

## 5 สูตรผิวสวย...จากสมุนไพร

นำเสนอเมื่อ : 5 ก.ย. 2552

ไม่มีสาวคนไหนที่ไม่อยากเป็นเจ้าของผิวสวยผุดผ่อง มวลนิริสุขภาพไทยเอาใจสาว ๆ ด้วยการเปิดเผยสูตรสวยด้วยสมุนไพรแบบง่าย ๆ มาฝากกันคะ

**สูตรที่ 1** ใช้น้ำมันงาทาผิวหน้าเป็นประจำโดยทูลงไว้สัก 20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่น น้ำมันงามีชื่อเสียงมากด้านการบำรุงผิว ทำให้ผิวที่เคยแห้งกร้านคลายตกสะเก็ดกลับดูสดใสมีน้ำมีนวลได้ สำหรับผู้ที่ผิวหน้าแห้งจะแตกแห้งตอนหน้าหนาว หรือผู้สูงอายุที่ผิวขาดน้ำมันงาลองใช้น้ำมันงาดูคะ

**สูตรที่ 2** ใช้น้ำเมือกจากใบสดว่านหางจระเข้ 1 ส่วน ผสมกับครีมบำรุงผิวที่เหมาะสมกับผิวเราเอง 5 ส่วน ใช้ทาผิว โดยผสมพอใช้ในแต่ละครั้ง ถ้าจะใช้ก็ผสมใหม่ จะได้ผลดี ช่วยทำให้ผิวหน้าที่แห้งหรือเหี่ยวย่นกลับชุ่มชื้น และเต่งตึง

**สูตรที่ 3** เหยาะน้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะลงในน้ำ 2 ถังที่จะอาบ ช่วยให้ผิวพรรณสะอาดหมดจด ไม่แห้งไม่หยาบกร้าน

**สูตรที่ 4** นำน้ำมะนาว 1 แก้วผสมกับน้ำผึ้ง 2 แก้วให้เข้ากันดี จากนั้นอาบน้ำชำระร่างกายเสียก่อน แล้วชโลมด้วยน้ำผึ้งผสมมะนาวที่เตรียมไว้ให้ทั่วเรือนร่าง ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที ล้างออกด้วยน้ำอุ่นกับสบู่ให้สะอาด แล้วเช็ดตัวด้วยผ้าขนหนูให้แห้ง อย่าให้ผิวแห้งเอง ทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 1 ครั้ง สำหรับคนผิวแห้งควรผสมน้ำให้เจือจางลงเล็กน้อย

**สูตรที่ 5** ใช้น้ำมะขาม 1 กำมือ เอารกและเปลือกออกให้หมด นำมาปั่นเป็นก้อนใช้ถูตัวแทนสบู่

**แล้วอย่าลืมเติมน้ำสะอาดให้มากเพื่อให้สวยจากภายในด้วยนะคะ...**

