

## (Beauty Tips) :แตงกวา เพื่อความงาม 8 ประการ

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ย. 2552



**แตงกวา** เป็นผักที่เหมาะสำหรับการกินยามอากาศร้อน เพราะมีน้ำเป็นองค์ประกอบถึงร้อยละ 96 ช่วยลดความร้อนและเพิ่มความชุ่มชื้น ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ธาตุโพแทสเซียมและแมงกานีส ในเปลือกแตงกวาช่วยควบคุมความดันเลือดและสมดุลของสารอาหารในร่างกาย ธาตุแมงกานีสช่วยเสริมการทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ และระบบขับถ่าย มีพลังงานต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

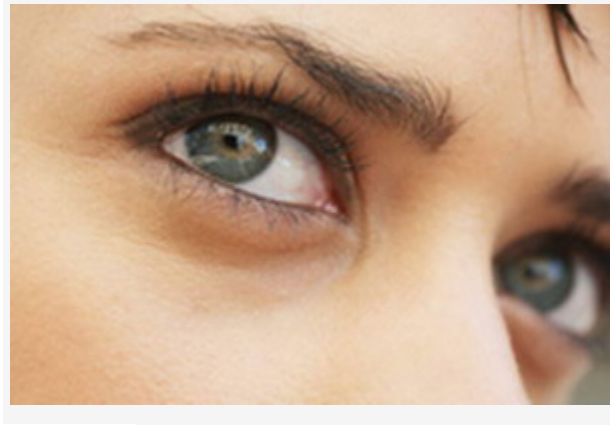
แตงกวาเป็นมิตรแท้ของดวงตา บรรเทาอาการเหนียวล้าของดวงตา ลบถุงดำใต้ตา ช่วยบำรุงผิว ทำให้ผิวหน้าผุดผ่อง สดใส ป้องกันสิวและสิหัวดำ มีสูตรทำเองได้ง่ายๆ มาฝาก ดังนี้

### 1. บรรเทาอาการเหนียวล้าของดวงตา

หั่นแตงกวาเป็นแว่นตามขวาง หลับตาวางแว่นแตงกวาลงบนเปลือกตานอนในที่เงียบแสงสลัวๆ จะช่วยบรรเทาอาการเหนียวล้าของดวงตา ที่เกิดจากการใช้งานนานๆ ได้รับฝุ่นควัน แสงจ้า หรือใส่คอนแทกเลนส์นานเกินไป

### 2. ลบถุงดำใต้ดวงตา

ใช้น้ำคั้นผลแตงกวา 1 ช้อนโต๊ะผสมน้ำคั้นมันฝรั่ง 1 ช้อนโต๊ะ ทารอบดวงตา พักราว 15 นาที จึงล้างออก



### 3. ผิวหน้าผุดผ่อง

ใช้น้ำคั้นผลแตงกวาและนมสดปริมาณเท่าๆกัน เติมน้ำซูกัสลิบกุหลาบ 2-3 หยด (เลือกดอกกุหลาบที่ปลูกอย่างปลอดสาร ไซ้กลีบกุหลาบมากหน่อย น้ำไม่ต้องมาก วัตถุประสงค์ คือ ให้นำมันหอมจากกลีบกุหลาบออกมาอยู่ในน้ำ) ทาทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ 15-20 นาที ทำให้ผิวหน้านุ่มและขาวขึ้น

### 4. ผิวหน้าสดใสสำหรับคนหน้ามัน

ใช้น้ำมะนาวเล็กน้อยและน้ำซูกัสลิบกุหลาบ ผสมกับน้ำคั้นผลแตงกวา ทาบนผิวหน้า ทำให้ผิวหน้าสดใส โดยเฉพาะคนที่มีผิวมัน

### 5. ป้องกันสิวและสิหัวดำ

ใช้เนื้อแตงกวาขูดฝอยพอกบริเวณใบหน้าและคอ ทิ้งไว้ 15?20 นาที ช่วยบำรุงผิว ไซ้ บ่อยๆช่วยป้องกันผิวหน้าแห้ง ป้องกันการเกิดสิวและสิหัวดำ



## 6. ลบรอยต่างตัว

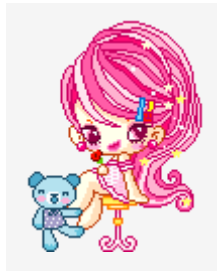
การเติมน้ำคั้นแตงกวา ร่วมกับการทาน้ำแตงกวาผสมน้ำแช่กลีบบุหลาบอัตราส่วนเท่าๆกัน ช่วยลดร่องรอยยุงกัด และลดรอยต่างตัวบนผิวหนังได้

## 7. บำรุงผิว

ผสมน้ำคั้นแตงกวา น้ำมะนาว น้ำส้ม น้ำแช่กลีบบุหลาบ กลีเซอรีน และน้ำผึ้งอย่างละเท่าๆกัน ใช้ทาผิว ช่วยให้ตึงกระชับ เพิ่มความอ่อนเยาว์

## 8. ลดรอยหมองคล้ำใต้รักแร้

ใช้น้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนโต๊ะ น้ำคั้นผลแตงกวา 1 ช้อนชา น้ำมะนาว 1 ช้อนชว และผงขมิ้นครึ่งช้อนชา หลังจากอาบน้ำเช็ดตัวให้ชื้นแล้วชุบน้ำมันมะพร้าวเช็ดบริเวณใต้รักแร้เป็นวงกลม หลังจากนั้นผสมน้ำแตงกวา น้ำมะนาว และผงขมิ้นให้เข้ากัน ทาใต้รักแร้ ทิ้งไว้ 20 นาที จากนั้นล้างออกและเช็ดให้แห้ง ทำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง



ขอบคุณบทความจาก womanifocus