

## หน้าใส.....จากท้ายครัว

นำเสนอเมื่อ : 28 ก.ย. 2552

บำรุงรักษาผิวหน้าให้อ่อนวัยด้วยส่วนประกอบที่หาได้ง่ายๆ จากตลาด หรือท้ายครัวที่บ้าน

- **ทาวันจากว่านหางจระเข้** ทุกวันหลังจากตื่นนอนตอนเช้า และก่อนนอน สำหรับผู้ที่มีใบหน้าแห้งมาก ให้ผสมน้ำมันมะกอก หรือครีมทาหน้ากับว่านหางจระเข้

- **น้ำใบบัวบกสดๆ มาปั่น** จากนั้นใช้สำลีชุบน้ำใบบัวบกที่ได้มาพอกไว้บนหน้า ประมาณ 15 นาที ทำทุกวันก่อนนอน ช่วยชะลอความแก่ รักษาแผลเป็น ใบบัวบกช่วยในการสร้างเนื้ออ่อนขึ้นมาได้ และลดการอักเสบ

- **ใช้มะขามเปียกหนึ่งกำมือ** เอารกออก ล้างหน้าให้สะอาด ผสมกับนมสด 2 ช้อนโต๊ะ ขยี้ให้เข้ากัน นำมากรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วเติมน้ำผึ้งหนึ่งช้อนโต๊ะผสมให้เข้ากัน นำมาทาหน้า ทิ้งไว้ 5 นาที ล้างน้ำออก ควรทำวันละครั้งก่อนนอน



ที่มา: หนังสือ ชิวจิต