

## สูตรวิธีการพอก...หน้าโลชั่นผลไม้ที่ตัวเอง

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

สูตรความงามเหล่านี้คุณสามารถทำได้ที่บ้านค่ะ

### การบำรุงผิว

**พอกหน้า สูตรหนึ่ง** ใช้มะละกอบดละเอียดประมาณ 2 ช้อนชา พอกหน้าให้ทั่ว ทิ้งไว้ 10-20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่น ทำเป็นประจำวันละครั้ง ผิวหน้าจะเนียน ชื่น ช่วยลดริ้วรอยได้ด้วย

**พอกหน้า สูตรสอง** บดข้าวบาร์เลย์ผสมน้ำมะนาว 2 ช้อนชา นมสดเล็กน้อย ใช้พอกหน้าทิ้งไว้ วิธีนี้นอกจากจะช่วยทำความสะอาดผิวหน้าได้ลึกแล้วยังช่วยให้เลือด ไหลเวียนได้ดีขึ้นด้วย

ครีมบำรุงผิว ข้าวโอ๊ต 1 กำมือ ใส่ขามเท้าน้ำเดือดใส่แล้วนำไปนึ่งจนสุก กรอง เอาแต่น้ำ ใส่น้ำกุหลาบลงไปเล็กน้อย เก็บแช่ตู้เย็นในไซเป็นครีมบำรุงผิวหน้าได้นาน

**โลชั่นน้ำผลไม้** ใช้น้ำแตงกวา มะเขือเทศ มะนาว และแตงโม อย่างละ 1 ช้อนชา ผสมให้เข้ากัน ใส่สาลีแตมสวนผสมเช็ดเบา ๆ ให้ทั่วใบหน้า น้ำผลไม้ผสมสูตรนี้จะช่วยสมานผิวและกระชับรูขุมขนเหมือนกับการใช้แอสทรีนเจนและโทนเนอร์

**มอยส์เจอร์ไรเซอร์น้ำผึ้ง** น้ำผึ้ง เป็นสารให้ความชุ่มชื้นจากธรรมชาติ ที่ช่วยให้ผิว เรียบเนียน วิธีการใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ตัวนี้ไม่ยาก ใช้น้ำผึ้งประมาณ 1 ช้อนชา อุ่นด้วย ไฟอ่อน ๆ ประมาณ ครึ่งนาที

จากนั้นทิ้งไว้ให้เย็นแล้วทาให้ทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ประมาณ 20 นาทีจึงเช็ดออกด้วยสำลีแล้วล้างหน้าด้วยน้ำอุ่น คุณจะรู้สึกผิวหน้านุ่มเนียนขึ้น วิธีนี้ช่วยกำจัดสิวหัวดำและจุลินทรีย์ที่หมักหมมอยู่ตามขุมขนได้หมดจด ช่วยให้เลือดลม เดินดีขึ้นด้วย

**โลชั่นน้ำมันผสมเปลือกกล้วยหอม** ล้างเปลือกกล้วยหอมสุก 1 ผลให้สะอาดแล้ว หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เติมน้ำมันสดลงไปประมาณครึ่งถ้วย บดให้ละเอียดเข้ากัน ใส่แทน โลชั่นสำหรับผิวแห้งหรือเกรียมแดด ทั้งยังช่วยขจัดฝุ่นละออง ที่ค้างคาอยู่ตามผิวหน้า ด้วย โลชั่นน้ำมันเปลือกกล้วยนี้สามารถใส่ขวดแช่ตู้เย็นเก็บไว้ได้นาน