

## ลดอาการผิวแห้ง.....งด้วยผลไม้สด

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

ทราบหรือไม่ว่า นอกจากผลไม้สดจะให้ประโยชน์แก่ร่างกายแล้ว  
ยังสามารถลดอาการผิวแห้งได้ด้วย...

ผลไม้สดอร่อยๆ มีให้เลือกกินมากมาย แต่อย่าปล่อยให้ความสดหวานผ่านลงท้องไปเพียงอย่างเดียว  
ผลไม้สดนั้นยังสามารถนำมาใช้พอกผิวเพิ่มความเนียนใส ไรจุดแห่งกรานได้ด้วย

 **วิธีคือ**

ที่มาเคลิโนวส์

คัดผลไม้สดๆ อย่าง **องุ่น** **กล้วย** เอาแบบสุกพอดีๆ อย่างอมเกินไป พร้อมด้วยโยเกิร์ตธรรมชาติ นมสด และ **น้ำผึ้ง** อย่างละพอประมาณ มาปั่นรวมกันจนได้เป็นครีม พอกนวดให้ทั่วผิวกาย เน้นที่จุดแห่งกรานอย่างขอศอก หัวเข่า เท้า แลวทิ้งไว้สักประมาณ 15 นาที ค่อยล้างออก

เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ผิวนุ่ม ชุ่มชื้น น่าสัมผัสเชียว