

## หน้าใสสวยด้วยสัปรด

นำเสนอเมื่อ : 26 ต.ค. 2552

บ้านเราเป็นประเทศที่มีอากาศร้อน, ต้องพบเจอกับ.. แสงแดดที่แผดเผาพาเอาไอแดดและรังสียูวีมาพร้อมๆ กับฝุ่นมลภาวะซึ่งเป็นหนึ่งในหลายๆ สาเหตุที่ทำให้ผิวหนังหมองคล้ำ ไม่สดใส สวยๆ หลากๆ ท่านต้องพากันปกป้องผิวหน้าด้วยผลิตภัณฑ์กันแดดนานาชนิด ซึ่งความจริงแล้วผลิตภัณฑ์เหล่านั้นจะมีส่วนผสมของสารเคมี บางชนิดอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายต่อผู้ใช้ได้ วิธีปรับสภาพผิวหน้าที่หมองคล้ำของเราให้กลับคืนสู่สภาพเดิม นั้นทำได้ไม่ยาก คือใช้ “สัปรด” ผลไม้ใกล้ๆ ตัวเรานี่แหละ เพราะสิ่งที่มีอยู่ในสัปรดคือเอนไซม์ที่สามารถช่วยจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพให้หลุดออกไปอย่างง่าย ๆ และอ่อนโยน เราเริ่มดูแลผิวหน้ากันเลย

ขั้นตอนแรก ให้คุณผู้หญิงนำสัปรดมาปั่นให้ละเอียด ตวงให้ได้ 1 ช้อนชา และนำถ้วยอัลมอนต์มาบดให้ละเอียด (ให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้) 1 ช้อนชา มาคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วยำมาทาให้ทั่วหน้า และลำคอ (เพื่อให้สีผิวของหน้าและคอเสมอกัน) หลังจากนั้นค่อยๆ นวดอย่างเบาเบาที่สุด โดยเน้นเป็นพิเศษที่บริเวณที่โชน ทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที ล้างออกด้วยน้ำเปล่า ซับหน้าให้แห้ง ตามด้วยครีมบำรุงผิวเท่านี้ละคะ เพียงสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ผิวหน้าก็จะกลับมาสดใสเหมือนเดิม

“เพียงวิธีง่ายๆ ที่นำธรรมชาติมาใกล้ตัวเราที่สุดแบบนี้ เราก็สามารถทำให้ใบหน้าของเราสวยใสได้อย่างปลอดภัยแล้วคะ”

ที่มา : <http://www.hometophit.com>