

ลดอาการผิวแห้ง...ด้วยผลไม้สด

นำเสนอเมื่อ : 31 ต.ค. 2552

ลดอาการผิวแห้งด้วยผลไม้สด

ทราบหรือไม่ว่า นอกจากผลไม้สดจะให้ประโยชน์แก่ร่างกายแล้ว
ยังสามารถลดอาการผิวแห้งได้ด้วย...

ผลไม้สดอร่อยๆ มีให้เลือกกินมากมาย
แต่อย่าปล่อยให้ความสดหวานผ่านลงท้องไปเพียงอย่างเดียว
ผลไม้สดนั้นยังสามารถนำมาใช้พอกผิวเพิ่มความเนียนใส ไรจุดแห่งกร้านได้ด้วย



วิธีคือ คัดผลไม้สดๆ อย่าง องุ่น กล้วย เอาแบบสุกพอดีๆ อย่างอมเกินไป
พร้อมด้วยโยเกิร์ตธรรมชาติ นมสด และ น้ำมันอย่างละพอประมาณ มวนี่หุรวมกันจนได้เป็นครีม
พอกหูดให้ทั่วผิวกาย เน้นที่จุดแห่งกรานอย่างขอศอก หัวเข่า เท้า แลวทิ้งไว้สักประมาณ 15 นาที
คอยล้างออก

เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ผิวนุ่ม ชุ่มชื้น น่าสัมผัสเชียวละ

ข้อมูลจาก เดลินิวส์