

## บำรุงผิวหน้า...ด้วยธรรมชาติ

นำเสนอเมื่อ : 28 ธ.ค. 2552

การบำรุงผิวหน้าด้วยการ ใช้มะละกอสุกบดละเอียดประมาณ 2 ช้อนชา พอกหน้าให้ทั่ว ทิ้งไว้ 10-20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่น ทำเป็นประจำวันละครั้ง ผิวหน้าจะเนียนขึ้น และช่วยลดริ้วรอยได้ด้วย



โลชั่นน้ำผลไม้ ใช้น้ำแตงกวา มะเขือเทศ มะนาว และแตงโม อย่างละ 1 ช้อนชา ผสมให้เข้ากัน ใช้สำลีแต้มส่วนผสมเช็ดเบา ๆ ให้ทั่วใบหน้า น้ำผลไม้ผสมสูตรนี้จะช่วย สมานผิวและกระชับรูขุมขนเหมือนกับการใช้โทนเนอร์

มอยส์เจอร์ไรเซอร์น้ำผึ้ง ใช้น้ำผึ้งประมาณ 1 ช้อนชา อุ่นด้วย ไฟอ่อน ๆ ประมาณครึ่งนาที จากนั้นทิ้งไว้ให้เย็นแล้วทาให้ทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ประมาณ 20 นาทีจึงเช็ดออกด้วยสำลีแล้วล้างหน้าด้วยน้ำอุ่น จะรู้สึกว้าวหน้านุ่มเนียนขึ้น วิธีนี้ช่วยกำจัดสิวหัวดำและจุลินทรีย์ที่หมักหมมอยู่ตามขุมขนได้หมดจด ช่วยให้เลือดลมเดินดีขึ้นด้วย

โลชั่นน่านมผสมเปลือกกล้วยหอม ใช้เปลือกกล้วยหอมสุก 1 ผล ล้างให้สะอาดแล้ว หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เติมน้ำนมสดลงไปประมาณครึ่งถ้วย บดให้ละเอียดเข้ากัน ใช้แทน โลชั่นสำหรับผิวแห้งหรือกริยามแดด ทั้งยังช่วยขจัดฝุ่นละอองที่คั่งค้างอยู่ตามผิวหน้า ด้วย โลชั่นน่านมเปลือกกล้วยนี้สามารถใส่ขวดเขาตูเย็นเก็บไว้ใช้ได้นาน

 ร้อย่างนี้แล้ว ถ้าอยากมีผิวสวยก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้ 

ขอบคุณที่มาข้อมูล [www.waiza.com/](http://www.waiza.com/)