

สวย...แบบเศรษฐกิจพอเพียง..!!

นำเสนอเมื่อ : 30 ม.ค. 2552

7 สมุนไพรบำรุงผิวหน้า และผิวกาย

คนไทยสมัยโบราณนิยมใช้สมุนไพรมาเป็นเครื่องประทินความงาม จนกระทั่งหลังสงครามโลก ครั้งที่ 1 เริ่มมีการผลิตเครื่องสำอางเป็นอุตสาหกรรม มีการค้นพบสารสังเคราะห์ รูปแบบต่างๆ ของเครื่องสำอางที่หลากหลาย แต่ในปัจจุบันได้มีการนำสารจากธรรมชาติมาใช้เป็นเครื่องสำอาง เพื่อลดอันตรายและอาการแพ้จากสารสังเคราะห์ ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว โดยสมุนไพรที่นิยมนำมาทำเป็นส่วนผสมของเครื่องสำอางมีอยู่ด้วยกัน 7 ชนิดคือ

1. **ว่านหางจระเข้** คุณค่าของว่านหางจระเข้มีมากมาย นอกจากใช้รักษาโรคแล้ว ยังใช้บำรุงผิว บำรุงเส้นผม ปัจจุบันจะเห็นได้ว่ามีเครื่องสำอางหลายชนิดที่ใช้ว่านหางจระเข้เป็นส่วนประกอบ เนื่องจากว่านหางจระเข้มีคุณสมบัติสามารถช่วยให้กระบวนการเมตาบอลิซึม ทำงานได้เป็นปกติ ลดการติดเชื้อ สลายพิษของเชื้อโรค กระตุ้นการเกิดใหม่ของเนื้อเยื่อส่วนที่ชำรุด ผู้ที่ใช้ว่านหางจระเข้บำรุงผิวพรรณอยู่เป็นประจำ จะรู้สึกได้ชัดว่าช่วยให้ผิวพรรณผุดผ่อง สดชื่น มีน้ำมีนวล และยังสามารถขจัดสิว และลบรอยจุดด่างดำได้ นอกจากนี้ยังสามารถลดความแห้งกร้านและลดความมันของผิวหน้าได้

2. **งา** ในเมล็ดงามีน้ำมันอยู่ประมาณ 45-54% น้ำมันงามีกลิ่นหอม นำเอาเมล็ดงาสดมาบีบน้ำมันงาออกโดยไม่ผ่านความร้อน

ใช้ทาผิวหนึ่งเพื่อบำรุงผิวพรรณให้ผุดผ่อง ช่วยประทึนผิวให้นุ่มนวล
ไม่หยาบกราน

ในงายังมีกรดไขมันลิโนเลอิกซึ่งกรดไขมันนี้จำเป็นต่อความชุ่มชื้นของผิว
หนึ่ง เพราะเป็นส่วนประกอบของผนังเซลล์

นักวิทยาศาสตร์หลายท่านกล่าววว่า

สารเซซามอลที่มีอยู่ในงานั้นป้องกันมะเร็งได้

และยังทำให้ร่างกายแก่ชาลงอีกด้วย

3.

แตงกวา

จะมีวิตามินสูง

ในผลแตงกวายังมีเอ็นไซม์ซึ่งช่วยย่อยโปรตีนได้

เอ็นไซม์ชนิดนี้จะช่วยย่อยผิวหนึ่งที่หยาบกรานให้หลุดออกไปเพื่อให้ผิวใหม่
ที่อ่อนนุ่ม

ในปัจจุบันมีเครื่องสำอางหลายยี่ห้อที่นำแตงกวาเป็นส่วนผสมเนื่องจากภา
ยในผลแตงกวามีสารต่างๆ ที่ล้วนมีประโยชน์ต่อผิวพรรณ

ช่วยให้ผิวไม่หยาบกราน และช่วยสมานผิวแตงกวายังมีกลิ่นหอมเย็นๆ
ชวนให้ชื่นใจ

4.

มะเขือเทศ

เป็นพืชที่น่าสนใจชนิดหนึ่ง

มนุษย์รับประทานมะเขือเทศเป็นอาหารผัก เครื่องดื่ม

นอกจากจะมีรสชาติที่อร่อยแล้วยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพและมีคุณค่าทาง
อาหารมากมาย

มะเขือเทศมีประโยชน์ต่อคุณผู้หญิงโดยเฉพาะคนรักสวยรักงามกลัวริ้วรอย
เหี่ยวย่น ลองนำมะเขือเทศมาฝานบาง ๆ แล้ววางไว้บนหน้า

หรือใช้น้ำมะเขือเทศคั้นสด ๆ ทาตามใบหน้าเชื่อกันว่าจะทำให้ผิวแดงตึง
มีน้ำมีนวลขึ้น

5. **ขมิ้นชัน**

จะมีสาร Curcumin และมีน้ำมันหอมระเหยซึ่งมีกลิ่นเฉพาะ
ขมิ้นมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราหลายชนิด
ใช้ทาผิวที่มีผดผื่นคัน ผงขมิ้นไซทาดัวเพื่อให้มีสีเหลืองทองใช้บำรุงผิว
และช่วยฆ่าเชื้อที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังบางชนิด

คุณในแถบตอนใต้ของเอเชียและแถบตะวันออกไกลไซขมิ้นทาผิวหน้าทำให้
ผิวหน้านุ่มนวล

คนมาเลเซียและคนไทยสมัยก่อนจะใช้ขี้มันในการอาบน้ำทำให้ผิวผ่องยิ่ง
ขึ้น

คนพม่าเชื่อว่าถ้าใช้ขี้มันผสมสมุนไพรที่ชื่อทานาคาทาผิวเด็กสาวตั้งแต่ยังเ
ล็ก

จะทำให้เนื้อผิวละเอียดจนมีคำกล่าวในบรรดาชายไทยว่าสาวจะสวยต้อง
"ผิวพมา นัยนตาแขก"

6. **น้ำผึ้ง** ใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องสำอางใช้พอกหน้า
ทำให้ ผิวหน้าชุ่มชื้น เปล่งปลั่งมีน้ำมีนวลขึ้น
น้ำผึ้งยังมีคุณสมบัติช่วยสมานผิวเป็นเครื่องสำอางจากธรรมชาติที่ให้ประ
โยชน์สูงและหาง่าย
นอกจากนี้ยังใช้น้ำผึ้งบำรุงผมฮอร์โมนเอสโตรเจนจะช่วยบำรุงหนังศีรษะ
และกระตุ้นการงอกของเส้นผม

7. **มะขามเปียก**
มีประวัติการใช้มายาวนานช่วยชำระสิ่งสกปรกจากผิวหน้า
เพราะฤทธิ์ที่เป็นกรดอ่อนๆ
ในมะขามจะช่วยขจัดสิ่งสกปรกจากผิวหน้าได้ดี
ปัจจุบันได้มีหญิงไทยจำนวนมากใช้มะขามเปียกผสมน้ำอุ่นและนมสดให้
เข้ากัน พอกบริเวณผิวหน้า โดยเฉพาะบริเวณที่เป็นรอยด่าง เช่น ตาตุ่ม
ขอศอก ฝ่ามือ ที่มีรอยกราดำ และบริเวณรักแร้ ขาหนีบ
เพื่อให้ผิวหน้าที่เป็นรอยด่างจางลง ทำให้ผิวขาวนุ่มนวลขึ้น

หากท่านสนใจสมุนไพรชนิดใดสามารถเลือกหาได้ตามชอบใจ
เพราะนอกจากจะราคาถูกแล้ว
ที่สำคัญยังลดอันตรายจากสารสังเคราะห์ได้อีกด้วย...ดิฉันเองก็ใช้สมุนไพร
เหล่านี้ประจำคะ...โดยเฉพาะทานาคา...
มีเพื่อนอยู่ที่พม่า....ท่านใดสนใจก็ติดต่อได้ที่นี้ นะคะ
...ราคาถูกมาก...หรือจะออนไลน์มาคุยกันก็ได้คะ
ratchaneekuna@hotmail.com