

## 5 สุดยอดมอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่หาได้จากในครัว!

นำเสนอเมื่อ : 15 ก.ย. 2555

### 5 สุดยอดมอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่หาได้จากในครัว! (Lisa)

บัตเตอร์มิลค์หนึ่งถ้วย อะโวคาโดครึ่งผล น้ำผึ้งสองช้อนโต๊ะ เชียบัตเตอร์และน้ำมันมะกอกอีกกนิด ทั้งหมดนี้อาจฟังดูเหมือนส่วนผสมสูตรอาหารในครัว ซึ่งรวมกันแล้วอาจจะไม่ได้รสชาติที่ดีนัก แต่ส่วนผสมเหล่านี้อาจนำไปดัดแปลงใช้ได้ระหว่างการปรนนิบัติผิวตอนเช้าหรือตอนเย็น เพราะมันคือมอยส์เจอร์ไรเซอร์ชั้นยอด ที่จะทำให้ผิวได้รับความชุ่มชื้นอย่างเต็มที่โดยปราศจากสารเคมีและราคาสบายกระเป๋าว่าสกินแคร์ทั้งหลายในท้องตลาด

ดังนั้น ในครั้งต่อไปที่คุณอยากจัดการกับปัญหาผิวแห้ง คุณอาจจะมุ่งตรงไปที่ซูเปอร์มาร์เก็ตแทนแผนกเครื่องสำอาง

#### 1. บัตเตอร์มิลค์

ส่วนของนมสดเข้มข้นที่เหลือจากการทำเนย ที่มีกรดแล็กติก หนึ่งในกรดไฮดร็อกซี ที่หากคุณกำลังมองหาโลชั่นบำรุงผิวก็ต้องมองหาส่วนผสมของ Alpha-Hydroxy และ Beta-Hydroxy บนฉลากด้านหลังที่บอกส่วนผสมโดยส่วนผสมเหล่านี้ช่วยขัดผิว ขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว ออกไปเพื่อเผยเซลล์ผิวที่สดใหม่และชุ่มชื้นออกมาแทน

แต่คุณไม่จำเป็นต้องเอาบัตเตอร์มิลค์มาอบตัวเพื่อให้เห็นผลหรอก แค่ใช้ผ้าจุ่มลงในบัตเตอร์มิลค์แช่เย็น หรือนมสดไขมันเนยธรรมดาาก็ใช้ได้เช่นกัน แล้ววางประคบลงบนผิวแห้งหรือระคายเคืองนานประมาณ 5 นาทีแล้วล้างออก กรดแล็กติกก็จะซึมค้างอยู่ในผิว ซึ่งช่วยให้ผิวดูสดชื่นยิ่งขึ้น

#### 2. เชียบัตเตอร์

มอยส์เจอร์ไรเซอร์สูตรตั้งแต่โบราณกาลสกัดจากเมล็ดถั่วที่อยู่ในผลของต้นเชียที่พบในแอฟริกาเท่านั้น ซึ่งต้องใช้เวลา 15-30 ปีต้นเชียถึงจะให้ผลผลิตออกมา แต่โชคดีว่าคุณไม่ต้องรอนานขนาดนั้นเมื่อใช้เชียบัตเตอร์บำรุงผิว เพราะผิวของคุณจะได้รับความชุ่มชื้นทันทีที่โดนโลชั่น

เซียบัตเตอร์นั้นอุดมด้วยวิตามินเอที่ทำหน้าที่เป็นเหมือนชั้นไขมันธรรมชาติบนผิวหนังชั้นนอกสุดที่ไม่เพียงแคช่วยเยียวยามผิวหนัง แต่ยังช่วยรักษาโรคผิวหนังจากอาการแพ้  
แก้ปัญหาผิวไหม้จากแดดและแมลงกัดต่อย  
และยังเต็มไปด้วยวิตามินที่เป็นเพื่อนซี้กับผิวอย่างวิตามินเอที่มีกรดไขมันซึ่งช่วยให้เซลล์ผิวเจริญเติบโตได้ดีและทำให้ผิวดูอ่อนเยาว์อยู่เสมอ

เมื่อไปเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากเซียบัตเตอร์ สำคัญมากที่คุณจะต้องเลือกผลิตภัณฑ์ที่ไม่เก่าเกินกว่า 18 เดือน เพราะคุณภาพของมอยส์เจอร์ไรเซอร์จะลดลงไปเมื่อผลิตภัณฑ์เหล่านั้นค้างอยู่นาน ๆ  
เนื่องจากกรดไขมันที่ช่วยดูแลผิวนั้นจะเสื่อมลง  
และจะยิ่งดีหากคุณเลือกเซียบัตเตอร์ที่ไม่ผ่านกระบวนการสกัดด้วยสารเคมีอันตรายที่เรียกว่า Hexane และเลือกเซียบัตเตอร์สกัดล้วน ๆ 100 เปอร์เซ็นต์โดยไม่มีสารอื่น ๆ เจือปน

### 3. น้ำมันมะกอก

มีคุณสมบัติช่วยลดความดันโลหิต ลดคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงอาการหัวใจกำเริบ และสู้กับมะเร็งได้หลายชนิด การศึกษายังได้แสดงให้เห็นว่าน้ำมันมะกอกช่วยลดความเสียหายของกระดูก ลดอาการอักเสบ ลดไขมันที่หน้าท้องได้ดี และยังช่วยดูแลเรื่องระดับน้ำตาลในเลือดสำหรับคนเป็นเบาหวาน  
คุณสมบัติเหล่านี้ไม่ได้แค่ช่วยบำรุงร่างกายภายใน แต่ยังดูแลร่างกายภายนอกได้ดีเช่นกัน นั่นคือให้ความชุ่มชื้นกับผิวแห้ง

ชาวกรีกโบราณใช้น้ำมันมะกอกอาบน้ำ แต่คุณสามารถเห็นผลได้โดยแค่ใช้น้ำมันมะกอกทาบาง ๆ ลงบนผิว หรืออาจเลียนแบบชาวกรีกโดยเติมน้ำมันมะกอกเล็กน้อยลงในอ่างน้ำอุ่นก่อนจะลงไปนอนแช่

ในน้ำมันมะกอกมีสารธรรมชาติที่พบได้ในผิวของเราเรียกว่ากรดไลโนเลอิก กรดไลโนเลอิกตัวนี้ได้สร้างปราการที่เป็นน้ำเพื่อป้องกันไม่ให้ความชุ่มชื้นออกไปจากความน่าสนใจอยู่ที่กรดไลโนเลอิกนี้ร่างกายไม่สามารถผลิตขึ้นเองได้ต้องได้รับมาจากอาหารเท่านั้น

การศึกษายังพบว่า น้ำมันมะกอกไม่เพียงแต่เป็นมอยส์เจอร์ไรเซอร์อันทรงประสิทธิภาพ แต่ยังช่วยเยียวอาการโรคผิวหนังประเภทต่าง ๆ เช่น Rosacea, Psoriasis, Dermatitis และ Eczema ช่วยลดอาการอักเสบและผิวไหม้  
ต้องขอบคุณสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูงของน้ำมันมะกอกที่ทำให้มันช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งผิวหนังจากรังสียูวีบีได้ด้วย

### 4. อะโวคาโด

น้ำมันที่พบในอะโวคาโदनั้นช่วยทำให้ผิวเนียนนุ่ม  
นั่นหมายความว่ามันช่วยหล่อลื่นพื้นที่ระหว่างคอร์นีโอไซต์ เซลล์แบน ๆ ที่อยู่บนผิวชั้นนอก และยังมีสารที่ผิวของคุณสามารถดูดซึมได้อย่างดี

นอกจากนี้ อะโวคาโดยังอุดมด้วยไขมัน วิตามินเอ ดี และอี ที่ช่วยให้ผิวคงความชุ่มชื้นไว้ได้และยังช่วยลดริ้วรอยเหี่ยวย่น วิธีนำมาใช้บำรุงผิวก็คือ

นำเนื้ออะโวคาโดบดมาทาลงบนผิว ส่วนที่มีปัญหานั้นประมาณ 10-15 นาทีแล้วล้างออก

## 5. น้ำผึ้ง

นอกจากรสชาติหอมหวานอันแสนอร่อย น้ำผึ้งยังมีสารอาหารชั้นเยี่ยมสำหรับผิว คือเป็นสารฮิวเมอิกแทนด์ธรรมชาติที่ช่วยดึงดูตโมเลกุลของน้ำลงมายังผิวคุณ ช่วยให้ผิวคงความชุ่มชื้น และยังมีคุณสมบัติช่วยต้านเชื้อโรค เชื้อแบคทีเรีย และลดอาการผิวแห้งอักเสบที่มีส่วนช่วยรักษาบาดแผลได้ด้วย และนี่คงเป็นสาเหตุที่มีการค้นพบน้ำผึ้งในรายการยาตั้งแต่เมื่อ 2,000 ปีก่อนคริสตกาล

เวลานำมาใช้ ละลายน้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะกับน้ำในปริมาณที่เท่ากันจากนั้น เติมน้ำลงไปอีก 6 ช้อนโต๊ะ นำไปทาลงบนผิว รอ 10 นาทีแล้วล้างออก เป็นทางออกหวาน ๆ ของปัญหาผิวแห้ง

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Lisa](#)



หนังสือLisa Vol.13 No.31 15 สิงหาคม 2555