

## พืชพรรณธรรมชาติ ที่ดีต่อผิวพรรณ

นำเสนอเมื่อ : 9 ม.ค. 2556

เพื่อนที่ดีที่สุดที่ทำให้คุณสวยได้ด้วยวิธีแบบธรรมชาติ (Lisa)

Friends of the earth พืชพรรณธรรมชาติหลากหลายอย่างที่ดีต่อผิวพรรณของเรา และพบได้ในผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหลากหลายชนิด

### ขิง

เป็นสารกระตุ้นกำหนดที่เคยใช้กันในอดีต อาจด้วยคุณสมบัติที่มันช่วยกระตุ้นและให้ความอบอุ่น ขิงยังผ่อนคลายอาการปวดหรือเจ็บ จึงดีอย่างมากสำหรับการนวด มันช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต จึงช่วยในการทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่ออบอุ่น ถ้าคุณมักจะอาหารไม่ย่อย มันไม่เพียงแต่ช่วยบรรเทากระเพาะ แต่ยังช่วยย่อยได้ดี ถ้ากินในรูปของชาก่อนอาหาร ในส่วนที่ไม่เกี่ยวกับท้องไส้ ขิงช่วยปลอบประโลมผิวกายและสร้างความสดชื่น และยังมีหลักฐานแสดงว่าขิงมีผลในการคลายริ้วรอยยับได้เล็กน้อยด้วย

### เห็ด

ใช้มานานหลายพันปีในแพทย์จีน และเริ่มมีการนำเอาเห็ดเขามาใช้ ในผลิตภัณฑ์ดูแลผิวในท้องตลาดเช่นกัน สรรพคุณเด่นของมันคือการต้านอาการอักเสบและทำให้ผิวกระจ่างใสขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยทำให้ปราการป้องกันตามธรรมชาติของผิวแข็งแรง และป้องกันความร่วงโรยก่อนวัย

### ข้าว

ไม่เพียงแต่เป็นอาหารที่เรียบง่ายและมีประโยชน์ที่สุดของเรา มันยังมีผลในการทำให้ผิวนุ่มและเรียบลื่น แป้งข้าวทำให้ปราการป้องกันความเสียหายและระคายเคืองของผิวแข็งแรงยิ่งขึ้น นอกจากนี้เมล็ดข้าวยังถูกใช้เพื่อขัดลอกเซลล์ผิวที่ตายแล้ว และเปปไทด์จากข้าวก็ใช้เพื่อป้องกันอาการอักเสบของผิว

### แตงกวา

มันถูกใช้ในการดูแลผิวมาเนิ่นนาน เป็นสารที่ขับน้ำจึงมักใช้กับอายุเฉล

และใช้เป็นมาสก์เพื่อลดอาการบวมของดวงตา เป็นเคลนเซอร์ที่อ่อนโยน บรรเทาผิว และให้ความชุ่มชื้น จึงมักใช้ในคลีนเซอร์และโทนเนอร์

## แครอท

ช่วยในการบำรุงผิว ไม่ว่าจะเป็นน้ำมันหรือสารสกัดจากเมล็ดแครอท หรือสารสกัดจากราก อุดมด้วยเบตาแคโรทีนที่เป็นแอนตี้ออกซิแดนท์ แครอทช่วยปกป้องและซ่อมแซมผิวจากการทำลายของอนุมูลอิสระ มันยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้ผิวได้รับสารอาหารและออกซิเจนที่ทำให้ผิวแข็งแรง แครอทมักถูกระบุในชื่อ *Daucus Carrota* เวลาอยู่บนฉลากส่วนผสม

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Lisa](#)