

ใบหน้างามสดใส..ด้วยสมุนไพรใกล้ตัว..!!

นำเสนอเมื่อ : 13 เม.ย. 2552

สมุนไพรเพื่อความงามสำหรับผิวหน้า

ใบหน้า คือ ด้านแรกที่เป็นสิ่งที่ดึงดูดใจของผู้พบเห็น แต่หลายท่านกำลังประสบปัญหาผิวหน้าไม่เรียบสวย เพราะเม็ดสีและรอยแห่งกรันด้วยจุดดำของกระและฝ้า จนต้องเสียเงินทองมากมายเพื่อหาสถานเสริมความงาม หรือหาซื้อยามารักษา จึงอยากแนะนำให้ใช้สมุนไพรที่พืชผักและผลไม้ที่มีอยู่ทั่วไป แต่มีคุณประโยชน์มากมายทั้งวิตามิน แร่ธาตุ และสารบำรุงผิวธรรมชาติที่ช่วยดูแลผิวพรรณให้ชุ่มชื้นอ่อนโยนสุขภาพดีเสมอ

1. ว่านหางจระเข้ (Aloe Indica Royle)

คุณค่าของว่านหางจระเข้มีมากมาย นอกจากใช้รักษาโรคแล้ว ยังใช้บำรุงผิว บำรุงเส้นผมได้ด้วย ปัจจุบัน จะเห็นได้ว่า มีแชมพูสระผม และเครื่องสำอางหลายอย่าง ที่ใช้ว่านหางจระเข้เป็นส่วนประกอบ และกำลังเป็นที่นิยมของคนทั่วไป เนื่องจากว่านหางจระเข้ มีคุณสมบัติสามารถช่วยทุกระบวนการเมตาโบลิซึม ทำงานใดเป็นปกติ ลดการติดเชื้อ สลายพิษของเชื้อโรค กระตุ้นการเกิดใหม่ ของเนื้อเยื่อส่วนที่ชำรุด ฉะนั้นว่านหางจระเข้จึงถูกนำมาใช้ เพื่อบำรุงผิวพรรณ ผู้ที่ใช้ว่านหางจระเข้บำรุงผิวพรรณอยู่เป็นประจำ จะรู้สึกได้ว่า ว่านหางจระเข้มีส่วนช่วย ให้ผิวพรรณผุดผ่อง สดชื่น มีน้ำมีนวล และยังสมารถขจัดสิว และลดรอยจุดด่างดำได้ด้วย

การใช้ว่านหางจระเข้ เพื่อบำรุงผิว โดยปอกเปลือกออก ใช้แค่เมือก้านสีขาวใส ที่อยู่ภายใน ทั้งนี้ เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดการแพ้ ก่อนใช้ควรตรวจสอบว่า ตนเองจะเกิดอาการแพ้หรือไม่ โดยให้นำที่ได้จากก้านสีขาว ของว่านหางจระเข้ ทาตรงบริเวณโคนหู แล้วทิ้งไว้สักครู่ ถ้าเกิดการระคายเคืองเป็นผื่นแดง แสดงว่าแพ้ ไม่เหมาะที่จะใช้กับผิวหน้าอีกต่อไป ถ้าไม่มีอาการแพ้ ก็สามารถใช้ได้ตลอด แต่บางคนก็จะเห็นผลได้เหมือนกัน เมื่อใช้ว่านหางจระเข้ทาบริเวณหัวสิว จะทำให้หัวสิวละเอียด

นอกจากนี้ ว่านหางจระเข้ยังสามารถลดความแห้งกร้าน และลดความมันของผิวหน้าได้ โดยคนที่ผิวมัน ก็จะช่วยลดความมัน คนที่มีผิวหน้าแห้ง ก็ยังรักษาความชุ่มชื้นของผิวไว้ได้

2. งา (Sesamum indicum Linn. S. orientle. L)

เป็นพืชล้มลุก ใ้เมล็ดเป็นจำนวนมาก เมล็ดงามีทั้งสีดำ และสีขาว ในเมล็ดงามีน้ำมันอยู่ ประมาณ 45-54% นำมันงามีกลิ่นหอมนำมารับประทาน วิธีใช้ โดยการนำเอาเมล็ดงาสด มาบิบน้ำมันงาออก โดยไม่ผ่านความร้อน ใช้ทาผิวหนึ่ง เพื่อบำรุงผิวพรรณ ให้ผุดผ่อง ชุ่มชื้นประทีนผิวให้หม่นนวล ไม่หยาบกร้าน

(ทานเมล็ดงา...งาเทศกับแล้ว มีจำหน่ายที่...สิ่งของชื่อที่ครัวนี้...โคละ)

3. แดงกวา (Cucumis sativas Linn.)

จะมีวิตามินสูง ในผลแดงกวยังมีเอ็นไซม์ cyssein ซึ่งช่วยย่อยโปรตีนได้ เอ็นไซม์ชนิดนี้ จะช่วยย่อยผิวหนังที่หยาบกร้าน ให้หลุดออกไป เพื่อให้ผิวใหม่ที่อ่อนนุ่ม เกิดขึ้นมาแทนที่ บางคนใช้แดงกวาสกัด ผ่าเป็นชิ้นบางๆ วางบนใบหน้าที่ล้างสะอาด แทนน้ำแดงกวา ปัจจุบัน มีน้ำแดงกวาสสมในเครื่องสำอาง เช่น ครีมล้างหน้า ครีมทาตัว เพื่อช่วยให้ผิวไม่หยาบกร้าน และช่วยสมานผิว แดงกวาเป็นสมุนไพร ที่หาง่าย มีประโยชน์ ราคาถูก ใช้ติดต่อกันเป็นประจำ จะทำให้ผิวสวยสดชื่น มีน้ำมีนวล

4. มะเขือเทศ (Lycopersicon esculentum Mill.)

ในมะเขือเทศ จะมีสาร Carotenoid และมีวิตามินหลายชนิด นำจากผลมะเขือเทศ จะมีส่วน licopersicon ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อรา และแบคทีเรีย และน้ำมันมะเขือเทศ นำมาพอกหน้า จะรักษาสิวลสมานผิวหน้าให้เต่งตึง หรืออาจจะผ่านบางๆ แบ่งลงบนผิวหน้าก็ได้ (ผ่านบางๆเขาอุเป็นโรยเกลือน้ำตาลนิดหน่อย... อร่อยมากคะ)

5. ขมิ้นชัน (Curcuma Longa Linn.)

ในขมิ้น จะมีสาร Curcumin และมีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีกลิ่นเฉพาะ ขมิ้นมีฤทธิ์ยับยั้ง การเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อราหลายชนิด ใช้ทาผิวที่มีผดผื่นคัน ผงขมิ้นใช้ทาตัว เพื่อให้มีสีเหลืองทอง ใช้บำรุงผิว และช่วยฆ่าเชื้อ ที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังบางชนิด ได้อีกด้วย

6. น้ำผึ้ง (Apis dorsata)

โคจากผึ้ง ประกอบด้วยน้ำตาลกลูโคส ฟรุคโตส ซีมีน อัลบูมินอยด์ ละอองเกสรดอกไม้ และฮอโมนเอสโตรเจน จำนวนเล็กน้อย น้ำผึ้งใช้เป็นส่วนผสม ของเครื่องสำอาง ใช้พอกหน้า ทำให้ผิวหน้าชุ่มชื้น เปล่งปลั่งมีน้ำมีนวลขึ้น น้ำผึ้งยังมีคุณสมบัติช่วยสมานผิว น้ำผึ้ง เป็นเครื่องสำอางธรรมชาติ ที่ปลอดภัยสูง และหาง่าย นอกจากนี้ ยังใช้น้ำผึ้งบำรุงผม ฮอโมนเอสโตรเจน จะช่วยบำรุงหนังศีรษะ และกระตุ้นการงอกของเส้นผม

7. มะขามเปียก (Tamarindus indica Linn.)

มะขามเปียกมีประวัติการใช้มายาวนาน ช่วยชำระสิ่งสกปรกจากผิวหนึ่ง เพราะฤทธิ์ที่เป็นกรดอ่อนๆ ในมะขาม จะช่วยขจัดสิ่งสกปรกจากผิวหนึ่งได้ ปัจจุบัน ได้มีหญิงไทยจำนวนมาก ใช้มะขามเปียกผสมน้ำอุ่น และนมสดให้เข้ากันดี พอกบริเวณผิวหนึ่ง โดยเฉพาะบริเวณที่เป็นรอยด่าง เช่น ตาตุ่ม ขอดอก ฝ้ามือ ที่มีรอยกร้านดำ และบริเวณรักแร้ ขาหนีบ เพื่อให้ผิวหนึ่งที่เป็นรอยด่างจางลง ทำให้ผิวขาวนวลขึ้น และนมสดช่วยบำรุงผิว ให้ชุ่มชื้น (มะขามเปียกผสมน้ำผึ้งทาตัว...ช่วงมีรอยด่าง...ตามตัวอาบน้ำอุ่น...ชั้นเเลย...ผิวขาวเนียนสวยมาก...ห้ามเอาโดนแดดตากคะ)

ขอบคุณที่มา : <http://www.samunpri.com/modules.php?name=Beauty>



ฝากให้ด้วยรักจากใจ.../ ครัวนี้ คุณหนูวิวัฒน์