แอบเปิ้ล ล้นคุณค่าเกินกว่าที่คิด

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

สุขภาพพลานามัย ควรที่จะใส่ใจให้ความสำคัญ

เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวด้วยแอปเปิ้ล

ทราบหรือไม่ครับว่า... แอปเปิ้ลที่เรารับประทานกันเป็นประจำ สามารถเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนาได วันนี้มีเคล็ดลับดีๆมาฝากครับ...

แอปเปิ้ลที่ทานกันบอย ๆ นอกจากจะมีรสชาติที่อรอยหวานกรอบแล้วนั้น ยังมีคุณสมบัติที่ชวยมอบความชุมชื้นสูผิว ทำให้ผิวแลดูสดใสขึ้น เหมาะกับผิวหนาที่กรานแดดกรานลม

วิธีทำ คือ นำแอปเปิ้ลมาลางให้สะอาด ปอกเปลือกแอปเปิ้ลออก แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอประมาณ แลวนำไปปั่นในเครื่องปั่นพรอมผสมนมสดแช่เย็นลงไปเล็กน้อย ปั่นสวนผสมทั้งหมดจนเขากัน แลวนำสวนผสมนี้มาพอกหนาแล้วนวดคลึงเพียงเบา ๆ ประมาณ 20 นาที หลังจากนั้นจึงใชนมสดเย็น ๆ ลางผิวหนา และตามดวยการลางหนาตามปกติ

ถาอยากมีผิวหนาชุมชื่น ลองนำแอปเปิ้ลมาพอกหน้ากันดูได้ ได้ผลอยางไร ใหคนอื่นรวมยินดีดวยนะครับ.

ขอบคุณเดลินิวส์ออนไลน์ วันอังคารที่ 21 เม.ย. 2552