

แอปเปิ้ล ล้นคุณค่าเกินกว่าที่คิด

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

สุขภาพพลานามัย ควรที่จะใส่ใจให้ความสำคัญ

เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวด้วยแอปเปิ้ล

ทราบหรือไม่ครับว่า... แอปเปิ้ลที่เรารับประทานเป็นประจำ สามารถเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหน้าได้ วันนี้มีเคล็ดลับดีๆ มาฝากครับ...

แอปเปิ้ลที่ทานกันบ่อย ๆ นอกจากจะมีรสชาติที่อร่อยหวานกรอบแล้วนั้น ยังมีคุณสมบัติที่ช่วยมอบความชุ่มชื้นสู่ผิว ทำให้ผิวแลดูสดใสขึ้น เหมาะกับผิวหน้าที่กรานแดดกรานลม

วิธีทำ คือ นำแอปเปิ้ลมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกแอปเปิ้ลออก แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พู่อประมาณ แล้วนำไปปั่นในเครื่องปั่นพร้อมผสมนมสดแช่เย็นลงไปเล็กน้อย ปั่นส่วนผสมทั้งหมดจนเข้ากัน แล้วนำส่วนผสมนี้มาพอกหน้าแล้วนวดคลึงเพียงเบา ๆ ประมาณ 20 นาที หลังจากนั้นจึงใช้นมสดเย็น ๆ ล้างผิวหน้า และตามด้วยการล้างหน้าตามปกติ

ถ้ายาภูมิผิวหน้าชุ่มชื้น ลองนำแอปเปิ้ลมาพอกหน้ากันดูได้ ผลอย่างไร ให้คนอื่นรวมยินดีด้วยนะครับ.

ขอบคุณเดลินิวส์ออนไลน์ วันอังคารที่ 21 เม.ย. 2552