

ข่าวจังหวัดกาฬสินธุ์ "เพื่อสังคม วัฒนธรรม แหล่งท่องเที่ยว" :: สูตรขัดผิวขาว เนียนนุ่ม แบบบ้านๆ ส่วนผสมหาซื้อได้ที่หน้าปากซอย

ลองเลย! [สูตรขัดผิวขาว](#)เนียนนุ่ม แบบบ้านๆ ส่วนผสมหาซื้อได้ที่หน้าปากซอย

อากาศแบบนี้ ทำให้ไม่อยากออกไปไหน อยู่บ้านสิคะดีที่สุด...แต่อยู่บ้านจะทำอะไรให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง สำหรับทิชชี่แล้ว การบ่มผิว และทำผิวให้มีความสว่างขึ้นด้วย "สูตรขัดผิว" แบบบ้านๆ ใช้ส่วนผสมง่าย ๆ นั่นคือสิ่งที่ทิชชี่ทำเสมอคะ

ด้วยความที่ตั้งแต่ทิชชี่คลอดลูกออกมา ผิวพรรณหมองคล้ำดำเขียวไปมาก ไม่มีเวลาซั๊ดๆ ถูๆ เหมือนตอนสาว ๆ บอกละสำหรับมนุษย์แม่แล้ว อายว่าแต่เวลาจะซั๊ดสิจิวรรณร่างเลย เวลาจะอาบน้ำยังมันน้อยมาก เข้าห้องน้ำอาบน้ำก็ระแวงกลัวว่าลูกน้อยจะร้องอู๊วๆ ที่ ร้องที่ก็ต้องหอบร่างเบียดๆ วิ่งออกมาคอยดูแลกว่า เกิดอะไรขึ้น นางเป็นอะไร แฮ่ออออ

กลับเข้าสู่เรื่องของเรากันต่อ เวลานี้อากาศเมืองไทยบ้านเรา แดดแรงจัดหนักมาก ๆ ร้อนแสบผิวประหนึ่งเหมือนตกอยู่ในนรกขนาดนี้ อายถามถึงผิว เพราะมีความพึงขั้นสุดคะขัดผิวขาว

ส่วนผสมทั้งหมดที่ใช้ขัดผิว

อย่าปล่อยให้ผิวเสียหายไปมากกว่านี้ มหาเวลาพันฟิวให้สวยในเวลาอันเร่งรีบ ด้วยส่วนผสมหาซื้อได้ที่หน้าปากซอยไปพร้อมกับทิชชี่เถอะคะ

สำหรับคุณแม่มือใหม่ที่มี "น้านมสต็อก" เหลือเพื่อ นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างของตัวเองได้เลยนะคะ พร้อมแล้วตามมาเลย!

ส่วนผสมสำหรับ "สูตรขัดผิวขาว" เพื่อผิวสวย มีดังนี้คะ

น้านมแม่ เยี่ยมจริงๆ

1 น้านมแม่ หรือ นมสด

อยากมีผิวเนียนประหนึ่งกันเด็ก ต้องห้ามขาดสิ่งนี้เลย จุดนี้ทิชชี่ได้ลองใช้น้านมที่คั้นสดๆ จากเต้าของตัวเองมาเป็นส่วนผสมนะ น้านมมีส่วนช่วยละลายเซลล์ผิวที่ตายแล้วให้หลุดลอกออกได้โดยง่าย สามารถทำความสะอาดผิวได้ลึกถึงชั้นผิวชั้นใน ไปรตี้นใน "น้านม" จะกระตุ้นเซลล์ผิวให้ผลิตคอลลาเจนเพิ่มขึ้น ผิวจึงมีความยืดหยุ่น นุ่มนวลขึ้นได้อย่างง่ายดายคะ นอกจาก "น้านมแม่" จะฟรี ยังดีแถมดีด้วยนะ

สำหรับสาว ๆ ที่ไม่มี "น้านม" เป็นของตัวเอง ใช้ "นมสด" แทน ผิวก็นุ่มไม่แพ้กันนะคะ

เกลือขัดผิวสูตรน้านม หอมเกินห้ามใจ

2 เกลือขัดผิว

จริงๆ มีให้เลือกใช้มากมาย หลายยี่ห้อ แต่ที่ทิชชี่เลือกใช้ตัวนี้เพราะ หาซื้อง่าย และราคาถูก ไม่เกิน 40 บาทคะ เป็นเกลือสปาขัดผิวสูตรน้านมที่กลิ่นหอมนำ หอมแรงมาก ๆ ช่วยจัดสิ่งสกปรก คราบซีไคลดตามซอกได้เร็ว ด้วยส่วนผสมของเกลือและน้านม จะทำผิวเปล่งปลั่ง ขาวเนียนสดใส นุ่ม นำสัมผัสดีกว่าเดิมนะ

ทานาคาแท้ของพม่า

ทานาคา + ผงขมิ้น

3 ทานาคา หรือ ขมิ้นผง

ตัวทานาคา หรือ แป้งที่ชาวพม่าใช้ทาหน้าขาวนั้น ทิชชี่ซื้อมาจากฝั่งชายแดน จ.กาญจนบุรี จะ ราคาถูกเช่นกัน ไม่เกิน 20 บาท (ที่เมืองกรุงเทพฯซื้อที่ไหนลองเช็ทข้อมูลที่อาภูเกิ้ลเอานะคะ) สรรพคุณของสมุนไพรธรรมชาติ อย่าง ทานาคา ช่วยปรับผิวหมองคล้ำให้ขาวผ่องเป็นองโย ช่วยลดผดผื่นคันจากการแพ้ จุดด่างดำ จางลง อย่างเห็นได้ชัดค่ะ

หาก "ทานาคา" หาซื้อยากเกินไป จัด "ขมิ้นผง" ของไทยเราแทนได้ ก็ดีไม่แพ้กันนะ (ทิชชี่ซื้อจากแม่ค้าหอบของชาย ที่ตีนสะพานลอยแถวบ้านคะ) ราคาถูกลง ไม่เกิน 20 บาท ขมิ้นมีคุณสมบัติช่วยในการบำรุงผิว เอาเป็นว่า ใครอยาก "ผิวขาวเหลืองทองเหมือนขมิ้น" ห้ามขาดตัวนี้เด็ดขาด

น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์

4 น้ำมันมะพร้าว

คือดีจริงๆ ตั้งแต่หัวจรดเท้าใช้ได้หมด ทิชชี่ใช้มาตั้งแต่ก่อนท้อง จนตอนนี้ก็ยังใช้อยู่ เพราะดีดีใจความดีงามคะ คุ่มค่าคุ้มราคานะ น้ำมันมะพร้าวมีแอนตีออกซิแดนท์ช่วยต่อต้านการเติมออกซิเจนที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ ช่วยกำจัดชั้นเซลล์ผิวแห้งที่ถึงอายุขัย ให้หลุดออกไปจากผิวแห้ง และกระตุ้นให้เกิดเซลล์ใหม่ ทำให้ผิวพรรณดูอ่อนวัย ร้อยรอยเหี่ยวย่น เพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวแห้งเป็นอย่างดีด้วยนะ

นำส่วนผสมทั้งหมดที่เตรียมไว้มาอย่าใส่กัน ในสัดส่วนที่กะตามความเหมาะสมเลยจ้า แต่อย่าให้เหลวเกินไปนะ

ส่วนผสมทั้งหมด หน้าตา น่ากินไหมคะ

นำส่วนผสมทั้งหมดมาผสม คนให้เข้ากัน

ขั้นตอนการขัดผิวขาบึง

- ทำตัวให้เปียก ด้วยการล้างน้ำสะอาด แต่สำหรับทิชชี่ อาบด้วยน้ำนมตัวเองเลยจ้า ได้สรรพคุณนะ

ชุ่มเนื้อทรายแบบใล้ๆ มีความละเอียดมาก ๆ

- เมื่อเนื้อตัวชุ่มฉ่ำได้ที่ ละเลงเกลือที่ผสมไว้ลงบนร่าง (เมื่อเกลือน้ำนม มาเจอกับน้ำนมสดๆ ของทิชชี่ กลิ่นหอมได้ใจ น่ากินมากๆ) ค่อยๆ ทำที่ละจุด ขัดๆ วนๆ เป็นวงกลม ขัดให้ทั่วร่าง เน้นหนักๆ ตามผิวดานๆ หนาๆ อย่าง ขอกศอก ขาหนีบ ตาตุ่ม ขัดได้ แต่อย่าแรง ไม่งั้นแสบระคายเคือง ไม่รู้ด้วยนะ ขัดเสร็จหากมีเวลาอีกสักนิด(ยามลูกหลับ) ทั้งร่างที่เต็มไปด้วยเกลือไว้สัก 15 นาที

- ล้างออกให้สะอาด แล้วอาบน้ำตามปกติ คุณจะสัมผัสได้เลยค่ะ ว่าผิวมีความขาวอมเหลืองขึ้นมาสิสส (อันนี้ผมเองว่าขาว อออิ) แต่ความเนียนนุ่มของผิวนั้นเห็นได้อย่างชัดเจนค่ะ จากผิวแข็งหยาบกระด้าง นุ่มนวลดั่งตุตตุก เด้งขึ้นมาทันตาเห็น แถมมาด้วยความหอมที่น่ากินที่เต็มไปด้วยกลิ่นของเกลือสูตรน้ำมัน และ น้ำมันมะพร้าว

ในส่วนองขา ดำจนแยกไม่ออก แต่มีความเนียนนะ ขอบอก ^^

- อาบน้ำเสร็จ ก่อนเช็ดตัว ทาน้ำมันมะพร้าวให้ทั่วร่าง เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น ได้ความผ่อนคลายยิ่งขึ้นค่ะ

*** สำหรับส่วนผสมที่ไม่หมด นำมาใส่กระปุก ปิดฝาให้แน่น แช่ตู้เย็น เก็บไว้ใช้ต่อครั้งต่อไปได้อีก

*** หากหาส่วนผสมไม่ครบ และเพื่อความสะดวก อาจใช้แค่ "น้ำมันมะ" และ "เกลือขัดผิว" ก็ผิวดังไม่แพ้กันนะค่ะ

แยกออกใหม่คะ ว่าข้างไหนผ่านการขัดถูๆ มาแล้ว อออิ

การขัดผิววีรกรรมผิว ถือเป็นสิ่งที่จำเป็นไม่แพ้การดูแลผิวหน้าเลยนะ ร่างกายของเราสร้างเซลล์ผิวใหม่ขึ้นทุกวัน เพื่อทดแทนเซลล์ผิวเก่าที่หมดอายุและหลุดลอกเองตามธรรมชาติ การขัดผิวจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการกำจัดเซลล์ผิวเก่าที่บดบังความสดใสของผิว อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้ผิวสดใสขึ้นด้วย

การขัดผิวที่ดี ควรทำอย่างนุ่มนวล ไม่ตะบ๊ยะบั้นขัดให้เสีจๆ ไป และไม่ควรรัดบ่อยเกิน เพราะจะทำให้ผิวอ่อนไหว ไม่ทนแดด ทำให้ผิวแห้งกร้านได้ง่าย

ทางที่ดี ควรขัดผิวเดือนละ 1-2 ครั้ง ทำเป็นประจำสม่ำเสมอ อย่าได้ขาด ไม่นานผิวของสาวๆ ขาวเนียน นุ่ม นวลสัมผัส จะแต่งตัวแบบไหน ก็มั่นใจได้แล้วค่ะ

สูตรง่าย ๆ แบบนี้ ไม่ตีจรง ไม่นำมาบอกต่อนะ เอาเป็นว่า เวลานั้นที่ซื้ซื้อตัวไป ขัด ๆ ถู ๆ ผิวที่ดำ ๆ เขียว ๆ ก่อนนะ บะบายยยย

[ขอบคุณข่าวจาก Sanook](#)

