

ชาวจังหวัดกาฬสินธุ์ "เพื่อสังคม วัฒนธรรม แหล่งท่องเที่ยว" :: 18 สูตรมาร์คหน้าที่ได้ผลจริง และปลอดภัย

- พื้นที่ผู้สนับสนุน -

เชื่อใหม่ว่ามนุษย์เรารักสวยรักงามมาตั้งแต่โบราณกาล แถมมีพัฒนาการเรื่องความสวยความงามตลอดมาไม่หยุดหย่อน มีหลักฐานการใช้เครื่องสำอางเพื่อความงามมาตั้งแต่เมื่อกว่า 3,500 ปีก่อนคริสตกาล โสม โอโอ โสม..ไม่น่าเชื่อจริงๆ ว่าเราจะพัฒนาเครื่องสำอางกันมานานขนาดนั้น มีการค้นพบหลักฐานเครื่องสำอางในที่ฝังศพกษัตริย์องค์แรกแห่งราชวงศ์เทโทแห่งอียิปต์โบราณ พบที่บรรจุฝังสำหรับ ทาเปลือกตา ที่ชื่อ Kohl ที่ทำมาจากผงเขมาผสมกับพลวง เมื่อร่นเวลาเข้ามา 2,000 ปีก่อนคริสตกาลซึ่งเป็นยุคของพระนางคลีโอพัตรา ฟาโรห์ หญิงองค์สุดท้ายผู้เลื่องชื่อในเรื่องความงาม ก็มีเสียงลือเสียงเล่าอ้างสารพัดสูตรความงามของพระนางที่ทำให้แม่ทัพใหญ่ถึง 2 นายมาสายบ

หนึ่งในสูตรความงามที่เลื่องชื่อนั้นคือการพอกหน้าในสมัยโบราณ (หรือที่ปัจจุบันเรียกทับศัพท์ว่าการมาร์คหน้า) ที่เล่าลือว่าพระนางใช้ทองคำบริสุทธิ์มาพอกหน้า ซึ่งเราต่างไม่รู้ว่าเรื่องนี้จริงเท็จประการใด แต่ก็มีอีกตำนานหญิงงามที่ใช้สูตรนี้เช่นกัน คือ หยางกุ้ยเฟย หญิงงามแห่งประเทศจีนที่เล่าลือกันว่าหนึ่งในสูตรความงามก็คือ การพอกหน้าด้วยทองคำเช่นกัน สำหรับในประเทศไทยแม้ไม่มีหลักฐานเรื่องความสวยความงามว่าเริ่มขึ้นมาเมื่อไหร่ แต่สูตรน้ำผึ้ง ขมิ้นขี้คว

พอกหน้าเราต่างรับรู้มาตั้งแต่สมัยโบราณจากนิทานพื้นบ้านไม่ว่าตำนานจะเป็นเรื่องจริงหรือเพียงเรื่องเล่าลือแต่ก็แสดงให้เห็นว่าผู้หญิงเรารู้จักการพอกหน้าหรือมาร์คหน้ามาเป็นระยะเวลาช้านานมาก

การมาร์คหน้าคืออะไร การมาร์คหน้า คือ การทาและเคลือบผิวด้วยสารบำรุงเข้มข้น เพื่อดูดซับสิ่งสกปรก น้ำมันส่วนเกิน ช่วยบำรุงผิว ครีมน้ำผึ้งเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง ช่วยให้ความผ่อนคลาย เป็นการพักผ่อนและฟื้นฟูผิวหน้าที่อ่อนล้าขาดการบำรุง และผิวที่ต้องเผชิญมลพิษจากสภาพแวดล้อมเป็นประจำ

ในแต่ละวันผิวหนังต้องเผชิญกับมลภาวะต่างๆมากมายทั้งจากสภาพแวดล้อม อากาศ มลพิษ และยังสารก่อพิษจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไปโดยไม่ตั้งใจในแต่ละวัน ล้วนเป็นตัวการรบกวนผิวหนังให้ผิวอ่อนล้า การล้างหน้าและทาครีมบำรุงไม่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดบริเวณผิวหนังได้เพียงพอแต่การมาร์คหน้าบางสูตรช่วยได้ สำหรับผู้ที่รักผิวหน้าจึงควรมาร์คหน้าสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยเราพบประโยชน์จากการมาร์คหน้า คือ

1. **ช่วยในเรื่องผิวแห้ง**แน่นอนว่าหลายคนบอกว่าตัวเองเป็นคนผิวหน้านั้นไม่มีปัญหาเรื่องผิวแห้งแฉะ แต่จริงๆแล้วการมีผิวหน้านั้นไม่ได้หมายความว่าผิวหน้านั้นดีพอ ซึ่งเราต้องแยกน้ำกับน้ำมันออกจากกัน ผิวที่ดีควรชุ่มชื้นเพราะน้ำช่วยให้ผิวมีความยืดหยุ่น เป็นตัวดูดซับออกซิเจน ส่วนน้ำมันที่ปรากฏบนผิวหน้าเป็นส่วนที่ผิวขับออกมาไม่ให้ดูดซับที่รูขุมขน ผิวที่ชุ่มชื้นจะเปล่งปลั่งและมีความยืดหยุ่น ช่วยชะลอวัยไม่ให้เกิดริ้วรอยก่อนวัยอันควร เพียงแต่คนที่ผิวหน้านั้นควรเลือกสูตรมาร์คหน้าที่ไม่เพิ่มน้ำมันให้กับผิว

2. **เป็นการบำรุงผิวแบบเข้มข้นด้วยตัวเอง** เพราะมาร์คสูตรต่างๆที่ผลิตมาขายล้วนผสมด้วยสารบำรุงทั้งครีม Essence หรือ Serum ในปริมาณที่มากกว่าครีมหรือเซรัมในปริมาณที่เราใช้ประจำวัน เพราะการมาร์คหน้า 1 ครั้ง จะได้ครีมเข้มข้นเหล่านี้มากกว่าการทาครีมปกติเกือบเท่าตัว

3. **ช่วยกำจัดสิ่งสกปรกในส่วนที่ลึกกว่าการล้างหน้าแบบปกติ**

เพราะมาร์คหน้าบางชนิดทำงานด้วยกลไกการบีบอัดผิวหนังและดูดเอาสิ่งสกปรกที่รูขุมขนออกมา จึงช่วยนำเอาสิ่งสกปรกออกไปหรือบางชนิดช่วยเปิดรูขุมขนให้กว้างเพื่อระบายสิ่งคั่งค้างออกได้มากขึ้น

มาร์คหน้ามีหลายประเภท ทั้งชนิดครีม ชนิดโคลน ชนิดเจล หรือชนิดอื่น ๆ

อีกทั้งผลลัพธ์ของการใช้มาร์คหน้าเหล่านี้ยังต่างกันจึงควรเลือกใช้มาร์คหน้าให้เหมาะกับผิวและผลลัพธ์ที่ต้องการของแต่ละคน

1. **มาร์คหน้าแบบครีม (Cream Mask)** เป็นมาร์คหน้าชนิดที่นิยมกันมานานและราคาไม่แพงสามารถพกพาได้สะดวก และใช้ได้ง่าย

มาร์คชนิดนี้มีลักษณะเป็นครีมข้น ส่วนใหญ่เนื้อครีมมีสีขาว แต่อาจแตกต่างกันตามส่วนประกอบ เช่น ครีมมาร์คหน้าที่มีส่วนผสมผงถ่าน (Charcoal) เนื้อครีมจะมีสีดำเหมาะสมกับผิวธรรมชาติถึงผิวแห้ง มาร์คชนิดนี้นอกจากบำรุงผิวยังช่วยอุ้มน้ำให้ผิวจึงช่วยลดริ้วรอยให้ยาวนาน

2. มาร์คหน้าแบบโคลน (Mud Mask)เน้นเรื่องการทำความสะอาดผิวหน้าอย่างล้ำลึก

ขณะพอกทิ้งไว้จะรู้สึกตึงที่ใบหน้าเพราะกระบวนการดึงสิ่งสกปรกออกจากรูขุมขนของโคลนมาร์คหน้า

หลังจากนั้นก็ยังสามารถเช็ดออกด้วยผ้านุ่มหรือสำลีสะอาด เหมาะสำหรับคนผิวธรรมดาถึงผิวมัน

โคลนพอกหน้ายังแบ่งเป็นหลายประเภทแตกต่างกันตามสูตรและสารผสม

 2.1 โคลนจากภูเขาไฟ เป็นโคลนที่มีแร่ธาตุหลายชนิด

โดยเฉพาะกำมะถันหรือซัลเฟอร์ (Sulphur) และโพแทสเซียมสูง (Potassium) ช่วยลดการอักเสบของผิว กระตุ้นการไหลเวียนเลือด

เพราะเป็นโคลนแบบร้อน เหมาะสำหรับผิวหน้าที่ย่อหน้าและมีการสะสมของสารพิษต่างๆ

 2.2

โคลนจากน้ำพุร้อน โคลนชนิดนี้เป็นการผสมกันระหว่างน้ำพุและดินในบริเวณนั้นก่อนจะเปลี่ยนเป็นโคลนที่มีแร่ธาตุสูงเช่นเดียวกับโคลนจากภูเขา

ไฟ แต่มีกำมะถันและโพแทสเซียมน้อยกว่าโคลนจากภูเขาไฟ

 2.3 โคลนจากทะเล เป็นโคลนที่ได้จากกันทะเลลึก

เราอาจเคยได้ยินโคลนจากทะเลเดดซี (Dead sea) ที่มีชื่อเสียง เป็นโคลนที่มีแร่ธาตุจำพวกเหล็ก (Iron) แมกนีเซียม (Magnesium)และทองแดง (Copper)

สูง

3. มาร์คหน้าแบบเจล (Gel mask)มักมีลักษณะข้นใส เน้นในเรื่องการขจัดเซลล์ผิวเก่าที่ทำให้ใบหน้าหมองคล้ำออกไป

ส่วนใหญ่มาร์คชนิดนี้เมื่อทาลงไปแล้วจะติดเป็นฟิล์มบางๆ เมื่อครบเวลาที่ผลิตภัณฑ์แนะนำสามารถลอกออกได้

มีบางชนิดที่สามารถทาทิ้งไว้แล้วนอนหลับไปได้เลย ให้ความชุ่มชื้นกับผิวสูง และใช้ได้กับทุกสภาพผิว

4. มาร์คหน้าแบบผง (Powder Mask)ลักษณะเป็นผงแห้งบรรจุในภาชนะเวลาใช้จะมีครีมมาผสมให้ข้น หรืออาจผสมน้ำสะอาดมาร์คหน้าได้เลย

โดยวิธีนี้ยังแบ่งออกเป็นหลายสูตร คือ

 4.1 ผงมาร์คหน้าเพื่อบำรุง จะพบในกลุ่มผงมาร์คหน้าโสม

สำหรับสายน้ำตาล ทองคำ น้ำมันมะพร้าว

 4.2

ผงมาร์คหน้าเพื่อขจัดสิ่งสกปรกอุดตัน กลุ่มนี้จะมีส่วนผสมของผงถ่านเพื่อดูดซับสิ่งสกปรกจากรูขุมขนโดยถ่านที่นำมาผสมเป็นถ่านไม้ที่ผ่านการเผา

ที่อุณหภูมิ 1,000 องศาเซลเซียส

 4.3 ผงมาร์คหน้าเพื่อฟื้นฟูผิวเหนื่อยล้า เช่น

ผงมาร์คหน้าจากสมุนไพรต่างๆ

 4.4 ผงมาร์คหน้าผิวขาว (Whitening facial mask

powder) จากค่านิยมผิวหน้าผิวกายขาว ทำให้มีการผลิตผงมาร์คหน้าชนิดนี้มาใช้เพื่อตอบสนองความต้องการผู้บริโภค

ผงมาร์คหน้าชนิดนี้มักเป็นสารสกัดทางเคมีเน้นในเรื่องผิวขาว

5. มาร์คหน้าแบบแผ่น (Sheet Mask)ชนิดนี้ลักษณะมาร์คจะเป็นแผ่นบรรจุในซองพร้อมใช้ ปิดแยกกันต่อแผ่น

ลักษณะเป็นแผ่นรูปใบหน้าบรรจุครีมเข้มข้นเพื่อการบำรุงผิว

เมื่อใช้เสร็จดึงเอามาร์คออกทิ้งมาร์คแบบนี้เหมาะกับคนที่ไม่มีผิวแห้งและผิวเริ่มแสดงริ้วรอยของอายุ มาร์คจะช่วยให้ผิวชุ่มชื้นและดึงผิวให้ตึงเรียบขึ้น

ช่วยลดเซลล์ที่ตายแล้วให้หลุดออก

 5.1 มาร์คหน้าจาก Cotton

100% มาร์คหน้าชนิดนี้เหมาะกับผู้ที่ผิวแพ้ง่ายเพราะทำมาจากวัสดุธรรมชาติ อีกทั้งตัว Cotton

เองก็ซึมซับครีมไว้กับแผ่นได้จึงทำให้ครีมมาร์คหน้ามีประสิทธิภาพเต็มที่เมื่อนำมาใช้

 5.2 มาร์คหน้าชนิดเจล เป็นแผ่นมาร์คที่สกัดจากธรรมชาติ

และผลวิตามินลงไป มาร์คชนิดนี้ก็จะช่วยให้ผิวอ่อนคลายมากขึ้นเพราะแผ่นเจลเย็นทำให้ผิวหน้าอ่อนคลาย

 5.3 มาร์คกระดาษ มาร์คชนิดนี้ผลิตมาจากเส้นใยสังเคราะห์ และผสมสาร Essence ลงไป ขณะใช้อาจมีน้ำ Essence ไหลเปื้อนบ้าง ให้มาร์คหน้าไว้ 15 นาทีแล้วดึงออก

 5.4 มาร์คหน้าจากแผ่นใยชีวภาพ (Biocellulose Mask) มาร์คชนิดนี้จะใช้หลังการทำ Laser, IPL, Dermabration และการเสริมความงามอื่นที่ทำให้ใบหน้ามีการอักเสบ หรือผลัดผิว เป็นการมอบความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหลังถูกทำลาย คุณภาพของมาร์คสูงแต่ราคาก็สูงตาม เหมาะกับทุกสภาพผิวหน้า

 5.5 ไฮโดรเจนมาร์ค (Hydrogel Mask) เป็นแผ่นมาร์คชนิดที่ละลายไปกับผิวได้เลย ช่วยลดการอักเสบหลังการทำ Laser, IPL, Dermabration เช่นเดียวกับ Biocellulose Mask แต่มีราคาสูงกว่ามาก

 6. มาร์คหน้าแบบร้อน (Thermal Mark)

 มาร์คชนิดนี้เมื่อทาบบนผิวหน้าจะรู้สึกใบหน้าอุ่นขึ้นเรื่อยๆทำให้ผิวหายใจได้มากขึ้น เมื่อล้างออกจะทำให้เส้นเลือดบริเวณผิวหน้าขยายชั่วคราวทำให้ล้างหน้าได้สะอาดมากขึ้น

 7. มาร์คหน้าแบบน้ำมันอุ่น (Warm-oil Mask) มาร์คชนิดนี้จะใช้ในสัปดาห์เหมาะกับคนที่ผิวระคายเคืองถึงผิวแห้ง และผู้ที่ผิวระคายเคือง ง่ายๆ น้ำไปหล่อเลี้ยงผิวไม่เพียงพอก็ทำให้ผิวอ่อนล้าและมีริ้วรอย มาร์คหน้าที่อุ่นขึ้นทำให้หลอดเลือดบริเวณผิวหน้าขยายทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี

8. มาร์คหน้าดินเหนียว (Clay Mask) มาร์คชนิดนี้ผลิตมาจากดิน Bentonite/Kaolin มีลักษณะขาวนูนๆ เหมาะกับผิวมันเพราะดูดซับน้ำมันส่วนเกินได้ดี แต่ขั้นตอนการล้างออกค่อนข้างเลอะเทอะเมื่อเทียบกับมาร์คหน้าชนิดอื่น

มาร์คหน้าแบบธรรมชาติ (Natural Mask) มาร์คชนิดนี้เราสามารถทำเองได้ที่บ้าน เพราะหาส่วนผสมได้ง่ายทั้งจากในสวนหรือในครัวของเราเอง และยังมีหลายสูตรให้เลือกเหมาะกับสภาพผิวและผลลัพธ์ที่อยากได้ การมาร์คหน้าแบบนี้ยังแบ่งเป็นสูตรมาร์คหน้ามัน และสูตรมาร์คหน้าใส่ลดริ้วรอย

9. สูตรมะนาว ไข่ขาว แดงกวา โดยใช้มะนาว 1 ช้อนชา ไข่ขาว 1 ฟอง และแดงกวาลูกพอประมาณครึ่งลูก นำมาผสมให้เข้ากันจากนั้นนำมามาร์คหน้าทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างออก แดงกวามีเอนไซม์ Cryssin ที่ช่วยย่อยโปรตีนจึงช่วยลดเซลล์ผิวเก่า

นำมะนาวช่วยปรับสภาพผิวหน้าให้เป็นกรดซึ่งไม่เหมาะกับการเติบโตของแบคทีเรีย และลดน้ำมันส่วนเกิน

ไข่ขาวช่วยบีบรัดรูขุมขนให้สิ่งสกปรกและน้ำมันส่วนเกินหลุดออกมา แดงกวาลดความระคายเคืองช่วยให้ผิวหน้าชุ่มชื้นไม่แห้งเกินไป

เพราะผิวหน้าที่แห้งจะกระตุ้นต่อมไขมันให้ผลิตน้ำมันมากเช่นเดิม สูตรนี้สามารถทำได้ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์

10. สูตรมะเขือเทศ เพียงนำมะเขือเทศ 1 ผลมาปั่นหรือบดให้ละเอียด นำมาพอกหน้า 15 นาที แล้วล้างออก

มะเขือเทศช่วยลดความมันบนใบหน้าและไม่ทำให้ผิวแห้งตึงมากเกินไป สูตรนี้สามารถทำได้ทุกวันในมะเขือเทศมีสารไลโคปีน (Lycopene) ที่อยู่ในกลุ่มแคโรทีน (Carotene) ที่ช่วยป้องกันรังสียูวี (Ultraviolet) ที่เป็นตัวการทำลายคอลลาเจน (Collagen) ในผิวทำให้ผิวอ่อนล้าและขาดน้ำ

ไลโคปีนจะช่วยให้ผิวมีความยืดหยุ่นและรักษาน้ำในผิวไว้ได้

11. สูตรมะขามเปียก น้ำผึ้ง สูตรนี้มีสรรพคุณหลายด้านทั้งเรื่องลดการเกิดสิว ลดความมัน ลดสีผิวอักเสบรอยหมองคล้ำ

วิธีทำให้นำเนื้อมะขามเปียกพอประมาณผสมน้ำผึ้งลงไปคนให้เข้ากันพอเหนียวนำมาพอกหน้า 5-10 นาที ทำสัปดาห์ละ 2 ครั้งจะช่วยลดความมัน

ขจัดเซลล์ผิวที่ตายกระตุ้นการผลัดผิวใหม่ทำให้หน้าใส

 สูตรพอกหน้าลดความมันทุกสูตรทั้งมะนาว มะเขือเทศ มะขามต่างมี AHA (Alpha Hydroxy Acids) และ BHA (Beta Hydroxy Acid) ซึ่งเป็นกรดผลไม่อย่างอ่อนที่ช่วยลดความมันบนผิวหน้า

12. **วานหางจระเข้เติมน้ำให้ผิวหนังอ่อนล้า** สำหรับคนที่อายุมากขึ้น จะพบว่าผิวหนังแห้งไม่มีน้ำมีนวลแม้จะทาครีมบำรุงผิวหน้ายงดูแล้วไม่ชุ่มน้ำอยู่ดี สูตรนี้จะช่วยเติมน้ำให้กับผิว วิธีทำโดยใช้เนื้อวานหางจระเข้บด 1 ช้อนโต๊ะ ดินสอพอง 1 ช้อนโต๊ะ และนมสด 1.5 ช้อนโต๊ะ ผสมให้เข้ากันและนำมาพอกหน้าทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างออก บางสูตรแนะนำให้ผสมไข่ไก่เข้าไปด้วยเพื่อให้ผิวหนังนุ่มแต่ไข่ไก่ต้องมาจากแหล่งที่สะอาดปลอดภัย หากเราไม่มั่นใจแนะนำให้ผสมลงไป

13. **สูตรใบบัวบก นมสด** สูตรนี้ทำใบบัวบกมาปั่นหรือบดรวมกับนมสดเอาพอให้เหนียวไม่เหลวเกินไป แต่ถ้าส่วนผสมที่ได้ดูเหลวอยู่ให้ใส่ดินสอพองลงไปกะให้พอเหนียว หลังจากนั้นนำมาพอกหน้า ทิ้งไว้ 20-30 นาที แล้วล้างออก สามารถทำได้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง บางสูตรจะผสมไข่ไก่เข้าไปเช่นเดียวกับสูตรวานหางจระเข้ แต่การใช้ไข่ไก่แนะนำเรื่องความสะดวกเช่นกัน ใบบัวบกมีสารอาร์บูติน (Arbutin) ทำหน้าที่ยับยั้งการสร้างเมลานินที่เป็นตัวก่อให้เกิดฝ้า

14. **สูตรน้ำผึ้ง มะนาว** นับเป็นสูตรพอกหน้ามหัศจรรย์เพราะใช้ได้ตั้งแต่ลดความมันส่วนเกินลดการเกิดสิว ลดสิวกักเสบ และทำให้หน้าใส เปล่งปลั่งในน้ำผึ้งมีอะซิติลโคลีน (Acetylcholine) ที่ช่วยลดรอยด่างดำจึงช่วยให้ผิวใส วิธีใช้น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำมะนาว 1 ช้อนชา คนให้เข้ากันไม่ให้เหลวเกินไปนำมาพอกหน้าไว้ 10-15 นาทีแล้วล้างออก สูตรนี้สามารถทำได้ทุกวันและส่วนผสมที่เหลือจากการพอกหน้าสามารถนำมาบริโภคต่อเป็นยาอายุวัฒนะได้

15. **สูตรกล้วยหอม น้ำผึ้ง** กำลังเป็นสูตรที่มาแรงอยู่ในขณะนี้ เพราะสูตรนี้เนื้อครีมที่ออกมาจะข้นพอดี วิธีทำโดยใช้กล้วยหอม 1 ลูก ผสมกับน้ำผึ้งคนให้เข้ากันเป็นครีมเหนียว นำมาพอกหน้าทิ้งไว้ 20 นาที แล้วล้างออก สามารถทำได้ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์กล้วยหอมมีวิตามินอยู่หลายชนิดนอกจากนี้ยังมีแมกนีเซียมที่ช่วยลดริ้วรอยและช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งอีกด้วย

16. **การพอกหน้าด้วยขมิ้นชัน** ในภูมิภาคแถบเอเชียพบว่ามีการนำขมิ้นชันมาใช้ในด้านความงาม อย่างแพร่หลาย สูตรหนึ่งที่นิยมกันคือการพอกหน้าด้วยขมิ้นชัน โดยการนำขมิ้นชันมาบดให้ละเอียดประมาณ 1 ช้อนชา ผสมกับน้ำผึ้ง และโยเกิร์ตสูตรธรรมชาติ อย่างละ 1 ช้อนชา คนให้เข้ากันดูให้เป็นครีมเหนียว นำมาพอกหน้าทิ้งไว้ 20 นาที แล้วล้างออก สูตรนี้สามารถทำได้ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ขมิ้นชันมีสาร Curcumin หรือ Curcuminoid ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยฟื้นฟูผิวที่อ่อนล้า ลดรอยย่นบริเวณผิวหนัง และกระตุ้นหลอดเลือดบริเวณผิวหนังให้เลือดไหลเวียนดีขึ้นทำจึงทำให้ผิวหนังเปล่งปลั่งสดใสช่วยลดความล้าของผิว

17. **สูตรโยเกิร์ต** สูตรนี้นอกจากจะทำให้ใบหน้าชุ่มชื้น ลดริ้วรอย ยังช่วยลดอาการไหม้จากการตากแดดนานๆ วิธีทำคือใช้โยเกิร์ตสูตรธรรมชาติ พอกหน้าทิ้งไว้ครึ่งชั่วโมงแล้วล้างออก สามารถทำได้ทุกวันโยเกิร์ตมีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอุดมไปด้วยสังกะสีที่ช่วยลดริ้วรอยและกระตุ้นให้ผิวเปล่งปลั่งสดใส

18. **สูตรแอปเปิ้ล นมสด** นำแอปเปิ้ลมาปั่นรวมกับนมสดเอาเท่าที่ใช้ไม่ให้เหลวจนเกินไป นำมาพอกหน้าไว้ 20 นาที แล้วล้างออก โปะหน้าจะนุ่ม สดใส ส่วนกากแอปเปิ้ลที่เหลือจากการพอกหน้ายังสามารถใช้ขัดผิวได้อีกด้วย แอปเปิ้ลมีสารต้านอนุมูลอิสระ และมีอีลาสติน (Elastin) และคอลลาเจนที่ช่วยให้ผิวยืดหยุ่นลดริ้วรอย รวมทั้งมีกรดมาลิก (Malic acid) และทาร์ทริก (Tartaric acid) ที่ช่วยย่อยโปรตีนจึงช่วยผลัดเซลล์ผิว

จริงๆแล้ว การมาร์คหน้าเป็นการแสดงความใส่ใจต่อสุขภาพผิวหน้าตัวเองอย่างหนึ่ง สำหรับคนที่ไม่ม่มีอาการแพ้สารประกอบจากครีม หรือสมุนไพรจากการมาร์คหน้า การได้มาร์คหน้าอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จะเป็นการช่วยเปิดรูขุมขน ขับสิ่งสกปรกอุดตัน และได้บำรุงใบหน้าอย่างล้ำลึกมากขึ้น เพราะในแต่ละวันผิวหน้าเราต้องสะสมสารพิษทั้งมลภาวะจากสิ่งแวดล้อม และสารพิษต่างๆที่เราสรรหามาให้ตัวเอง นอกจากการดูแลผิวตัวเองและกำจัดสิ่งสกปรกจากผิวหน้าแล้วการใช้เวลาอยู่กับตัวเองเงียบๆอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ยังช่วยฟื้นฟูจิตใจและบำบัดความเร่งรีบประจำวันในชีวิต จึงนับว่าเป็นกิจกรรมที่ให้ประโยชน์ทั้งต่อผิวพรรณและจิตใจไปพร้อมๆกัน

ขอบคุณข้อมูลจาก [พิภุลดอทคอม](#)
- พื้นที่ผู้สนับสนุน -

โถง โถง สินค้าใหม่ Hot item โถง โถง

Collagen Crystal Facial Mask : Gold

ปกติ 80฿ พิเศษ 45฿ (คละสูตรได้)

โถง แผ่นมาสก์หน้า คอลลาเจนสูตรผสมทองคำ หน้าใส ลดริ้วรอย ควบคุมความมัน เห็นผลใน 1 คืน Collagen Crystal Facial Mask แผ่นมาสก์หน้า คอลลาเจนสูตรผสมทองคำ

โถง ช่วย โหหน่าขาวใส ชุ่มชื้น ลดริ้วรอย รูขุมขนกระชับ ควบคุมความมัน ผิวหน้าเจิดจรัสเปล่งปลั่ง เห็นผลใน 1 คืน นวัตกรรมใหม่เพื่อหน้ากระจางใส ด้วยคุณค่าจากสารธรรมชาติและคอลลาเจน คุณสมบัติพิเศษของมาสก์คอลลาเจนสูตรผสมทองคำ ที่ซึมซับสารบำรุงเข้าสู่ผิวหน้าได้มากถึง 98% สามารถผลัดสารบำรุงเข้าสู่ผิวได้มากกว่ามาสก์ทั่วไปถึง 10 เท่า

โถง เพียง 10-20 นาที หลังแปะแผ่นคอลลาเจน สูตรผสมทองคำ สารบำรุงต่างๆ เช่น คอลลาเจน, สารwhitening, สารเพิ่มความชุ่มชื้น และวิตามิน จะแทรกซึมเข้าสู่เซลล์ผิวหนึ่งอย่างล้ำลึก ช่วยให้ผิวขาวกระจ่างใส ลดเลือนความหมองคล้ำ ริ้วรอย จากแสงแดดที่ทำร้ายผิว

โถง วิธีใช้

ล้าง หน้าให้สะอาดและเช็ดให้แห้ง

เปิด ผนึกมาสก์ทองคำ และนำแผ่นมาสก์วางบนใบหน้าตามรูป รีดแผ่นมาสก์ให้เรียบไปกับผิวหน้า ทิ้งไว้ 30 นาที หรือมาสก์ทิ้งไว้ขณะคุณหลับ (ไม่ควรเกิน 12 ชั่วโมง)

ลอกแผ่น มาสก์ออกอย่างแผ่วเบา และไม่ควรรีไ้ซ้ำ

หลังเปิดผนึก ควรใช้ทันที หรือไม่เกิน 24 ชั่วโมง

โถง โถง ตัวนี้คอนเฟิร์มว่าดีจริง หลังจากแปะแผ่นมาสก์ทองคำแล้ว หน้าจะสดชื่นใสบลั่งค์อย่างเห็นได้ชัด โถง โถง

ช่องทางการสั่งซื้อ :

หน้าร้านหรือติดต่อ

Line id : Misstar31

Line : line.me/ti/p/XTv3C97zID

IG : misstarbeauty

facebook fanpage : [Misstar.beauty](https://www.facebook.com/Misstar.beauty)

facebook inbox : MisstarBeauty Misstar

มิสสตาร์ บิวตี้ รับประกันว่าของดี ของแท้ ????% สวยครบ จบในที่เดียว

#มิสสตาร์บิวตี้ #สวยครบจบในที่เดียว #misstarbeauty