

涓 枸 漢 兼 姪 緬 - 涓 涑 鏼 工 逢 鑑 伴 掬 鏼 朵 簏 - 鍍 几 棉 錦 瘳 汉 緝 愼 施 浜 悝 侯 居家美白肌肤9法

健康

浣漏

鎏賤龔浜庸緬2007/05/12 17:06

1枸己美白材料:新鲜的120克.干的60克.水适量

做法:枸己加水煎煮代茶,不拘量饮用

2冬瓜籽仁美白.材料:冬瓜籽仁5克,桔皮6克,桃花12克,面粉适量

做法:将材料混合后碾为细末,饭后用米汤调服,1日3次,连服数月,面部可变得白嫩而光滑

3番茄美白材料:番茄一个

方法:将番茄捣烂,滤汁涂于脸部,20分钟后洗净,每日数次,可使皮肤变白,还兼治雀斑.

4西瓜籽仁美白材料:西瓜籽仁50克,桂花200克,桔皮100克

做法:将材料混合后碾成细末,饭后用米汤服用,每日3次,每次一勺,服用一个月后面开始变白.

5马铃薯美白材料:马铃薯13,面粉或者奶粉适量

方法:马铃薯去皮,研磨捣烂成糊状,滤去水分,调入上等得面粉,作为面膜涂在脸上,25分钟后用清水洗去.对皮下得黑色素有漂白得作用,尤其对消除黑眼圈十分有效,若加入上好得奶粉效果更加.

6梨或苹果美白材料:梨子或者是苹果一个面粉适量

做法:将梨子或者是苹果捣烂,调入面粉,搅拌均匀敷面,有助于面部皮肤的细嫩.

7白菜美白材料:新鲜的白菜适量

做法:白菜帮切成片状,贴于面部,有使黑色皮肤转白的功用.

8鸡蛋清美白材料:鸡蛋清一个,面粉,黄瓜汁适量

方法:蛋清加入少许面粉和黄瓜汁,调成糊状,每晚涂在脸上,半小时后洗去,可使皮肤光滑细腻.

9牛奶美白材料:牛奶适量

做法:牛奶能使皮肤白嫩,将纱布浸入牛奶,湿透后敷面,半小时后用清水洗去,每天一次.皮肤被晒过度出现红斑,可用牛奶涂搽被晒部位,再用柠檬敷面,一周后斑点会变小,随后将黄瓜捣烂加入葛粉和适量的蜂蜜,涂搽几次,课消除斑点.