



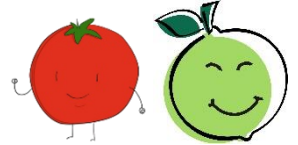
# ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒๒๑ ประจำเดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑



## สมุนไพรลดรอยคล้ำจากสิว



ควรล้างหน้าให้สะอาดก่อนทุกครั้ง จากนั้นจึงนำผ้าขนหนูสะอาดๆ มาซับหน้าเบาๆ ให้แห้ง

### หอมแดง

(น้ำจากหอมแดงมีสารเคมีที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดสิว)

นำหอมแดงมาปอกเปลือก จากนั้นหั่นเป็นชิ้นบางๆ นำน้ำจากหอมแดงมาแตะเบาๆ บริเวณที่เป็นแผลสิว เป็นประจำทุกวัน รอยดำจากสิวก็น่าจะค่อยๆ จางลงไป



### มะเขือเทศ

(อุดมไปด้วยวิตามินซี มีประโยชน์ในการช่วยลดแผลจากสิวได้)

นำมะเขือเทศสด ผานเป็นชิ้นบางๆ แล้วเอามาวางบริเวณที่เป็นรอยสิวก่อน ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที จึงล้างออก รอยแผลเป็นจากสิวก็น่าจะค่อยๆ ดีขึ้น



### แอปเปิ้ล

(อุดมไปด้วยวิตามินหลายชนิด ช่วยลดรอยแผลจากสิวและช่วยให้ผิวหน้าชุ่มชื้น สดใส)

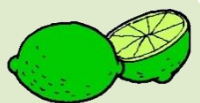
นำแอปเปิ้ล ผ่าเป็นซีก ผสมกับน้ำผึ้ง 1-2 ช้อนโต๊ะ ปั่นจนรวมกันเป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นทาให้ทั่วบริเวณใบหน้า ทิ้งไว้ 30 นาที จึงล้างออก



### มะนาว

(อุดมไปด้วยวิตามินซีและยังมีความเป็นกรดอ่อนๆ หากแต้มเป็นประจำ ช่วยผลัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วและช่วยลดรอยแผลจากสิวก็น่าจะจางเร็วขึ้น)

นำน้ำมะนาวแต้มบริเวณรอยสิวก่อน ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที หรือสามารถทิ้งไว้ทั้งคืน แล้วจึงล้างออก



#### เอกสารอ้างอิง

วิธีลดรอยสิวก ด้วยวิธีธรรมชาติ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก [http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc\\_herbal/news\\_detail.php?cat=G&id=๑๙๒](http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_herbal/news_detail.php?cat=G&id=๑๙๒) (วันที่สืบค้น ๑๐ กันยายน ๒๕๖๑).

ผู้ตั้งบทความ : ญญ.ลักขิกา ชินพวงสานนท์ E-mail : vck\_rx@hotmail.com

