

## 媽媽簡單保養術 酸性水果妙用多

導讀：想要簡單、省錢的美容妙方？妳可以利用家中的水果就可以快速的保養皮膚和頭髮。蘋果、檸檬、草莓、鳳梨都具有美容的功效。此外，酪梨、香蕉、蜂蜜也可以用來幫助皮膚美容，對媽媽來說既簡單又方便。

### 一、酸性的水果美容妙用

#### 1、蘋果泥治痤瘡

大家都知道吃蘋果有益健康，但妳知道蘋果可以用來治療痤瘡嗎？妳只要將蘋果搗成泥，然後敷在臉上，就可以幫助妳擺脫痤瘡的問題。

#### 2、檸檬幫助美白

很多女性都有關節處黯沉的困擾，像是手肘和腳踝。如果妳想要避免手肘暗沉，只要將檸檬切成一半，直接擦拭在手肘處即可。

酸性水果有許多美容功效。

#### 3、草莓美白牙齒

草莓具有增白的性能，妳可以用它來美白牙齒，妳只要將草莓搗成泥混合小蘇打粉，就可以用來美白牙齒。

#### 4、檸檬明亮頭髮

檸檬是家中常見的水果，除了美白功效之外，也可以用來讓妳的頭髮明亮。妳只要混合同等分的檸檬汁和水，噴灑在頭髮上，就可以讓頭髮明亮。

#### 5、鳳梨可去角質

妳知道鳳梨也可用來當作洗澡的絲瓜布嗎？鳳梨具有去角質的屬性，沐浴時當成絲瓜布使用，可以幫助妳的皮膚健康、平滑。

#### 6、檸檬美白皮膚

檸檬的美白效用很多，除了可以去除手肘暗沉之外，妳也可以用來美白臉部皮膚，去除斑點。直接將檸檬片敷在臉上，但切記敷完後不要立即照射到陽光。

### 二、其他可以幫助美容保養的食物

#### 1、應用水果香蕉

香蕉除了可以防止抽筋、貧血、高血壓之外，也可以用來美容保養。香蕉可以用來保養頭髮、美白牙齒、治療腳跟龜裂。

#### 2、馬鈴薯和黃瓜

女性的腋下很容易因為除毛，或是不斷摩擦導致暗沉，許多的食物都可以用來幫助美白，像是馬鈴薯、黃瓜、檸檬、柳橙等。

### 3、可以應用蜂蜜

蜂蜜除了可以用來治療喉嚨痛、消化不良、提高新陳代謝之外，也可以用來當作磨砂膏去角質、去除痤瘡，柔順頭髮。

### 4、應用水果酪梨

酪梨除了可以提高免疫力，防止感染、發炎之外，也可用來讓皮膚發光、減少皺紋、延緩老化、保養頭髮。

\* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

