

สบู่ข้าวกล้อง

ข้าวกล้องแหล่งรวมสุดยอดอาหารผิว

วิตามินอี มีมากทั้งในตัวเมล็ดและจมูกข้าว เป็นแอนติออกซิแดนท์ที่ช่วยชะลอความเสื่อมของผิว ช่วยซ่อมแซมผิวให้คืนสู่สมดุล ทำให้ผิวนุ่มนวล ป้องกันริ้วรอย

วิตามินบี 3 (ไนอะซิน) ช่วยปรับสภาพผิวให้สม่ำเสมอและค่อย ๆ ขาวนวลเนียนขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

ออริซานอล ปกป้องผิวจากอันตรายของรังสีอัลตราไวโอเล็ตช่วยลดเลือนจุดด่างดำ ริ้วรอย กระชับรูขุมขน

ซีลีเนียม เป็นแอนติออกซิแดนท์ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ผิว ริ้วรอยแห่งวัย ทำให้ผิวแข็งแรง ยืดหยุ่นดีขึ้น

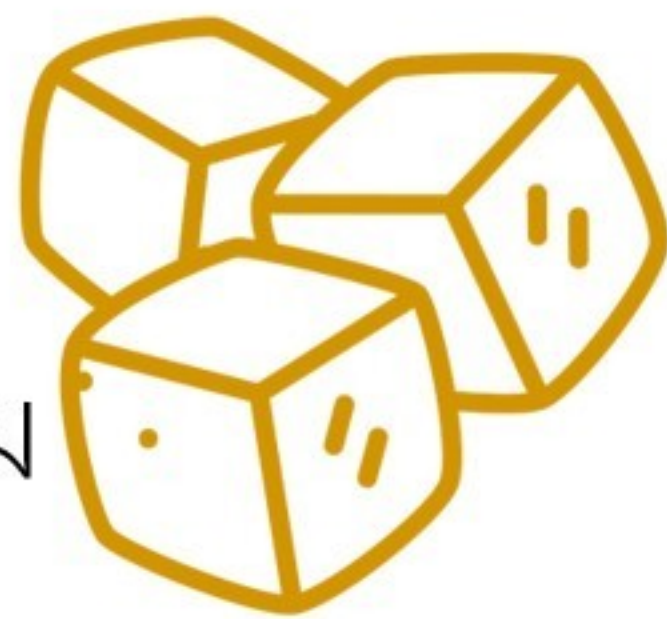
สังกะสี เป็นสารอาหารที่ช่วยบรรเทาอาการผิวแห้ง แก้ปัญหาการเกิดสิว

ที่มาของข้อมูล

<https://goodlifeupdate.com/healthy-body/156457.html>

ส่วนผสม

1. กลีเซอริน (หัวเชื้อสบู่ก้อน) 1 กิโลกรัม

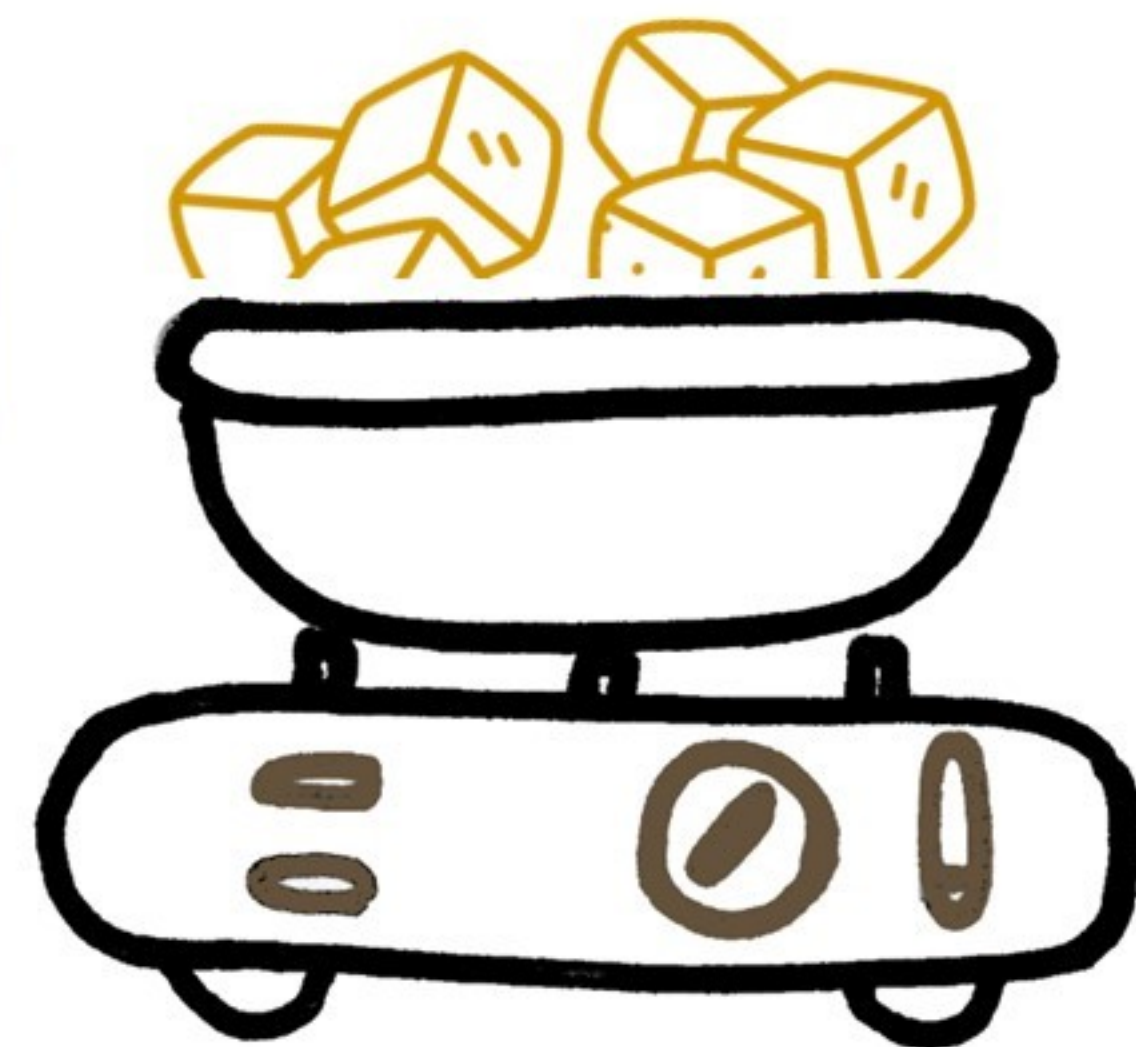


2. ข้าวกล้องบด 50 กรัม



ขั้นตอนการทำ

1. ตุ่นกลีเซอรินจนละลาย



2. เติมห่วงข้าวกล้องบด คนจนเป็นเนื้อเดียวกัน

*สามารถเติมสกัดอื่น หรือน้ำหอมเพิ่มได้ 5 มิลลิลิตร

3. เทใส่พิมพ์สบู่ พักให้แข็งตัวประมาณ 1 ชั่วโมง



4. ได้สบู่ข้าวกล้องพร้อมใช้

รวบรวมและจัดทำโดย



นางสาวสุธัญญา เจริญทรัพย์ นักวิชาการเกษตรชำนาญการ
งานส่งเสริมและพัฒนาอาชีพด้านการเกษตร ประมง และปศุสัตว์
ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยฮ่องไคร้อันเนื่องมาจากพระราชดำริ