

weiweixia / November 27, 2012 11:24AM

### 教你健康白富美

絲瓜是我們生活中常見的食物，絲瓜有很好的美容作用，具有美白祛斑的功效，選擇絲瓜來自製面膜是不錯的選擇。下面，就教大家怎樣自製絲瓜美白麵膜，讓你健康成為白富美!

[url=http://ufefkj.blogparty.fr/315457/Internet-TV-history/][color=White][size=1px]Internet TV history[/size][/color][/url]  
絲瓜汁美白麵膜：

因為絲瓜汁中含有多種多種維生素，如果長期用來敷臉的話，能讓我們的肌膚更加的白晰。首先，把絲瓜榨成汁，然後加入適量的麵粉和澱粉，均勻攪拌，攪拌好之後就可以用清水清洗乾淨了。大約敷20分鐘就可以了喲!

[url=http://blog.sina.com.tw/kfvs/article.php?pbgid=126990&entryid=640622][color=White][size=1px]Household miniature film projection technology[/size][/color][/url]  
絲瓜檸檬美白麵膜：

首先，把半個檸檬和一根絲瓜放入攪拌中攪拌取汁，然後往絲瓜檸檬汁中加入適量的牛奶。其次，將絲瓜檸檬汁與牛奶一起均勻攪拌，攪拌好之後就可以敷在臉上了，大約20分鐘之後就可以用清水清洗乾淨了。[url=http://zara858.blog.petitmallblog.jp/blog-entry-28.html][color=White][size=1px]Full HD is a trend[/size][/color][/url]

絲瓜美白防曬面膜：

[url=http://blog.cnyes.com/My/babycm/article1018838][color=White][size=1px]Added value is hard to find[/size][/color][/url]

首先，將一根新鮮的絲瓜榨汁，然後倒入面膜碗中留著備用。其次，把適量的蜂蜜和冰凍過的牛奶跟絲瓜汁完全混合，然後敷在臉上或者頸部上，大約20分鐘之後就可以用清水清洗乾淨了，這樣不僅可以美白肌膚，還能緩解肌膚曬傷。