

caishu11 / December 24, 2012 04:23PM

### [6種健康有效的淡化雀斑方法](#)

本來精緻有型的小臉上，如果布滿了雀斑，實在是一件令人煩惱的事情，有什麼辦法能淡化雀斑？下面，有用胡蘿蔔的，有用檸檬汁的；有用西紅柿汁的.....想美容護膚嗎？健康有效的淡化雀斑方法。<http://flobty.blogetery.com/2012/12/14/%E6%88%91%E4%BB%8A%E5%B9%B420%E6%AD%B2/>今年

1、將鮮胡蘿蔔辟碎擠汁，取10~30毫升，每日早晚用白大夫完臉後塗抹，待幹後，洗淨。此外，每日喝一杯胡蘿蔔汁，可美白肌膚。<http://flobty.posterous.com/171718855>區別

2、將檸檬榨汁，加糖水適量飲用。檸檬中含有大量維生素C、鈣、磷、鐵等，常飲檸檬汁不僅可美白肌膚，還能使黑色素沈澱，所以白大夫靚白淨活膚水有檸檬酸成分。<http://www.wretch.cc/blog/flobty/10190982>一碗粥

3、每天喝一杯西紅柿汁或常吃西紅柿，對防止祛斑有較好的作用。西紅柿中含有豐富的谷胱甘肽，谷胱甘肽可抑制黑色素，從而使沈著的色素減退或消失。<http://blog.udn.com/flobty/7139160>我以為

4、洗臉時，在水中加1~2湯匙的食醋，有減輕色素沈著的作用。<http://flobty.mysinablog.com/index.php?op=ViewArticle&articleId=3848133>網絡

5、每天吃一片維生素C和維生素E，可達到祛斑的作用。<http://flobty.hi-on.com/roller/flobty/entry/20121214>每天

6、用幹淨的茄子皮敷臉，一段時間後，小斑點就不那麼明顯了。<http://fblg.jp/ahleypol/categories/582878>感情

---