

เคล็ดลับดูแลผิวสวยด้วยธรรมชาติ.....>>>>

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ค. 2552



เคล็ดลับดูแลผิวสวยด้วยธรรมชาติ

ผู้หญิงทุกคนต้องการเป็นเจ้าของเรือนร่างและผิวพรรณที่สดใส จึงได้พยายามแสวงหาเทคโนโลยีต่างๆ มาเป็นเครื่องดูแลผิว แต่ความจริงแล้วเคล็ดลับต่างๆ นั้นหาได้จากธรรมชาติรอบๆ ตัวเรานี่เอง เพียงแต่ต้องใส่ใจกับผิวพรรณ แล้วเราจะได้เป็นเจ้าของสุขภาพที่ดีไปด้วย

✘

✘ 9 โชนสำคัญ กับสุขภาพผิวหน้า

ศาสตร์ของจีนโบราณเชื่อว่า ปัญหาสุขภาพผิวหน้าจากภายนอกสามารถสะท้อนถึงสุขภาพของระบบต่างๆ ภายในร่างกายได้ ดังนั้น เทรนด์ใหม่ของการบำรุงผิวหน้าที่เรียกว่า “เฟส แม็ปปิ่ง” จึงเน้นวิเคราะห์สุขภาพผิวหน้าควบคู่ไปกับปัญหาของสุขภาพร่างกายด้วยเช่นกัน โดยแบ่งความสัมพันธ์ของผิวหน้าและระบบต่างๆ ที่ร่างกายออกเป็น 9 โชน

✘ “หน้าผาก” สัมพันธ์กับระบบการย่อยอาหารและกระเพาะปัสสาวะ หากผิวบริเวณนี้เกิดสิวอักเสบ หรือผิวหน้าแห้งกร้านบ่อยๆ ควรดื่มน้ำให้มากขึ้น เพื่อขับของเสียออกจากร่างกาย พร้อมทั้งหมั่นออกกำลังกาย และทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

✘ “คิ้ว” สัมพันธ์กับการทำงานของตับ ปัญหาผิวหน้าที่เกิดบริเวณนี้มักเป็นปัญหาสิวลุดตัน ซึ่งเกิดจากการพักผ่อนน้อย และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือทานอาหารที่มีไขมันสูง

✘ “ใบหู” สัมพันธ์กับการทำงานของไต ถ้าใบหูแดงหรือร้อน ควรดื่มน้ำมากๆ และลดเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนและแอลกอฮอล์

✘ “แก้ม” สัมพันธ์กับระบบทางเดินหายใจและปอด คนที่ชอบสูบบุหรี่หรือมีอาการภูมิแพ้ มักพบว่ามีอาการเส้นเลือดฝอยแตก หรือเกิดการอุดตันของเส้นเลือดฝอย ทำให้ผิวหน้าบริเวณนี้หมองคล้ำ

✘ “ดวงตา” สัมพันธ์กับการทำงานของไต ปัญหาผิวที่เกิดบริเวณนี้ มักเป็นเรื่องรอบดวงตาล้ำ ซึ่งอาจเกิดจากกรรมพันธุ์ หรือเกิดจากการขาดน้ำของร่างกายและระบบขับถ่ายของร่างกายทำงานไม่ปกติ

✘ “จมูก” และ “ริมฝีปาก” สัมพันธ์กับความดันโลหิต ส่วนใหญ่มักเกิดปัญหาสิวลุดตัน สิวบวมแดง บริเวณจมูกและริมฝีปาก ดังนั้น ควรดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อปรับสภาพความดันโลหิตของร่างกายให้เป็นปกติ

✘ “GRAM” ทั้ง 2 ข้างสัมพันธ์กับระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะ เพศหญิงที่มีรอบเดือนมักจะมีปัญหาผิวหน้าในบริเวณนี้

✘ “คาง” สัมพันธ์กับการทำงานของลำไส้เล็ก มักเกิดอาการแดงของผิวหน้า หรือมีสิวลุดตัน เป็นผลมาจากการทำงานที่ผิดปกติของระบบย่อยอาหาร ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงการทานอาหารที่ย่อยยากและมีรสจัด

✘ “หน้าอก” และ “ลำคอ” สัมพันธ์กับระบบทางเดินอาหาร มักเกิดปัญหาอาการแดงและผื่นคัน ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงการทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ

✘

✘ สรรบผิวสวยจากธรรมชาติ

การสรรบผิวด้วยสารสกัดจากธรรมชาติ เป็นวิธีเผยผิวใหม่ให้มีความชุ่มชื้น นุ่มนวล ซึ่งส่วนมากนิยมใช้ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากสารสกัดจากธรรมชาติ เพราะจะได้เม็ดสกรับที่มีขนาดเล็ก ลดการเสียดสีระหว่างเม็ดสกรับกับผิว พร้อมมีสารสกัดจากธรรมชาติที่ช่วยย่อยสลายเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพอย่างอ่อนละมุน ในขณะที่เดียวกัน ก็ช่วยเร่งการสร้างเซลล์ผิวใหม่อย่างเต็มประสิทธิภาพ ผิวจึงเนียนใสและมีสุขภาพดี ซึ่งสารสกัดจากธรรมชาติที่นิยมนำใช้ในการสรรบผิวมีดังต่อไปนี้

✘ “เมล็ดกาแฟ” มนต์มหัศจรรย์ของกาแฟนั้น กาแฟมีคุณสมบัติในการรักษาและถนอมผิว ด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ทำหน้าที่เสมือนเป็นตัวขจัดพิษให้กับผิวชั้นนอก และกระตุ้นการทำงานของเซลล์ผิวชั้นในให้ดูเปล่งปลั่ง พร้อมปรับสภาพความดันโลหิตและกระตุ้นการเผาผลาญไขมันใต้ชั้นผิวด้วย

✘ “ใบชาเขียว” สมุนไพรสุดฮิตของคนตะวันตก มีคุณสมบัติช่วยป้องกันมะเร็งผิวหน้า โดยจะขับสารแอนติออกซิแดนท์ โพลีฟีนอล ที่มีความสามารถในการฟอกออกซิเจนให้ผิวกลับมามีเปล่งปลั่ง นอกจากนี้ ยังมีสารกาเฟอีนและสารฟลาโวนอยด์ที่ช่วยในกระบวนการเมตาบอลิซึมในร่างกายให้ดีขึ้น เผาผลาญไขมัน ลดริ้วรอยในชั้นผิว ทำให้ผิวกระจ่างและสมบุรณ์ขึ้น

✘ “ลาเวนเดอร์” เอสเซนเชียลออยล์แห่งการบำบัด มีประสิทธิภาพในการฟื้นฟูและผ่อนคลายร่างกายไปพร้อมๆ กัน ขณะเดียวกัน ก็ช่วยลดอาการปวดหัวและไมเกรน ควบคุมและปรับสมดุลระบบทำงานของต่อมไขมันใต้ชั้นผิวหน้า และมีสรรพคุณในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียอีกด้วย

✘ “ผลส้ม” อุดมด้วยคุณค่าจากธรรมชาติ โดยเฉพาะ วิตามินซี ที่มีสารช่วยจัดความหมองคล้ำของผิวพรรณ บำรุงผิวใหม่ให้ขาวเนียน และลดริ้วรอยแห่งการแก่ ทำให้ผิวพรรณแข็งแรงขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์

ได้ไอดีตี้ๆ กันแล้วจากนี้ไปทุกคนคงเตรียมพร้อมรับสิ่งดีๆ ที่กำลังจะเข้ามาในชีวิต ด้วยความสดใสเปล่งปลั่งของสุขภาพผิวที่ดี และรอยยิ้มสดใสของสุขภาพกายแถมมาอีกด้วยนะคะ.....

✘

ขอบคุณข้อมูล : โฟล์เซียนเดอร์

