

ดูแลความงามขณะหลับ...


นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

ดูแลความงามขณะหลับ




ทราบหรือไม่ ขณะหลับก็สามารถดูแลความงามได้ เลยเอาใจคนอยากสวยมาฝากกัน...

 **1. นวดกดจุดบริเวณใบหน้าก่อนนอน** จะช่วยให้รู้สึกสบายหลับและสดชื่นยามตื่นนอนตอนเช้า ใช้ปลายนิ้ววางนวดวนเป็นวงกลมเล็กๆ ระหว่างคิ้ว ขมับ ร่องจมูก คาง และมุมปาก ลางออกด้วยน้ำอุ่นแล้วซับหน้าให้แห้ง


 **2. การทาครีมก่อนนอนนั้นมิประโยชน์ต่อผิวหน้ามาก**
เพราะนอกจากสารบำรุงในเนื้อครีมจะช่วยปรับสภาพผิวที่อ่อนล้าแล้วด้วยคุณสมบัติที่เข้มข้นกว่าเดย์ครีม จะช่วยให้ผิวได้รับการบำรุงอย่างเต็มที่ ในขณะที่ผิวมีความชื้นเล็กน้อย จะช่วยเก็บกักความชุ่มชื้นบนผิวได้ดีกว่า ซึ่งจะรู้สึกได้ว่าผิวเนียนนุ่มขึ้นในตอนเช้า

 **3. ไม่จำเป็นหว่านเนื้อครีมที่หนาและเข้มข้นจะต้องเป็นครีมที่มีคุณค่าการบำรุงเสมอไป**
การเลือกไนท์ครีมควรเลือกให้เหมาะกับสภาพผิวและลุบไลเพียงบางเบา เพื่อที่หน้าจะได้ไม่มันเยิ้มในตอนเช้า

 **4. ไม่ควรทาแป้งแต่งหน้าก่อนนอน** และหากไนท์ครีมทำให้รู้สึกเหนอะหนะ ให้ใช้กระดาษซับมันค่อยๆ ซับออก

 **5. เคล็ดลับผิวอ่อนกว่าวัยของสาวชิวจิน** คือ การนอนหงายให้เป็นนิสัย แต่หากติดทานอนตะแคงใหญ่เปลี่ยนปลอกหมอนฝ่ายธรรมชาติเป็นปลอกหมอนผ้าไหมหรือซาติน ความลื่นของเนื้อผ้าจะไม่ทำให้เกิดรอยกดทับบนใบหน้า เมื่อพลิกตัวไปมา

 **6. รักษาความสะอาดของที่นอน หมอน และข้าวของเครื่องใช้บนเตียงให้สะอาดอยู่เสมอ**
หมอนที่เต็มไปด้วยฝุ่นนอกจากจะทำให้หายใจไม่สะดวกแล้ว ยังเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค แบคทีเรีย ที่จะทำให้ใบหน้าอ่อนแอ แพงาย เป็นสิ่วรักษาไม่หายขาดอีกด้วย

 **7. ใช้มาสก์แช่เย็น หรือสาลีแผ่นชุบน้ำชาปิดที่เปลือกตาไว้สัก 15 นาที ก่อนนอน**
ลดอาการบวมใต้ตาและเพื่อดวงตาแจ่มใสในยามเช้า

 **8. ไม่ควรดื่มน้ำก่อนนอนมากเกินไป** เวลานอนให้หนุนหมอนให้สูงขึ้น เพื่อป้องกันของเหลวคั่งค้างบนใบหน้า ใบหน้าจะได้ไม่บวมในตอนเช้า

 **9. การทำสมาธิก่อนนอนสัก 10 นาที** อยู่ในที่อากาศปลอดโปร่ง หายใจเข้า – ออกลึกๆ และเป็นจังหวะที่สม่ำเสมอ จะช่วยให้จิตใจสงบผ่อนคลาย นอนหลับสบายขึ้น เมื่อจิตใจปลอดโปร่งไร้กังวล ก็ย่อมส่งผลให้การทำงานของร่างกายและผิวพรรณดีตามไปด้วย

 **10. ปลุกร่างกายให้กระฉับกระเฉง** ด้วยการออกไปยืดเส้นยืดสาย สูดอากาศบริสุทธิ์รับแสงแดดอ่อนๆ ยามเช้า พร้อมเริ่มต้นวันใหม่อย่างสดชื่น

เพียงเท่านี้ ก็ทำให้หลับอย่างสบาย และตื่นขึ้นมาอย่างมั่นใจแล้วละ



ขอบคุณที่มาข้อมูล