

หน้าใส สร้างเอง ได้ง่าย...ง่าย

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

หน้าใส สร้างเอง ได้ง่าย...ง่าย

วิถีชีวิตในยุคสมัยนี้ ก่อให้เกิดปัญหาแก่สุขภาพมากมายหลายประการ เห็นได้ชัดอันดับแรกจากผิวหนังที่อิดโรย แห้งแล้งตึงนั้น ในวันหยุดที่ไม่ได้ออกไปไหน เหมาะเป็นช่วงเวลาดูแลใบหน้า วันนี้เรามีวิธีง่ายๆ ที่ นิตยสาร มาดาม ฟิกาโร (madame FIGARO) ให้คำแนะนำแก่สาว ๆ ...แต่มีใ้เด้หมายควมวามสงวนลิขสิทธิ์ก็ดกัันหนุมจ ณะจะ ทั้งผู้หญิง-ผู้ชาย ทำได้ทั้งนั้น เพราะผลพิษไม่ปรานีโดยแบ่งแยกเพศ!

หายใจถูกวิธี ช่วยผิวสวย-สุขภาพดี

หลายคนอาจนึกไม่ถึงว่า การหายใจมีส่วนต่อสุขภาพไม่น้อย การหายใจถูกต้อง เพื่อร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุดคือ หายใจด้วยท้อง ซึ่งทำได้โดยหายใจเข้าทางจมูกให้ท้องพอง และหายใจออกทางปาก ให้ท้องยุบ โดยหายใจออกมาให้สุดได้มากที่สุดเท่าไรยิ่งดี หัดหายใจเข้า-ออกแบบนี้ ให้ได้ทุกเช้าก่อนเริ่มตวัน รับรองว่าผิวสวย สุขภาพดีอยู่ไม่ไกลแน่นอน

ผิวสะอาด ปัจจัยสำคัญของผิวสวย หน้าใส

เคล็ดลับ คือ ถ้าหากมีเวลาจำกัด และเพื่อการทำความสะอาดหลายๆ ขั้นตอน ลองใช้โฟม หรือสบู่อุ่นๆ ที่ใช้ประจำร่วมกับผ้าขนหนูเนื้อนิ่ม โดยถูให้เกิดฟองก่อนนำถูที่ใบหน้า จะช่วยให้ล้างหน้าได้หมดจดยิ่งขึ้นกว่าการใช้คลีนเซอร์เพียงอย่างเดียว ปัจจัยสำคัญอีกประการ คือ เลิกสูบบุหรี่ เพราะเป็นการเพิ่มสารพิษต่างๆ ให้ร่างกายและผิว

ให้อาหารผิว จัดผักผลไม้ในตู้เย็น มาเติมสวยให้ผิว ซึ่งให้ผลไม่แพ้ผลิตภัณฑ์ที่มีวางจำหน่ายตามท้องตลาด แถมยังช่วยประหยัดเงินในกระเป๋า ไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้เพราะเป็นส่วนผสมจากธรรมชาติ

มาสก์หน้าสูตรเด็ด

สาวผิวธรรมดาดึงแห้ง เริ่มต้นด้วยการผสมเนื้อพืชสุกกับน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา ไข่แดง 1 ฟอง เนยแข็งขาว 2 ช้อนโต๊ะ เติมแป้งสาลีเล็กน้อย คนเข้ากันกระทั่งส่วนผสมมีลักษณะเหมือนครีมนั้น

นำส่วนผสมไปพอกทั่วใบหน้าและลำคอนานประมาณ 20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่น
หลังจากนั้นอาจใช้สเปรย์น้ำแร่หรือน้ำดอกกุหลาบเย็นๆ ฉีดให้ทั่วใบหน้า เพื่อเพิ่มความสดชื่นให้ผิวพรรณ

สาวผิวมัน ลองใช้มาสก์จากมะเขือเทศ เพียงนำมะเขือเทศสดๆ หั่นเป็นแว่นบางๆ
จากนั้นนำมาแปะทั่วหน้า ทิ้งไว้นานประมาณ 15 นาที ล้างหน้าด้วยน้ำอุ่น สูตรมาสกนี้จะช่วยให้ผิวดูใสขึ้น
แถมช่วยกระชับรูขุมขนให้เล็กลงอย่างได้ผล

สิ่งสำคัญที่ไม่ควรละเลยอีกประการ เพื่อความสวยจากข้างในสู่ภายนอก คือ
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อผิว เช่น อาหารที่อุดมไปด้วยโอเมก้า-3 ซึ่งพบมากในปลาทะเล
และอาหารที่มีวิตามินสูง อย่างผักและผลไม้ และที่ลืมไม่ได้คือวิตามินซี
ซึ่งสำคัญสำหรับสุขภาพและความงามอย่างมาก เพราะเป็นตัวต้านอนุมูลอิสระชั้นยอด
ช่วยใ้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อแบคทีเรียและไวรัสได้ดี

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก

เดลินิวส์
<http://www.dailynews.co.th>