

10 ข้อที่ทำให้คุณดูสดใสขึ้นทันตา

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

10 ข้อที่ทำให้คุณดูสดใสขึ้นทันตา

ความสวยความงาม 10 ข้อที่จะทำให้คุณดูดี ดูสวยงาม มาฝากค่ะ สาว ๆ คนไหนอยากดูดี และสวยงามอ่าน บทความ เรื่องนี้กันเลยคะ



อิมก่าลัดกับมือเข้าแสหวีเศษ

เราต่างก็รู้เหมือนกันว่า มือเข้าเป็นมือสำคัญที่สุด แต่หลายคนต้องรีบเร่งทำเวลาทำนอกบ้าน จึงพลาดมือเข้าไปอย่างน่าเสียดาย แม้จะพยายามขัดเช็ดด้วยเครื่องตีมรอนๆ ซูรือน้ำผลไม้สักแก้ว กับขนมอบเคี้ยวจำพวกแป้งทั้งหลาย ไม่วาจะเป็นคุกกี้ ขนมปังหรือ ปาท่องโก๋ก็ตาม แต่พลังงานที่ได้รับก็ยังไม่เพียงพอให้คุณได้ เต็มที่ กับงานและทุกสิ่งทีประเดประดังเข้ามาในวันนั้น ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า หากคุณผานคืนวานอันเหนื่อยล้า และต้องการเรียกพลังกลับคืนมาโดยเร่งด่วน ต้องถือเป็นกฎเหล็กที่จะไม่จดมือเข้าในวันนั้น

ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นมือหนัก อาหารเข้าชุดใหญ่อะไรเลย เพราะอาจรู้สึกท้องไส้ยังไม่พร้อมสำหรับกาย่อยอาหารปริมาณมากๆ ขอเพียงแต่พยายามเลือกกินอาหารให้ครบห้าหมู่ อย่างละนิดอย่างละหน่อยแล้วตบท้ายด้วยผลไม้สด และนมหรือโยเกิร์ตสักถ้วย ก็ช่วยเรียกความกระปรี้กระเปร่ากลับคืนมาได้



สุดลมหายใจเข้าปอดลึกๆ

เป็นทางออกง่ายๆ ที่หลายคนมองข้ามเวลาเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า หรือเกิดความเครียดในตัวมากๆ ไหล่อง่ายๆ ด้วยการสุดลมหายใจทางจมูกเข้าปอดลึกๆ ภาวนาไว้ในช่องอกประมาณ 15-20 วินาที ก่อนจะปล่อยลมหายใจออกทางปากให้หมด ทำซ้ำเช่นนี้ประมาณ 3 ครั้ง คุณจะพบว่ารู้สึกสดชื่นขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะปกติแล้วคนส่วนใหญ่มักจะหายใจเข้าออกกันเพียงช่วงสั้นๆ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เต็มที่ วิธีนี้จะทำให้ออกซิเจนเข้าปอดคุณอย่างเต็มที่ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง และเลือดลมในร่างกายไหลเวียนสูบฉีดดีขึ้น



ดื่มนมสด

นมสดแม่หนึ่งแก้วเล็กๆ มีโปรตีนชนิดที่ช่วยสร้างพลังงานให้คุณได้ถึง 3 กรัม ทำให้ร่างกายปรับตัวได้อย่างสมดุล นอกจากนี้ในนมสดก็ยังมีแคลเซียมที่สำคัญต่อร่างกายอีกด้วย ในหนึ่งแก้วขนาด 100 กรัม มีแคลเซียมสูงถึง 120 มิลลิกรัม ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟันได้ดี แถมยังมีฟอสฟอรัสและวิตามินครบถ้วนทั้ง A,B,C, และ E อีกต่างหาก



แวบไปว่ายน้ำ

ข้อนี้อาจทำยากสักนิด แต่ถ้าคุณเหงาเหงาแวบได้ ไหลงว่ายน้ำสักประมาณ 15-20 นาที อย่างไม่ต้องหักโหมอะไรนัก จะช่วยให้คุณสดใสเปล่งปลั่งขึ้นอย่างประหลาด ผู้เชี่ยวชาญบอกว่านี่เป็นเพราะน้ำในสระว่ายน้ำจะช่วยพยุงตัวไม่ให้คุณรู้สึกเซก้าลังมากเหมือนออกกำลังกายในยิม และความเป็นน้ำจะช่วยให้คุณสดชื่นกระฉับกระเฉงขึ้น แต่ถาเวลาไม่ไ้จริง ๆ อาจจะเลือกอาบน้ำฝักบัวแทนก็ได้ แต่ผลของการลงแหวกว่ายกลางสายธาราจะดีกว่ามาก



กล้วยช่วยได้

อย่ามองข้ามผลไม้ที่บ้านธรรมดาๆ อย่างกล้วยไปได้ กล้วยช่วยน้ำสักประมาณ 15-20 นาที อย่างไม่ต้องหักโหมอะไรนัก จะช่วยให้คุณสดใสเปล่งปลั่งขึ้นอย่างประหลาด จะช่วยคุณเรียกพลังกลับขาได้ในเวลาอันสั้น เพราะในกล้วยอุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินที่สำคัญต่อร่างกาย ทั้ง A,B,C และ E รวมทั้งเหล็กแ่ง น้ำตาลธรรมชาติ นอกจากนี้ยังมีโปแตสเซียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่สำคัญ ช่วยรักษาสสมดุลของระดับน้ำและความชุ่มชื้นของเซลล์ผิวหนังกับเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกายอีกด้วย



นวดตัวพร้อมกลิ่นหอมบำบัดอารมณ์

อาจจะปลื้มเวลาไปนวดตัวช่วงสั้น ๆ โดยเลือกการนวดน้ำมันโรมาที่กลิ่นหอมของน้ำมันจากธรรมชาติจะช่วยให้คุณผ่อนคลาย และเรียกความสดใสกลับคืนมาได้ แต่หากหาเวลานวดไม่ไ้จริง ๆ อาจจะใช้วิธีจุดเตาขนาดเล็กในห้องที่กลิ่นน้ำมันหอมระเหยเหล่านั้นแทน ก็สามารถช่วยได้เช่นกัน



น้ำผลไม้สด

วิตามินซีในน้ำผลไม้ ซึ่งมีปริมาณสูงอยู่แล้วโดยธรรมชาติจะช่วยเสริมสร้างพลังงานได้ในทันทีทันควัน เพราะน้ำตาลจากธรรมชาติของผลไม้ ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้เป็นพลังงานได้เลย โดยไม่ต้องย่อยหรือแปรสภาพเหมือนกับน้ำตาลที่ไดจากแหล่งอื่น นอกจากนี้ ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่และริ้วรอยต่างๆ ได้ดีอีกด้วย ควรพยายามดื่มน้ำผลไม้อย่างน้อยวันละหนึ่งแก้วเป็นประจำหรือจะเป็นน้ำชงรอนๆ ก็ช่วยสร้างความกระปรี้กระเปร่าอย่างเห็นผลทันทีเช่นกัน



ถั่วและผลไม้อบแห้ง

นี่ก็เช่นกันที่ไม่ควรมองข้ามเพราะทั้งถั่วและผลไม้อบแห้งทั้งหลยมีประโยชน์มากกว่าขนมขบเคี้ยวจำพวกแป้งนั้ เนื่องจากอุดมด้วยธาตุเหล็ก ช่วยเสริมสร้างพลังงานและทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดในร่างกายคล่องตัวขึ้น เป็นผลให้ผิวพรรณของคุณดูสดชื่นเปล่งปลั่งกว่าที่เคยเป็น บางคนถึงกับเชื่อว่าการกินอาหารจำพวกถั่วมาก ๆ จะช่วยลดขนาดของไขมันในเลือด หรือตุ่มเล็กๆตามนอยตามผิวหนังด้วยซ้ำไป แต่ในสายตาของแพทย์แล้วไม่ควรเลือกกินอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งซ้ำกันนาน ๆ หรือในปริมาณที่มากเกินไป เพราะการกินที่ถูกต้องคือต้องให้หลากหลายประเภทอาหารเข้าไป



ชื่นใจกับดอกไม้สวย

วิธีนี้ง่ายสุด เพียงแค่เดินหาซื้อหรือสั่งดอกไม้สวยหอมๆ สักช่อมาไหว้วางไว้กับตัวเอง โดยไม่ต้องรอโอกาสพิเศษที่ไหนหรือจากใครทั้งนั้น คุณก็จะได้รับความสดชื่น และรู้สึกเปี่ยมพลังขึ้นในทันทีที่สัมผัสกลิ่นหอม และได้ชื่นชมความงามของดอกไม้ขอสวยหรือถ้าไม่ต้องการการเปลี่ยนแปลงจะเลือกเดินชมต้นไม้ดอกไม้ตามสวนสาธารณะก็ได้ชื่อว่านี่เป็นปอดของกรุงเทพฯ อย่างเช่น สวนเบญจสิริ ยานสุขุมวิท ก็ไ้เช่นกัน หรือไม่กี่กวางจะซื้อต้นไม้กระถางเล็กๆ วางประดับบนโต๊ะทำงานลิ้นขวอันสดชื่นของมันช่วยสร้างพลังให้กับคุณได้ในทุกครั้งที่มองเห็น



จิบชาสมุนไพร

การได้จิบเครื่องดื่มร้อนๆ รสชาติถูกใจ เช่น ชาสมุนไพร จะช่วยผ่อนคลายและเรียกพลังกลับคืนมาให้คุณได้ นอกจากนี้ชาบางชนิด เช่น ชากลิ่นสะระแหน่ ยังช่วยคลายเครียดและขับลมในกระเพาะอีกด้วย ซึ่งหากไม่ต้องการจิบชา อาจจะแค่หาใบสะระแหน่มาชงดื่มก็ช่วยคลายเครียดได้เช่นกัน เพียงเท่านั้นคุณก็สามารถสร้างลุคใหม่ที่ทั้งสดใสและมีสุขภาพดี พร้อมที่จะออกไปวิ่งร่ารับลมร้อนโดยไม่ต้ออวยใคร