

สวยทั้งเรือนร่างด้วยชาดำ

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

สวยทั้งเรือนร่างด้วยชาดำ

✘ **✘** แม้ทุกวันนี้เราจะรู้จักชาต่างๆ ในฐานะที่เลี้ยงความงามหลากหลายรูปแบบ แต่น้อยคนนักจะรู้ว่า **“ชาดำ”** เป็นตัวช่วยสำคัญในเรื่องความสวยความงามตั้งแต่หัวจรดเท้า เนื่องจากอุดมไปด้วยวิตามินอีและซี ซึ่งเป็นแอนติออกซิแดนซ์ที่ตัวเอกที่เอาชนะ free radical อันก่อให้เกิดความร่วงโรยได้อย่างสบายๆ

นอกจากนี้ ชาดำยังมีฤทธิ์ช่วยสมานผิว มีสารที่ทำให้เนื้อเยื่อหดตัวเข้าหากัน มีสารที่มีประโยชน์อย่าง แทนนิน ที่ช่วยปกป้องประโลมผิวคล้ำจากการออกยูกลางแสงแดดเป็นเวลานานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้วยประโยชน์ที่ครอบคลุมนี้เอง ชาดำจึงช่วยให้เราสวยอย่างมีสุขภาพดีแบบที่ใครต้องทัก ตอนนี้เราไปตามหาเคล็ดลับความงามที่ซ่อนอยู่ในชาดำกันได้เลย

✘ **✘** **แก้มผิวคล้ำหลังออกแดด** - บ้านเราแดดแรง สาวคนไหนที่ออกแดดบ่อยคงต้องระวัง เพราะการอยู่ท่ามกลางแดดจัดนานเกินไปเป็นการเปิดช่องให้เกิดฟรีเรดิคัลส์ตัวการสำคัญที่ทำร้ายผิว วันนี้เราจะใช้ชาดำที่มีทั้งวิตามินอีและซีและแทนนินที่ช่วยแก้ปัญหาผิวไหม้จากแสงแดดได้ดี มาสยบผิวคล้ำเสีย ทำไปพร้อมๆ กันเลย

1. แช่ถุงชาดำ 4 ถุง ในน้ำร้อน 2 ถ้วย ทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง นำถุงชาขึ้น
2. ใช้ผ้าสะอาดหรือผ้าขี้ดตัว (ที่มีลักษณะกอนกลมคล้ายลูกบอล) ลงชุบน้ำชาให้ชุ่ม บีบพอสะเด็ดน้ำ แล้วนำไปวางบริเวณผิวที่คล้ำหรือไหม้แดด นาน 15 นาที
3. ทิ้งระยะ 1-2 ชม. แล้วทำซ้ำให้ได้วันละ 4 ครั้ง

หรือจะผสมน้ำอุ่นในอ่างอาบน้ำ นำถุงชาดำ 5-6 ถุงใส่ลงไป จากนั้นลงแช่ตัวประมาณ 10-15 นาที

✘ **✘** **แก้มตาบวมและรอยคล้ำรอบดวงตา**

1. แช่ถุงชาดำ 2 ถุง ในน้ำร้อน 2 ถ้วย ทิ้งไว้ 3-5 นาที นำขึ้นรองจนสะเด็ดน้ำ นำเข้าแช่ตู้เย็นจนถุงชาเย็น
2. หลับตาลง นำถุงชาวางลงบริเวณดวงตาทั้งสองข้าง ทิ้งไว้ 10-20 นาที ยกออก ปล่อยให้แห้งโดยไม่ต้องล้างออก

✘

✘ **✘** **ริมฝีปากนูนชุ่มชื้นลดความหมองคล้ำ**

1. แช่ถุงชาดำ 1 ถุง ในน้ำร้อน 1 ถ้วย ทิ้งไว้ 3-5 นาที นำขึ้นรองจนสะเด็ดน้ำ
2. นำถุงชาวางบนริมฝีปากที่สะอาดหรือวางเครื่องสำอางออกหมดจดแล้ว ทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที ยกถุงชาออก ปล่อยให้แห้ง

✘ **✘** **เส้นผมทอประกาย – สูตรนี้ช่วยให้ผมดำเงางามและสวยเป็นประกายได้ทันที แต่ต้องชงชาให้แก้มักหน่อย**

1. แช่ถุงชาดำ 3 ถุง ในน้ำร้อน 2 ถ้วย ทิ้งไว้ 20 นาที หรือรองหน้าชามเย็นลงจนมีอุณหภูมิปกติ
2. สระผมให้สะอาดรองผมหมาด เทน้ำชาที่ไดลงบนผมโดยไม่ต้องล้างออก เช็ดผมให้แห้ง

✘ **✘** **ลบเลือนจุดด่างดำบริเวณโหนกแก้มและจมูก**

1. แช่ถุงชาดำ 1 ถุง ในน้ำร้อน 1 ถ้วย ทิ้งไว้ 3-5 นาที นำขึ้นรองจนสะเด็ดน้ำ
2. นำถุงชาวางบริเวณจุดด่างดำประมาณ 20 นาที ยกออก ปล่อยให้แห้ง

✘ **✘** **ดับกลิ่นเท้า**

1. แช่ถุงชาดำ 3 ถุง ในน้ำร้อน 3 ถ้วย ทิ้งไว้ 30 นาที หรือรองหน้าชามเย็นลงจนมีอุณหภูมิปกติ
2. แช่เท้าในน้ำชาประมาณ 20 นาที แล้วเช็ดเท้าให้แห้ง

ถึงแม้ว่าจะเป็นตัวช่วยสารพัดประโยชน์ก็ตาม แต่เราก็ควรแก้ที่ต้นตอของปัญหา เช่น หลีกเลี่ยงแสงแดด และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ แค่นี้ก็สวยด้วยวิธีง่ายๆ

หมายเหตุ : หากชาดำเป็นแบบซอง ให้ใช้ประมาณครึ่งซองแทนชาดำ 1 ถุง