

## ทาครีมบำรุงอย่างไร ให้ถูกวิธี

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ค. 2552

เดี๋ยวนี้ไม่ว่าผู้หญิง หรือผู้ชายก็เริ่มที่จะใส่ใจดูแลผิวกันทุกคน และครีมบำรุงผิวนั้น ก็เป็นอีกหนึ่งตัวช่วยที่ทำให้ผิวของคุณดูสดใส เปล่งปลั่งขึ้น ซึ่งแต่ละคนก็มีวิธีการทาครีมที่แตกต่างกัน วันนี้เราก็จะมาบอกวิธีการทาครีมอย่างถูกวิธีที่จะช่วยทำให้ผิวของคุณสวยขึ้นได้มาฝากกัน

### ทำความสะอาดผิวหน้าให้หมดจด

แล้วเลือกปริมาณครีมที่ต้องใช้ให้พอเหมาะตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านความงาม เพราะถ้าน้อยเกินไป ก็จะไม่ได้ประสิทธิภาพเท่าที่ควร หรือถ้ามากเกินไป ก็จะทำให้ผิวหน้ามันเกินไป และก็เปลืองโดยใช่เหตุ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะประมาณ 1 ขอมือหรือ 1 ลูกเชอร์รี่

**เริ่มแต้มครีมที่บริเวณ 5 จุด ของใบหน้า** คือ หน้าผาก จมูก แก้มทั้งสองข้าง และคาง

**ใช้นิ้วกลางและนิ้วนาง** ในการเกลี่ยบริเวณที่กว้างที่สุดก่อน เช่น โหนกแก้ม

โดยเริ่มจากส่วนกลางไปยังส่วนข้างๆ โดยทางด้านซ้ายออกซ้าย และทางด้านขวาออกขวา แล้วตามด้วยแนวสันจมูก โคนโพรงจมูก คาง และหน้าผาก โดยวนบริเวณรอบดวงตาไว้ เพราะอาจจะต้องใช้ครีมชนิดเฉพาะรอบดวงตาแทน

**การลงน้ำหนักนิ้ว ควรจะเบาที่สุด** เพราะผิวหน้าเป็นผิวที่บอบบาง ควรได้รับการทะนุทะนอม ถาลงน้ำหนัก แรงเกินไป อาจจะทำให้เกิดรอยย่นในภายหลังได้

**การทาครีมรอบดวงตา** ควรใช้ปริมาณเนื้อครีมประมาณ 1 เมล็ดถั่วเขียว

แล้วใช้นิ้วนางเพียงนิ้วเดียวในการทา เพราะจะนำหนักกดเบาที่สุด แล้วทาครีมไล่ตามแนวโครงสร้างกระดูกเบ้าตา อาจจะเริ่มที่หัวตาหรือหางตาก่อนก็ได้ แล้ววนครีมรอบๆ ดวงตาจะวนเข็มนาฬิกาหรือวนออกก็ได้ตามถนัด แต่ต้องวนไปในทิศทางเดียวกันทั้งสองข้าง

**การทาครีมบริเวณลำคอ** ควรใช้ปริมาณเนื้อครีมเท่ากับที่ใบหน้า

โดยเริ่มทาจากบริเวณที่กว้างที่สุดของลำคอก่อนคือ บริเวณฐานลำคอแล้วใช้ปลายนิ้วทั้งหมดค่อยๆ ลูบไล่ขึ้นไปไม่ควรทาลงนะครีบ เพราะจะทำให้ผิวบริเวณลำคอหย่อนยานไปตามแนวโน้มถ่วงของโลก ทำให้เกิดรอยย่นภายหลังได้

**การทาครีมบริเวณหน้าอก** อาจจะใช้ครีมที่เหลือจากลำคอ ทาลูบไล่ในช่วงอกต่อไปได้

โดยการใช้นิ้วลูบไล่เพียงเบาๆ และวนให้ทั่วแผ่นอก เพื่อการซึมซับของเนื้อครีมสูผิว แล้วคอยไล่ทาไปที่หน้าท้องและส่วนหลัง

**การทาครีมบริเวณแขน** จะเริ่มต้นที่ต้นแขนด้านท้องแขนก่อน แล้วทาวนขึ้นหลังแขน

โดยการใช้นิ้วลูบไล่เพียงเบาๆ เพื่อการซึมซับของเนื้อครีมสูผิว

**การทาครีมบริเวณขาและเท้า** จะเริ่มต้นที่ต้นขาก่อน แล้วทาวนจากด้านต้นขาไปปลายขา

โดยการใส่ปลายนิ้วลูบไล้เพียงเบาๆ เพื่อการซึมซับของเนื้อครีมสู่ผิว โดยควรจะเน้นบริเวณหน้าแข้งสองข้างให้มาก เพราะบริเวณนี้จะแห้งได้ง่าย ส่วนบริเวณเท้าควรทาทั้งสองด้าน คือ หลังเท้าและฝ่าเท้า พร้อมทำการนวดไปทั่วอุ้งเท้า เพื่อผ่อนคลายและเพิ่มการไหลเวียนโลหิต

**ข้อมูลจาก :: เดลินิวส์**