

## เคล็ดลับการอาบน้ำ...เพิ่มความงามสำหรับสาวคอสโม

นำเสนอเมื่อ : 16 ส.ค. 2552

### DAILY BEAUTY : Bath

#### เคล็ดลับการอาบน้ำเพิ่มความงามสำหรับสาวคอสโม

การอาบน้ำ สามารถเรียกความสดชื่นของคุณกลับคืนมาได้ทันที เราจะรับรู้ได้ถึงความผ่อนคลาย

แถมอารมณ์ก็แจ่มใสขึ้นด้วย แต่การอาบน้ำเพื่อการพักผ่อนนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลักๆ

คือ อุณหภูมิของน้ำ, น้ำมันหอมระเหย, อุปกรณ์ และผลิตภัณฑ์เสริมต่างๆ

ทั้งนี้ อย่าลืมเรื่องอุณหภูมิของน้ำซึ่งเป็นปัจจัยหลักด้วย

#### น้ำร้อน

น้ำที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 39 องศา จะทำความสะอาดร่างกายได้ดีที่สุด เพราะความอุ่นจะเข้าไปเปิดรูขุมขน ทำให้ผิวหายใจได้มากขึ้น ยิ่งถ้าได้อาบน้ำอุ่นก่อนนอนจะทำให้นอนหลับสบาย แต่ไม่ควรอาบน้ำอุ่นจัดๆ หรืออาบน้ำร้อนนั้นบ่อยครั้งนัก และไม่ควรรออาบน้ำเกิน 10-15 นาที เพื่อป้องกันผิวแห้งจากการสูญเสียน้ำมันบนผิวหนัง ยังทำให้หัวใจต้องทำงานมากขึ้นในการขยายเส้นเลือดเพื่อจะช่วยให้ร่างกายเย็นลง

#### น้ำเย็น

การอาบน้ำเย็นจะทำให้เป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอ เพราะความเย็นของน้ำจะทำให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนังได้มากขึ้น ทำให้เกิดการหมุนเวียนได้ดี อุณหภูมิของน้ำที่ 21-27 องศาเซลเซียส จะทำให้ผิวเย็นสบาย สดชื่น ลดอาการอ่อนเพลีย ปลูกเราประสาทสัมผัส ทำให้กล้ามเนื้อสดชื่น และยังเป็นผลดีต่อระบบการหายใจ หลังอาบน้ำใช้ผ้ามือตบเบาๆ ให้ทั่วตัว เพื่อกระตุ้นเซลล์ผิว และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

## กลเม็ดเคล็ดลับการอาบน้ำเพื่อความงาม

### 1. บัดรูปร่างก่อนอาบน้ำ

ใช้แปรงขนนุ่มแห้งและสะอาดถูตัว โดยเน้นข้อศอก, เข่า, สันเท้า, เท้า ทั้งนี้ หากไม่มีแปรง คุณก็สามารถใช้ผ้าขนหนูแห้งๆ ถู หรือขัดตัวได้ โดยการจับปลายผ้าทั้งสองข้าง แล้วขัดถูไปตามร่างกายจุดละประมาณ 20 ครั้ง (ไม่ต้องลงน้ำหนักมาก)

เพราะอาจจะเป็นการทำร้ายผิวอ่อนบอบบางได้) เพื่อเป็นการขจัดคราบโคล ผื่น เซลล์ผิวที่ตายแล้วให้หลุดออก

## 2. ขัดผิวขณะอาบน้ำ

แยกผลิตภัณฑ์ หรืออุปกรณ์ให้เป็นสัดส่วน ดังนี้

- ผลิตภัณฑ์ Scrub สามารถใช้ได้ทั่วทุกส่วนของร่างกาย และใช้ได้ดีกับบริเวณผิวที่ละเอียดอ่อนอย่างหน้าอก, ลำคอ

- อุปกรณ์ประเภทฟองน้ำ, ใยสังเคราะห์ หรือแปรงขัดผิว จะเหมาะกับผิวแขน, ขา, ไหล่, หลัง เพราะคุณสามารถลงน้ำหนักบนผิวบริเวณดังกล่าวได้

- หินขัด, แผ่นขัดเท้า เหมาะกับจุดที่แห้งกร้าน

## 3. นวดและฉีดน้ำ

เมื่อตัวเปียกหรือมีฟองสบู่ ให้นวดไปมาวนเป็นวงกลมหรือยืดหลักเหมือนการนวดน้ำมัน เพื่อเป็นการผ่อนคลาย และหากคุณใช้ฝักบัวในการอาบน้ำ ให้เปิดน้ำแรงๆ ลูบนวดร่างกายโดยให้วนไปมารอบอก, ยอนขึ้น-ลง บริเวณแขน-ขา เพื่อเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ช่วยให้ผิวมีสุขภาพดีเปล่งปลั่ง

ที่มา...<http://women.mthai.com>