

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) เพื่อเป็นการขจัดคราบโคลน ผุ่น เซลล์ผิวที่ตายแล้วให้หลุดออก

2. ขัดผิวขณะอาบน้ำ

แยกผลิตภัณฑ์ หรืออุปกรณ์ให้เป็นสัดส่วน ดังนี้

- ผลิตภัณฑ์ Scrub สามารถใช้ได้ทั่วทุกส่วนของร่างกาย และใช้ได้ดีกับบริเวณผิวที่ละเอียดอ่อนอย่างหน้าอก, ลำคอ

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

- หินขัด, แผ่นขัดเท้า เหมาะกับจุดที่แห้งกร้าน

3. นวดและนวดหน้า

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

ที่มา...<http://women.mthai.com>