

## 8 วิธี...ดูแลความงามด้วยดีเกลือ

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

หลายคนยังอาจจะไม่รู้ว่ามีดีเกลือฝรั่ง หรือ Epsom Salt (หาซื้อได้ตามร้านขายยาไทยจีน) นอกจากจะนำมาใช้เป็นยาถ่ายแล้ว ยังนำมาใช้ประโยชน์ในการการดูแลความงามได้อีกหลายวิธีดังต่อไปนี้

1. **แช่น้ำอุ่นให้สบาย** โดยผสมดีเกลือลงในน้ำอุ่น 2 ถ้วยตวง

2. **แช่เท้า** เพื่อขจัดกลิ่นและทำให้ผิวหนังนุ่มลื่น ผสมดีเกลือ 1/2 ถ้วยตวงลงในอ่างน้ำอุ่น จากนั้นก็แช่ให้สบาย เสร็จแล้วก็ล้างน้ำแล้วเช็ดให้แห้ง

3. **ทำความสะอาดผิวหนัง** ผสมดีเกลือครึ่งช้อนชาเข้ากับผลิตภัณฑ์ล้างหน้าตามปกติของคุณ ใช้ขนาดลงบนผิวหนังให้ทั่ว แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็น

4. **พอกหน้า** ถ้าคุณมีผิวธรรมดาถึงผิวมัน ก็ผสมบรันที้ 1 ช้อนโต๊ะ ไข่ไก่ 1 ฟอง นมผงแบบไร้ไขมัน 1/4 ถ้วยตวง น้ำมะนาว 1 ลูก และดีเกลือ 1/2 ช้อนชาเข้าด้วยกัน แล้วทาลงบนผิวที่เปียกหมาดๆ แต่ถาคุณมีผิวแห้ง ก็ผสมแครอทบดละเอียด 1/4 ถ้วย มายองเนส 1 1/2 ช้อนชา และดีเกลือ 1/2 ช้อนชาเข้าด้วยกัน

5. **ขัดผิว** หนวดดีเกลือหนึ่งกำมือลงบนผิวเปียกๆ โดยเริ่มจากเท้าขึ้นมา หลังจากนั้นก็อาบน้ำตามปกติ

6. **ขัดน้ำมันส่วนเกิน** ถ้าเส้นผมของคุณเป็นมันเยิ้ม ก็เติมดีเกลือ 9 ช้อนโต๊ะลงในแชมพูสำหรับผมมัน 1/2 ถ้วย ทาส่วนผสมนั้นลงบนเส้นผมในขณะแห้ง แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็น เทน้าสมสายชูที่ทำจากแอปเปิ้ลลงบนเส้นผมให้ทั่ว ทิ้งไว้ 5-10 นาที แล้วล้างออก

7. **ล้างสเปรย์ฉีดผม** ผสมน้ำ 1 แกลลอน น้ำมะนาว 1 ถ้วยตวง และดีเกลือ 1 ถ้วยตวงเข้าด้วยกัน ปิดฝาทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง จากนั้นนำมาเทลงบนเส้นผมในขณะแห้ง ปล่อยให้ทิ้งไว้ 20 นาที แล้วสระผมตามปกติ

8. **เพิ่มความพองให้เส้นผม** ผสมคอนดิชันเนอร์ชนิดล้าลึกเข้ากับดีเกลือในอัตราส่วนเท่าๆ กัน นำไปอุ่นให้ร้อน แล้วนำมาทาลงบนเส้นผม ทิ้งไว้ 20 นาที แล้วล้างออก

