

## วิธีคงความสาว.....ไว้กับคุณตลอดกาล

นำเสนอเมื่อ : 3 ต.ค. 2552

### วิธีคงความสาวไว้กับคุณตลอดกาล

#### How To Keep Young Forever

การนอนหลับอย่างเพียงพอ เป็นวิธีการรักษาผิวพรรณของคุณให้คงความชุ่มชื้นและอ่อนเยาว์ไว้ได้นานขึ้น เพื่อเสริมประสิทธิภาพของการพักผ่อนให้ได้ผลยิ่งขึ้น วิธีการต่อไปนี้อาจช่วยคุณได้

#### 1\_ Have some light meal for dinner

**อาหารเย็น** ทานให้พ้อมีอาหารอยู่ในท้อง ไม่รู้สึกหิว มิเช่นนั้นระหว่างที่คุณกำลังหลับอยู่เลือดจะไปรวมตัวอยู่ที่ช่วงท้อง ทำให้เลือดมาเลี้ยงที่ใบหน้าได้น้อยกว่าปกติ ส่งผลกับผิวของคุณ นอกจากนั้นการดื่มเหล้าในช่วงหัวค่ำ ก็ทำให้ตาบวมเป่ง

#### 2\_Leave your skin breath for

**ก่อนนอนพยายามกำจัดสิ่งปกหน้ออกให้หมด** เพื่อเปิดโอกาสให้ผิวคุณหายใจหายคอบ้าง โดยเฉพาะบริเวณเปลือกตา เพราะการทิ้งเครื่องสำอางหรือสารเคมีไว้ค้างคืน อาจทำให้เกิดอาการแดงที่ผิวหนังได้ วิธีการล้างเครื่องสำอางที่ดีที่สุดคือใช้สาลีชุบน้ำยาแล้ววางไวบนเปลือกตาประมาณ 10-20 นาที แล้วค่อยๆ เช็ดให้สะอาด

#### 3\_ Prevent pimples

สำหรับสาว ๆ ที่มีผิวมัน สิวขึ้นง่าย ก่อนนอนให้ **ล้างหน้าให้สะอาด**อีกครั้งเพื่อชะล้างน้ำมันบนใบหน้า

#### 4\_Tea bags can help

ก่อนนอนลองเอา **ถุงชาที่แช่น้ำอุ่นๆ** เอาไว้ มาปิดไว้ที่เปลือกตาประมาณ 10 นาที นอกจากจะทำให้ผิวหน้าของคุณชุ่มชื้นแล้ว ยังป้องกันรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้าอีกด้วย

## 5\_Circulate your blood

**ก่อนนอนให้แช่เท้าในน้ำอุ่น** เพื่อเร่งการหมุนเวียนเลือดในร่างกายของคุณให้ดีขึ้น หลังจากแช่น้ำอุ่นแล้ว ให้ทาครีมทั่วเท้าและมือของคุณ พร้อมกับนวดเบาๆ

## 6\_Sleep well at night

**นม**ช่วยให้คุณนอนหลับได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นใครๆ ที่มีปัญหาในเรื่องของการนอน ลองดื่มนมสักแก้วช่วยคุณได้เยอะเลยทีเดียว

## 7\_Exercise your feet

คุณอาจใช้เวลาก่อนนอนเพียงเล็กน้อย ในการ**บริหารเท้า**โดยยืดเท้าออกและงอขาเข้า ค้างไว้ท่าละ 5 ครั้ง เพื่อลดความอ่อนล้าที่เท้าของคุณได้รับมาตลอดวัน

## 8\_Relief your strees

เพื่อขจัดความเหนื่อยล้า เราควร**อาบน้ำอุ่นก่อนนอน** เพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายหรือจะใช้ครีมนวดตามสวนต่างๆ ของร่างกายเบาๆ แล้วให้อบตัวในถุงนอน เพื่อให้รูขุมขนเปิดรับเนื้อครีมเพื่อให้ผิวของคุณขาวใส

ขอบคุณนิตยสาร Click / [http://healthybeauty.blogspot.com/2009/08/blog-post\\_22.html](http://healthybeauty.blogspot.com/2009/08/blog-post_22.html)