

วิธีอาบน้ำอุ่น...ไม่ให้ผิวแห้ง

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ย. 2552

ใครที่ต้องอาบน้ำอุ่นเป็นประจำ แล้วรู้สึกผิวแห้ง มีวิธีอาบน้ำอุ่นไม่ให้ผิวแห้งมาบอก...

การอาบน้ำอุ่นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย น้ำอุ่น ๆ ที่ไปอาบน้ำ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผิวแห้งและเกิดผื่นได้ เพราะน้ำอุ่นจะทำให้ผิวขับไขมันออกมามากขึ้น ทำให้ผิวบางคนที่แห้งอยู่แล้ว จะแห้งยิ่งขึ้น ถ้าไม่ยอมอาบน้ำเย็นช่วงนี้ละก็ ขอแนะนำให้ปรับน้ำยาให้อุ่นจนเกินไป เอาแบบไม่เย็นไม่ร้อนดีกว่า

สำหรับคนที่ผิวแห้งหลังจากที่อาบน้ำอุ่นแล้วผิวจะแห้งมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม

แต่ก็สามารถช่วยได้ด้วยการทามอยเจอร์ไรเซอร์ หลังจากอาบน้ำเสร็จแล้ว 3 นาที

แต่ถ้านำน้ำอุ่นมาล้างหน้าก็จะช่วยเปิดรูขุมขนเหมาะที่จะกำจัดสิวเสี้ยน เพียงผ้าขนหนูมาถูเบาๆ สิวเสี้ยนก็จะหลุดออก

ถ้าหากอาบน้ำอุ่นแล้วทำให้ผิวแห้งก็อาจจะเปลี่ยนมาตีมน้ำอุ่นแทน เป็นการบำรุงผิวภายในสุภายนอก และยังช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ ถ้าตีมตอนเช้าหลังจากตื่นนอน ก็จะช่วยชำระล้างสิ่งสกปรกในลำไส้ และขับเหงื่อได้ดี ช่วยให้มีผิวพรรณเปล่งปลั่ง

รู้อย่างนี้แล้วก็อย่าลืมดูแลสุขภาพผิวกันด้วย.

ที่มา เดลินิวส์