

## เทคนิคอาบน้ำถนอมผิวพรรณ

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ย. 2552

### เทคนิคอาบน้ำถนอมผิวพรรณ

การอาบน้ำเป็นกิจวัตรประจำของทุกคน นอกจากทำความสะอาดแล้วยังช่วยกระตุ้นเลือดลมให้ไหลเวียนได้ดีขึ้น แถมยังช่วยถนอมผิวและบำรุงสุขภาพอีกด้วย

**น้ำที่ใช้อาบ** ควรเลือกน้ำเย็นมากกว่าน้ำร้อน เพราะเมื่อผิวหนังสัมผัสผืนความเย็นจากน้ำเลือดจะวิ่งกรูกันมาที่ผิวหนังโดยอัตโนมัติ เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น นับเป็นการเร่งขับถ่ายของเสียจากร่างกายในรูปแบบหนึ่ง ซึ่งช่วยคงวัยหนุ่มสาวของคุณเอาไว้ได้นานๆ

**สำหรับคนที่ชอบอาบน้ำอุ่น** เพราะรู้สึกว่ามันสบายดี แต่คุณรู้หรือไม่ว่าตัวเองอาจจะกำลังทำร้ายผิวตัวเองอยู่ เพราะถ้าอุณหภูมิของน้ำอุ่นนั้นมากกว่าอุณหภูมิของร่างกายเกิน 2 องศาฟาเรนไฮต์จะทำให้ผิวแห้งจนเกิดอาการคันได้

**การแช่ตัวในน้ำอุ่นก่อนนอน** จะช่วยให้คุณนอนหลับสนิท เพราะระหว่างที่แช่ในน้ำอุ่น อุณหภูมิภายในร่างกายจะเพิ่มขึ้น พออาบเสร็จจัดเบาะนอนนวดร่างกายก็เย็นลง เป็นการช่วยให้หลับสนิทนั่นเอง

**ถ้ามีอาการผิวแห้ง** อันเกิดจากสาเหตุ เช่น ชอบอาบน้ำอุ่นจัด ให้สบู่ออกตัวแรง ฯลฯ เหล่านี้จะทำให้น้ำมันที่มืออยู่บนผิวหนังตามธรรมชาติถูกขจัดออกไป จนผิวหนังแห้งลงไปเรื่อยๆ สาวๆ สามารถบรรเทารักษาอาการโดยเติมน้ำมันมะกอกอย่างใส 1 ชอนโต๊ะในน้ำอาบหรือก่อนอาบน้ำทวนวดผิวหนึ่งด้วยน้ำมันบางๆ ให้ทั่วก่อน จะช่วยให้ผิวพรรณนวลเนียนขึ้น อาการผิวแห้งคันจะทุเลาลง

**การอาบน้ำ**  
ไม่ว่าเป็นน้ำร้อนหรือน้ำเย็นควรอาบน้ำก่อนรับประทานอาหารหนึ่งชั่วโมงและหลังอาหารอย่างน้อยสองสามชั่วโมง

**หลังอาบน้ำทุกครั้ง** ควรใช้ผ้าขนหนูกดซับน้ำออกจากผิวเบาๆ ไม่ใช่ถูแรงๆ อย่างเมวมันส์ ให้ผิวยังมีความชุ่มชื้นเหลืออยู่และรีบลงครีมบำรุงทันทีที่ได้ประโยชน์ มากกว่าลงครีมตอนที่ผิวแห้งสนิทแล้ว

ที่มา : Spicy