เคล็ดลับ 10 ข้อให้คุณดูสดใสขึ้นทันตา

นำเสนอเมื่อ : 11 ม.ค. 2553

เคล็ดลับ ความสวยความงาม 10 ข้อที่จะทำให้คุณดูดี ดูสวยงาม มาฝากค่ะ สาว ๆ คนไหนอยากดูดี และสวยงามคลิกอ่าน บทความ เกร็ดความรู้ เคล็ดลับ เรื่องนี้กันเลยคะ

อิ่มกำลังดีกับมื้อเช้าแสนวิเศษ

เราต่างก็รู้เหมือนๆ กันว่า มื้อเช้าเป็นมื้อสำคัญที่สุด แต่หลายคนต้องรีบเร่งทำเวลาก่อนออกจากบ้าน จึงพลาดมื้อเช้าไปอย่างน่าเสียดาย แม้จะพยายามชดเชยด้วยเครื่องดื่มร้อนๆ หรือน้ำผลไม้สักแก้ว กับขนมขบเคี้ยวจำพวกแป้งทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นคุกกี้ ขนมปังหรือ ปาท่องโก๋ก็ตาม แต่พลังงานที่ได้รับก็ยังไม่เพียงพอให้คุณได้ เต็มที่ กับงานและทุกสิ่งที่ประเดประดังเข้ามาในวันนั้น ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า หากคุณผ่านคืนวานอันเหนื่อยล้า และต้องการเรียกพลังกลับคืนมาโดยเร่งด่วน ต้องถือเป็นกฎเหล็กที่จะไม่งดมื้อเช้าในวันนั้น

ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นมื้อหนัก อาหารเช้าชุดใหญ่อะไรเลย เพราะอาจรู้สึกว่าท้องไส้ยังไม่พร้อมสำหรับการย่อยอาหารปริมาณมากๆ ขอเพียงแต่พยายามเลือกกินอาหารให้ครบห้าหมู่ อย่างละนิดอย่างละหน่อยแล้วตบท้ายด้วยผลไม้สด และนมหรือโยเกิร์ตสักถ้วย ก็จะช่วยเรียกความกระปรี้กระเปร่ากลับคืนมาได้

สูดลมหายใจเข้าปอดลึกๆ

เป็นทางออกง่ายๆ ที่หลายคนมองข้ามเวลาเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า หรือเกิดความเครียดในตัวมากๆ ให้ลองแก้ง่ายๆด้วยการสูดลมหายใจทางจมูกเข้าปอดลึกๆ กลั้นไว้ในช่องอกประมาณ 15-20 วินาที ก่อนจะปล่อยลมหายใจออกทางปากให้หมด ทำซ้ำเช่นนี้ประมาณ 3 ครั้ง คุณจะพบว่ารู้สึกสดชื่นขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะปกติแล้วคนส่วนใหญ่มักจะหายใจเข้าออกกันเพียงช่วงสั้นๆ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เต็มที่ วิธีนี้จะทำให้ออกซิเจนเข้าปอดคุณอย่างเต็มที่ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง และเลือดลมในร่างกายไหลเวียนสูบฉีดดีขึ้น

ดื่มนมสด

นมสดแม้หนึ่งแก้วเล็กๆ มีโปรตีนชนิดที่ช่วยสร้างพลังงานให้คุณได้ถึง 3 กรัม ทำให้ร่างกายปรับตัวได้อย่างสมดุล นอกจากนี้ในนมสดก็ยังเป็นแหล่งแคลเซียมที่สำคัญต่อร่างกายอีกด้วย ในหนึ่งแก้วขนาด 100 กรัม มีแคลเซียมสูงถึง 120 มิลลิกรัม ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟันได้ดี แถมยังมีฟอสฟอรัสและวิตามินครบถ้วนทั้ง A,B.C, และ E อีกต่างหาก

แวบไปว่ายน้ำ

ข้อนี้อาจทำยากสักนิด แต่ถ้าคุณหาจังหวะแวบได้ ให้ลงว่ายน้ำสักประมาณ 15-20 นาที อย่างไม่ต้องหักโหมอะไรนัก จะช่วยให้คุณสดใสเปล่งปลั่งขึ้นอย่างประหลาด ผู้เชี่ยวชาญบอกว่าเป็นเพราะน้ำในสระว่ายน้ำจะช่วยพยุงตัวไม่ให้คุณรู้สึกใช้กำลังมากเหมือนออกกำลังกายในยิม และความเย็นฉ่ำของน้ำจะทำให้รู้สึกสดชื่นกระฉับกระเฉงขึ้น แต่ถ้าหาเวลาไม่ได้จริงๆ อาจจะเลือกอาบน้ำฝักบัวแทนก็ได้ แต่ผลของการลงแหวกว่ายกลางสายธาราจะดีกว่ามาก

กล้วยช่วยได้

อย่ามองข้ามผลไม้พื้นบ้านธรรมดาๆ อย่างกล้วยไปได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นกล้วยหอมอร่อยเลิศเลยด้วยซ้ำ จะเป็นกล้วยพันธุ์ไหนก็ได้สักหนึ่งลูก จะช่วยคุณเรียกพลังกลับมาได้ในเวลาอันสั้น
เพราะในกล้วยอุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินที่สำคัญต่อร่างกาย ทั้ง A,B,C และ E รวมทั้งเหล็กแป้ง น้ำตาลธรรมชาติ นอกจากนี้ยังมีโปแตสเซียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่สำคัญ
ช่วยรักษาสมดุลของระดับน้ำและความชุ่มชื้นของเซลล์ผิวหนังกับเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกายอีกด้วย

นวดตัวพร้อมกลิ่นหอมบำบัดอารมณ์

อาจจะปลีกเวลาไปนวดตัวช่วงสั้น ๆ
โดยเลือกการนวดน้ำมันอโรมาที่กลิ่นหอมของน้ำมันจากธรรมชาติจะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย
และเรียกความสดใสกลับคืนมาได้ แต่หากหาเวลานวดไม่ได้จริง ๆ
อาจจะใช้วิธีจุดเตาขนาดเล็กในห้องที่ให้กลิ่นน้ำมันหอมระเหยเหล่านี้แทน ก็สามารถช่วยได้เช่นกัน

น้ำผลไม้สด

วิตามินซีในน้ำผลไม้ ซึ่งมีในปริมาณสูงอยู่แล้วโดยธรรมชาติจะช่วยเสริมสร้างพลังงานได้ในทันทีทันควัน
เพราะน้ำตาลจากรสหวานของผลไม้ ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้เป็นพลังงานได้เลย
โดยไม่ต้องย่อยหรือแปรสภาพเหมือนกับน้ำตาลที่ได้จากแหล่งอื่น นอกจากนี้ ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยชะลอความแก่และริ้วรอยต่างๆ ได้ดีอีกด้วย
ควรพยายามดื่มน้ำผลไม้อย่างน้อยวันละหนึ่งแก้วเป็นประจำหรือจะเป็นน้ำขิงร้อนๆ
ก็จะช่วยสร้างความกระปรี้กระเปร่าอย่างเห็นผลทันทีเช่นกัน

ถั่วและผลไม้อบแห้ง

นี่ก็เช่นกันที่ไม่ควรมองข้ามเพราะทั้งถั่วและผลไม้อบแห้งทั้งหลายมีประโยชน์มากกว่าขนมขบเคี้ยวจำไวกแป้งนัก
เนื่องจากอุดมด้วยธาตุเหล็ก ช่วยเสริมสร้างพลังงานและทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดในร่างกายคล่องตัวขึ้น
เป็นผลให้ผิวพรรณของคุณดูสดชื่นเปล่งปลั่งกว่าที่เคยเป็น บางคนถึงกับเชื่อว่า การกินอาหารจำพวกถั่วมาก ๆ
จะช่วยลดขนาดของไฝ ขี้แมลงวัน หรือตุ่มเล็กตุ่มน้อยตามผิวหนังด้วยซ้ำไป แต่ในสายตาของแพทย์แล้ว
ไม่ควรเลือกกินอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งซ้ำกันนาน ๆ หรือในปริมาณที่มากเกินปกติ
เพราะการกินที่ถูกต้องคือต้องให้คละหมู่หลากหลายประเภทอาหารเข้าไว้

ชื่นใจกับดอกไม้สวย

วิธีนี้ง่ายสุด เพียงแค่เดินหาซื้อหรือสั่งดอกไม้สวยหอมๆ สักช่อมาให้รางวัลกับตัวเอง
โดยไม่ต้องรอโอกาสพิเศษที่ไหนหรือจากใครทั้งนั้น คุณก็จะได้รับความสดชื่น
และรู้สึกเปี่ยมพลังขึ้นในทันทีที่สัผัสกลิ่นหอม
และได้ชื่นชมความงามของดอกไม้ช่อสวยหรือถ้าไม่ต้องการการสิ้นเปลืองจะเลือกเดินชมต้นไม้ดอกไม้ตามสวนสาธารณะที่ได้ชื่อว่าเป็นปอดของกรุงเทพฯ อย่างเช่น สวนเบญจสิริ ยานสุขุมวิท ก็ได้เช่นกัน
หรือไม่ก็อาจจะซื้อต้นไม้กระถางเล็กๆ
วางประดับบนโต๊ะทำงานสีเขียวอันสดชื่นของมันช่วยสร้างพลังให้กับคุณได้ในทุกครั้งที่มองเห็น

จิบชาสมุนไพร

การได้จิบเครื่องดื่มร้อนๆ รสชาติถูกใจ เช่น ชาสมุนไพร
จะช่วยผ่อนคลายและเรียกพลังกลับคืนมาให้คุณได้ นอกจากนี้ชาบางชนิด เช่น ชากลิ่นสะระแหน่
ยังช่วยคลายเครียดและขับลมในกระเพาะอีกด้วย ซึ่งหากไม่ต้องการจิบชา
อาจจะแค่หาใบสะระแหน่มาขยี้สูดดมกลิ่นของมันก็ช่วยคลายเครียดได้เช่นกัน
เพียงเท่านี้คุณก็สามารถสร้างลุคใหม่ที่ทั้งสดใสและมีสุขภาพดี พร้อมที่จะออกไปเริงร่ารับลมร้อนโดยไม่ต้องอายใคร

FW