

## อยากสวย...แค่เข้าครัวก็สวยได้

นำเสนอเมื่อ : 20 มี.ค. 2552

..แค่เข้าครัวก็สวยได้

ว่าในแต่ละปีคุณหมดเงินไปกับเครื่องสำอางประทินผิว ครีมบำรุงผิวหน้า และเซรั่มราคาแพงกันไปเท่าไร?



หากความสวยความงามราคาเรือนหมื่นเรือนแสนนั้น จะสามารถมองหาได้ง่ายๆ ภายในห้องครัว ก็ดูจะเป็นอะไรที่น่าค้นหาไม่น้อยเลย

**ซาเบอร์ เตยา** เกษีกรหนุ่มชื่อดังติดอันดับท็อปของอังกฤษ ผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า 20 ปี ในด้านการปรุงยาและสมุนไพรนานาชนิด ได้เปิดเผยถึงเคล็ดลับความสวยจากตู้กับข้าว เมื่อตอนที่เขาได้รับเชิญให้ไปเป็นวิทยากรตอบคำถามเรื่องปัญหาความงาม บอกว่า "ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยแก้ไขความบกพร่องในรูปร่างของเราได้ดีที่สุด ไม่จำเป็นต้องเป็นผลิตภัณฑ์ราคาแพง แต่มันอยู่ใกล้ตัวเราเพียงไม่กี่ก้าว ก็ในห้องครัวที่บ้านของทุกๆ คนนั่นแหละ"

เริ่มต้นจาก **ปัญหาถุงใต้ตาหย่อน** ซึ่งเป็นปัญหาอันดับต้นๆ ของหญิงสาววัยเลย 35 โดยปกติแล้วเธอเหล่านี้มักจะเลือกวิธีปรนนิบัติรอบดวงตา โดยการพ่นหาสารสกัดจากสมุนไพรใบบัวบก ที่ขึ้นชื่อในเรื่องการลดเลือนริ้วรอยรอบดวงตา และลดปัญหาถุงใต้ตาหย่อนได้อย่างดีเยี่ยม เพราะเชื่อว่า "ใบบัวบก" จะไปช่วยกระตุ้นการระบายต่อมน้ำเหลืองบริเวณถุงใต้ตา ช่วยในการกำจัดสารพิษ อีกทั้งยังลดการกักเก็บน้ำอันเป็นสาเหตุของตอมไตตาบวมโตไม่หาย ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่สกัดจากใบบัวบกที่ได้รับความนิยมมากที่สุดเห็นจะเป็นแบรนด์ Nature's Way 180 แคปซูล สนนราคาอยู่ที่ 15 ปอนด์ รับประทานวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 แคปซูล ก็จะช่วยให้อาการดังกล่าวดีขึ้น

แต่ "ซาเบอร์ เตยา" บอกว่า หากเดินเข้าครัวไปไม่กี่ก้าว ปัญหาดังกล่าวก็จะหมดไปได้เช่นกัน ซึ่งสูตร 1 มองหา "แตงกวา" และ "มันฝรั่ง" นำมาสไลด์บางๆ แล้วโปะลงไปบนดวงตา เพียงเท่านี้ก็จะช่วยลดอาการบวมหน้าบริเวณถุงใต้ตาได้แล้ว หรือจะเป็นสูตร 2 นำไข่ขาวผสมกับเม็ดฮาซาลันท์ นำมาปั่นรวมกันแล้วนำส่วนที่ปั่นละเอียดไปวางรอบๆ ดวงตา ก็จะช่วยลดอาการหย่อนคล้อยของถุงใต้ตาให้เต่งตึงขึ้นได้เช่นกัน

**ปัญหาคาง 2 ชั้น** มีอยู่หลายวิธีที่ช่วยให้กล้ามเนื้อคางที่หย่อนยานไม่น่ามอง ค่อยๆ หายไป นั่นคือ การทำให้กล้ามเนื้อคออ่อนนุ่มเกิดการเกร็งตัวและแข็งแรงขึ้น ซึ่งวิธีที่ดีที่สุดเห็นจะเป็นการออกกำลังกายบริเวณคอ โดยการมองตรงไปข้างหน้า แล้วเอียงศีรษะไปข้างหลังเล็กน้อย เพราะทำนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณลำคอเกิดการเกร็งตัว หากทำซ้ำกันบ่อยๆ และใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับกระชับผิวบริเวณคอ ก็อาจจะช่วยได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งครีมยกกระชับผิวบริเวณคางที่ได้รับความนิยมมากที่สุด ได้แก่ ครีมยี่ห้อ Temple Spa ขนาด 50 มล. สนนราคาอยู่ที่ 35 ปอนด์

แต่ในคัมภีร์ **KITCHEN CUPBOARD BEAUTY** ของ "เดยา" ระบุเอาไว้ว่า ให้พยายามมองหาอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินซี หรือน้ำผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ชูเปอร์เบอร์รี่ หรือพีชผักสีเขียว มารับประทานซะ ก็จะช่วยให้

### ปัญหาฝ้า กระ

ผลิตภัณฑ์ยัดฮิตคงหนีไม่พ้นครีมบำรุงผิวเพื่อผิวกระจ่างใสที่อุดมไปด้วยวิตามินอีและสารต้านอนุมูลอิสระ ที่หาได้ทั่วไปในผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่มีส่วนผสมของชาเขียว โสมจีน และชะเอม ซึ่งส่วนมากแล้วผลิตภัณฑ์เหล่านี้มักจะมีส่วนผสมของสารเรตินิล พาลมิเทท (ซึ่งอาจทำให้ผิวแห้งและเกิดการระคายเคืองได้) เพราะเชื่อว่าจะช่วยลดเลือนรอยฝ้าและกระให้ดูจางลงได้นั่นเอง ที่เห็นได้ชัดเจนอย่าง เดอร์มา อี สกินโลทเทน 57 กรัม ก็สนนราคาอยู่ที่ 19.95 ปอนด์

ทรีทเมนต์ธรรมชาติที่ช่วยในการลดเลือนริ้วรอย ฝ้า กระ ที่ได้ผลดีที่สุดต้องยกให้กับ "น้ำทับทิม" เพียงผสมเข้ากับน้ำมะนาวเล็กน้อย แล้วทาบางๆ บริเวณที่เป็นจุด ฝ้าและกระต่างๆ ก็จะทุเลาและดูจางลงอย่างนุ่มนวล หรืออีกหนึ่งสูตรคือ "น้ำสมสายชู" ผสมกับ "น้ำของหัวหอมใหญ่" ก็สามารถช่วยลดเลือนได้ดีไม่แพ้กัน

### ปัญหาผิวแห้ง

เพียงใช้ผลิตภัณฑ์ประเภทแอกทีฟเคิลียร์ จำพวกลดการอักเสบของเม็ดสี ผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะมีส่วนผสมของสารโปรโตไดออกซิน และวิตามินเอ ที่จะเข้าไปทำลายเม็ดสีอักเสบบริเวณเซลล์ผิวหนังชั้นนอก หากมีรวมทรีทเมนต์เข้าไปไว้ด้วยแล้ว ก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการสลายผิวหนังที่เกิดการอักเสบและติดเชื้อมากที่เรียกว่าในตัวเองได้อย่างเบรนต์ดั่งๆ เช่น นูทริกา ก็ใช้ทาบางๆ ที่หัวสิว วันละ 2 ครั้ง จะเห็นผล นูทริกา แอกทีฟเคิลียร์ 15 กรัม สนนราคาอยู่ที่ 10 ปอนด์

### เชื้อหรือไม่ว่า ใน "เมลิคฟักทอง" นั้นอุดมไปด้วยสังกะสี

ที่จะช่วยสมานรอยแผลจากสิวกอักเสบให้หายได้เร็วขึ้น ขณะที่ "แคโรต" ก็อุดมไปด้วยสารเบต้าแคโรทีน หรือวิตามินเอต่างๆ ก็จะช่วยขจัดสิ่งตกค้างในรูขุมขนได้ดียิ่งขึ้น หากไม่เชื่อก็ลองนำมาปั่นรวมกันแล้วดื่มดูสิ รับรองหายชัวร์

### ปัญหาส้นเท้าแตก

อีกหนึ่งปัญหาที่รังควานใจสาว ๆ ทุกคนทำได้ที่บ้าน หากแช่เท้าของคุณไว้ในน้ำอุ่น 10-15 นาที แล้วเช็ดให้แห้ง จากนั้นให้ใช้ครีมทาสนเท้าแตกช่วยเพิ่ม เช่น ครีมยี่ห้อ Gehwol Med Salve 75 มล. สนนราคาอยู่ที่ 7.95 ปอนด์ ก็ช่วยได้

### หรือไม่อยากเปลืองดั่งค์ ลองไปค้นในตู้กับข้าวแล้วหา "น้ำมันมะกอก" เอามาขัดเบาๆ

ที่ส้นเท้าเป็นประจำทุกคืน หรือสูตรที่ 2 ให้ใช้กล้วยดิบ (เพราะอุดมไปด้วยเอนไซม์ที่ช่วยในการลดผิวแห้งแตกกระแหว) ผสมกับน้ำมะนาว, กลีเซอริน และโรสวอเตอร์ ด้วยจะดีมาก ๆ หากจะให้หายเร็วยิ่งขึ้นก็สามารถทาควบคู่ไปกับมอยสเจอไรเซอร์หรือน้ำมันบางๆ ก็ได้

### อีกหนึ่งเคล็ดลับที่เก็บได้จากในห้องครัว คือการแก้ไข ปัญหาผมบาง ผมร่วง

หากแชมพูและคอนดิชันเนอร์ที่มีส่วนผสมของอิมินอแซซิดและสารอาหารที่จำเป็น เป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำให้คุณต้องเสียเงินโดยใช่เหตุ เพราะนอกจากแชมพูเหล่านี้จะมีส่วนผสมของสารไบโอทีนและวิตามินบี 5 ส่วนมากจะผสมสาร Triethanolamine (TEA) และ Diethanolamone (DEA) ที่อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองบนหนังศีรษะ

ซึ่งจะเป็นสาเหตุผู้มองและผมร่วงได้ง่ายนั่นเอง แชมพู + คอนดิชันเนอร์สำหรับผมบาง แรนด์ Doctor's 237 มล.  
ราคา 9.95 ปอนด์

ลองมองหาพืชผักใบเขียว, มันฝรั่ง, พริกชี้ฟ้า, พริกชี้หนู, ถั่วงอก  
และสารอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี 5 ที่จำเป็นสำหรับสุขภาพผม อย่างในธัญพืชขัดสี เช่น วิตเจอร์ม  
แล้วเพิ่มวิตามินอี ที่หาได้ในโอ๊วคาโต ถั่ว และพืชที่มีเมล็ดต่างๆ มาผสมรวมกัน  
ปั่นให้ละเอียดแล้วนำมาหมักผมทิ้งไว้แล้วล้างออก ลองดูไม่หายให้มันรู้ไป.

**ขอขอบคุณ**

ที่มา : [ไทยโพสต์ แทบลอยด์ 1 กุมภาพันธ์ 2552](#)