

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 โดยการค้นหาสารสกัดจากสมุนไพรใบบัวบก 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 เพียงเท่านี้ก็จะช่วยลดอาการบวมนำบริเวณถุงใต้ตาได้แล้ว 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

ปัญหาสิว

เพียงใช้ผลิตภัณฑ์ประเภทแอกทีฟเคิลียร์ จำพวกลดการอักเสบของเม็ดสิว ผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะมีส่วนผสมของสารโปรโตไดออกซิน และวิตามินเอ ที่จะเข้าไปทำลายเม็ดสิวกักเสบบริเวณเซลล์ผิวหนังชั้นนอก หากมีรวมทรีทอยล์เข้าไปไว้ด้วยแล้ว ก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการสลายผิวหนังที่เกิดการอักเสบและติดเชื้อมากที่เรียกว่าในตัวเองได้อย่างเบรนต์ดั่งๆ เช่น นูทริกา ก็ใช้ทาบางๆ ที่หัวสิว วันละ 2 ครั้ง จะเห็นผล นูทริกา แอกทีฟเคิลียร์ 15 กรัม สนนราคาอยู่ที่ 10 ปอนด์

เชื้อหรือไม่ว่า ใน "เมลิคฟักทอง" นั้นอุดมไปด้วยสังกะสี

ที่จะช่วยสมานรอยแผลจากสิวกักเสบให้หายได้เร็วขึ้น ขณะที่ "แคโรต" ก็อุดมไปด้วยสารเบต้าแคโรทีน หรือวิตามินเอต่างๆ ก็จะช่วยขจัดสิ่งตกค้างในรูขุมขนได้ดียิ่งขึ้น หากไม่เชื่อก็ลองนำมาปั่นรวมกันแล้วดื่มดูสิ รับรองหายชั่วคราว

ปัญหาส้นเท้าแตก

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

หรือไม่อยากเปลืองดั่งค์ ลองไปค้นในตู้กับข้าวแล้วหา "น้ำมันมะกอก" เอามาขัดเบาๆ

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

อีกหนึ่งเคล็ดลับที่เก็บได้จากในห้องครัว คือการแก้ไข ปัญหาผมบาง ผมร่วง

หากแชมพูและคอนดิชันเนอร์ที่มีส่วนผสมของอิมิโนแอซิดและสารอาหารที่จำเป็น เป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำให้คุณต้องเสียเงินโดยใช่เหตุ เพราะนอกจากแชมพูเหล่านี้จะมีส่วนผสมของสารไบโอทีนและวิตามินบี 5 ส่วนมากจะผสมสาร Triethanolamine (TEA) และ Diethanolamine (DEA) ที่อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองบนหนังศีรษะ

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

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

ขอขอบคุณ

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