

## อยากสวยทำอะไร(ข้อห้ามและข้อควรปฏิบัติ)

นำเสนอเมื่อ : 9 เม.ย. 2552

10 ขั้นตอน พื้นฟูความงาม ต้อนรับหน้าร้อน

### 10 ขั้นตอน พื้นฟูความงาม ต้อนรับหน้าร้อน

ผ่านหน้าหนาวกันมาอีกปี ถึงคราวที่เราจะต้องปรับตัวเข้าสู่หน้าร้อนอีกครั้ง ซัมเมอร์นี้ต้องการความสดใส ดูสุขภาพดีตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

มาเริ่มไปพร้อม ๆ กัน กับโปรแกรม 21 พื้นฟูความงาม รับซัมเมอร์ที่กำลังจะมาถึงในไม่ช้านี้กันเลย

#### ขั้นตอนที่ 1 เพื่อหน้าใส กำจัดสิวและริ้วรอย

แน่นอน คงไม่มีใครอยากให้มีรอยต่างตำจากสิวหรือริ้วรอยผุดขึ้นที่ใบหน้า ลองใช้มาสก์ที่ป้องกันการเกิดสิว แตมเฉพาะจุดที่สิวจนเป็นประจำ จะช่วยลดชั้นความมันส่วนเกิน ลดการอักเสบใต้ผิว ส่วนผิวที่มีรอยแดงนูนหรือรอยดำหลังสิวยาย ลองใช้ครีมแตมสิ้วที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติที่อ่อนโยนและไม่อุดตันรูขุมขนเพื่อป้องกันการสิวลกลับมาอีกเสบอีกครั้ง

#### ขั้นตอนที่ 2 เลือกทาลิปสติกสีสว่าง

นอกจากหมั่นรักษาความสะอาดของฟันให้ขาวสะอาด เพื่อที่จะได้ยิ้มอย่างสบายใจแล้ว ควรเลือกทาลิปสติกโทนสีร้อนแรงในเฉดที่เข้ากับโทนสีผิว อย่างสีแดงสด แดงอมส้ม แดงอมชมพู หลีกเลี้ยงเฉดสีโทนเย็นอย่างม่วงหรือพลัม เพราะอาจขับให้ฟันดูเหลืองได้

#### ขั้นตอนที่ 3 เต็มสารอาหารให้ผิว

การมาสก์ผิวแบบธรรมดา อาจได้แค่ความชุ่มชื้น เลือก facial mask ที่มีส่วนผสมสารสกัดจากพืชทะเลที่มีคุณสมบัติต่อต้านสารอนุมูลอิสระ ซึ่งจะช่วยลดเลือนริ้วรอย ทำให้ผิวหน้ากระจ่างใส สุขภาพดีจากภายในสู่ภายนอกอย่างแท้จริง

#### ขั้นตอนที่ 4 แต่งดวงตาให้ดูสดใส

การดูแลถนอมดวงตาให้เป็นธรรมชาติ ทำได้ง่าย ๆ เพียงแค่พักการแต่งตาชนิดกรีดอายไลเนอร์ดำเข้มลงบ้าง เปลี่ยนเป็นการใช้ดินสอเขียนขอบตาเนื้อนุ่มแทน จะช่วยถนอมดวงตาได้มาก เทคนิคสำคัญอยู่ที่การเขียนให้ชิดขอบตาและโคนตามากที่สุด ถึงแม้อายไลน์เนอร์ในลักษณะนี้อาจทำให้ไม่มีใครสังเกตเห็น แต่จะช่วยให้ดวงตาดูคมและสดใสขึ้นจริง ๆ

## ขั้นตอนที่ 5 ตัดขนตาเพิ่มความสดใส

การตัดขนตาเป็นขั้นตอนการแต่งหน้าที่ไม่ควรมองข้าม เพราะการตัดขนตาจะช่วยเปิดดวงตาให้ดูกลมโตมากยิ่งขึ้น เมคอัพอาร์ติสต์แนะนำว่า แม้ในวันที่ไม่อยากจะแต่งหน้า ก็ควรตัดขนตาทิ้งบ้างแล้วจะเห็นว่าใบหน้าดูสดใสขึ้นในพริบตา

## ขั้นตอนที่ 6 บำรุงผมหงอกก่อนนอน

ทรีตเมนต์สูตรกลางคืนช่วยคุณได้ ทรีตเมนต์จะเข้าไปบำรุงเส้นผม เพิ่มความชุ่มชื้น และช่วยซ่อมแซมเส้นผมที่แห้งเสีย แค่นี้ผมสวยสุขภาพดีก็อยู่ไม่ไกล

## ขั้นตอนที่ 7 ดีท็อกซ์ผิวยามเช้า

ใครที่เผลอนอนดึกมาหลายวันเพื่อท่องราตรี ตื่นมาใบหน้าบวมเหี่ยวอย่า มาดีท็อกซ์ด้วยมาส์กสูตรเย็น จะช่วยให้ผิวกระชับขึ้น ผอนคลายผิวหน้าให้รู้สึกสบาย คลายเครียดให้ผิวได้ดีเลยทีเดียว

## ขั้นตอนที่ 8 เปลี่ยนแสงไฟเวลาแต่งหน้า

ไม่ได้หมายความว่าให้เปลี่ยนหรือหาซื้อดวงไฟส่องใบหน้าขณะแต่งหน้าหรอกนะคะ แต่สังเกตไหมว่าเวลาเราแต่งหน้ากับแสงไฟอ่อน หรือแสงไฟสีเหลืองมักทำให้เราแต่งหน้าหนัก สีจัดจ้านไปหน่อย เพราะเวลาแสงกระทบกับสีแป้งหรือสีบลัชออน ทำให้เราเห็นสีผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริง เปลี่ยนมาแต่งหน้าใกล้ ๆ หน้าต่าง เพื่อรับแสงจากธรรมชาติ สีส้นจะได้เหมือนจริง และทำให้เราไม่ต้องแต่งหน้าหนาเกินไปด้วย

## ขั้นตอนที่ 9 กินธัญพืชและอาหารทะเลบ้าง

การหันมากินอาหารธัญพืชมากขึ้นอย่าง ลูกเดือย สาหร่าย เมล็ดถั่วต่าง ๆ เมล็ดข้าวโพด หรือข้าวไม่ขัดสีอย่างข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ทำให้เราได้รับวิตามินบีมากขึ้น และการกินอาหารทะเลไม่ว่าจะเป็นแซลมอน ทูน่า หรือหอยนางรม วันละมือ ร่างกายจะได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่ช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรงและผิวพรรณสดใสขึ้น

## ขั้นตอนที่ 10 ตีมหาต๋านอนุมูลอิสระ

ชาเขียว เป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง ในชาเขียวจะมีสารโพลีฟีนอลที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ สารฟลูออไรด์ช่วยป้องกันฟันผุ และสารคาเทชินช่วยต้านไขมัน ส่วนวิธีการดื่มให้ได้ผลมากที่สุด แนะนำให้ชงชาโดยใส่ชาแล้วรินน้ำร้อนทิ้งไว้ 3-5 นาที จากนั้นให้ดื่มโดยไม่ใส่นม เพราะนมจะไปขัดขวางการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระได้

## 10 ที่ไม่ควรทำ

คุณผู้หญิงทั้งหลายทราบหรือไม่คะ ศัตรูตัวฉกาจของความงาม จริง ๆ แล้ว มันก็คือ นิสัยเสีย ๆ บางอย่างของคุณสาว ๆ นั่นเองแหละ มาดูกันเลยว่า นิสัยที่ไม่ดีต่อความงามนั้น มีอะไรบ้าง แล้วคุณมีนิสัยแบบนี้หรือเปล่า

### - 1 ชอบขมวดคิ้วและซักสีหน้า :

ก็นี่นะ เป็นสาเหตุสำคัญของรอยเหี่ยวย่นเลยนะ ถ้าตอนยังเป็นวัยรุ่นทำนะ คงไม่รู้สักเท่าไร แต่ถ้ามองหน้าคุณถึงวัยปลายยี่สิบ หรืออย่างเขาเลยสามแล้วละก็ ลองไปยื่นซักสีหน้า หรือขมวดคิ้วหน้ากระຈกดูสิ แล้วจะตกใจ

### - 2 เลียปาก :

นอกจากจะเป็นบุคลิกที่ดูจะไม่ค่อยงามแล้ว มันยังทำให้ปากเราแห้งด้วย เพราะหลังจากน้ำลายแห้งแล้ว มันจะดูดความชื้นจากริมฝีปาก ลิปมันที่ทาเพื่อปกป้องความชุ่มชื้นและแสงแดด ก็จะหมดไปแล้วน้ำลายยังไปสร้างสารบางอย่างที่ช่วยดูแลแสงแดดเข้าไปมากขึ้นอีกด้วย

### - 3 ขยี้ตา :

ก็ผิวรอบดวงตานะบอบบางมาก การขยี้ต่าบ่อย ๆ จะทำให้ริ้วรอบก่อดำขึ้นมาได้อย่างรวดเร็ว

### - 4 ใช้มอยเจอร์ไรเซอร์บำรุงผิวหน้าขวดเดียว :

ก็ขวดเดียวมันจะไปพออะไรละคะ ยิ่งถ้าวัน ๆ ต้องเจอมลพิษนานารูปแบบ อีกทั้งกลางวันกลางคืน ก็มีความแตกต่างกัน อย่างนอยครีมสำหรับกลางวันและกลางคืนก็ไม่ควรจะใช้ขวดเดียวกัน

### - 5 กัดเล็บ และปล่อยมือแห้ง :

การกัดเล็บ นอกจากจะบ่งบอกบุคลิกภาพที่ไม่มีความมั่นใจแล้ว ยังสุกปรก และทำให้เล็บอ่อนแอด้วย เล็บก็จะหลุด ๆ ไม่สวย ซึ่งเราไม่ควรมองข้าม มือ เป็นสิ่งที่สังเกตเห็นกันได้ง่าย แล้วในแต่ละวัน เราก็ใช้มือบ่อยซะด้วย และใครที่มัวแต่ใช้ครีมบำรุงผิวหน้าจนลืมมือมือละ ก็ช่วยให้เวลากับมือสักหน่อย เพราะถ้าหน้าแดงแต่มือเหี่ยวนะ มันก็ดูเหมือนแต่งตัวไม่เสร็จนะแหละ

### - 6 แปรงผมตอนที่ผมเปียก :

ถือว่าเป็นการทำร้ายผมอย่างรุนแรงเลยเชียวนะ ใครที่ชอบทำแบบนี้ ขอให้เข้าใจเสียใหม่ว่า ผมแห้งเปราะบางกว่าผมเปียก 30% เลยทีเดียว

### - 7 ห่อไหล่ :

การห่อไหล่ด้วยการนั่งทำงานอยู่กับโต๊ะทั้งวัน กล้ามเนื้อไหล่และคอจะเกร็งและตึงเครียด ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพเรื้อรังตามมา

### - 8 บีบลิ่ว :

สาว ๆ หลาย ๆ คนเห็นเป็นทนไม่ได้ มันทวนใจจริง ๆ ใครต่อใครก็บอกกันมา ว่าอย่าบีบนะ แต่เมื่อมันก็ช่างไม่ฟังเอาเสียเลย ใครมีปัญหานี้ ต้องตระหนักถึงข้อเท็จจริงก่อนว่า ถ้าคุณไปบีบมัน อายุของมันจะยืดยาวอยู่บนหน้าของคุณนานยิ่งขึ้นไปอีก และอาจจะทำให้เป็นแผลเป็นเลยก็ได้ ทางที่ดีเราต้องยับยั้งชั่งใจดีกว่า

### - 9 เกาแผลยุ้งกัด :

ยุ้งกัด ก็มันคัน ยิ่งเกาก็ยิ่งมัน ยิ่งคันเข้าไปใหญ่ เกาไปเกามาเลือดซิบ และบางทีก็ติดเป็นแผลเป็นไปตลอดชีวิตเลย คิดดูเถอะว่า ถาบนตัวคุณมีแต่ลายแผลยุ้งกัดนะ มันจะเย็นชขาดไหน

**-10 แคะฟัน** หลังทานข้าวหรือขนมก็จะมีเศษอาหารติดตามซอกฟัน นี่แหละตัวการ ที่น่ารังเกียจ สาวบางคนแผลอตัวแคะฟันโดยไม่สนใจสายตาใครที่จ้องมอง เลยทำให้พลาดโอกาสที่ดีในหลายเรื่อง