

อบไอน้ำ...ให้หน้าสวย

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2552

ใครที่อยากอบไอน้ำให้ใบหน้า แต่ไม่รู้จะทำยังไง วันนี้เคลินิวส์ออนไลน์มีวิธีมาฝาก...

การอบไอน้ำให้ใบหน้า จะช่วยขจัดสิ่งอุดตันภายในรูขุมขน แก้ปัญหาสิิวเสี้ยน ทำสัปดาห์ละครั้งจะกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ช่วยให้ผิวหน้าสะอาดใสและดูเปล่งปลั่ง

ขั้นตอนที่ 1 เตรียมน้ำเดือดจัดใส่ชาม ทิ้งไว้ประมาณ 2 นาที เพื่อให้อุณหภูมิลดลงเหลือประมาณ 80 องศาเซลเซียส ใส่น้ำมันมะนาวครึ่งผลหรือชาคาโมมายล์ครึ่งถ้วย อาจใส่เอสเซนเชียลออยล์กลิ่นที่ชอบประมาณ 2 หยด เพื่อความผ่อนคลาย

ขั้นตอนที่ 2 อังหน้าเหนือชามประมาณ 20 เซนติเมตร นาน 10 นาที สำหรับคนที่มีปัญหาเส้นเลือดฝอยที่ผิวหน้าไหลดเวลาลงเหลือ 5 นาที

ขั้นตอนที่ 3 นึ่งพักหน้าประมาณ 1 นาที แล้วใช้ผ้าชุบน้ำเย็นซับหน้าเพื่อกระตุ้นรูขุมขน

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าจะอบไอน้ำให้ใบหน้า ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันดูได้

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

เคลินิวส์