

อบไอน้ำ...ให้หน้าสวย

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2552

ใครที่อยากอบไอน้ำให้ใบหน้า แต่ไม่รู้จะทำยังไง วันนี้เคลินิวส์ออนไลน์มีวิธีมาฝาก...

การอบไอน้ำให้ใบหน้า จะช่วยขจัดสิ่งอุดตันภายในรูขุมขน แก้ปัญหาสิิวเสี้ยน ทำสัปดาห์ละครั้งจะกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ช่วยให้ผิวหน้าสะอาดใสและดูเปล่งปลั่ง

☀️ **ขั้นตอนที่ 1** เตรียมน้ำเดือดจัดใส่ชาม ที่งั้วประมาณ 2 นาที เพื่อให้อุณหภูมิลดลงเหลือประมาณ 80 องศาเซลเซียส ใส่น้ำมันหอมระเหยหรือชาคาโมมายล์ครึ่งถ้วย อาจใส่เอสเซนเชียลออยล์กลิ่นที่ชอบประมาณ 2 หยด เพื่อความผ่อนคลาย

☀️ **ขั้นตอนที่ 2** อังหน้าเหนือชามประมาณ 20 เซนติเมตร นาน 10 นาที สำหรับคนที่มีปัญหาเส้นเลือดฝอยที่ผิวหนังให้ลดเวลาลงเหลือ 5 นาที

☀️ **ขั้นตอนที่ 3** นึ่งพักหน้าประมาณ 1 นาที แล้วใช้ผ้าชุบน้ำเย็นซับหน้าเพื่อกระตุ้นรูขุมขน

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าจะอบไอน้ำให้ใบหน้า ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันดูได้

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

เคลินิวส์