

ผิวหนังเหียนและกระชับ..... ด้วยวิธี....ลอก ขัด ห่อ ดัน กลิ้ง ดึง

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

สวย แต่ง ดึง ได้ทุกส่วนสัด ด้วยกลเม็ดเด็ด ที่คัดสรรมาแล้วให้คุณ มี 6 วิธี ง่ายๆ ลองทำกันดู ได้ผลดีแน่นอนทุกข้อ ๆ ไป

1. ลอก การลอกผิวจะกระตุ้นการผลิตเซลล์ผิวและยังช่วยสลายไขมัน คุณสามารถลอกผิวได้ง่ายๆด้วยตัวเอง โดยนำเกลือทะเลผสมน้ำมันมะกอกมานวดขัดผิว โดยเฉพาะบริเวณผิวที่มีเซลล์หลุด จากนูนกลางอกด้วยน้ำสะอาด

2. ขัด การขัดผิวเบาๆ โดยใช้แปรงนุ่มๆ หรือใยบวบที่แช่น้ำให้นิ่ม จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้ทำงานอย่างสม่ำเสมอทั่วถึง และยังช่วยขัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วออกได้หมดจด เวลาที่เหมาะสมที่สุดในการขัด คือ ขณะฟอกสบู่ อาบน้ำ

3. ห่อ หุ้มน้ำพลาสติกใสๆ บางๆ มาพันตัวขาให้กระชับเพรียวสวย โดยเริ่มจากลงไปแช่น้ำอุ่น จากนั้นเช็ดตัวให้แห้ง นำผ้าขนหนูจุ่มน้ำร้อนที่ผสมน้ำมันหอม (กลิ่นมะนาวหรือโรสแมรี่) ปิดให้ทั่วพอดำดแล้วนำมาพันตัว จากนั้นจึงพันด้วยแผ่นฟิล์มแล้วทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง

4. ดัน เป็นการบริหารที่ควรทำทุกวันเพื่อให้ช่วงอกสวย ประคบฝ่ามือทั้งสองไว้กลางหว่างอก (เหมือนการไหว) เกร็งและดันฝ่ามือทั้งสองซึ่งกันและกัน ค้างไว้ 10 นาที แล้วทำซ้ำ 5 ครั้ง

5. กลิ้ง การนวดโดยใช้ลูกกลิ้ง กลิ้งไปบนผิว จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตมาเลี้ยงผิวได้ดีขึ้น ทั้งนี้ควรจะนวดหมุนเป็นวงกลม เริ่มจากขา แขน แล้วปิดท้ายด้วยบริเวณช่วงลำตัว

6. ดึง ใครที่มีไขมันสะสมใต้ผิวหนังตรงสะโพกหรือแก้มก้นมากเกินไป อาจลดได้ด้วยวิธีใช้นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือดึงผิวหนังให้ทั่วทั้งบริเวณสะโพก หมั่นทำเป็นประจำ วันละ 10 นาที ผิวแตกลายจะจางลง



แหล่งที่มา » mcot