

วิธีการนวดหน้า...เพื่อความขาวกระจ่างใสยาวนานอย่างเป็นธรรมชาติ

นำเสนอเมื่อ : 15 ส.ค. 2552

วิธีการนวดหน้าเพื่อความขาวกระจ่างใสยาวนานอย่างเป็นธรรมชาติ

การนวดหน้าสัปดาห์ละครั้งก่อนใช้สครับ มาส์คจะช่วยคืนความยืดหยุ่นผิว กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้ผิวเปล่งปลั่ง เรียบเนียน กระจ่างใส คืนความขาวกระจ่างใสให้กับผิวได้อย่างสมบูรณแบบ

- กดกระตุ้นต่อมเหงื่อ บริเวณหลังใบหูนับ 1-3 แล้วคลายออก ไหล่ลงมายังกราม โดยทำทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน ทำ 3 รอบ
- กระตุ้นกล้ามเนื้อใบหน้าเพื่อช่วยให้เซลล์ผิวตื่นโดยการลูบจากคางขึ้นไปดั้งหู ทำ 3 รอบ
- ขจัดเซลล์ผิวเสื่อมสภาพบนผิวหน้า โดยการนวดคลึงวนเป็นวงกลมจากคางวนไปดั้งหู จากมุมปากวนไปหน้าหู จากจมูกวนไปยังหน้าหู จากไตตาวนไปยังขมับ
- ผ่อนคลายผิวหน้า โดยลูบไล้ผิวหน้า จากคางไปดั้งหู จากมุมปากไปหน้าหู จากปากบนไปยังหน้าหู จากไตต่าไปยังขมับ
- นวดคลึงวนเป็นวงกลม จากจมูกวนขึ้นไปผ่านคิ้วไปยังขมับ 3 รอบ
- นวดคลึงวนเป็นวงกลม จากกลางหน้าผากล่างวนไปยังขมับ และจากกลางหน้าผากบนวนไปยังขมับ ทำ 3 รอบ
- นวดรอบดวงตาเพื่อลดริ้วรอย โดยวนจากหางตาผ่านไตต่าล่างผ่านหัวคิ้วผ่านเปลือกตาบนไปยังหางตา ทำ 3 รอบ
- กดหัวคิ้ว กลางคิ้ว และขมับ ด้วยการกดค้างไว้ 3 วินาที แล้วปล่อย
- กดหัวคิ้วแล้วลูบจากหัวคิ้วไปยังขมับ ทำ 3 รอบ
- กดเบาๆ ที่กลางหน้าผากนับ 1-3 แล้วคลายออก แล้วลูบเบาๆ ไปยังขมับ
- ใช้นิ้วมือลูบในทิศทางขึ้นโดยไล่จากกลางหน้าผากออกไปทางซ้ายและสลับลูบจากกลางหน้าผากออกไปทางขวา ทำเวียน 3 รอบ



ใช้อุ้งมือลูบขึ้นจากด้านล่างของแก้ม ทำสลับซ้ายขวา 3 รอบ



ลูบขึ้นจากกึ่งกลางของคาง ไปยังหลังใบหู แล้วกดเบาๆ ที่หลังใบหูนับ 1-3 แล้วปล่อย

ที่มา...<http://www.orientalprincess.com>