

ข่าวจังหวัดกาฬสินธุ์ "เพื่อสังคม วัฒนธรรม แหล่งท่องเที่ยว" :: บิวตี้สูตธรรมชาติ

บิวตี้สูตธรรมชาติ (2)สุขภาพดีบาย 'มิ่งค์' ฅัญฐึ้ประภา : บิวตี้สูตธรรมชาติ (2)

 จากที่มากส์หน้ากันจนเนียนนุ่มขาวสวยกันไปในสัปดาห์ที่แล้ว ครั่งนี้มาสคร์บผิวพรรณเพื่อการทำความสะดวกและการบำรุงที่ล้ำลึกไปอีกชั้น วัตตฤติบที่ไซ้ก็เป็นสิ่งที่ทุกบ้านมักจะมีอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้งไปหาซื้อผลิตภัณฑ์ที่ราคาแพง สิ่งที่ไซ้ในคราวนี้ ได้แก่ ชาเขียวแบบใบชาหรือแบบถุงชาก็ได้ กาแฟบด และเมล็ดพริกไทยบดหยบ

 เริ่มจากการสคร์บผิวหน้าด้วยชาเขียว ต้มใบชาเขียวในน้ำร้อนเป็นเวลา 3 นาที แล้วกรองใบชาออกจากน้ำที่ต้มไว้วางใบชาให้คลายความร้อนลง จะไซ้กระดาษที่ไซ้สำหรับทำอาหารวางไว้บนจาน หรือชามเพื่อให้ช้บน้ำที่เหลืออยู่ออกจากใบชาหรือถ้าใครไซ้แบบถุงชาก็แช่ถุงชาเขียวในน้ำร้อนเป็นเวลา 3 นาที เช่นกัน แล้วนำออกมาวางตากไว้ให้คลายความร้อนต้งถุงชาออกนำไปช้ช้ด้านในมาไซ้ชาเขียวที่ได้สามารถนำไปต้มได้ เมื่อใบชาเย็นแล้วนำมาทาให้ทั่วใบหน้าไซ้ปลายนิ้ววนวนๆ ให้รอบใบหน้าบริเวณใกล้เคียงตาให้ไซ้บริเวณที่มีแรงกดน้อยที่สุดเพื่อความอ่อนโยนต่อบริเวณบอบบางที่สุดของใบหน้า
การสคร์บผิวหน้าด้วยใบชาเขียวเช่นนี้จะเป็นการขจัดของเสียบนใบหน้า และสารพิษที่ตกค้างบนผิว เป็นการลดการเกิดกระ ฝ้า ริวรอยต่างด้าทำเช่นนี้เป็นประจำเพียงสัปดาห์ละครั้งจะช่วยให้ผิวหน้าขาวสวยกระจ่างใสขึ้นได้ สำหรับใครที่มีไลฟ์สไตล์เร่งรีบ ในช่วงที่ตารางแน่น พักผ่อนไม่พอแต่ร่างกายรู้สึกอ่อนล้าเหลือเกิน ก่อนไปปาร์ตี้มาเพิ่มความสดชื่นแบบเร่งด่วนด้วยความมหัศจรรย์แห่งชาเขียว คราวนี้ไซ้ชาเขียวแบบถุงแช่ใว้่น้ำร้อนประมาณ 1 โ 2 นาที แล้วนำช้บมาบีบน้ำออกแต่ให้เหลือไว้บางส่วน นำถุงชาที่อุ่นๆ มาค้ลึงใบหน้าให้ทั่วไปเรื่อยๆ จนถุงชาเย็นลง จากนั้นล้างหน้าด้วยน้ำเย็นจัด จะรู้สึกสดชื่นขึ้นทันทีที่ผิวหน้าจะสดใสพร้อมแต่งหน้าสวยไปงาน

มีชาแล้วก็ต้งไม่ลืมกาแฟ เพราะนอกจากจะเป็นเครื่องดื่มแสนอร่อยแล้ว กากที่เหลือยังนำมาสคร์บผิวเพื่อความกระจ่างใสได้ดีมาก จากที่ทราบกันดีว่ากาแฟช่วยให้กระปรีกระเปร่าเมื่อนำมาสคร์บผิวก็จะมีคุณสมบัติในการทำให้เส้นเลือดขยายตัวเช่นเดียวกับการดื่ม เลือดจึงสูบฉีดดีขึ้น ผิวจึงดูกระจ่างใส สดชื่น มีน้ำมีนวล ที่สำคัญไม่ต้องกังวลเรื่องสารเคมี จึงเป็นสคร์บที่ปลอดภัยไซ้ได้ทั้งใบหน้า และผิวกาย
วิธีทำเพียงแค่นำกากกาแฟที่เหลือหลังจากกรองกาแฟมาสคร์บผิวแล้ววนดเบาๆ ให้ทั่ว ทั้งไว้ประมาณ 5 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำเย็น จะรู้สึกสดชื่นขึ้นทันที กลิ่นหอมๆของกาแฟก็จะไซ้ขึ้นมาเตะจมูก รับรองว่ามีพลังขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อเลย

สคร์บสูตสุดท้ายของสัปดาห์นี้ขอจะแนะนำพริกไทย ใครๆ ก็คิดว่าพริกไทยเผ็ดขนาดนี้จะขัดผิวได้หรือ กลัวจะเสบร้อน แต่จริงจ้งแล้วพริกไทยมีสรรพคุณทั้งในเรื่องความงามแล้วพริกไทยยังดีต่อสุขภาพอีกด้วย เพราะมีสรรพคุณในการต้านเชื้อแบคทีเรียที่สูง มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระและความเผ็ดร้อนของพริกไทยอีกทั้งยังช่วยเปิดรูขุมขนได้อย่างดี จึงนำมาบดแล้วไซ้เป็นสคร์บผิวกายให้สะอาด และผ่องใส แถมยังมีสรรพคุณในการคลายกล้ามเนื้อผู้ที่เล่นกีฬาสามารถนำสูตนี้ไปไซ้ นอกจากจะได้ผิวสวยแล้วยังช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยอีกด้วยคะ

[ขอบคุณข่าวจาก คม ชัด ลึก](#)