



การดีที่อกผิวหน้าด้วยน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น

ผู้เขียน แพทย์จีนสุริย์รัตน์ เกกิงาม (โจว จิ่ง เหวิน)

รูขุมขนเป็นที่สะสมของไขมัน ผุ่นละออง เศษเครื่องสำอางต่าง ๆ เมื่อเกิดการอุดตันหรืออักเสบจึงเป็นสาเหตุของการสิว

หลักการของการดีที่อกผิว คือ

“การให้น้ำมันไปละลายน้ำมันบนผิวที่จับตัวกับสิ่งสกปรกที่อุดตันรูขุมขนให้หลุดออกมา”

อธิบายง่าย ๆ ว่าเหมือนกับการเปิดฝาท่อระบายน้ำเสีย พอของเสียมีทางออก ก็จะค่อย ๆ ทอยออกมา จนหลายคนรู้สึกที่ใช้แล้วทำไมสิวยะอะขึ้น แต่ถ้าใช้ต่อเนื่องไปสักพักประมาณ 1 เดือน สิวจะค่อย ๆ ลดลง รูขุมขนเล็กลง หน้าไม่ค่อมมัน ส่วนคนที่ผิวแห้งจะรู้สึกว่าผิวชุ่มชื้น ไม่แห้งกร้าน

วิธีใช้ นวดหน้าด้วยน้ำมันมะพร้าว 10-15 นาที เพื่อให้เครื่องสำอาง หรือสิ่งสกปรกที่อุดตันรูขุมขนหลุดออกมา หลังจากนั้นเช็ดหน้าด้วยสำลีแผ่น หรือสำลีแผ่นชุบน้ำหมาด แล้วล้างหน้าตามปกติ ถ้ารู้สึกว่าล้างหน้าแล้วผิวยังหนัก ๆ ไม่สบายผิว อาจทาด้วยแป้งฝุ่นบาง ๆ

คำแนะนำควรดีที่อกผิวทุกวัน ในตอนเย็น

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

แต่ถ้าดีที่อกผิวแล้ว **ต้องเตรียมรับมือกับผิวที่เพิ่มขึ้น** ด้วยการเตรียมตัวให้พร้อมเสียก่อนซึ่งในทางการแพทย์จีนเชื่อว่าถ้าหากร่างกายสะอาด ผิวพรรณภายนอกจะสะอาดไปด้วย ดังนั้นก่อนที่จะดีที่อกผิวน้ำ เราควรลด เลิกรับประทานของทอด ของหวาน อาหารรสจัด น้ำเย็น อาหารแปรรูปก่อน 2 อาทิตย์ แล้วจึงเริ่มการดีที่อกผิว และถ้ารู้สึกว่ามีเยอะมาก การบำบัดด้วยยาสมุนไพรจีน หรือการฝังเข็มก็เป็นอีกช่องทางที่สามารถใช้ร่วมกันได้

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.