

## เปิด 6 วิธีดูแลผิวหน้าสำหรับหนุ่มที่ไว้หนวดเครา ให้หล่อ ดูดี ได้ลุคสุดเป๊ะ!



### 6 วิธีดูแลผิวหน้าสำหรับหนุ่มที่ไว้หนวดเคราให้ได้ลุคหล่อเป๊ะดูดี!

หนวดเคราไม่ใช่แค่สัญลักษณ์ของความเป็นชายชาตรี แต่เป็นเครื่องประดับสำคัญที่ช่วยเสริมบุคลิกและบุคลิกของคุณผู้ชาย ให้ดูสุภาพ นุ่มลึก และมีเสน่ห์มากขึ้น การไว้หนวดเคราที่สวยงามและเข้ารูป ไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่ต้องอาศัยการดูแลผิวหน้าและเส้นขนอย่างถูกต้อง วิธีไว้หนวดให้เข้ารูปจึงต้องเริ่มจากสุขภาพผิวที่ดี วันนี้เรามี 6 วิธีดูแลผิวหน้าที่หนุ่ม ๆ ควรนำไปปฏิบัติ เพื่อให้หนวดขึ้นสวยสมบูรณ์แบบฉบับใหม่กัน

#### 1. สครับผิวหน้าสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เพื่อเปิดรูขุมขน

การมีผิวที่สะอาดเป็นรากฐานสำคัญของการทำให้หนวดขึ้นสวย คุณผู้ชายควรใช้สครับผิวหน้าแบบอ่อนโยน สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เพื่อกำจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วและสิ่งสกปรกที่อุดตันรูขุมขน เพราะการอุดตันของรูขุมขนจะเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เส้นหนวดงอกออกมาได้ไม่เต็มที่ หรือเกิดหนวดคุด การสครับจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตบริเวณใบหน้า ซึ่งส่งเสริมให้เส้นขนเจริญเติบโตได้ดีขึ้น

#### 2. ใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีน้ำมันกเบา

ผิวหน้าที่มีความชุ่มชื้น จะช่วยให้เส้นหนวดที่กำลังงอกมีความนุ่มและลดอาการคันที่มักเกิดขึ้นในช่วงแรกของการไว้หนวด หนุ่ม ๆ ควรเลือกใช้มอยส์เจอร์

ไรเซอร์แบบเนื้อเจลหรือเนื้อบางเบา ที่ไม่ก่อให้เกิดสิवादตัน การทามอยส์เจอร์ไรเซอร์เป็นประจำช่วยให้ผิวหนังบริเวณใต้หนวดไม่แห้งแตก ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของวิธีไว้หนวดให้เข้ารูปที่ดูสุขภาพดี

#### 3. ลงทุนในน้ำมันบำรุงหนวดที่มีคุณภาพ

เมื่อหนวดเริ่มยาวขึ้น น้ำมันบำรุงหนวดคือสิ่งที่ขาดไม่ได้ น้ำมันบำรุงหนวดที่ดีมีส่วนผสมของน้ำมันจากธรรมชาติ เช่น น้ำมันโจโจบา (Jojoba Oil) หรือน้ำมันอาร์แกน (Argan Oil) ซึ่งช่วยบำรุงเส้นหนวดให้นุ่ม เงางาม และช่วยบำรุงผิวหนังที่อยู่ใต้หนวดด้วย คุณผู้ชายจึงควรใช้น้ำมันบำรุงหนวดเป็นประจำหลังล้างหน้า เพื่อลดอาการแห้งคันและทำให้หนวดดูมีน้ำหนักมากขึ้น

#### 4. ใช้หวีซี่ดีสำหรับหนวด

การหวีหนวดเป็นประจำไม่ได้แค่ช่วยจัดทรงเท่านั้น แต่ยังช่วยฝึกให้เส้นหนวดงอกไปในทิศทางเดียวกัน การใช้หวีสำหรับหนวดโดยเฉพาะ จะช่วยสางเส้นขนที่พันกันออก และช่วยกระจายน้ำมันบำรุงหนวดให้ทั่วถึงทุกเส้น การหวีและแปรงหนวดทุกวัน จึงเป็นวิธีไว้หนวดให้เข้ารูปที่ช่วยสร้างระเบียบและความสมมาตรให้กับหนวดเคราของคุณ

#### 5. กำหนดเส้นขอบหนวดอย่างแม่นยำ

การทำให้หนวดดูสวยและเนียบ ไม่ได้อยู่ที่ความยาว

แต่อยู่ที่การกำหนดขอบเขต คุณผู้ชายไม่ควรปล่อยให้หนวดขึ้นมาสูงเกินไปจนแสบ หรือลงมาต่ำเกินไปที่ลำคอ จึงควรกำหนดเส้นขอบที่ชัดเจนและโกนขนที่อยู่นอกเขตนั้นออกอย่างสม่ำเสมอ การรักษา Neck Line (เส้นคอ) ให้สะอาดอยู่เสมอ คือ เคล็ดลับสำคัญที่ทำให้หนวดของคุณดูเป็นระเบียบและเป็นวิธีไว้หนวดให้เข้ารูปที่ดูดีที่ดูดีอีกด้วย

#### 6. ทานไบโอตินและโปรตีน

การเจริญเติบโตของเส้นขนต้องอาศัยสารอาหารจากภายใน หนุ่ม ๆ ควรเพิ่มการบริโภคอาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีน เช่น เนื้อ, ไข่, ถั่ว และไบโอติน (Biotin) ซึ่งเป็นวิตามิน B ชนิดหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างเคราติน (Keratin) ซึ่งเป็นโปรตีนหลักของเส้นขน การดูแลสุขภาพจากภายใน คือ วิธีไว้หนวดให้เข้ารูปที่ทำให้เส้นหนวดของคุณมีความหนาแน่นและแข็งแรงอย่างแท้จริง

การมีหนวดเคราที่สวยงาม คือ การผสมผสานระหว่างการดูแลผิวหน้า การบำรุงเส้นขน และการจัดทรงอย่างมีศิลปะ คุณผู้ชายควรเริ่มจากความสะอาดของผิว การให้ความชุ่มชื้นและการบำรุงด้วยน้ำมันอย่างสม่ำเสมอ การมีวินัยในการดูแลตัวเองและใส่ใจในรายละเอียดเหล่านี้ จะช่วยให้คุณหนุ่ม ๆ มีหนวดที่ขึ้นสวยเข้ารูป เสริมบุคลิกให้ดูคมเข้มและมีเสน่ห์อย่างลงตัวฉบับใหม่ได้อย่างมั่นใจ

โอม อย่าลืมนะ หน้าทีงอนเรานี้...  
ทำเหตุให้ดีที่สุดเท่านี้  
ส่วนผลทีจะไ้ได้รับเป็นเรื่ององเงา  
ถ้าเราดำเนินชีวิต โดยมีการปล่อยวางเช่นนี้แล้ว  
ทุกทีก็ไม่รุมล้อมเรา

หลวงพ่อชา สุภิกโก



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร