

さぽーと21 肌講座

～ 2015.January 31 ～

本資料は、須藤泰子により
作成された物であり、
著作権は須藤泰子に帰属します。

著作者に事前の許可なく、
無断で転載、複写（コピー）することを
禁止します。

講演者のプロフィール

<Ms. Taiko Sudo ကိုယ်ရေးအကျဉ်း>

AmiAim Beauty Academy
President (The Esthetic
School by all handwork).

A-ME Co. Ltd. CEO.

အရေပြားဆိုင်ရာသုတေသန
ပညာရှင်၊အရေပြားအလှဆွေး
နွေးပွဲများ၊ ကုန်ကြမ်းရွေးချယ်
ခြင်းဆိုင်ရာ စာတမ်းများရေး



သားပြုစုခြင်း၊ အခြားသောကုမ္ပဏီများမှ အလှကုန်
များကို ကြီးကြပ်ပေးခြင်း၊ လက်ရှိတွင် ဂျပန်ရှိနိုင်ငံ
ပိုင်တက္ကသိုလ်တစ်ခုနှင့်ပူးပေါင်းကာ သဘာဝကို
အခြေခံသော အသားအရေထိန်းသိမ်းမှုပညာ၊ အစို
ဓာတ်ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ဆဲလ်စသည်တို့၏ ဖွဲ့စည်းပုံ
တို့ကို သုတေသနပြုလျက်ရှိသည်။ NPO/WCF မှ
၂၀၀၇ ခုနှစ်မှစ၍ မြန်မာ နိုင်ငံမိဘမဲ့ကလေးဂေ
ဟာထောက်ပံ့ရေးများကို ကူညီပေးလျက်ရှိသည်။



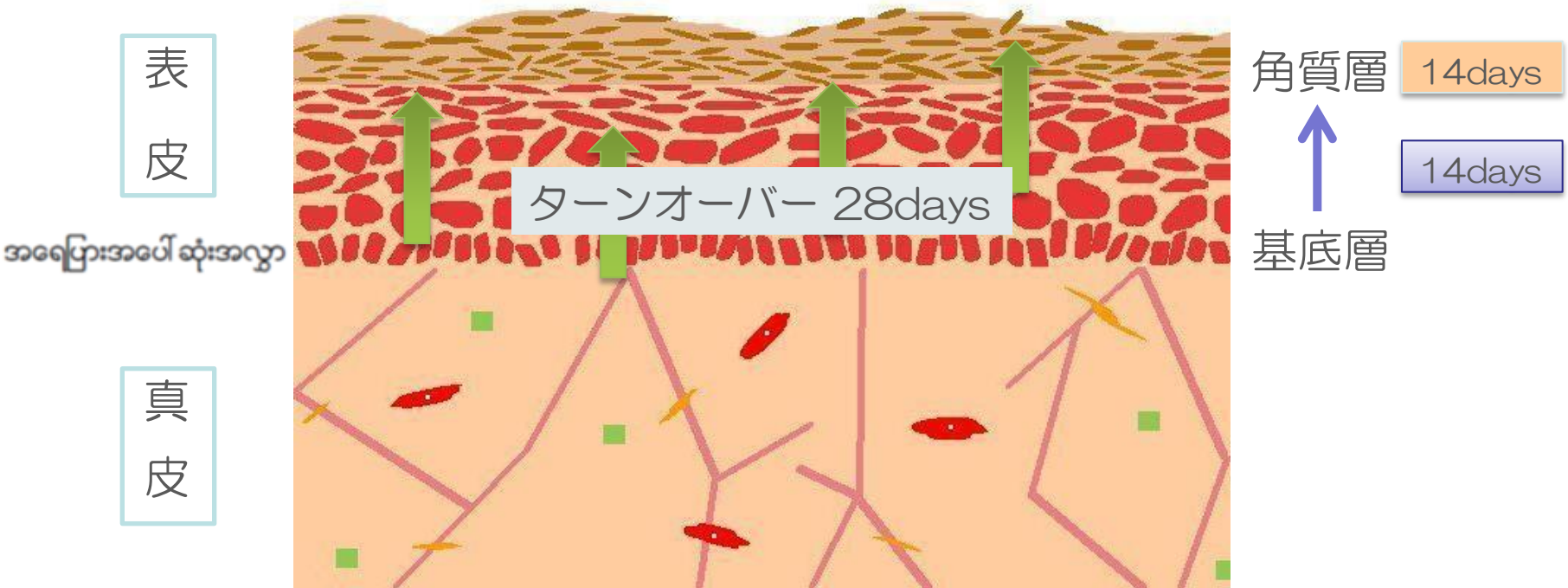
● မြန်မာတို့၏ အသားအရေထိန်းသိမ်းနည်း

မျက်နှာမှာ အဆီများလို့ စိတ်ညစ်ရတာပါလို့ အများစုဆီက ကြားရပါတယ်။ အရေပြားခမ်းခြောက်တာကြောင့် လို့ ပြောပါရစေ။ အဲလိုအချိန် မျိုးဆိုခန္ဓာ ကိုယ်ဟာ အရေပြားကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေက လှုပ်ရှားပြုပြင်ပေးနေရတဲ့ အချိန်ပါ။ အဆီခါတ်များ နေသလို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ မျက်နှာမှာ အဆီများနေတယ်လို့ ထင်တဲ့သူက Lotion နဲ့ ရေခါတ်ကို ဖြည့်ပေးပြီး Serum, Cream စတာတွေနဲ့ အဆီခါတ်ကို ထိန်းသိမ်းပြုပြင်တာမျိုး လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ (အသားအရေအကြောင်းဆွေးနွေးပွဲပြုလုပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။) ဝက်ခြံတွေ၊ အရေပြားတွန့်တာတွေကို Care လုပ်လို့ရပါတော့မလား။ အသားအရေအတွက်သင့် လျော်တဲ့ Skin Care နဲ့အစားအသောက်၊ အိပ် စက်ချိန်စတာတွေကို အချိန်သတ်မှတ်ပြီး ဆွေး နွေးပေးသွားမှာပါ။ ဆွေးနွေးပွဲ ကို အခမဲ့တက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပေါ့ပါးစွာနဲ့လာရောက် ဆွေးနွေးလှည့်ပါ။

● ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ အသားအရေ ထိန်းသိမ်းနည်း

ဂျပန်မှာတော့ ရာသီအလိုက် အသားအရေ ပြောင်းလဲမှု ပြင်းထန်ပါတယ်။ ရာသီပြောင်းတဲ့အချိန်မှာ အသားအ ရေ ကြမ်းတမ်းတာတွေ အဖြစ်များတတ်ပြီး ပြင်ပလေထုရဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် အစိတ်အပိုင်း ထိန်း တာကို အဓိကထားပြီး မျက်နှာသစ်ပြီးတဲ့ နောက် မှာ ၃မျိုးကနေ ၅မျိုးလောက် Skin Care ပြန်လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

肌の働き



アレルギアアッセア(Epidermis) ၏အောက်ဘက်ပိုင်းအသားအရေသည် Horny Layer သို့ဝင်ရောက်အတွင်း တွန်းတင်ပေးသောအသားအရေ၏ခန္ဓာဗေဒဖြစ်ပျက်စဉ်ကိုဆောင်ရွက်ပေးပြီး၊ Horny Layer တွင် ဝင်ရောက်အတွင်း အိုဟောင်းသော Keratin အဖြစ်သို့ရောက်ရှိသည်။

Horny Layer ကိုစိုပြည် စေရန်ရည်ရွယ်၍အသားအရေကိုအာဟာရထည့်ပေးရန်အတွက်အိုဟောင်းသွားသော Keratin များကိုမဖယ်ရှား လျှင်မဖြစ်ပါ။

အရေးအစဉ်။ အရေးပြားတွဲကျခြင်း။



အသားအရေလှပမှုကိုထိန်းသိမ်းလိုပါက၊ ခန္ဓာဗေဒ ဖြစ်ပျက်ဖြစ်စဉ်ကအရေးကြီးပါသည်။

.ပျက်နာကြွက်သားများနှိတ်နယ်မှု Massage

မှန်ကန်၍ထိရောက်သောနည်းလမ်းဖြင့်ပျက်နာကိုဆေးကြောခြင်း

မှန်ကန်သောလိုင်းဖြင့်ပြင်းထန်သောနိတ်နယ်မှ Massageကိုပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်၊ သွေးလှည့်ပတ်စီးဆင်းမှုကိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေပြီး၊ အရေပြားဖြစ်ပျက်ဖြစ်စဉ်မှန်လာကာ၊ ရေလဒ်အဖြစ်၊ တင်းတိတ်၊ အရေပြားနာ (ဥပမာ- နှင်းစူ) များကိုအမြန်ထုတ်ပစ်ဖယ်ရှားထုတ်ပစ်နိုင်မည်။



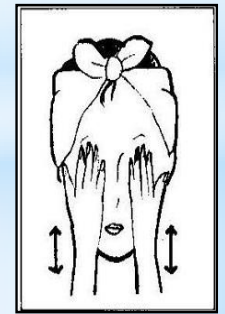
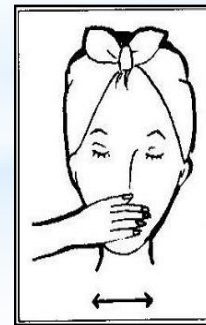
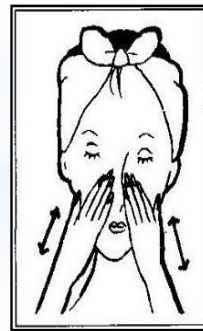
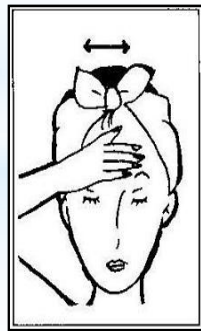
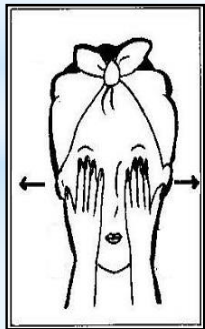
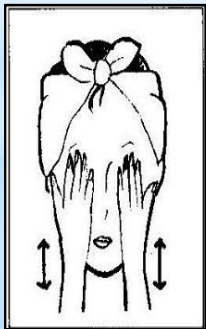
ပြင်းထန်သောနှိတ်နယ်မှု Massage ကိုပြုလုပ်ရသောအကြောင်းရင်း

(Expression Muscle)ကို ကျစ်လစ်သန်မာစေခြင်း

မျက်နှာပေါ်တွင် Expression Muscle ၅၇ မျိုးရှိပါသည်။ လူ၏အရေပြားသည်ကြွက်သားများဖြင့်ထောက်ပံ့မှုပေးထားရပါသည်။ ထိုကြွက်သားများ၊ လျှော့ရဲလာလျှင်၊ အရေပြားအလေးချိန်ကိုထိန်းမထားနိုင်ဘဲဖြစ်လာသောကြောင့်၊ အသားအရေတွဲကျခြင်း၊ အရေးအစင်းဖြစ်ခြင်း၊ တိုဖြစ်လာပါမည်။

မှန်ကန်သောလှိုင်းဖြင့်ပြင်းထန်သောနှိတ်နယ်မှု Massage ကိုပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်၊ မျက်နှာကြွက်သားများ ကျစ်လစ်သန်မာနိုင်ပြီး၊ ရလဒ်မှာအရေပြားကိုထောက်မထားနိုင်စေမည်။

မှတ်စု



ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသောအသားအရေဖြစ်စေရန်အကြံပြုချက်ကိုမေးမြန်းပါက

အသားအရေလှပမှုကိုထိန်းသိမ်းလိုပါက၊ ခန္ဓာဗေဒ ဖြစ်ပျက်ဖြစ်စဉ်ကအရေးကြီးပါသည်။

.....မျက်နှာကြွက်သားများနိတ်နယ်မှု Massage

မျက်နှာအညစ်အကြေးနှင့်အိုမင်းသွား သော Keratin အဟောင်းများကိုဖယ်ရှားခြင်း

(မျက်နှာဆေးကြောပေးခြင်း/သဘာဝမှရသောပစ္စည်းများဖြင့်ငြင်သာစွာဆဲလ်သေများကိုဖယ်ရှားခြင်း Gommage)

မျက်နှာတွင်သုံးသည့်ပစ္စည်း/ထိတွေ့သည့်ပစ္စည်းများကိုရွေးချယ်အသုံးပြုခြင်း (အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာ /ပျော့

ပျောင်းနူးညံ့စေသောဆေးရည်/ ချည်မျှင်)

အစားအသောက်/အိပ်ခြင်း/နေထိုင်မှုပုံစံ (ယခုလက်ရှိကိုပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း)