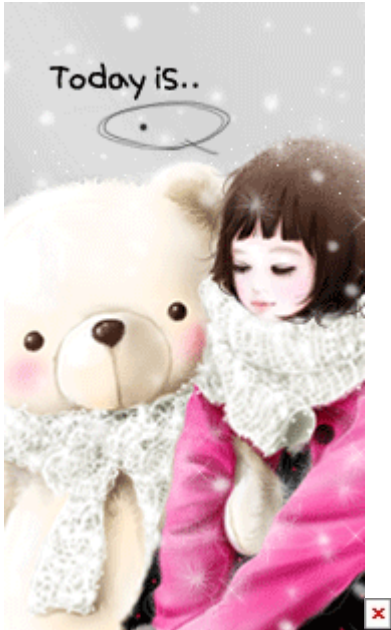


เคล็ดลับผิวขาว...ใส

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ค. 2552



เคล็ดลับผิวขาว...ใส

1. ทาครีมกันแดด

ผู้เชี่ยวชาญบอกว่า 80 % ของการเสื่อมของผิวหนึ่งเกิดจากแสงแดด รังสีอัลตราไวโอเล็ตในแสงแดด เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดริ้วรอย เหี่ยวย่น เนื่องจากจะทำลายเส้นใยคอลลาเจน และอีลาสตินทำให้ผิวหนึ่งสูญเสียความยืดหยุ่นได้ แต่อยู่เมืองไทยจะเลียงไม่ให้โดนแดดกันเลย ก็เห็นจะยาก จึงควรทาครีมปกป้องใบหน้าและลำคอเป็นประจำทุกวัน ครีมกันแดดที่ใช้ควรมีค่า SPF 15 ขึ้นไป ส่วนการขับรถในที่แดดจ้า โดยไม่สวมแว่นกันแดด ทำให้คุณต้องหยุดตากันตลอดเวลา ก็ทำให้รอยตีนกามาเยือนได้ง่าย ๆ รวมทั้งการเปลือยทำหน้าวิคควงๆอยู่บ่อยๆ ก็เป็นที่มาของริ้วรอยทั้งสิ้น

2. ทำนอนทำให้เกิดริ้วรอย

ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณ บอกว่า ในช่วง 6-8 ชั่วโมง ของการนอนในแต่ละวัน มีผลทำให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้าได้ โดยเฉพาะคนที่ชอบนอนซุกหน้ากับหมอนจะทำให้ใบหน้าด้านที่ตะแคงเข่าหาหมอน เกิดริ้วรอยมากกว่าอีกด้าน ยิ่งพวกที่ชอบเอามือก่ายหน้าผาก ก็ยิ่งทำให้ เกิดริ้วรอยมากขึ้น ซึ่งอาจหลีกเลี่ยงได้โดยเปลี่ยนมานอนหงายแทนหรือเลือกใช้หมอนที่อ่อนนุ่ม และใช้ปลอกหมอนเนื้อผ้าลื่นๆ อย่างผ้าซาติน จะสามารถแก้ปัญหาในจุดนี้ได้

3. กินอาหารดีๆ

อาหารที่ดี มีประโยชน์ และครบหมวดหมู่ จะช่วยให้ผิวพรรณสดใสได้ โดยเฉพาะวิตามินเอ ซีและอี ซึ่งมีสารแอนตี้ออกซิแดนท์ ช่วยชะลอ การเสื่อมของเซลล์ผิว และอย่าลืมดื่มน้ำมากๆ วันละ 6-8 แก้ว ส่วนนุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นต้นเหตุสำคัญที่บ่อนทำลายผิวหนังให้เสื่อมก่อนวัยอันควร

4. อดนอน รีวรอยมาเยือน

การพักผ่อนไม่เพียงพอ นอกจากทำให้สุขภาพทรุดโทรมแล้ว ใบหน้าก็ดูหมองคล้ำ อิดโรย และถ้าคุณอดนอนบ่อย ๆจะทำให้ริ้วรอยมาเยือนก่อนวัย

5. รู้จักผ่อนคลาย

ความเครียดที่ไม่มีโอกาสผ่อนคลาย เปิดโอกาสให้สิ่วจู่โจมได้ง่ายๆถ้าไม่ยอมให้เกิดสิ่ว ซึ่งพลอยทำให้ใบหน้าไม่สดใส ควรหาวิธีผ่อนคลายความเครียด การทำจิตใจให้สงบโดยการทำสมาธิ การฟังเพลงสบายๆ ชื่นชมกับธรรมชาติรอบตัว ใ้เวลากับสุนัข

ของคุณ ก็ช่วยคลายเครียดได้

การปล่อยปละละเลยให้ผิวชำรุดทรุดโทรมจนดูร่วงโรยก่อนวัย

แม่เครื่องสำอางชั้นดีแค่ไหนก็ยากที่จะเรียกความสดใสกลับคืนมาได้

นอกจากเสียจะไม่ให้คุณมีริ้วรอยมากไปกว่านี้ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณส่วนใหญ่ แนะนำว่าการดูแลผิวต้องใส่ใจกันตั้งแต่วัยรุ่นผู้หญิงแต่ละคนก็เริ่มเร็วเมื่อไหร่ ก็จะต้องยึดความเสื่อมของเซลล์ไปได้มากขึ้น ลองมาดูเทคนิค 5 ข้อ เพื่อช่วยรักษาผิวสวยให้ดูสดใสไปนานๆคะ

textarea{width:450;height:350;background:url(http://i232.photobucket.com/albums/ee274/akapong99/album26/003-1.jpg);color=#850AFF; font-family : tahoma; font-size:16pt;border= 5px double #00CC66;}