

เคล็ดลับต่างๆเพื่อสุขภาพผิวที่ดี สำหรับผู้ชาย

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

เคล็ดลับต่างๆเพื่อสุขภาพผิวที่ดี สำหรับผู้ชาย



เคล็ดลับต่างๆเพื่อสุขภาพผิวที่ดี สำหรับผู้ชาย

ถามกันมามากมายเหลือเกิน ว่าทำอย่างไรผิวถึงจะมีสุขภาพที่ดี เรียบเนียนใส คำตอบก็มีมากมายหลายหลายซึ่งแล้วแต่บุคคลอีก ที่ใช้วิธีไหนดี วิธีไหนไม่ได้ผล Metro-society.com จึงขอรวบรวมข้อมูลทั้งหลายที่คิดว่าจะเป็นคำตอบที่ดีสำหรับผู้อ่านมาใหลองดูกันนะคะ

ผิวหนังและผิวกาย

ดื่มน้ำสะอาด ให้มากๆ จะดูเตี้ย และสดใส เสมอ ใครว่าน้ำดื่มไม่สามารถช่วยเรื่องผิวได้ เราพยายามนำเสนอมาตลอดว่าน้ำดื่มช่วยเรื่องผิวได้ และเพิ่มเติมด้วยการใช้วิธีเสริมต่างๆเข้ามาเป็นตัวช่วย คือ ทาครีมบำรุง ทานอาหารดี ๆ มีประโยชน์ และวิตามินเสริม ไปจนถึงทำร่างกายให้สดชื่นเสมอโดยการออกกำลังกาย เหล่านี้ต้องทำตลอดจึงเห็นผล

สิ่งที่ควรทำ

- ดื่มสะอาดให้ได้วันละ 8 แก้ว
- เวลาออกไปข้างนอกจะใช้โลชั่นกันแดดทุกครั้ง
- ทำให้ชีวิตประจำวันให้เร่งแจ่มใส
- ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ
- นอนพักผ่อนให้เพียงพอ 8-10 ชม.

สิ่งที่ไม่ควรทำ

- งดน้ำอัดลม บุหรี่ และเหล้า
- หลีกเลี่ยงการโดนแดดโดยตรง

เรื่องสิวและการดูแลสำหรับผู้ชายที่มักมีสิวกักเสบ

ถ้ารู้สึกว่สิวกักเสบขึ้นมา ควรรีบไปฉีดสิวซะก่อนที่มันจะสุก ตามคลินิกแพทย์ต่างๆ หรือการป้องกันเบื้องต้น ถ้าคุณเป็นคนหน้ามัน พยายามอย่าทาแป้งขณะหน้ามัน เพราะจะทำให้สิวกักเสบ เขาไปอุดตันอย่างมาก โดยเฉพาะผิวผู้ชายที่มีรูขุมขนกว้าง มันง่าย ดังนั้น การดูแลเรื่องความสะอาดจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เริ่มหัดใช้ Toner ซึ่งปัจจุบันมีให้เลือกหลากหลายมากมาย ลองไปหามาใช้กันนะครับ แล้วจะเลือกอย่างไร เราแนะนำให้เลือกสินค้าที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์น้อย ยิ่งเป็นสารที่สกัดจากธรรมชาติจะดีมากครับ การใช้มือสัมผัสผิวหน้าบ่อยๆ ก็เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้สิวกักเสบขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว วันๆหนึ่งคุณสัมผัสสิวกักเสบมากมาย โดยที่คุณไม่รู้ตัว ดังนั้น พยายามที่จะหลีกเลี่ยงการสัมผัสหน้าเยอะๆ

สิ่งที่ควรทำ

- ดูแลรักษาหน้าให้สะอาดอยู่เสมอ
- ใช้กระดาษซับมันบ้างเพื่อหน้าที่ใสขึ้น
- ใช้ Toner เพราะเขาผลิตออกมาเพื่อการดูแลที่ลึกมากขึ้น
- เลือกผลิตภัณฑ์ล้างหน้าที่เหมาะกับตนเอง หากใช้อะไรแล้วแพ้ หากสูตร Sensitive ไว้

สิ่งที่ไม่ควรทำ

- หลีกเลี่ยงการทาแป้งขณะหน้ามัน
- เปลี่ยนนิสัยการเอามือจับหน้า
- อย่าเครียดกับเรื่องหน้ามากนัก เพราะจะทำให้สิวกักเสบมากกว่าเดิม

การล้างหน้า

ควรระมัดระวังเวลาล้างหน้าให้ล้างเบาๆ ใช้ปลายนิ้วแตะเบาๆ ให้เบาที่สุด เพราะผิวหน้าเป็นผิวที่บอบบางและต้องการดูแลรักษาอย่างดี ในเมื่อคุณต้องการใช้หน้าตาเพื่อเป็นใบเบิกทางก็ควรจะต้องดูแลให้เป็นที่สุด ผลเสียของการถูหน้าแรงๆ จะทำให้หน้าเกิดรอยเหี่ยวย่น และจะรู้สึกว่หน้าแห้งตึงหลังล้างหน้ามีความเชื่อที่ว่ เวลาล้างให้เงยหน้าดีที่สดุ “เงยหน้าเด็กหงายปี กมหน้าแก่งหงายปี” การเงยหน้าในความหมายก็คือ เชิดคางขึ้นนิดหน่อยขณะล้างหน้านะครับ และอย่างงั้นหน้ามากจนเกินไปแหละ เพราะจะทำให้คุณมองไม่เห็นตัวเองขณะล้างหน้า

สิ่งที่ควรทำ

- หาผลิตภัณฑ์ที่เหมาะกับตัวคุณให้ได้ เน้น สารสกัดจากธรรมชาติเป็นสำคัญ
- ควบคุมแรงการใช้หน้าให้ได้ ไม่งั้นจากหล่อจะกลายเป็นดับ

- เงยหน้าขณะล้างพอสสมควร อย่าเช็ดจนมองไม่เห็นหน้าตัวเอง
- อ่านคำแนะนำในการใช้ผลิตภัณฑ์ให้ดีก่อนใช้

สิ่งที่ไม่ควรทำ

- ถูหน้าแรง เพราะคิดว่า หน้าเป็นกระเบื้อง (สำหรับคนหน้าหนา คงพอได้นะ)

ขอบคุณที่มา...เขียนโดย

www.metro-society.com