

## ทราบหรือไม่ว่า...การขัดผิว.....มีประโยชน์อย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552

**ทราบหรือไม่ว่าการขัดผิวมีประโยชน์อย่างไร  
วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีเรื่องนี้มาฝาก ....**

ปกติผิวจะมีการผลัดเซลล์ผิวทุก 2-4 สัปดาห์  
แต่เมื่ออายุเกิน 20 ปี การผลัดเซลล์ผิวจะช้าลง  
ทำให้เกิดปัญหาสิว รอย และผิวหมองคล้ำ

การขัดผิวด้วยฟองน้ำ เกล็ดขัดผิว แปรง หรือวิธีอื่น ๆ  
จึงช่วยให้เซลล์ผิวผลัดตัวเร็วขึ้น ทำให้ผิวดูกระจ่างใส

- **ผิวแห้ง** การขัดผิวที่เสื่อมสภาพออก  
จะช่วยให้ครีมบำรุงผิวซึมซาบเข้าสู่ชั้นผิว ผิวจึงไม่แห้งตึง

- **ผิวผสม** ลดปัญหาการเกิดสิว  
ช่วยให้สีผิวเรียบเนียนสม่ำเสมอ

- **ผิวมัน** ช่วยให้รูขุมขนสะอาดขึ้น ลดการอุดตัน  
และลดเลือนรอยดำจากสิว

- **ผิวที่มีสิवरอย**  
กระตุ้นกระบวนการผลัดเซลล์ผิวตามธรรมชาติให้ทำงานดีขึ้น  
ช่วยแก้ปัญหาสิवरอย และความหมองคล้ำ  
ผิวจึงดูสดใสและอ่อนวัยขึ้น

- **ผิวที่ไม่เรียบเนียน**  
ช่วยลดเลือนจุดด่างดำและสิवरอยที่เกิดจากสิว

- **ผิวแตกถลอก / ผิวเปลือกสม**  
การขัดผิวด้วยฟองน้ำนุ่ม ๆ หรือใยบวบธรรมชาติที่แช่น้ำจนนุ่ม  
ในบริเวณที่ผิวแตกถลอก เป็นคลื่น เป็นลอน ทุกวัน  
จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต  
และลดเลือนสิवरอยให้จางลงได้

**การขัดผิวหน้าควรทำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง**  
และขัดผิวกายเดือนละ 1-2 ครั้ง โดยวนมือเป็นวงกลมเบา ๆ  
หลังขัดผิวควรหมอยุสเจอไรเซอร์มาเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว

**รูอย่างนี้แล้ว สาวคุณไหนอยากมีผิวสวย  
อย่าลืมหันมาขัดผิวกันดีกว่า.**