

5 เคล็ดลับ....รักษาผิวสาว

นำเสนอเมื่อ : 17 ต.ค. 2552

การปล่อยให้เปลวแดดเลียให้ผิวชา รวด รวด โทรม จนดูร่วงโรยก่อนวัย
แม้เครื่องสำอางชนิดใดก็ยากที่จะเรียกความสดใสกลับคืนมาได้
นอกจากนี้ จะช่วยไม่ให้คุณมีริ้วรอยมากไปกว่านี้ ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณส่วนใหญ่ แนะนำว่าการดูแลผิว
ต้องใส่ใจกันตั้งแต่วัยสาว ๆ นี้แหละคะ ยิ่งเริ่มเร็วเมื่อไหร่ ก็จะช่วยยืดความเสื่อมของเซลล์ไปได้มากขึ้น ลองมาดูเทคนิค 5 ข้อ
เพื่อช่วยรักษาผิวสาวให้ดูสดใสไปนานๆคะ

✘ 1. ทาครีมกันแดด

ผู้เชี่ยวชาญกว่า 80 % ของการเสื่อมของผิวหนึ่งเกิดจากแสงแดด รังสีอัลตราไวโอเล็ตในแสงแดด
เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดริ้วรอย เหี่ยวย่น เนื่องจากจะทำลายเส้นใยคอลลาเจน
และอีลาสตินทำให้ผิวหนึ่งสูญเสียความยืดหยุ่นได้ แต่อยู่เมืองไทยจะเลี่ยงไม่ให้โดนแดดกันเลย ก็เห็นจะยาก
จึงควรทาครีมปกป้องใบหน้าและลำคอเป็นประจำทุกวัน ครีมกันแดดที่ใช่ควรมีค่า SPF 15
ขึ้นไป ส่วนการขับรถในที่แดดจ้า โดยไม่สวมแว่นกันแดด ทำให้คุณต้องหุ้ตากันตลอดเวลา
ก็ทำให้รอยตีนกา มาเยือนได้ง่าย ๆ รวมทั้งการเปลือยตัวทำหน้าวิญญูญ้อยู่บ่อยๆ ก็เป็นที่มาของริ้วรอย ทั้งสิ้น

✘ 2. ทำนอนทำให้เกิดริ้วรอย

ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณ บอกว่า ในช่วง 6-8 ชั่วโมง ของการนอนในแต่ละวัน
มีผลทำให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้าได้
โดยเฉพาะคนที่ชอบนอนซุกหน้ากับหมอนจะทำให้ใบหน้าด้านที่ตะแคงเข้าหาหมอน เกิดริ้วรอยมากกว่าอีกด้าน
ยิ่งพวกที่ชอบเอามือกายหน้ามาก ก็ยิ่งทำให้เกิดริ้วรอยมากขึ้น
ซึ่งอาจหลีกเลี่ยงได้โดยเปลี่ยนมานอนหงายแทนหรือเลือกใช้หมอนที่อ่อนนุ่ม และใช้ปลอกหมอนเนื้อผ้าสีนํ้า
อย่างผ้าซาติน จะสามารถแก้ปัญหาในจุดนี้ได้

✘ 3. กินอาหารดีๆ

อาหารที่ดี มีประโยชน์ และครบหมวดหมู่ จะช่วยให้ผิวพรรณสดใสได้ โดยเฉพาะวิตามินเอ ซี และอี
ซึ่งมีสารแอนตีออกซิแดนท ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ผิว และอย่าลืมดื่มนํ้ามากๆ วันละ 6-8 แก้ว
สวมนุ้หรืและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นต้นว่า การสำคัญที่บ่อนทำลายผิวหนึ่งให้เสื่อมก่อนวัยอันควร

❌ 4. อดนอน รื้อรอยมาเยือน

การพักผ่อนไม่เพียงพอ นอกจากทำให้สุขภาพทรุดโทรมแล้ว ใบหน้าก็ดูหมองคล้ำ อิดโรย และถ้าคุณอดนอนบ่อย ๆ จะทำให้รื้อรอยมาเยือนก่อนวัย

❌ 5. รู้จักผ่อนคลาย

ความเครียดที่ไม่มีโอกาสผ่อนคลาย เปิดโอกาสให้สิวจู่โจมได้ง่ายๆ ถ้าไม่อยากให้เกิดสิว ซึ่งพลอยทำให้ใบหน้าไม่สดใส ควรหาวิธีผ่อนคลายความเครียด การทำจิตใจให้สงบโดยการทำสมาธิ การฟังเพลงสบายๆ ขึ้นชมกับธรรมชาติรอบตัว ใ้เวลากับสุนัขของคุณ ก็ช่วยคลายเครียดได้