

## ปฏิวัติเพื่อผิวสวย.....สมบูรณ์แบบ

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2552

# ปฏิวัติเพื่อผิวสวยสมบูรณ์แบบ

"ใครบ้างเล่าจะไม่อยากมีผิวขาวเนียนชุ่มชื้น" โดยเฉพาะปัจจุบันผู้หญิงเราต้องเจอกับศัตรูผิวทุกวัน ทั้งมลภาวะ แสงแดด หรือแมจะอยู่แต่ในห้องแอร์ ก็ทำให้ผิวของคุณหมดสวยได้เช่นกัน ผิวโดนทำร้ายรอบด้านแบบนี้ ถึงเวลาที่ต้องปฏิบัติเพื่อผิวสวยดังฝันกันแล้ว



### ทาครีมกันแดดให้เป็นนิสัย

อุปสรรคของผิวขาวที่ยิ่งใหญ่ คงไม่พ้นแสงแดด ภาวนาออกจากบ้านจึงควรไม่ลืมที่จะทาครีมกันแดดทุกครั้ง โดยเลือก SPF ซึ่งเป็นตัวบอກว่าป้องกันแสง UVB ได้เท่าไร ภาตองทำกิจกรรมกลางแจ้ง อยาง วายน้ำ ทำงานกลางแจ้ง ควรเลือก SPF ที่สูงขึ้นและเลือกประเภทที่กันน้ำได้

แม้ว่าจะทาแล้วก็ต้องเลี่ยงแดด ด้วยการสวมหมวกและแว่นกันแดดด้วย เพราะครีมกันแดดไม่สามารถกันแดดได้ 100% โดยแดดที่ควรเลี่ยงสุดๆ คือ ช่วง 10 โมงเช้า - 4 โมงเย็น

### คืนความชุ่มชื้นให้กับผิวด้วยมอยส์เจอร์

สาวๆ คงทราบดีอยู่แล้ว ว่าการทามอยส์เจอร์เป็น 1 ในวิธีการบำรุงผิวให้เกิดความชุ่มชื้น แต่ถ้ายากให้ผิวสามารถเก็บความชุ่มชื้นได้ดีกว่าเดิม ให้ทามอยส์เจอร์หลังอาบน้ำ และเช็ดตัวพอหมาด เพื่อให้ผิวเหลือความชุ่มชื้น และเก็บรักษาความชุ่มชื้นได้นานมากขึ้น

แต่ถ้าคุณทำงานในห้องแอร์เป็นเวลานานๆ ควรพกโลชั่นหรือมอยส์เจอร์ติดตัวไว้เสมอ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิวระหว่างวัน เพราะอากาศในห้องแอร์จะทำให้ผิวแห้งง่ายขึ้น

### ขัดผิวด้วยสเม้นไฟร

การขัดผิวด้วยสเม้นไฟร ถือว่าเป็นทางเลือกที่น่าสนใจ สำหรับคนที่อยากมีผิวขาวเนียน ดูสะอาดสดใสเปล่งปลั่ง เพราะทำให้ผิวคุณดีขึ้น ปลอดภัยและไม่อันตรายแต่อย่างใด ซึ่งสเม้นไฟรที่ใช้ก็สามารถหาได้ง่ายและราคาไม่แพง เช่น ขมิ้นชัน ซึ่งมีคุณสมบัติในการถนอมผิวให้ดูขาวและอ่อนเยาว์ โบมะขาม จะออกฤทธิ์เหมือน AHA ทำหน้าที่กัดและลอกผิวที่หยาบกร้าน ทำให้รอยหยาบกร้านน้อยลง ลดรอยแผลเป็น ทำอยางน้อยเดือนละ 1-2 ครั้ง ก็จะทำให้ผิวขาวเนียนมากขึ้น

### เลือกครีมบำรุงผิวที่เหมาะสม

การเลือกครีมสำหรับบำรุงผิว ก็ถือว่าสำคัญ เพราะผิวของคนเราไม่เหมือนกัน สำหรับคนผิวมัน ควรเลือกใช้แบบ Oil-Free จะไม่เพิ่มความมัน และไม่ทำให้เหนอะหนะตัว ส่วนคนผิวแห้งควรเลือกครีมบำรุงผิวที่มีส่วนผสมของน้ำหรือน้ำมันสูง เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว

### เพิ่มความสดชื่นกับผิวด้วยน้ำสะอาด

การดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย วันละ 8 แก้ว นอกจากเป็นการเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกายแล้ว ยังเป็นการเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวได้ดีที่สุด และการดื่มน้ำยังช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งมากขึ้น

เป็น 5 ข้อย่างๆ ในการปฏิบัติผิวของคุณให้ดูสวย ขาวและสดใสเปล่งปลั่งมากขึ้น