

9 วิธีการ...ยับยั้งริ้วรอย

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2552

9 วิธีการยับยั้งริ้วรอย



ริ้วรอยเป็นสิ่งที่สาวหลายคนไม่ปรารถนาเป็นอย่างยิ่ง และยิ่งเวลาผ่านไปเท่าไร ริ้วรอยก็จะเห็นเด่นชัดมากขึ้น เพราะไม่มีใครหยุดยั้งได้ แต่เราสามารถป้องกันให้ริ้วรอยไม่มาหาเราก่อนวัยได้

1. หลีกเลี้ยงแสงแดด เพราะมีการพิสูจน์ทางการแพทย์มาแล้วว่า รังสียูวีเอ, ยูวีบี และรังสีอินฟราเรด เป็นตัวการทำให้เกิดริ้วรอย ทางที่ดีก่อนออกแดดควรทา**ครีมกันแดด**ก่อนทุกครั้ง เพราะนอกจากจะหลบเลือนริ้วรอยได้แล้วยังป้องกันโรคมะเร็งผิวหนังได้เป็นอย่างดีอีกด้วยค่ะ
2. หลีกเลี้ยงการสูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่ จะทำให้ออกซิเจนไม่สามารถไปหล่อเลี้ยงผิวได้อย่างเต็มที่ ทำให้เซลล์ผิวหนังไม่สดใส และยังเร่งให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้าให้เร็วขึ้นอีกด้วย
3. คุณสาวๆ จะต้อง**ทำความสะอาดใบหน้า** ให้สะอาดหมดจด เพื่อป้องกันสิ่งอุดตันจากเครื่องสำอางที่เป็นตัวการของริ้วรอยต่างๆ
4. หมั่นทาครีมบำรุงผิวเป็นประจำทุกวัน เพื่อความชุ่มชื้นบนใบหน้าให้กลับคืนมา หรือจะเป็น**เซรั่มบำรุงผิวเพื่อการบำรุงผิวที่ล้ำลึก**ก็ได้คะ
5. กระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต ด้วยวิธีการขัด นวด และปรับสภาพผิว เพื่อให้เซลล์ผิวกลับคืนสู่ความสดใส มีชีวิตชีวา อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนของระบบโลหิตให้แข็งแรงกระฉับกระเฉง
6. ปกป้องริ้วรอยด้วยครีมรองพื้น ดูนซีลเลอร์ และแป้งทาให้ทั่วใบหน้า เพราะนอกจากจะช่วยปกปิดริ้วรอยแล้วยังลดความหมองคล้ำ, รอยดำ เผยผิวหน้าที่สดใสสว่างไสวอีกด้วยค่ะ
7. สภาพอากาศ เพราะในแต่ละฤดูกาลความชุ่มชื้นของผิวก็จะแตกต่างกันออกไป ดังนั้นควรเลือกครีมบำรุงผิวตามสภาพอากาศจะดีต่อผิวที่สุดคะ
8. **อาหารบำรุงผิว**, ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ด้วยผักและผลไม้ เพราะสามารถช่วยให้ความชุ่มชื้นและบำรุงผิวได้เป็นอย่างดีคะ
9. แต่งหน้าให้สวย ด้วยการเลือกเครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารสกัดจากธรรมชาติ, วิตามิน และสารกรองแสง ซึ่งการแต่งหน้านอกจากจะได้เรื่องความสวยความงามแล้วยังมีคุณค่าต่อผิวอีกด้วยนะ

ถ้าอยากมีผิวพรรณที่สดใสเปล่งปลั่ง ลองนำเคล็ดลับนี้ไปใช้กันดูนะคะ รับรองไม่ทำให้ผิดหวัง...