www.kroobannok.com

10 วิธี...หนีริ้วรอยของผู้หญิง

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ย. 2552

10 วิธี...หนีริ้วรอยของผู้หญิง

ริ้วรอย เป็นสิ่งที่หลายคนไม่ปรารถณา ไม่ว่าท่านจะอายุซักเท่าไหร่ ทุกคนอาจจะหยุดเวลาไว้ ณ วัยอันเปล่งปลั่งสดใส แต่คงไม่มีใครหยุดยั้ง เวลาที่ผ่านไปแต่ละวัน แต่ละนาทีได้ นำเสนอแนวทางเคล็ดลับง่ายๆ 10 วิธีที่ท่านจะหลีกเลี่ยงภาวะชราตามวัย หรือเกินวัย ด้วยตัวท่านเอง ดังนี้

1. ปกป้องผิวจากแสงแดด : ได้มีการพิสูจน์ยืนยันกันหลายต่อหลายครั้งในรายงานทางการแพทย์ว่า รังสียูวีเอ ยูวีบี และรังสีอินฟราเรด เป็นตัวการสำคัญมาก ที่ทำให้เกิดริ้วรอยแห่งวัย ดังนั้นการเลี่ยงการโดนแดด หรือทาครีมกันแดดทุกวัน จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากจะป้องกัน อาการไหม้เกรียมแดด ริ้วรอยแล้ว ยังป้องกันมะเร็งผิวหนังในอนาคตด้วย

2. หยุดสูบบุหรี่ : การสูบบุหรี่ทำให้ออกซิเจนไม่สามารถหล่อเลี้ยงผิวพรรณได้เต็มที่และเพียงพอ ทำให้เซลล์ผิวหนังไม่สดใส และส่งผลให้เกิดเซลล์ ใหม่ล่าช้า และยังเร่งให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้าให้เร็วขึ้น และเกิดรอยย่นเล็กๆ ที่บริเวณริมฝีปาก และปากดำคล้ำไม่สวยงาม

3. การทำความสะอาดผิวหน้า : หลังจากเสร็จภารกิจจากการงาน ควรล้างหน้าให้สะอาดหมดจด ปราศจากคราบเครื่องสำอาง สิ่งสกปรกหรือเซลล์ผิวที่ตายแล้ว ด้วยครีมเช็ดคราบเครื่องสำอาง แล้วล้างทำความสะอาดอีกครั้งด้วยครีมล้างหน้า แต่ถ้าสภาพผิวแห้ง ควรใช้ชนิดออยล์สำหรับล้างหน้า นวดวนเบาๆ แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่น

4. บำรุงให้ล้ำลึก : เพื่อชดเชยความชุ่มชื่นคืนให้แก่ผิวหน้า อาจจะโดยการพอกหน้าด้วยผลิตภัณฑ์สำหรับพอกหน้าเฉพาะ หรือทา Night Creams หนาๆ ทิ้งไว้ประมาณ 5-10 นาที แล้วใช้กระดาษเนื้อนุ่มเช็ดออกเบาๆ

5. กระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต : ด้วยการขัด นวด และปรับสภาพผิว เพื่อให้เซลล์ผิวกลับคืนสู่ความสดใส มีชีวิตชีวา อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นการหมุนเวียน ของระบบโลหิตให้แข็งแรงกระฉับกระเฉง

6. การปกปิดริ้วรอย : คือ การเลือกใช้ครีมรองพื้น คอลซีลเลอร์และแป้งทาให้ทั่วใบหน้า เพราะนอกจากจะช่วยปกปิดริ้วรอยแล้ว ยังลดความหมองคล้ำ รอยดำ และจุดบกพร่องที่ไม่พึงปรารถณา ทั้งยังมีส่วนผสมของสารกระจายแสงให้ผิวหน้าดูสว่างไสวขึ้นได้ด้วย

7. ปรนนิบัติบำรุงผิวพรรณเป็นประจำ : ด้วยผลิตภัณฑ์ที่เปี่ยมคุณค่า อาทิ เซรั่มบำรุงผิว หรือครีมเข้มข้นที่พลิกฟื้นความสดชื่น ให้แก่ผิวพรรณ

8. สภาพอากาศ : ในแต่ละฤดูกาลทำให้ความชุ่มชื้นของผิวพรรณเปลี่ยนแปลง ควรเลือกครีมบำรุงตามสภาพอากาศ เช่นเดียวกับในภาวะน้ำร้อน หรือน้ำเย็น ที่มีผลต่อการสูญเสียน้ำของผิวหนัง

9. อาหารบำรุงผิว : เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะผัก ผลไม้ เป็นประจำเพื่อให้อาหารแก่ผิวพรรณสม่ำเสมอ

10. แต่งหน้าอย่างชาญฉลาด : โดยเลือกเครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารสกัดธรรมชาติ วิตามิน และสารกรองแสง แต่งหน้าเพราะนอกจากจะได้เรื่อง ความสวยงามแล้วยังมีคุณค่าต่อผิวอีกด้วยดังนั้นจะเห็นได้ว่า ตราบใดที่ท่านยังใส่ใจในความงามของผิวพรรณ การดูแล บำรุงอย่างต่อเนื่องด้วยตนเองอย่างชาญฉลาด และเหมาะสม หากมีใครจะเรียกท่านว่า สาวสองพันปี ก็คงไม่น่าแปลกใจนะคะ

ที่มา : www.sanook.com