

เคล็ดไม่ลับ.....ในการบำรุงผิวหน้า

นำเสนอเมื่อ : 1 ธ.ค. 2552

เคล็ดไม่ลับในการบำรุงผิวหน้า

ปัญหาที่แก้ไม่ตกของสาว ๆ ไม่ว่าจะสาวใหญ่-สาวเล็ก ทั้งยุคเก่า-ยุคใหม่ คงหนีไม่พ้นปัญหาผิวพรรณ โดยเฉพาะผิวหน้า ที่แต่ละคนอยากให้อายุใส บิ่ง เหมือนครั้งยังเยาว์วัย โดยแต่ละคนต่างก็แสวงหาวิธีการทุกวิถีเพื่อให้ได้มาซึ่งผิวหน้ากระจ่างใส โดยมองข้ามสิ่งง่าย ๆ ที่เป็นพื้นฐานของการดูแลผิว

เคล็ดลับในการบำรุงผิวนั้นง่ายแสนง่ายเพียงแค่ฝึกนิสัย และปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

ฝึกนอนหงาย เพื่อป้องกันริ้วรอยที่เรียกว่า sleep line อันเกิดจากการนอนผิดท่าเป็นเวลานาน โดยเฉพาะท่านอนตะแคง หรือนอนคว่ำ มักเกิดบริเวณมุมปาก แก้ม และคาง

วิธีแก้ปัญหาตาบวมจากการร้องไห้ เวลานอน พยายามหนุนหมอนให้สูงเข้าไว้ หรือใช้ซันแซเย็นประคบดวงตา เพราะความเย็นช่วยบรรเทาอาการตาบวมได้มี หรือถ้าไม่มีเวลา ให้แช่ครีมบำรุงรอบดวงตาไว้ในตู้เย็นเมื่อนำมาใช้ ครีมจะได้มีความเย็นตลอดเวลา

สาวผิวแห้งมาก ๆ ไม่ควรใช้สบู่หรือโฟมล้างหน้า เพราะจะทำให้ผิวหน้ายิ่งแห้งมากกว่าเดิม นอกเสียจากว่าวันหนึ่งทั้งวันคุณไปคลุกฝุ่นหรือสิ่งสกปรกมาเต็มๆ หรือเลือกกลางหน้าแต่เฉพาะตอนเย็นเท่านั้น

ฝึกนิสัยใส่แว่นกันแดด หากใครมองว่าแว่นอย่าไปสน เพราะเจ้าแว่นกันแดดที่ป้องกันรังสียูวีได้ นอกจากจะช่วยทางด้านสายตาแล้ว ยังช่วยป้องกันแสงแดดแผดเผา ผิวหนังรอบดวงตาได้ดี

ครีมกันแดดที่มีค่า SPF ยิ่งสูง ยิ่งปกป้องผิวได้ดี แต่ความจริงก็คือ ครีมกันแดดที่ดีควรมีค่า SPF อยู่ตั้งแต่ 40-50 เท่านั้น เพราะถ้ามีมากเกินไปก็อาจเป็นอันตรายต่อผิว ทำให้ผิวอักเสบได้ และควรทาออกนอกร่างกายอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง

ครีมกันแดด-กันน้ำ แบบ water-resistant สามารถปกป้องผิวตามค่า SPF ตามค่าของมันได้นาน 40 นาที ขณะอยู่ในน้ำ ส่วนครีมกันแดด-กันน้ำ Waterproof สามารถปกป้องผิวตามค่า SPF ของมันได้นานถึง 80 นาที ขณะอยู่ในน้ำ

หลังตื่นนอนให้ดื่มน้ำอุ่นผสมมะนาวหนึ่งแก้วใหญ่ เพราะช่วยขับสารพิษตกค้างออกจากร่างกายได้ และเพิ่มความชุ่มชื้นอีกด้วย

เวลาแต่งหน้า อย่าพยายามโบ๊ะเพื่อปกปิดบนริ้วรอยมากเกินไป เพราะจะย่ำรอยให้มองเห็นชัดเจขึ้น

วิตามินซี อย่างส้ม มะนาว มะเขือเทศ กับวิตามินอี อย่างเมล็ดธัญพืช ปลาที่มีไขมันอย่างแซลมอน แมคเคอร์เรล หรือน้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน ควรได้รับควบคู่กัน เพราะวิตามินทั้งสองสามารถผนึกกำลังกันสกัดกั้นการรุกรานของยูวีเอ และยูวีบีได้

ขอบคุณข้อมูลจาก
หนังสือ คนรักหน้า