

การขัดผิวทำให้ผิวดีจริงหรือไม่

นำเสนอเมื่อ : 4 ธ.ค. 2552

การขัดผิวทำให้ผิวดีจริงหรือไม่ อยากราบ.....ที่นี่มีคำตอบค่ะ.....



หลายคนสงสัยว่าการขัดผิวนั้นมีคุณหรือโทษกันแน่ แต่ก่อนที่จะตอบคำถามนี้ เรามาทำความเข้าใจเบื้องต้นกันหน่อยดีกว่าว่าการขัดผิวนั้นหมายถึงอะไร

การขัดผิว (Exfoliating) หมายถึง การขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วออกไปจากผิวหนัง รากศัพท์ของมันมาจากคำว่า “foliage” ซึ่งแปลว่าใบพืช

เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า อีพิตีเดอริส (Epidermis) หรือผิวชั้นนอกเกิดขึ้นมาโดยผ่านกระบวนการสร้างจนมาเติบโตเต็มที่อยู่บนชั้นบนสุดของผิวหนึ่ง โดยเซลล์ที่อยู่ล่างสุดของชั้นนี้ที่เรียกว่า เซลล์แรกเริ่ม (Basal Cells) จะสร้างเซลล์ลูกซึ่งจะเคลื่อนตัวขึ้นไปจนกลายเป็นผิวชั้นนอก เซลล์เหล่านี้มีหน้าที่เป็นตัวกั้นระหว่างร่างกายเรากับสิ่งแวดล้อมภายนอก ทั้งยังช่วยเก็บรักษาความชุ่มชื้นภายใน และป้องกันสิ่งแปลกปลอมที่จะเข้าสู่ผิว

หลังจากเซลล์ใหม่ที่แข็งแรงกว่า อยู่ประจำที่บนชั้นผิวหนึ่งแล้ว เซลล์ผิวเก่าก็จะหลุดลอกออกโดยธรรมชาติ หากยังตกค้างอยู่บนผิวก็จะทำให้ผิวดูไม่มีชีวิตชีวา และดูเป็นสะเก็ด การขัดหน้าจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการกำจัดเซลล์เก่าที่บดบังความสดใสนั่นเอง

ผลิตภัณฑ์ที่ใช้สำหรับการขัดผิวก็ได้แก่ ฟองน้ำขัดรูปแบบต่าง ๆ เช่น โยบวบ หรือครีม เช่น เอเอชเอ แมกกระทิงผาเซ็ดตัวก็สามารถใช้ขัดผิวได้

การขัดผิวอย่างนุ่มนวลจะช่วยให้ผิวของคุณดูชุ่มชื้นและใสกระจ่าง ควรหลีกเลี่ยงการขัดผิวด้วยวิธีรุนแรง และหากขัดมากเกินไปก็อาจรบกวนหน้าที่ในการสกัดกั้นสิ่งแปลกปลอมของผิว รวมถึงทำให้ผิวอ่อนไหวมากขึ้นจนเกิดความแห้งกร้านไหม้แดด หรือปัญหาผิวพรรณอื่น ๆ ได้ง่าย

อย่างไรก็ตาม นอกจากการดูแลด้วยการขัดผิวแล้ว ยังมีวิธีอื่น ๆ ที่จะช่วยให้ผิวแลดูสุขภาพดีได้อีก คือ

การทาครีมกันแดด และสวมแว่นกันแดด เพื่อป้องกันริ้วรอยแห่งวัยที่เกิดขึ้นจากแสงแดด

เลิกสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่เป็นสาเหตุของริ้วรอยก่อนวัยอันควร และทำให้ผิวเกิดคราบสีเหลืองประหลาดๆ

เครียดให้น้อยลง ดังจะเห็นได้ว่าคนที่เครียดจะดูแก่กว่าคนที่สามารถควบคุมให้ตัวเองไม่เครียดได้

การรู้จักพักผ่อน

เลือกรับประทานอาหาร

ออกกำลังกายให้เต็มที่ เป็นอีกวิธีฉลาด ๆ เพื่อคงความสวยให้ผิวของคุณ

ที่มา www.tlcthai.com/webboard/view_topic.php?table_id=1&cate_id=35&post_id=40149