

## 10 เรื่องที่ต้องเปลี่ยนเมื่อลมหนาวมาเยือน!!!

นำเสนอเมื่อ : 10 ธ.ค. 2552



### 10 เรื่องที่ต้องเปลี่ยนเมื่อลมหนาวมาเยือน

เมื่อลมเย็นเริ่มพัดโชย ความชื้นในอากาศก็เริ่มลดลงตามไปด้วย นั่นหมายถึงกิจวัตรการดูแลผิวที่ต้องปรับเปลี่ยนตามไปด้วย และผลิตภัณฑ์ดูแลผิวบางอย่างที่เคยใช้ได้ผลมาตลอด อาจรุนแรงเกินไปสำหรับผิวในช่วงนี้ ลากรให้ความชุ่มชื้นแบบเต็มๆ อาจไม่เพียงพอเสียแล้ว และนี่คือ 10 เรื่องที่คุณต้องปรับเปลี่ยนความเคยชิน และทำให้ดีกรีความผุดผองของผิวไม่ลดลง

#### 1. อย่านละเลยริมฝีปากอีกต่อไป

ที่แรกซึ่งมักจะรู้สึกถึงลมหนาวก่อนอื่นใดก็คือริมฝีปาก เนื่องจากริมฝีปากไม่มีต่อมไขมัน อีกทั้งโครงสร้างผิวที่ค่อนข้างบาง และมีหลอดเลือดอยู่ชิดกับผิวหน้าชั้นบน

ริมฝีปากจึงเกิดการแห้งและแตกได้ง่าย วิธีที่ดีที่สุดในการเยียวยาริมฝีปากก็คือ การขัดลอกเซลล์ผิวที่แห้งแตกเป็นประจำ และทาลิปบาล์มที่ไม่มีส่วนผสมอันระคายเคือง อย่างเช่น เปปเปอร์มินต์หรือเมนทอล สำหรับคนที่ริมฝีปากแห้งอย่างมาก ลองหาลิปบาล์มที่มีส่วนผสมของโคควัวบัตเตอร์หรืออัลมอนตออยล์คนที่ต้องการการปกป้องน้อยหน่อยลองเลือกแบบ ที่ผสมเซียบัตเตอร์

## 2. อย่าอาบน้ำอุ่นนานเกินไป

การอาบน้ำอุ่นสบายอาจฟังดูเย้ายวนใจในหน้าหนาว แต่มันจะพวกรากเอาความชุ่มชื้นตามธรรมชาติไปจากผิว ฉะนั้น อย่าอาบน้ำนานนัก และอย่าให้อุณหภูมิของน้ำสูงเกินไป จากนั้น ซับผิวพอหมาด ๆ แล้วรีบทาครีมหรือออยล์ตอนที่ผิวยังชื้น ๆ อยู่ เพื่อตรึงความชุ่มชื้นเอาไว้ในผิว หลีกเลี่ยงการหยุดน้ำมันลงในน้ำอาบ เพราะน้ำมันส่วนใหญ่มักจะไหลลงไปในท่อมากกว่าอยู่บนผิว อีกทั้งมันยังทำให้อ่างอาบน้ำลื่นและเป็นอันตรายได้และยังมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าน้ำมันอาจทำให้สารทำความสะอาดเกาะติดอยู่กับผิวเป็นเหตุให้เกิดการระคายเคืองและความแห้ง

## 3. อย่าลืมหัดผิวอย่างน้อยสัปดาห์ละสองครั้ง

คุณอาจไม่อยากจะให้ผิวแห้งแตกเป็นขุยและหลุดร่อนออกมา แต่การขัดลอกเซลล์ผิวเป็นอีกเรื่องหนึ่งมันเป็นเรื่องของการผลิตผิว และแทนที่ด้วย เซลล์ผิวใหม่ที่เรียบเนียนกว่าและปกป้องผิวได้ดีกว่า และเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการปกป้องความแห้ง การผลัดเปลี่ยนเซลล์เป็นหน้าที่สำคัญอันดับต้น ๆ ของผิวที่สุขภาพดี แต่เนื่องจากความเสียหายจากแสงแดด จากความแห้งในอากาศ ทำให้ผิวต้องการความช่วยเหลือในการผลิตเปลี่ยนเซลล์ผิวอย่างมีประสิทธิภาพคุณควรขัดลอกเซลล์ผิวอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง โดยใช้สครับที่มีเม็ดขัดอ่อนอ่อนโยน นอกจากจะช่วยเผยเซลล์ผิวใหม่ที่แข็งแรงกว่าแล้วยังทำให้ผิวสามารถดูดซับความชุ่มชื้นได้มากขึ้นด้วย

## 4. อย่าทำความสะอาดผิวรุนแรงเกินไป

สำหรับผิวกาย คุณควรใช้สบู่ที่ปราศจากน้ำหอมและอ่อนโยนต่อผิวที่สุด และควรหลีกเลี่ยงการใช้สบู่ฆ่าเชื้อโรค ซึ่งจะขจัดน้ำมันออกจากผิวของคุณ ส่วนผิวหน้าเปลี่ยนมาใช้เคลนเซอร์แบบอ่อน ๆ อย่าใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวชนิดใดก็ตามที่ทำให้ผิวรู้สึกแห้งและตึง

## 5. ดูแลมือและเท้าให้มากขึ้น

มือและเท้าเป็นอีกส่วนของร่างกายที่แสดงให้เห็นถึงผลกระทบของความหนาวเย็นชัดเจนที่สุด ถ้ามือของคุณต้องสัมผัสกับน้ำบ่อย ๆ ทาครีมทุกครั้งหลังจากโดนน้ำ แต่ถ้าวินิจฉัยยังคงแห้งอยู่ ลองทาครีมและห่อมือด้วยถุงมือพลาสติกที่งู๊วสักครู่ คุณจะตกใจกับผลที่แตกต่างอย่างชัดเจนสำหรับเท้า ปรุณิบัติมันสัปดาห์ละสามครั้ง ด้วยการแช่เท้าในอ่างน้ำอุ่นผสมเกลือทะเลและน้ำมันสองสามหยด หลังจากนั้น ทาครีมหรือน้ำมันที่ให้ความชุ่มชื้นเป็นพิเศษ เช่น เซียบัตเตอร์หรืออัลมอนตออยล์

## 6. ปรับเปลี่ยนการใช้ผลิตภัณฑ์สักหน่อย

ผิวของคุณต้องปรับตัวอย่างมาก ในการรับมือกับอากาศที่เย็นและแห้ง คุณควรลดการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ขจัดลอกเซลล์ผิว อย่างเช่น AHA ลงบ้าง เนื่องจากมันอาจทำให้ผิวแห้งมากขึ้น และทำให้ผิวระคายเคืองได้ นอกจากนี้ ยังควรหลีกเลี่ยงพวกแอลสตรังเจนต์ที่มักจะทำให้ผิวแห้งลงไปอีกด้วย ถ้าคุณมีปัญหาเรื่องสิว คุณอาจจะยังคงใช้ยาทา เพื่อการรักษาได้ แต่ควรปรับเล็กน้อย เช่น ถ้าใช้เรติน-เอ อาจขอให้หมอเปลี่ยนจากแบบเจลเป็นสูตรครีมที่ชุ่มชื้นขึ้นและระวังการใช้ AHA ให้มากขึ้น เนื่องจากมันอาจทำให้ผิวแห้งและระคายเคืองมากขึ้นได้

## 7. เพิ่มอาหารผิวให้มากขึ้น

การต่อสู้ที่ดีที่สุดมาจากภายในการกินวิตามินรวมที่มีไบโอโอฟลาโวนอยด์ ไบโอติน วิตามินเอ ซี ดี อี ทองแดง สังกะสี และแมงกานีส ช่วยให้ผิวคงความมีสุขภาพดี แต่ที่สำคัญที่สุดก็คือ อาหารที่อุดมไปด้วย กรดไขมันจำเป็น ซึ่งมีส่วนสำคัญในการสร้างเซลล์ผิวใหม่มีสุขภาพดีด้วยการเพิ่ม Epithelial Cells ซึ่งจะผลัดตัวโดยไมทำให้เกิดอาการอักเสบ กรดไขมันจำเป็น เช่น โอเมกา -3 และโอเมกา -6 พบมากในถั่ว เมล็ดพืช และยังมีมากในน้ำมันหลายชนิด เช่น น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน อีฟนิ่งพริมโรส เป็นต้น ลองเพิ่มน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรสในอาหาร 1,300 มก. ต่อวัน เพื่อให้แน่ใจว่าผิวไม่ขาดกรดไขมันจำเป็น

## 8. เติมความชุ่มชื้นอย่าได้ขาด

เพื่อเติมและตรึงความชุ่มชื้นไว้ในผิวให้ได้มากที่สุด คุณอาจต้องเปลี่ยนมาใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์แบบเข้มข้น มอยส์เจอร์ไรเซอร์แบบที่มีส่วนผสมของน้ำมัน จะมีประสิทธิภาพในการปกป้องการสูญเสียความชุ่มชื้นมากกว่า หรืออาจเลือกครีมที่มีสารให้ความชุ่มชื้น อย่างเช่น ยูเรียแล็กเทต (Urea Lactate) แล้วทามอยส์เจอร์ไรเซอร์ เพื่อตรึงความชุ่มชื้นไว้อีกที ก็จะช่วยปกป้องผิวจากความแห้งกร้านได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การใช้มาสก์ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ก็ช่วยได้อย่างมากอีกด้วย แต่ในกรณีที่คุณผิวมัน อากาศที่แห้งและเย็นไม่ได้หมายความว่า你需要ซึลิมผิวด้วยมอยส์เจอร์ไรเซอร์ในทันที แต่ควรรอสัก 15 นาทีหลังล้างหน้า ถ้าหน้ายังแห้งตึงอยู่ ค่อยทามอยส์เจอร์ไรเซอร์ในบริเวณที่แห้งตึง ไม่เช่นนั้น คุณอาจเสี่ยงกับการทำให้ผิวมันเยิ้มมากขึ้น


## 9. ดื่มน้ำให้มาก ๆ


การดื่มน้ำช่วยให้ผิวรักษาความชุ่มชื้นตามธรรมชาติเอาไว้ได้โดยอัตโนมัติ ช่วยให้เซลล์ชุ่มชื้น และช่วยนำสารอาหารไปเลี้ยงเซลล์ผิว ตามหลักการอายุเรเวทูน่าที่ดื่มควรจะมีอุณหภูมิเดียวกับห้องหรืออุ่นเล็กน้อย นอกจากนี้ ยังควรหลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์และกาเฟอีนที่ทำให้ร่างกายและผิวขาดน้ำ


## 10. ปกป้องแสงแดดเสมอ

แสงแดดไม่ว่าจะเจิดจ้าหรือหม่นมัว ก็ยังมีรังสีที่ทำร้ายผิวได้อยู่ดี และผิวเสียจากแดดจะอุมความชื้นไว้น้อยลง หนาวหนาวจึงไม่ได้หมายความว่าถึงการงดใช้ครีมกันแดด แต่คุณอาจใส่เสื้อผ้าที่ปกปิดผิวกายมากขึ้น ซึ่งทำให้สามารถดูเวนาการทาครีมกันแดดที่ผิวกายได้ แต่ยังคงทาครีมกันแดดที่มี SPF15 เป็นอย่างน้อยบนผิวหน้าเสมอ

## ดูแลผิวด้วยธรรมชาติ

 เริ่มวันใหม่ด้วยการอาบน้ำอุ่น แต่ก่อนที่จะก้าวออกจากฝักบัว เปิดน้ำเย็นรดตัวสัก 15 วินาที แล้วเปลี่ยนเป็นน้ำอุ่นอีกครั้ง และเปลี่ยนเป็นน้ำเย็น สลับไปมาราว 2 นาที นี่คือหลักการกาย ๑ ของวารีบำบัดที่ช่วยทำให้กระปรี้กระเปร่าขึ้น ด้วยการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกาย ฉะนั้นถึงแม้ว่าคุณจะไม่ค่อยสนุกกับกระบวนการนี้สักเท่าไร แต่คิดความมันดีกับคุณแค่นั้นเอาไว้อีกสักหน่อย

 ตื่นน้ำอุ่นผสมน้ำมะนาว นี่เป็นตำรับของจีนซึ่งช่วยให้ร่างกายมีพลังวังชา มันจะดีที่ออกซึ่ระบบของคุณ รวมทั้งตับและกระเพาะปัสสาวะ หมายความว่าร่างกายคุณสามารถทำความสะอาดเลือดได้เร็วกว่า และกำจัดสารพิษที่ทำให้ผิวเสียได้ดีขึ้น

 นอนให้พอ เงินไม่อาจซื้อประโยชน์ของการนอนหลับสนิทยามค่ำคืนได้ ระดับออกซิเจนของคุณจะลดลงเมื่อคุณนอนไม่พอ หมายความว่าความเหนื่อยล้าของเซลล์ผิวใหม่จะช้าลง ทำให้ความร่วงโรยเข้ามาเยือนผิวเร็วขึ้น ลองนอนให้ได 7-8 ชั่วโมงเพื่อที่จะได้ประโยชน์สูงสุดแก่ผิว

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

(Lisa)

<http://women.kapook.com/view7666.html>



<http://www.superza.net/jukebox/play.php?id=6616>