

## 8 สิ่งต่อไปนี้ดีต่อผิวจริง ๆ

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ย. 2555

### □ ออยล์

ออยล์ หรือน้ำมัน เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อผิวคุณมากที่สุด โดยเฉพาะกับสาวผิวแห้ง ไปจนถึงผิวธรรมดา และผิวผสม (สาวผิวมันนั้นสามารถผลิตน้ำมันได้มากเกินไปอยู่แล้วจะ)

### □ นอนหลับยาว ๆ

การนอนหลับยาว ๆ ให้ได้อย่างน้อย 7 ชั่วโมงในหนึ่งคืน นอกจากจะทำให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่าสดชื่นยามตื่นนอนแล้ว คุณยังพบว่าผิวพรรณนั้นดูเปล่งปลั่งสดใสขึ้นด้วย เพราะในระหว่างที่คุณนอนหลับ กระบวนการซ่อมแซมตัวเองของร่างกายรวมทั้งผิวพรรณจะทำงาน เมื่อได้หลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ผิวหน้าและผิวกายจึงดูเปล่งปลั่งนั่นเอง

### □ หน้าผึ่ง

เป็นที่รู้กันว่าสารให้ความหวานตามธรรมชาติชนิดนี้ดีกับผิวมากแค่ไหน หน้าผึ่งช่วยเพิ่มและรักษาความชุ่มชื้นให้แกผิวได้เป็นอย่างดี ทั้งยังเหมาะกับผู้ที่ผิวบอบบางเป็นอย่างมาก เพราะมันมีฤทธิ์มาเชื่อได้อ่อน ๆ ด้วย รู้แล้วก็อย่าลังเลที่จะซื้อผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่มีส่วนผสมของน้ำผึ้ง หรือมาสก์ผิวโดยผสมน้ำผึ้งลงไปด้วยนะจะ

### □ ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจะช่วยรักษาความยืดหยุ่นของร่างกายเอาไว้ได้ ช่วยให้สุขภาพกายโดยรวมแข็งแรงดี และส่งผลต่อไปยังผิวพรรณที่กระชับขึ้นไม่หย่อนคล้อยง่ายด้วย อันนับเป็นสิ่งที่ดีต่อคุณผู้หญิงมาก ๆ ที่เดียวในยามที่คุณแก่ตัวลง

### □ คัดสรรใช้ผลิตภัณฑ์ที่มาจากธรรมชาติ

จะเป็นการดีกับผิวเป็นอย่างมาก หากคุณสามารถเลือกผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่มาจากธรรมชาติ เลี่ยงส่วนผสมที่ได้จากกระบวนการทางเคมีที่มักจะไม่อ่อนโยนกับผิวนัก

ซึ่งคงไม่ดีแน่หากคุณใช้มันติดต่อกันในระยะยาว

## □ นานาวิตามิน

วิตามินทั้งหลายนั้นเราได้มาจากอาหารที่บริโภคเข้าไปทั้งทางการกินและดื่ม  
วิตามินที่จำเป็นต่อผิวพรรณ ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินบี โดยเฉพาะไบโอติน วิตามินซี และวิตามินดี

## □ พืชชา

ฟังก์ชันประหลาดใจที่พืชชากลายเป็นอาหารที่ดีต่อผิวพรรณ  
มันเป็นไปได้แน่นอนตราบเท่าที่คุณบริโภคมันในปริมาณที่เหมาะสม  
คุณสามารถได้รับแคลเซียมมากมายจากชีสในพืชชา ทั้งนี้ก็ต้องเลี่ยงหน้าพืชชาที่มีมันเยิ้ม  
และเลือกเติมสิ่งที่ดีกับร่างกายอย่างแบ่งพืชชาโฮลวีท พริกหยวก หอมใหญ่ สับปะรด และมะเขือเทศ  
แซมด้วยเนื้อสัตว์ที่ขึ้นขอบลงไป เทานี้ก็ได้พืชชากินอิมสบายทองและดีกับร่างกายแล้วละ

## □ ดาร์กช็อกโกแลต

การกินช็อกโกแลตขม ๆ วันละนิดนอกจากจะทำให้อารมณ์ดีแล้ว ยังส่งผลดีต่อผิวพรรณของคุณด้วย  
เนื่องจากดาร์กช็อกโกแลตมีวิตามินและแร่ธาตุบางตัวผสมอยู่  
ทั้งยังมีการสันนิษฐานว่ามีอนุมูลอิสระลดความแก่ชราได้ด้วยนะ !

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)