

เทคนิคการแก้ปัญหา "รูขุมขนกว้าง"

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ย. 2555

เคล็ดลับลับ รับมือรูขุมขนกว้างด้วยตัวเอง

- **หยุดใช้ผลิตภัณฑ์รักษาสิวที่หยาบกระด้าง** ซึ่งมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์, เพรอกไซด์ และกรดบางชนิด หยุดใช้แอสทริงเจนท์โทนเนอร์ที่มีความกระด้างต่อผิวหนังที่มีรูขุมขนกว้าง การใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะทำให้เส้นเลือดฝอยขยาย และกลามเนื้อบริเวณนั้น ๆ หดกระชับทำให้รูขุมขนดูเล็กลง แต่จะเป็นเพียงชั่วคราวในระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น เพราะแอสทริงเจนท์โทนเนอร์จริง ๆ แล้วจะไปกระตุ้นให้ต่อมไขมันผลิตความมันออกมามากกว่าปกติ ทำให้ขนาดของรูขุมขนขยายใหญ่ขึ้นด้วยซ้ำไป

- **ใช้สครับน้ำตาลขัดผิวที่มีคุณภาพ**
มีข้อมูลหลักฐานยืนยันว่าการใช้น้ำตาลขัดผิวมีมานานเป็นเวลาหลายศตวรรษแล้ว น้ำตาลจะให้กรดอัลฟาไฮดรอกไซด์ธรรมชาติ สามารถทำให้ริ้วรอยเรียบเนียนขึ้น รูขุมขนหดกระชับ ขจัดสิ่งสกปรก สารพิษ สิวเสี้ยนออกไปอย่างอ่อนโยน รวมทั้งช่วยขัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วให้หลุดออกได้อีกด้วย สครับน้ำตาลขัดผิวที่มีคุณภาพบางยี่ห้อจะมีส่วนผสมจากธรรมชาติกว่า 10ชนิด มีทั้งสารให้ความชุ่มชื้นที่จำเป็นต่อผิวพรรณ และสารจากผลไม้ประเภทไซตรัส (ส้ม มะนาว เป็นต้น) เพื่อการกระชับผิวอย่างเป็นธรรมชาติ แต่ไม่ควรสครับหนาบ่อยเกินไป เพราะจะยิ่งทำให้ผิวบอบบางแพ้ง่าย ทำเดือนละครั้งก็พอครับ

- **ใช้น้ำกากกระชับรูขุมขนโฮมเมด** โดยการผสมไข่ขาว 2 ฟอง น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ และน้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิ้ล 1 ชอนชา กลืนอาจไม่ค่อยน่าพิศมัย แต่ดีกับผิวนะครับ นำเอาส่วนผสมที่คนเข้ากันแล้วพอกลงบนใบหน้า ปล่อยให้แห้ง 7 - 10 นาที แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำอุ่น หลังจากนั้นนำแตงกวาสไลด์สด หรือที่ฝานเก็บใส่ภาชนะปิดฝาปิดมิดชิดในตู้เย็น วางลงบนใบหน้า ซึ่งแตงกวาจะช่วยกระชับรูขุมขนด้วยอีกแรง

- **รูขุมขนที่กว้าง อันเกิดจากการอุดตันของไขมัน** ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากอาหารที่รับประทานเข้าไป โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันสูง ควรลดและหลีกเลี่ยงอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารทอด คุกกี้ สแน็ค อาหารที่มีไขมันแปรรูปไม่อมตัว เครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลและโซดา และหันมารับประทานอาหารที่สดใหม่ เช่น ผักสด ปลา โปรตีนที่ไร้ไขมัน เช่น เนื้อไก่สแกนนาก และสิ่งสำคัญ ต้องดื่มมากมายนะ เพราะน้ำจะช่วยชำระล้างสารพิษ และสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกจากร่างกายผ่านระบบการขับถ่าย

• ใช้เทคนิคการแต่งหน้าในการอำพรางรูขุมขนที่กว้างได้ เช่น ใช้รองพื้นออยด์ฟรีบาง ๆ โดยผัดลงไปตรงจุดส่วนที่มีรูขุมขนกว้าง ไม่ควรใช้รองพื้นทั่วทั้งหน้า หรือรองพื้นหนา ๆ เพราะจะทำให้มีสารไปอุดตันรูขุมขน และมีแต่จะทำให้รูขุมขนมีขนาดใหญ่ขึ้น ควรรองพื้นเฉพาะด้านข้างของจมูก หน้าผาก คาง ระหว่างวันก็ให้ใช้กระดาษซับมัน หากมีความจำเป็นต้องแต่งหน้าไปทำงาน เมื่อกลับถึงบ้านก็ควรล้างออกทันที หากต้องออกไปรับประทานอาหารเย็นหรือไปช้อปปิ้งต่อ ค่อยแต่งใหม่

กระชับรูขุมขนด้วยนวัตกรรมทางการแพทย์

• รูขุมขนกว้างที่เกิดจากการเสื่อมของคอลลาเจนใต้ผิวหนังนั้น มีผลิตภัณฑ์ที่จะช่วยเพิ่มระดับของคอลลาเจน ซึ่งจะช่วยปกป้องรูขุมขนไม่ให้กว้างขึ้นได้ อาทิ ผลิตภัณฑ์ที่มีวิตามินซีและเรตินอล ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของกรดซาลิไซลิก เป็นต้น อย่างไรก็ตามแม้ว่ากรดซาลิไซลิกจะมีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหารูขุมขนกว้าง แต่มักจะทำให้เกิดผิวแห้งและเกิดอาการระคายเคือง จึงควรใช้อย่างระมัดระวัง

• การทำเลเซอร์ ประเภท YAG โดยจะใช้สารดูดซึมแสงที่มีคาร์บอนเป็นองค์ประกอบทาทิ้งไว้ 5 - 15 นาที ก่อนใช้แสงเลเซอร์ เพื่อการดูดซึมและรับแสงเลเซอร์ที่มีความยาวคลื่นเฉพาะได้ดีขึ้น กระตุ้นการเกิดคอลลาเจนใหม่ใต้ผิวหนัง ทำให้มีการผลิตเซลล์ผิวใหม่ รูขุมขนบนใบหน้าเล็กลง สะอาดและกระชับขึ้น นอกจากนี้ยังจะทำให้ผิวที่เรียบเนียนใส ไม่มีแผลจากการทำเลเซอร์ สามารถกลับไปทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติทันที.

ขอบคุณที่มาจาก [สนุก.คอม](#)