

เคล็ดลับเพื่อผิวสวยใสของสาววัย 20+

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2555

เคล็ดลับเพื่อผิวสวยใสของสาววัย 20+ (Lisa)

สาววัยเลขสองอาจยังดูสวยสดใส ถึงจะไม่ได้ใช้ผลิตภัณฑ์อะไรมาก
ผิวก็ดูมีประกายเปล่งปลั่งตามธรรมชาติ
แต่ก็อย่าคิดว่าสาววัยเลขสองจะไม่ต้องทำอะไรจนกว่าจะมีปัญหาผิวผุดขึ้นมาล่ะ
เพราะการดูแลผิวที่เหมาะสมตั้งแต่ช่วงวัย 20
นั้นจะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนของสุขภาพผิวของคุณในอนาคต
และนี่คือขั้นตอนการดูแลรักษาผิวสาวของคุณให้มีสุขภาพดี ปลอดภัย รวย และดูเปล่งปลั่งสมวัยไปนาน ๆ

นิสัยเสีย ๆ ที่ต้องลด ละ เลิก!

ดื่มจัด หากคุณปรารถนาหน้าไม่หลุดละ หรือจัดหนักเสมอช่วงสุดสัปดาห์ ผิวของคุณจะโรยแรง
เพราะแอลกอฮอล์ทำให้ผิวแก่ตัวลง ทำให้ดูแห้ง ซีดเซียว และบวมซ้ำ

เลิกบุหรี่ การสูบบุหรี่ทำให้คุณแก่ก่อนวัย เพราะเลือดไหลไปเลี้ยงร่างกายน้อยลง
ที่ทำให้ออกซิเจนถูกส่งผ่านไปไม่ถึงผิวทำให้ผิวแห้ง การดื่มน้ำต่าง ๆ
ไปซึ่ก็ลดประสิทธิภาพรวมทั้งวิตามินเอและซี ทำให้ขาดแคลนคอลลาเจน
ไม่เพียงแต่ผิวของคุณจะดูแห้งและอิดโรย รวยยังจะมาเยือนคุณก่อนถึงเวลาด้วย

นิสัยดี ๆ แบบนี้...ทำด่วน!

เริ่มพบแพทย์ผิวหนังอย่างน้อยปีละครั้ง แพทย์ผิวหนังจะตรวจสภาพผิวคุณอย่างดี
เพื่อตรวจหาฝ้าที่ผิดปกติ และผิวที่จะเสียหายจากแสงแดด นอกจากนี้ เพื่อตรวจหาฝ้าที่ผิดปกติ
และผิวที่จะเสียหายจากแสงแดด นอกจากนี้
แพทย์ผิวหนังยังจะช่วยแนะนำแนวทางที่ดีต่อสุขภาพผิวและจัดทรีตเมนต์ที่มีประสิทธิภาพให้ด้วย

ทาครีมกันแดดตลอด

แพทย์ผิวหนังทุกคนสาบานได้เลยว่าครีมกันแดดคือสิ่งสำคัญต่อการดูแลผิวทุกรูปแบบ
เพราะรังสีอัลตราไวโอเล็ตของดวงอาทิตย์ทำลายผิวได้อย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดกระ ฝ้า จุดด่างดำ
และผิวเสื่อมสภาพเร็วขึ้น รวมทั้งมะเร็ง ควรให้แน่ใจว่าคุณได้ทาครีมกันแดดที่มีประสิทธิภาพพร้อม SPF
ค่าสูงอย่างน้อย 15 ขึ้นไปในทุก ๆ วัน แมวว่าวันนั้นจะฟ้าครึ้มหรือคุณจะไม่อยู่แต่ในอาคารก็ตาม

หลับให้พอ ร่างกายของคุณใช้เวลาอนในการซ่อมแซมและสร้างใหม่ และนั่นรวมถึงผิวของคุณด้วย นอนหลับให้ได้อย่างน้อย 8 ชั่วโมงในแต่ละคืนเพื่อให้ร่างกายและผิวของคุณได้พักผ่อน

ออกกำลังกายเป็นประจำ การออกกำลังกายช่วยให้คุณเสียเหงื่อที่ช่วยให้ผิวได้ขับสารพิษออกมา และยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนที่ช่วยให้ร่างกายได้รับคุณค่าโภชนาการส่งต่อไปถึงยังชั้นผิวหนังด้านนอก

ไม่ขาดน้ำ พยายามดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้ให้ได้วันละอย่างน้อย 8 แก้ว เพื่อให้มั่นใจว่าร่างกายและผิวของคุณได้รับความชุ่มชื้นตามที่ต้องการ การขาดน้ำทำให้ผิวดูแห้งและอ่อนล้า

สวมแว่นกันแดด แว่นกันแดดไม่เพียงช่วยปกป้องผิวรอบดวงตาของคุณจากรังสี UVA และ UVB สุดอันตราย แต่ยังช่วยป้องกันคุณจากการที่ต้อกระจกสายตามองไปยังแสงแดด ซึ่งจะช่วยลดการเกิดรอยย่นได้

เลือกกินเพื่อสุขภาพ

การเลือกอาหารอย่างชาญฉลาดช่วยให้ผิวของคุณคงความสวยได้มากเท่าที่จะเป็นไปได้ เวลาใดเอ็ดให้เน้นที่ผลไม้ ผัก ธัญพืช และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และจำกัดปริมาณน้ำมัน อาหารไขมันสูง กาแฟเย็น และแอลกอฮอล์ ที่ช่วยเร่งการเกิดริ้วรอยและผิวที่มีริ้วรอยก่อนวัย นอกจากนี้ การกินวิตามินรวมที่รวมวิตามินซีและอีเสริมจากปริมาณที่ได้รับในแต่ละวันและสารต้านอนุมูลอิสระ จะช่วยให้คุณสุขภาพดีและการเสื่อมสภาพของผิวได้ อย่างไรก็ตาม ควรรับประทานอาหารตามวัยที่เพิ่มขึ้นและใช้ผลิตภัณฑ์จำพวกนี้หลังจากที่อายุคุณย่างเข้าสู่ 25 ซึ่งเป็นช่วงที่ดีที่สุดที่จะเริ่มป้องกันริ้วรอยแห่งวัย ทั้งนี้ มีผลิตภัณฑ์จำพวกครีม Anti-Aging มากมาย ลองหาครีมที่เหมาะสมกับความต้องการของผิวของคุณดูสิ

สร้างกิจวัตรดูแลผิวอย่างมีคุณภาพ

ด้วยผิวที่ยังนุ่มนวลและอ่อนเยาว์ ตอนนี้ก็ได้เวลาที่จะปรับนิสัยเพื่อคงความสวยงามสดใสของผิว

1. เริ่มด้วยเคลนเซอร์

มองหาผลิตภัณฑ์ล้างหน้าที่อ่อนโยนและออกแบบมาโดยเฉพาะสำหรับชนิดของผิวของคุณ หากมีผิวแห้ง เลือกแบบน่านมหรือครีม ผิวมันและผิวผสมจะเหมาะกับเคลนเซอร์ชนิดเจล หากผิวของคุณเกิดสิวได้ง่าย เคลนเซอร์ที่มีส่วนผสมที่ช่วยต่อสู้กับสิวนั้นอาจแรงไปสำหรับผิวคุณ แทนที่จะใช้ผลิตภัณฑ์แบบนี้ให้ใช้ครีมที่รักษาเฉพาะจุดแทน มองหาส่วนผสม เช่น กรดซาลิไซลิก ซัลเฟอร์ และเบนซออยล์เปอร์ออกไซด์ (หากผิวของคุณแพ้ง่ายหรือแห้งให้เลือกที่มีความเข้มข้นของเบนซออยล์เปอร์ออกไซด์เพียงเล็กน้อย) อีกทางเลือกเพื่อลดสิวมุดคือการใช้ครีมที่มีเรตินอยด์ 2-3 คืน ที่ไม่เพียงแต่ช่วยป้องกันสิว แต่ยังซ่อมแซมความเสียหายจากแสงแดดและกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนด้วย

2. ใช้โทนเนอร์

แม้ผู้เชี่ยวชาญบางกลุ่มอาจโต้แย้งว่าโทนเนอร์จำเป็นหรือไม่ โดยปกติแล้วมันก็เป็นขั้นตอนที่ช่วยได้มากในการบำรุงผิวประจำวัน โทเนอร์ช่วยชะล้างสารตกค้างจากเคลนเซอร์ และยังทำให้มั่นใจได้ว่าคุณได้เช็ดเอาคราบสกปรกและน้ำมันส่วนเกินออกไปเกลี้ยงแล้ว

3. ตามด้วยมอยส์เจอร์ไรเซอร์ ผิวทุกประเภทได้รับประโยชน์จากมอยส์เจอร์ต่อให้เป็นผิวมันก็ตาม โดยสำหรับผิวมัน เลือกโลชั่นที่เนื้อเบาขึ้นและเป็นแบบ Oil-Free และ Noncomedogenic ที่จะไม่อุดตันในรูขุมขน สำหรับผิวแห้งให้ใช้ครีมที่มี Oil-Based มากขึ้น เลือกที่มีส่วนผสมของ Glycerin, Dimethicone และ Hyaluronic Acid

4. ต้านริ้วรอย ริ้วรอยยุ่นอาจไม่เผยตัวออกมาในช่วงวัย 20 แต่เป็นเรื่องดีที่คุณจะเตรียมตัวไว้อีกก่อนอายุเข้าเลขสาม เพื่อป้องกันริ้วรอยซึ่งเกิดขึ้นเมื่อผิวเริ่มเสียน้ำ ยืดหยุ่น ลดลง ใช้น้ำโลชั่นหรือเซรั่มที่กระตุ้นคอลลาเจนเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นให้ผิว และเลี่ยงการดึงผิวในขณะที่ทาโลชั่นหรือผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้า ใต้ดวงตา และรอบ ๆ ริมฝีปาก และยังเป็นส่วนที่ควรระวังให้มากเวลาที่ทาครีมบำรุงผิวหน้า

5. ทาครีมกันแดด ใช้ครีมกันแดดที่มี SPF 15 หรือสูงกว่า และทาให้ทั่วทุก ๆ ส่วน รวมทั้งมือและเท้าด้วย

6. ขัดผิว หลาย ๆ ครั้งในแต่ละสัปดาห์ ใช้ผลิตภัณฑ์สครับผิวสูตรอ่อนโยนเพื่อขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วออกไป

ผิวคุณเป็นประเภทไหน ?

เพื่อแยกแยะชนิดของผิวคุณ สิ่งแรกที่ต้องทำในตอนเช้าคือเช็ดหน้าด้วยทิชชูสะอาด ๆ หากคุณมีผิวธรรมดา ทิชชูจะไม่มีคราบน้ำมันติดเลย หากผิวคุณแห้ง ทิชชูก็จะสะอาดเหมือนกัน แต่ผิวหน้าคุณจะรู้สึกตึง ๆ และแห้งลง ผิวแห้งนี้จะแสบต๋วลงง่ายมาก จึงต้องบำรุงด้วยมอยส์เจอร์ไรเซอร์เป็นสำคัญ

หากกระดากทิชชูมีคราบน้ำมันติดมาจากส่วนจมูกแก้ม และหน้าผาก คุณมีผิวมัน หากไม่ดูแลอย่างถูกต้อง จะทำให้เกิดสิ่ว รูขุมขนกว้าง และความมันวาว แต่ขาวดีก็คือผิวมัน คือผิวประเภทสุดท้ายที่จะแสดงริ้วรอย และหากดูแลได้อย่างเหมาะสมก็จะคงความเด็กไปได้อีกนาน

หากทิชชูมีคราบน้ำมันเบา ๆ ติดจากจมูกและหน้าผาก คุณมีผิวผสม เหมือนกับผู้หญิงส่วนมาก ผิวแบบนี้มีทั้งส่วนที่แห้งและมัน จึงต้องเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสภาพผิวแต่ละส่วน

ไม่ว่าผิวคุณจะเป็นชนิดใด คุณอาจมีผิวที่บอบบางด้วย หากคุณมักพบว่าผิวมีปฏิกิริยาต่อผลิตภัณฑ์หรือส่วนผสมใหม่ ๆ ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับผิวบอบบางโดยเฉพาะ