วิธีดูแลผิวพรรณในหน้าฝนให้ผิวสวยใสเสมอ

นำเสนอเมื่อ : 24 ส.ค. 2556

แม้เรื่องรูปร่างหน้าตาจะเป็นอันดับแรกที่คุณผู้หญิงทั้งหลายให้ความสำคัญ แต่ผิวพรรณก็ไม่ใช่สิ่งที่คุณผู้หญิงควรใส่ใจน้อยลงไปกว่ากัน เพราะ ผิวพรรณ เนียนขาวกระจ่างใส สุขภาพ ดีนั้น สามารถบอกได้ถึง การดูแลเอาใจใส่และการมีสุขภาพที่ดีอีกด้วย นั่นเป็นสาเหตุว่า ทำไมสมัยนี้จึงมีอาหารเสริมชวงผิวขาวเนียนใส ออกวางขายเต็มตลาด แถมราคาก็ไม่ใช่ถูกๆ ดังนั้น ISN จึงขอหยิบเอาวิธีดูแลผิวสวยใสมาฝาก เพื่อให้คุณผู้หญิงใช้ดูแลผิวพรรณในหน้าฝนนี้

ทาครีมกันแดดสำคัญเสมอ

ครีมกันแดดสำคัญเสมอไม่ว่าจะเข้าสู่ฤดูกาลไหนๆ ดังนั้นคุณผู้หญิงจึงควรทาครีมกันแดดที่หน้าและผิวกายก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง เพื่อไม่ให้รังสียูวีที่ภายนอกบ้านมาทำร้ายผิว ไม่ว่าจะเป็นวันที่ฝนตกหรือแดดออกก็ตาม

รักษาความสะอาดเสมอ

เมื่อร่างกาย สัมผัสกับฝน ควรรีบล้างตัว สระผม ทำความสะอาดร่างกายด้วยการอาบน้ำให้เรียบร้อยไม่ควรปล่อยให้ลมโกรกตัวจนเสื้อผ้าและร่างกายแห้งเอง เพราะความสกปรกที่ที่ติดอยู่ตามผิวหนังอาจทำให้ผิวของผู้หญิงเกิดการระคายเคือง เกิดสิว ผดผื่นได

ใช้ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยนกับผิวคุณผู้หญิง

เพราะอากาศในฤดูฝนทั้งร้อนและชื้น ทำให้เหงื่อไหลออกตามน่างกาย จึงเป็นเหตุทำให้ ต่อมไขมันในร่างกายทำงานมากจนอาจสามารถเกิดดารอุดตันได ดังนั้นคุณผู้หญิง ควรหาผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยนบอบบางต่อผิวหนัง มาใช้ทำความสะอาดและบำรุงผิวเพื่อให้ผิวคงความชุมชื่นอย่างเหมาะสมอยู่เสมอนั่นเองคะ

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อผิวพรรณ

อยากวสวยจะต้องอัดวิตามินอย่างเดียวเสียเมื่อไหร่
ผักผลไม้และอาหารพื้นบ้านก็ช่วยบำรุงผิวสวยได้เหมือนกัน ทั้งผักใบเขียว โยเกิร์ต น้ำถั่วเหลือง น้ำผลไม้คั้นสด นม เหล่านี้อุดมไปด้วยวิตามินทั้งนั้น กินทุกวัน ผิวสวยทุกวันแน่นอน

หลีกเลี่ยงฝนไว้เป็นดีที่สุด

เป็นวิธีและทางออกที่ดีสุดต่อทั้งร่างกายและผิวพรรณ จะได้ไม่ต้องคอยมานั่งหงุดหงิดเพราะเสื้อผ้าห้นาฝนเปียกชื้นเพราะฝนดังนั้นหากต้องเผชิญกับฝนอย่างที่คุณผู้หญิงเลี่ยงไม่ได้แล้วละก็ ควรพกร่มติดกระเป๋าไว้ หรือ เสื้อกันฝนไปเลยได้ยิ่งดี

รู้วิธีดูแลผิวพรรณในหน้าฝนที่เรานำมาฝากอย่างนี้แล้ว ก็อย่าลืมนำไปปฏิบัติตามกันด้วยนะคะ รับรองว่าไม่ต้องกลัวผิวแห้งเสียซวงหน้าฝนอีกต่อไป ที่สำคัญคุณผู้หญิงควรดูแลผิวด้วยการดื่มน้ำเปล่าให้มากๆ ด้วย ดื่ม 8-10 แก้วในแต่ละวัน รับรองได้หน้าฝนหรือหน้าในผิวสวยสุขภาพดีอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมแน่นอน

ที่มา ISNHOTNEWS