

## วิธีเลือกสกินแคร์ให้เหมาะกับผิว

นำเสนอเมื่อ : 4 เม.ย. 2565

การเลือกสกินแคร์เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่สำคัญสำหรับการดูแลผิว โดยปัญหาที่พบสำหรับใครหลายๆ คน ก็คือยังเลือกสกินแคร์ได้ไม่เหมาะกับผิวของตัวเองนัก ทำให้การดูแลไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควร บางครั้งยังเป็นการเพิ่มปัญหาให้ผิวมากขึ้นไปอีก ดังนั้นการเลือกสกินแคร์ให้เหมาะกับผิวจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก ครั้งนี้ทางบทความจึงได้มีการนำเสนอวิธีการเลือกสกินแคร์ให้เหมาะกับผิว เพื่อการดูแลที่ดีที่สุดกัน

### เลือกให้เหมาะกับสภาพผิว

ด้วยสภาพอากาศทางภูมิภาคเอเชียมีสภาพอากาศที่แตกต่างกัน การเลือกผลิตภัณฑ์ให้เข้ากับผิวจึงสำคัญมาก **สกินแคร์เกาหลีจากยอวัง** เข้าใจผิวของสาว ๆ เป็นอย่างดี ขอแนะนำแรกสำหรับการเลือกสกินแคร์ให้เหมาะกับผิว ก็คือการเลือกให้เหมาะกับสภาพผิว และสิ่งที่ควรรู้อันดับแรกก็คือการทำความรู้จักกับสภาพผิวของตัวเองก่อน จะได้เลือกสกินแคร์ได้ถูกต้อง บำรุงได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักๆ สภาพผิวแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ ผิวธรรมดา ผิวมัน ผิวแห้ง การเลือกสกินแคร์ให้เหมาะกับสภาพผิว มีดังนี้

#### ผิวธรรมดา

หลายคนอาจคิดว่าถ้าหากมีสภาพผิวที่ธรรมดา ไม่แห้งและไม่มัน ก็คงไม่ต้องบำรุงหรือไม่ต้องใช้สกินแคร์แล้ว แต่นั่นอาจเป็นความคิดที่ผิด เพราะผิวธรรมดาก็ควรได้รับการบำรุง เพื่อรักษาสภาพผิวให้คงที่ โดยหลักการเลือกสกินแคร์สำหรับคนผิวธรรมดาก็คือเลือกให้สมดุลกับผิวและสภาพอากาศในช่วงเวลานั้นๆ

อย่างในช่วงที่อากาศหนาว สำหรับคนผิวธรรมดาแล้ว ขอแนะนำให้เลือกสกินแคร์ที่มีมอยส์เจอร์ไรเซอร์ โดยมีกฏเหล็กคือต้องไม่เข้มข้นจนเกินไป เพราะในผิวธรรมดาจะไม่สูญเสียน้ำมาก หรือมีการกักเก็บน้ำที่ดีอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องใช้สกินแคร์ที่มีมอยส์เจอร์ไรเซอร์เข้มข้น เพราะอาจทำให้ผิวมันได้ ทั้งนี้จะเป็นการรักษาความชุ่มชื้นผิวคงที่ ป้องกันการสูญเสียน้ำ ซึ่งทำให้ผิวแห้งกร้าน

#### ผิวมัน

มาต่อกันที่คนผิวมัน เป็นสภาพผิวที่ต้องการการดูแลเช่นกัน แต่สิ่งที่ต้องระวังคือสกินแคร์ส่วนใหญ่ที่มีน้ำมันเป็นส่วนประกอบ หากคนผิวใช้สกินแคร์ที่มีน้ำมันมากเกินไป จะทำให้ได้รับปัญหาที่วุ่นวายใจอย่างมาก เพราะผิวจะมันเยิ้ม ทำให้รู้เหนียวเหนอะหนะ และดูสภาพไม่ดีนัก ขอแนะนำสำหรับคนผิวมันในการเลือกใช้สกินแคร์ คือให้เลือกประเภทเจลหรือน้ำ

เหตุผลที่ให้คนผิวมันเลือกสกินแคร์ประเภทเจลหรือน้ำ เพราะมีส่วนประกอบของน้ำมันน้อยกว่าแบบครีม จึงช่วยให้ผิวรักษาความชุ่มชื้นเอาไว้ได้ โดยไม่ต้องเพิ่มปริมาณน้ำมันให้กับผิว ที่สำคัญอีกอย่างก็คือควรเลือกสกินแคร์ที่มีข้อความกำกับเอาไว้ว่า “ไม่มีน้ำมัน” จะดีที่สุดสำหรับคนผิวมัน

ปัญหาที่พบในหลายครั้ง สำหรับคนผิวมันที่เลือกสกินแคร์คือเลือกแบบที่มีน้ำมันมาใช้ ทำให้ผิวยิ่งมันมากขึ้น เพราะเป็นการเพิ่มปริมาณน้ำมันให้กับผิว สุดท้ายก็จะกลายเป็นปัญหาสิวตามมา เพราะความมันเป็นอีกหนึ่งสาเหตุสำคัญของการเกิดสิว

นอกจากแนะนำให้คนผิวมันเลือกสกินแคร์ที่ไม่มีน้ำมันแล้ว อีกอย่างที่น่าสนใจก็คือสกินแคร์ที่มีส่วนผสมของ AHA/BHA เพราะสารชนิดนี้มีคุณสมบัติที่ช่วยควบคุมการผลิตน้ำมันใต้ชั้นผิวได้ นอกจากนี้จะไม่เป็นการเพิ่มน้ำมันให้ผิวแล้ว ยังช่วยลดความมันได้ด้วย

## ผิวแห้ง

สำหรับคนที่ผิวแห้ง มักต้องการการบำรุงอย่างมาก โดยเฉพาะสกินแคร์ที่มีคุณสมบัติช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น ช่วยให้ผิวเก็บรักษาน้ำเอาไว้ใต้ชั้นผิวได้อย่างเพียงพอ คนที่มีผิวแห้งมักไม่มีปัญหาเรื่องของการเลือกสกินแคร์มากนัก เพราะผิวไม่มันและยังต้องการน้ำมาก ๆ ขอแนะนำที่สำคัญสำหรับคนผิวแห้งก็คือ ต้องมีสกินแคร์ไว์ไซงานแบบไม่ให้ขาดตกบกพร่อง เพราะผิวแห้งทำให้เกิดปัญหาหลายอย่าง ทั้งความหยابกราน ริวรอยต่างๆ ผิวแตก ผิวเป็นขุย และอื่นๆ มักเกิดจากผิวแห้ง

แนะนำให้เลือกสกินแคร์ที่มีมอยส์เจอร์ไรเซอร์เข้มข้น เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวแบบเต็มที่ และนอกจากมอยส์เจอร์ไรเซอร์แล้ว อยากรขอแนะนำไอโซทเมเต็ดอีกหนึ่งชิ้น สำหรับคนผิวแห้งก็คือสเปรย์น้ำแร่ก็เหมาะกับคนผิวแห้งเช่นกัน เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว และสิ่งที่คนผิวแห้งควรหลีกเลี่ยงก็คือ ผลิตภัณฑ์ที่มีฟอง เพราะจะยิ่งทำให้ใบหน้าแห้งมากขึ้นกว่าเดิม อย่างพวกโฟมล้างหน้า ก็ควรเลือกแบบไม่มีฟองไปเลยจะดีที่สุด

## เลือกให้เหมาะกับปัญหาที่ต้องการแก้ไข

นอกจากเลือกให้เหมาะกับสภาพผิวแล้ว แนะนำอีกหนึ่งเรื่องสำหรับการเลือกสกินแคร์ให้เหมาะกับผิว ก็คือควรเลือกให้เหมาะกับปัญหาที่ต้องการแก้ไข แม้จะเป็นสกินแคร์บำรุงผิวเหมือนกัน แต่หลายผลิตภัณฑ์มักเสริมคุณสมบัติพิเศษที่นอกจากบำรุงทั่วไปแล้ว ยังช่วยแก้ปัญหาได้ด้วย ยกตัวอย่างเช่น

### ผิวเรียบเนียน

เนื่องจากว่าบางคนอาจมีปัญหาผิว คือผิวไม่เรียบเนียน สัมผัสแล้วรู้สึกถึงความหยابกระด้าง ดังนั้นถ้าหากต้องเลือกสกินแคร์บำรุงผิวจริงๆ ก็ควรเลือกที่มีคุณสมบัติช่วยเรื่องการปรับสภาพผิวให้เรียบเนียนด้วย

### ลดเลือนริ้วรอยร่องลึก

สำหรับผู้ที่อายุมากขึ้น อาจมีปัญหาเรื่องริ้วรอย อย่างเช่นริ้วรอยร่องลึก รอยตีนกา และอื่นๆ ดังนั้นถ้าหากต้องเลือกสกินแคร์บำรุงผิว ก็ควรเลือกที่มีคุณสมบัติในการลดเลือนริ้วรอยด้วย

### รักษาสิว

อีกหนึ่งปัญหาตัวอย่างที่สกินแคร์ช่วยได้ ก็คือสกินแคร์ที่มีคุณสมบัติช่วยรักษาหรือควบคุมสิว เหมาะกับคนที่เป็นสิวง่าย หรือคนที่เป็นสิวอยู่

ดังนั้นถ้าหากจะต้องเลือกสกินแคร์ก็ควรเลือกให้เหมาะกับผิว เพราะถ้าหากเลือกไม่เหมาะก็จะทำให้ปัญหามากขึ้นอีก อย่างคนผิวมันถ้ายิ่งเลือกสกินแคร์ที่มีมอยส์เจอร์ไรเซอร์เข้มข้น ก็จะทำให้ผิวยิ่งมันมากขึ้นไปอีก เป็นสิวง่ายขึ้นอีก จึงต้องเลือกสกินแคร์ให้เหมาะก่อน จึงจะบำรุงได้อย่างเห็นผล