

## 6 สมุนไพรต้านริ้วรอย ช่วยคืนความอ่อนเยาว์

นำเสนอเมื่อ : 21 ธ.ค. 2566

การเลือกใช้วิธีธรรมชาติในการดูแลผิวหน้าไม่เพียงแต่เป็นทางเลือกที่ปลอดภัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการช่วยต้านริ้วรอยและคืนความอ่อนเยาว์ให้กับผิวหน้าของเราด้วย สมุนไพรที่มีสารอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติต่าง ๆ ที่ช่วยปรับปรุงสภาพผิวให้ดูอ่อนเยาว์และมีความเปล่งปลั่งมากขึ้น ต่อไปนี้คือ 6 สมุนไพรที่ช่วยในการต้านริ้วรอยและคืนความอ่อนเยาว์ให้กับผิวหน้าของเรา

### 1. แปะก๊วย

แปะก๊วย มีส่วนช่วยในการบำรุงสมองและช่วยกระตุ้นความจำ แต่ทราบหรือไม่ว่า แปะก๊วยยังมีส่วนช่วยในการต่อต้านริ้วรอยได้อีกด้วย เนื่องจากการศึกษาพบว่า สารสกัดที่ได้จากแปะก๊วย หากถูกใช้กับผิวพรรณ จะสามารถป้องกันริ้วรอยและช่วยบำรุงผิวได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในส่วนของการช่วยเติมความชุ่มชื้นให้ผิว และการช่วยปรับผิวให้มีความเรียบเนียน พร้อมทั้งช่วยลดความหยابกรานของผิวได้ดีมากๆ เลย

### 2. ขมิ้น

ขมิ้น มีคุณสมบัติที่ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ ช่วยลดการฟกช้ำ ช่วยเร่งการสมานบาดแผล ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันและช่วยฟื้นฟูผิว ทั้งนี้ขมิ้นยังถือเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยเยียวยาปัญหาเหล่านี้ให้มีอาการที่ดีขึ้น เนื่องจากมีสารประกอบเคอร์คูมิน ซึ่งเป็นสารประกอบที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่แข็งแกร่งอย่างมาก อีกทั้งยังช่วยต้านการอักเสบของผิว และช่วยปกป้องผิวจากสัญญาณแห่งวัยที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

### 3. กะเพรา

กะเพรา คือ สมุนไพรที่ช่วยป้องกันการเกิดสัญญาณแห่งวัย โดยเฉพาะสัญญาณแห่งวัยที่เกิดจากการได้รับรังสียูวีมากเกินไป จนไปทำลายผิว และทำให้เกิดการพร่องของคอลลาเจน ทั้งนี้คอลลาเจนถือเป็นสารประกอบที่ช่วยรักษาความยืดหยุ่นของผิวได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ใบกะเพรายังมีส่วนช่วยรักษาระดับความชุ่มชื้นของผิว พร้อมทั้งช่วยลดความหยابกรานของผิว แก้ปัญหาผิวแห้งและผิวเกิดริ้วรอย รวมถึงช่วยทำให้ผิวมีความเรียบเนียนมากขึ้น

### 4. ขิง

ขิง เป็นสมุนไพรที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ และเป็นสมุนไพรที่มีคุณสมบัติต้านการอักเสบในปริมาณมาก ดังนั้นจึงสามารถป้องกันการเกิดสัญญาณแห่งวัยได้ โดยจากการวิจัยหลายชิ้นพบว่า ขิงเป็นสมุนไพรที่มีสารประกอบฟีนอลและฟลาโวนอยด์ โดยสารประกอบเหล่านี้มีคุณสมบัติช่วยต้านอนุมูลอิสระ สามารถควบคุมการผลิตอนุมูลอิสระที่เป็นอันตรายต่อระบบเผาผลาญพลังงานได้ ที่สำคัญยังช่วยลดความเครียดจากการออกซิเดชันที่เป็นอันตรายต่อผิวได้อีกด้วย

### 5. โรสแมรี

ช่วยปกป้องผิวที่ได้รับความเสียหายจากสารสัมผัสแสงแดดได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะสาว ๆ คนไหนที่ผิวได้รับรังสียูวีมากเกินไป มีส่วนทำให้เกิดริ้วรอย รอยเหี่ยวย่น และสัญญาณแห่งวัยอื่นๆ อีกมากมาย แนะนำให้แก้ปัญหาด้วยโรสแมรี่กันคะ ซึ่งสมุนไพรชนิดนี้จะช่วยป้องกันความเสียหาย พร้อมทั้งช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของผิว ตลอดจนช่วยลดเลือนริ้วรอยของผิวได้ดีมากๆ

## 6. อบเชย

อบเชยมีส่วนช่วยต่อต้านริ้วรอยได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากอบเชยมีคุณสมบัติช่วยป้องกันการสลายตัวของคอลลาเจน และช่วยป้องกันการสูญเสียความยืดหยุ่นของผิว นอกจากนี้อบเชยยังช่วยเพิ่มการสังเคราะห์คอลลาเจนและช่วยป้องกันสัญญาณแห่งวัยได้ดีอย่างมาก ที่สำคัญยังช่วยลดความเครียดจากปฏิกิริยาออกซิเดชันบนผิว และช่วยชะลอการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ซึ่งเป็นการป้องกันการเกิดสิวอย่างได้ผล อีกทั้งยังช่วยรักษาอาการไหม้แดดได้อีกเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม การใช้สมุนไพรในการดูแลผิวนั้นต้องใช้เวลาและความต่อเนื่องพอสมควร เนื่องจากผลลัพธ์ที่ดีมักเกิดขึ้นในระยะเวลายาวนาน และควรตรวจสอบว่าไม่มีผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นก่อนที่จะนำสมุนไพรมาใช้ในการดูแลผิวหน้าควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านดูแลผิวหน้าหรือแพทย์เพื่อคำแนะนำที่เหมาะสมกับสภาพผิวของแต่ละคนด้วย