12 เคล็ดง่าย เพื่อหน้าใส ไร้ริ้วรอย

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.ค. 2552

1. ไม่ควรนอนดึกหรืออดนอน แม้ว่าก่อนหน้านี้จะเคยใช้เวลาช่วงกลางคืนหมดไปกับการอ่านหนังสือ ดูหนัง ดูละคร หรือทำงานก็ตามแต่ถ้าอยากหน้าใสไร้ริ้วรอย เมื่อถึงเวลาหัวค่ำแล้วก็ควรเข้านอนให้ตรงเวลาซะ หยุดกิจกรรมที่เคยชินเสียเดี๋ยวนี้ ร่างกายจะได้พักผ่อนอย่างเต็มที่

2. ควรดื่มน้ำในปริมาณอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน ซึ่งน้ำในที่นี้ไม่นับพวกน้ำหวาน น้ำอัดลม แต่ต้องเป็นน้ำเปล่าที่สะอาด ไม่เย็นหรือร้อนจนเกินไป

3. ไม่ลืมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และควรบริหารหน้าด้วยการนวด หรือง่ายๆ แค่ขยับปากพูดคำว่า “อา อี เอ โอ อู” แค่นี้กล้ามเนื้อหน้าก็จะได้รับการดูแลไม่ให้เหี่ยวย่น

4. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด และเครื่องดื่มจำพวกน้ำชา กาแฟ อีกทั้งต้องงดการสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่คือตัวอันตรายที่จะทำให้หน้าของคุณดูแก่เกินอายุ

5. หลีกเลี่ยงการตากแดดเป็นเวลานาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งแสงแดดที่แรงจัด มีเช่นนั้นหน้าของคุณจะแก่ก่อนวัยโดยที่ไม่รู้ตัว แต่ถ้าหากจำเป็นต้องเผชิญกับแสงแดด ก็อย่าลืมใช้ครีมกันแดด SPF สูงๆ ทาป้องกันก่อนเดินทางออกจากบาน

6. ใช้โลชั่นอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่มีความเสี่ยงหรืออยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่จะทำให้แก่ง่าย เช่น ในห้องแอร์ฯ ที่หนาวจัด ถ้าอยู่นานๆ ความเย็นที่ติดลบก็จะทำลายผิวหนังของคุณ

7. ทำความสะอาดร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณใบหน้าให้สะอาดอยู่เสมอ ยิ่งหากคุณเป็นสิวด้วยแล้ว คุณควรใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าที่เหมาะสำหรับการรักษาสิวเท่านั้น โดยผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของ AHA จะช่วยทำให้ใบหน้าของคุณลื่นขึ้น ที่สำคัญห้ามแกะ แคะ บีบเกา บริเวณที่เป็นสิวอย่างเด็ดขาด

8. ความเครียดก็เป็นตัวการหนึ่งที่ทำให้หน้าคุณหมองคล้ำ ความเครียดเกิดจากหลายสาเหตุ ทั้งเรื่องงาน เงิน ครอบครัว หรือความรัก เพราะฉะนั้นเมื่อมีปัญหาใดมารบกวนจิตใจคุณ ก็จงอย่าเครียด คอยๆ แก้ไขอย่างมีสติ

และพยายามสงบใจไม่ให้เป็นทุกข์

9. หากคุณเป็นคนผิวแห้ง ก็ควรใช้มอยส์เจอไรเซอร์ก่อนนอนทุกครั้ง และถ้ามีส่วนใดที่แห้งเป็นพิเศษ ควรที่จะใช้โลชั่นที่มี AHA หาให้ทั่วบริเวณ แต่ถ้าคุณเป็นคนหน้ามัน ก็แนะนำให้ใช้มอยส์เจอไรเซอร์ชนิดเจลจะเหมาะกว่าชนิดครีม

10. อย่าใช้มือสัมผัส จับ ลูบ ถูใบหน้าในช่วงระหว่างวัน และคุณควรจำไว้ให้ขึ้นใจว่าทุกครั้งเมื่อไปถึงที่ทำงาน หรือทันทีที่กลับถึงบ้านต้องล้างมือก่อนเสมอ เพราะมือของเราจับต้องสิ่งสกปรกเชื้อโรค ฝุ่นละอองต่างๆ มาตลอดทั้งวัน และการที่คุณจะเผลอเอามือไปจับหน้าจับตาอาจทำให้สิวขึ้นใบหน้าได้

11. ล้างเครื่องสำอางออกอย่างระมัดระวัง เพื่อความปลอดภัยให้คุณล้างมาสคาร่าหรืออายุแชโดว์ด้วยเครื่องสำอางที่ ปราศจากน้ำมัน ทั้งนี้เพื่อมิให้น้ำมันที่ว่าแทรกซึมไปตามผิวหนังส่วนอื่นๆ เพราะอาจจะไปกระตุ้นหรือระคายเคืองผิวซึ่งอาจนำไปสู่การกำเนิดสิว

12. หากคุณมีปัญหาเรื่องผิวหน้าไม่เรียบ หมองคล้ำ เป็นหลุมเป็นบ่อ เป็นสิว เอาเป็นว่าไม่ว่าจะเป็นปัญหาอะไรก็ตามแต่ที่เกี่ยวกับผิวหน้าจะดีกว่าไปนั่ง ปรึกษาตามเคาน์เตอร์เสริมความงามอย่างแน่นอน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

first Magazine