20 สิ่งต้องทำ! ใน***หน้าหนาว***

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ย. 2552

เตรียมผิวหน้าและผิวกายให้พร้อมสวยรับลมหนาวที่กำลังจะมาถึงกันเถอะ

1. เมื่ออากาศหนาวมาเยือน ความชื้นในอากาศจะลดลง ร่างกายจึงดึงน้ำมาใช้มากขึ้น ทำให้ผิวหนังเกิดอาการแห้งหรือแตกเป็นขุยได้ง่าย สิ่งแรกที่ต้องทำคือการดื่มน้ำเปล่า (ไม่เย็น) ให้เยอะขึ้น เพราะร่างกายจะดูดซึมน้ำเปล่าเข้าสู่เซลล์ได้รวดเร็วกว่าน้ำชนิดอื่น

2. หากผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหน้าที่ใช้อยู่มีเนื้อบางเบาเหมาะสำหรับอากาศร้อน ขอให้เก็บเข้าตู้เย็นไปก่อน แล้วอย่าลงทุนเพิ่มอีกหน่อย ซื้อผลิตภัณฑ์บำรุงผิวเนื้อเข้มข้นหรือที่เป็น Oil Base มาใช้ พอหน้าหนาวผ่านไปค่อยหยิบของเดิมกลับมาใช้จะเวิร์คกว่า

3. ใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้าชนิดเซรั่มหรือเอสเซ้นซ์มาบำรุงผิวก่อนทามอยส์เจอไรเซอร์ นอกจากเนื้อบางเบาซึมเข้าสู่ชั้นผิวได้ง่ายแล้ว ยังช่วยเร่งการฟื้นฟูผิวให้ดีขึ้นด้วย

4. นวดหน้าอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งเพื่อช่วยกระตุ้นระบบหมุนเวียนโลหิตและน้ำมันใต้ผิวตามธรรมชาติให้หล่อเลี้ยงผิวดีขึ้น

5. ถ้าปกติแล้วขัดผิวกายสัปดาห์ละครั้ง ขอให้ยืดเวลาออกเป็น 2 – 3 สัปดาห์ต่อครั้ง เพื่อเก็บกักความชุ่มชื้นใต้ผิวไว้ และเลือกผลิตภัณฑ์สครับที่ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว โดยสังเกตง่ายๆ ว่าหลังใช้ผิวจะไม่แห้งตึง แต่ถ้ามีอาการผิวแตกเป็นขุย ขอให้หลีกเลี่ยงการขัดผิวไปก่อนจะดีกว่า

6. ถึงแม้อากาศจะหนาวแค่ไหน ก็ต้องข่มใจไว้ ไม่อาบน้ำที่ร้อนจัด (เกิน 34 องศาเซลเซียส) เพราะไขมันที่เคลือบตามผิวหนังจะถูกล้างออกไปได้มากกว่าปกติ

7. หลังอาบน้ำหรือล้างหน้า ใช้ผ้าขนหนูซับเบาๆ ไม่จำเป็นต้องให้แห้งสนิท ลูบไล้ผลิตภัณฑ์บำรุงแล้วปล่อยให้ซึมซาบเข้าสู่ผิว

8. ถ้าไม่ชอบทาครีมเพราะรู้สึกเหนียวเหนอะหนะ หลังอาบน้ำให้รีบชโลมออยล์ทั่วเรือนร่าง แล้วซับตัวด้วยผ้าขนหนูเบาๆ

9. หากอยากผ่อนคลาย แช่ตัวในน้ำอุ่น ให้แช่ได้ไม่เกิน 10 นาที แล้วอย่าลืมหยดออยล์หรือครีมนำนมลงในอ่างน้ำด้วย

10. เคล็ดลับฟื้นฟูผิวแห้งเป็นขุยเบื้องต้น ให้นำผ้าขนหนูหรือผ้าสำลีชุบนมรสจืดเย็นๆ มาวางบนผิวหนังส่วนที่แห้งหรือระคายเคือง ทิ้งไว้ 5 นาทีแล้วลางออก กรดแล็กติกในนมจะลอกเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วออก และเติมความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง

11. ในระหว่างวันให้ใช้สเปรย์น้ำแร่ฉีดพรมทั่วใบหน้า เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและเติมความรู้สึกสดชื่น

12. ช่วงนี้ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์บำรุงผิวกายที่ระบุไว้สำหรับผิวแห้งโดยเฉพาะ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นผลิตภัณฑประเภทออยลหรือเนื้อครีมเข้มข้นสูง (เนื้อบัตเตอร) สวนเนื้อโลชั่นจะเหมาะกับช่วงหน้าร้อนมากกว่า

13. มาสก์หน้าสัปดาห์ละครั้ง โดยนำแผ่นมาสก์หน้าไปแช่ตู้เย็นก่อนใช้ นอกจากจะช่วยฟื้นฟูผิวแลวยังช่วยกระชับรูขุมขนดวย

14. สูตรมาสก์หน้าโฮมเมดทำเองง่ายๆ คือ อะโวคาโดบดครึ่งถ้วยผสมน้ำผึ้ง 1-4 ถ้วย จนเข้ากัน พอกทิ้งไว้ 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำเปลา น้ำมันจากอะโวคาโดจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แกผิว

15. ในตอนเช้าแค่ล้างหน้าด้วยน้ำเปล่าไม่จำเป็นต้องล้างด้วยสบู่ เพื่อรักษาน้ำมันเคลือบผิวตามธรรมชาติ

16. เปลี่ยนจากผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหน้าเนื้อโฟม มาเป็นเนื้อครีมหรือออยล์จะเหมาะกับสภาพผิวมากกว่า

17. หลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ผสมกรดต่างๆ เช่น AHA BHA เพราะผลิตภัณฑ์เหล่านี้ทำหน้าที่ผลัดเซลล์ผิว ทำให้ผิวแห้งมากขึ้นได้

18. พกลิปบาล์มติดกระเป๋าไว้เสมอ หากเนื้อลิปบาล์มบนริมฝีปากเริ่มแห้งเมื่อไรให้รีบหยิบมาทาทันที

19. ถึงแม้ช่วงฤดูหนาวจะไม่ค่อยมีแสงแดด สาวๆ ก็ยังต้องใช้ผลิตภัณฑ์ปกป้องผิวจากแสงแดดเหมือนในฤดูรอนเพราะไม่ว่าเวลาไหน รังสียูวีก็ยังมีอยู่ทุกที่

20. ผิวบริเวณส้นเท้าจะแตกได้ง่ายขึ้น จึงควรใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวเท้าลูบไล้ให้ทั่ว เน้นบริเวณส้นเท้าเป็นพิเศษ แล้วใช้แป้งเด็กทาบางๆ เพื่อดูดซับความมันก่อนสวมรองเท้าหุ้มส้น

http://www.yenta4.com/

http://www.naronk.org/uboard/show.php?Category=thai&No=458