

20 สิ่งต้องทำ! ใน***หน้าหนาว***

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ย. 2552

เตรียมผิวหนังและผิวกายให้พร้อมสวยรับลมหนาวที่กำลังจะมาถึงกันเถอะ

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

 2. หากผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหน้าที่ใช้อยู่มีเนื้อบางเบาเหมาะสำหรับอากาศร้อน ขอให้เก็บเข้าตู้เย็นไปก่อน แล้วยอมลงทุนเพิ่มอีกหน่อย ซื้อผลิตภัณฑ์บำรุงผิวเนื้อเข้มข้นหรือที่เป็น Oil Base มาใช้ พอหน้าหนาวผ่านไปคอยหยิบของเดิมกลับมาใช้จะเวิร์คกว่า

 3. ใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้าชนิดเซรั่มหรือเอสเซนซ์มาบำรุงผิวก่อนทาครีมเสมอ นอกจากเนื้อบางเบาซึมเข้าสู่ผิวได้ง่ายแล้ว ยังช่วยเร่งการฟื้นฟูผิวให้ดีขึ้นด้วย

 4. นวดหน้าอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งเพื่อช่วยกระตุ้นระบบหมุนเวียนโลหิตและน้ำมันใต้ผิวตามธรรมชาติให้หล่อเลี้ยงผิวดีขึ้น

 5. ถ้าปกติแล้วขัดผิวสัปดาห์ละครั้ง ขอให้ยืดเวลาออกเป็น 2 - 3 สัปดาห์ต่อครั้ง เพื่อเก็บกักความชุ่มชื้นใต้ผิวไว้ และเลือกผลิตภัณฑ์สครับที่ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว โดยสังเกตง่าย ๆ ว่าหลังใช้ผิวจะไม่แห้งตึง แต่ถ้ามองการผิวแตกเป็นขุย ขอให้หลีกเลี่ยงการขัดผิวไปก่อนจะดีกว่า

 6. ถึงแม้อากาศจะหนาวแค่ไหน ก็ต้องข่มใจไว้ ไม่อาบน้ำที่ร้อนจัด (เกิน 34 องศาเซลเซียส) เพราะไขมันที่เคลือบตามผิวหนังจะถูกล้างออกไปได้มากกว่าปกติ

 7. หลังอาบน้ำหรือล้างหน้า ใช้ผ้าขนหนูซับเบาๆ ไม่จำเป็นต้องให้แห้งสนิท ลูบไล้ผลิตภัณฑ์บำรุงแล้วปล่อยให้ซึมซาบเข้าสู่ผิว

 8. ถ้าไม่ชอบทาครีมเพราะรู้สึกเหนียวเหนอะหนะ หลังอาบน้ำให้รีบซึบโลมออยล์ตัวเรือนร่าง แล้วซับตัวด้วยผ้าขนหนูเบาๆ

 9. หากอยากผ่องนวล แช่ตัวในน้ำอุ่น ให้แช่ได้ไม่เกิน 10 นาที แล้วอย่าลืมหยดออยล์หรือครีมบำรุงในอ่างน้ำด้วย

✖ 10. เคลือบพื้นผิวแห้งเป็นขุยเบื้องต้น ให้ผ้าขนหนูหรือผ้าสำลีชุบน้ำสะอาดเช็ดให้แห้ง
มาวางบนผิวแห้งส่วนที่แห้งหรือระคายเคืองทิ้งไว้ 5 นาทีแล้วล้างออก กรดแล็กติกในนมจะลอกเซลล์ผิวแห้งที่ตายแล้วออก
และเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวแห้ง



✖ 11. ในระหว่างวันให้ใช้สเปรย์น้ำแร่ฉีดพรมทั่วใบหน้า เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและเพิ่มความรู้สึกสดชื่น

✖ 12. ช่วงนี้ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่ระบุไว้สำหรับผิวแห้งโดยเฉพาะ
ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นผลิตภัณฑ์ประเภทออยล์หรือเนื้อครีมเข้มข้นสูง (เนื้อบัตเตอร์) ส่วนเนื้อโลชั่นจะเหมาะกับช่วงหน้าร้อนมากกว่า

✖ 13. มาส์กหน้าสัปดาห์ละครั้ง โดยนำแผ่นมาส์กหน้าไปแช่ตู้เย็นก่อนใช้
นอกจากจะช่วยพื้นผิวแล้วยังช่วยกระชับรูขุมขนด้วย

✖ 14. สูตรมาส์กหน้าโฮมเมดทำเองง่ายๆ คือ อะโวคาโดบดครึ่งถ้วยผสมน้ำมัน 1-4 ถ้วย จนเข้ากัน พอกทิ้งไว้ 10
นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำเปล่า น้ำมันจากอะโวคาโดจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แกผิว

✖ 15. ในตอนเช้าล้างหน้าด้วยน้ำเปล่าไม่จำเป็นต้องล้างด้วยสบู่ เพื่อรักษาน้ำมันเคลือบผิวตามธรรมชาติ

✖ 16. เปลี่ยนจากผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหน้าเนื้อโฟม มาเป็นเนื้อครีมหรือออยล์จะเหมาะกับสภาพผิวมากกว่า

✖ 17. หลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ผสมกรดต่างๆ เช่น AHA BHA เพราะผลิตภัณฑ์เหล่านี้ทำหน้าที่ผลัดเซลล์ผิว
ทำให้ผิวแห้งมากขึ้นได้

✖ 18. พลิกบัล์มติดกระเป๋าวีโสม หากเนื้อลิปบาล์มบนริมฝีปากเริ่มแห้งเมื่อไรให้รีบหยิบมาทาทันที

✖ 19. ถึงแม้ช่วงฤดูหนาวจะไม่ค่อยมีแสงแดด สาวๆ
ก็ต้องใช้ผลิตภัณฑ์ปกป้องผิวจากแสงแดดเหมือนในฤดูร้อนเพราะไม่ว่าเวลาไหน รังสียูวีก็ยังมีอยู่ทุกที่

✖ 20. ผิวบริเวณสันเท้าจะแตกได้ง่ายขึ้น จึงควรรักษาด้วยผลิตภัณฑ์ดูแลผิวเท้าโดยเฉพาะ
แล้วใช้แปรงเด็กทาบางๆ เพื่อดูดซับความชื้นก่อนสวมรองเท้าหุ้มส้น

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