เคล็ดไม่ลับ.....ในการบำรุงผิวหน้า

นำเสนอเมื่อ : 1 ธ.ค. 2552

เคล็ดไม่ลับในการบำรุงผิวหน้า

ปัญหาที่แก้ไม่ตกของสาวๆ ไม่ว่าจะสาวใหญ่-สาวเล็ก ทั้งยุคเก่า-ยุคใหม่ คงหนีไม่พ้นปัญหาผิวพรรณ โดยเฉพาะผิวหน้า ที่แต่ละคนอยากให้สวย ใส ปิ๊ง เหมือนครั้นยังเยาว์วัย โดยแต่ละคนต่างก็แสวงหาวิธีการทุกวิธีเพื่อให้ได้มาซึ่งผิวหน้ากระจ่างใส โดยมองข้ามสิ่งง่ายๆ ที่เป็นพื้นฐานของการดูแลผิว

เคล็ดลับในการบำรุงผิวหน้านั้นง่ายแสนง่ายเพียงแค่ฝึกนิสัย และปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

ฝึกนอนหงาย เพื่อป้องกันริ้วรอยที่เรียกว่า sleep line อันเกิดจากการนอนผิดท่าเป็นเวลานาน โดยเฉพาะท่านอนตะแคง หรือนอนคว่ำ มักเกิดบริเวณมุมปาก แก้ม และคาง

วิธีแก้ปัญหาตาบวมจากการร้องไห้ เวลานอน พยายามหนุนหมอนให้สูงเข้าไว้ หรือใช้ช้อนแช่เย็นประคบดวงตา เพราะความเย็นช่วยบรรเทาอาการตาบวมได้ดี หรือถ้าไม่มีเวลา ให้แช่ครีมบำรุงรอบดวงตาไว้ในตู้เย็นเมื่อนำมาใช้ ครีมจะได้มีความเย็นตลอดเวลา

สาวผิวแห้งมากๆ ไม่ควรใช้สบู่หรือโฟมล้างหน้าเพราะจะทำให้ผิวหน้ายิ่งแห้งมากกว่าเดิม นอกเสียจากว่าวันนั้นทั้งวันคุณไปคลุกฝุ่นหรือสิ่งสกปรกมาเต็มๆ หรือเลือกล้างหน้าแต่เฉพาะตอนเย็นเท่านั้น

ฝึกนิสัยใส่แว่นกันแดด หากใครมองว่าเวอร์อย่าไปสน เพราะเจ้าแว่นกันแดดที่ป้องกันรังสียูวีได้ นอกจากจะช่วยทางด้านสายตาแล้ว ยังช่วยป้องกันแสงแดดแผดเผา ผิวหนังรอบดวงตาได้ดี

ครีมกันแดดที่มีค่า SPF ยิ่งสูง ยิ่งปกป้องผิวได้ดี แต่ความจริงก็คือ ครีมกันแดดที่ดีควรมีค่า SPF อยู่ตั้งแต่ 40-50 เท่านั้น เพราะถ้ามีมากเกินอาจเป็นอันตรายต่อผิว ทำให้ผิวอักเสบได้ และควรทาก่อนออกจากบ้านอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง

ครีมกันแดด-กันน้ำ แบบ water-resistant สามารถปกป้องผิวตามค่า SPF ตามค่าของมันได้นาน 40 นาที ขณะอยู่ในน้ำ ส่วนครีมกันแดด-กันน้ำ Waterproof สามารถปกป้องผิวตามค่า SPF ของมันได้นานถึง 80 นาที ขณะอยู่ในน้ำ

หลังตื่นนอนให้ดื่มน้ำอุ่นผสมมะนาวหนึ่งแก้วใหญ่ เพราะช่วยขับสารพิษตกค้างออกจากร่างกายได้ และเพิ่มความชุ่มชื่นอีกต่างหาก

เวลาแต่งหน้า อย่าพยายามโบ๊ะเพื่อปกปิดบนริ้วรอยมากเกินงาม เพราะจะย้ำรอยให้มองเห็นชัดเจนขึ้น

วิตามินซี อย่างส้ม มะนาว มะเขือเทศ กับวิตามินอี อย่างเมล็ดธัญพืช ปลาที่มีไขมันอย่างแซลมอน แมคเคอร์เรล หรือน้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน ควรได้รับควบคู่กัน เพราะวิตามินทั้งสองสามารถผนึกกำลังกันสกัดกั้นการรุกรานของยูวีเอ และยูวีบีได้

ขอบคุณข้อมูลจาก
หนังสือ คนรักหนา