

15 เคล็ดลับ.....เพื่อผิวสวยหน้าหนาว

นำเสนอเมื่อ : 20 ธ.ค. 2552

ผิวหนังหนาวจะแห้งกร้านง่ายกว่าหน้าไหน ๆ ไม่ใช่เพราะขาดน้ำมัน แต่ขาดน้ำต่างหาก
มารู้จักดูแลรักษาผิวหน้าหนาวกันตั้งแต่วันนี้ดีกว่า

❌ 1. ในท์ครีม

เลือกปรนนิบัติผิวก่อน 4 ทุ่ม เพราะช่วงเวลาระหว่าง 3 ถึง 4 ทุ่ม เซลผิวจะทำงานซ่อมแซมตัวมันเอง
แถมยังเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่ทาครีมแกผิวในตอนกลางคืน เพราะอุณหภูมิในตัวคุณจะสูงขึ้นราว 1-2 องศา
ซึ่งจะทำให้รูขุมขนเปิดกว้างขึ้น และทำให้เนื้อครีมที่คุณลูบไล้ลงบนผิวก่อนนอนซึมซาบได้ดีขึ้น
เพื่อช่วยให้เนื้อครีมซึมซาบได้ดีขึ้น ให้ใช้น้ำอุ่นประพรมบนใบหน้าก่อน
หรือทำให้ครีมบำรุงอุ่นขึ้นด้วยการถูฝ่ามือหลังป้ายเนื้อครีมแล้ว จ  จากนั้นจึงค่อยลูบไล้ให้ทั่วผิวหน้า

❌ 2. ขัดหน้าต้องทำบ่อยแค่ไหน?

แนะนำว่าถ้าต้องการขัดผิวหน้า ก็ควรทำอาทิตย์ละ 1-2 ครั้งและขัดผิวกาย เดือนละ 1-2 ครั้ง
แต่ถ้าสาวไหนที่มีเซลลูไลท์ แนะนำให้ขัดผิวบริเวณส่วนที่เป็น อาจจะทำทุกวันเลยก็ได้

วิธี : ใช้ฟองน้ำสำหรับขัดหน้าหรือเจลสำหรับขัดผิวหน้าสูตรอ่อนโยนพิเศษ ล้างหน้าให้เปียก แล้วขัดให้ทั่วใบหน้า 1-2
นาที อย่างเบามือ แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
(ปรึกษาพนักงานเคาน์เตอร์เพื่อให้ได้เจลขัดผิวหน้าที่เหมาะกับสภาพผิวของคุณในหน้าหนาว)

❌ 3. สูตรหน้าน้ำ

สำหรับสาว ๆ ที่ชอบทำมาสก์เองด้วยผลผลิตจากธรรมชาติ หน้าหนาวอย่างนี้แนะนำให้ใช้
นมสด 1/2 ช้อนชา, น้ำผึ้งแท้ 1/2 ช้อนชา ผสมให้เข้ากัน นำมาทาใบหน้าทิ้งไว้ประมาณ 8-10 นาที
จึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด

❌ 4. ชโลมครีมบำรุงผิว

หลังจากอาบน้ำเสร็จ เช็ดตัวแบบลูก ๆ พูอ เอาให้ผิวเปียกหมาด ๆ ไม่แห้งสนิท แล้วทาครีมเลย
วิธีนี้จะทำให้มอยสเจอร์ไรเซอร์ช่วยเก็บกักน้ำให้ผิวได้อีกเท่าตัว

❌ 5. เคล็ดลับดูแลผิวหน้าหนาว

ล้างหน้าด้วยน้ำเย็นดีกว่าน้ำอุ่น เพราะยิ่งใช้น้ำอุ่นหน้าก็จะยิ่งแห้งมากขึ้น คละคันมากขึ้นค่ะ

❌ 6. ใช้สบู่อ่อน ๆ

โยนสบู่ที่มีสารเคมีรุนแรง อย่างพวกที่ให้ฟองเยอะๆ ทั้งลงขยะไปเลย
หันมาใช้เจลอาบน้ำถนอมผิวที่ผสมมอยสเจอร์ไรเซอร์แทนจะดีกว่าเลือกพวกที่มีส่วนผสมสำคัญ อย่าง
คาร์โมมายล์ยูคาลิปตัส

❌ 7. กันแดด

หน้าหนาว แดดจะแรงขึ้นอีก ก่อนออกจากบ้านอย่าลืมทาครีมกันแดดด้วย เลือกครีมกันแดด SPF 15-20 พร้อมมอยส์เจอร์ไรเซอร์เข้มข้นจะดีมากอย่าง วานหางจระเข้ สมุนไพรต่าง ๆ จะช่วยป้องกันผิวเป็น 2 เท่า

❌ 8. ดื่มน้ำอุ่นผสมมะนาว

จะช่วยทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ช่วยให้ร่างกายฟอกเลือดได้เร็วขึ้น กำจัดของเสียภายในร่างกายไปในตัว ซึ่งจะทำให้ผิวสดใสแน่นอน

❌ 9. ขัดผิวแบบนึ่มนวล

ช่วงอากาศหนาว ๆ อย่าใช้ผ้าเปียก, ฟองน้ำเนื้อหยาบ หรือเจลที่มีเนื้อทรายมาขัดผิวเด็ดขาด

❌ 10. ถนอมเรียวมือ

พกริมทามือติดตัวไว้ด้วย จะได้เอามาทาหลังจากทุกครั้งที่ฟอกสบู่ล้างมือ ยิ่งเรียนหนังสือต้องจับหนังสือ กระดาษสมุดจด จะยิ่งทำให้มือแห้งขึ้นกว่าเดิม ฉะนั้นเก็บโลชั่นไว้ได้โต๊ะในห้องเรียนจะดีมาก ๆ

❌ 11. ทานให้ผิวสวย

ทานผลโอคาโดอาทิตย์ละครึ่ง กรดไขมันของ ผลโอคาโดจะช่วยทำให้ผิวสวย

❌ 12. ปากชุ่มชื้น

พกลิปมันติดตัว เลือกที่มีส่วนผสมที่มี SPF 15 ด้วยคนที่ริมฝีปากแห้งแตกมาก ๆ ให้เลือกใช้ลิปมันที่มีส่วนผสมของน้ำมันที่ทรี

Tip : สำหรับลิปมันที่มากับรูปกระปุก ให้ใช้แปรงทาปากจุ่มเนื้อลิปขึ้นมา อย่าใช้นิ้วมือที่จะไปทำให้เกิดการสะสมของเชื้อโรค

❌ 13. แปรงเท้า

ใช่แล้ว... แปรงเท้า ซึ่งก็เหมือนกับเอาแปรงมาแปรงตัวยังงี้ยังงั้นเลย แปรงตอนที่ผิวยังแห้งอยู่ จะช่วยขจัดขี้ไคล ผสมน้ำมันที่ทรีเขาไป ช่วยขจัดแบคทีเรียได้อีกด้วย

❌ 14. กันผมไฟฟ้าสถิตย์

ผมบินได้เหวอ แล้วดึงแปรง ๆ อีกด้วย ไม่ยากเลย แค่อะกิดมอยร์เจอร์ไรเซอร์ที่ทาดัวของเราที่แหละ ถูกับฝ่ามือ ไปตามปลายผม ถ้าเป็นมาก ก็ลูบช่วงกลาง เส้นผมด้วย

❌ 15. ทาครีม

หลังจากอาบน้ำเสร็จแล้ว ให้เน้นทาครีมตรงบริเวณช่วงขาทั้งหมด เพราะเป็นส่วนที่ผิวแห้งได้ง่ายมาก เพื่อสวมใส่กระโปรงหรือกางเกงสั้น ๆ ที่กำลังฮิต ๆ ตอนนี้ จะได้ไม่เห็นหนังอันน่าเกลียดนากแล้ว