7 เคล็ดลับผิวสว่างใส สำหรับสาวย่าง 30

นำเสนอเมื่อ : 23 ส.ค. 2554

หากจะพูดถึงช่วงชีวิตที่ผู้หญิงควรดูแลผิวพรรณของตัวเองอย่างจริงจังมากที่สุด หลายคนคงจะคิดถึงวัย 30 ปลาย ๆ ที่มีริ้วรอย กระ ฝ้า ผิวหยอนคล้อยเกิดขึ้นได้อย่างง่าย ๆ เป็นแน่ แต่หากเรามาพิจารณากันดูดี ๆ แล้วจะพบว่าจริง ๆ แล้ววัยที่ควรจริงจังกับการดูแลผิวพรรณมากที่สุด ไม่ใช่ตอนผิวเสื่อมสภาพไปแล้วเลยค่ะ แต่เป็นช่วงวัยที่ผิวกำลังเริ่มจะเสื่อมสภาพ ช่วงอายุ 20 ปลาย ๆ นี่แหละ เพราะการดูแลผิวให้ดีในช่วงนี้จะช่วยยืดอายุผิวสวยเด้งของคุณออกไปอีก และเป็นการป้องกันริ้วรอยที่กำลังจะเกิดขึ้นให้เกิดขึ้นช้ากว่าที่ควรจะเป็นได้นานหลายปีเลยทีเดียว

แต่เมื่อพูดถึงการดูแลผิวแล้ว สาว ๆ วัย 20 ตอนปลายหลายคนมักจะคิดไปถึงครีมบำรุงมากมายซะเป็นส่วนใหญ่ เพราะคิดว่ามันเป็นสิ่งสำคัญในการปกป้องผิวเสื่อมสภาพได้ ซึ่งนั่นเป็นความเชื่อที่ผิดถนัดเลยล่ะค่ะ สาว ๆ รู้ไหมว่านอกจากครีมถนอมผิวแล้ว ยังมีปัจจัยสำคัญหลายอย่างที่สาว ๆ ควรให้ความสำคัญมากกว่านั้นที่จะทำให้ผิวคุณสวยไปตลอดอย่างแท้จริง แต่เอ? ปัจจัยสำคัญที่ว่านี้จะมีอะไรบ้างนั้น วันนี้เรามีคำตอบมาบอกกันแล้วค่ะ

1. การออกกำลังกาย แม้จะเป็นสิ่งที่รู้กันดีอยู่แล้ว แต่จะขอย้ำซ้ำ ๆ อีกครั้งให้สาว ๆ วัย 20 ได้นำไปปฏิบัติกันจริง ๆ มากกว่าแครับรู้เหมือนที่หลาย ๆ คนเป็นกันอยู่ เพราะการออกกำลังกายนั้นจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนขนส่งออกซิเจนในเลือด และเป็นการขับของเสียในร่างกายออกมาในรูปแบบเหงื่อ ซึ่งเชื่อไหมว่า แค่สาว ๆ ออกกำลังกายวันละ 30 นาที คุณก็จะรู้สึกว่าผิวได้หายใจและสดชื่นอย่าบอกใครเลยละ

2. ทานอาหารเพื่อสุขภาพ ขอให้ท่องจำเอาไว้เลยค่ะว่า "You are what you eat." ถ้าคุณทานอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อผิว เช่น แอนตี้ออกซิแดนท์ วิตามินเอและซี มันก็จะไปบำรุงผิวคุณ แต่ถ้าหากคุณทานแต่อาหารมัน ๆ ทอด ๆ และน้ำตาลในปริมาณมากแล้ว อาหารพวกนี้จะทำลายผิวคุณให้เสื่อมสภาพสะสมต่อไปเรื่อย ๆ แน่นอน

3. ล้างหน้าให้สะอาด แต่ก่อนล้างหน้าให้สะอาดนั้น สาว ๆ จำเป็นต้องเลือกผลิตภัณฑ์ล้างหน้าที่เหมาะสมกับสภาพผิวของคุณก่อน เพราะผลิตภัณฑ์ล้างหน้าแต่ละสูตรผลิตออกมาไม่เหมือนกัน ดังนั้นสาว ๆ จึงต้องเลือกให้เหมาะกับผิว

แล้วล้างทั้งเช้า-เย็น ให้สะอาด โดยเฉพาะตอนเย็น อย่าลืมล้างเครื่องสำอางออกให้หมดจดด้วยนะคะ

4. ขัดผิวบ้าง เพราะการขัดผิวเป็นวิธีที่ดีในการกำจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วออกไป และเผยผิวสว่างใสใหม่ขึ้นมาอีกครั้ง นอกจากนี้ยังทำให้ผิวสดชื่นอีกด้วย ดังนั้นลองหาวิธีสครับผิวง่าย ๆ ที่เหมาะกับสภาพผิว แล้วทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 2 ครั้ง กำลังพอดีคะ

5. นอนหลับให้เพียงพอ โดยวิถีชีวิตของคนทำงานวัย 25-30 มักจะนอนดึกตื่นเช้า และนั่นทำให้เรา "นอนไม่พอ" จนเคยชินไปแล้ว โดยเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 4-5 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งถ้าหากสามารถปรับให้นอนเร็วขึ้นได้ละก็ รับรองว่าสาว ๆ จะรู้สึกสดชื่น และไม่ต้องม้วนตัวขี้เกียจไปมาอยู่บนเตียงอีกต่อไป และแนนอน การพักผ่อนที่เพียงพอย่อมช่วยยืดอายุผิว ให้ผิวพักผ่อนได้เพียงพอด้วย

6. อย่าลืมครีมกันแดด เพราะแดดสมัยนี้ไม่ได้ดีต่อผิวเลยค่ะ นอกจากแดดอ่อน ๆ ช่วงเช้า เพราะรังสียูวีที่มีมากขึ้น ทำให้โลกร้อนเหมือนแสงอาทิตย์เผา ดังนั้นจึงจำเป็นมาก ๆ ที่สาว ๆ จะต้องใส่เสื้อกันแดด หมวก รม และครีมกันแดดที่ช่วยปกป้อง ช่วยลดปริมาณยูวีที่ส่งผลต่อผิวได้บ้าง สาว ๆ จึงไม่ควรลืมทาครีมกันแดดในแต่ละวันที่ออกแดดด้วยคะ

7. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพราะบุหรี่และเครื่องดื่มเหล่านี้ เป็นตัวการบั่นทอนอายุของผิวเลยละ และที่สำคัญมันทำให้ผิวหมองคล้ำ แก่เร็ว อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นคงเป็นสิ่งที่ดีหากสาว ๆ งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์เสียแต่ตอนนี้ หรือหากจำเป็นจริง ๆ ก็บริโภคแต่นอยก็พอคะ

และปัจจัยทั้ง 7 นี้เอง ที่สำคัญต่อการยืดอายุผิวของคุณสาว ๆ อย่างแท้จริง สาว ๆ วัย 20 ปลาย ๆ จึงควรพิจารณาดูและนำไปใช้ดูนะคะ รับรองเลยว่า หากทำได้ครบทั้ง 7 ข้อ(อย่างจริงจัง) แล้ว ผิวพรรณของคุณก็จะสวยไปได้อีกหลายปีเลยทีเดียวละ

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม