

7 ວິທີ ເອັນະໄວ້ຮ່ວມຍ

นำเสนอดเมือง : 25 ก.ย. 2555

7 วิธีเอาชนะรีวอร์ด (ไทยโพสต์)

ในปัจจุบันอาจพบผลิตภัณฑ์ต่อต้านริวรอยบนเคาน์เตอร์ความงามเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะเครื่องสำอางที่อวดสรรพคุณว่าซึมลึกพื้นผิวเซลล์ผิวสูระดับยืน แต่อย่างไรก็ตามการปรับเปลี่ยนริบริสุ่นในแบบง่าย ๆ ก็นับเป็นทางลัดที่ช่วยป้องกันและต่อต้านริวรอยก่อนวัยอันควรได้อย่างไม่น่าเชื่อ โดยเฉพาะ 7 วิธีคืนผิวสวยต่อไปนี้

1. ปกป้องผิวของคุณจากแสงแดด

แม้วิรื้ออยก่อนวัยเป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้ เพราะธรรมชาติของมนุษย์หากอายุเพิ่มมากขึ้น ก็ย่อมส่งผลใหเกิดริ้วรอยบนใบหน้าเพิ่มขึ้นตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม พบริวารอยที่เกิดขึ้นบนใบหน้านั้น สวนหูนั่งเกิดจากแสงแดดที่เรามองเห็นถึงรอยละ 90 เลยทีเดียว และริวารอยจะไม่ปรากฏใหเห็นในขณะที่คุณกำลังมีอายุน้อย แต่มันจะโผลบนหน้าก็ต่อเมื่อคุณเริ่มมีอายุมากขึ้นนั่นเอง ดังนั้นเพื่อเป็นการปกป้องริ้วรอยก่อนวัย แนะนำว่าคุณสาวๆ ควรทาครีมกันแดดที่มี SPF15 เป็นประจำทุกวัน (รวมถึงในวันที่มีเมฆมาก) เพราะแสงยูวีจะสองผ่านทะลูกอนเมฆได้ ส่วนในวันที่มีแดดแรงก็ควรทาครีมที่มี SPF สูง ๆ สลับกันไป เพียงเท่านี้ก็ช่วยปกป้องผิวจากแสงแดดได้แล้ว

2. เลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบสูง

การรับประทานอาหารไม่เพียงพอ ก่อให้เกิดปัญหาริวโรย์ได้ นักจากานี้ นำatalซึ่งเป็นเครื่องชูรสให้กับอาหารของหลาย ๆ คน สามารถทำให้เกิดริวโรย์ได้เช่นกัน เพราะเมื่อระดับนำatalในเลือดสูง จะเกิดปฏิกิริยาที่เรียกว่า "ไอลเคชั่น" หรือภาวะนำatalที่เหลือใช้ในร่างกายไปทำปฏิกิริยากับโปรตีนทำให้เกิดสารพิษ และส่งผลให้คอลลาเจนในผิวเกิดภาวะแข็งตัว และลดจำนวนนวนลุงจนนำไปสู่การเกิดริวโรยันนเนเอง ดังนั้นแนะนำว่ากอนบริโภคอาหารทุกชนิดควรตรวจสอบว่ามีนำatalเป็นส่วนประกอบมากน้อยเพียงใด แต่หางที่ดีการรู้ดอาหารที่มีส่วนประกอบของนำatalในปริมาณที่สูง นอกจากจะช่วยคืนความอ่อนเยาว์ให้กับผิวแล้ว ยังป้องกันโรคอ่อนได้อีกดวย

3.งดสูบบุหรี่

"บหรี่" ไม่ได้เป็นเพียงสิ่งที่ก่อให้เกิดภัยลักษณ์ที่ไม่ดีแก่สุขภาพเท่านั้น

แต่เม้นเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ แต่เม้นกำลังนำมารังษีห้วยนะสำหรับผู้วรรณของคุณ เนื่องจากคุณบุหรี่สามารถถูกไฟเกิดการระคายเคืองผิว และยังเป็นตัวขัดขวางออกซิเจนและสารอาหาร นอกจากนี้ การสูบบุหรี่ยังก่อให้เกิดริ้วรอยขึ้นที่รอบปากดวย

4.เก็บกักน้ำในร่างกาย

หากคุณสาว ๆ ต้องการให้ผิวอ่อนนุ่มและเรียบเนียน ดังนั้นการเก็บกักน้ำที่เป็นส่วนประกอบหลักของร่างกายให้คงสภาพอยู่ทั้งผิวภายนอกและภายในออกจะเป็นสิ่งที่สำคัญ การดื่มน้ำตลอดวันก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยเก็บรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิวภายนอกได้ ขณะเดียวกัน ก็ควรเลือกรับประทานผักและผลไม้ที่มีปริมาณน้ำสูง ทำการเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวภายนอก แนะนำว่าควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่มีส่วนประกอบของวิตามินอี ซึ่งสักดได้จากผลอะโวคาโดและเมล็ดอัลมอนด์ เพราะนำมันเหล่านี้จะช่วยหล่อเลี้ยงผิวของคุณให้ชุ่มชื้น เพื่อรับมือกับผิวแห้งที่เกิดจากเครื่องทำความร้อน ตลอดจนเครื่องปรับอากาศทำความเย็นนั่นเอง

5.ตรวจวัดสายตาเป็นประจำ

บริเวณรอบดวงตาเป็นจุดที่ก่อให้เกิดริ้วรอยได้ง่ายที่สุด โดยเฉพาะรอยตีนกา ซึ่งริ้วรอยเหล่านี้จะเพิ่มมากขึ้นจากการนั่งขวางดิคิว หรืออาการสายตาเอียงอันเกิดมาจากการปั๊มสายตา ดังนั้นหากคุณสาว ๆ พนัตัวเองกำลังประสบปัญหาสายตาเอียง หรือขาดการมองเห็นที่ดีนั้น แนะนำว่าคุณควรไปตรวจวัดสายตาดูและตัดแวง หรืออาจเพิ่มทางเลือกให้กับสายตาด้วยการใส่คอนแทคเลนส์ในการนี้ที่จำเป็น

6.รับประทานอาหารต่อต้านริ้วรอย

ต่อต้านริ้วรอยก่อนวัย ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่ประกอบไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ และกรดไขมันโอเมก้า 3 เพราะโอเมก้า 3 เป็นกรดไขมันที่ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้นจากภายในสู่ภายนอก และยังช่วยป้องกันการระเหยของน้ำในผิว ซึ่งเป็นสาเหตุของความแห้งกร้าน ขณะเดียวกัน สารแอนติออกซิเดนท์ที่พบในผัก และผลไม้ที่มีวิตามินอีและวิตามินซี เช่น เมล็ดแฟลกซ์ ผลเบอร์รี่ และผักโขมที่มีสารสูตรที่เป็นส่วนประกอบหลัก จากผลวิจัยล่าสุดได้ชี้ให้เห็นว่า พืชผักเหล่านี้ นอกจากจะช่วยเก็บกักความชุ่มชื้นสร้างความยืดหยุ่นให้กับผิวแล้ว ยังช่วยลดระดับไขมันในเลือดที่อาจเพิ่มสูงขึ้นจากอนุมูลอิสระด้วยเช่นกัน

7.หลีกเลี่ยงความเครียดที่เป็นต้นเหตุของริ้วรอย

อย่างที่ทราบกันดีว่าความเครียดนั้นเป็นปัจจัยของโรคหลายชนิด ซึ่งหนึ่งในนั้นรวมไปถึงความเหี่ยวยนและริ้วรอยก่อนวัยอันควร ดังนั้นแนะนำให้ลองลดระดับความเครียดลง ด้วยการนั่งสมาธิและออกกำลังกายด้วยการเล่นโยคะเป็นประจำ จะช่วยลดสาเหตุของการเกิดริ้วรอยได้