7 วิธี เอาชนะริ้วรอย

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ย. 2555

7 วิธีเอาชนะริ้วรอย (ไทยโพสต์)

ในปัจจุบันอาจพบผลิตภัณฑ์ต่อต้านริ้วรอยบนเคาน์เตอร์ความงามเป็นจำนวนมาก
โดยเฉพาะเครื่องสำอางที่อวดสรรพคุณว่าซึมลึกฟื้นฟูเซลล์ผิวสู่ระดับยีน
แต่อย่างไรก็ตามการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในแบบง่าย ๆ
ก็นับเป็นทางลัดที่ช่วยป้องกันและต่อต้านริ้วรอยก่อนวัยอันควรได้อย่างไม่น่าเชื่อ โดยเฉพาะ 7 วิธีคืนผิวสวยต่อไปนี้

1.ปกป้องผิวของคุณจากแสงแดด

แม้ริ้วรอยก่อนวัยเป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้ เพราะธรรมชาติของมนุษย์หากอายุเพิ่มมากขึ้น
ก็ย่อมส่งผลให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้าเพิ่มขึ้นตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม พบว่าริ้วรอยที่เกิดขึ้นบนใบหน้านั้น
ส่วนหนึ่งเกิดจากแสงแดดที่เรามองเห็นถึงร้อยละ 90 เลยทีเดียว
และริ้วรอยจะไม่ปรากฏให้เห็นในขณะที่คุณกำลังมีอายุน้อย
แต่มันจะโผล่บนหน้าก็ต่อเมื่อคุณเริ่มมีอายุมากขึ้นนั่นเอง ดังนั้นเพื่อเป็นการปกป้องริ้วรอยก่อนวัย แนะนำว่าคุณสาว ๆ ควรทาครีมกันแดดที่มี SPF15 เป็นประจำทุกวัน (รวมถึงในวันที่มีเมฆมาก
เพราะแสงยูวีจะสองผ่านทะลุก้อนเมฆได้) ส่วนในวันที่มีแดดแรงก็ควรทาครีมที่มี SPF สูง ๆ สลับกันไป
เพียงเท่านี้ก็ช่วยปกป้องผิวจากแสงแดดได้แล้ว

2.เลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบสูง

การรับประทานอาหารไม่เพียงพอ ก่อให้เกิดปัญหาริ้วรอยได้ นอกจากนี้
น้ำตาลซึ่งเป็นเครื่องชูรสให้กับอาหารของหลาย ๆ คน ก็สามารถทำให้เกิดริ้วรอยได้เช่นกัน
เพราะเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูง จะเกิดปฏิกิริยาที่เรียกกันว่า "ไกลเคชั่น" หรือภาวะน้ำตาลที่เหลือใช้ในร่างกาย
ไปทำปฏิกิริยากับโปรตีนทำให้เกิดสารพิษ และส่งผลให้คอลลาเจนในผิวเกิดภาวะแข็งตัว
และลดจำนวนลงจนนำไปสู่การเกิดริ้วรอยนั่นเอง
ดังนั้นแนะนำว่าก่อนบริโภคอาหารทุกชนิดควรตรวจสอบว่ามีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบมากน้อยเพียงใด
แต่ทางที่ดีการงดอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลในปริมาณที่สูง นอกจากจะช่วยคืนความอ่อนเยาว์ให้กับผิวแล้ว
ยังป้องกันโรคอ้วนได้อีกด้วย

3.งดสูบบุรี่

"บุหรี่" ไม่ได้เป็นเพียงสิ่งที่ก่อให้เกิดภาพลักษณ์ที่ไม่ดีแก่ผู้สูบเท่านั้น

แต่มันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ แต่มันกำลังนำมาซึ่งหายนะสำหรับผิวพรรณของคุณ เนื่องจากควันบุหรี่สามารถก่อให้เกิดการระคายเคืองผิว และยังเป็นตัวขัดขวางออกซิเจนและสารอาหาร นอกจากนี้ การสูบบุหรี่ยังก่อให้เกิดริ้วรอยขึ้นที่รอบปากด้วย

4.เก็บกักน้ำในร่างกาย

หากคุณสาว ๆ ต้องการให้ผิวอ่อนนุ่มและเรียบเนียน
ดังนั้นการเก็บกักน้ำที่เป็นส่วนประกอบหลักของร่างกายให้คงสภาพอยู่ทั้งผิวภายในและภายนอกจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ การดื่มน้ำตลอดวันก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยเก็บรักษาความชุ่มชื่นให้กับผิวภายในของคุณได้ ขณะเดียวกัน ก็ควรเลือกรับประทานผักและผลไม้ที่มีปริมาณน้ำสูง ส่วนการเพิ่มความชุ่มชื่นให้กับผิวภายนอก แนะนำว่าควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่มีส่วนประกอบของวิตามินอี ซึ่งสกัดได้จากผลอะโวคาโดและเมล็ดอัลมอนด์ เพราะน้ำมันเหล่านี้จะช่วยหล่อเลี้ยงผิวของคุณให้ชุ่มชื่น เพื่อรับมือกับผิวแห้งที่เกิดจากเครื่องทำความร้อน ตลอดจนเครื่องปรับอากาศทำความเย็นนั่นเอง

5.ตรวจวัดสายตาเป็นประจำ

บริเวณรอบดวงตาเป็นจุดที่ก่อให้เกิดริ้วรอยได้ง่ายที่สุด โดยเฉพาะรอยตีนกา ซึ่งริ้วรอยเหล่านี้จะเพิ่มมากขึ้นจากอาการนั่งขมวดคิ้ว หรืออาการสายตาเอียงอันเกิดมาจากปัญหาสายตา ดังนั้นหากคุณสาว ๆ พบว่าตัวเองกำลังประสบปัญหาสายตาเอียง หรือขาดการมองเห็นที่ดีนั้น แนะนำว่าคุณควรไปตรวจวัดสายตาและตัดแว่น หรืออาจเพิ่มทางเลือกให้กับสายตาด้วยการใส่คอนแทคเลนส์ในกรณีที่จำเป็น

6.รับประทานอาหารต่อต้านริ้วรอย

ต่อต้านริ้วรอยก่อนวัย ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่ประกอบไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ และกรดไขมันโอเมก้า 3 เพราะโอเมก้า 3 เป็นกรดไขมันที่ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื่นจากภายในสู่ภายนอก และยังช่วยป้องกันการระเหยของน้ำในผิว ซึ่งเป็นสาเหตุของความแห้งกร้าน ขณะเดียวกัน สารแอนตี้ออกซิแดนท์ที่พบในผัก และผลไม้ที่มีวิตามินอีและวิตามินซี เช่น เมล็ดแฟลกซ์ ผลเบอร์รี่ และผักโขมที่มีสารลูทีนเป็นส่วนประกอบหลัก จากผลวิจัยล่าสุดได้ชี้ให้เห็นว่า พืชผักเหล่านี้ นอกจากจะช่วยเก็บกักความชุ่มชื่นสร้างความยืดหยุ่นให้กับผิวแล้ว ยังช่วยลดระดับไขมันในเลือดที่อาจเพิ่มสูงขึ้นจากอนุมูลอิสระด้วยเช่นกัน

7.หลีกเลี่ยงความเครียดที่เป็นต้นเหตุของริ้วรอย

อย่างที่ทราบกันดีว่าความเครียดนั้นเป็นบ่อเกิดของโรคหลายชนิด ซึ่งหนึ่งในนั้นรวมไปถึงความเหี่ยวย่นและริ้วรอยก่อนวัยอันควร ดังนั้นแนะนำให้ลองลดระดับความเครียดลง ด้วยการนั่งสมาธิและออกกำลังกายด้วยการเลนโยคะเป็นประจำ จะช่วยลดสาเหตุของการเกิดริ้วรอยได้

ขอบคุณที่มาจาก ไทยโพสต์