7 ตัวช่วยลดริ้วรอยแห่งวัย คืนความอ่อนเยาว์ให้ผิวอีกครั้ง

นำเสนอเมื่อ : 26 ต.ค. 2555

1. เริ่มต้นที่การกิน

การเลือกรับประทานอาหารนี่แหละค่ะ มีส่วนสำคัญในการรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิวของคุณ ซึ่งจะช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัยได้ โดยเน้นดื่มน้ำอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และกินผักผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารแอนตี้ออกซิแดนท์

2. ทาครีมกันแดด

ใครที่เริ่มทาครีมกันแดดมาตั้งแต่ก่อนเข้าวัยหนุ่มสาว จะสังเกตเห็นความแตกต่างระหว่างผิวของตัวเองกับเพื่อน ๆ ที่ไม่ค่อยได้ใช้ครีมกันแดด หรือเพิ่งจะเริ่มใช้ครีมกันแดดตอน (เกือบจะ) สายไปว่าผิวของตัวเองดูเด็กกว่าหลายปี ทั้งนี้เพราะได้รับการปกป้องจากรังสียูวีเอและยูวีบี ในแสงแดดมาตั้งแต่เนิ่น ๆ แล้วนั่นเอง เพราะฉะนั้นหันมาทาครีมกันแดดทุกวัน ไม่ว่าจะหน้าร้อน หน้าหนาว หรือว่าหน้าฝน กันเถอะนะคะ อีก 4-5 ปีข้างหน้าคุณจะนึกขอบคุณตัวเองจริง ๆ เชื่อเถอะ

3. สครับผิวสม่ำเสมอ

การสครับผิวหน้าและผิวกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง จะช่วยผลัดเซลล์ผิวเก่าออก และเผยผิวใหม่ที่สดใสกว่าออกมา ทำให้ผิวดูสดใสอยู่เสมอนั่นเอง

4. ใช้มอยส์เจอไรเซอร์ที่อุดมด้วยวิตามิน A, C และ E

วิตามิน A, C และ E ถูกพิสูจน์มาแล้วว่ามีส่วนช่วยในการบำรุง และปกป้องผิวจากริ้วรอยได้จริง ๆ เลือกใช้มอยส์เจอไรเซอร์ในรูปแบบที่เหมาะสมกับสภาพผิวของคุณ ไม่ว่าจะเป็น ครีม เจล หรือสูตรน้ำ บำรุงผิวพรรณเป็นประจำทุกวัน

5. โบท็อกซ์

คราวนี้มาดูวิธีที่เห็นผลทันใจบ้างอย่างการโบท็อกซ์ ซึ่งเป็นการสลายความตึงเครียดให้กับกล้ามเนื้อบนใบหน้า จึงทำไม่เกิดริ้วรอยบนใบหน้าเพิ่มขึ้น โดยการฉีดโบท็อกซ์นั้นนิยมทำกับริ้วรอยที่หว่างคิ้ว บริเวณหน้าผาก หางตา ร่องข้างจมูก และริ้วรอยย่นที่ลำคอ

อย่างไรก็ดี ผลที่ได้จากการฉีดโบท็อกซ์นั้นก็ขึ้นอยู่กับสภาพผิวและความหนาของชั้นผิวแต่ละคนด้วยค่ะ

6. เลเซอร์

เลเซอร์หลาย ๆ รูปแบบสามารถทำเพื่อช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนใต้ชั้นผิว จึงทำให้ริ้วรอยดูเต็มตื้นขึ้น ใช้ได้ผลดีกับผู้ที่มีริ้วรอยจาง ๆ หรือไม่ลึกมากนัก

7. ศัลยกรรมยกกระชับผิวหน้า

การศัลยกรรมยกกระชับผิวหน้า รวมทั้งบริเวณลำคอ จะช่วยคืนอายุและความอ่อนเยาว์ให้กลับคืนมาได้นับสิบ ๆ ปีเลยทีเดียว เห็นผลได้ดีกับผู้ที่มีริ้วรอยลึกและผิวหนังเริ่มเหี่ยวย่น ให้ผลเปลี่ยนแปลงทันตา แต่ว่าก็เป็นวิธีที่มีความเสี่ยงที่สุดเช่นกัน เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นต้องหาข้อมูลและพิจารณาให้ดีก่อนตัดสินใจทำ

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุกดอทคอม]