

วิธีดูแลผิวพรรณในหน้าฝนให้ผิวสวยใสเสมอ

📅 นำเสนอเมื่อ 24 ส.ค. 2556

แม้เรื่องรูปร่างหน้าตาจะเป็นอันดับแรกที่คุณผู้หญิงทั้งหลายให้ความสำคัญ แต่ผิวพรรณก็ไม่ใช่สิ่งที่คุณผู้หญิงควรใส่ใจจนน้อยลงไปกว่ากัน เพราะ ผิวพรรณ เนียนขาวกระจ่างใส สุขภาพ ดีนั้น สามารถบอกได้ถึง การดูแลเอาใจใส่และการมีสุขภาพที่ดีอีกด้วย นั่นเป็นสาเหตุว่าทำไมสมัยนี้จึงมีอาหารเสริมช่วงผิวขาวเนียนใส ออกวางขายเต็มตลาด แถมราคาก็ไม่ใช่ถูกๆ ดังนั้น ISN จึงขอหยิบเอาวิธีดูแลผิวสวยใสมาฝาก เพื่อให้คุณผู้หญิงใส่ใจดูแลผิวพรรณในหน้าฝนนี้

ทาครีมกันแดดสำคัญเสมอ

ครีมกันแดดสำคัญเสมอไม่ว่าจะเข้าสู่ฤดูกาลไหนๆ ดังนั้นคุณผู้หญิงจึงควรทาครีมกันแดดที่หน้าและผิวกายก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง เพื่อไม่ให้รังสียูวีที่ภายนอกบ้านมาทำร้ายผิว ไม่ว่าจะเป็นวันที่ฝนตกหรือแดดออกก็ตาม

รักษาความสะอาดเสมอ

เมื่อร่างกายสัมผัสกับฝน ควรรีบล้างตัว สระผม ทำความสะอาดร่างกายด้วยการอาบน้ำให้เรียบร้อยไม่ควรปล่อยให้ลมโกรกตัวจนเสื้อผ้าและร่างกายแห้งเอง เพราะความสกปรกที่ติดอยู่ตามผิวหนังอาจทำให้ผิวของคุณผู้หญิงเกิดการระคายเคือง เกิดสิ่ว ผดผื่นได้

ใช้ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยนกับผิวของคุณผู้หญิง

เพราะอากาศในฤดูฝนทั้งร้อนและชื้น ทำให้เหงื่อไหลออกตามร่างกาย จึงเป็นเหตุทำให้ต่อมไขมันในร่างกายทำงานมากจนอาจสามารถเกิดการอุดตันได้ ดังนั้นคุณผู้หญิง ควรหาผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยน บอบบางต่อผิวหนัง มาใช้ทำความสะอาดและบำรุงผิวเพื่อให้ผิวคงความชุ่มชื้นอย่างเหมาะสมอยู่เสมอนั่นเองคะ

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อผิวพรรณ

อยากสวยจะต้องอัดวิตามินอย่างเดียวเสียเมื่อไหร่
ผักผลไม้และอาหารพื้นบ้านก็ช่วยบำรุงผิวสวยได้เหมือนกัน ทั้งผักใบเขียว โยเกิร์ต น้ำถั่วเหลือง น้ำผลไม้คั้นสด นม
เหล่านี้อุดมไปด้วยวิตามินทั้งนั้น กินทุกวัน ผิวสวยทุกวันแน่นอน

หลีกเลี่ยงฝนไว้เป็นที่สุด

เป็นวิธีและทางออกที่ดีที่สุดต่อทั้งร่างกายและผิวพรรณ จะได้ไม่ต้องคอยมานั่งหุงดองเหงื่อเพราะ
เสื้อผ้าหนาฝนเปียกชื้นเพราะฝนตั้งนั้นหากต้องเผชิญกับฝนอย่างที่คุณผู้หญิงเลี่ยงไม่ได้แล้วละก็
ควรพกครีมติดกระเป๋าไว้ หรือ เสื้อกันฝนไปเลยดียิ่งดี

รู้วิธีดูแลผิวพรรณในหน้าฝนที่เรานำมาฝากอย่างนี้แล้ว ก็อย่าลืมนำไปปฏิบัติตามกันด้วยนะคะ
รับรองว่าไม่ต้องกลัวผิวแห้งเสียช่วงหน้าฝนอีกต่อไป ที่สำคัญคุณผู้หญิงควรดูแลผิวด้วยการดื่มน้ำเปล่าให้มากๆ ด้วย
ดื่ม 8-10 แก้วในแต่ละวัน รับรองได้หน้าฝนหรือหน้าในผิวสวยสุขภาพดีอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมแน่นอน

ที่มา [ISNHOTNEWS](#)