

## หลักสำคัญเพื่อการดูแลผิวให้สดใส

ปัจจุบันผู้หญิงทุกคนต้องการรูปร่างหน้าตาและผิวพรรณที่สวยงาม บางคนรูปร่างอาจไม่ดี แต่ถ้ามีผิวพรรณที่สดใสก็เป็นสิ่งที่น่าประทับใจและชวนมอง ผิวสวยสดใสเป็นสิ่งที่ไม่ว่าจะอยู่กับคุณไปตลอดกาล ย่อมต้องเสื่อมสภาพไปตามกาลเวลา ปัจจัยภายนอก เช่น แสงแดด มลพิษ เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการทำลายผิว

### หลักสำคัญในการดูแลผิว



หลีกเลี่ยงแสงแดด ในแสงแดดประกอบด้วยแสงอัลตราไวโอเลตชนิด เอ (ซึ่งมีความยาวคลื่น 320-400 nm) ชนิด บี ซึ่งมีความยาวคลื่น 290-320 nm รังสีอัลตราไวโอเลตชนิด บี จะยับยั้งการสร้างสารพันธุกรรมที่เรียกว่า 'ดีเอ็นเอ' ขัดขวางการแบ่งตัวของเซลล์ และเป็นสาเหตุของมะเร็งผิวหนัง รังสีอัลตราไวโอเลตชนิด บี จะส่งเสริมรังสีอัลตราไวโอเลตชนิด เอ ให้เกิดผื่นแดงใหม่จากแสงอาทิตย์ รวมทั้งเป็นอันตรายต่อผิวหนัง ทำให้เกิดริ้วรอย ดังนั้นควรจะต้องหลีกเลี่ยงแสงแดดและปกป้องผิวโดยการสวมเสื้อแขนยาว กระโปรง กางเกงขายาว หรือสวมหมวกปีกกว้างร่วมกับการทายากันแดดที่มีเอสพีเอฟ (SPF) อย่างต่ำ 15



เลือกใช้เครื่องสำอาง นอกจากนั้นควรเลือกใช้เครื่องสำอางที่ไม่ก่อให้เกิดการระคายเคือง รู้จักทำความเข้าใจสภาวะผิวหน้า เพื่อให้ผิวพรรณดูหมองจืด ในรายที่มีเครื่องสำอางบนใบหน้าอาจต้องใช้ครีมล้างหน้าที่มีส่วนผสมของน้ำมันเพื่อช่วยในการชำระล้าง ขจัดสิ่งสกปรก ฝุ่นละออง คราบเหงื่อไคลออกจากกลุ่มขนบนใบหน้า ถ้าผิวหน้าแห้งอาจ



ต้องใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ เพื่อให้ผิวหน้าเกิดความชุ่มชื้น

พักผ่อนหลับนอนให้เต็มที่ เพื่อร่างกายจะได้มีเวลาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การนอนหลับพักผ่อนเต็มที่ จะช่วยปรับระดับฮอร์โมนในร่างกายเกิดความสมดุล ทำให้อารมณ์แจ่มใส ไม่หงุดหงิด พยายามควบคุมอารมณ์อย่าให้เครียด เพราะความเครียดจะทำให้ระบบต่างๆของร่างกายแปรปรวนไปหมด ไม่ว่าจะเป็นระบบย่อยอาหาร ระบบหายใจ ระบบเผาผลาญอาหาร หรือระบบขับถ่าย ซึ่งส่งผลให้ผิวพรรณไม่สดใส และเกิดริ้วรอยคล้ำย่นางยักษ์ได้

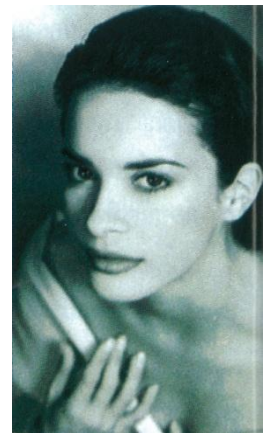
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การออกกำลังกายก็เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง กระชับ ทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายและผิวหนังดีขึ้น ทำให้ผิวพรรณสดใส มีน้ำมีนวล การออกกำลังกายจะทำให้มีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งทำให้คนออกกำลังกายมีความสุข คลายความเครียดได้



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และครบทุกหมู่คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เหลือแร่ อย่าลืมดื่มน้ำสะอาดมากๆ อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว/วัน รับประทานผักผลไม้มากๆ เพราะถ้าสังเกตดูคนที่รับประทานผักและผลไม้จะมีผิวพรรณสดใส อายุมักจะยืน ดูอ่อนกว่าวัยกว่าคนที่ชอบรับประทานเนื้อสัตว์ ซึ่งจะส่งผลให้ผิวพรรณสดใสสง่างามได้



ใช้เครื่องสำอางที่เหมาะสม ท่านสุภาพสตรีอาจต้องมีการเสริมเติมแต่งผิวหน้าให้สดใสร่วมด้วย เช่น ทาครีมรองพื้นซึ่งมีส่วนผสมของครีมกันแดดเพื่อให้ผิวหน้าขาว ทาลิปสติก ทาขี้ผึ้ง เจียนคิ้ว ทาปาก ให้ดูมีชีวิตชีวา และอย่าลืมออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า โดยพยายามนั่งในที่ที่ผ่อนคลาย ปล่อยวางอารมณ์ แล้วอ้าปากให้ขากรรไกรตกลงมาให้มากที่สุด โดยพยายามทำทุกครั้งเมื่อมีโอกาส ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้ากระชับ



ควรงดสูบบุหรี่ เนื่องจากบุหรี่ทำให้ผิวหนังเหี่ยวแก่เร็ว สาเหตุเกิดจากหลอดเลือดไปเลี้ยงผิวหนังหดตัว ทำให้ผิวหนังขาดความชุ่มชื้นและเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น มีการทำลายวิตามินต่างๆ เช่น วิตามิน ซี และวิตามิน



บี รวม นอกจากนั้นยังส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง ปอดอักเสบเรื้อรัง มะเร็งปอด ซึ่งเมื่อร่างกายทรุดโทรม ก็จะมีผลต่อสุขภาพผิวพรรณอย่างแน่นอน

ใช้ยาผลบิวรอย ท่านอาจต้องใช้ยาช่วยผลบิวรอยถ้าจำเป็น เช่น กรดวิตามิน เอ กรดเอเอชเอ (AHA) โกลอนไซม์คิเวเทน สำหรับการรับประทานโสมซึ่งถือว่าเป็นยาอายุวัฒนะในหมู่ชาวเกาหลี ชาวจีน หรือคอลลาเจน ซึ่งเป็นสารสกัดจากปลาทะเลน้ำลึก (natural marine extract) ที่อ้างว่าสามารถช่วยซ่อมแซมผิวพรรณให้มีความแข็งแรง ยืดหยุ่น ช่วยให้ผิวชุ่ม

ชั้นเนียนนุ่มขึ้น และช่วยลดริ้วรอยที่ช่วยย่นนั้น ยังไม่มีหลักฐานช่วยสนับสนุนยืนยันสรรพคุณนี้ ผมขอเตือนนะครับว่าอย่าหลงเชื่อคำโฆษณาหลอกลวงกันง่ายๆ นะ เพราะว่าราคาค่อนข้างแพง ขณะเดียวกันผมขอยืนยันนิ่งยันว่าไม่มียามหัศจรรย์ใดๆ ในโลกที่จะต้านความแก่ได้หรือกลับ แต่ที่ได้ผลแน่ๆ คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดื่มน้ำสะอาดมากๆ



พักผ่อนให้เพียงพอ จัดความเครียด และหลีกเลี่ยงแสงแดด ก็จะช่วยรักษาผิวพรรณให้ชุ่มชื้นสดใสได้มากเช่นกัน นอกจากนี้อย่าลืมดูแลส่วนอื่นของร่างกายร่วมด้วย เช่น เล็บมือ เล็บเท้า โดยพยายามรักษาความสะอาด ตัดเล็บให้สั้น ทาครีมบำรุงผิวบริเวณมือ เท้า แขน ขา ลำตัว เพื่อให้ผิวพรรณนุ่มเนียนสดใส

ถึงแม้ว่าวันเวลาจะล่วงผ่านไป แต่รับรองว่าไม่มีวันสายเกินไปที่จะเริ่มต้นดูแลผิวพรรณของคุณ การดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะส่งผลให้ผิวพรรณของคุณสดใสตลอดเวลา โดยไม่คำนึงว่าคุณจะมีผิวสีอะไร หรือผิวแบบใด และที่สำคัญอีกอย่างคืออย่าลืมยิ้มวันละนิดจิตแจ่มใสนะครับ

### ยิ้มหน่อย

ยิ้มให้กันนั้นปลูกไมตรี ยิ้มทุกทีเสริมใบหน้างาม ยิ้มเท่านั้นจัดความวุ่นวาย แล้วจะข้ามอุปสรรคได้มากมาย  
เห็นผู้คนที่ผ่านไปมา ล้วนหน้าตาแฝงความวุ่นวาย เดินผ่านกันทำบึ้งตึงคล้ายคล้าย เหมือนโกรธใครมาตั้งร้อยปี  
ยิ้มให้กันสักหน่อยเป็นไร ใช้เวลาไม่ถึงนาที ยิ้มนั้นหนาเป็นสื่อได้ดี ยิ้มทุกที่อาจได้มิตรเพิ่มเติม  
ยิ้มได้ฟรีไม่ต้องซื้อกัน น้อมสัมพันธ์แล้วตั้งแต่เริ่ม มวลเวทมนตร์ที่ผู้คนใช้เจิม ก็ไม่เพิ่มเสน่ห์เท่ายิ้มเลย