



" หน้าแก่ก่อนวัย" นับเป็นปัญหาที่น่ากลัวที่สุดสำหรับสาวๆ (รวมทั้งหนุ่มๆ) ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชายทุกคนต่างก็กังวลเกี่ยวกับริ้วรอยบนใบหน้าตนเองทั้งสิ้น วันนี้เราเลยมี **10** พฤติกรรมที่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อป้องกันปัญหาหน้าแก่ก่อนวัย เป็นเทคนิคที่ทุกคนทำได้ง่ายๆ และไม่ต้องลงทุนอะไรมากมายเลยล่ะ

การดูแลใบหน้าด้วยวิธีต่างๆ ดังนี้

1 ทาความสะอาดใบหน้าให้สะอาดหมดจด ไม่ว่าจะเป็นก่อนนอน หรือตอนเช้า แต่ในช่วงก่อนนอนหรือตอนเย็น คุณต้องเพิ่มการทำความสะอาดพิเศษด้วยคลีนซิ่งซึ่งซักหน้าอย่างน้อยหนึ่ง เพราะทั้งวัน ใบหน้าของคุณต้อง ไปเจอทั้งแสงแดดและมลภาวะต่างๆ อีกทั้งใครที่แต่งหน้าด้วยแล้วจะขาดคลีนซิ่งไม่ได้เลย จากนั้นก็ตามด้วยโฟมล้างหน้า เพื่อป้องกันสิ่งอุดตันจากเครื่องสำอาง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดริ้วรอยต่างๆ นั่นเองล่ะ ถือเป็นเทคนิคพื้นฐานง่ายๆ ที่ช่วยป้องกันหน้าแก่ก่อนวัย สำหรับใครที่ชอบนอนหลับ โดยไม่ได้อาบน้ำ ล้างหน้า ต้องระวังด้วยนะค่ะ

2 หมั่นทาครีมบำรุงผิวเป็นประจำทุกวัน เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นบนใบหน้า เพราะผิวแห้งจะเหี่ยวเร็วกว่าผิวมัน ดังนั้นบำรุงไว้ก่อนเป็นดีที่สุดล่ะ หรือจะเป็นเซรั่มที่ผสมเรตินอลเอเพื่อลดเลือนริ้วรอยเล็กๆ ให้ดูดีขึ้นก็จะดีไม่น้อยเลยล่ะ

3 หลีกเลี้ยงแสงแดดและทาครีมกันแดดเป็นประจำทุกวัน มีการพิสูจน์ทางการแพทย์แล้วว่า รังสียูวีเอ และรังสียูวีบี เป็นตัวการที่ทำให้ผิวหมองคล้ำ เกิดริ้วรอยทำให้หน้าดูแก่ก่อนวัย และทางที่ดีควรทาครีมกันแดดทุกเช้า แม้วันนั้นจะมีแดดหรือไม่ก็ตาม เพราะนอกจากจะลบเลือนริ้วรอยได้แล้ว ยังสามารถป้องกัน โรคมะเร็งผิวหนังได้เป็นอย่างดีอีกด้วยล่ะ

4 รู้จักเลือกใช้เครื่องสำอาง แม้จะเป็นเครื่องสำอางที่ใช้ตกแต่งผิวหน้าให้สวยงาม แต่เราสามารถเลือกใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของมอยซ์เจอร์ไรเซอร์ วิตามิน และสารกันแดดในตัวได้ ซึ่งนอกจากจะได้เรื่องความสวยความงามแล้ว ยังมีคุณค่าต่อผิวพรรณอีกด้วย เป็นอีกหนึ่งเคล็ดลับป้องกันผิวหน้าแก่ก่อนวัยได้ค่ะ

5 กระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต ไม่ว่าจะเป็นการขัด หรือนวดเพื่อผลัดเซลล์ผิว และกระตุ้นให้เลือดหมุนเวียนดี ผิวจะได้คืนความสดใส เปล่งปลั่ง มีชีวิตชีวา แต่ก็ห้ามทำบ่อยและหนักจนเกินไป เพราะการขัดหน้าหรือ นวดหน้าแรงๆ นั้น แทนที่จะได้หน้าสวยๆ อาจได้หน้าเหี่ยวๆ หน้าแก่ก่อนวัยมาแทนได้นะคะ

6 แต่งหน้าบางก็พอ จริงอยู่ที่ครีมรองพื้น คอนซิลเลอร์ และแป้งสามารถช่วยปกปิดริ้วรอย ลดความหมองคล้ำ รอยดำ เผยผิวหน้าที่สดใสได้ แต่การโบะแป้งหรือรองพื้นหนาๆ จะยิ่งเน้นให้เห็นริ้วรอยชัดขึ้น อีกทั้งเวลาล้างออกก็ล้างยาก ต้องใช้สำลีเช็ดหลายแผ่น ยิ่งทำร้ายผิวหน้ามากขึ้นอีก ดังนั้นการแต่งหน้าเพียงบางๆ จึงเป็นตัวเลือกที่ดีกว่า

7 เลือกทานอาหารบำรุงผิว เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จำพวกผักและผลไม้ เพราะมีแร่ธาตุและวิตามินช่วยบำรุงผิวได้เป็นอย่างดีค่ะ หรือหากใครอยากใช้ตัวช่วยเป็นวิตามินหรืออาหารเสริมต่างๆ ก็ไม่ว่ากัน

8 พักผ่อนให้เพียงพอ แน่ใจว่าการพักผ่อนเป็นวิธีการซ่อมแซมและดูแลผิวที่ดีที่สุด การนอนหลับอย่างน้อยคืนละ 6-8 ชั่วโมง จะทำให้คุณตื่นมามีผิวพรรณที่เปล่งปลั่งสดใส โดยไม่ต้องเสียเงินซื้อครีมแพงๆ เลยล่ะค่ะ และทำนอนที่ดีที่สุดเพื่อป้องกันหน้าแก่ก่อนวัยก็คือนอนหงาย เพราะการนอนตะแคงหรือนอนคว่ำอาจทำให้หน้าคุณกดทับกับหมอนเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดริ้วรอยขึ้นได้ค่ะ

9 หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ แน่ใจว่าการสูบบุหรี่ ย่อมเป็นโทษต่อร่างกายคุณแน่ๆ ไม่ว่าจะภายในหรือภายนอก ยิ่งผิวหนังยิ่งไม่ต้องพูดถึงเลยล่ะ เพราะการสูบบุหรี่ทำให้ออกซิเจนไม่สามารถไปหล่อเลี้ยงผิวหนังได้เต็มที่ ทำให้เซลล์ผิวหนังไม่สดใส และยังเร่งให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้าอีกด้วย

10 ออกกำลังกายเป็นประจำ การออกกำลังกายมีผลดีต่อร่างกายในทุกๆ ส่วนช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อออกมา สารพิษหรือสิ่งตกค้างที่อยู่ในรูขุมขนจึงออกมาด้วย ช่วยให้ผิวหนังมีเลือดฝาดสดใส และทำให้ผิวพรรณกระชับเต่งตึง ส่งผลดีต่อสุขภาพผิวโดยรวมค่ะ

การดูแลสุขภาพใบหน้าของเราเป็นสิ่งสำคัญเพราะเป็นสิ่งแรกที่คุณจะพบเจอและใช้ในการพบเจอผู้คนดังนั้นเราควรรักและดูแลสุขภาพบนใบหน้าให้ดีอยู่เสมอจะ