

# บุคคลเรอเน

**เบลล่า - ราณี** แคมเปิน  
บทเอก PERFECTIONIST

**พริมา**  
สาวน้อยนักวิจัยเบลงกินใต้

**ผู้หญิงคนแรก** ของ...  
ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ

**มอง มุม ก้อง**  
สหรับ สังคปรีชา

**กระตุกพรุณ**  
รักษาไม่หายขาด แต่ป้องกันได้

**รู้ทันวัยทอง**

**คุรีตเม้นท์ผิวหน้า**  
ที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย

ตอนจบ  
**ชมรมคนมีสัมพัสพิเศษ**

โดย **อลิษา**

**ชีวิตไม่หนัก, ถ้ารู้จักวาง**

## มุมมองสุขภาพ

: สัมภาษณ์

# กริตาเม้นท์ผิวหน้า ที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย

การทำกริตาเม้นท์ปัจจุบันกลายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนที่อยากสวยเป็นไปแล้ว ซึ่งคุณยิวสุขภาพผิว แอสทอร์ สปริงส์ ให้ข้อแนะนำสำหรับการทำกริตาเม้นท์ที่เหมาะสมกับทุกช่วงวัยไว้ดังนี้:



**อายุ 20-30 ปี** โดยทั่วไปผิวยังคงเรียบเนียนและกระชับ ขึ้นอยู่กับสภาพผิวและการสัมผัสกับแสงแดด อาจมีปัญหาผิวขาดความชุ่มชื้นในบางบริเวณ มีริ้วรอยเกิดขึ้นในบริเวณที่มีการแสดงออกของอารมณ์ เช่น รอบดวงตา และรอบปาก (สัญญาณแรกๆที่บ่งถึงริ้วรอยก่อนวัย) อย่างไรก็ตามผิวยังคงมีการสร้างใหม่ทุก ๆ 14-25 วัน ทำให้ผิวยังคงดูมีสุขภาพดี สำหรับผิวที่เริ่มมีริ้วรอยปรากฏ แนะนำให้รับบริการทรีตเมนต์เพื่อป้องกันริ้วรอยก่อนวัย 3 ครั้งภายใน 2 เดือน หลังจบคอร์สแล้ว หรือต้องการดูแลต่อเนื่อง แนะนำให้ทำทุก ๆ 3 เดือน

**อายุ 30-40 ปี** การผลิตเปลี่ยนแปลงเซลล์ผิวเริ่มช้าลงโดยเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 30 วันขึ้นไป ในช่วง 10 ปีนี้ ผิวจะมีความหมองคล้ำ และเริ่มขาดความกระชับผิว อาจมีสภาพขาดความชุ่มชื้นและแห้งลง การผลิตน้ำมันลดลง ทำให้ปริมาณน้ำมันที่ปกป้องผิวมีน้อยลง ริ้วรอยปรากฏชัดขึ้น โดยเฉพาะบริเวณรอบดวงตาและปาก ความยืดหยุ่นของผิวลดลงเนื่องจากคอลลาเจน และอีลาสตินมีการเสื่อมลง แนะนำให้รับบริการทรีตเมนต์เพื่อแก้ปัญหาเรื่องริ้วรอย 3 ครั้งติดต่อกัน 3 สัปดาห์ และดูแลต่อเนื่องเดือนละ 1 ครั้ง ในระหว่างสัปดาห์สามารถรับบริการทรีตเมนต์เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวได้สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

**อายุ 40-50 ปีขึ้นไป** ด้วยผลจากการเผชิญรังสี UV และการลดลงของเอสโตรเจนเป็นสาเหตุให้โครงสร้างผิวที่อยู่ลึกลงไปมีการยุบตัว ผิวขาดความสามารถในการกักเก็บความชุ่มชื้น ผิวขาดความกระชับและยืดหยุ่นขึ้นผิวบางลงและมักขาดความชุ่มชื้นอยู่เสมอ ริ้วรอยลึกขึ้นและปรากฏอยู่ทั่วไปหน้า แนะนำให้รับบริการเพื่อต่อต้านริ้วรอย 6 ครั้งภายใน 6 สัปดาห์ติดต่อกัน และดูแลอย่างต่อเนื่องด้วยการรับบริการ 2 สัปดาห์ต่อครั้ง ในระหว่างสัปดาห์สามารถรับบริการทรีตเมนต์เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวได้สัปดาห์ละ 1 ครั้ง