

Health me

เรื่อง : มัลลิกา mallin@posttoday.com

ดูแลผิว รับหน้าหนาว

สอดคล้องมานานมาก ในที่สุดผิวก็ได้สัมผัสกับลมหนาวเสียวที หลังจากทีชื่นใจดีมด้ากับบรรยากาศดีๆ สดชื่น ก็ต้องหันกลับมาระวังผลเสียที่ตามมากับลมหนาวซึ่งจะทำให้ผิวสาวของเราอบแห้งได้ เพราะเราอาจลืมไปว่า อากาศแห้งๆ นี้ล่ะ อาจนำมาซึ่งผิวที่แห้งกร้านได้ง่ายถ้าไม่ดูแลให้ดี ซึ่งทาง “ไลฟ์เซ็นเตอร์” เป็นห่วงผิวสาวจึงมีคำแนะนำมาฝาก

แม้จะไม่มีแดด แต่ครีมกันแดดก็ยังจำเป็น เลือกใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF ไม่น้อยกว่า 30 ที่ปกป้องได้ทั้งรังสี UVA และ UVB และใช้อย่างสม่ำเสมอ แสงแดดในเมืองร้อนอย่างบ้านเราแม้ในที่ร่มก็ยังทำร้ายผิวได้ตลอดเวลา

แม้จะหนาวเย็นปรือออแคไหน ก็อย่าอาบน้ำร้อนจนเกินไปโดยเฉพาะในตอนเช้า เพราะน้ำร้อนเกินไปเป็นตัวการทำให้ผิวที่แห้งอยู่แล้วในหน้าหนาวยิ่งแห้งมากขึ้น อาบน้ำที่อุณหภูมิประมาณ หรือเย็นนิดหน่อย กลับเป็นสิ่งที่ดีสำหรับผิวสาวในหน้าหนาวเพราะช่วยรักษาความชุ่มชื้นตามธรรมชาติ และไม่ควรขัดผิวในช่วงหน้าหนาวนะค่ะ เพราะทำให้ผิว

แห้งง่ายขึ้นและเป็นขุยค่ะ
แม้จะกลัวอ้วน แต่ควรรับประทาน
อาหารที่มีมันบ้าง เพราะร่างกายต้องการ
ไขมันเพื่อเติมความชุ่มชื้นให้กับผิว ที่
สำคัญควรดื่มน้ำ รับประทานผักสด และ

ผลไม้ให้มากขึ้น เพื่อชดเชยการสูญเสีย
น้ำของผิวให้กับอากาศที่แห้ง
เพียงเท่านี้เราก็จะมีผิวสวยเปล่งปลั่ง
กล้าเผยผิวสัมผัสลมหนาวได้อย่างไม่
กลัว M

