

คัมภีร์ “คลีนซิ่ง” ล้ำลึก ถูกหลัก ละมุนละไม 5 วิธี ปรนนิบัติผิวให้สวยใส ไร้สิว ไร้ริ้วรอย



คัมภีร์ “คลีนซิ่ง” ล้ำลึก ถูกหลัก ละมุนละไม 5 วิธีปรนนิบัติผิวให้สวยใส ไร้สิว ไร้ริ้วรอย

เคล็ดลับปรนนิบัติผิวหน้าที่ยอดเยี่ยมที่สุด ควรเริ่มต้นจากขั้นตอน “คลีนซิ่ง” (Cleansing) โดยไม่ทำร้ายผิวกันเสียก่อน หลายคนไม่ค่อยสนใจหรือมองข้ามการคลีนซิ่งหรือทำความสะอาดผิวหน้า ทั้งที่เป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญที่สุดเปรียบได้กับการวาดภาพ หากเราวาดบนกระดาษขาวสะอาดย่อมทำให้การลงสีนั้นเกิดเป็นภาพสวยงามสมตั้งใจ

แพทย์หญิงสมฤทัย เนติรัฐการ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนัง กล่าวว่า เราไม่ควรละเลยการทำความสะอาดผิว เพราะจะทำให้พลาดสิ่งที่ดีที่สุด การเตรียมผิวที่ดีสมบูรณ์ตั้งแต่แรก ย่อมทำให้ผิวที่ดีนั้นอยู่กับเราตลอดไป อีกทั้งประโยชน์ของการดูแลผิวให้ถูกต้องตั้งแต่ขั้นตอนทำความสะอาดนั้น ช่วยหลีกเลี่ยงปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้อย่างเห็นผล ทั้งปัญหาสิ่งอุดตันผิวจนก่อให้เกิดสิว ในขณะที่เดียวกันการเลือกผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวที่เหมาะสมและดีที่สุด ยังช่วยป้องกันการเกิดปัญหาผิวในระยะยาวหรืออาการผดผื่นที่ไม่ควรจะเกิดขึ้นในอนาคตได้อีกด้วย

ทั้งนี้ ปัจจัยในการดูแลผิวควรต้องคำนึงถึงลักษณะและโครงสร้างผิวของแต่ละคน โดยเฉพาะกลุ่มผู้มีผิวแพ้ง่าย หรือมีปัญหาผิว ก็ควรเลือกผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวให้ใกล้เคียงกับความต้องการของผิวให้มากที่สุด และใช้ทางสายกลาง นั่นคือไม่เคร่งครัดหรือปล่อยปละละเลยจนเกินไป แต่ควรปรับวิธีการและเลือกใช้ผลิตภัณฑ์อย่างค่อยเป็นค่อยไป และให้ความสำคัญกับความน่าเชื่อถือของแบรนด์ควบคู่กันไปด้วย

ต่อไปนี่คือเคล็ดลับง่ายๆ ที่ทุกคนสามารถนำไปปรับใช้กับการทำความสะอาดใบหน้าให้สวยใสไร้ริ้ว ไร้ริ้วรอย

- เน้นทำให้ผิวสะอาดเกลี้ยงเกลา วิธีทำความสะอาดผิวที่ดีและปลอดภัยที่สุดคือ การล้างด้วยน้ำสะอาด แต่ทุกวันนี้ น้ำเปล่าอาจไม่เพียงพอสำหรับผู้ที่ต้องแต่งหน้าเป็นประจำ ถึงแม้ว่าผลิตภัณฑ์ล้างเครื่องสำอางในกลุ่ม Cleanser นั้น จะล้างสิ่งสกปรกและคราบต่างๆ ได้จนเกลี้ยง แต่ก็พบว่าผลิตภัณฑ์ล้างเครื่องสำอางอย่างล้ำลึกส่วนใหญ่มักทิ้งความมันหรือสารเคมีไว้บนผิวหนังด้วย ดังนั้น ขั้นตอนที่เหมาะสมสำหรับการล้างหน้าในช่วงเย็น คือการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าที่เหมาะสมกับผิว ใช้ในปริมาณที่พอเหมาะ เท่ากับเหรียญห้าบาท ลูบไล้ให้ทั่วทุกจุดบนใบหน้า เน้นหนักในส่วนที่โซนให้มากขึ้น และให้เวลากับการล้างหน้าเป็นพิเศษ ส่วนการล้างหน้าในตอนเช้า สามารถใช้น้ำเปล่าเพียงอย่างเดียวหรือใช้ร่วมกับผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวที่มีส่วนผสมของมอยส์เจอร์ไรเซอร์ เน้นสร้างความชุ่มชื้นให้กับผิวได้

- ล้างเพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้กับผิว นอกจากจะทำความสะอาดได้อย่างล้ำลึกแล้ว ก็ต้องช่วยถนอมผิวไปพร้อมกัน ด้วย ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่ดีควรมีค่า PH Balance ที่เหมาะสม และควรระมัดระวังการใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดในรูปแบบโฟมที่มีฟอง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้ผิวหนังขาดความชุ่มชื้นหรือหน้าแห้งตึงได้ การคลีนซิ่งใบหน้าที่ถูกต้องควรเหลือความชุ่มชื้นตามธรรมชาติไว้บนผิวบ้าง โดยเฉพาะผิวหน้ามันไม่ควรล้างเสียจนหน้าแห้งผาก เพราะผิวที่แห้งจนเกินไปจะทำให้ต่อมไขมันผลิตน้ำมันออกมาหล่อเลี้ยงผิวมากขึ้น ทำให้ใบหน้าหมองคล้ำ อุดตัน เป็นบ่อเกิดของสิวในที่สุด และภายหลังการล้างหน้า ไม่ควรเช็ดหน้าอย่างรุนแรงหรือเช็ดจนแห้งสนิท แต่ควรซับหน้าเบาๆ ก็เพียงพอแล้ว

- เป็นมิตรต่อผิวแพ้ง่าย อ่อนโยนด้วย Hypoallergenic หากคิดว่าผลิตภัณฑ์สำหรับเด็กเท่านั้นเหมาะสมกับผิวแพ้ง่าย รีบเปลี่ยนความคิดด่วน เพราะไม่ใช่ทุกอย่างที่ใช้กับเด็กจะเหมาะกับลักษณะผิวแพ้ง่ายของเรา และคนส่วนมากยังไม่รู้ว่าตัวเองเป็นคนที่มีผิวแพ้ง่าย เพราะอาการแพ้มีทั้งแบบเฉียบพลัน และสะสมเป็นเวลานานจนออกอาการ จึงต้องค่อยๆ สังเกตการเปลี่ยนแปลงของตน แต่วิธีการป้องกันแต่เนิ่น ๆ ทั่วไปนั้น ก็ควรพิจารณาผลิตภัณฑ์และหลีกเลี่ยงการใช้ตามหลักการ “NO” หรือ “FREE” ทั้งหลายเอาไว้ก่อน เช่น ปราศจากพาราเบน น้ำหอม น้ำแร่ แอลกอฮอล์ Sodium Lauryl Sulfate (SLS) ซึ่งมีผลวิจัยว่าเป็นสาเหตุให้เกิดการอุดตัน อาการแพ้ และอาการข้างเคียงต่างๆ

- เลือกโฟมล้างหน้าที่ไม่มีฟองหรือไม่มีประจุไฟฟ้า (Non-Ionic surfactant) วิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยคัดกรองและตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหน้าได้ตรงใจ หลายคนยังไม่รู้ว่ากระบวนการที่ก่อให้เกิดการอักเสบและกลายเป็นสิวนั้นมาจากส่วนผสมของสารทำความสะอาดในโฟมล้างหน้าที่มีประจุไฟฟ้าลบ เมื่อจับประจุไฟฟ้าบวกในอากาศก็เกิดการเหนี่ยวนำสารเคมีต่าง ๆ เข้ามาตกค้างในรูขุมขนบนผิว ดังนั้นโฟมล้างหน้าที่ไม่มีประจุหรือโฟมไม่มีฟองจึงเป็น “ฮีโร่” ช่วยป้องกันการอุดตันในรูขุมขน ทำให้ผิวอ่อนเยาว์และไม่ทิ้งสารตกค้างไว้บนผิว ลดโอกาสการเกิดสิรรวมทั้งการสูญเสียน้ำหล่อเลี้ยงในเซลล์ผิวที่จะส่งผลให้ผิวขาดความชุ่มชื้น ทำให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้าได้ง่ายนั่นเอง

- ส่วนผสมจากธรรมชาติต้องผ่านการรับรอง ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ดีและคุ้มค่าควรคำนึงถึงประโยชน์ในการดูแลรักษาผิวด้วย ซึ่งส่วนผสมที่ช่วยยับยั้งการสร้างเม็ดสีผิดปกติ อย่าง Melawhite จะช่วยต่อต้านความหมองคล้ำ

ฝ้า กระ จุดต่างดํา และทำให้ผิวหน้าขาวใสขึ้นได้ รวมทั้งวิตามินซี เพื่อกระตุ้นการผลิตผิวใหม่ และวิตามินอีธรรมชาติ เน้นเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเป็นส่วนผสมออร์แกนิก หรือกลุ่มสมุนไพรธรรมชาติต่าง ๆ ควรต้องคัดสรรและพิจารณาผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการทดสอบหรือรับรองว่ามีความปลอดภัย ไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้

นี่คือ 5 เทคนิคจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังที่จะเปลี่ยนขั้นตอนสุดแสนธรรมดา อย่างการคลีนซิ่ง ไปสู่การเนรมิตผิวสวย สุขภาพดี สมบูรณ์แบบอย่างที่หลายคนใฝ่ฝัน ขอเพียงยึดหลักนี้ไว้ แล้วผิวอ่อนเยาว์ ไร้ริ้ว ไร้ริ้วรอย จะเป็นเรื่องง่าย ใกล้ตัวกว่าที่คิด