

# บทความพิเศษ เรื่องการดูแลสุขภาพและความงามในฤดูฝน



เมื่อเข้าสู่ช่วงฤดูฝนเป็นที่ทราบกันดีว่าเป็นช่วงที่คนเรามีความจำเป็นที่จะต้องใส่ใจในการดูแลรักษาสุขภาพกันให้มากยิ่งขึ้น เนื่องจากมีสายฝน และอุณหภูมิที่ค่อนข้างแปรปรวน คือเดี๋ยวร้อนเดี๋ยวเย็น บางทีก็โดนฝนทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทันป่วยไข้ได้ง่าย การดูแลสุขภาพจึงเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นที่จะต้องใส่ใจ ซึ่งคนส่วนใหญ่มักคิดว่าในช่วงนี้ไม่จำเป็นต้องดูแลผิวมากก็ได้ จึงเน้นแค่สุขภาพอย่างเดียว แต่อากาศชื้นฝุ่นละอองน้อยและไม่ค่อยมีแสงแดดจัดๆ นี่แหละเป็นสาเหตุที่สำคัญในการก่อให้เกิดปัญหาด้านผิวพรรณเลยทีเดียว

## ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในฤดูฝน

ปัญหาผิวคล้ำเสียที่มาจากรังสี UV จากดวงอาทิตย์ เป็นเรื่องที่เราไม่ค่อยนึกถึงเท่าไหร่ ว่าฤดูฝนไม่มีแดด ไม่ต้องกังวลเรื่องปัญหาผิวเสีย หรือหมองคล้ำ เพราะจริงๆ แล้ว สิ่งที่ทำร้ายและเป็นอันตรายต่อผิวของเราคือรังสี UV ซึ่งมันสามารถทะลุผ่านลงมาถึงพื้นโลกได้ในปริมาณพอๆ กับช่วงฤดูอื่นๆ หากใครเผลอในเรื่องการป้องกันเพราะเห็นว่าไม่มีแดด เป็นต้องเจอปัญหา โดยเฉพาะบริเวณผิวหนัง ปัญหาความสะอาดของผิวหน้า และผิวหน้า หลายคนคิดว่าความชื้นในอากาศสูงไม่มีฝุ่นมาก แต่จริงๆ แล้วในอากาศมีการสะสมของมลพิษ ทั้งฝุ่น คาร์บอน และ สารเคมี ซึ่งมันจะเล่นงานผิวเราได้แน่นอน เพราะมันมากับน้ำฝน สิ่งสกปรกในอากาศจะจับตัวเข้ากับเม็ดฝน และตกลงมาโดนร่างกาย และผิวหน้าของเรา น้ำที่เห็นใสๆ เปียกตัวเรานั้นจริงๆ เต็มไปด้วยสิ่งสกปรก และมันจะจับตัวอยู่กับผิวทำให้เกิดปัญหาได้ และด้วยสภาพอากาศที่ชื้นและอบอ้าวทำให้ผิวหน้ามันกลายเป็นตัวประสานยึดสิ่งสกปรกให้ติดแน่นกับผิวมากกว่าเดิมอีกต่างหาก ซึ่งปัญหาที่ตามมาคือเกิดรูขุมขนอุดตัน และปัญหาสิวอักเสบได้ ดังนั้นปัญหาผิวหรือผดผื่นเป็นเรื่องที่ต้องระวังให้มากในฤดูนี้

สำหรับปัญหาเรื่องสุขภาพ เนื่องจากสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลงทำให้ไม่สบายได้ง่าย เมื่อเราไม่สบาย ภายนอกก็ดูหมองหม่นไม่มีชีวิตชีวา การป่วยไข้จึงเป็นหนึ่งในปัญหาของความสวยความงามไปด้วย

## วิธีการแก้ปัญหาและดูแลสุขภาพในฤดูฝนคือ

อย่างแรกก็ต้องพยายามหลีกเลี่ยงการโดนน้ำฝน หรือหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรรีบล้างผิวให้สะอาดหลังโดนน้ำฝน หรือควรใช้คลื่นซึ่งทำความสะอาดผิวก่อนล้างหน้า เพื่อจะได้กำจัดสิ่งสกปรกและสิ่งอุดตันทั้งหลายได้อย่างจบนจก และเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ครีมบำรุงผิวหน้าสูตรพิเศษ รวมถึงเซรั่มสูตรพิเศษที่ซึมเข้าบำรุงใต้ชั้นผิวหน้าได้อย่าง

ล้าลึก สำหรับช่วงเวลากลางวัน ควรทาครีมกันแดดทุกครั้ง รวมถึงควรเลือกใช้ครีมกันแดดที่เป็นสูตรกันน้ำ เมื่อโดนฝน แต่ผิวยังคงได้รับการปกป้องอยู่

อีกวิธีที่ดีที่สุดคือการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ หรืออย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง จะช่วยทำให้ผิวพรรณได้รับการซ่อมแซมและฟื้นฟูอย่างเต็มที่ ซึ่งวิธีนี้ถือเป็นการดูแลความสวยจากภายในสู่ภายนอก ซึ่งจะช่วยให้ผิวพรรณแลดูสดใสมากขึ้น หรืออีกข้อคือการดื่มน้ำบ่อย ๆ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว จะช่วยคืนความชุ่มชื้นให้กับผิว รวมถึงสุขภาพที่ดีได้

นอกจากการดูแลผิวจากภายนอกแก้ปัญหาผิวที่เกิดขึ้นในฤดูฝนได้เป็นอย่างดี บางท่านอาจเลือกดูแลสุขภาพภายในสู่ภายนอก ด้วยการทานอาหารเสริมสุขภาพจำพวก คอลลาเจน กลูต้าพอลิส เพื่อช่วยขจัดสารพิษออกจากร่างกาย รวมถึงแก้ไข้ปัญหาผิวทั้งหลายไม่ว่าจะเป็น สิว ฝ้า กระ หรือรอยหมองคล้ำ และยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่คุณผู้หญิงควรใช้ตั้งแต่เริ่มวัย 20 เพื่อเพิ่มความสดใสตั้งแต่วัยแรกสาว และคงความงามในระยะยาวต่อไป

สนับสนุนบทความโดย

ดร.อภิรดี โฆษิตฐากุล กรรมการผู้จัดการ บริษัท บอรั่นทราส์ (ประเทศไทย) จำกัด

ผู้ผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ความงามคุณภาพสูงจากสารสกัดธรรมชาติ ให้กับอุตสาหกรรมความงามทั้งในและต่างประเทศมากกว่า 20 ปี

โทรศัพท์ 02-908-5711-4 [www.FactoryCosmetic.com](http://www.FactoryCosmetic.com), [www.artiscentShop.com](http://www.artiscentShop.com)