

# “โอเรียนทอล พรินเซส” แนะนำเคล็ดลับดูแลผิวรับซัมเมอร์ แดดแรงแค่ไหน ไม่หวั่นภัย “ริ้วรอย”

แสงแดดถือเป็นหนึ่งในศัตรูตัวฉกาจของสาว ๆ ทุกวัย เพราะนอกจากแสงแดดจะเป็นภัยร้ายที่ทำให้ผิวเกิดความหมองคล้ำ ฝ้า กระ จุดต่างดำแล้ว “ริ้วรอย” ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะมาปรากฏให้สาว ๆ ได้เห็นด้วยเช่นกัน ซึ่งผู้หญิงส่วนใหญ่อาจคิดว่าริ้วรอยจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่ออายุของเราเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น แต่แท้จริงแล้วริ้วรอยบนใบหน้าของเรา นั้น เกิดขึ้นจากภัยของแสงแดดถึงร้อยละ 90 เลยทีเดียว และนี่คือสาเหตุว่าทำไมแม้เราจะมีอายุเพียงแค่เลข 2 นาทหน้า แต่ริ้วรอยก็เริ่มมาให้เห็นแล้ว “โอเรียนทอล พรินเซส” เข้าใจความต้องการของสาว ๆ ที่ไม่อยากเผชิญกับปัญหาริ้วรอยก่อนวัย จึงได้รวบรวมเคล็ดลับเพื่อดูแลผิวสวยให้สดใสไว้ริ้วรอยมาแนะนำกัน



**นางอภัยพร ศรีสุข ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด บริษัท โอ. พี. เนเชอรัล โปรดักส์ จำกัด** กล่าวว่า “แสงแดด เป็นสิ่งที่สาว ๆ ต้องเผชิญอยู่ทุกวัน ไม่ว่าจะวันนั้นคุณจะทำกิจกรรมอยู่ในร่ม หรือกลางแจ้งอยู่ท่ามกลางแดดแรง หรืออยู่ในสถานที่ที่มีเมฆบัง ภัยร้ายจากรังสียูวีในแสงแดดก็สามารถก่อปัญหาให้กับสาว ๆ ได้เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูร้อน ที่รังสียูวีจะทวีความเข้มข้นเพิ่มมากขึ้นกว่าปกติ สาว ๆ ยิ่งต้องใส่ใจดูแลตนเองเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัว ซึ่งปัญหาที่เกิดจากแสงแดดนั้นก็มียู่มากมาย แต่สิ่งหนึ่งที่สาว ๆ อาจคาดไม่ถึงนั่นคือ ปัญหา “ริ้วรอยก่อนวัยอันควร” ซึ่งวิธีป้องกันไม่ให้ผิวเราถูกทำร้ายจากภัยร้ายของแสงแดดนั้น ก็มีอยู่หลากหลายวิธี ทั้งนี้สาว ๆ ควรเริ่มจากการสำรวจสภาพผิวและไลฟ์สไตล์ของตนเองก่อนว่าเป็นอย่างไร เพื่อที่จะได้หาวิธีการป้องกันผิวสวยได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

## ครีมกันแดดแบบไหน ที่ใช้สำหรับผิวคุณ

เลือกครีมกันแดดที่เหมาะสมกับสภาพผิวของตัวเอง โดยถ้าหากคุณเป็นสาวผิวมัน ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดที่เป็นเจลหรือโลชั่น เพื่อที่จะไม่เพิ่มความมันให้กับใบหน้าของคุณ พร้อมทั้งยังสามารถซึมซาบเข้าสู่ผิวหน้าได้เป็นอย่างดี ในทางตรงกันข้าม หากคุณเป็นสาวผิวแห้ง ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดที่เป็นเนื้อครีม ซึ่งมีส่วนประกอบของน้ำมัน เพื่อช่วยทำให้ผิวเกิดความชุ่มชื้นมากยิ่งขึ้น

**ปกป้องผิวอย่างมั่นใจ ด้วยการเลือก SPF ที่ตรงกับไลฟ์สไตล์ของคุณ**

ใครว่าผู้หญิงควรมีครีมกันแดดเพียงแค่ขวดเดียว เมื่อเราต้องเผชิญกิจกรรมที่แตกต่างกันในแต่ละวัน เราก็ควรจะเลือกค่า SPF ของครีมกันแดดให้เข้ากับปริมาณของแสงแดดที่เราจะเจอในวันนั้นๆ อย่างเช่น หากวันนั้นคุณไม่ต้องเผชิญกับแสงแดดมาก กลางวันทำงานเฉพาะภายในออฟฟิศ ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15 ก็สามารถปกป้องผิวได้อย่างเพียงพอแล้ว แต่หากคุณต้องทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานานก็ควรเลือกครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูงกว่า SPF 30 ขึ้นไป และหากต้องทำกิจกรรมทางน้ำ อย่างเช่นว่ายน้ำ ไปทะเล หรือแม้แต่เล่นกีฬากลางแจ้งที่ทำให้เสียเหงื่อเยอะ สาวๆ ก็ควรจะเลือกใช้ครีมกันแดดที่เป็นสูตรกันน้ำแทน

ทั้งนี้สำหรับสำหรับสาว ๆ ยุคใหม่ที่ทำกิจกรรมหลายอย่างในหนึ่งวัน ต้องเผชิญกับรังสียูวีหลากหลายรูปแบบก็ควรจะเลือกครีมกันแดดที่มีค่า SPF มากพอที่จะปกป้องผิวได้ในทุกสถานการณ์ แต่ยังคงความบางเบา ทาง่าย ไม่เหนียวเหนอะหนะ เพื่อให้เหมาะแก่การใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างเช่น **ครีมกันแดด Age Defense Protection Sun Care SPF 50 PA++** ซึ่งเป็นครีมกันแดดเนื้อนํ้านม เหมาะสำหรับผู้มีฝ้า กระ จุดด่างดำ โดยมีลักษณะเด่นที่เนื้อนํ้านม ทำให้รู้สึกเบาสบาย ซึมซาบเข้าสู่ผิวได้อย่างรวดเร็ว สามารถปกป้องผิวจากแสงแดดได้อย่างยาวนานและล้ำลึกยิ่งกว่าที่เคย นอกจากนี้ ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดที่มีส่วนผสมของสารสกัดจากธรรมชาติ เช่น Sun Flower Oil ยังช่วยฟื้นฟูผิว พร้อมถนอมรักษาความชุ่มชื้น วิตามินอีบำรุงผิวให้มีสุขภาพดีนอกเหนือจากการปกป้องผิวจากรังสี ร้อย Licorice Extract ปรับผิวให้สดใส และ Caffeine ปรับผิวให้กระชับเรียบตึง โดยเทคนิคง่ายๆ ในการทาครีมกันแดดให้ไม่เกิดคราบนั้น หลังจากที่สาว ๆ ทามอยซ์เจอร์โรเซอร์ลงบนใบหน้า ให้เว้นระยะเวลาสักพักหนึ่งเพื่อให้ครีมได้ซึมซาบลงบนผิวหน้าก่อน ซึ่งหากคุณเป็นสาวผิวมัน อาจจะใช้กระดาษทิชชูแผ่นใหญ่วางทาบบนผิวหน้า พร้อมใช้ปลายนิ้วกดลงเบาๆ เพื่อซับน้ำมันส่วนเกินออก ต่อมาด้วยขั้นตอนการลงครีมกันแดด ให้สาว ๆ ใช้ปลายนิ้วเกลี่ยเนื้อครีมกันแดดจากบริเวณด้านในสู่ด้านนอกของใบหน้าไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อให้เนื้อครีมดูเรียบเนียน พร้อมรอจนเนื้อครีมซึมลงสู่ผิวหน้าสักพักก่อนเช่นกัน หลังจากนั้นเมื่อเข้าสู่ขั้นตอนของการลงรองพื้น ให้สาว ๆ ใช้ปลายนิ้วหรือฟองน้ำกดรองพื้นลงบนผิวหน้าแทนการปาด เนื่องจากการปาดจะทำให้เห็นเนื้อรองพื้นเป็นเส้น และอาจเกิดคราบได้ง่าย ปิดท้ายด้วยการลงแป้งฝุ่น ซึ่งหากสาว ๆ ใช้แป้งรัดแป้งจะทำให้ได้เนื้อสัมผัสที่บางเบา ดูเป็นธรรมชาติ แต่หากต้องการการปกปิดที่มากยิ่งขึ้น อาจจะใช้พัฟฟ์แทน โดยวิธีการใช้ก็เช่นเดียวกับการทารองพื้นคือใช้วิธีกดแป้งลงบนใบหน้าแทนการปาดนั่นเอง

## ใช้ครีมกันแดดอย่างไร ให้ได้รับประสิทธิภาพเต็มร้อย

ผู้หญิงหลายคนอาจจะทราบกันดีอยู่แล้วว่าการใช้ครีมกันแดดนั้น เราควรใช้หลังจากการทามอยซ์เจอร์โรเซอร์บำรุงผิวหน้า และก่อนการลงรองพื้นแต่งหน้า แต่แท้จริงแล้วยังมีรายละเอียดสำคัญที่สาว ๆ หลายคนอาจจะยังไม่รู้ หรืออาจจะเผลอมองข้ามไป นั่นคือการเว้นระยะเวลาในแต่ละลำดับขั้นตอน เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด สาว ๆ ควรจะเว้นระยะเวลาประมาณ 20-30 นาทีในแต่ละขั้น ก่อนและหลังการทาครีมกันแดด เพื่อที่ครีมแต่ละชนิด ไม่ว่าจะเป็น

มอยซ์เจอโรเซอร์ ครีมกันแดด หรือรองพื้น ไม่ผสมรวมกัน จนทำให้ประสิทธิภาพในการปกป้องรังสียูวีของครีมกันแดดลดลง แต่หากสาว ๆ ไม่มีเวลามากพอ การเลือกใช้ครีมกันแดดแบบมีสี อย่าง **Tinted Sun Expertise SPF 40** ที่ช่วยปรับให้กลมกลืนกับสีผิวพร้อมช่วยให้ดูผิวเนียนตลอดวัน ก็สามารถนำมาใช้ทดแทนขั้นตอนการลงรองพื้นได้เช่นกัน

นอกจากนี้การใช้ปริมาณครีมกันแดดให้เหมาะสมก็เป็นเรื่องที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน โดยสาว ๆ ควรใช้ครีมกันแดดประมาณ 2 ช้อนนิ้วสำหรับการทำให้ทั่วผิวหน้า เพื่อให้ได้รับการปกป้องจากภัยของรังสียูวีตามค่า SPF ที่ระบุในบรรจุภัณฑ์ เพราะหากเราใช้ในปริมาณที่น้อยเกินไปประสิทธิภาพที่ได้ก็จะลดลงตามไปด้วย

### สวยเนียนไร้ริ้วรอย ด้วยเครื่องสำอางผสมสารกันแดด

เครื่องสำอางที่ผสมสารกันแดดก็ถือเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยที่ทำให้คุณรอดพ้นเงื้อมมือจากภัยของรังสียูวีไปได้ โดยเฉพาะไอเท็ม 3 พื้นฐานสำคัญของการแต่งหน้า อย่างรองพื้น หรือบีบีครีม สาว ๆ ควรเลือกที่มีส่วนผสมของสารกันแดด และให้มียค่า SPF ตั้งแต่ 15 ขึ้นไป เพื่อเพิ่มความมั่นใจในแต่ละวันของคุณให้มากขึ้น อย่าง **BB Secret Be Charming Instant Age Revival SPF35 PA++** ด้วยส่วนผสมพิเศษของ Adenosine ช่วยลดเลือนริ้วรอยที่เกิดจากมลภาวะ สิ่งแวดล้อม และอายุที่มากขึ้น ทำให้ผิวกลับมาเต่งตึงอีกครั้ง นอกจากนี้ยังมีประสิทธิภาพช่วยปกปิดริ้วรอยต่างๆ ที่เกิดขึ้นบนใบหน้า ช่วยปรับผิวหน้าให้เนียนเรียบเปล่งปลั่งกระจ่างใส ทั้งนี้การเลือกใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารกันแดด ยังช่วยป้องกันปัญหาการเสื่อมของครีมกันแดดได้อีกด้วย เนื่องจากเนื้อผลิตภัณฑ์มีคุณสมบัติในการป้องกันรังสียูวี จึงทำให้ถึงแม้ว่าจะเกิดการผสมกันระหว่างการในแต่ละขั้นตอน ครีมกันแดดก็ยังสามารถให้ประสิทธิภาพในการป้องกันได้อย่างดีเยี่ยมเช่นเดิม

### เทคนิคการทาครีมบนใบหน้าเพื่อกระชับผิวหน้าและลดริ้วรอยที่เกิดก่อนวัยอันควร

1. แตะครีมให้ทั่วทั้ง 6 จุด บนใบหน้า คือ เริ่มจากหน้าผาก จมูก แก้มทั้งสองข้าง คาง และตา
2. ใช้นิ้วกลางและนิ้วนางในการเกลี่ยครีมให้ทั่วใบหน้า โดยเริ่มเกลี่ยเนื้อครีมจากบริเวณแก้มข้างจมูกไล่ขึ้นไปทางโหนกแก้มทั้งซ้ายและขวาพร้อมๆ กัน โดยเว้นบริเวณใต้ตาเอาไว้ก่อน
3. สำหรับการทาครีมรอบดวงตาควรใช้นิ้วนางเพียงนิ้วเดียวในการทาและใช้ปริมาณในการทาครีมเพียง 1 เมล็ด ถั่วเขียวเท่านั้น สาเหตุที่ต้องใช้นิ้วนางเท่านั้นในบริเวณนี้เพราะนิ้วนางจะให้น้ำหนักกดที่เบาที่สุด โดยนวดไล่ตามแนวโคจรกระดูกเบ้าตาจากหัวตาก่อน จากนั้นค่อยๆ วนครีมรอบ ๆ ดวงตา โดยวนออกไปทางหางตา

ทั้งสองข้าง

4. หลังจากทาครีมรอบดวงตาเสร็จแล้วให้กลับมาเกลี่ยครีมบริเวณใบหน้าที่เหลือโดยเริ่มจากสันจมูกออกไปทางด้านข้างทั้งสอง ทำแบบเดียวกันนี้กับหน้าผากและคางจนเนื้อครีมเรียบเนียนเท่ากันหมด ทั้งนี้ ยังคงใช้นิ้วกลางและนิ้วนางในการทาครีมให้ทั่วใบหน้า
5. เมื่อเนื้อครีมเข้าที่ดีแล้ว ให้ใช้นิ้วกลางและนิ้วนางในการนวดกรอบข้างๆ ใบหน้าโดยเริ่มจากคางและค่อยๆ นวดขึ้นไปจนถึงหน้าผาก บริเวณหน้าผากค่อยๆ นวดโดยเริ่มจากด้านนอกเข้าด้านใน เพียงเท่านี้เนื้อครีมจะซึมซับลงสู่ผิวได้ดียิ่งขึ้นกว่าการทาครีมปกติและยังช่วยลดเลือนปัญหาริ้วรอยก่อนวัยอันควร

## ต่อต้านริ้วรอยได้ง่ายๆ แค่ปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

เพียงแค่คุณเลือกรับประทานอาหารประเภทที่ให้คุณประโยชน์ในการช่วยต่อต้านริ้วรอย และรักษาความชุ่มชื้นของผิวหลังออกแดด ก็สามารถช่วยชะลอริ้วรอยของคุณให้เกิดขึ้นช้าลงได้ อย่างเช่น **อะโวคาโด** ที่ได้รับการยกย่องมาอย่างยาวนานว่าเป็นผลไม้ที่มีคุณสมบัติในการต่อต้านริ้วรอยอย่างเต็มเปี่ยม เนื่องจากน้ำมันที่พบในอะโวคาโด สามารถซึมซับเข้าสู่ร่างกายได้มากกว่าผลไม้ชนิดอื่น ทำให้ช่วยคงความอ่อนเยาว์ให้กับคุณได้ดีที่สุด **ผักใบเขียว** ถือเป็นหนึ่งสิ่งที่คุณสามารถหามารับประทานได้ง่าย พร้อมทั้งมีคุณประโยชน์มากมายในเรื่องของสารต้านอนุมูลอิสระและการชะลอวัย โดยในผักใบเขียวนั้นจะมีสารที่ชื่อว่า **Luxin** และ **Zeaxanthin** ซึ่งมีคุณสมบัติที่จะช่วยป้องกันผิวของคุณจากภัยของรังสียูวี **ดาร์คช็อกโกแลต** เนื่องจากเมล็ดโกโก้ที่ใช้ในการทำช็อกโกแลตนั้น มีความเข้มข้นของสารต้านอนุมูลอิสระมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในดาร์คช็อกโกแลตที่มีการเจือจางของเมล็ดโกโก้ที่น้อยที่สุด จะมีคุณสมบัติในการช่วยลดการอักเสบของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสกับรังสียูวี พร้อมช่วยในเรื่องการผลัดเปลี่ยนชั้นผิวหนังและ การกักเก็บความชุ่มชื้นของผิวหนัง ซึ่งลดการปรากฏตัวของริ้วรอยได้ **ผลเบอร์รี่ชนิดต่างๆ** โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน ผลเบอร์รี่ที่มีสีเข้ม จะมีความเข้มข้นของสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าสีอ่อน และมีกรดฟีนอลิก วิตามินซี และโฟเลตสูง ช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ ผิวพรรณชุ่มชื้นสดใส พร้อมช่วยฟื้นฟูคอลลาเจน ทำให้ผิวหนังเราไม่เหี่ยวก่อนวัยอันควร

รู้วิธีเตรียมรับมือกับแสงแดดช่วงซัมเมอร์นี้อย่างถูกวิธีแล้ว รับรองว่าสาว ๆ ใต้อวดผิวสวยใส ห่างไกลริ้วรอยไปอีกนาน