2 พี่น้องคนดังเผยเคล็ดลับคงความอ่อนเยาว์พร้อมสู้แดด รับซัมเมอร์ใน “Kediglow Summer Splash Beauty Skin”

“เคดี้โกรว์” คลินิกผิวหนังและเลเซอร์ความงาม ร่วมกับ สายการบินแอร์เอเชีย พร้อมด้วย 2 พี่น้องคนดัง สุรัตนาวี – สุรวิทย์ สุวิพร และสื่อมวลชน ร่วมประสบการณ์บิวตี้ทริป สุดเอ็กซ์คลูซีฟ เตรียมผิวสวยสุขภาพดีรับซัมเมอร์กับ “Kediglow Summer Splash Beauty Skin” (เคดี้โกรว์ ซัมเมอร์ สแปลช บิวตี้ สกิน) ในแบบ “Celebrity Secret”

สำหรับกิจกรรมบิวตี้ทริปสุดเอ็กซ์คลูซีฟ ครั้งที่ 1 นี้เป็นการพาพี่ๆ สื่อมวลชนเหินฟ้าไปกับสายการบินแอร์เอเชีย ทำกิจกรรมผ่อนคลายรับลมร้อน ที่โรงแรม บี เลย์ ตอง เอ็ม แกเลอรีคอลเลคชั่น จ.ภูเก็ต พร้อมพูดคุยกับ 2 พี่น้องคนดัง **สุรัตนาวี สุวิพร (โบ ไทรอัมพ์ส คิงดอม)** และ**สุรวิทย์ สุวิพร Senior Brand Manager Male Grooming Unilever** มาร่วมเผยเคล็ดลับการดูแลผิวและสุขภาพให้ดูหนุ่มสาวอยู่เสมอในแบบ “Celebrity Secret” และเตรียมผิวสวยสุขภาพดีรับซัมเมอร์นี้ กับ **เจนีตา ชอย นักโภชนาการและที่ปรึกษาด้านความงามจากภายใน จาก เคดี้โกรว์** และยังได้ นักร้องหนุ่มเสียงดีอย่าง **พีท – พีระ เทศวิศาล** อดีตสมาชิกวงพีซ เมกเกอร์ มาช่วยสร้างสีสันภายในงานอีกด้วย

โบ – สุรัตนาวี สุวิพร นักร้องและดีเจชื่อดัง เล่าถึงเคล็ดลับง่ายๆ ของการคงความอ่อนเยาว์ว่า **“**เนื่องจากโบเริ่มทำงานตั้งแต่เด็ก ต้องคอยดูแลตัวเองและผิวหน้าอยู่เสมอ ทุกเช้าจะดื่มน้ำธรรมดาตามอุณหภูมิห้องทันทีที่ตื่นนอน หรือดื่มน้ำอุ่นผสมน้ำมะนาว 1 ลูก ซึ่งน้ำมะนาวจะช่วยขจัดของเสียที่สะสมในร่างกายและช่วยให้การขับถ่ายดี การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ ทำให้ร่างกายสดชื่น และยังทำให้ผิวพรรณนั้นสดชื่นด้วยเช่นกัน ปกติจะเป็นคนที่ชอบอัพเดทความสวยความงามอยู่แล้ว จึงเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่สามารถบำรุงลึกเข้าไปถึงระดับเซลล์ และมีสารให้ความชุ่มชื่นแก่ผิวตามธรรมชาติเป็นประจำ และจะพยายามคิดบวกอยู่เสมอ เป็นการลดความเครียด และเป็นเคล็ดลับคงความอ่อนเยาว์ สดใส ทั้งร่างกายและจิตใจ”

ส่วน **เบียร์ – สุรวิทย์ สุวิพร Senior Brand Manager Male Grooming Unilever** เล่าว่า “เด็กๆ จะไม่ค่อยดูแลตัวเองเท่าไรนัก คิดว่าผู้ชายไม่จำเป็นต้องดูแลตัวเองมากเท่าผู้หญิง พอได้ทำงานในส่วนที่ต้องดูแลผลิตภัณฑ์บำรุงผิวสำหรับผู้ชายแล้ว จึงเข้าใจมากยิ่งขึ้นว่า ฮอร์โมนเพศชายมีผลต่อผิวที่ชัดเจนมาก ผิวของผู้ชายมักจะหนาและมันกว่า ที่สำคัญผิวหนังของผู้ชายจะมีคอลลาเจนในเซลล์ผิวมากกว่าผิวหนังของผู้หญิง ซึ่งคอลลา

เจนเป็นตัวการสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างให้ผิวหนังยืดหยุ่น กระชับและดูอ่อนเยาว์ แต่ในชีวิตประจำวันของผู้ชายกลับต้องเผชิญความท้าทายและการทำร้ายผิวมากกว่าผู้หญิง ทั้งแสงแดด มลภาวะ ประกอบกับขาดการดูแลผิวอย่างถูกวิธี ทำให้ผิวดูอ่อนล้า หยาบกร้านได้ง่าย"

"เคล็ดลับง่ายๆ ของผม คือ ล้างหน้าด้วยคลีนเซอร์ที่อ่อนโยนต่อผิว ใช้ผลิตภัณฑ์หล่อลื่นสำหรับโกนหนวด เพื่อป้องกันผิวชั้นนอกจากการถูกคมมีดบาดให้น้อยที่สุดและยังคงความชุ่มชื้นให้กับผิวอย่างต่อเนื่อง เติมความชุ่มชื้นผิวด้วยหลังโกนหนวดด้วยมอยส์เจอไรเซอร์ที่มีประสิทธิภาพ ผิวรอบดวงตาก็สำคัญไม่แพ้กับผู้หญิง จึงใช้ครีมที่มีส่วนผสมของมอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีประสิทธิภาพ ยามว่างก็จะนวดหน้าเพื่อผลักครีมเข้าสู่ผิวบ้าง และเพื่อให้กล้ามเนื้อบนใบหน้าได้ผ่อนคลาย และปิดท้ายด้วยการพอกหน้า **ทำสักเดือนละครั้งกำลังดี"** เบียร์ – สุรวิทย์ กล่าวทิ้งท้าย

นอกจากนี้ **เจนีตา ชอย นักโภชนาการและที่ปรึกษาด้านความงามจากภายใน จาก เคดี้โกรว์ ได้**เล่าถึงคุณประโยชน์แห่งวิตามิน ในช่วง "Vitamin Supplements for Skin Talk" ว่า ผิวพรรณของคนในแต่ละช่วงวัยย่อมต่างกัน การที่คนเรามีอายุที่มากขึ้น คอลลาเจน ความชุ่มชื้นของผิวย่อมลดลงไปตามอายุ ในฐานะของนักโภชนการขอแนะนำให้เสริมด้วยวิตามินจำพวก วิตามิน อี/ ซี, คอลลาเจน, โอเมก้า, อีฟนิ่ง พริมโรส, Q10 เป็นต้น ซึ่งไม่ควรทานขณะที่ท้องว่าง เพราะจะทำให้เกิดผลข้างเคียงอย่าง อาการคลื่นไส้ อาเจียน อย่างน้อยควรทานคุ้กกี้ชิ้นถึง 2 ชิ้น หรือโยเกิร์ต 1 ถ้วยก่อน 30 นาที การทำทรีตเม้นท์ควบคู่จะช่วยเพิ่มให้เห็นผลเร็วยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือน จะหมดในเรื่องของความสดใส ควรรับประทานวิตามิน ร่วมกับโปรแกรมทรีตเม้นท์ที่เหมาะสม เป็นต้น ถ้าเป็นไปได้ควรให้แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านความงามดูแลอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

เจนีตา ยังได้แนะนำหนุ่มสาวที่นิยมทำเลเซอร์ โดยเฉพาะช่วงหน้าร้อนนี้ว่า ควรหลีกเลี่ยงเป็นอย่างมาก ไม่แนะนำให้ทำเลเซอร์แล้วไปออกแดด ควรหลีกเลี่ยงอย่างน้อย 1 สัปดาห์ เพราะผิวที่เพิ่งผ่านรังสีใต้ผิวหนัง ซึ่งมีผลต่อ เมลานินที่ไวต่อแสง แทนที่ผิวจะดูสดใสกลับหมองคล้ำทันตา จากผิวที่ใสจะเกิดเป็นฝ้าลึก และยังเกิดเป็นรอยไหม้อีกด้วย

สำหรับเคล็ดลับให้ดูเจิดจรัสรับซัมเมอร์นี้ ควรเตรียมผิวด้วยการรับประทานผลไม้มากๆ เพราะอากาศที่ร้อนจะเป็นตัวดึงน้ำและความชุ่มชื่นจากผิวออกไป ควรดื่มน้ำมากๆ ในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยคำนวณจาก ส่วนสูงบวกด้วยน้ำหนัก แล้วหารด้วย 100 ซึ่งจะได้ปริมาณน้ำที่ร่างกายต้องการ เช่น ส่วนสูง170 ซม. + น้ำหนัก 70 กก. ÷ 100 ดังนั้นร่างก่ายจึงต้องการน้ำในปริมาณ 2.4 ลิตรต่อวัน ควรทานวิตามินเสริม พร้อมกับทาครีมหรือโลชั่นกันแดด ให้ทั่วใบหน้าทั้ง 5 จุด ได้แก่ หน้าผาก แก้มทั้ง 2 ข้าง จมูก และคาง ควรทาซ้ำทุกๆ 2 ชั่วโมง เพื่อให้ประสิทธิภาพในการป้องกันแดดเป็นไปอย่างต่อเนื่อง โดยเลือก SPF มากตามระยะเวลาการออกแดด ถ้านานควรใช้ SPF ที่มีค่าสูง และมีค่า PA (ค่าที่วัดการป้องกันรังสี UVA) ที่เหมาะสม เช่น ค่า PA+++ จะมีประสิทธิภาพในการป้องกันรังสี UVA สูงสุด ที่สำคัญผิวควรได้รับวิตามินเอและอีอย่างสม่ำเสมอ ส่วนทรีตเม้นท์บางอย่างที่ทำให้ผิวบางลง อย่าง AHA ลอกผิว การกรอหน้า เพื่อให้ผิวขาวใสนั้น ควรหลีกเลี่ยงในช่วงหน้าร้อน ควรเน้น

การมาร์กหน้าเพิ่มความชุ่มชื่น เปลี่ยนการผลัดเซลล์ผิวมาเป็นผลักวิตามินแทน ซึ่งจะช่วยนำสารอาหารเข้าสู่ผิวได้ลึกกว่าการทาครีม ควรทำสัปดาห์ละครั้ง เพื่อให้ผิวได้ใช้เวลาในการซึมซับสารอาหารและนำไปใช้ หากทำบ่อยครั้งจะทำให้ปริมาณยาที่มากเกินความจำเป็น ส่วนการนวดหน้านั้นสามารถทำได้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผลที่ได้นั้นย่อมขึ้นอยู่กับสารอาหารที่ให้กับผิว ส่วนใหญ่แล้วจะเห็นผลอย่างชัดเจนในสัปดาห์ที่ 4

ทั้งนี้ทางเคดี้โกรว์ มีทรีตเม้นท์ที่เหมาะสมกับซัมเมอร์นี้และทำได้อย่างต่อเนื่องอาทิ Kedi Extrawhite เป็นการช่วยผลักวิตามินเข้าสู่ผิวให้ขาว สดใสอย่างเป็นธรรมชาติ อาจจะควบคู่กับทรีตเม้นท์ Extra Bright Whitening Mask ช่วยลดการสร้างเมลานินในชั้นผิวดังนั้นกระบวนการผลัดเซลล์ผิวควรทำหลังหน้าร้อน หรือ Kedi Bright ซึ่งเป็นนวัตกรรมใหม่ในการดูแลผิวหน้า เพื่อผิวขาวเนียนกระจ่างอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นผลได้ในครั้งแรกที่ทำ สิ่งสำคัญควรเลือกทานให้ถูก เลือกทรีตเม้นท์ให้ถูกทั้งก่อนและหลัง