

# 5 วิธีดูแลผิวที่อยากให้คุณรู้ในช่วงหน้าหนาว



ปัญหาผิวแห้งหยาบ ริมฝีปากแตก เป็นสัญญาณว่าหน้าหนาวมาแล้ว..... วันนี้จะมีเกร็ดความรู้การดูแลผิวให้สวยมัน ทำลมหนาวกันจากคำแนะนำโดยแพทย์ผิวหนัง เริ่มกันเลยจ้า

1 ถึงแสงแดดจะน้อยในหน้าหนาว แต่ผิวเรายังต้องการ SPF

เพียงเพราะฤดูหนาวไม่ได้แปลว่าเราจะไม่ต้องใช้ครีมกันแดด ในหน้าหนาวถึงแม้ว่า UVB จะมีน้อยแต่ UVA (UV-ageing) ก็ยังมีอยู่เท่าเดิมซึ่งส่งผลต่อริ้วรอย เพราะฉะนั้นอย่าขาดครีมกันแดดกันนะจ๊ะ

2 วิธีการเก็บรักษาความชุ่มชื้นของผิว

ผิวของคุณจะแห้งและไวต่อการโจมตีของอากาศที่หน้าเย็น คุณจึงต้องแน่ใจว่าด้วยผลิตภัณฑ์บำรุงผิวของคุณให้ชุ่มชื้นได้ตลอดทั้งวันแนะนำว่าเน้นสารช่วยบำรุงผิวจากธรรมชาติเพราะผิวในหน้าหนาวจะบอบบางเป็นพิเศษ สารเคมีอาจก่อให้เกิดอาการผิวแพ้ได้และเสริมด้วยการดื่มน้ำจะช่วยรักษาความชุ่มชื้นของผิวไว้ได้ หรือสลับกับการ ดื่มน้ำหรือชาเขียว ที่สามารถต้านอนุมูลอิสระได้

3 แต่งหน้าเบาๆก็ช่วยได้

แต่งหน้าเข้มมาตลอดปี ช่วงหน้าหนาวขอให้ผิวหน้าได้พักสักนิด เปลี่ยนลุคเป็นสาวใสๆ เพราะตัวการหลักๆที่สาว ๆ คาดไม่ถึงว่าทำให้ผิวแห้งและอาการแพ้ก็คือสารเคมีในผลิตภัณฑ์เช็ดเครื่องสำอาง เคลนเซอร์ บางตัวมีส่วนผสมที่ทำให้ผิวแห้ง หากจำเป็นต้องใช้ ควรเลือก เคลนเซอร์ที่ขจัดสิ่งสกปรกโดยไม่ทำให้ผิวแห้ง

4 ถึงจะหนาวแทบขาดใจ แต่อย่าหลงไปกับการแช่น้ำอุ่น

ถึงแม้ว่าน้ำอุ่นจะให้ความรู้สึกดีกับคุณแต่กับผิวของคุณนั้นไม่ใช่ การอาบน้ำอุ่นเป็นการทำลายไขมันที่ห่อหุ้มในชั้นผิวซึ่งมันช่วยรักษาความชุ่มชื้นของผิว ถ้าจำเป็นต้องอาบน้ำอุ่นแนะนำให้ลดเวลาการอาบน้ำของคุณในช่วงหน้าหนาว

5 อาบน้ำด้วยสบู่เด็กดีกว่าป้องกันผิวแห้งได้ผลทันใจ

ใครที่กังวลเรื่องผิวแห้ง แนะนำเลยสบู่เด็กเพราะด้วยความอ่อนโยน เหมาะกับช่วงหน้าหนาวเป็นที่สุด มีให้เลือกมากมายหลายยี่ห้อ แถมราคาไม่แพง และยังหาซื้อได้สะดวกตามร้านค้าทั่วไป เพิ่มเติมทุกครั้งหลังจากอาบน้ำอย่าลืมเช็ดตัวให้สะอาดและบำรุงผิวด้วยโลชั่นเพื่อเคลือบผิวอีกชั้นป้องกันผิวแห้ง

ส่วนใครที่กำลังเผชิญกับปัญหาผิวแพ้ง่ายรุนแรง เช่น ผิวแห้งลอกเป็นขุย และผิวอักเสบ แนะนำสบู่ ลูซิซ่า โวลคานิก

(Luxica Volcanic) ที่สกัดจากแร่ภูเขาไฟใต้ทะเล รักษาอากาศผิวแพ้ง่ายยังเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวด้วย กลีเซอรีน  
ซึ่งช่วยให้ผิวชุ่มชื้นมากกว่า สบู่ทั่วไป ถึง 2 เท่า