

8 เคล็ดลับดูแลผิวสวยฉบับสาวเกาหลี



8 เคล็ดลับดูแลผิวสวยฉบับสาวเกาหลี

“อยากมีใบหน้าสวยกระจ่างใสแบบสาวเกาหลี” ความฝันของสาวๆหลายคน จนกลายเป็นคำนิยมว่า ถ้าจะมีผิวหน้าที่ดี ต้องผิวสวย ขาวใส ฉ่ำวาวแบบสาวเกาหลีเท่านั้น...กระแส “เกาหลี พีเวอร์” เกิดขึ้นจากทัศนคติของสาวๆแดนโสม ที่ให้คุณค่ากับความกระจ่างใส ไร้จุดต่างดำและริ้วรอย เผยความเป็นธรรมชาติของผิวมากกว่าการแต่งเติมสีสันทันทีให้ดูฉูดฉาด จึงเป็นเทรนด์ดูแลผิวหน้าซึ่งคนทั่วโลกปรารถนา สาวไทยก็เช่นกันไม่พลาดเทรนด์ความงามเพื่อผิวขาวใสดูสุขภาพดีแบบนี้

เราจึงมีเคล็ดลับดูแลผิวหน้าให้สวยสะพรั่งต้อนรับสาวเกาหลีมาฝากกัน โดยผู้เชี่ยวชาญจาก ยูนิอันกรุ๊ป (ประเทศไทย) ผู้นำด้านนวัตกรรมผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มียอดขายอันดับหนึ่งในไทย พร้อมไขความลับให้ทุกคนได้รู้ทุกขั้นตอนดูแลผิวอย่างล้ำลึก

1. เช็ดล้างเครื่องสำอางออกจากผิวหน้า

สาวๆหลายคนยังเข้าใจผิดเรื่องการทำความสะอาดเครื่องสำอางออกจากผิวหน้า เช่น ล้างออกด้วยน้ำเพียงอย่างเดียวเท่านั้นก็เพียงพอแล้ว ซึ่งเป็นความเข้าใจผิดอย่างมหันต์ เพราะสารประกอบที่ใช้ในการทำเครื่องสำอางประเภทครีมกันแดด จำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหน้าประเภท Cleansing หรือ Remover เช็ดเครื่องสำอางออกก่อนการล้างหน้าทุกครั้ง โดยจะช่วยขจัดสิ่งสกปรกและสารที่ตกค้างและอุดตันสะสมในผิวออกได้อย่างหมดจด หลังจากนั้นจึงสามารถล้างหน้าออกด้วยน้ำสะอาดตามด้วยครีมล้างหน้าหรือสบู่มาก่อน เพื่อป้องกันผิวหน้าที่จะสะอาดสดใสอย่างถูกต้อง

2. ทำความสะอาดผิวด้วยโทนเนอร์

หลังจากที่เราล้างหน้าเสร็จเรียบร้อยแล้ว ควรใช้ลotion โทเนอร์เช็ดผิวให้ทั่วทั้งใบหน้า ซึ่งวิธีการเช็ดหน้าที่ถูกต้องคือ การเช็ดขึ้นจากด้านล่างขึ้นสู่ด้านบนเพื่อเป็นช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นเข้าสู่รูขุมขน และช่วยทำความสะอาดรูขุมขนได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

3. ใช้ครีมบำรุงผิว หรือมาร์กหน้าด้วย คริสตัล ไฮโดรเจลโลส มาร์ก

ถ้าอยากบำรุงผิวใบหน้าให้สวยใสในทุกวัน จำเป็นต้องใช้ครีมและเซรั่มเข้มข้นบำรุงผิวคอลลาเจนเกรดพรีเมียม โมเลกุลเล็กที่ดูดซับได้ทันที ซึ่งสาวเกาหลีส่วนใหญ่มักชื่นชอบส่วนผสมของสารสกัดจากโสมเกาหลี () ชังซัมหรือโสมร้อยปี ที่ให้ทั้งประสิทธิภาพบำรุงผิวและกลิ่นหอมผ่อนคลาย แต่ถ้าต้องการบำรุงผิวหน้าก่อนแต่งหน้าหรือตอนกลางคืนเพื่อช่วยฟื้นฟูผิวหน้าอย่างเร่งด่วนแล้วละก็ สาวๆเกาหลีมักจะเลือกใช้มาร์กเนื้อบาง คริสตัล ไฮโดร

เซลลูโลส มาร์สก์ ซึ่งเปรียบเสมือน Second Skin ซึ่งภายในประกอบด้วย Essence น้ำท้วเนื้อมาร์สก์ ซึมลงลึกระดับ เซลล์ผิว พร้อมช่วยลอกผิวเสี้ยนและเซลล์ผิวแห้งที่ตายแล้วให้หลุดออก ทำให้ผิวหน้าดูกระจ่างใสเปล่งประกาย และ ควรมาร์สก์หน้าเป็นประจำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ตามด้วยการรับประทานคอลลาเจนสูตรใดก็ได้ 2 เม็ดขณะท้องว่าง เช้า และก่อนนอน เพื่อบำรุงผิวจากภายในสู่ภายนอก

4. ใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 30 PA+++ ขึ้นไป

ตอนเช้าหลังจากที่เราทาครีมบำรุงผิวเสร็จเรียบร้อยแล้ว ควรทาครีมกันแดดเพื่อปกป้องผิวหน้าจากอันตรายของแสง ยูวี

5. ดื่มน้ำสะอาดประมาณ 2 ลิตรต่อวัน

น้ำเป็นส่วนประกอบที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อร่างกาย ซึ่งร่างกายของเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบประมาณร้อยละ 60-70 ซึ่งคนเราจะสูญเสียน้ำออกจากร่างกายผ่านปัสสาวะและเหงื่อออกจากร่างกายอย่างมากที่สุดประมาณ 2 ลิตร ดังนั้น การดื่มน้ำสะอาดเพื่อชดเชยน้ำที่สูญเสียไปทุกวัน จะช่วยรักษาความชุ่มชื้นและความสวยงามให้แก่ผิวหน้าได้ดี

6. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และทาครีมที่ช่วยต่อต้านการเกิด Anti-oxidant

เพราะสารอนุมูลอิสระมีส่วนทำให้เกิดปัญหาผิวหยาบกร้านและริ้วรอยบนผิวหน้า ดังนั้น เพื่อป้องกันการเกิดสาร อนุมูลอิสระ สาวๆ เกาหลีจำเป็นต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ นอกจากนี้ยังรับ ประทานผลไม้สดที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ เช่น กีวี เบอร์รี่ ทับทิม ชา ส้มโอ อะโวคาโด และแครอท เป็นต้น พร้อมกับเลือกใช้ครีมบำรุงที่มีส่วนผสมของสารต่อต้านอนุมูลอิสระในผิว

7. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ

เพราะนอกจากคุณภาพของการนอนที่ดี จะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและเสริมสร้างสารอาหารให้แก่เซลล์ผิวได้ดีแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างกระบวนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและการเผาผลาญพลังงานในร่างกายอย่างสมดุลอีกด้วย เพราะฉะนั้นหากเรานอนหลับไม่เพียงพอก็จะส่งผลให้ผิวอ่อนล้า ความสามารถในการฟื้นฟูและการซ่อมแซมเซลล์ผิว ใหม่จะลดลง ทำให้ผิวหน้าหมองคล้ำหยาบกร้าน เป็นสิวกักเสบได้ง่าย และทำให้เกิดผิวแพ้ง่ายได้อีกด้วย

8. ออกกำลังกายวันละ 30 นาที

การออกกำลังกายให้เหงื่อออกนับเป็นการขับสารพิษออกจากร่างกายได้ดีทางหนึ่ง และทำให้ระบบไหลเวียนของ เลือด ปอด หัวใจทำงานได้ดีขึ้น ส่งผลให้ผิวพรรณสวยงามเปล่งปลั่ง อีกทั้งยังช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายความเครียด ทำให้นอนหลับสบาย ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นและช่วยควบคุมน้ำหนักได้ไปในตัว

8 เคล็ดลับฉบับสาวเกาหลีเหล่านี้ สามารถทำตามได้ง่าย หากนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม เชื่อเถอะว่าคุณจะมีผิว สวยสมวัย และมีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงตลอดปี 2016 และตลอดไปอย่างแน่นอน