

6 เทคนิคดูแลผิวช่วงหน้าฝน ให้ยังคงผิวดี สวยจำน้ำเสมอ



หน้าฝนเป็นหนึ่งในตัวทำลายผิวที่สาว ๆ หลายคนอาจยังไม่รู้ ด้วยมลภาวะภายในอากาศที่มีสูงขึ้นทุกวัน ทำให้หน้าฝนที่ตกลงมาต้องผ่านกับมลภาวะเหล่านี้ และเมื่อโดนผิวจึงทำให้เกิดปัญหาหลายด้าน ทั้งอาการแพ้ สิวขึ้น และทำให้ผิวเสียอย่างต่อเนื่อง จุดนี้เองทำให้คุณผู้หญิงจึงไม่ค่อยชอบการโดนฝนมากนัก แต่ถ้าเลี่ยงไม่ได้ ขอแนะนำ 6 เทคนิคช่วยทำให้คุณยังคงผิวดีและสดใส ไม่จำเป็นต้องกลัวหน้าฝนอีกต่อไป

1. ไม่ปล่อยให้ผิวให้อับชื้น

เรื่องสำคัญคือห้ามปล่อยให้ตัวเองเกิดความอับชื้นจากการโดนน้ำฝนเด็ดขาด ไม่ว่าจะส่วนใดในร่างกายก็ตาม เพราะความชื้นมาพร้อมกับเชื้อรา และสิ่งสกปรกต่าง ๆ ที่มากับน้ำฝน เมื่อเกิดการหมักหมมทำให้เกิดการอับชื้น จะทำให้เกิดสิว ทั้งบนใบหน้าและลำตัวได้ค่อนข้างง่าย ทั้งยังทำให้เกิดอาการแพ้ผื่นคัน ดังนั้นจึงควรทำให้ตัวแห้งอยู่เสมอ มีการพกผ้าเช็ดตัวและเสื้อผ้าชุดใหม่ติดตัวไปด้วย รวมไปถึงการใช้แป้งฝุ่นทาบริเวณจุดอับชื้นเพื่อการดูดซับความชื้น จึงจะช่วยลดปัญหาผิวได้เป็นอย่างดี

2. ทำความสะอาดผิวอย่างล้ำลึก

การทำทำความสะอาดผิวทั้งบริเวณใบหน้าและผิวภายในช่วงหน้าฝน ถือว่ามีความสำคัญอย่างมาก ดังนั้นจึงควรใช้ Cleanser ที่มีประสิทธิภาพสูง แต่ในขณะเดียวกันจะต้องมีความอ่อนโยนต่อผิว พร้อมให้ความชุ่มชื้น ไม่

แห้งตึงจนเกินไป ทำให้ค่า pH ผิวมีความสมดุล ซ้ำเชื้อแบคทีเรียได้ และก่อนล้างหน้าควรใช้ผลิตภัณฑ์แผ่นเช็ดหน้าที่ไม่เป็นขุย ไม่ทิ้งสารตกค้าง เพื่อการทำทำความสะอาดอย่างหมดจด

3. ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพผิวที่ดี

การดื่มน้ำสะอาดทุกวันที่มีปริมาณ 8 แก้วต่อวัน ด้วยการจิบน้ำไปเรื่อย ๆ จะเป็นตัวช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว ปรับสมดุลของร่างกาย และทำให้อวัยวะภายในทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ ควรพักผ่อนให้พอเหมาะ มีการออกกำลังกายเป็นประจำ และเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ร่วมด้วย จะทำให้ช่วยต้านโรค เสริมภูมิคุ้มกัน และทำให้ผิวมีเกราะป้องกันที่ดีเลยละ

4. ใช้ครีมบำรุงผิวเข้มข้น

ครีมบำรุงผิวสูตรเข้มข้นที่มีมอยเจอร์ไรเซอร์คุณภาพ จะทำให้เกิดเกราะป้องกันผิว พื้นผิวผิวเสียอย่างรวดเร็ว และทำให้การต้องเผชิญกับน้ำฝนไม่ใช่เรื่องน่ากลัว ดังนั้นจึงควรทาครีมบำรุงผิวและครีมกันแดดก่อนออกจากบ้านเป็นประจำ หรือมีการพกมอยเจอร์ไรเซอร์และครีมกันแดดไปเพิ่มเติม ในระหว่างวันด้วยจะยิ่งดีมาก เพราะจะถือว่าเป็นการช่วยบำรุงผิว ให้มีความชุ่มชื้น และเพิ่มเกราะป้องกันผิวได้ตลอดเวลา

5. เพิ่มการใช้โทนเนอร์

เพื่อการทำทำความสะอาดผิวที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

พร้อมการผลัดสารบำรุงเข้าสู่ผิวได้ดีกว่าเดิม แนะนำการเพิ่มขั้นตอนโทนเนอร์ที่ไม่จำเป็นการเช็ดหรือการมาสก์หน้าทิ้งไว้สักครู่ จะช่วยให้ประโยชน์ต่อผิวแน่นอน ควรเลือกเป็นสูตรแบบอ่อนโยน ปรับให้ค่า pH ผิวดี มีความสมดุล ก็เก็บหน้าหล่อเลี้ยงของผิวได้ดี จะช่วยลดการอุดตัน ชำระล้างสิ่งสกปรกและยังช่วยทำให้รูขุมขนของคุณกระชับมากขึ้น

6. ไม่ปะทะฝนโดยตรง

เรื่องสำคัญที่สุดที่จะทำให้ผิวปราศจากความอันตรายของน้ำฝน คือ การหลีกเลี่ยงการลุยหรือตากฝนแบบตรง ๆ ควรรอให้ฝนซาจนให้มากที่สุด แล้วจึงใช้ร่มหรือเสื้อกันฝนปกปิดผิว เพื่อป้องกันไม่ให้สิ่งสกปรกและเชื้อโรคที่มากับน้ำฝนเจอบนเข้าสู่ผิวได้ง่ายจนเกินไป แต่ถ้าเลี่ยงไม่ได้เมื่อถึงบ้านแล้ว ควรรีบอาบน้ำแล้วทำความสะอาดผิวทันที

ดูแลผิวของสาว ๆ ให้สดใสอยู่เสมอในทุกฤดูกาลจากเทคนิคนี้ ทำให้คุณผู้หญิงไม่ต้องกังวล ทำให้ผิวสดใสและอารมณ์ดีไปตลอด นอกจากนี้ ควรเลือกอาหารที่เป็นประโยชน์และมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมไปถึงการสร้างพฤติกรรมที่ดี ไม่ว่าจะฤดูไหนรับรองเลยว่าผิวของคุณจะยังคงสวยสดใสไปตลอดเลย

อย่าคิดว่าเราเป็นคนสำคัญ
ให้ทำตนเป็นแบบปกติธรรมดา ๆ นี้แหละดีที่สุด
เมื่อเราคิดว่าเราเป็นคนสำคัญแล้ว
เมื่อผู้อื่นไม่ให้เราค่าเรา
ไม่นับถือ ให้ความสำคัญเราแล้ว
จิตใจเราจะเป็นทุกข์ร้อน
สืบสวนวุ่นวายไปตามกระแสโลกธรรม
ครูบานบุญชุ่ม ญาณสังวร

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

