กูรูความงามเผยเคล็ดลับช่วยชะลอวัย หยุดผิวสวยไว้ให้นานที่สุด

การมีสุขภาพผิวพรรณที่ดี แลดูอ่อนกว่าวัย เป็นตัวช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดี สร้างความมั่นใจให้กับเจ้าของได้เป็นอย่างมาก แต่ด้วยอายุที่มากขึ้น บวกกับผิวต้องเผชิญมลภาวะต่าง ๆ รวมถึงพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันที่ทำร้ายผิวทั้ง ส่งผลให้ผิวพรรณไม่สดใส มีริ้วรอย ซึ่งเป็นปัญหาหนักใจสำหรับหนุ่มสาวในยุคปัจจุบัน ล่าสุดในงานเปิดตัวผลิตภัณฑ์ “Beautina 20s” (บิวติน่า ทเวนตี้) อาหารผิวสูตรชะลอวัยระดับพรีเมียม ได้เชิญกูรูความงามมาร่วมให้ความรู้เรื่องเทรนด์การชะลอวัยที่มีรายละเอียดเคล็ดไม่ลับให้คนห่วงใยผิวได้เก็บไปใช้เป็นตัวช่วยเสริมสร้างผิวสวยอ่อนเยาว์ได้อีกด้วย

เภสัชกรหญิงวรอนงค์ พฤกษากิจ ผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านผลิตภัณฑ์สำหรับผิว Whitening และ Aging ให้ข้อมูลและเผยเคล็ดลับในการดูแลผิวพรรณเพื่อชะลอวัย ว่า สาเหตุที่ทำให้ผิวหนังเสื่อมสภาพนอกจากจะมาจากอายุที่มากขึ้นส่งผลให้ความยืดหยุ่นของผิวเริ่มน้อยลง ผิวหนังซ่อมแซมตัวเองได้ช้าลง ทำให้เกิดริ้วรอยแล้ว ปัจจัยภายนอกก็เป็นสิ่งสำคัญที่ไปเร่งให้ประสิทธิภาพการทำงานของผิวแย่ก่อนเวลาอันควร ทั้งจาก แสงแดด การแสดงอารมณ์ที่ใบหน้าที่สามารถทำให้เกิดร่องลึกและรอยย่นได้ ความเครียด การดื่มแอลกอฮอลล์ สูบบุหรี่ การทานอาหารหวานจัด พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้ล้วนแต่ส่งผลให้ผิวพรรณอ่อนแอ ดูแก่ก่อนวัย

“วิธีการเริ่มต้นดูแลสุขภาพผิว ควรเริ่มดูแลจากภายใน ด้วยการ พักผ่อนให้เพียงพอ เวลาที่เหมาะสมในการเข้านอนคือตั้งแต่สี่ทุ่ม เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายผลิตฮอร์โมนเมลาโทนิน กระตุ้นให้ร่างกายผลิตโกรทฮอร์โมนซึ่งเสริมสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนังให้แข็งแรง หลีกเลี่ยงการดื่ม แอลกอฮอลล์และสูบบุหรี่ เพราะจะเป็นตัวกระตุ้นการสร้างสารอนุมูลอิสระทำให้ผิวพรรณไม่สดใส ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรหักโหมจนเกินไปเพราะการที่ร่างกายเผาผลาญเพิ่มขึ้นทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระมากขึ้นจนก่อให้เกิดความเสื่อมของร่างกายรวมถึงผิวพรรณ เลือกรับประทานสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อผิว อาทิ ปลาทะเลน้ำลึก ซึ่งมีคอลลาเจนที่ดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้อย่างรวดเร็วในรูปแบบไบโอแอคทีฟไดเปปไทด์ วิตามินซี ซึ่งมีอยู่ในตระกูลเบอร์รี่หลากชนิด วิตามินอี เป็นต้น

นอกจากการดูแลสุขภาพภายในแล้ว ก็ต้องดูแลสุขภาพผิวภายนอกทำควบคู่กันไปด้วย เพื่อการมีสุขภาพผิวที่ดีอย่างสมบูรณ์ควรหลีกเลี่ยงรังสีและแสงแดด เพราะรังสีและแสงแดดเป็นตัวกระตุ้นการสร้างสารอนุมูลอิสระ และก่อให้เกิดริ้วรอย จุดด่างดำ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงแสงแดด โดยการทาครีมกันแดด กางร่ม หรือใส่หมวก เพื่อป้องกันผิว ทาครีมบำรุงผิวอย่างสม่ำเสมอ เพราะสารให้ความชุ่มชื่นและสารบำรุงจะช่วยให้ผิวแข็งแรงขึ้น” เภสัชกรหญิงวรอนง

ค์ กล่าว

ด้านเซเลบริตี้สาวเจ้าของหน้าสวยใสที่มาร่วมงานอย่าง มิ้งค์-ณัฏฐิ์ประภา ชุณหะวัณ ก็ได้แชร์ถึงเคล็บลับในการดูแลตัวเองให้ดูสดใสอยู่เสมอว่า เริ่มจากการดูแลสุขภาพตัวเองจากข้างในก่อน

“มิ้งค์มีหลักในการดูแลตัวเองคือ ให้ความสำคัญกับการพักผ่อนให้เพียงพอ แม้จะทำงานหนักแต่ก็ต้องจัดสรรเวลาให้ร่างกายได้พักผ่อนให้เพียงพอ และแบ่งเวลาเพื่อไปออกกำลังกาย อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 – 4 วัน ช่วยเพิ่มพลังงานและลดอาการอ่อนเพลีย กระตุ้นให้อายุร่างกายของเราอ่อนวัยไปด้วย เรื่องอาหารที่รับประทานในแต่ละวันก็เป็นสิ่งสำคัญค่ะ ถ้าเราทานอาหารที่ไม่ปลอดภัยและไม่มีคุณภาพ อาจจะเกิดผลเสียกับร่างกายเราได้ ทำให้เสียทั้งสุขภาพและส่งผลถึงผิวพรรณทำให้ดูไม่สดใส นอกจากนี้การเลือกทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพและความงามที่มีคอลลาเจนแบบแอคทีฟไดเปปไทด์ ที่ร่างกายสามารถดูดซึมง่ายควบคู่ไปด้วย ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งดูอ่อนกว่าวัยได้เร็วยิ่งขึ้นค่ะ” มิ้งค์ กล่าว

ทั้งนี้ แพรศรี คูณรัตนศิริ กรรมการผู้จัดการ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทีพีวาย ฟู้ด แอนด์ เบเวอร์เรจ บริษัทที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จ และมีความเชี่ยวชาญในผลิตภัณฑ์สุขภาพและความงาม ได้แนะนำในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ว่า ผลิตภัณฑ์อาหารผิวที่ดีต้องตอบโจทย์ความต้องการของลูกค้าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผิวของเราได้รับการดูแลรักษา และฟื้นฟูผิวให้มีสุขภาพดี ดูอ่อนเยาว์ ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับสาว ๆ ในสมัยนี้ รวมถึงเรื่องของวัตถุดิบที่ใช้เป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์นั้น ต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่ผู้ใช้จะได้รับ อีกทั้งต้องไม่เป็นอันตรายต่อผู้ใช้ อีกทั้งผู้ใช้ก็ควรเลือกที่ตอบโจทย์กับผิวได้อย่างสมบูรณ์ อย่างเช่นการรวมอาหารผิวหลากหลายชนิดไว้ในผลิตภัณฑ์เดียว หรือมีผลิตภัณฑ์ที่บริโภคควบคู่ไปกับการทาจากภายนอกไปด้วย ซึ่งจะทำให้ได้ประสิทธิภาพในการดูแลผิวมากที่สุด

การดูแลสุขภาพผิวจากภายในสู่ภายนอกไปพร้อม ๆ กับ ลดละเลิกพฤติกรรมที่ทำร้ายผิว และเลือกสารอาหารที่มีประโยชน์ให้กับผิว เพียงเท่านี้ก็มีผิวพรรณที่สดใส อ่อนกว่าวัย หยุดผิวสวยให้อยู่กับคุณไว้ได้อีกนาน...