



# "เคล็ดลับผิวสวย" นักศึกษายุคใหม่ ชาวใส NO ไวเทนนิ่ง

"กานต์"  
กานต์พิชชา พวงราช

"เอ" วิมลรัตน์ สิงห์มอญ

ไม่ว่าจะฤดูกาลไหนๆ สุขภาพความสวยความงามเป็นเรื่องที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่งที่หนุ่มสาววัยโจ๋ให้ความสำคัญอย่างมาก เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะต้องมีการสนใจดูแลผิวพรรณของตัวเอง เพราะเป็นช่วงที่ฮอร์โมนกำลังปรับเปลี่ยนและจะมีปัญหาต่างๆ ตามมา วัยรุ่นจึงจะต้องมีวิธีเคล็ดลับดูแลสุขภาพผิวพรรณของตัวเอง

เสียงจากนักร้องวัยรุ่นสาวหน้าสวยอย่าง "ฟาง" ธนันต์ธรรพ์ นริสสังข์ นิสิตชั้นปีที่ 2 คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เล่าถึงวิธีการดูแลสุขภาพผิวพรรณของเธอว่า ในช่วงนี้สภาพอากาศค่อนข้างแปรปรวน สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่สำคัญ ดูแลจากภายในสู่ภายนอก ทั้งในเรื่องของการกิน การบำรุงผิวพรรณ "ส่วนตัวชอบทานผลไม้มากๆ สามารถทานได้เป็นกิโลๆ และชอบดื่มน้ำมากเป็นพิเศษเป็นประจำ เพราะเป็นผลดีกับตัวฟางในเรื่องของการร้องเพลง และเส้นเสียง สำหรับการดูแลผิวฟางบำรุงด้วยมอยส์เจอร์ไรเซอร์ โลชั่นบำรุงผิว ครีมกันแดด เพราะร่างกายต้องเจอกับแสงแดดมลพิษในแต่ละวัน และการพักผ่อนให้เพียงพอเป็นอีกสิ่งที่สำคัญ

รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ปกติผิวฟางจะเป็นผิวผสม ต้องดูแลเป็นพิเศษต้องแบ่งแยกส่วนเวลาทาครีมเพราะบางที่จะแห้งเกินไปหรือมันเกินไป"

เช่นเดียวกับ "เอ" วิมลรัตน์ สิงห์มอญ นักศึกษาปี 4 เอกการตลาด คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เล่าถึงวิธีดูแลผิวพรรณจากสมุนไพรไทยว่า สุขภาพผิวค่อนข้างเป็นเรื่องที่ต้องดูแลเอาใจใส่อย่างมาก เพราะเธอเป็นคนที่มีผิวค่อนข้างไวต่อแสงแดด จึงต้องดูแลสุขภาพผิวเป็นพิเศษ เธอมีเคล็ดลับง่ายๆ ที่สามารถทำได้ทุกวัน คือการดื่มน้ำที่จะช่วยให้ผิวพรรณชุ่มชื้น การรับประทานผักผลไม้ช่วยในเรื่องของระบบขับถ่ายเป็นการถ่ายเทของเสียออกจากร่างกาย และมีวิตามินไปบำรุงสุขภาพอีกด้วย

"ปกติเอ๊ะจะดื่มน้ำไม่ต่ำกว่า 10 แก้วต่อวัน และเป็นคนที่ชอบรับประทานผักผลไม้เป็นชีวิตจิตใจ โดยเฉพาะมะเขือเทศ สามารถรับประทานได้สดๆ จิ้มเกลือ ทานเป็นของว่างได้สบาย ที่สำคัญคือนอกจากจะดูแลภายในร่างกายแล้ว เอ๊ะยังใส่ใจเรื่องของผิวพรรณด้านนอก หลังอาบน้ำจะต้องทาโลชั่นบำรุงผิวทันที และเป็นประจำจนติดเป็นนิสัยก็ว่าได้ และหากมีกิจกรรมที่จะต้องตากแดดจะต้องทาครีมกันแดดเสมอ เอ๊ะจะมีริ้วรอยด้วยการขัดผิวด้วยน้ำมะขามเปียกเป็นประจำทุกสัปดาห์ เพราะจะช่วยขัดเซลล์ผิวที่ตายหลุดออก ทำให้ผิวดูขาวอมชมพู อีกรั้งเอ๊ะยังชอบออกกำลังกายด้วยการวิ่ง เพราะรู้สึกว่าเป็นการออกกำลังกายที่ได้หลายส่วน ทั้งต้นขา ข้อเท้า และปลดเวลาที่เหงื่อออกแล้วจะรู้สึกดีมาก"

สำหรับวัยรุ่นสาวสวยอย่าง "กานต์" กานต์พิชชา พวงราช นิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เผยถึงวิธีดูแลสุขภาพทั้งภายในและภายนอกว่า การดูแลผิวพรรณเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่เธอให้ความสำคัญมาก เนื่องจากเป็นคนที่เป็นผิวแพ้ง่าย ต้องพิถีพิถันในการดูแลเป็นพิเศษ อย่างแรกจะต้องดูแลจากภายในสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายเตรียมรับมือกับสิ่งแปลกปลอมที่จะเข้าสู่ร่างกาย

"ร่างกายผิวพรรณในแต่ละวันต้องพบเจอกับแสงแดดมลพิษต่างๆ การดูแลผิวพรรณด้วยการทาครีมบำรุงการใช้โลชั่นบำรุง ช่วยในเรื่องการดูแลภายนอกที่เป็นประจำอยู่แล้ว กานต์จะมีวิธีพักผ่อนผิวด้วยการไปสปา

สมุนไพรสดที่ละครั้ง เป็นการบำรุงฟื้นฟูอย่างเต็มที่ และกำหนดเลือกการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก เพราะเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายแล้วยังช่วยไม่เรื่องจิตใจ สุนุกสนานในการออกกำลังกาย"

ขณะที่ **รศ.ดร.พรธรรมิภา กฤษณาพงษ์** คณบดีสำนักวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กล่าวว่า การดูแลรักษาผิวพรรณของวัยรุ่นว่า ผิวพรรณในช่วงของวัยรุ่นที่เป็นวัยกำลังเจริญเติบโต ซึ่งมีผิวพรรณที่ดีอยู่แล้ว เพียงรู้จักวิธีดูแลรักษาอย่างถูกต้องเท่านั้น โดยเฉพาะการเลือกเครื่องสำอางหรือผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและบำรุงต่างๆ ให้เหมาะสมกับผิว

"ปัจจุบันวัยรุ่นค่อนข้างติดค่านิยมผิวขาวถึงจะดูดี โดยใช้ไวเทนหนึ่งที่จะทำให้ผิวขาวกระจ่างใสอย่างรวดเร็ว แต่ความจริงแล้วเม็ดสีผิวของแต่ละคนไม่เท่ากัน ควรจะดูแลบำรุงให้เหมาะสม อย่างเช่นการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การออกกำลังกาย และที่สำคัญที่สุดคือการทำความสะอาดผิวพรรณอย่างถูกวิธี โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่

ไม่มีฤทธิ์ทำความสะอาดที่แรงเกินไป ส่วน

ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวควรจะเน้นในเรื่องของการคืน

ความชุ่มชื้นให้กับผิว และไม่มีส่วนผสมมากเกินไปอาจ

จะเกิดการอุดตันของรูขุมขนได้ อีกอย่างที่สำคัญคือ

ผลิตภัณฑ์ครีมกันแดดควรใช้โดยเฉพาะคนที่ต้องตากแดดเป็น

ประจำ เพราะแสงแดดทำให้เกิดริ้วรอย ผิวหมองคล้ำ SPF ที่

เหมาะสมกับวัยรุ่นควรเป็นกลางๆ อยู่ประมาณ 30 ผิวหน้าของ

วัยรุ่นเป็นเซลล์ผิวที่มีคุณภาพดีอยู่แล้วเพียงแค่นำมาบำรุงรักษาความ

สะอาดก็เพียงพอ"

ดังนั้นการดูแลร่างกายและผิวพรรณไม่เพียงแต่ดูแลเฉพาะ

ภายนอก แต่ควรดูแลจากภายใน การดื่มน้ำ การรับประทานอาหาร

อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมล้วนแล้ว

เป็นสิ่งที่ดี ร่างกายได้เจริญเติบโตสมวัย จิตใจแจ่มใส เมื่อสุขภาพ

ร่างกายแข็งแรงดีแล้ว สิ่งก็ตามมากก็จะดีด้วย ■



"นาง" ธนัสนันท์ นีระสิงห์