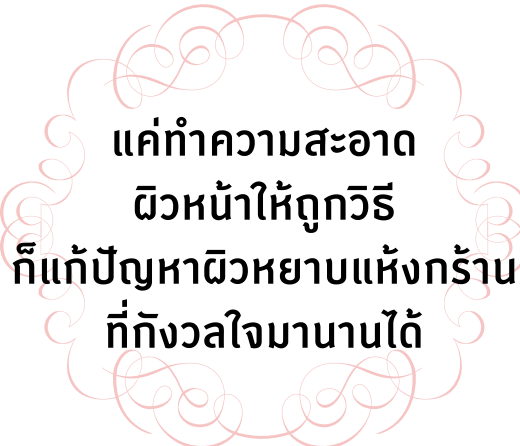
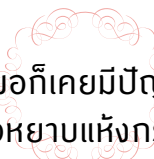




แค่ทำความสะอาด
ฉวหน้าให้ถูกวิธี
ก็แก้ปัญหาคิวหยาบแห้งกร้าน
ที่ทึงวลใจมานานได้





หมอก็เคยมีปัญหา
ฉิวหายาบแห่งร้าน
มานานกว่า 20 ปี
ทุกครั้งไม่ว่าจะใช้ผลิตภัณฑ์
บำรุงผิวตัวไหน
ก็จะคอยสังเกตดู
ความเปลี่ยนแปลงเสมอ
ทำอย่างนี้มาตลอด
แต่ก็ไม่ดีขึ้น



จากประสบการณ์
ที่ได้ให้คำปรึกษา
และรักษาเคสคนไข้
ที่มีปัญหาผิวหลายราย
ในที่สุดก็ค้นพบว่า...







วิธีง่าย ๆ
ที่จะทำให้เราเผชิญหน้า
เปลือยเปล่าที่ดูสดใส
เปล่งประกายได้
โดยไม่ต้องแต่งเติม
ด้วยเครื่องสำอางก็คือ
การเข้าใจและดูแล
รักษาผิวอย่างถูกวิธี



แล้วตัวของคุณ
จะฟื้นฟูกลับมาสวยสดใส
มีออราอย่างแน่นนอน

สร้างผิวสวยใส
“ไร้สารพิษ”
มือร่ำแบบสาวญี่ปุ่น



**วิธีดูแลผิว
ของคนผิวสวย**

Chapter 1



เทคนิคทำความสะอาดผิวหนัง เพื่อผิวกระจ่างใส

คนผิวสวยมักพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อขับ “ออร่าแห่งผิว เปลือยเปล่า” ให้เปล่งประกายออกมามากขึ้น สิ่งสำคัญที่สุดอยู่ที่ การนวดหน้าด้วยคลีนซิงและการทำความสะอาดผิวหนัง

แล้วคุณจะใช้คลีนซิงอย่างไร เริ่มจากการเทคลีนซิงลงบนฝ่ามือ แล้วนวดวนรอบดวงตา จากนั้นก็ถูบนผิวหนังแรงๆ หรือเปล่า แล้วขณะที่ ถูบไล่ผลิตภัณฑ์บนผิวหนังนั้น คุณคิดอยู่หรือไม่ว่าต้องนวดเพื่อป้องกัน ไม่ให้ผิวหย่อนคล้อยด้วย

แต่การถูหรือนวดผิวหนังอย่างรุนแรงส่งผลให้โครงสร้าง ผิวหนังเสียหาย

นอกจากนี้การนวดแรงๆ บริเวณโหนกแก้มยังกระตุ้นเซลล์เม็ดสี มากขึ้น อันเป็นตัวการที่ทำให้เกิดฝ้า กระ และจุดด่างดำบริเวณ โหนกแก้ม

อาจมีหลายคนที่ไม่รู้ว่าลงน้ำหนักมือมากเกินไปเวลานวด คลีนซิงบนผิวหนัง วิธีที่ถูกต้อง คือ ต้องเบาที่สุด แต่ะเพียง ปลายนิ้วแล้วไล่ไปบนผิวหนังเบาๆ ให้รู้สึกว่าปลายนิ้วสั่นไหลไปตาม ผิวหน้า พยายามให้ผิวหนังเคลื่อนไหวน้อยที่สุด

Chapter 1



แล้วการทำความสะอาดผิวหนังควรทำอย่างไร

เริ่มจากถูสบู่ล้างหน้ากับตาข่ายเพื่อทำฟองหนาๆ จากนั้นใช้ฟองทำความสะอาดผิวหนัง ปัจจุบันการทำความสะอาดผิวหนังด้วยวิธีนี้เริ่มเป็นที่นิยมมากขึ้น การแตะฟองสบู่นุ่มๆ ไล่ไปบนผิวเพียงพอแล้วที่จะชำระล้างสิ่งสกปรกบนใบหน้าได้หมดจด และขณะเดียวกันก็ยังช่วยถนอมผิวหนังไม่ให้เสียหายด้วย

แล้วการล้างฟองสบู่ออกจากผิวหนังต้องทำอย่างไร

การเปิดน้ำฝักบัวให้ไหลกระทบผิวหนังโดยตรงเป็นวิธีที่ต้องหลีกเลี่ยงอย่างยิ่ง

ทั้งนี้เพราะความแรงของน้ำฝักบัวเป็นอีกสาเหตุที่ทำให้เกิดฝ้า กระ และจุดด่างดำบนใบหน้า

อุณหภูมิของน้ำฝักบัวก็เป็นอีกสิ่งที่ต้องระมัดระวัง

เวลาที่เราต้องการล้างจานที่มีคราบมันติดอยู่ให้ออกอย่างง่ายดาย เราต้องล้างด้วยน้ำที่มีอุณหภูมิประมาณ 40 องศาเซลเซียส โดยเปิดน้ำให้ไหลแรงเต็มที่ แต่ถ้าเราล้างหน้าด้วยวิธีเดียวกันนี้ก็จะทำให้ความชุ่มชื้นและไขมันบนใบหน้าถูกชะล้างออกไปด้วย และเป็นสาเหตุของผิวแห้งในที่สุด

การล้างฟองสบู่ออกจากผิวหนังอย่างถูกวิธีจะต้องล้างอย่างเบามือ หากเปิดน้ำฝักบัวจะต้องเปิดเบาๆ ปรับอุณหภูมิของน้ำให้อยู่ที่ประมาณ 20-25 องศาเซลเซียส



เทคนิคทำความสะอาดเส้นผม

เวลาสระผมพวกเราส่วนใหญ่ทำอย่างไรกันบ้าง

เวลาที่ขมิ้นผมเส้นผมด้วยแชมพู แล้วตามด้วยครีมนวดผมและ
ทรีตเมนต์นั้น เราะวังไม่ให้ผลิตภัณฑ์ไหลมาโดนผิวน้ำกันบ้างหรือเปล่า

อาจมีหลายคนที่ยังก้มศีรษะเพื่อสระผม และเวลาล้างออกก็
ปล่อยให้ น้ำสระแชมพูและครีมนวดผ่านไปบนผิวน้ำ

**ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเส้นผมมีสารทำความสะอาด
ที่รุนแรงผสมอยู่ และสามารถทำร้ายผิวน้ำซึ่งมีความบอบบางได้**
แม้สัมผัสเพียงเล็กน้อย แต่ก็เพียงพอที่จะทำให้ลายโครงสร้างผิวน้ำได้
เช่นกัน ส่งผลให้ชั้นผิวน้ำสูญเสียความชุ่มชื้นไป

เมื่อผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเส้นผมสัมผัสผิวน้ำจะไม่สามารถ
ล้างออกได้หมดจดในทันที และสารทำความสะอาดที่สัมผัสผิวน้ำก็จะค่อยๆ
กัดกร่อนทำลายชั้นผิวน้ำที่ละน้อย

ด้วยเหตุนี้จึงไม่ควรให้ผลิตภัณฑ์สำหรับเส้นผมสัมผัสผิวน้ำ
เป็นอันขาด!

วิธีสระผมที่ถูกต้องคือ แหงนหน้าขึ้นหรือเอียงศีรษะไปด้านใด
ด้านหนึ่งเพื่อชำระล้างเส้นผม ช่วงแรกๆอาจรู้สึกฝืนเล็กน้อย เพราะ
พอหงนหน้าขึ้นแล้วยกแขนตามเพื่อสระผมก็จะปวดเกร็งบริเวณ
ท้องแขน และอยากเปลี่ยนกลับมาก้มศีรษะสระผมตามเดิม แต่ขอให้
คิดเสียว่า “กำลังบริหารกล้ามเนื้อท้องแขนไปในตัว” ก็จะช่วยให้มี
กำลังใจทำมากขึ้น

นอกจากนี้ สิ่งที่เราควรระวังอีกอย่างก็คือช่วงที่ใช้หน้าอุ่นชำระล้าง
เส้นผม ต้องระวังไม่ให้หน้าอุ่นไหลสัมผัสผิวหนังหน้าด้วย

ผลิตภัณฑ์สำหรับเส้นผมที่โฆษณาว่า “อ่อนโยนต่อหนังศีรษะ”
“ปราศจากซิลิโคน” “มีส่วนผสมของกรดแอมิโน” “สูตรสำหรับผิว
เด็กทารก”... ฯลฯ ที่ทำให้เราคิดว่าดีต่อสุขภาพหนังศีรษะนั้น อันที่จริง
แล้วเรากำลังเข้าใจข้อมูลบางอย่างผิดพลาด

ดูเหมือนพวกเราส่วนใหญ่จะมองข้ามไปว่า สาเหตุอีกประการหนึ่ง
ที่ทำให้ผิวหนังหายาบแห้งกร้านเกิดจากผลิตภัณฑ์จำพวกครีมนวดและ
ฟรีดเมนต์ที่ตกค้างบนมือเรานั่นเอง

**เป็นธรรมดาที่หลังจากสระผมอาบน้ำเสร็จแล้ว หลายคน
จะใช้ผ้าขนหนูโปกศีรษะ ในขณะที่ทำเช่นนั้นมือของเราสัมผัส
ถูกเส้นผมด้วย แม้ว่าเราจะล้างผลิตภัณฑ์ออกจากเส้นผมหมดแล้ว
แต่สารเคมีรุนแรงในผลิตภัณฑ์ยังคงหลงเหลืออยู่ และติดที่มือ
ของเรา แน่นอนว่าหลังจากอาบน้ำเราก็มักตามด้วยการบำรุงผิวหน้า
ขั้นพื้นฐาน แล้วสารเคมีจากครีมนวดผมที่ตกค้างบนมือเราก็จะสัมผัส
ถูกผิวหน้าในขณะที่กำลังทาผลิตภัณฑ์บำรุงผิว นั่นเป็นอีกสาเหตุที่ทำให้
ผิวหายาบแห้งกร้าน**

เพื่อหลีกเลี่ยงเรื่องสารเคมีตกค้าง วิธีที่ดีที่สุดคือทำความสะอาด
เส้นผมด้วย “สบู่อ่อน” ที่ปราศจากสารเคมี

อ่านถึงตรงนี้หลายคนคงแปลกใจ “ใช้สบู่สระผมได้ด้วยเหรอ!”
แน่นอนว่าการใช้สบู่อ่อนสระผมช่วงแรกๆ จะทำให้เส้นผมแห้ง
แข็งกระด้าง ยิ่งคนที่เส้นผมผ่านการทำเคมีมา เช่น ทำสีหรือดัดผม
จะรู้สึกได้อย่างชัดเจนว่าผมแห้ง พอรู้สึกแบบนี้ก็อยากเลิกใช้สบู่อ่อน

Chapter 1

อย่าให้ถูกผิวหนัง



สระผม แต่ลองอดทนใช้อย่างต่อเนื่อง แล้วคุณจะพบว่าเส้นผมและหนังศีรษะกลับมาแข็งแรงดังเดิม ทั้งปัญหาผิวงูแหว่งและปัญหาสิวก็จะลดลงด้วย

คนที่มีปัญหาสิวงบริเวณแผ่นหลังและหน้าอก ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากผลิตภัณฑ์สำหรับเส้นผมที่ตกค้างบนผิวหนังนั่นเอง ลองเปลี่ยนมาสระผมด้วยสบู่ก้อน คุณจะพบว่าปัญหานักใจที่ทนมาหลายปีหายไป

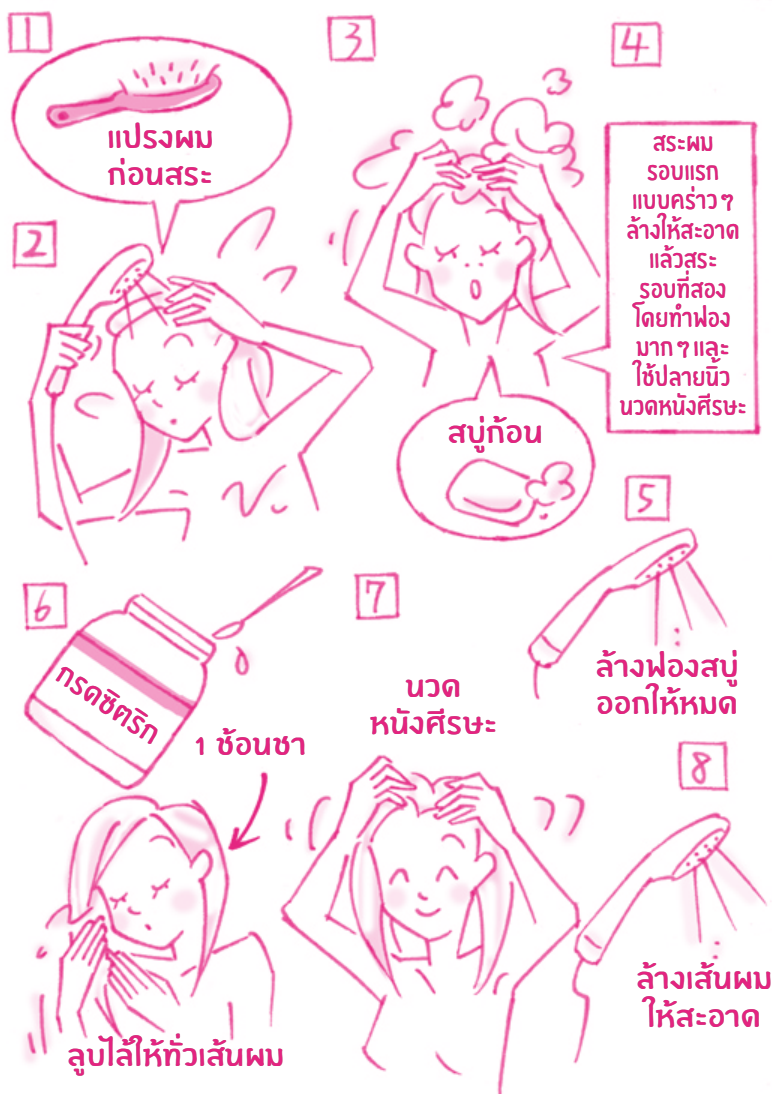
แม้ว่าตามท้องตลาดจะมีแชมพูและครีมนวดผมในรูปของสบู่เหลว¹ วางจำหน่าย แต่สบู่ก้อนก็ยังมีส่วนผสมที่อ่อนโยนกว่ามาก ส่วนครีมนวดผมให้ลองเปลี่ยนมาใช้กรดซิตริกที่หาซื้อได้ตามร้านเคมีภัณฑ์และร้านขายอุปกรณ์เบเกอร์บางแห่ง

¹ ผลิตภัณฑ์แชมพูและครีมนวดผมที่มีส่วนผสมหลักมาจากสบู่ อยู่ในรูปของสบู่เหลว โดยแชมพูจะมีส่วนประกอบของเบสสบู่เหลว (potassium soap base) และน้ำ ส่วนครีมนวดผมจะมีส่วนประกอบของกรดซิตริกและน้ำด้วย



เทคนิคทำความสะอาดเส้นผม ด้วยสบู่อ่อน

- ① แปรงผมก่อนสระผม
- ② เปิดน้ำฝักบัวล้างเส้นผมให้ทั่ว พร้อมกับบวดหนังศีรษะ
- ③ ถูสบู่อ่อนบนหนังศีรษะเบาๆ เพื่อให้เกิดฟอง จำไว้ว่าการสระผมไม่ใช่การทำความสะอาดเฉพาะเส้นผมเพียงอย่างเดียว แต่ต้องทำความสะอาดหนังศีรษะด้วย
- ④ ทำความสะอาดผมรอบแรกแบบคร่าวๆ ก่อน โดยยังไม่ต้องสนใจเรื่องทำฟองมากนัก จากนั้นล้างออกให้สะอาด แล้วสระผมรอบที่สอง คราวนี้ทำฟองให้มากๆ พร้อมกับบวดหนังศีรษะด้วยปลายนิ้วให้ทั่ว
- ⑤ ล้างฟองสบู่ออกให้หมด
- ⑥ ตักกรดซิตริก 1 ช้อนชาลงบนฝ่ามือ ค่อยๆ แตะผงกรดซิตริกทีละน้อยแล้วถูบไล้ให้ทั่วเส้นผมจนกว่าจะหมด น้ำที่อยู่ในเส้นผมจะช่วยเจือจางความเข้มข้นของกรดซิตริก (การทำความสะอาดผมด้วยสบู่อ่อนจะทำให้เส้นผมมีสภาพเป็นด่างมากขึ้น ส่งผลให้เกิดกลิ่นผมซึ่งเคลือบเส้นผมชั้นนอกหลุดออก จึงต้องปรับสภาพเส้นผมด้วยกรดอ่อนๆ)
- ⑦ ใช้ปลายนิ้วบวดหนังศีรษะให้ทั่ว
- ⑧ ล้างเส้นผมให้สะอาดอีกครั้ง



Chapter 1

เวลาสระผมไม่จำเป็นต้องทำความสะอาดจนถึงขั้นรู้สึกว่ามันสกปรก เพราะจะทำให้สายเกินไปที่ผมที่เคลือบเส้นผมได้ ควรเลือกใช้แชมพูก่อนชนิดที่ปราศจากสารเติมแต่ง แชมพูก่อนที่มีส่วนผสมของสารที่ทำให้เกิดฟอง จะทำให้มีฟองมากเกินไปและทำความสะอาดได้ไม่ดีพอ

แม้จะเลือกแชมพูก่อนที่ปราศจากสารเติมแต่ง แต่แชมพูก็ยังมีความเป็นด่างสูง ซึ่งอาจเป็นปัญหาต่อผิวหนังได้ การเลือกซื้อแชมพูที่เหมาะสม จะอธิบายอย่างละเอียดในบทต่อไป

หากมีผลบนผิวหนังอาจทำให้รู้สึกแสบระคายเคืองผิวเล็กน้อย เมื่อสัมผัสกรดซิตริก แต่ไม่เป็นอันตรายใดๆ จึงไม่ต้องกังวล หากทนแสบไม่ไหวให้เจือจางกรดซิตริก 2 ช้อนชากับน้ำอุ่น (25-35 องศาเซลเซียส) ในอ่างล้างหน้า ผสมให้เข้ากันแล้วค่อยนำไปใช้ จะช่วยบรรเทาอาการแสบได้

หลังจากใช้แชมพูก่อนทำความสะอาดผมประมาณ 1 เดือนอาจจะเริ่มรู้สึกว่าเส้นผมเหนียวเหนอะหนะและมีกลิ่นหนังศีรษะร่วมด้วย ขอให้อดทนใช้ต่อไปอีกเล็กน้อย

สาเหตุที่หนังศีรษะและเส้นผมเหนียวเหนอะเกิดจากการที่เราใช้แชมพูซึ่งมีส่วนผสมของสารทำความสะอาดรุนแรงต่อเนื่องมาเป็นเวลานาน ทำให้น้ำมันที่ผลิตออกมาเพื่อปกป้องหนังศีรษะถูกชะล้างออกไป ร่างกายจึงต้องเร่งผลิตน้ำมันขึ้นมาทดแทนส่วนที่เสียไป เมื่อเปลี่ยนมาใช้แชมพูก่อนจึงทำให้เกิดเป็นน้ำมันส่วนเกิน แต่หากอดทนใช้แชมพูก่อนต่อไปเรื่อยๆ ร่างกายจะค่อยๆ ปรับสภาพและผลิตน้ำมันออกมาน้อยลง เมื่อถึงตอนนั้นคุณจะรู้สึกว่าความเหนียวเหนอะหนะและกลิ่นหนังศีรษะที่ไม่พึงประสงค์เริ่มลดลง

หลายคนที่เคยใช้แชมพูทำความสะอาดผม อาจสังเกตว่า พอตกเป็นหนังศีรษะจะเริ่มมีกลิ่น แต่พอเปลี่ยนมาใช้สบู่สระผมประมาณ 1 เดือน กลิ่นหนังศีรษะที่เคยมีก็หายไปหมดสิ้น เพราะหนังศีรษะผลิตน้ำมันน้อยลง ทำให้รู้ชุมชนบนหนังศีรษะไม่อุดตัน จากที่เคยมีเส้นผมหลุดร่วงปริมาณมากก็มีแนวโน้มว่าผมจะงอกขึ้นมากกว่าเดิม ทั้งเส้นผมยังดูเงางาม นุ่มสลวย และมีน้ำหนักด้วย

นอกจากนี้ กรณีของผู้ที่เข้าใจว่าตัวเองเป็นโรคผิวหนังเซบเดิร์ม (seborrheic dermatitis) หรือโรคผิวหนังอักเสบบริเวณผิวหนัง ทำให้หนังศีรษะเกิดอาการอักเสบนั้น อันที่จริงโดยมากไม่ได้มีสาเหตุมาจากโรคดังกล่าว แต่เกิดจากการใช้แชมพูสระผมต่างหาก

ส่วนผลของสารทำความสะอาดในแชมพูทำร้ายหนังศีรษะ ทั้งยังเป็นตัวการที่ทำให้แบคทีเรียบนหนังศีรษะเสียสมดุลจนเป็นสาเหตุของเชื้อรา

หลังจากสระผมด้วยสบู่ก้อน หลายคนพบว่าปัญหาหนังศีรษะอักเสบที่เคยเป็นมานานหายไป แม้จะต้องใช้เวลาหลายเดือนพอสมควร จึงจะเห็นผล แต่ปัญหาเส้นผมและหนังศีรษะจะหมดไปอย่างแน่นอนในระยะยาว

สบู่ก้อนดี ๆ ก้อนเดียวสามารถทำความสะอาดร่างกายได้ตั้งแต่เส้นผมจรดปลายเท้า!



คนผิวสวย

ไม่เช็ดผิวหน้ากันหรอก

“เช็ดคราบสิ่งสกปรกส่วนเกินบนผิวหน้าด้วยสำลี!”

เราคงเคยเห็นหรือได้ยินประโยคนี้จากโฆษณาผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวอยู่บ่อยๆ แต่อย่าได้ทำตามเด็ดขาด!

ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า “ซีไคลส่วนเกิน”

เมื่อตรวจผิวหน้าที่ผ่านการเช็ดด้วยสำลีผ่านทางกล้องจุลทรรศน์พบว่าผิวหนึ่งได้รับความเสียหาย ทั้งยังมีเศษสำลิตกค้าง สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผิวหนึ่งชั้นหนึ่งกำพร้าอ่อนแอ จึงสูญเสียความชุ่มชื้นได้ง่าย ทั้งประสิทธิภาพในการป้องกันสิ่งแปลกปลอมจากภายนอกยังลดลงด้วย กลายเป็นสาเหตุของผิวแห้งกร้าน บอบบาง และไวต่อละอองเกสรดอกไม้ หรือฝุ่นและไรได้ง่ายขึ้น

นอกจากนี้การขัดถูผิวหน้าแรงๆ ยังกระตุ้นเม็ดสีให้ทำงานมากขึ้น ทำให้เกิดฝ้า กระ และจุดด่างดำบนใบหน้า

ฉะนั้น การเสริมความแข็งแรงให้ชั้นหนึ่งกำพร้าซึ่งเป็นปราการชั้นแรกของผิว จึงเป็นก้าวแรกที่จะช่วยขับ “ออร่าแห่งผิวเปลือยเปล่า” ให้โดดเด่นยิ่งขึ้น โดยปกติแล้วเซลล์ผิวหนึ่งจะผลัดใหม่ตามกระบวนการธรรมชาติ เมื่อเซลล์ผิวใหม่สร้างขึ้นอย่างสมบูรณ์แล้ว เซลล์ผิวเก่าก็จะหลุดลอกออกไปเอง (ซีไคล) การปล่อยให้กระบวนการผลัดเซลล์ผิวดำเนินไปตามธรรมชาติจึงเป็นหัวใจสำคัญของการมีผิวสวยสดใส