

หลักง่ายๆ ลดรอยคล้ำ รอบดวงตา



นพ.ชลธวัช สุวรรณปิยะศิริ เผยเคล็ดลับการดูแลผิวรอบดวงตาแก่ พลอย-ณอมมาลย์ บุญศักดิ์ ชุดความงามลอรีอัล ปารีส

ปัญหาบริเวณรอบดวงตา โดยเฉพาะผิวรอบดวงตาคมองคล้ำคล้าย “แพนด้า” เป็นปัญหาที่หลายคนหนักใจ เพื่อเอาใจสาวๆ ลอรีอัล ปารีส คอร์โม-เอ็กซ์เพอร์ทีส จึงเปิดตัวผู้ช่วยใหม่ “ไวท์ เพอร์เฟ็คท์ ดับเบิลอาย โชน ไบรท์เทนเนอร์ ครีมเจล” ครีมบำรุงผิวรอบดวงตาที่ช่วยลดเลือนความหมองคล้ำและจุดด่างดำรอบดวงตาแบบดับเบิล 2 ชั้นคอนทราสต์ประสิทธิภาพ ที่ลานบิวตี้ฮอลล์ เดอะมอลล์ บางกะปิ เมื่อเร็วๆ นี้

งานนี้มองไปทางไหนก็มีแต่ความกระฉ่างใสด้วยสีขาวและฟ้า ตามธีมของงาน โดยมีสาวรักสวยรักงามมาร่วมกันเพียบ พร้อมทั้งเปิดตัว “พลอย-ณอมมาลย์ บุญศักดิ์” ชุดความงามลอรีอัล ปารีส ที่ผ่านเรื่องเศร้ามา แต่ดวงตาก็ยังสดใส ไร้รอยหมองคล้ำ โดย “พลอย” เผยเคล็ดลับความงามส่วนตัวว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นต้องพยายามคิดในแง่บวก และชอบบำรุงตัวเองให้สวยสดใสอยู่เสมอ เวลาที่เครียดก็จะชอบไปนวดตัว ทำเล็บ จะได้หายเครียด และสิ่งสำคัญคือต้องรักตัวเองที่สุด

นอกจากนี้ นพ.ชลธวัช สุวรรณปิยะศิริ ยังมาเผยเคล็ดลับรักษาผิวรอบดวงตาให้สว่างใสอีกด้วยว่า สาเหตุที่ทำให้ผิวรอบดวงตาคมองคล้ำนั้นแบ่งออกเป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอกคือสิ่งที่อยู่ภายนอกแล้วมาทำลายผิวของเรา ได้แก่ มลพิษ, แสงแดด, การดื่มเหล้า และสูบบุหรี่ ส่วนปัจจัยภายในคือ สิ่งที่เราทำเอง ได้แก่ การดื่มน้ำไม่เพียงพอ การนอนดึก ภูมิแพ้ และกรรมพันธุ์ เคล็ดลับง่ายๆ ที่สามารถช่วยลดความหมองคล้ำรอบดวงตาที่ปฏิบัติได้คือ ดื่มน้ำสะอาดมากๆ ซึ่งควรดื่มน้ำให้ได้ วันละ 2 ลิตรเป็นอย่างน้อย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ โดยเวลาที่เหมาะสมที่สุดคือ ช่วง 4 ทุ่ม-6 โมงเช้า ไม่ใช่นอนเวลาไหนก็ได้ แล่นับให้ได้ 8 ชม. เป็นความเชื่อที่ผิดมาก เพราะจำนวนชั่วโมงไม่ได้บอกว่า เรานอนหลับเพียงพอ มันเกี่ยวกับนาฬิกาชีวภาพในร่างกายของเรามากกว่า ช่วงเวลานี้จึงเป็นเวลาอนที่เหมาะสม

คุณหมอชลธวัชยังเผยอีกว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงการเช็ดถู การขัดแรงๆ เพราะมีผลทำให้ผิวรอบดวงตาคูหมองคล้ำได้ ผิวรอบดวงตาเป็นผิวที่บอบบาง ควรเลือกผลิตภัณฑ์สำหรับบำรุงผิวรอบดวงตาโดยเฉพาะ เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของวิตามินและคาเฟอีน เพราะมีผลการวิจัยออกมาแล้วว่า คาเฟอีนช่วยทำให้น้ำที่มีอยู่เกิน ซึ่งส่งผลทำให้ผิวรอบดวงตาคูบวมนั้นกลับเข้าสู่กระแสโลหิตได้ดีขึ้น และยังช่วยให้ เซลล์ไขมันสลายตัวได้ดีขึ้น จึงช่วยแก้ปัญหาผิวรอบดวงตาได้.