

Summer Herbal Skincare 101: เทคนิคบุสต์ผิวเสียให้กลับมาสวย ในช่วงซัมเมอร์

พท.บ.ภัทกร บุรณสันติกุล

แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช

วิสัญญีคลินิก sw.พรินซ์อุบลรัตนภูมิ

bhakkhaphorn@gmail.com



...และแล้วฤดูร้อนก็ได้มาเยือนประเทศไทยอย่างเป็นทางการแล้วนะคะ แสงแดดเจิดจ้า สภาพอากาศร้อนระอุในช่วงเดือนเมษายนน่าจะทำให้ใครหลาย ๆ คนอยากหนีร้อน ออกไปเที่ยวเดินเล่นริมหาดทราย (สถานที่ผู้คนหนาแน่นเราเองก็ต้องระวังเจ้าเชื้อไวรัสโควิด-19 กันด้วยนะคะ^^), ลงเล่นน้ำทะเลให้ชุ่มปอด, ทานไอศกรีมรสหวานเจี๊ยบเย็นฉ่ำ และสนุกสนานอย่างเต็มที่กับเทศกาลสงกรานต์ที่กำลังจะมาถึง ซึ่งพอจะคลายร้อนไปได้ไม่น้อยเลยทีเดียว ในขณะที่เรากำลังเพลิดเพลินกับวันพักผ่อนสุดหรรษา กลับต้องมาพบกับเหตุการณ์น่าตกใจในตอนเย็นว่า “สภาพผิวของเรานั้นสุดจะพัง ต้องรีบฟื้นฟูอย่างเร่งด่วน!!!”

ปัญหาเรื่องสภาพผิวกับฤดูร้อนเป็นของคู่กัน แสงแดดเป็นสาเหตุอันดับต้น ๆ ของการเกิดริ้วรอยก่อนวัย (Premature Aging) และความเหี่ยวย่น (Wrinkles) บริเวณใบหน้า ประเด็นปัญหาสภาพผิวที่พบบ่อย ๆ ในช่วงหน้าร้อน มักมีดังนี้ ผิวไหม้เกรียมจากแสงแดด (Sun Burn), ผิวแห้งลอกเป็นขุย (Dry Patches), ผิวหนังอักเสบ (Eczema), การเกิดสิวมด (Acne), การเกิดฝ้า และกระแดด (Melasma & Freckles), การเปลี่ยนสีผิวที่คล้ำขึ้นกว่าเดิม (Discoloration) เป็นต้น

มาทำความเข้าใจหลักการการทำงานของผิวหน้ากันก่อนนะ:

ผิวหน้าเป็นอวัยวะที่มีขนาดใหญ่ที่สุดของร่างกาย มีหน้าที่ดูดซับสารอาหาร-วิตามิน-แร่ธาตุ, ป้องกันแบคทีเรียและปรสิตจากภายนอกไม่ให้เข้าสู่ร่างกาย, สังเคราะห์วิตามินดี ฯลฯ

ในสภาวะปกติ ผิวหน้าควรเรียบเนียน อ่อนนุ่ม มีความชุ่มชื้น ค่า pH ที่เหมาะสมอยู่ที่ประมาณ 5.5 (สภาวะเป็นกรดอ่อน ๆ)

เมื่อผิวหน้าอยู่ในสภาวะที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพผิว เช่น ผิวแห้งลอกออกเป็นขุย, การเกิดสิวมด, สิวไม่สม่ำเสมอ และเกิดภาวะขนคุด เป็นต้น ดังนั้น การบำรุงรักษาผิวจึงถือเป็นเรื่องสำคัญที่ควรหมั่นทำเป็นประจำ

Summer Herbal Skincare 101 ...เรามาลองดูกันค่ะ ว่าสมุนไพรชนิดใดบ้างที่ช่วยบุสต์ผิวให้สวยใส ดูมีออร่า และที่สำคัญเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม หาได้ง่าย ในราคาสบายกระเป๋า

ว่านหางจระเข้เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว

ว่านหางจระเข้ มีสรรพคุณช่วยฟื้นฟูสภาพผิว และบำรุงผิวให้อ่อนนุ่ม ส่วนใหญ่มักจะถูกนำมารับประทาน หรือชโลมทาบริเวณภายนอกผิวกาย มีส่วนช่วยเร่งการสร้างชั้นผิวหน้าใหม่ เหมาะต่อผู้ที่ต้องการบำรุงสภาพผิวให้ไม่เกรียมจากแสงแดด, แผลไฟไหม้-น้ำร้อนลวก, ผื่นแพ้อักเสบ เป็นต้น

Tips

เตรียมว่านหางจระเข้ จำนวน 3-5 ใบ นำวันสดภายในใบไปล้างยางสีเหลืองสดออกจนสะอาด ผานเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วนำมาทาบริเวณที่มีรอยไหม้จากแสงแดดโดยตรง หรือประคบบริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวก/ไฟไหม้

ภายในวันสด และเมื่อกลีของว่านหางจระเข้ภายในประกอบด้วยเอนไซม์ **Bradykinase (เบรดีไคเนส)** ทำหน้าที่ลด

การอักเสบ บรรเทาอาการแสบร้อน เพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปสู่บริเวณเนื้อเยื่อผิวที่มีรอยไหม้ และแผ่นน้ำร้อนลวก/ไฟไหม้ นอกจากนี้สาร Lignin (ลิกนิน) ในว่านหางจระเข้ยังทำหน้าที่ช่วยเร่งกระบวนการฟื้นฟูสภาพผิว โดยเพิ่มการไหลเวียนของออกซิเจนในชั้นใต้ผิวหนัง และลำเลียงสารอาหารผ่านเส้นเลือดไปหล่อเลี้ยงยังบริเวณแผลได้ดีขึ้น

สำหรับผู้ที่ต้องการบำรุงผิวหน้า สามารถนำวุ้น หรือเมือกใสของว่านหางจระเข้ล้างให้สะอาด จากนั้นนำมาทาขอบบริเวณใบหน้า ทิ้งไว้สักพักจนแห้งเคลือบผิว แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด จะควบคุมความมันบนใบหน้า ลดเลือนจุดด่างดำ และรอยหมองคล้ำ ทำให้ผิวหน้าเนียนใส ไร้รอยสิ่ว

Ussitakaar Pook Nigak Seabai Bhai

ขมิ้นชัน เราทราบกันดีว่าเป็นสมุนไพรที่ช่วยย่อยอาหาร ขับลมในช่องท้อง และบำรุงผิวกาย ดังที่คนสมัยก่อนชอบนำมาพอกทาตัวเพื่อให้ผิวผ่องใส รักษาโรคผิวหนังหลายชนิด เช่น กลาก, เกาฬ, ผื่นคันตามลำตัว เป็นต้น แต่สรรพคุณอีกประการหนึ่งของขมิ้นชันที่คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยรู้จักคือ ช่วยเรื่องบรรเทาอาการอักเสบ และต้านอนุมูลอิสระ ดังนั้นขมิ้นชันจึงมีประโยชน์มากในด้านการชะลอวัย ป้องกันความเสื่อมของเซลล์ภายในร่างกายซึ่งรวมถึงเซลล์ผิวหนัง



Tips

ในกรณีที่เกิดผื่นผิวหนังอักเสบจากการแพ้ (อากาศร้อน / แผลงัดตัวกัดต่อย / ผื่นผื่น / ฯลฯ) ให้นำเหง้าขมิ้นชันขนาดประมาณ 1 หัวแม่มือ มาฝานกับน้ำต้มสุก หรือจะใช้ผงขมิ้นชันผสมกับน้ำต้มสุกเล็กน้อย แล้วนำมาทาบริเวณที่มีอาการแพ้ วันละ 2-3 ครั้ง จะบรรเทาอาการคัน และแก้อาการผิวอักเสบ

สำหรับผู้ที่ต้องการรักษาผิวอักเสบบนใบหน้า ให้เตรียมผงขมิ้นชัน ประมาณ 1-2 ช้อนชา + ดินสอพองสะอาด จำนวน 1-2 เม็ด + น้ำมะนาวครึ่งลูก + น้ำต้มสุก 20 มล. ผสมวัตถุดิบทั้งหมดคนจนเข้ากันเป็นเนื้อครีม จากนั้นใช้ Cotton Bud (ก้านสำลี) แตะเนื้อครีม ดินสอพองขมิ้นชันทาบริเวณที่เป็นผิวอักเสบ สาร Curcuminoid (เคอร์คิวมินอยด์) ในขมิ้นชันจะช่วยลดการอักเสบ และกรดผลไม้ AHA จากน้ำมะนาวจะทำให้สิวยุบตัวเร็วขึ้น ปรับสีผิวให้ขาวกระจ่างใส ลดรอยดำจากสิ่ว

ฟื้นฟูผิวด้วยชาเขียว

“ชาเขียวญี่ปุ่น” เครื่องดื่มสุดฮิตในบ้านเรา นอกจากจะอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระแล้ว ชาเขียวยังมีประโยชน์ในด้านความงามอีกด้วยค่ะ โดยจะไปเพิ่มความยืดหยุ่น และความชุ่มชื้นบริเวณผิวหนัง ผิวจึงกระชับ และอิมูนน้ำมากขึ้น ลดเลือนริ้วรอย และยังทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันรังสียูวีจากแสงแดด และมลภาวะภายนอกที่จะเข้ามาทำร้ายผิวอีกด้วย

Tips

ชาเขียว มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ สามารถนำมาทำเป็น **โทนเนอร์ปรับสภาพผิว** ด้วยการนำน้ำต้มจนเดือดประมาณครึ่งแก้ว (125 มล.) จากนั้นแช่ใบชาเขียวปริมาณ 1 ช้อนชา ตั้งทิ้งไว้สักครู่ประมาณ 2-3 นาที กรองกากชาออกด้วยผ้าขาวบาง พักทิ้งไว้จนเย็นแล้วบรรจุใส่ลงในขวดภาชนะสะอาดฆ่าเชื้อวิธีนำไปใช้ให้นำสำลีแผ่นชุบน้ำชาเขียวเช็ดทำความสะอาดบริเวณใบหน้า เข้า-เย็น จะทำให้สภาพผิวกลับคืนสู่ภาวะปกติ ผิวหน้าอ่อนนุ่ม รูขุมขนกระชับ และควบคุมความมันบนใบหน้าได้ดี

ในกรณีผิวคล้ำเสียจากแสงแดด แนะนำให้ใช้ ผงมะขามเทศ ชาเขียว ปริมาณ 1 ช้อนชา ผสมกับ น้ำอุ่น 125 มล. คนจนละลายเข้ากัน จากนั้นนำไปแช่ในตู้เย็นสักพัก เมื่อน้ำชาเขียวเข้มข้นเริ่มเย็นตัว ให้นำผ้าขนหนูผืนเล็กชุบน้ำชาเขียว บิดให้พอหมาด แล้วค่อยๆ ประคบบริเวณผิวที่คล้ำเสีย 10-15 นาที ติดต่อกันประมาณ 2 สัปดาห์ จากข้อมูลงานวิจัยพบว่า **สาร EGCG หรือ สารต้านอนุมูลอิสระในชาเขียวมีประสิทธิภาพในการบำรุงผิวสูงกว่าวิตามินอีถึง 20 เท่า** โดยจะออกฤทธิ์ช่วยซ่อมแซม DNA ที่เสื่อมสภาพของเซลล์ผิวหนัง, บำรุงผิวพรรณที่ถูกทำลายจากแสงแดด และชะลอการเกิดริ้วรอยจากการขาดความชุ่มชื้นในชั้นใต้ผิวหนัง

Unsung

สภาพผิวของเรานั้นเปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาล ยิ่งในช่วงหน้าร้อนควรได้รับการบำรุงเป็นพิเศษ หากได้รับการดูแลอย่างสม่ำเสมอ และปฏิบัติตามแนวทางที่ได้แนะนำ ร่วมกับการรับประทานผักผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามิน A, C, E (เช่น ส้ม, เกรปฟรุ้ต, บร็อคโคลี่, ดอกกะหล่ำ, แครอท, สตรอเบอร์รี่, อโวคาโด และมะเขือเทศราชินี เป็นต้น), ดื่มน้ำให้มากขึ้น, พักผ่อนให้เพียงพอ, หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์-สูบบุหรี่, หลีกเลี่ยงอยู่ในบริเวณกลางแจ้งเป็นเวลานาน และหมั่นทาครีมกันแดดที่มี SPF 30-50 ในเวลาที่ต้องออกกลางแจ้ง เพียงเท่านี้ก็จะช่วยให้คุณมีสุขภาพผิวที่แข็งแรง ต้อนรับซัมเมอร์นี้กันแล้วละค่ะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า

#หมอบุ๊ค สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเอง

