MDX

คู่มือสุขภาพชาย เฉพาะด้าน

ดูเด็กกว่าอายุจริง เริ่มที่ผิวกาย

ผิวดี ดูอ่อนกว่าวัย
เริ่มจากกิจวัตรอาบน้ำทุกวัน



ผิวแห้ง หยาบ กร้าน

ผิวหมอง ดูโทรม

ผิวบอกอายุ | เช็กผิว | อาบน้ำ | **พบแพทย์**

MDX แบรนด์ผู้ชายอันดับ 1

ผิวกายบอกอายุ ได้มากกว่าที่คิด



หลายคนดูแลแค่ใบหน้า แต่ผิวที่คอ แขน และลำตัวก็เผยอายุได้เหมือนกัน และปัจจัยหลายอย่างปรับได้จากกิจวัตรประจำวัน

แสงแดด

รังสียูวีสะสมทำให้ผิวคล้ำ หมอง และดูแก่เร็วกว่าวัย

ผิวขาดความชุ่มชื้น

ผิวแห้ง ตึง ลอกเป็นขุย ทำให้ดูหยาบกร้านและไม่สดใส

อาบน้ำร้อนและขัดแรง

น้ำร้อนจัดและการขัดผิวแรงๆ ทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นธรรมชาติ

นอนน้อย เครียด สูบบุหรี่

พักผ่อนไม่พอ เครียดสะสม และบุหรี่ ส่งผลให้ผิวดูโทรมลง

ข่าวดี การเริ่มดูแลผิวกายตั้งแต่ตอนอาบน้ำ เป็นก้าวที่ง่ายที่สุดและทำได้ทุกวัน

เช็กผิวตัวเอง
ผิวกายของคุณเป็นแบบไหน



ติ๊กข้อที่เป็นบ่อยในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา แล้วรวมจำนวนข้อ

- [ ] ผิวแห้ง ตึง หรือลอกเป็นขุย
- [ ] ผิวหยาบ กร้าน สัมผัสไม่เรียบ
- [ ] ผิวหมอง ดูโทรม ไม่สดใส
- [ ] ผิวคล้ำเป็นหย่อมจากแดด
- [ ] มีรอยเหี่ยวย่นบริเวณคอและแขน
- [ ] เป็นสิวที่หลังหรือหน้าอกบ่อย
- [ ] อาบน้ำร้อนจัดหรือขัดตัวแรงๆ
- [ ] ไม่เคยทาครีมบำรุงหรือกันแดด

0–2	3–5	6–8
ผิวยังดี รักษาไว้	ควรปรับกิจวัตรผิว	ปรับจริงจัง เริ่มวันนี้

จำไว้ แบบเช็กนี้เป็นเพียงภาพรวม ไม่ใช่การวินิจฉัย หากมีผื่น แผล หรือไฝที่เปลี่ยนไป ควรพบแพทย์ผิวหนัง

อาบน้ำให้ถูกวิธี เริ่มจากกิจวัตรที่ทำอยู่แล้ว



น้ำอุ่นพอดี ไม่ร้อนจัด

อาบประมาณ 5–10 นาที น้ำร้อนจัดทำให้ผิวแห้งและตึง

เลือกเจลอาบน้ำคุณภาพสูง

สูตรอ่อนโยน ล้างสะอาดแต่ไม่แห้งตึง ไม่ต้องใช้ฟองเยอะ และไม่ต้องขัดแรง

ซับตัวให้แห้ง ไม่ถูแรง

ใช้ผ้าสะอาดซับเบาๆ โดยเฉพาะบริเวณข้อพับและคอ

ทาครีมบำรุงทันทีหลังอาบน้ำ

ตอนผิวยังหมาด ช่วยกักเก็บความชุ่มชื้นได้ดี

ทดสอบก่อนใช้ หากเปลี่ยนผลิตภัณฑ์ใหม่ ควรลองบริเวณเล็กๆ ก่อน หากแสบหรือคัน ให้หยุดใช้

กันแดด
ตัวเร่งแก่ที่เลี่ยงได้



SPF 30+
ขึ้นไป
ทุกวัน

ทาซ้ำ
ทุก 2 ชม.
เมื่ออยู่กลางแจ้ง

10–16 น.
แดดจัด
เลี่ยงถ้าทำได้

ทากันแดดบริเวณที่โดนแสง

หน้า คอ หลังมือ แขน ไม่ใช่แค่ใบหน้า

เสื้อแขนยาว หมวก แว่นกันแดด

ช่วยลดแสงแดดที่ผิวโดยตรง

ทาก่อนออกแดด 15–30 นาที

ให้ผลิตภัณฑ์ซึมเข้าผิวก่อนสัมผัสแดด

หาที่ร่มในช่วงแดดจัด

ลดเวลาที่ผิวรับรังสียูวีโดยตรง

แดดแรงตอนเที่ยง แม้วันที่ฟ้าครึ้ม รังสียูวีก็ยังผ่านเมฆได้ ควรทากันแดดทุกวัน

เริ่มจากง่ายๆ วางกันแดดไว้ใกล้ประตู จะได้ไม่ลืมทาก่อนออกจากบ้าน

กิน นอน ขยับ
ให้ผิวดูดีจากภายใน



ดื่มน้ำให้พอ

จิบน้ำเปล่าตลอดวัน อย่ารอจนกระหาย

ผักผลไม้หลากสี

ได้วิตามินและสารอาหารที่ผิวต้องการ

นอน 7–9 ชั่วโมง

ช่วงนอนหลับเป็นเวลาที่ร่างกายฟื้นฟูตัวเอง

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ช่วยการไหลเวียนเลือดและลดความเครียด

ลดแอลกอฮอล์ งดบุหรี่

สองอย่างนี้ทำให้ผิวดูโทรมลง

เริ่มจากข้อเดียว เลือกเปลี่ยนสัก 1 อย่างในสัปดาห์นี้ แล้วค่อยเพิ่ม

สังเกตผิวตัวเอง และพบแพทย์เมื่อไหร่



1 สังเกตตัวเองเดือนละครั้ง

ไฝและปานใหม่ · ผื่นคันเรื้อรัง · แผลที่ไม่หาย · ผิวเปลี่ยนสี · ตุ่มหรือก้อนผิดปกติ

ถ่ายรูปเก็บไว้ ถ่ายบริเวณที่สงสัยทุกเดือน เทียบการเปลี่ยนแปลง และนำไปให้แพทย์ดู

2 เตรียมตัวก่อนพบแพทย์

จดอาการและระยะเวลา

เริ่มเมื่อไหร่ เปลี่ยนแปลงอย่างไร มีอาการคันหรือเจ็บไหม

รวบรวมผลิตภัณฑ์ที่ใช้อยู่

ครีม ยา และอาหารเสริม แจ้งให้แพทย์ครบ

⚠ สัญญาณที่ควรไปพบแพทย์

- ไฝที่โตเร็ว ขอบไม่เรียบ หรือสีไม่สม่ำเสมอ
- แผลที่ไม่หายภายในหลายสัปดาห์
- ผื่นแดง คัน บวม ลามเร็ว
- ตุ่มหรือก้อนที่โตขึ้นเรื่อยๆ
- ผิวเหลืองหรือคันทั่วตัวโดยไม่ทราบสาเหตุ

ตารางผิวกายประจำวัน ทำได้จริงใน 4 ช่วง



1 เช้า

อาบน้ำอุ่น ฟอกเบาๆ ทาครีมและกันแดด

2 ระหว่างวัน

ดื่มน้ำ ทากันแดดซ้ำ หาที่ร่ม

3 เย็น

อาบน้ำล้างเหงื่อ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

4 ก่อนนอน

ทาครีมบำรุง ปิดจอ แล้วนอนให้พอ

จำไว้ 5 ข้อ

1. อาบน้ำอุ่นพอดี ใช้เจลอาบน้ำอ่อนโยน ไม่ขัดแรง
2. ทาครีมบำรุงหลังอาบน้ำ และกันแดดทุกวัน
3. ดื่มน้ำ กินผักผลไม้ นอนให้พอ ลดเหล้าและบุหรี่
4. สังเกตผิวทุกเดือน ไฝ แผล ผื่นที่เปลี่ยนไป ควรพบแพทย์
5. ผลิตภัณฑ์เป็นเพียงตัวช่วยดูแลผิว ไม่ใช่การรักษา

‹ ย้อนกลับ
สังเกตผิวและพบแพทย์

ต่อไป ›
ตัวช่วยจาก MDX

ทำไม MDX Wisdom เหมาะกับกิจวัตรนี้

อ่อนโยนต่อผิว

ใช้สารทำความสะอาดอ่อนโยน (TEA-Cocoyl Glutamate) ล้างสะอาดแต่ไม่แห้งตึง

เติมความชุ่มชื้นระหว่างอาบน้ำ

มีกลีเซอรีน แพนเธนอล และยูเรีย ช่วยลดอาการแห้งตึงหลังอาบ

สูตรเซรั่มในเจลอาบน้ำ

มีไนอะซินาไมด์ เซราไมด์ ดูแลผิวได้ในขั้นตอนเดียว

ไม่มีสารที่มักก่อระคายเคือง

ปราศจาก SLS, SLES, พาราเบน และแอลกอฮอล์

ใช้แทนเจลอาบน้ำเดิมได้เลย

ไม่ต้องเพิ่มขั้นตอน ขวด 222 มล. ใช้ได้ราว 1–2 เดือน

ตัวช่วยเสริมจาก MDX

MDX Wisdom Shower Gel



เจลอาบน้ำสูตรเซรั่มสำหรับผู้ชาย ทำความสะอาดและดูแลผิวในขั้นตอนเดียว เหมาะกับคนที่อยากเริ่มดูแลผิวกายจากกิจวัตรอาบน้ำทุกวัน

ดูรายละเอียดสินค้า ›

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิว ใช้ภายนอกเท่านั้น หากเกิดการระคายเคืองให้หยุดใช้ และปรึกษาแพทย์ผิวหนัง

เลขที่ใบรับจดแจ้ง 12-1-6800017259 ผลลัพธ์แตกต่างกันในแต่ละบุคคล

‹ ย้อนกลับ
ตารางประจำวัน

กลับไป
หน้าแรก ›