


เคล็ดลับ ผิวสวย จากธรรมชาติ

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

เคล็ดลับผิวสวยจากธรรมชาติ ขึ้นชื่อว่าผิวพรรณละก็ ทุกคนโดยเฉพาะคุณผู้หญิงที่มักให้ความสนใจเอาใจใส่ดูแลเป็นอันดับต้นๆของร่างกาย ทั้งนี้เป็นที่รู้กันว่า ผิวสวยและมีน้ำมีนวลนั้น สะท้อนถึงสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ

 และยังเป็นส่วนช่วยส่งเสริมความมั่นใจและบุคลิกภาพเมื่อเข้าสังคมแต่อย่างใดก็ตาม มีปัจจัยมากมายที่ทำให้ผิวพรรณมีการเปลี่ยนแปลง อาทิ สิ่งแวดล้อม มลภาวะ, สุวรรตต่างๆที่ตกค้างมากับอาหาร เหล้า บุหรี่ การขาดการออกกำลังกาย ความเครียด แต่มีสิ่งหนึ่งที่เลี่ยงไม่ได้เลยก็คือ ความชราและการเสื่อมโทรมของร่างกายเมื่ออายุมากขึ้น

แหล่งที่มา » women.sanook

1. การบำรุงผิวพรรณจากภายนอก ในที่นี้มักจะมีในรูปแบบเครื่องสำอางบำรุงผิวพรรณชนิดต่างๆที่ผลิตออกมา ซึ่งจะมีความหลากหลายทั้งรูปแบบและชนิดสารสำคัญที่เติมลงไป ซึ่งโดยทั่วไปแล้วการบำรุงประเภทนี้มักจะออกฤทธิ์ได้เฉพาะบริเวณที่เป็นผิวหนังชั้นตื้นๆเท่านั้น ซึ่งในสว่นนี้จะต้องพิจารณาถึงเทคโนโลยีในการผลิตเครื่องสำอางชนิดนั้นๆออกมา ว่ามีระบบการนำส่งผ่านตัวสำคัญที่จะบอกถึงประสิทธิภาพของเครื่องสำอางชนิดนั้นได้มากน้อยเพียงใด

2. การบำรุงผิวพรรณจากภายใน โดยการสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง เพื่อจะได้รู้จักเลือกทานอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง รวมทั้งการทานผลิตภัณฑ์ที่ใสสารอาหารซึ่งสามารถซ่อมแซมและบำรุงโครงสร้างผิวได้ในที่นี้ได้แก่

Collagen ซึ่งจัดเป็นหนึ่งในโปรตีนคุณภาพสูง และให้กรดอะมิโนครบถ้วนทั้ง 20 ชนิดโดยจะมีสารสำคัญ 2 ชนิดที่เรียกว่า **Proteoglycan** และ **Glycosaminoglycans** ซึ่งเป็นสารที่จะกลายเป็นโครงสร้างหลักของผิวพรรณ เสนผม เล็บ กระดูกและข้อต่อ หรือแม้แต่ผนังหลอดเลือดเองก็ตาม

Vitamin C ซึ่งจะมีบทบาทเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญในส่วนอนุมูลอิสระที่อยู่ในเฟสน้ำ ซึ่งเป็นตัวการของความเสื่อมโทรมและความชรา นอกจากนี้วิตามิน C เองยังเป็นตัวก่อให้เกิดปฏิกิริยาการสร้างเส้นใย **Collagen** และ **Elastin** ระดับเซลล์ได้

Vitamin E ซึ่งจะมีบทบาทเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญในเฟสไขมัน และยังมีฤทธิ์ในการรักษาความแข็งแรงของเซลล์และเยื่อหุ้มเซลล์ ตลอดจนเพิ่มความชุ่มชื้นของชั้นผิวได้

Vitamin A & Beta-carotene ซึ่งมีความจำเป็นต่อการสร้างเซลล์ใหม่ๆ รวมทั้งยังช่วยประสานและซ่อมแซมเส้นใยคอลลาเจนให้มีการเรียงตัวอย่างเป็นระเบียบ

Zinc หรือธาตุสังกะสี ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาที่เกี่ยวข้องกับขบวนการซ่อมแซมและสร้างเซลล์ผิวใหม่ รวมทั้งยังมีงานวิจัยหลายชิ้นที่ยืนยันว่า การขาดธาตุสังกะสีนั้น จะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการอักเสบของชั้นผิวหนัง การเกิดสิว ผอมร่วง เล็บเปราะแตกง่าย

Grape Seed Extract ซึ่งมีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่แรงมากลำดับต้นๆ และมีความจำเป็นต่อความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของเส้นใยคอลลาเจน

☒ สารอาหารเหล่านี้ส่วนใหญ่จะอยู่ในพืชผักผลไม้ และธัญญาหารหลายชนิด คุณผู้หญิงที่ต้องการมีผิวสวยงามเปล่งปลั่ง ควรรับประทานผักผลไม้ทุกวัน หรือ หวกถนัดในการสุรหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมาช่วยแล้วละก็ ขอให้พิจารณาเรื่องคุณภาพ และ มาตรฐานเป็นสำคัญนะคะ ปัจจุบันเดิมนักวิชาการพร้อมงานวิจัยสนับสนุนหลายชิ้น ที่พยายามเชื่อมความสัมพันธ์ของความชราเข้ากับทฤษฎีของความเสื่อมโทรม (Damage theories) ซึ่งมีตัวการหลักมาจาก อนุมูลอิสระ (Free Radicals) ในร่างกายที่สามารถสร้างขึ้นได้ตลอดเวลา และเจ้าสิ่งนี้เองที่ส่งผลเสียต่อเซลล์นับล้านในร่างกาย และเป็นศัตรูตัวร้ายต่อสุขภาพผิว ไม่ว่าจะเป็นริ้วรอย ตีนกา ผ่า กระ หรือปัญหาที่เกิดกับผิวของเรามากมาย ดังนั้นเมื่อเราไม่สามารุลดเลียงความชราที่เกิดจากอายุได้นั้น แต่เราก็มีวิธีที่จะช่วยชะลอความเสื่อมโทรมให้เกิดขึ้นช้าที่สุดได้ โดยการบำรุงอย่างถูกวิธี ดังนี้