

## สาว ๆ อย่าง ๆ เรา ๆ สวยน้อยลงด้วยเหตุ 10 ประการ

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

### 10 สิ่งที่จะทำให้สาว ๆ อย่าง ๆ เรา ๆ สวยน้อยลงมาฝาก สาว ๆ ที่อยากสวยและสาวไปนาน ๆ จ้า

**1. มลภาวะ** สิ่งแวดล้อมเป็นพิษที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้น จึงควรตื่นเข้าไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหรือเข้ายิม เพื่อเพิ่มพลังให้ร่างกายต้านอนุมูลอิสระ แล้วทาครีมที่มีสารแอนติออกซิแดนท์ เพื่อเป็นการปกป้องผิวปิดทาย

**2. อากาศแห้ง** ผิวหนังจะสูญเสียน้ำ ความชื้น และแห้งแตกกรากกับเป็นเพื่อนรักกับจระเข้ ทางที่ดีหมั่นทาครีมบำรุงผิว และหาสเปรย์น้ำแร่มาฉีดเติมน้ำให้ผิวบ้าง

**3. การเพิ่ม / ลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว** ผิวก็เหมือนอีลาสติก ยืด ๆ หด ๆ บ่อยเข้าก็เหี่ยวและเสียความยืดหยุ่นเป็นธรรมดา พยายามควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม ไม่ควรลดน้ำหนักด้วยการทานยา เพราะผลจากโยโยเอฟเฟ็คจะทำให้หน้าหนักฟุงพรวด ผิวแตกลาย และเกิดเซลลูไลท์

**4. สูบบุหรี่** นอกจากจะทำให้เกิดริ้วรอยยับย่นบริเวณรอบปาก บูหรี่ยังไปขัดขวางการไหลเวียนของเส้นเลือด ทำให้ปริมาณออกซิเจนผ่านไปยังเซลล์ผิวได้ไม่เพียงพอ ผิวจึงหมองคล้ำ ถ้าไม่สามารถสูบบุหรี่ให้น้อยลงได้ ควรบำรุงผิวด้วยการรับประทานวิตามินซีเป็นประจำ

**6. สะอาดเกินไป** สาวอนุสมัย ทั้งล้าง ทั้งขัดใบหน้าจนขึ้นเงา การเสียดสีผิวมากเท่าไร ผิวก็ยิ่งหยาบกร้านได้มากเท่านั้น แถมมีโอกาสแพหรือระคายเคืองได้ง่าย

**7. แอลกอฮอล์** หลังจากร่างกายเสพแอลกอฮอล์เข้าไป จะส่งผลให้ผิวแห้งจากภายในมาสู่ภายนอก ดับทรวด และทำลายวิตามินบีในร่างกาย

**8. ยา** ยาบางชนิดมีผลข้างเคียง ทำให้ผิวแห้ง หรือไปกระตุ้นฮอร์โมนทำให้ผิวมันกว่าปกติ ดังนั้นจึงควรตามเภสัชกรทุกครั้งว่า ยาที่รับประทานมีผลอะไรต่อร่างกายอีกบ้าง

**9. ท้องผูก** อาการท้องผูกยังทำให้สารพิษต่าง ๆ สะสมไว้ในร่างกายและผิวพรรณ ดังนั้น ควรดื่มน้ำให้มาก ๆ รับประทานผัก ผลไม้ อยู่เสมอ

**10. สงแดด** เป็นตัวการทำลายผิวอยู่เป็นประจำ ด้วยยูวีเอ จะเข้าไปทำให้เกิดริ้วรอย ส่วนยูวีบี จะส่งผลให้เกิดการไหม้ แสบ ร้อน

คนไหนที่อยากสวย ก็อย่าลืมหักเลี่ยงสิ่งที่แนะนำให้มากที่สุด เพื่อความสวยที่ยาวนานยิ่งขึ้นนะจ๊ะ

**5. การถูหรือขัดที่ผิวหน้าแรง ๆ ต้องห้าม** จำไว้ว่าการแต่งหน้า หรือบำรุงผิว ต้องทำอย่างเบามือ และอ่อนโยนที่สุด ลงทุนใช้แปรงขัดแกมที่ทำจากขนสัตว์ ฟองน้ำเนื้อดี เพื่อป้องกันรอยยับย่น