

17 เรื่องน่ารู้ คู่ความงาม....

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552

เรื่องสวยๆ งามๆ ต้องที่นี่!!

17 เรื่องน่ารู้ คู่ความงาม....

1. ซ็อกโกแลตนี้แหละ ที่มาของใบหน้ามีสิ่ว

จนถึงขณะนี้ยังไม่มีการศึกษาหรืองานวิจัยใดๆที่สนับสนุนว่าความเชื่อดังกล่าวเป็นจริง ในต่างประเทศได้มีการทดลองทฤษฎีนี้โดยแบ่งคนเป็นสิ่วที่มีความรุนแรงเท่าๆกันออกเป็นสองกลุ่ม ใหญ่กลุ่มแรกงดกินซ็อกโกแลตเป็นเวลาหนึ่งเดือนเต็ม ส่วนกลุ่มหลังให้กินซ็อกโกแลต 3 แท่งต่อสัปดาห์ติดต่อกันเป็นเวลานาน 4 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างคนทั้งสองกลุ่ม จึงยังไม่สามารถสรุปได้ว่าการกินซ็อกโกแลตเป็นสาเหตุหนึ่งซึ่งไปกระตุ้นให้เกิดสิ่วขึ้นจริงเหมือนอย่างที่หลายคนเชื่อ อกัน...แต่ทำให้อ้วนได้แน่นอนเชียวละ

2. ค่า SPF ในครีมกันแดดยิ่งสูงยิ่งกันแดดได้ดี

SPF ย่อมาจาก Sun Protection Factor

เป็นค่าที่บอกว่าผิวของคุณสามารถทนต่อแสงแดดได้นานเท่าไรโดยไม่เกิดผิวไหม้ เช่น ถ้าคุณไปตากแดดแล้วเกิดผิวไหม้ภายใน 15 นาที หลังใช้ครีมกันแดดที่มี SPF 15 แล้วจะช่วยทำให้ผิวของคุณทนต่อการไหม้ของแดดได้นานขึ้นถึง $15 \times 15 = 225$ นาที ส่วนค่า SPF ที่เพิ่มขึ้นจะช่วยให้ผิวป้องกันแสงแดดได้มากขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เช่น SPF 30 กันแดดได้ 97% SPF 60 กันได้ 98-98.5% จะเห็นว่า SPF จาก 30 เป็น 60 ช่วยกันแดดได้เพิ่มขึ้นเพียง 1-1.5% เท่านั้นซึ่งถือว่าน้อยมาก ดังนั้น ครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูงๆจึงไม่ได้ดีกว่าเสมอไป

3. วิตามินและอาหารเสริมเพิ่มความสวย

การรับประทานวิตามินและอาหารเสริมกลายเป็นกระแสนิยมไปแล้วในขณะนี้ เนื่องจากมีโฆษณาชวนเชื่อมากมาย อ้างว่าสามารถทำให้ผิวสวยสุขภาพดีจากภายในสู่ภายนอกได้ หากคุณอยู่ดีกินดีไม่ได้อดมื้อกินมื้อ วิตามินและอาหารเสริม ก็ไม่ใช่สิ่งจำเป็น เพราะการรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่และผักผลไม้สดๆย่อมได้คุณค่าทางอาหารมากกว่าอยู่แล้ว แถมราคายังถูกกว่าอีกด้วย จริงไหมคะ

4. ย้อมผมอย่างไรให้ปลอดภัย

ยาย้อมผมเป็นเครื่องสำอางที่มีสารเคมีบางชนิดซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายได้หากใช้ผิดวิธี เพื่อความปลอดภัยควรทดสอบอาการแพ้โดยทาบนท้องแขนก่อนใช้ 24 ชั่วโมง หากไม่มีอาการคัน บวม แดงจึงยอมได้ ห้ามใช้ถ้ามีผื่นผิวหนังอักเสบ แผลเปิดหรือรอยถลอกบนหนังศีรษะ ไม่ควรเกาหรือหวดศีรษะก่อนและระหว่างย้อม อย่านำไปย้อมขนที่อื่น เช่น ขนตา ขนคิ้ว ระวังไม่ให้น้ำยาย้อมกระเด็นเข้าตาเด็ดขาด หากมีอาการคัน ปวดแสบปวดร้อน

มีผื่นแดงให้หยุดใช้ทันทีแล้วล้างออกด้วยน้ำปริมาณมากๆก่อนไปพบแพทย์

5. ทำอย่างไรดีเมื่อเล็บเปราะบาง

เล็บเปราะเกิดจากการขาดความชุ่มชื้นซึ่งมักพบในคนที่ล้างมือบ่อยๆหรือขาดแร่ธาตุบางชนิด เช่น ไปโอติน แคลเซียม การใช้ครีมบำรุงผิวชุ่มชื้นหลังล้างมืออาจทำให้ดีขึ้นบ้าง ควรตัดเล็บให้สั้นเพื่อป้องกันเล็บฉีกเมื่อต้องหยิบจับของแข็ง หมั่นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อการบำรุงเล็บ เช่น ตับ เนื้อสัตว์ ขาวกลอง และถั่ว ถ้ายังไม่ดีขึ้นลองรับประทานไปโอตินขนาด 2.5 มิลลิกรัมกต่อวัน จะช่วยให้เล็บแข็งแรงขึ้นได้

6. สนมใหม่..สมุนไพรรักษาฝ้าให้ต่างด้า

การใช้สมุนไพรรักษาฝ้าจากสถานเสริมความงามหรือทำด้วยตัวเองต้องระวังมากเป็นพิเศษ เพราะหากใช้ไม่ดีแทนที่จะได้หน้าขาวใสกลับได้รอยด่างดำแทน เพราะพืชสมุนไพบบางชนิด เช่น มะนาว มะกรูด มีสารที่ทำให้เกิดผื่นผิวหนังอักเสบและรอยด่างหลังจากสัมผัสสารนั้นแล้วไปตากแดด ดังนั้น ถ้าไม่จำเป็นควรหลีกเลี่ยงดีกว่าคะ

7. ที่มีของปัญหาผิวแตกกลาย

ผิวแตกกลาย เป็นปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่นที่โตเร็ว นักกีฬาเล่นกล้าม หญิงตั้งครรภ์และโรคที่มีความผิดปกติของฮอร์โมน การที่ร่างกายมีขนาดโตขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้ผิวหนังขยายตัวยืดตามไม่ทันจึงเกิดเป็นรอยแผลยุ่นขึ้น ระยะแรกผิวแตกกลายมีสีแดงและจะกลายเป็นสีขาวออกวาวๆในระยะหลัง การทายาในกลุ่มกรดวิตามินเออาจทำให้ดีขึ้นได้บ้าง ส่วนการรักษาเลเซอร์ต้องทำต่อเนื่องหลายครั้งและมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง

8. มอยส์เจอร์ไรเซอร์จำเป็นมากขาดไม่ได้

มอยส์เจอร์ไรเซอร์เป็นผลิตภัณฑ์ที่เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวพรรณซึ่งมีหลากหลายชนิดให้เลือกใช้ โไลชั่นเหมาะสำหรับคนที่ผิวผสมหรือผิวแห้งในบางพื้นที่ ครีมเหมาะกับคนผิวแห้งซึ่งควรเลือกชนิดที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำมัน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดสิवादตันภายหลัง ส่วนผิวแพ้ง่ายให้เลือกชนิดที่ไม่มีสี ไม่มีน้ำหอม และระบุว่าเป็น Hypoallergenic ใครที่หน้ามันอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์เลยก็ได้ เพราะผิวมีความชุ่มชื้นอยู่แล้ว

9. เหงื่อออกมากผิดปกติที่รักแร้

ภาวะเหงื่อออกมากผิดปกติ เป็นภาวะที่ระบบประสาทซึ่งควบคุมการหลั่งของเหงื่อทำงานมากกว่าปกติ ตำแหน่งที่พบบ่อยคือ รักแร้ ฝ่ามือและฝ่าเท้า คนประสบปัญหาเหล่านี้จะมีซอกรักแร้เปียกชื้นตลอดเวลาและอาจทำให้มีกลิ่นตัวได้ บางคนไม่กล้าใส่เสื้อผ้านอนๆเพราะกลัวจะเห็นเป็นรอยเปียกเหงื่อ การรักษาหลายวิธี เช่น การทายา Aluminium chloride 20% การรับประทานยาที่มีผลระงับเหงื่อ การฉีดโบทอกซ์ และการผ่าตัดต่อมเหงื่อ

10. ยาสีฟันใช้ทาแผลน้ำร้อนลวกได้จริงหรือ

ยาสิฟีนเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการทำความสะอาดฟันซึ่งมีส่วนประกอบของสารขัดสี สารควบคุมความเป็นกรด-ด่าง สารที่ทำให้เกิดฟองและสารกันบูด ยังมีคนอีกมากที่ปลื้มพวยบาลแผ่นนารอนลวกเบื้องต้นด้วยการทายาสิฟีน ความจริงแล้วไม่มีส่วนผสมใดๆในยาสิฟีนที่สามารถช่วยรักษาหรือสมานแผลได้เลย แต่อาจทำให้เกิดแผลลุกลามจากการติดเชื้อมแบคทีเรียซ้ำซ้อนยากต่อการรักษาและทิ้งรอยแผลเป็นมากกว่าปกติได้

11. ถ้าไม่อยากแก่เร็วอยู่ให้ไกลจากบุหรี่

ทราบไหมคะว่าการสูบบุหรี่นอกจากจะเป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพองและมะเร็งปอดแล้ว ยังมีผลกระทบต่อระบบผิวหนังอีกด้วย สารนิโคตินในบุหรี่จะทำให้เส้นเลือดเกิดการหดตัวจึงส่งผลให้การหมุนเวียนของเลือดไปเลี้ยงผิวหนังลดลง แถมยังมีสารอะซีตาดีไฮด์ซึ่งถูกปล่อยออกมากับควันบุหรี่ไปรบกวนทำให้ผิวหนังอ่อนแอลง นานๆเข้าสิฟีนจะกลายเป็นสีเหลืองอมเทา เกิดรอยย่นและแกกก่อนวัยได้

12. ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้จากการต่อเล็บ

การต่อเล็บต้องใช้กาวเป็นตัวเชื่อมระหว่างเล็บจริงกับเล็บปลอม สารประกอบที่สำคัญของกาวเชื่อม คือ เอทิลไซยาโนอะคริเลท มีคนจำนวนหนึ่งซึ่งมีพฤติกรรมแปะสารตัวนี้ทำให้ผิวหนังรอบเล็บเป็นผื่นแดง บวม คันมาก และยากต่อการรักษา ดังนั้น การต่อเล็บจึงเป็นทางเลือกของความสวยที่มีความเสี่ยงด้วยเช่นกัน

13. ครีมกันแดดสำหรับวันที่มีแดดเท่านั้น

เป็นที่ทราบกันดีว่ารังสีอัลตราไวโอเล็ตในแสงแดดสามารถทำให้ผิวหนังไหม้ เกิดริ้วรอย กระฝ้าและมะเร็งผิวหนังได้ มีคนจำนวนไม่น้อยคิดว่าถ้าแดดไม่ออกหรือเวลาไปเที่ยวต่างประเทศที่มีเมฆครึ้มหิมะตกก็ไม่ต้องทาครีมกันแดดซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด เพราะถึงแม้ว่าเมฆจะหนาทึบเพียงใด 80% ของรังสีอัลตราไวโอเล็ตยังคงลอดผ่านลงมาอยู่ดี หรือแม้แต่แสงจากไฟในห้องก็ตามคะ

14. ขนคุด ที่มาและวิธีกำจัด

ขนคุดเกิดจากเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วอุดตันอยู่ในรูขุมขน ทำให้ขนไม่สามารถงอกออกมาได้อย่างปกติ มีลักษณะเป็นตุ่มนูนเม็ดเล็กๆ คล้ายแล้วรูสีสกากๆ บริเวณที่พบบ่อยคือต้นแขนและต้นขา ส่วนใหญ่มักไม่มีอาการ บางครั้งอาจมีการอักเสบร่วมด้วยทำให้เห็นเป็นตุ่มแดง พบว่ามีความสัมพันธ์กับโรคภูมิแพ้ การทายาประเภทอนุพันธ์ของกรดวิตามิน AHA หรือ BHA จะทำให้ดีขึ้นได้ แต่ถ้ายูดีก็มีโอกาสกลับมาเป็นใหม่ได้อีก

15. นอนผิดท่าใบหน้ามีริ้วรอย

เคยไหมคะว่าที่คุณพบว่าใบหน้ามีรอยย่นหลังตื่นนอนขึ้นมาตอนเช้าหรือว่าร่องแก้มด้านหนึ่งมีรอยลึกมากกว่าอีกด้าน ริ้วรอยที่เกิดขึ้นนี้มีผลมาจากการนอนในท่าที่มีการกดทับติดต่อกันเป็นเวลานานหลายชั่วโมงที่เรียกว่า "สลีฟลายน" คนที่ชอบนอนคว่ำหรือนอนตะแคงอาจเกิดรอยแบบนี้ได้มาก หากคุณเป็นคนหนึ่งซึ่งประสบปัญหานี้ให้ลองฝึกนอนหงายดูนะคะ เพราะการนอนหลับในท่านอนหงายจะดีที่สุดสำหรับผิวหนังของคุณคะ

16. จุดซ่อนเร้นสะอาดเกินจำเป็น...อันตราย

จุดซ่อนเร้นหรือช่องคลอดของผู้หญิงจะมีสภาพเป็นกรดอ่อนๆจากเชื้อจุลินทรีย์ที่อาศัยอยู่ซึ่งมีผลดีต่อการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อรา

การใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเฉพาะที่เป็นประจำอาจทำให้สมดุลของความเป็นกรดด่างนี้เสียไป ส่งผลให้เชื้อราเติบโตขึ้นมาแทน บางรายอาจเกิดการแพ้และระคายเคืองจากน้ำหอมที่ผสมอยู่ โดยทั่วไปการทำความสะอาดช่องคลอดด้วยน้ำเปล่าและสบู่ธรรมดา ก็เพียงพอแล้ว

17. เรื่องของส้นเท้าแตก แห้งและเจ็บ

ส้นเท้าแตกเป็นอาการของผิวหนังที่แห้งและขาดความชุ่มชื้นอย่างมากทำให้ผิวหนังส่วนนอกหนาและแตกเป็นร่องคล้ายกับผิวหนังที่แตกกระแหง บางคนพยายามจะดึงหนังที่แข็งๆออก แตกลับทำให้หนังฉีกถลอกไปถึงเนื้อด้านในซึ่งจะเจ็บมากเวลาเดิน การรักษาต้องใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ชนิดเข้มข้นร่วมกับยาทาที่มีส่วนผสมของยูเรียและกรดซาลิไซลิกทาเป็นประจำทุกวันจึงจะดีขึ้น

ขอบคุณที่มาข้อมูล