

17 ເຮືອງນ້ຳ ອຸ່ນຄວາມງາມ....

ນໍາເສນອເມື່ອ : 19 ພ.ຄ. 2552

ເຮືອງສາຍງ່າງ ການງາມ ຕ້ອງທີ່ນີ້!!

17 ເຮືອງນ້ຳ ອຸ່ນຄວາມງາມ....

1. ຂ້ອກໂກແລຕນີແລະ ທີ່ມາຂອງໃບໜ້າມືສິວ

ຈະນຶ່ງຂະນະນີ້ຢັ້ງໄມ້ມີການສຶກສາຫຼືອງການວິຈັຍໄດ້ຖີ່ສັນບສຸນວ່າຄວາມເຊື່ອດັກລ່າວເປັນຈິງ
ໃນດັ່ງປະເທດໄດ້ມີການທົດລອງທັກສູນໄດ້ແບ່ງຄນເປັນສຸວິທີມີຄວາມຮູນແຮງເທິງກັນອອກເປັນສອງກຸມ
ໃຫ້ກຸມແຮງດົກິນຂ້ອກໂກແລຕເປັນເວລາທີ່ເດືອນເດືອນເຕີມ ສວນກຸມທັງໃຫ້ກິນຂ້ອກໂກແລຕ 3
ແທງຕອສຸປະກິດຕ່ອກັນປິ່ນເວລານູ້ານ 4 ສັປະກິດ ພາກາຣທົດລອງພບວ່າໄມ້ມີຄວາມແຕກຕາງຮະຫວ່າງຄນທັ້ງສອງກຸມ
ຈຶ່ງຢັ້ງໄມ້ສາມາຮູ້ສຸງໄດ້ວ່າການກິນຂ້ອກໂກແລຕເປັນສາເຫດທີ່ນີ້ຢືນໄປກະຕຸນໃຫ້ເກີດສິວຂຶ້ນຈິງເໜືອນອຍງ່າງທີ່ໜ່າຍຄນເຊື້ອ
ອັກັນ...ແຕ່ທໍາໄຫວນໄດ້ແນ່ນອນເຊີຍວະກະ

2. ດ່າ SPF ໃນຄຣີມກັນແດດຍິ່ງສູງຍິ່ງກັນແດດໄດ້ດີ

SPF ຍ່ອມາຈາກ Sun Protection Factor

ເປັນຄາທີ່ບອກວາຜົວຂອງຄຸນສາມາຮູ້ທັງຄຸນທັງດັບໄດ້ນານເທົ່າໄຫວ່ໂດຍໄມ້ເກີດຜົວໄໝ້ໜ້າ ເຊັ່ນ
ຄຸນໄປປຸກາດແດ້ດູແລວເກີດຜົວໄໝ້ໜ້າກາຍໃນ 15 ນາທີ ລັ້ງໃຫ້ຄຣີມກັນແດດທີ່ມີ SPF 15
ແລວຈະຫວຍໜໍາໃຫ້ຜົວຂອງຄຸນທັງດັບໄດ້ນານຂຶ້ນຄື່ງ $15 \times 15 = 225$ ນາທີ ສວນຄາ SPF
ທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນຈະຫວຍໜໍາໃຫ້ຜົວປ່ອງກັນແສງແດດໄດ້ມາກຂຶ້ນເພີ່ມເລີກນອຍເທົ່ານັ້ນ ເຊັ່ນ SPF 30 ກັນແດດໄດ້ 97% SPF 60
ກັນໄດ້ 98-98.5% ຈະເຫັນວ່າ SPF ຈາກ 30 ເປັນ 60 ຫວຍກັນແດດໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນເພີ່ມ 1-1.5% ເທົ່ານັ້ນຢືນຄືວານອຍມາກ
ດັ່ງນັ້ນ ຄຣີມກັນແດດທີ່ມີຄ່າ SPF ສູງໆຈຶ່ງໄມ້ໄດ້ດີກວ່າເສັມອີປີ

3. ວິຕາມີນແລະອາຫານເສີມເພີ່ມຄວາມສາຍ

ການຮັບປະກາດວິຕາມີນແລະອາຫານເສີມກາລາຍເປັນກະຮະແສນີຍີໄປແລ້ວໃນຂັ້ນແນ້ຳ
ເນື່ອງຈາກມີໂໂນໝານຫາວັນເຊື່ອມາກມາຍ ອາງວາສາມາດທຳໄຫ້ຜົວສູງພາພີ້ຈາກກາຍໃນສູງຢາຍນອກໄດ້
ຫາກຄຸນອູ້ດົກິນດູ້ໄນ້ໄດ້ອຸດມີອຸກິນມູ້ວິຕາມີນແລະອາຫານເສີມ ກີ່ໄໝໃຫ້ສິນຈຳເປັນ ເພົ່າງກວ່າຮັບປະກາດອາຫານຄຽບທັ້ງ 5
ໜູ້ແລະຜັກຜລໄມສົດງ່າຍອມໄດ້ຄຸນຄາທາງອາຫານມາກວາຍຸແລວ ແລ້ວຮັດຈີນກວ່າອຶກດວຍ ຈິງໄໝ້ໜ້າ

4. ຍ້ອມພມຍ່າງໄຮ້ປິດກັບ

ຍ້ອມພມເປັນຄຣີອງສໍາອາງທີ່ມີສາຮາເຄມືບັງໜີດຕັ້ງອາຈຸກ່ອໄຫ້ເກີດອັນຕຽຍໄດ້ຫາກໃຫ້ຄິດວິທີ
ເພື່ອຄວາມປລອດດູກ້າຍຄວ່າຮູດສອບອາການແພໂດຍທານທອງແຂນກອນໃຈ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫາກໄມ້ມີອາກາຮັດນັ້ນ
ແດງຈຶ່ງຍ້ອມໄດ້ ມານໃຈຄາມີ່ຜົວຫັ້ນອັກເສັບ ແລ້ວເປີດຫົວໜ້າກັບຫົວໜ້າກັບຫົວໜ້າ
ໄໝຄວາມເກົາຫຼືວິ່ານວຸດຄີ່ງກອນແລ້ວຮະຫວ່າງຍ້ອມ ອຍານໄປຢ້ອມຂນທີ່ເກີດ ເຊັ່ນ ເຊັ່ນ ດັ່ງນັ້ນ
ຮະວັງໄໝ້ໃຫ້ຍ້ອມກະຮະເດືອນເຊາດເຕີດຂາດ ຫາກມີອາກາຮັດນັ້ນ ປວດແສນປວດຮອນ

มีผื่นแดงให้หยุดใช้ทันทีแล้วล้างออกด้วยน้ำปริมาณมากๆ ก่อนไปพบแพทย์

5. ทำอย่างไรเมื่อเล็บประباءง

เล็บประباءงเกิดจากการขาดความชุ่มชื้นซึ่งมักพบในคนที่ล้างมือบ่อยๆ หรือขาดแรร่าดูบากชนิด เช่น ใบโอดิน แคลเซียม การใชครีมบำรุงผิวเข้มข้นหลังล้างมืออาจทำให้เกิดขึ้นบางครั้งตัดเล็บให้สั้นเพื่อป้องกันเล็บฉีกเมื่อต้องหุบมันจับของแข็ง หม่นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อการบำรุงเล็บ เช่น ตับ ไนโอลัตัว ขาวกลอง และถั่ว ถ้ายังไม่ดีขึ้นลองรับประทานใบโอดินขนาด 2.5 มิลลิกรัมกต่อวัน จะช่วยให้เล็บแข็งแรงขึ้นได้

6. สนใจ..สมุนไพรพอกหน้าให้ด่างดำ

การใช้สมุนไพรพอกหน้าจากสถานเสริมความงามหรือทำด้วยตัวเองต้องระวังมากเป็นพิเศษ เพราะหากไม่ดีแทนที่จะได้หน้าขาวใสกลับได้รอยแดงดำแทน เพราะพืชสมุนไพรบางชนิด เช่น มะนาว มะกรูด มีสารที่ทำให้เกิดผื่นผิวนังอักเสบและรอยดำหลังจากสัมผัสสารนั้นแล้วไปตากแดด ดังนั้น ถ้าไม่จำเป็นควรหลีกเลี่ยงดีกว่าจะ

7. ที่มีของปัญหาผิวแต่กลาย

ผิวแต่กลาย เป็นปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่นที่โตเร็ว นักกีฬาเล่นกีฬา หญิงตั้งครรภ์และโรคที่มีความผิดปกติของฮอร์โมน การที่ร่างกายมีขันดูตื่นอย่างรวดเร็วทำให้ผิวหนังขยายตัวยืดตามไม่ทันจึงเกิดเป็นรอยแผลย่นขึ้น ระยะแรกผิวแต่กลายมีสีแดงและจะกลایเป็นสีขาวอกรากว่าในระยะหลัง การทายาในกลุ่มการดูดูดามินเออาจทำให้เกิดขึ้นได้บางส่วนการรักษาเลเซอร์ต้องทำต่อเนื่องหลายครั้งและมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง

8. มอยส์เจลไตรเชอร์จำเป็นมากขาดไม่ได้

มอยส์เจลไตรเชอร์เป็นผลิตภัณฑ์ที่เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวพรรณซึ่งมีหลากหลายชนิดให้เลือกใช้ โลชั่นเหมาะสมสำหรับคนที่มีผิวผสมหรือผิวแห้งในบางพื้นที่ ครีมเหมาะสมกับคนผิวแห้งซึ่งควรเลือกชนิดที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำมัน เพื่อบังคับไม่ให้เกิดสิวอุดตันภายหลัง ส่วนผิวแพ้ง่ายให้เลือกชนิดที่ไม่มีสี ไม่มีน้ำหอม และระบุว่าเป็น Hypoallergenic ครีมที่หนามันอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องใช้มอยส์เจลไตรเชอร์เลยก็ได้ เพราะผิวมีความชุ่มชื้นอยู่แล้ว

9. เหงื่อออกมากผิดปกติที่รักแร้

ภาวะเหงื่อออกมากผิดปกติ เป็นภาวะที่ระบบประสาทซึ่งควบคุมการหลั่งของเหงื่อทำงานมากกว่าปกติ ตำแหน่งที่พบบ่อยคือ รักแร้ ฝ่ามือและฝ่าเท้า คนประสบปัญหานี้จะมีชุกครั้งเรียกซึ่งกันและกัน ติดต่อเวลาและอาจทำให้มีกลิ่นตัวได้ บางคนไม่กล้าใส่เสื้อผ้าสีอนุเพรากลัวจะเห็นเป็นรอยเปียกเหงื่อ การรักษามีหลายวิธี เช่น การทายา Aluminium chloride 20% การรับประทานยาที่มีผลกระทบเหงื่อ การฉีดโบทوكซ์ และการผ่าตัดต่อมเหงื่อ

10. ยาสีฟันใช้ทาแพลงก์นาร้อนลงไว้ได้จริงหรือ

ยาสีฟันเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการทำความสะอาดฟันซึ่งมีส่วนประกอบของสารขัดสีสารควบคุมความเป็นกรด-ด่าง สารที่ทำให้เกิดฟองและสูตรกันน้ำ ยังมีคุณลักษณะที่ป้องกันการบ้าและแผ่นนำร่องจากเบื้องต้นด้วยการทายยาสีฟัน ความจริงแล้วไม่มีส่วนผสมใดๆ ในยาสีฟันที่สามารถช่วยรักษาหรือสมานแผลได้เลย แต่อาจทำให้เกิดแผลจากการติดเชื้อแบคทีเรียซ่อนอยู่ในรากฟันและการรักษาและทิ้งรอยแผลเป็นมากกว่าปกติได้

11. ถ้าไม่อยากแก้เรื่องไข่ไก่จากบุหรี่

ทราบไหมว่าการสูบบุหรี่นอกจากจะเป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพองและมะเร็งปอดแล้ว ยังมีผลกระทบต่อระบบผิวหนังอีกด้วย สารนิโคตินในบุหรี่จะทำให้เส้นเลือดบริเวณหัวใจตัวจังส่งผลให้การหมุนเวียนของเลือดไปเลี้ยงผิวหนังลดลง แทนที่จะมีสารอะเซตัลไดออกซ์ถูกปล่อยออกมากับควันบุหรี่ไปรบกวนทำให้ผิวหนังอ่อนแอลง นานๆ เข้าสีผิวจะกลایเป็นสีเหลืองอมเทา เกิดรอยย่นและแกอก่อนวัยได้

12. ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้จากการต่อเล็บ

การต่อเล็บต้องใช้การเป็นตัวเชื่อมระหว่างเล็บจริงกับเล็บปลอม สารประกอบที่สำคัญของการเชื่อม คือ เอทิลไซยาโนอะคริลิก มีคุณจำนวนหนึ่งซึ่งมีปฏิกิริยาแพ้สารตัวนี้ทำให้ผิวหนังรอบเล็บเป็นผื่นแดง บวม คันมาก และหากต่อการรักษา ดังนั้น การต่อเล็บจึงเป็นทางเลือกของความสวยงามที่มีความเสี่ยงด้วยเช่นกัน

13. ครีมกันแดดสำหรับวันที่มีแดดเท่านั้น

เป็นที่ทราบกันดีว่า รังสีอัลตราไวโอเลตในแสงแดดสามารถทำให้ผิวหนังไหม้ เกิดริ้วรอย กระเพี้ยและมะเร็งผิวหนังได้ มีคุณจำนวนน้ำในน้อยคิดว่าถ้าแดดไม่ออกหรือเวลาไปเที่ยวต่างประเทศที่มีเมฆครึ่มทิมะตกก็ไม่ต้องทาครีมกันแดดซึ่ง เป็นความเข้าใจที่ผิด เพราะถึงแม้ว่าเมฆจะหนาทึบเพียงใด 80% ของรังสีอัลตราไวโอเลตยังคงลอดผ่านลงมาอยู่ดี หรือแม้แต่แสงจากไฟในห้องก็ตามค่ะ

14. ขนคุด กี่ม่าและวิธีกำจัด

ขนคุดเกิดจากเซลล์ผิวหนังที่พยายามหลบหนีความร้อนและอุ่นตัวอยู่ในรูขุมขน ทำให้ขนไม่สามารถถูกออกอุบามาได้อย่างปกติ มีลักษณะเป็นตุมๆ บนผิวหนัง เม็ดเล็กๆ คล้ำแล้วรูสีสีฟ้าๆ บริเวณที่พบบ่อยคือต้นแขนและต้นขา ส่วนใหญ่มักไม่มีอาการ บางครั้งอาจมีการอักเสบรวมด้วยการทำให้เห็นเป็นตุมแดง พบร่วมมีความสัมพันธ์กับโรคภูมิแพ้ การทายยาประเภทอนุพันธุ์ของกรดวิตามิน AHA หรือ BHA จะทำให้ดีขึ้นได้ แต่หากดึกมีโอกาสกลับมาเป็นใหม่ได้อีก

15. นอนผิดท่าใบหน้ามีริ้วรอย

เคยไหมคิดว่าที่คุณพบว่าใบหน้ามีรอยย่นหลังตื่นนอนขึ้นมาตอนเช้าหรือว่าร่องแก้มด้านหนึ่งมีรอยลึกมากกว่าอีกด้าน ริ้วรอยที่เกิดขึ้นนี้มีผลมาจาก การนอนในท่าที่มีการกดทับติดต่อ กันเป็นเวลานานหลายชั่วโมงที่เรียกว่า "สลีฟ ไลยน์" คนที่ชอบนอนคว่ำหรือนอนตะแคงอาจเกิดรอยแบบนี้ได้มาก หากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีปัญหาเรื่องนี้ ให้ลองฝึกนอนหงายดูนะครับ เพื่อการนอนหลับในท่านอนหงายจะดีที่สุดสำหรับผิวหน้าของคุณค่ะ

16. จุดซ่อนเร้นสะอาดเกินจำเป็น...อันตราย

จุดซ่อนเร้นหรือซ่องคลอดของผู้หญิงจะมีสภาวะเป็นกรดอ่อนๆจากเชื้อจุลินทรีย์ที่อาศัยอยู่ซึ่งมีผลดีต่อการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อรา

การใช้ผู้ลิตรักษาราคาที่เป็นประจำอาจทำให้สมดุลของความเป็นกรดด่างนี้เสียไป
ส่งผลให้เชื้อราเติบโตขึ้นมาแทนที่ บางรายอาจเกิดการแพ้และระคายเคืองจากน้ำหูอมที่ผสมอยู่
โดยทั่วไปการทำความสะอาดซองคลอดด้วยน้ำเปล่าและสบู่ธรรมชาติก็เพียงพอแล้ว

17. เรื่องของสันเท้าแตก แห้งและเจ็บ

สันเท้าแตกเป็นอาการของผิวนังที่แห้งและขาดความชุ่มชื้นอย่างมากทำให้ผิวนังส่วนนอกหนาและแตกเป็นร่องคล้ายกับผิวดินที่แตกระแหง บางคนพยายามจะดึงหนังที่แข็งๆออก

แตกลับทำให้หนังฉีก裂ลงไปถึงเนื้อด้านในซึ่งจะเจ็บมากเวลาเดิน

การรักษาต้องใช้มอยส์เจอไรเซอร์ชนิดเข้มข้นรวมกับยาทาที่มีส่วนผสมของยูเรียและกรดซาลิไซลิกท้าเป็นประจำทุกวันจึงจะดีขึ้น

ขอปดคุณที่มาข้อมูล