

## นิสัยแบบนี้...ทำให้เสียสุขภาพ....โดยไม่รู้ตัว

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

นิสัยบางอย่างก็นึกไม่ถึงว่าจะทำให้เสียสุขภาพได้....ต่อไปนี้ต้องระวัง เพราะเรามักจะทำโดยไม่รู้ตัว

### 1.เลียริมฝีปาก

เมื่อน้ำลายแห้งมันจะดูดความชื้นจากริมฝีปาก (การเลียปากยังทำให้ลิปบาล์มหายไปด้วย) ริมฝีปากมักโดนแสงแดดอยู่เสมอ จึงง่ายที่จะถูกแดดเผา

น้ำลายของคุณจะไปสร้าง "เลนส์" รูปแบบหนึ่ง ที่ยิ่งดูดแสงแดดยิ่งขึ้น ดูดแสงแรงแค่ไหนล่ะหรือ? ก็ลองนึกถึงว่าคุณสามารถเผาแดดได้ด้วยการใช้แว่นขยายสองสิ

**วิธีตัดนิสัย** ทาลิปบาล์มแทนที่จะใช้น้ำลายเคลือบริมฝีปาก และทาลิปบาล์มเมื่อรู้สึกริมฝีปากแห้ง ลองมองหาผลิตภัณฑ์ใหม่ๆที่มีสูตรเฉพาะสำหรับเคลือบริมฝีปากเพื่อช่วยบาล์มเกาะทนนานขึ้น หรือทาเป็นลิปกลอสสีที่ช่วยให้ริมฝีปากชุ่มชื้นขึ้นด้วย

### 2.แปร่งผมขณะผมเปียก

นี่ถือเป็นการทำร้ายผมอย่างรุนแรง เส้นผมประกอบด้วยอนุกรมของโปรตีนซึ่งเกาะตัวรวมกันด้วยการประสานรวมตัวของซัลไฟต์และไฮโดรเจน การรวมตัวของไฮโดรเจนจะถูกทำลายเมื่อผมเปียกและกลับสู่สภาพเดิมเมื่อผมแห้ง

ด้วยความที่ขาดการรวมตัวของไฮโดรเจน ผมเปียกจึงเปราะบางกว่าผมแห้งถึง 30% ผมที่ผ่านการใช้สารเคมีจะมีการรวมตัวของไฮโดรเจนน้อยกว่าแม้ในขณะที่ผมแห้งก็ตาม การดึงทิ้งหรือแปร่งผมขณะเปียกจะไปยืดเส้นผมและทำให้ผมขาดในที่สุด

**วิธีตัดนิสัย** ห้ามแปร่งผมขณะเปียก ถ้าจำเป็นก็ให้ใช้หวีซี่ห่างเพื่อสางผม เป่าผมให้แห้งและต้องมั่นใจว่าแห้งสนิทถึงจะแปร่งผมหรือนอน

ฟื้นฟูความเสียหาย ใช้ผ้าขนหนูเช็ดผมให้แห้งเท่าที่ทำได้ บรรจงบีบหรือกดเส้นผมด้วยผ้าขนหนูแทนที่จะขยี้แรงๆ จากนั้นเป่าผมด้วยไดร์เป่าผมความรอนสูงเพื่อให้ใช้เวลาเป่าให้น้อยที่สุดถ้าคุณเร่งรีบ ระวังถือไดร์เป่าผมห่างสักหน่อยเพื่อความรอนจะไม่ทำร้ายผม และแนะนำให้ลองหาผลิตภัณฑ์บำรุงผมไว้ด้วย

### ✘ 3. บีบสิว

เรื่องสิวนี่ช่างกวนใจจริงๆ ดังนั้นวิธีการเมื่อคุณเห็นสิวแดงเม็ดเบ้งบนใบหน้าคือ อย่าบีบเด็ดขาด การใช้เล็บแกะสิवाาจยิ่งทำให้แบที่เรียฝังตัวในรูขุมขนลึกขึ้นและทำให้ผิวอักเสบมากขึ้น

ติดเชื่อมากขึ้นและเป็นแผลเป็น การบีบสิวมืดจะทำให้คุณเสียเวลารักษาสิวนานขึ้นกว่าอายุสิวจริงๆ (ประมาณ 1 อาทิตย์) การพันที่ซุรอบนิ้วก็ไม่ได้ช่วยให้ดีขึ้นด้วยเพราะทุกครั้งที่คุณแกะแกะเกาผิวแบคทีเรียที่อยู่บนผิวอยู่แล้วจะบุกทะลวงเขาไปได้อยู่ดี

**วิธีตัดนิสัย** ยับยั้งใจ บอกตัวเองว่าคุณจะอยู่กับสิวมืดนี้ไปอีกแค่ไม่กี่วัน ซึ่งดีกว่าการมีแผลเป็นติดตัวไปตลอดชีวิต

ฟื้นฟูความเสียหาย ลองใช้เจลหรือครีมที่มีส่วนผสมของ benzoylperoxide, salicylic acid หรือ sulfur-zinc เพื่อให้หัวสิวแห้ง