

เชิญอ่าน.....ถ้าอยากรู้ว่าจะอะไรทำให้ผู้หญิงสวยน้อยลง

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ย. 2552

ทราบหรือไม่ว่า สิ่งไหนที่ทำให้ผู้หญิงสวยน้อยลง... อยากรู้เชิญอ่านค่ะ...

❌1. สูดบุหรี่ นอกจากจะทำให้เกิดริ้วรอยยับย่นบริเวณรอบปาก บุหรียังไปขัดขวางการไหลเวียนของเส้นเลือด ทำให้ปริมาณออกซิเจนผ่านไปเลี้ยงเซลล์ผิวได้ไม่เพียงพอ ผิวจึงหมองคล้ำ ถ้าไม่สามารถสูบบุหรี่ให้น้อยลงได้ ควรบำรุงผิวด้วยการรับประทานวิตามินซีเป็นประจำ

❌2. มลภาวะ สิ่งแวดล้อมเป็นพิษที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้น จึงควรตื่นเข้าไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหรือเขายิม เพื่อเพิ่มพลังให้ร่างกายต้านอนุมูลอิสระ แล้วยาทาครีมที่มีสารแอนติออกซิแดนท์ เพื่อเป็นการปกป้องผิวปิดท้าย

❌3. อากาศแห้ง ผิวหนังจะสูญเสียน้ำ ความชื้น และแห้งแตกกรากกับเป็นเพื่อนรักกับจระเข้ ทางที่ดีหมั่นทาครีมบำรุงผิว และทาสเปรย์น้ำแร่มาฉีดเดิมนำให้ผิวบาง

❌4. การเพิ่ม / ลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว ผิวก็เหมือนอีลาสติก ยืด ๆ หด ๆ บ่อยเข้าก็เหี่ยวและเสียความยืดหยุ่นเป็นธรรมดา พยายามควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม ไม่ควรลดน้ำหนักด้วยการทานยา เพราะผลจากโยโยเอฟเฟ็คท์จะทำให้น้ำหนักพุ่งพรวด ผิวแตกกลาย และเกิดเซลลูไลท์

❌5. การถูหรือขัดที่ผิวหน้าแรง ๆ ต้องห้าม จำไว้ว่าการแต่งหน้า หรือบำรุงผิว ต้องทำอย่างเบามือ และอ่อนโยนที่สุด ลงทุนไซแปรงขัดแกมที่ทำจากขนสัตว์ ฟองน้ำเนื้อดี เพื่อป้องกันรอยยับย่น

❌6. สะอาดเกินไป สาวอนามัย ทั้งล้าง ทั้งขัดใบหน้าจนขึ้นเงา การเสียดสีผิวมากเท่าไร ผิวก็ยิ่งหยาบกร้านไต่มาเท่าไหน แถมมีโอกาสแพหรือระคายเคืองได้ง่าย

❌7. แอลกอฮอล์ หลังจากร่างกายเสพแอลกอฮอล์เข้าไป จะส่งผลให้ผิวแห้งจากภายในมาสู่ภายนอก ตับทุด และทำลายวิตามินบีในร่างกาย

❌8. ยา ยาบางชนิดมีผลข้างเคียง ทำให้ผิวแห้ง หรือไปกระตุ้นฮอร์โมนทำให้ผิวมันกว่าปกติ ดังนั้นจึงควรถามเภสัชกรทุกครั้งว่า ยาที่รับประทานมีผลอะไรต่อร่างกายอีกบ้าง

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

❌10. แสงแดด เป็นตัวการทำลายผิวอยู่เป็นประจำ ด้วยยูวีเอ จะเข้าไปทำให้เกิดริ้วรอย ส่วนยูวีบี จะส่งผลให้เกิดการไหม้ แสบ ร้อน

ผู้หญิงคนไหนที่อยากสวย ก็อย่าลืมหลีกเลี่ยงสิ่งที่แนะนำให้มากที่สุด เพื่อความสวยที่ยาวนาน.



ข้อมูลจากเดลินิวส์ออนไลน์