

10 วิธี สวยใส ไกลเครียด...

เคล็ดลับสุขภาพและความงามสำหรับสาว ๆ Working Woman

นำเสนอเมื่อ : 2 ธ.ค. 2552

10 วิธี สวยใส ไกลเครียด เคล็ดลับสุขภาพและความงามสำหรับสาว ๆ Working Woman

สดใสตลอดวัน เคล็ดลับง่ายๆ จาก ดร. เดเนียล กลัวเก็น (Daniel Gloguen),

1. ในตอนเช้า เปิดหน้าต่างให้กว้างๆ ลึก 15 นาที เพื่อให้อากาศถ่ายเทและรับอากาศบริสุทธิ์จากภายนอกเข้ามาบ้าง เพราะในอาคารหรือสำนักงานที่ปิดทึบมักเป็นที่สะสมของละอองเคมีและเชื้อโรคต่างๆ ที่ลอยอยู่ในอากาศ ซึ่งไอรยะเหล่านี้จะมาจกสีทาอาคารหรือเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ ซึ่งจะไปรบกวนระบบทางเดินหายใจและทำให้เกิดการระคายเคืองได้ ซึ่งการหายใจไม่เต็มที่นี่ก็เป็นสาเหตุให้เกิดความอ่อนเพลียได้

2. ถอนกลับบ้าน จัดของบนโต๊ะให้เป็นระเบียบ จัดเอกสารให้เป็นหมวดหมู่ อะไรที่ไม่จำเป็นและรกรุงรังก็ควรเก็บทิ้งให้เรียบร้อยก่อน คงไม้ดีแน่ ถ้าคุณต้องเริ่มงานทุกเช้าด้วยโต๊ะทำงานที่มีเอกสารวางสุมกันเป็นกองพะเนินอย่างไรระเบียบ 3. หาเวลายืดเส้นยืดสาย การต่งนั่งทำงานอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานานทำให้กล้ามเนื้อเกิดการปวดเมื่อยและอ่อนล้า ไปจนถึงขั้นหมดแรงเมื่อหมดวัน เพราะฉะนั้นจึงควรหยุดพักเป็นระยะเพื่อยืดเส้นยืดสายบ้าง และสำหรับสายตาก็เช่นกัน การใช้สายตาเป็นเวลานานติดต่อกันหรือนั่งทำงานในที่ที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอทำให้สายตาดูเกิดการล้า ไปจนถึงขั้นเกิดปัญหาทางสายตาได้ในระยะยาว

4. ดื่มน้ำ ควรดื่มน้ำระหว่างทำงานบ้าง เนื่องจากความเครียดทำให้ร่างกายสูญเสียแมกนีเซียมซึ่งทำให้ร่างกายยิ่งรู้สึกอ่อนล้า
โดย NATHALIE MANOUKIAN

เติมวิตามินให้ร่างกาย

ดร. โดมินิก กูโยต์ (Dominique Guyot)

นักโภชนาการที่ศึกษาผลของวิตามินและแร่ธาตุที่มีต่อการทำงานของระบบประสาทซึ่งได้แก่ วิตามิน B3, B6, B9, B12, แมกนีเซียม, เหล็กและสังกะสี วิตามินและแร่ธาตุเหล่านี้มีความสำคัญและจำเป็นต่อระบบการทำงานของร่างกายและระบบประสาท เมื่อร่างกายได้รับไม่เพียงพอทำให้ระบบทุกอย่างแปรปรวน โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญกับความเครียดด้วยแล้ว ยิ่งไปกว่านั้น ทางแก้ก็คือ “รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระ ไปจนถึงโอเมก้า-3 ก็เป็นตัวช่วยที่ดีและสะดวก”
โดย EMMANUELLE BLANC

ข้อดีของความเบื่!

ไม่อยากได้อะไรแล้วใช่ไหม ความรู้สึกอยากได้หรือความรู้สึกอยากทำอะไรก็หดหาย คุณกำลังรู้สึกเบื่อหน่ายเหมือนอยู่ไปวันๆ บ้างหรือเปล่า ถ้าใช่ละก็ นั่นอาจเป็นสัญญาณบอกว่าคุณเกิดอาการอ่อนล้าทางใจ ซึ่งต้องแก้ไขโดยด่วน ไม่งั้นนั่นอาจรุนแรงถึงขั้นเป็นโรคซึมเศร้าได้! แต่ในทางตรงข้าม สำหรับ ดร. แพทริก เลอมูแวน (Patrick Lemoine), ซึ่งเป็นจิตแพทย์และเขียนหนังสือเรื่อง “S’ennuyer, quel bonheur!”, กลับบอกว่าคุณเบื่อนี้แหละเป็นเรื่องดี, - - อยากรู้หรือ จิตแพทย์ท่านนี้บอกว่าเมื่อเรารู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร จุนทรีย์ของตัวเองไรคา ช่วงเวลานั้นแหละกลับเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด เพราะจะทำให้เราได้มีโอกาสหยุดคิด ใครครวญ เกิดไอเดียใหม่ๆ ซึ่งอาจจะเปลี่ยนที่เปลี่ยนแปลงชีวิตเราทั้งชีวิตก็ได้!
โดย N. M.

เคล็ดลับให้หน้าสวย

เพื่อลดความรอยล้าของใบหน้าและทำให้หน้าดูสดใส เรามีวิธีแต่งหน้าและเลือกสีเมกอัพ จากแอนนิค วาโดรี (Yannick Vaudry) ซึ่งเป็นเมกอัพอาร์ติสต์ของ Yves Saint Laurent มาฝาก เริ่มจากกันคิ้วให้ดูรูป ทาปากด้วยลิปสติกในเฉดสีแดงหรือชมพู เพิ่มความโดดเด่นของดวงตาด้วยขนตาปลอม หรือจะเลือกปิดมวสคาร์ราแทนก็ได้ ส่วนบลัชออนควรใช้เฉดสีชมพู โดยทาให้ทั่วโหนกแก้มและโบน้าเพื่อใหหน้าดูมีสีเรื่อ ส่วนเปลือกตาดูควรเลือกอายแชโดว์สีชมพูอ่อน หน้าตาล ไปจนถึงสีโทป สีที่ไม่ควรใช้ก็คือ อายแชโดว์สีม่วง เขียว รวมทั้งการแต่งตาแบบสโมกกีอายส์
โดย MARIE LÉTANG



ซ้าย-
แป้งคอมแพ็คท์จาก T.Leclerc
ขวา-อายแชโดว์
4 สี Accessor' eyes n 2
Indigo Denim จาก Givenchy

หลากวิธีเติมพลัง

- สารสกัดจาก Fressange) - ดื่มน้ำขิง “เวลาที่รู้สึกเหนื่อยๆ ฉันทจะชงน้ำขิงร้อนๆ ดื่ม รับรองได้ผลเกินคาด” (เคล็ดลับจาก Ines de la Fressange)
- ผลแก้วรานา Azzaro) - ดื่มน้ำมะเขือเทศ “เวลาที่ต้งออกแบบคอลเลกชันใหม่ๆ ฉันทจะดื่มน้ำมะเขือเทศคั้นสดๆ ซึ่งนอกจากจะช่วยให้หายเพลียแล้ว ยังช่วยในเรื่องความเครียดด้วย” (เคล็ดลับจาก Vanessa Seward ดีไซเนอร์จาก Azzaro)
- Guaran Tonifiant) - มาส์กหน้า “ถ้าเหนื่อยๆ ก็จะทำเวลามาส์กหน้า ระหว่างนั้นฉันทจะจุดเตาน้ำมันหอมระเหยและเปิดเพลงเบาๆ คลอไปด้วย” (เคล็ดลับจาก Ariane Massenet)
โดย PEGGY FREY

ผ่อนคลายด้วยสมาธิ

เวลาที่เรารู้สึกเครียด จะทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายแปรปรวนไปด้วย เช่น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น ความดันเพิ่มสูงขึ้น ฯลฯ ซึ่งในระยะยาวแล้วย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างมากไม่ต้องสงสัย ฉะนั้นการรู้ว่าตัวเองเครียดควรรีบหาทางกำจัดโดยเร็ว ซึ่งวิธีหนึ่งที่ได้ผลและทำได้ง่ายที่สุดก็คือ เมื่อรู้สึกเครียดลองหายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกให้สุด ซึ่งการหายใจวิธีนี้จะช่วยให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น ทำให้สมองปลอดโปร่งขึ้น ช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย หรือไมเช่นนั้นลองหาเวลาหนึ่งหลับาหนึ่งๆ สัก 5-10 นาที และหายใจเข้า-ออกช้าๆ พยายามให้ใจจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งการฝึกสมาธิจะช่วยให้คุณจิตใจสงบและผ่อนคลาย ช่วยให้หายใจได้อย่างได้ผลทีเดียว

โดย S.S.

หวดเพื่อผ่อนคลาย

ถ้าเครียดหรือรู้สึกเพลียๆ ลองหาเวลาไปหวดหรือทำสปาบ้างก็จะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นได้ แถมยังมีประโยชน์ก็คือช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนต่างๆ ของร่างกาย เช่น เลือดและน้ำเหลือง คลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้ดี รวมทั้งทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นด้วย ซึ่งการหวดและทำสปานั้นก็มิใช่เลือกหลากหลาย อาทิ - หวดแผนไทย การหวดแผนไทยเป็นศาสตร์ที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั่วโลก โดยมีข้อดีก็คือช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ - หวดแบบชิวัตสึ การหวดแบบนี้เป็นการหวดแบบดั้งเดิมของญี่ปุ่น โดยคำว่า 'ชิว' นั้นหมายถึงนิ้วมือ ส่วน 'อัตสึ' หมายถึง การกด ซึ่งเป็นการหวดอีกแบบที่ได้รับความนิยมมาก เพราะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายได้ดี - หวดน้ำมัน ซึ่งเป็นการหวดที่นำเอาน้ำมันหอมระเหยมาใช้เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น เช่น กลิ่นลาเวนเดอร์ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยคลายเครียดได้ดี ผลลัพธ์ก็คือคุณจะมีสมาธิมากขึ้น หายเครียดและยังช่วยให้ผิวพรรณนุ่มนวลขึ้นอีกด้วย โดย S.S.

ดวงตาสวยหวาน

ความอ่อนล้านอกจากจะฟ้องมาทางใบหน้าแล้ว ยังฟ้องออกมาทางดวงตาอย่างเห็นได้ชัด ไม่ว่าจะเป็นรอยคล้ำรอบดวงตา ตาลุกโหล บวม ไปจนถึงแดงๆ...ซึ่งวิธีบรรเทาอาการเหล่านี้ก็คือ ลองหาถุงชาอุ่นๆ มวางบนเปลือกตา หรือใช้แตงกวาสดก็ได้ แต่หากไม่อยากยุ่งยาก ลองหาผลิตภัณฑ์หรือครีมที่ดูแลรีร้อยรอบดวงตาโดยเฉพาะมาใช้ซึ่งทั้งง่ายและเห็นผล เนื่องจากผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีมอยส์เจอร์ไรเซอร์ให้ความชุ่มชื้นและช่วยบำรุงผิวอันบอบบางรอบดวงตาได้อย่างล้ำลึก จึงสามารถช่วยลดอาการบวมชาและลดริ้วรอยรอบดวงตาได้

โดย M. Lé.

วัดระดับความเครียด

ความเครียดไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการที่มาจากสาเหตุบางประการที่เราต้องค้นหาและจัดการให้ถูกวิธีด้วยการสำรวจตนเอง เกาในลิบของคน สามารถค้นหาสาเหตุของความเครียดได้ด้วยตนเอง โดยอาจจะลองตั้งคำถามกับตัวเองว่าที่เราเครียดนั้นเป็นปัญหาจากอะไร จากใครรอบคร้ว จากที่ทำงาน หรือเป็นปัญหาการเงินที่แก้ไม่ตกและเมื่อคนพบวาลิ่งใดที่ทำให้เรารู้สึกกังวลและเครียด ก็จัดการกับปัญหานั้นซะให้ตรงจุด รับคำปรึกษา การจมอยู่กับความเครียดนานๆ นั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างมาก หากคุณมีความเครียดขั้นรุนแรงจนไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง ลองปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือจิตแพทย์ดู เพราะการได้พูดคุยกับใครสักคนที่พร้อมจะรับฟังและเข้าใจก็สามารถช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นได้ และแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเหล่านี้ก็มีวิธีบำบัดและเยียวยาที่ช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นได้อย่างเห็นผล

โดย E. B.

Test

วัดระดับความอ่อนล้า

มีสาเหตุมากมายที่ทำให้คุณรู้สึกเพลียและอ่อนล้า ก่อนอื่นลองมาดูซิว่าความอ่อนเพลียของคุณนั้นอยู่ในระดับไหน ลองอ่านคำถามและตอบว่า 'ใช่' หรือ 'ไม่ใช่' จากนั้นนับดูซิว่าคำตอบที่ได้เป็น 'ใช่' หรือ 'ไม่ใช่' มากกว่ากัน

1. เป็นเวลา 2 สัปดาห์มาแล้วที่คุณตื่นนอนด้วยความรู้สึกเพลียและไม่สดชื่น
2. แคนหลับสักงีบ ก็ทำให้คุณรู้สึกหายเพลีย
3. คุณนอนเยอะมาก แต่ก็ยังรู้สึกไม่อยากตื่นเมื่อถึงเวลา
4. เวลาที่อากาศเย็นๆ คุณมักเป็นหวัด เป็นไซหรือมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ
5. คุณดื่มชาเป็นประจำ โดยเฉพาะระหว่างมื้ออาหาร
6. เดินขึ้นตึกแคสองชั้นด้วยบันได ก็ทำให้คุณเหนื่อยจนหอบแฮกแล้ว
7. เวลาอยู่ที่ทำงานคุณชอบปรับอุณหภูมิให้สูงขึ้น
8. ความอ่อนเพลียหายเป็นปลิดทิ้ง หลังไปเที่ยวทะเลวันหยุด
9. ไม่เพียงแต่รู้สึกเพลียเท่านั้น แต่คุณยังรู้สึกอะไรๆ ก็แยไปหมด
10. คุณรู้สึกวางจรวดตัวมาก จนบางทีอยากอยู่เฉยๆ บาง

หากมีคำตอบ 'ใช่' มากกว่า 5 ข้อ

- หากคำตอบของคุณคือ 'ใช่' มากกว่า 5 ข้อ คุณอาจต้องไปตรวจสุขภาพบ้างแล้วละ เพราะอาการอ่อนเพลียของคุณ

อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงอาการผิดปกติบางอย่างของร่างกายได้

โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการอ่อนเพลียในผู้หญิงที่บ่อยครั้งเกิดจากการขาดธาตุเหล็ก ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ซีดเขียวและมีโอกาสที่จะติดเชื้ได้ง่ายๆ หรือไม่ก็อาจมีสาเหตุมาจากต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยกวาปกติหรือที่เรียกว่าไฮโปไทรอยด์ ซึ่งผู้หญิงมีโอกาสเป็นโรคนี้ได้มากกว่าผู้ชายถึงแปดในสิบเท่า การที่ต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยกวาปกตินี้ส่งผลให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้น้อยลง น้ำหนักตัวจึงเพิ่มขึ้น ผิวแห้ง ผมหงปรราะและจิตใจหดหู แต่นอกจากสาเหตุดังกล่าวแล้วความอ่อนเพลีย ก็อาจเกิดจากสาเหตุอื่นๆ ได้เช่นกัน

หากมีคำตอบ 'ไม่ใช่' มากกว่า 5 ข้อ

คุณทำงานหนักเกินไปแล้ว มากจนระบบนาฬิกาชีวภาพหรือนาฬิกาในร่างกายทำงานแปรปรวน ถึงเวลานอนคุณก็ยังทำงาน เพราะฉะนั้นถึงเวลาที่ควรจะจัดระบบตารางชีวิตของคุณใหม่ได้แล้ว เวลานอนก็ควรนอน เพื่อจะได้ตื่นตามเวลาอย่างสดชื่น สิ่งที่จะช่วยให้คุณดีขึ้นก็คือ อกฎ 2 ข้อที่ว่า พักผ่อนและปรับตัวเองใหม่ พยายามใช้ชีวิตตามเวลาปกติเหมือนคนอื่นๆ แต่หากปรับทุกอย่างให้เขาที่เขากางแล้ว แต่ความอ่อนเพลียยังคงอยู่ละก็ ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด่วน!

โดย N. M.

madame FIGARO April 2008, โดย EMMANUELLE BLANC, PEGGY FREY, MARIE LÉTANG ET NATHALIE MANOUKIAN,
แปลและเรียบเรียงโดย ศิวพร ใสโต
PHOTOS : ALEXANDRE WEINBERGER ET GILBERT BENESTY (PRODUITS)
ที่มา communities.gmember.com/variety/variety_detail.php?content_id=288