

10 เหตุการณ์ลึกลับที่ทำร้ายผิวสวย

นำเสนอเมื่อ : 9 ธ.ค. 2552

8 เหตุการณ์ลึกลับ ที่ทำร้ายผิวสวยของคุณ... มีอะไรบ้างนั้นมาดูกันค่ะ
เคยสังเกตบ้างไหมว่าในแต่ละวัน ผิวพรรณของคุณต้องกระทบกับอะไรบ้าง
และอะไรเหล่านั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร



ถ้าหากไม่เคย...เริ่มสังเกตได้แล้วตั้งแต่วันนี้ อย่างเคล็ดลับที่ทาง นิตยสารมาตาม ฟิกาโร (madame FIGARO) ฉบับเดือนสิงหาคม ปุ่สาว ลิฟู โทเลอร ฉลองครบรอบ 5 ปีแห่งสีสันแพชั่น นำมาฝาก ไม่อย่างนั้น กว่าจะรู้ตัว ผิวของคุณอาจจะแก่ก่อนวัยได้ เพราะบางเหตุการณ์อย่างเช่น โดนแดด สัมผัสแอร์ อยู่ใกล้แสงไฟ เหล่านี้แน่นอนว่าคุณสาว ๆ รุ่ยแล้วว่าเป็นปัจจัยทำลายผิว แต่มีอีกหลายเหตุการณ์ที่ลึกลับที่คุณเองไม่เคยรู้ว่าทำลายผิวคุณได้สาหัสเช่นกัน

✘ **อันดับแรก การใช้โทรศัพท์มือถือก่อนนอน** ศาสตราจารย์ Bengt Arnetz จาก Wayne State University สหรัฐอเมริกา ศึกษาพบว่าจะรบกวนความสามารถในการนอนหลับของคุณ เนื่องจากสัญญาณที่ถูกส่งออกมาจะกระตุ้นให้สมองตื่นตัว และทำให้นอนหลับได้ยาก ส่งผลต่อผิวพรรณละเอียดอ่อนบริเวณใต้ตาของคุณ และที่อันตรายมากที่สุดคือเกิดความเครียด ซึ่งมีผลกระทบต่อผิวพรรณ วิธีแก้ง่ายมาก คือ ไม่ควรคุยโทรศัพท์ก่อนนอนอย่างน้อย 1 ชั่วโมง หรือใช้โทรศัพท์บนโต๊ะที่มีสัญญาณรบกวนน้อยกว่าแทน

✘ **อีกอย่างที่น่าห่วงคือ การล้างหน้าด้วยน้ำเปล่า** เพราะการใช้น้ำประปาอาจเป็นประจําจะทำให้ผิวหนังได้รับสารพิษต่างๆ ได้แก่ เหล็ก ทองแดง ตะกั่ว ฯลฯ ที่สำคัญในแต่ละวัน ผิวหน้าของคุณต้องพบกับมลภาวะต่างๆ เรียกว่าสกปรกเกินกว่าจะทำความสะอาดได้ด้วยน้ำเปล่าธรรมดาอย่างแน่นอน วิธีที่ถูกต้อง ทุกครั้งที่ล้างหน้าควรใช้เซลเลนเซอร์ และโลชั่นปรับสภาพผิวเป็นประจำ เพื่อให้ผิวสะอาดสดใหม่เสมอ

✘ **เหตุการณ์ที่ 3 หงุดหงิดไม่พอใจ** คนเราเมื่ออายุมากขึ้น ปอดจะเริ่มอ่อนแอแรงลง ดังนั้น การอารมณ์เสียเมื่ออายุมากขึ้น ปอดจะทำงานหนักมากขึ้นไปด้วย และถ้าการหายใจขัดของ ผิวพรรณก็จะหมองหม่นไม่สดใส สิ่งที่คุณควรทำ คือ ไซสตี นับ 1-100 ในใจๆ เพื่อคลายอารมณ์ลง

✘ **อีกข้อหนึ่ง ประมาณ 35% ของพนักงานในออฟฟิศ ทำงานเครียดอย่างไม่น่าเชื่อ** ส่งผลต่อผิวโดยตรง ทั้งนี้ เพราะวัยของสาว ๆ ทำงานขึ้นอยู่กับเซลล์ชนิดหนึ่งในร่างกายที่เรียกว่า Telomeres ยิงเซลล์ชนิดนี้มีจำนวนน้อยเท่าไร ทำให้ยิ่งดูอ่อนกว่าวัยมากเท่านั้น ดังนั้น ต้องอย่าทำงานด้วยความเครียด พรอมสร้างมิตรภาพกับเพื่อนในที่ทำงาน นอกจากนั้น เคยได้ยินไหมที่เขายกกว่าภายในกระเพาะอาหารมีแบคทีเรียที่มีประโยชน์อยู่ด้วย ซึ่งช่วยระบบย่อยอาหารให้ทำงานอย่างสมบูรณ์ ถ้าแบคทีเรียลดลง ระบบย่อยก็จะติดขัด เรียกว่าความไม่สมดุลของร่างกาย อันจะส่งผลต่อผิวพรรณ ให้มองดูหม่นหมองไม่สดใส เพราะของเสียที่ถูกเก็บอยู่ในร่างกายไม่ได้รับการขจัดออกไป ที่อยากแนะนำคือ ควรจะดื่มนมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ตเป็นประจำ หรือผลไม้ที่เป็นดอระบบการย่อยอาหารอย่าง กล้วย มะละกอ ฯลฯ ซึ่งเหล่านี้จะช่วยเพิ่มจำนวนแบคทีเรีย ทำให้กระเพาะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

✘ **แสงแดดส่องกระทบ** สามารถทำลายชั้นผิวได้อย่างแน่นอน โดยที่คุณอาจไม่รู้ตัวเลย อาจจะไม่ดำทันตา แต่เชื่อเถอะว่าในอนาคตหน้าคุณใหม่พบนั่นแหละ สิ่งที่คุณควรทำ เลือกริมกันแดด ทั้งแบบที่มี UVA และ UVB ควรบีบครีมออกมาประมาณ 1 ขอนิ้วมือ แล้วค่อยๆ ไลลงบนผิวให้ทั่ว

✘ **มาถึง การดื่มหน้าอัลดล** ซึ่งส่งผลต่อผิวหน้าของเรา ถ้าดื่มในปริมาณมากเกินไป อาจส่งผลร้ายต่อกระเพาะ และระบบย่อยอาหาร เมื่อระบบการย่อยไม่ดี ผิวของคุณก็ดูเสื่อมคุณภาพ ยิ่งบวกกับผิวหน้าที่ถูกทำลาย ก็ยิ่งทำให้คุณดูแก่ก่อนวัย ทางแกคือ ควรดื่มน้ำสะอาดในปริมาณที่มากกว่าตามหลังการดื่มหน้าอัลดล เพื่อช่วยสร้างสมดุลให้กับร่างกาย พรอมแปรงฟันให้สะอาด

✘ **การลิมซิท้อฟ** ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องไม่แข็งแรง ซึ่งมีผลสำคัญต่อระบบย่อยอาหาร ทำให้ผิวของคุณไม่สดใส อีกทั้งจากการศึกษาพบว่าการซิท้อฟจะช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุนในวัยที่มากขึ้น สาว ๆ จึงควรซิท้อฟเป็นประจำทุกวัน วันละ 10-20 ครั้ง เพื่อประสิทธิภาพที่ดีของระบบย่อยอาหาร และถ้าใครอยากได้ผลสูงสุด ต้องซิท้อฟบนลูกบอลฟิตเนส จะทำให้คุณแข็งแรงอย่างรวดเร็วทีเดียว

✘ **ท้ายสุด มือแช่และการย่อย** จริงอยู่ที่มือแช่คือมือสำคัญ แต่ทว่าตลอดคืนที่ผานมระหว่างนอนหลับร่างกายของเราได้ทำการขจัดสารพิษต่างๆ ออกจากร่างกายสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายสะอาด และมีผิวพรรณผ่องใส ดังนั้น ช่วงเช้าจึงควรปล่อยให้ร่างกายได้พักผ่อน ด้วยการรับประทานผลไม้สดๆ แทนมือแช่ที่หนักและอึดอย่างที่เคยทำ