

## 8 เทคนิค.....ชะลอความเหี่ยว ฉบับชาวบ้าน

นำเสนอเมื่อ : 25 ธ.ค. 2552

**เคล็ดลับ เกิดความรู้ เทคนิคชะลอความเหี่ยว ผิวเหี่ยว ชะลอความเหี่ยว ด้วย 8 เทคนิคชะลอความเหี่ยวฉบับชาวบ้าน จากมืออาชีพตัวจริง เทคนิคดีๆอย่างนี้ ไม่รู้ไม่ได้แล้ว!!**

เราหยุดแรงโน้มถ่วงของโลกไม่ได้แต่สามารถชะลอความเสื่อมของผิวให้ช้าลงได้ ด้วย 8 เทคนิคชะลอความเหี่ยวฉบับชาวบ้าน จากมืออาชีพตัวจริง พญ.ฐานิสร์ ธรรมลิขิตกุล แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังที่ได้รับรางวัลประกาศนียบัตร “Leadership of Utilization” มาหมาดๆจากสหรัฐอเมริกา ในฐานะผู้นำदानนวัตกรรมเทอร์มาจในเมืองไทย



- 1) เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อผิวพรรณ จำพวกโปรตีนจากปลา, ผัก และผลไม้
- 2) หลีกเลี่ยงแป้งและน้ำตาล รวมถึงอาหารทอด, บั๊ง และย่าง ควรเปลี่ยนมาทานอาหารหนึ่งและต้มแทน
- 3) ดื่มน้ำสะอาดมากๆ และหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- 4) หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความกระชับแข็งแรงให้กล้ามเนื้อและผิวพรรณ
- 5) พักผ่อนอย่างเพียงพอ ควรเข้านอนก่อน 4 ทุ่ม และนอนในที่มืดสนิท จะช่วยให้ฮอร์โมนที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและผิวพรรณทำงานดีขึ้น
- 6) หลีกเลี่ยงมลภาวะที่ทำให้ผิวเสื่อมเร็ว เช่น บุหรี่, ความเครียด, รังสีจากคอมพิวเตอร์
- 7) ควรทาครีมกันแดดทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน เพราะแสงแดดคือตัวการร้ายทำลายผิว
- 8) ควบคุมน้ำหนักให้คงที่ อย่าปล่อยให้น้ำหนักขึ้นลงเร็วเกินไป จะทำให้ผิวหย่อนคล้อยง่าย

