

10 สิ่งที่ทำให้ผู้หญิงสวยน้อยลง

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ค. 2552

**ทราบหรือไม่ว่า สิ่งไหนที่ทำให้ผู้หญิงสวยน้อยลง...
อยากรู้เชิญอ่านคะ...**

- ❌ 1. สบู่หรือครีม** นอกจากจะทำให้เกิดริ้วรอยยับย่นบริเวณรอบปาก บู่หรือครีมไปขัดขวางการไหลเวียนของเส้นเลือด ทำให้ปริมาณออกซิเจนหมุนไปยังเซลล์ผิวได้ไม่เพียงพอ ผิวจึงหมองคล้ำ ถ้าไม่สามารถสบู่หรือครีมที่น้อยลงได้ ควรบำรุงผิวด้วยการรับประทานวิตามินซีเป็นประจำ
 - ❌ 2. มลภาวะ** สิ่งแวดล้อมเป็นพิษที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้นจึงควรตื่นเช้าไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหรือเขายิม เพื่อเพิ่มพลังให้ร่างกายต้านอนุมูลอิสระ แล้วยาทาครีมที่มีสารแอนติออกซิแดนท์ เพื่อเป็นการปกป้องผิวบดทลาย
 - ❌ 3. อากาศแห้ง** ผิวหนังจะสูญเสียน้ำ, ความชื้น และแห้งแตกกรวกรับเป็นเพื่อนรักกับจระเข้ ทางที่ดีหมั่นทาครีมบำรุงผิว และหาสเปรย์น้ำแร่มาฉีดเติมน้ำให้ผิวบ้าง
 - ❌ 4. การเพิ่ม / ลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว** ผิวก็เหมือนอีลาสติก ยืด ๆ หด ๆ บ่อยเข้าก็เหี่ยวและเสียความยืดหยุ่นเป็นธรรมดา พยายามควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ไม่ควรลดน้ำหนักด้วยการทานยา เพราะผลจากโยโย่เอฟเฟ็คจะทำให้หน้าหนักพุงพรวด ผิวแตกกลาย และเกิดเซลลูไลท์
 - ❌ 5. การถูหรือขัดที่ผิวหนังแรง ๆ ต้องห้าม** จำไว้ว่าการแต่งหน้า หรือบำรุงผิว ต้องทำอย่างเบามือ และอ่อนโยนที่สุด ลงทุนซื้อแปรงขัดแกมที่ทำจากขนสัตว์ ฟองน้ำเนื้อดี เพื่อป้องกันรอยยับย่น
 - ❌ 6. สะอาดเกินไป** สาวอนามัย ทั้งล้าง ทั้งขัดใบหน้าจนขึ้นเงา การเสียดสีผิวมากเกินไป ผิวก็ยิ่งหยาบกร้านไต่มาเท่าไหน แถมมีโอกาสแพหรือระคายเคืองได้ง่าย
 - ❌ 7. แอลกอฮอล์** หลังจากร่างกายเสพแอลกอฮอล์เข้าไป จะส่งผลให้ผิวแห้งจากภายในมาสู่ภายนอก ตีบทู่ด และทำลายวิตามินบีในร่างกาย
 - ❌ 8. ยา** ยาบางชนิดมีผลข้างเคียง ทำให้ผิวแห้ง หรือไปกระตุ้นฮอร์โมนทำให้ผิวมันกว่าปกติ ดังนั้นจึงควรถามเภสัชกรทุกครั้งว่า ยาที่รับประทานมีผลอะไรต่อร่างกายอีกบ้าง
 - ❌ 9. ท้องผูก** อาการท้องผูกยังทำให้สารพิษต่าง ๆ สะสมไว้ในร่างกายและผิวพรรณ ดังนั้น ควรดื่มน้ำให้มาก ๆ รับประทานผัก ผลไม้ อยู่เสมอ
 - ❌ 10. แสงแดด** เป็นตัวการทำลายผิวอยู่เป็นประจำ ด้วยยูวีเอ จะเข้าไปทำให้เกิดริ้วรอย สิว ฝ้า กระจับ จะส่งผลให้เกิดการไหม้ แสบ ร้อน
- ผู้หญิงคนไหนที่อยากสวย ก็อย่าลืมหลีกเลี่ยงสิ่งๆที่แนะนำให้มากที่สุด เพื่อความสวยที่ยาวนาน.**

