

สาว ๆ อย่าง ๆ เรา ๆ สวยน้อยลงด้วยเหตุ 10 ประการ

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

10 สิ่งที่จะทำให้สาว ๆ อย่าง ๆ เรา ๆ สวยน้อยลงมาฝาก สาว ๆ ที่อยากสวยและสาวไปนาน ๆ จ้า

1. มลภาวะ สิ่งแวดล้อมเป็นพิษที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้น จึงควรตื่นเข้าไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหรือเข้ายิม เพื่อเพิ่มพลังให้ร่างกายต้านอนุมูลอิสระ แล้วทาครีมที่มีสารแอนติออกซิแดนท์ เพื่อเป็นการปกป้องผิวปิดทาย

2. อากาศแห้ง ผิวหนังจะสูญเสียน้ำ ความชื้น และแห้งแตกกรากกับเป็นเพื่อนรักกับจระเข้ ทางที่ดีหมั่นทาครีมบำรุงผิว และทาสเปรย์น้ำแร่มาฉีดเติมน้ำให้ผิวบ้าง

3. การเพิ่ม / ลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว ผิวก็เหมือนอีลาสติก ยืด ๆ หด ๆ บ่อยเข้าก็เหี่ยวและเสียความยืดหยุ่นเป็นธรรมดา พยายามควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม ไม่ควรลดน้ำหนักด้วยการทานยา เพราะผลจากโยโยเอฟเฟ็คจะทำให้หน้าหนักฟุงพรวด ผิวแตกลาย และเกิดเซลลูไลท์

4. สูบบุหรี่ นอกจากจะทำให้เกิดริ้วรอยยับย่นบริเวณรอบปาก บูหรี่ยังไปขัดขวางการไหลเวียนของเส้นเลือด ทำให้ปริมาณออกซิเจนผ่านไปยังเซลล์ผิวได้ไม่เพียงพอ ผิวจึงหมองคล้ำ ถ้าไม่สามารถสูบบุหรี่ให้น้อยลงได้ ควรบำรุงผิวด้วยการรับประทานวิตามินซีเป็นประจำ

6. สะอาดเกินไป สาวอนุสมัย ทั้งล้าง ทั้งขัดใบหน้าจนขึ้นเงา การเสียดสีผิวมากเท่าไร ผิวก็ยิ่งหยาบกร้านได้มากเท่านั้น แถมมีโอกาสแพหรือระคายเคืองได้ง่าย

7. แอลกอฮอล์ หลังจากร่างกายเสพแอลกอฮอล์เข้าไป จะส่งผลให้ผิวแห้งจากภายในมาสู่ภายนอก ดับทรวด และทำลายวิตามินบีในร่างกาย

8. ยา ยาบางชนิดมีผลข้างเคียง ทำให้ผิวแห้ง หรือไปกระตุ้นฮอร์โมนทำให้ผิวมันกว่าปกติ ดังนั้นจึงควรตามเภสัชกรทุกครั้งว่า ยาที่รับประทานมีผลอะไรต่อร่างกายอีกบ้าง

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

10. สงแดด เป็นตัวการทำลายผิวอยู่เป็นประจำ ด้วยยูวีเอ จะเข้าไปทำให้เกิดริ้วรอย ส่วนยูวีบี จะส่งผลให้เกิดการไหม้ แสบ ร้อน

คนไหนที่อยากสวย ก็อย่าลืมหักเลี่ยงสิ่งที่แนะนำให้มากที่สุด เพื่อความสวยที่ยาวนานยิ่งขึ้นนะจ๊ะ

5. การถูหรือขัดที่ผิวหน้าแรง ๆ ต้องห้าม จำไว้ว่าการแต่งหน้า หรือบำรุงผิว ต้องทำอย่างเบามือ และอ่อนโยนที่สุด ลงทุนใช้แป้งบดแกมที่ทำจากขนสัตว์ ฟองน้ำเนื้อดี เพื่อป้องกันรอยยับย่น