

## สิ่งที่ทำให้ผู้หญิงสวยน้อยลง

● **นำเสนอเมื่อ** 11 มิ.ย. 2552

1. **สูบบุหรี่** นอกจากจะทำให้เกิดริ้วรอยยับย่นบริเวณรอบปาก บุหรียังไปขัดขวางการไหลเวียนของเส้นเลือด ทำให้ปริมาณออกซิเจนผ่านไปยังเซลล์ผิวได้ไม่เพียงพอ ผิวจึงหมองคล้ำ ถ้าไม่สามารถสูบบุหรี่ให้น้อยลงได้ ควรบำรุงผิวด้วยการรับประทานวิตามินซีเป็นประจำ

2. **มลภาวะ** สิ่งแวดล้อมเป็นพิษที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้น จึงควรตื่นเช้าไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหรือเขายิม เพื่อเพิ่มพลังให้ร่างกายต้านอนุมูลอิสระ แลวทาครีมที่มีสารแอนติออกซิแดนท เพื่อเป็นการปกป้องผิวปิดทาย

3. **อากาศแห้ง** ผิวหนังจะสูญเสียน้ำ ความชื้น และแห้งแตกกรากกับเป็นเพื่อนรักกับจระเข้ ทางที่ดีหมั้นทาครีมบำรุงผิว และหาสเปรย์น้ำแร่มาฉีดเติมน้ำให้ผิวบาง

4. **การเพิ่ม / ลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว** ผิวก็เหมือนอิฐลาดิก ยืด ๆ หด ๆ บ่อยเข้าก็เหี่ยวและเสียความยืดหยุ่นเป็นธรรมดา พยายามควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม ไม่ควรลดน้ำหนักด้วยการทานยา เพราะผลจากโยโยเอฟเฟ็คท์จะทำให้หน้าหนักฟุงพรวด ผิวแตกลาย และเกิดเซลลูไลท์

5. **การถูหรือขัดที่ผิวหน้าแรง ๆ** ต้องห้าม จำไว้ว่าการแต่งหน้า หรือบำรุงผิว ต้องทำอย่างเบามือ และอ่อนโยนที่สุด ลงทุนไซแปรงขัดแกมที่ทำจากขนสัตว์ ฟองน้ำเนื้อดี เพื่อป้องกันรอยยับย่น

6. **สู้อาตเกินไป** สาวอนามัย ทั้งล้าง ทั้งขัดใบหน้าจนขึ้นเงา การเสียดสีผิวมากเท่าไร ผิวก็ยิ่งหยาบกรานไต่มาเท่า นั้น แถมมีโอกาสแพหรือระคายเคืองได้ง่าย

7. **แอลกอฮอล์** หลังจากร่างกายเสพแอลกอฮอล์เข้าไป จะส่งผลให้ผิวแห้งจากภายในมาสู่ภายนอก ดับทรวด และทำลายวิตามินบีในร่างกาย

8. **ยา** ยาบางชนิดมีผลข้างเคียง ทำให้ผิวแห้ง หรือไปกระตุ้นฮอร์โมนทำให้ผิวมันกว่าปกติ ดังนั้นจึงควรถามเภสัชกรทุกครั้งว่า ยาที่รับประทานมีผลอะไรต่อร่างกายอีกบ้าง

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

10. **แสงแดด** เป็นตัวการทำลายผิวอยู่เป็นประจำ ด้วยยูวีเอ จะเข้าไปทำให้เกิดริ้วรอย ส่วนยูวีบี จะส่งผลให้เกิดการไหม้ แสบ ร้อน

ผู้หญิงคนไหนที่อยากสวย ก็อย่าลืมหลีกเลี่ยงสิ่งที่แนะนำให้มากที่สุด เพื่อความสวยที่ยาวนาน.

**ที่มาข้อมูล :** หนังสือพิมพ์เดลินิวส์