

เท้าของคุณกา...ใครๆก็อยากย่าง!!

นำเสนอเมื่อ : 12 ธ.ค. 2551

ตีนของกา...ใครอยากย่าง..



ถ้าใครว่าสาว ๆ ว่ามี "ตีนกา" คงทำให้ถึงกับโมโหเลยทีเดียว แต่ถ้ามาลองกระลองดูแล้วมีก็คงเป็นเรื่องน่าเศร้า คงต้องหาวิธีทำให้ตีนกาหายไปในเพราะกลัวคนจะเรียกป้า

สาเหตุที่เรียกว่า **ตีนกา** คงมีด้วยกันหลายประการ เช่น ความเครียด เครื่องสำอาง สภาพแวดล้อม แสงแดด มลภาวะ สภาพผิวพรรณ อาหารการกิน การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ และอีกมากมายชนิดพูดวันเดียวไม่จบ สำคัญคือการดูแลเอาใจใส่ผิวพรรณจากภายในสู่ภายนอก การดูแลภายในคงจะหนีไม่พ้นเรื่องอาหารการกิน ซึ่งเกี่ยวข้องกับสุขภาพที่นำไปเสริมสร้างคอลลาเจน ให้ความชุ่มชื้น และสารอาหารที่มีประโยชน์แก่เซลล์ผิวหนัง นอกจากนี้ยังช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่ชำรุดและกำจัดเซลล์ที่ตายแล้ว



สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อผิวพรรณ

Vitamin E : ไม่ต้องบอกก็คงเคยได้ยินคำว่าสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) กันบ้างแล้ว วิตามินอีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชนิดหนึ่งซึ่งปกติแล้วจะช่วยป้องกันไม่ให้เยื่อเซลล์ (Cell membrane) ของเซลล์ทุกชนิดในร่างกายรวมทั้งเซลล์ผิวหนังถูกทำลายโดยสารอนุมูลอิสระ (Free radicals)

Gelatin : เป็นสารที่ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจน และอีลาสตินให้กับผิวหนัง การผลิตคอลลาเจนจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ดังนั้นการเสริมเข้าไปอาจช่วยได้บ้าง

Vitamin C : เป็นที่ยอมรับว่าวิตามินซีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี โดยเฉพาะเมื่อผสมกับสารซีตริก ไปโอฟลาโวนอยด์ ที่ช่วยเพิ่มการดูดซึมของวิตามินซี การรับประทานเป็นประจำจะช่วยลดริ้วรอย และชะลอการเหี่ยวย่นของผิวได้บ้าง เนื่องจากช่วยสร้างคอลลาเจน และอีลาสติน

Beta Carotene : เป็นสารตั้งต้นในการสร้างวิตามินเอ เพื่อใช้เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเสื่อมของเซลล์ผิวหนัง หรือเซลล์อื่น ๆ ในร่างกาย หากขาดวิตามินเอ อาจทำให้เกิดภาวะผิวแห้ง แตก, หรือรุ่มขนขึ้นได้

Silica : เป็นแร่ธาตุสำคัญในสมุนไพร Horsetail ที่มีสรรพคุณช่วยในการเสริมสร้างโปรตีนคอลลาเจน และอีลาสตินให้แก่ผิวหนัง ช่วยลดริ้วรอยเหี่ยวย่นได้

Evening Primrose Oil : เป็นกรดไขมันจำเป็นในกลุ่ม Omega 6 ช่วยทำให้ผิวหนังสามารถอุ้มน้ำได้ดีขึ้น และผิวพรรณดูอ่อนเยาว์

นอกจากดูแลเอาใจใส่ผิวพรรณจากภายในแล้ว การดูแลภายนอก และการดูแลทางด้านจิตใจก็มีส่วนสำคัญไม่แพ้กัน สำหรับการดูแลภายนอกควรเลือกใช้เครื่องสำอางที่เหมาะสมกับผิวตัวเองมากกว่าความนิยมในยี่ห้อ ส่วนในด้านจิตใจควรทำใจให้สบาย และพยายามพัฒนาความสามารถในการปลงใจเร็วขึ้น เพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุทางอารมณ์ ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของความเครียด หากสามารถปฏิบัติได้ดังที่กล่าวมา สาว ๆทั้งหลายก็คงจะยิ้มหน้าบานได้อีกนานหลายปีเชียวนะ

ที่มา ที่นี้ดอทคอม