

# บทความพิเศษ เรื่อง สร้างผิวเปล่งประกายจากภายใน สไตลครูเงาะ



หากจะเอ่ยถึงสุดยอดแอดดิงค์ซ์ของเมืองไทย คงจะเป็นใครไปไม่ได้นอกจาก “ครูเงาะ” รสสุคนธ์ กองเกตุ เราจะเห็นเธอได้ทางหน้าจอโทรทัศน์ในรายการชื่อดังต่างๆมากมาย นอกจากนี้เธอยังมีงานเบื้องหลังทั้งด้านภาพยนตร์และละคร รวมถึงโรงเรียนสอนศาสตร์การแสดงและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ The Drama Academy by Kru Ngor เห็นงานเยอะแทบไม่มีเวลาพักผ่อนแบบนี้ แต่ครูเงาะก็ยังดูสวย สดใส และใครๆ ก็ทักว่าทำไมดูเด็กลงทุกวัน จนหลายคนแอบสงสัยว่าครูมีเคล็ดลับความงามในการดูแลสุขภาพผิวและรูปร่างตัวเองอย่างไร ถึงได้สวยมีออราขนาดนี้

เริ่มจากที่ครูเริ่มเข้าวงการบันเทิง บางครั้งที่ต้องมีการถ่ายทำตั้งแต่หกโมงเย็นถึงหกโมงเช้าของอีกวัน เรียกว่าข้ามวันข้ามคืน ทำให้การพักผ่อนไม่เพียงพอ ฮอร์โมนเปลี่ยน ผิวหน้าโทรม จากที่เคยมีผิวแห้งกลับกลายเป็นผิวมัน ทาครีมบำรุงผิวเท่าไร ผิวพรรณก็ยังไม่ดีขึ้น เพื่อนเห็นว่าเราลองอะไรต่อมิอะไรเต็มไปหมดเพราะเราอยากดูดีใจ ใครว่าตัวไหนดี จัดไปค่ะ สุดท้ายก็ไม่ได้อะไร ไม่ใช่ของเค้าไม่ดีนะ แต่เป็นที่ร่างกายเราเองต่างหากที่ไม่ดี เนื่องจากการใช้ชีวิตประจำวัน ไหนจะแดด ฝุ่น ควัน ความเครียดสารพัด ส่งผลให้อนุมูลอิสระในร่างกายเราเยอะ สะสมและเพิ่มขึ้นทุกวันๆ ผลที่ตามมาคือ แก่ค่ะ!! แสดงออกโดยตรงที่ผิว ริ้วรอย สีผด ผิวกแพ้ย มาตรฐานเลย จนวันหนึ่งเพื่อนที่เป็นหมออยู่ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เขาพูดเรื่องของสาร SOD (Superoxide Dismutase) ที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยในปัจจุบัน เชื่อว่าสาร SOD คือการปฏิวัติเรื่องการดูแลสุขภาพในศตวรรษที่ 21 ซึ่งมีอยู่ในร่างกายในตัวเราทุกคน แต่จะมีมากในวัยเด็ก พออายุมากขึ้นมันก็จะลดลง ซึ่งเป็นสาเหตุของความแก่ แต่จะมีวิธีไหน และสารตัวไหนบ้างที่จะทำให้แก่ช้าลง ครูก็เลยสนใจ

เมื่อครูเข้าใจปัญหา จึงได้พยายามหาทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ จนมารู้ว่าสารตัวนี้จะมีปริมาณมากในผลเมล่อนสายพันธุ์พิเศษทางตอนใต้ของฝรั่งเศส แต่ถ้าเราทานเมล่อนสดๆ กว่าที่จะได้ในปริมาณที่ร่างกายต้องการ เราจะต้องทานในจำนวนเยอะมากทีเดียว นอกจากนี้ครูยังทราบมาว่ายังมีสารอีก 3 ชนิด ที่ถือได้ว่าครอบคลุมทุกปัญหาผิวได้แก่ 1) แอสตาแซนธิน (Astaxanthin) สารปกป้องและลดริ้วรอยก่อนวัยจากสาเหตุแดด มีคุณค่าเท่ากับวิตามินซี 6,000 เท่า 2) พิกโนจีนอล (Pycnogenol) เป็นสารสกัดอันทรงคุณค่าจากเปลือกต้นสนมาเรียไทม์ฝรั่งเศส ที่อุดมไปด้วยส่วนผสมของสารอาหารจากธรรมชาติ ช่วยในเรื่องของความขาว และ 3) ฟุคอยแดน (Fucoidan) สกัดมาจากสาหร่ายทะเลสีน้ำตาลใต้ท้องทะเลลึก มีความสามารถในการควบคุมดูแลระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำหน้าที่ขับเปปไทด์ที่มีความผิดปกติ และกระตุ้นการสร้างสเต็มเซลล์

ปัจจุบันไม่ว่าจะด้วยสภาวะไหน ครูเงาะเลือกดูแลตัวเองด้วยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต้านอนุมูลอิสระ ที่สกัดจากสาร ทั้ง 4 ชนิดนี้เข้าด้วยกัน ในรูปแบบการทานที่ง่าย ๆ เพียงเทลงใต้ลิ้น ให้ซึมเข้าเส้นเลือดใหญ่ แค่วันละซอง ก็ให้ ผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพทั้งระบบได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้การดูแลตัวเองด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อน ให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ที่สำคัญต้องไม่เครียด รวมถึงทาครีมบำรุงผิวเป็นประจำก็เป็นตัวช่วยดูแล ผิวพรรณให้ดียิ่งขึ้น เพียงเท่านี้ทุกคนก็สามารถมีผิวที่สวยงาม เปล่งประกายจากภายในสู่ภายนอก สไตล์ครูเงาะได้ค่ะ

สนับสนุนบทความโดย “ครูเงาะ” รสสุคนธ์ กองเกตุ

เจ้าของแบรนด์ อินนาร์ (Innar) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต้านอนุมูลอิสระที่ดีที่สุด