

เคล็ดลับสวยทน สำหรับผู้หญิงยุคใหม่ เพื่อการเผชิญหน้าสู้...มลภาวะจากโลกร้อน

พัทนิล เหลืองไพฑูริย์

กูรูด้านความงามจาก แพน คลินิก



“สุขภาพและความงาม คือสิ่งที่แยกกันไม่ได้” หากต้องการให้ร่างกายดูดีและดูอ่อนกว่าวัยที่ควรจะเป็น แต่ผู้หญิงส่วนใหญ่มักคิดว่าการดูแลตัวเองขึ้นพื้นฐาน ด้วยการทาครีมบำรุงก่อนนอนหรือทาครีมกันแดดก่อนออกจากบ้าน เท่านั้นก็เพียงพอแล้ว ซึ่งในความเป็นจริงแล้วยังไม่เพียงพอ เพราะปัญหาภาวะโลกร้อน ส่งผลให้มีมลภาวะเป็นพิษต่อสุขภาพและความงามเพิ่มมากขึ้น และมีแนวโน้มจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ เคล็ดลับที่จะทำให้ผู้หญิงยุคใหม่เผชิญหน้าสู้ เพื่อให้ออกกำลังกายได้นานๆ นั้น ต้องลงลึกไปถึงเรื่องสุขภาพแบบองค์รวม หรือที่เรียกว่า “โฮลิสติก โฮมิโอสเตซิส” คือ การคืนความสมดุลสู่ผิวพรรณให้สวยสดใส ดูอ่อนกว่าวัย เพื่อความงามแบบยั่งยืน จากภายในสู่ภายนอกและภายนอกสู่ภายใน

เริ่มตั้งแต่การใส่ใจในรายละเอียดต่างๆ ทั้งร่างกาย เริ่มตั้งแต่เซลล์แต่ละเซลล์ในร่างกายที่มีนับล้านล้านเซลล์ เราต้องพยายามออกกำลังกาย เพื่อให้เซลล์ทุกเซลล์มีความแข็งแรง เมื่อเรามีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จะส่งผลตอบสนองโดยตรงต่อสุขภาพผิวไปด้วย ถ้าลองสังเกต ตัวเองว่าเราเคยมีอาการอ่อนเพลียหรือเหนื่อยง่าย ถ้ามี นั่นเป็นเพราะว่าเซลล์ในร่างกายเราอ่อนล้าเนื่องจากขาดสารอาหารและถูกทำร้ายจากสภาพแวดล้อมภายนอก ดังนั้น ในปัจจุบันนี้ ต้องให้ความสำคัญต่อการดูแล เซลล์สมอง เซลล์หัวใจ รวมถึงเซลล์อื่นๆ อีกเป็นล้านล้านเซลล์ในร่างกาย เมื่อเซลล์คงคุณภาพ ร่างกาย สุขภาพดี ผิวพรรณเราก็จะเปล่งปลั่ง สดใส มีน้ำมีนวลตามมาเอง หรือพูดง่ายๆ ก็คือการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตั้งแต่ แก้วไข ปรับปรุง ดูแล และ ปกป้อง ย่อมช่วยให้เราดูดี รู้สึกดี และสุขภาพดีห่างไกลโรคอย่างยาวนาน

การดูแลสุขภาพตามธรรมชาติ ก็ยังคงไม่เพียงพออยู่ดี ดังนั้น ผู้หญิงยุคใหม่ จึงควรที่จะเลือกสรร “ทริตเมนต์ความงาม” ที่เป็นนวัตกรรมใหม่ มาช่วยทุ่นแรงในการดูแลสุขภาพเพิ่มเติม อาทิ เช่น “ไดมอนด์ทริตเมนต์” [Diamond Lifting Treatment] ที่ถูกคิดค้นและวิวัฒนาการมาให้ผู้หญิงยุคใหม่ใช้สู้กับภาวะโลกร้อน ด้วยการเสริมการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด เพื่อช่วยเสริมสร้างการสังเคราะห์โปรตีนเสริมการกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน อีลาสติน [Collagen Elastin] ด้วยเครื่องมือความงามทางการแพทย์

สำหรับ คอลลาเจน อีลาสติน เป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่ประสานกันเป็นเส้นใยอยู่ใต้ชั้นผิวหนังแท้ ทำหน้าที่เสริมความเรียบตึงให้แก่ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังดูเรียบ เนียน ใน วัยเด็ก คอลลาเจน ยังไม่เสื่อมสลายและมีจำนวนมาก จึงทำให้เห็นว่าเด็ก ๆ หรือวัยรุ่นที่กำลังแตกเนื้อหนุ่มสาวมีผิวหนังที่เต่งตึงเนียนใส แต่เมื่อมีวัยมากขึ้นเส้นใย คอลลาเจน เหล่านี้จะเสื่อมสลายและมีปริมาณลดลง ทำให้ชั้นผิวหนังยุบตัวลงอันเป็นต้นเหตุของความเหี่ยวแห้งและริ้วรอยยิ่งสูงวัยขึ้นเท่าใด ริ้วรอยแห่งวัยก็เห็นชัดขึ้นเท่านั้น ริ้วรอยแรกที่มาเยือนที่เป็นที่รู้จักกันดีก็คือ รอยตีนกาเนื่องจากผิวหนังรอบดวงตามีความบอบบางมากอีกทั้งกล้ามเนื้อรอบดวงตาก็เป็นกล้ามเนื้อวงกลม ไม่มีอะไรยึด ผิวรอบดวงตาก็เลยจะมีริ้วรอยมากกว่าที่อื่น อย่างไรก็ตาม เราสามารถเสริมสร้างคอลลาเจนให้แก่ร่างกายได้ด้วยวิธีต่างๆ มากมาย แต่ที่สะดวกที่สุด คือ การทำทรีตเมนต์ ซึ่งนอกจากจะเพิ่มอาหารผิวด้วยสารสกัดเข้มข้นจากสาหร่ายทะเล ทำให้ใบหน้าเรียบเนียน กระชับใส กระชับเรียบเต่งตึง และลดริ้วรอย ร่องแก้มตื้นขึ้น ดูสดใสแลดูอ่อนกว่าวัย ด้วย **ทรีตเมนต์ ไดมอนด์ (Diamond Lifting Treatment)**

ดังนั้น เคล็ดลับในการดูแลความงามและสุขภาพของผู้หญิงยุคใหม่ในวันนี้ ต้องดูแลแบบองค์รวม ออกกำลังกาย ดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารเสริมหรือวิตามินที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย เน้นที่มีคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระ ผนวกกับการเสริมสร้าง “คอลลาเจน อีลาสติน” ให้มีเพิ่มมากขึ้น ด้วยวิธีการที่สะดวก อย่างเช่นการทำทรีตเมนต์ ที่มีคุณภาพดี ๆ เพียงเท่านั้น ก็จะช่วยให้ผู้หญิงยุคใหม่ เผชิญหน้า สู้กับมลภาวะต่างๆ อย่างไม่สะทกสะท้านและคงความสวยไว้ได้ในระยะยาว.....