บทความพิเศษ เรื่อง : รหัสไม่ลับ 12 S เพื่อผิวสวยใส 24 ชั่วโมง

บทความพิเศษ เรื่อง : รหัสไม่ลับ 12 S เพื่อผิวสวยใส 24 ชั่วโมง
โดยนพ.ธาดา เปี่ยมพงศ์สานต์ นายกสมาคมเวชสำอางและศัลยศาสตร์ผิวพรรณ
แพทย์กูรูผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนัง และภูมิแพ้ผิวหนังมากกว่า 40 ปี

ปัจจุบันวิวัฒนาการด้านความงามก้าวไกลอย่างไม่หยุดยั้ง สร้างความอัศจรรย์ใจด้วยการชะลอวัยจากนวัตกรรมและเทคโนโลยีความงามที่หลากหลาย ทำให้หลายๆคนมองข้ามการดูแลรักษาผิวที่ถูกต้อง ซึ่งความจริงเราสามารถปฏิบัติด้วยตัวเอง เพื่อให้ผิวสวยกระจ่างใสตลอด 24 ชั่วโมง ด้วยเคล็ดลับ 12 S ดังต่อไปนี้

1. Stop Smoking & Drinking Alcohol ควรเลิกสูบบุหรี่เพราะทำให้ผิวเกิดริ้วรอยเร็ว งดดื่มสุราแต่อาจดื่มไวน์องุ่นหรือไวน์แดงวันละ 1 แก้ว เพื่อสุขภาพและช่วยให้อายุยืน เพราะสาร Resveratrol ในไวน์แดงนั้นเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอวัยได้

2. Superfoods Selection เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง เช่นบริโภคไขมันโอเมก้า 3 และ 6 รวมถึงผักและผลไม้ ควรงดอาหารเย็น หรือ ค่ำ ลดน้ำตาล ดื่มน้ำสะอาดโดยดื่มในหนึ่งวันให้รวมแล้วได้ 8-12 แก้วต่อวัน ถ้าเลือดเป็นกรดให้ดื่มน้ำบริสุทธ์ที่เป็นด่าง (Alkaline Water) หาชาดีๆ ดื่มบ่อยๆ เช่น ชาเขียว (แต่ให้งดใส่นมหรือน้ำตาล)

3. Strenuous Exercise ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงโดยการยกน้ำหนัก หรือมีแรงต้าน ขี่จักรยาน วิ่ง ฯลฯ ถ้าเป็นผู้สูงวัยให้พยายามเดินหรือออกกำลังแบบแอโรบิก วันละ 20 นาที

4. Sleep Long นอนหลับวันละ 8 ชั่วโมง อาจใช้สารอาหารเสริมเมลาโทนินช่วยปรับเวลานอน อย่านอนดึก ถึงแม้ว่าจะได้นอนกลางวัน (อาจเกิดภาวะกระดูกพรุนได้) ศาสตร์ชะลอวัยแนะนำให้เข้านอนในช่วงเวลา 21.00 – 23.00 น. เพื่อประโยชน์สูงสุดในการชะลอวัย เพราะเป็นช่วงก่อนที่หลั่งฮอร์โมนเจริญเติบโต ซึ่งช่วงเที่ยงคืนถึงตี 2 ฮอร์โมนเจริญเติบโตจะหลั่งออกมาเพื่อซ่อมแซมส่วนที่เสื่อมไปแล้วนั่นเอง ถ้าหากนอนดึกการหลั่งฮอร์โมนเจริญเติบโตจะรวน ซึ่งจะทำให้แก่เร็ว ฉะนั้นช่วงเวลาที่แนะนำให้เข้านอนเป็นช่วงที่เรียกได้ว่า Golden Period (ช่วงเวลาทอง) ซึ่งไม่อยากแก่เร็วต้องรีบเข้านอนก่อน 5 ทุ่ม

5. Stress Reduction ลดสภาวะต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด อาจจะลองทำสมาธิ สวดมนต์ หรือทำกิจกรรมคลายเครียดที่ถูกใจ เช่น เข้าสปา ท่องเที่ยว ดูหนังฟังเพลง อ่านหนังสือที่ชอบ เป็นต้น เท่านี้ก็ช่วยลดการหลั่งฮอร์โมนแห่งความเครียด (ฮอร์โมนคอร์ติซอล) ที่ทำให้เราแก่เร็วได้

6. Sun Exposure ให้ผิวกายสัมผัสกับแสงแดดบ้างเพื่อให้ผิวสร้างวิตามินดี และป้องกันโรคกระดูกพรุน จากงานวิจัยทางศาสตร์ชะลอวัย มีรายงานไว้ว่าวิตามินดีนอกจากจะช่วยเสริมความแข็งแรงให้กระดูกแล้วยังสามารถป้องกันการเกิดมะเร็งได้ด้วย ดังนั้นควรออกไปสัมผัสแสงแดดยามเช้าและเย็น

7. Sweet Apparel มีความสุขกับการแต่งตัวและดูแลตนเองตั้งแต่หัวจรดเท้า ซึ่งถ้าเราแต่งตัวให้ดูดี จะส่งผลให้อารมณ์ดี ทำให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข (ฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน) ซึ่งจะทำให้แก่ช้าลง

8. Sensual Sex ถือเป็นการผ่อนคลายที่ดี ที่สำคัญเมื่ออารมณ์ไปถึงจุดสุดยอด ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟินออกมา ทำให้ผิวพรรณและหน้าตาสดใสเปล่งปลั่ง ลองสังเกตคู่บ่าวสาวที่อยู่ในช่วงฮันนีมูนผิวพรรณจะสดใสดูมีน้ำมีนวลกว่าปกติ

9. Supplement of Hormones เมื่อถึงวัยกลางคนที่ฮอร์โมนเริ่มลดลงหรือหมดไป ร่างกายและระบบต่างๆ เริ่มเสื่อมเพราะระดับฮอร์โมนไม่สมดุลเหมือนตอนหนุ่มสาว เราควรเพิ่มฮอร์โมนที่ลดลงให้กลับสู่ระดับที่ควร และควรปรึกษาแพทย์ในการใช้ฮอร์โมนทดแทน หรือการวางแผนปรับระดับฮอร์โมนให้อยู่ในภาวะสมดุล ให้ร่างกายกลับมากระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่าเหมือนเดิม

10. Stay in Clean Environment หากเลือกได้ควรหลีกเลี่ยงบรรยากาศที่มีฝุ่นละออง โดยเลือกสถานที่มีอากาศบริสุทธิ์ เช่น ชายทะเล ภูเขา เพื่อการพักผ่อนที่ดี รวมถึงการดูแลที่อยู่อาศัยหรือที่ทำงานให้ปลอดจากสารพิษต่างๆ เช่น เลือกใช้สีทาบ้านที่ปลอดจากสารตะกั่ว หรืออุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Eco -Friendly Products) เพื่อสุขภาพที่ดี

11. Splendid Cosmeceuticals ใช้เวชสำอางที่มีคุณค่าต่อผิวพรรณ ช่วยชะลอริ้วรอย ลดฝ้า กระ ช่วยชะลอความหย่อนคล้อยของผิว เพื่อบำรุงผิวพรรณให้เต่งตึงกระจ่างใสอยู่เสมอ

12. Skin Aesthetic Specialist Consultation ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณเพื่อรักษาผิวที่เปลี่ยนแปลงหรือมีปัญหา ด้วยเทคนิคเพื่อทำให้ผิวพรรณสวยใสอยู่กับเราไปนานๆ

หลังจากได้รหัสไม่ลับ 12 S มาใช้ปลดล็อคให้ผิวสวยใสตลอด 24 ชั่วโมงแล้ว หากจะให้ได้ผลดีคุณหมอแนะนำให้ปฏิบัติอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เพื่อสร้างวินัยในการดูแลสุขภาพและความงามจากภายในสู่ผิวภายนอก สำหรับผู้มีปัญหาเรื่องผิวพรรณสามารถปรึกษาได้ที่โทรศัพท์ 02-422-3993, 09-5541-5186 หรือเข้าไปดูได้ใน FB: www.facebook.com/thada.skinexpert

สอบถามข้อมูลข่าวสารและบทความได้ที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์ โทรศัพท์ 0 2000 8499 , 081 732 7889