

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้อลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

GO GREEN WITH คัก-บงกช

EYE HEALING

ฟื้นฟูดวงตา สั้น ยาว เบลอ ปวด ด้วยแพทย์แผนจีน

BLOOD BOOSTER

รวมตำรับยาบำรุงเลือด แก้โลหิตจาง สูตรหมอเมืองเชียงราย

COVID-19 WATCH OUT

เจาะลึกโควิด-19 ระบาดสิ้นปีนี้หรือไม่

WORLDWIDE WELLNESS

เคล็ดลับลดอ้วน ช่วยอ่อนวัยของชาวไต้หวัน โดยแพทย์หญิงสาริษฐา สมทรัพย์

HOW TO CHECK

คุณแพ้ยาเพนนิซิลลินจริงไหม โดยหมอสันต์ ใจยอดศิลป์

22 AMAZING THAI HERBS

22 สมุนไพรไทย ยาอายุวัฒนะใกล้ตัว เสริมภูมิคุ้มกันระยะยาว ป้องกันไข้ ไวรัส หวัด



MUST-HAVE SKINCARE



กูรูสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdate.com

ชีวิต Contents

16 กันยายน 2563



INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ :**
SAFE TO STAY
เข้าพักโรงแรมอย่างไรให้ปลอดภัยจากโควิด-19
- 12 **เรื่องพิเศษ :**
22 SUPER THAI HERBS สร้างภูมิคุ้มกันสู้ไวรัส
- 34 **ชีวิต ANTI-AGING :**
เคล็ดลับการออกกำลังกายหลังฟื้นไข้จากไวรัส
- 36 **WELLNESS CLASS :**
HOW TO CHECK คุณแพ้ยาเพนนิซิลลินจริงไหม
- 38 **หมอจีนประจำบ้าน :**
SMART SOLUTION วิธีแก้สายตายาวก่อนวัยของแผนจีน
- 42 **เปิดห้องหมอสูติ :**
มะเร็งระยะสุดท้ายกับชีวิตของประณิต ตอนที่ 4
การตายของแม่
- 44 **WORLDWIDE WELLNESS :**
เมียงมองใต้หวัน...วันนี้ สุขภาพดี การันตีปลอดภัยโควิด-19
- 48 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**
บำรุงเลือดงามด้วยสมุนไพรและการใช้ชีวิตแบบชีวิตจิต
- 62 **SENIOR LIVING :**
AROMATHERAPY FOR SENIORS
ปรับบ้านหอม ชวนผ่อนคลายด้วยเครื่องกระจายกลิ่น

STORY SHARING

- 58 **ON THE COVER :**
LET'S GO GREEN WITH “บงกช เมญะจรงค์กุล”

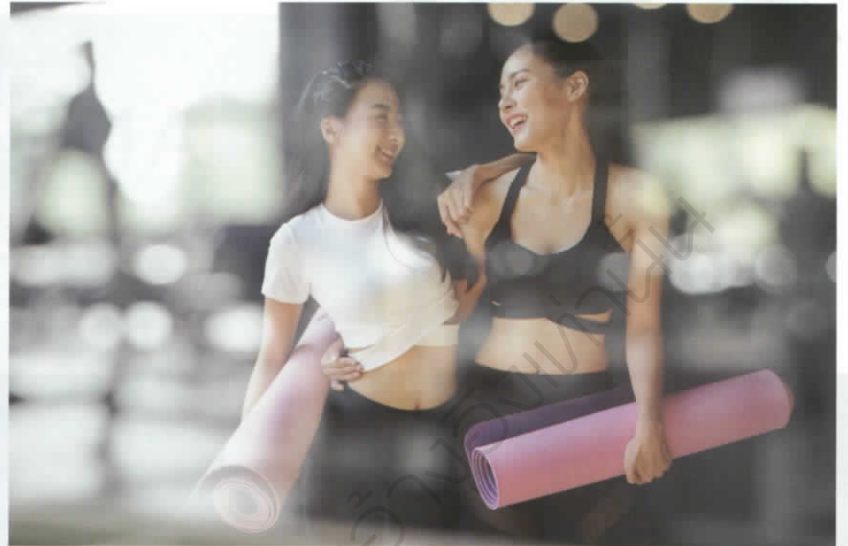
ACTIV & IN-TREND

- 30 **FIT FOR HEALTH :**
ชุดทำโยคะเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- 46 **HOT ISSUE :**
EVERYBODY WATCH OUT!
โควิด-19 อาจกลับมาระบาดซ้ำหนักในไตรมาสสุดท้ายของปี



ชีวิต Contents

16 กันยายน 2563



HEALTHY MIND

40 MIND UPDATE :

อาการจิตตกยามเย็น

66 ธรรมะสบายใจ :

ฝึกใจไม่ให้โกรธ วิธีที่ 3

“นึกถึงโทษภัยอันตรายของความโกรธ”

คนโกรธแล้วย่อมละทิ้งความดีงาม

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

52 มือสุขภาพ :

7 DIET TIPS กินดี หนีซิมเคร้า

60 SPECIAL REPORT :

กินดี อยู่ดี งานแฟร์เพื่อคนรักสุขภาพ “FARM TO TOWN”

64 ครีวชีวิต :

โยเกิร์ตนมถั่วเหลืองโฮมเมด

อาหารบำรุงกระดูก ปรับสมดุลฮอร์โมน

67 ใบสมัครสมาชิก

68 สารจากกูรู :

จริงหรือไม่ ดื่มน้ำมากตอนเช้าช่วยป้องกันสารพัดโรค

ORGANIC & GREEN

56 SAVE OUR EARTH, SAVE OUR LIFE :

CIRCULAR ECONOMY

เศรษฐกิจหมุนเวียน...สร้างสุขภาพ

ลดรายจ่าย สร้างรายได้

@สวนสามพราน นครปฐม

SAFE TO STAY เข้าพักโรงแรมอย่างไร ให้ปลอดภัยจากโควิด-19



หลังจากสถานการณ์โควิดในประเทศไทยดีขึ้น การท่องเที่ยวเริ่มกลับมาคึกคักอีกครั้ง และแน่นอนว่าการป้องกันโรคก็ยังเป็นวิถีที่ทุกคนควรปฏิบัติต่อไป โดยเฉพาะเมื่อเดินทางท่องเที่ยวหรือใช้สถานที่ร่วมกับคนอื่น ๆ ซึ่งก่อนหน้านี้ **ดร.โดนัลด์ ซาฟฟ์เนอร์** ภาควิชาวิทยาศาสตร์อาหาร มหาวิทยาลัยรัตเกอร์ส เคยให้คำแนะนำสำหรับการเข้าพักโรงแรมในสถานการณ์โรคระบาดไว้ว่า

- ถ้าเป็นไปได้ให้เลือกห้องพักที่ว่างจากการใช้งานมาแล้วหลายวัน โดยสอบถามกับทางโรงแรมว่า ห้องที่คุณต้องเข้าพักนั้น ลูกค้ายคนล่าสุดเช็กเอาท์จากห้องนี้เมื่อไร
- เตรียมแอลกอฮอล์เพื่อเช็ดทำความสะอาดสวิตช์ไฟ ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ รีโมท หรืออุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ร่วมกัน
- เตรียมผ้าเช็ดตัว อุปกรณ์อาบน้ำ หรือของใช้ส่วนตัวไปเอง
- หลีกเลี่ยงการใช้มินิบาร์
- เมื่อออกจากห้องพักควรสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง และล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัสลิฟต์
- เลือกใช้บริการรูมเซอร์วิสแทนการกินอาหารเช้าแบบบุฟเฟต์ที่ห้องอาหารของโรงแรม

แม้โรงแรมแต่ละแห่งจะมีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 แต่การเช็ดทำความสะอาดอุปกรณ์บางอย่างภายในห้องพักด้วยตนเองจะช่วยลดโอกาสการติดเชื้อลง แถมยังทำให้คุณรู้สึกอุ่นใจเพิ่มขึ้นด้วยจริงไหมคะ

8 NATURAL REMEDIES

หยุดกรดไหลย้อนโดยไม่ต้องพึ่งยา

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกินรวมไปถึงอาหารที่บริโภค นับเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาอาการกรดไหลย้อนให้ทุเลาลง **เอลิซาเบท แทรตต์เนอร์** แพทย์แผนจีนที่ศูนย์การแพทย์เชิงบูรณาการของมหาวิทยาลัยแอริโซนา รวบรวม 8 วิธีจากธรรมชาติในการรักษาอาการกรดไหลย้อนมาให้คุณได้นำไปใช้ ดังนี้

- **จิบน้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์ออร์แกนิก 2 ช้อนชาในตอนเช้า** โดยอมไว้ในปากสัก 2-3 วินาทีแล้วกลืนลงไป ตามด้วยน้ำเปล่า จะช่วยกระตุ้นให้กระเพาะอาหารผลิตกรดย่อยอาหาร และลดจำนวนแบคทีเรียที่ไม่ดีในกระเพาะอาหารซึ่งเป็นสาเหตุของกรดไหลย้อน
- **เพิ่มเมล็ดยี่หร่าในอาหาร** กว่าหลายศตวรรษที่ทั่วโลกต่างใช้ยี่หร่าเป็นยาช่วยย่อยอาหาร เนื่องจากอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีสารประกอบช่วยย่อยอาหารได้อย่างดี
- **ดื่มน้ำว่านหางจระเข้** ว่านหางจระเข้ช่วยบรรเทาอาการอักเสบของหลอดอาหารและเยื่อกระเพาะอาหารได้ เพียงผสม 2-3 ออนซ์ในน้ำมะพร้าวหรือ 8 ออนซ์ในน้ำผลไม้ แล้วดื่มก่อนมื้ออาหาร 15-20 นาที
- **กินแอปเปิ้ล กัลวย และมะละกอ** แอปเปิ้ลมีเพคตินที่ช่วยในการย่อยอาหาร รวมไปถึงกรดทาร์ทาริกและกรดมาลิกที่ช่วยในการปรับสมดุล pH ปาเปนในมะละกอเป็นเอนไซม์ที่ละลายคาร์โบไฮเดรต ช่วยเพิ่มความเร็วในการเผาผลาญอาหาร ลดการอักเสบ และไม่ทำให้ท้องผูก เช่นเดียวกับกล้วยที่มีฤทธิ์ลดกรดตามธรรมชาติ
- **ดื่มเครื่องดื่มหรืออาหารเมนูขิง** ขิงเป็นหนึ่งในวิธีการรักษาอาการทางเดินอาหารที่เก่าแก่ที่สุดของจีน และเป็นส่วนประกอบหลักในสูตรสมุนไพรช่วยย่อยอาหาร ฉะนั้นเมื่อใดก็ตามที่เกิดกรดไหลย้อนให้ดื่มน้ำขิงได้ทันที



- **คลายร้อนด้วยเปปเปอร์มินต์หรือสะระแหน่** ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ ปวดท้อง และโรคทางเดินอาหารทั้งหมด แถมยังมีฤทธิ์เย็นช่วยให้ชุ่มคอ ลดอาการแสบร้อนกลางอก
- **นอนยกลำตัวสูงขึ้นเล็กน้อย และอย่ากินก่อนนอน** การกินของว่างตอนดึกเป็นสาเหตุหลักของกรดไหลย้อน จึงควรหลีกเลี่ยงการกินอาหาร 2-3 ชั่วโมงก่อนนอน และเมื่อนอนควรรนยกลำตัวสูงขึ้นเล็กน้อย เพราะเป็นตำแหน่งที่กรดในกระเพาะอาหารจะไม่ไหลย้อนเข้าไปในหลอดอาหาร
- **กินอาหารมื้อเล็ก ๆ** เนื่องจากระบบย่อยอาหารของมนุษย์จะจัดการอาหารมื้อใหญ่ได้ยาก หากคุณอึดมากเกินไป ก็เป็นไปได้ว่ากรดในกระเพาะอาหารจะไหลย้อนกลับไปที่หลอดอาหาร ฉะนั้นควรเคี้ยวอาหารช้า ๆ และแบ่งอาหารออกเป็นมื้อย่อย ๆ

หลายคนมองว่าอาการกรดไหลย้อนไม่ได้มีความร้ายแรงนัก แต่เชื่อเถอะค่ะว่ามันเป็นอาการที่น่ากังวลใจอยู่ไม่น้อย จึงควรรักษาตั้งแต่เนิ่น ๆ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของตัวเอง



YOGA FOR BETTER BONE

ท่าโยคะเยียวยากระดูกสันหลัง

กล้ามเนื้อและเอ็นรอบกระดูกสันหลังสามารถอ่อนแรงลงตามอายุหรือจากการบาดเจ็บ ผู้ที่มีอาการปวดหลังจึงเคลื่อนไหวได้ยาก และอาการปวดจะยิ่งแย่ลง ดังนั้นการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยลดแรงกดที่หลังส่วนล่างและลดความเสี่ยงต่อความเจ็บปวดหรือการบาดเจ็บลง

อีริค แอลอิตาเลียน นักกายภาพบำบัดจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพในเครือฮาร์วาร์ด แนะนำให้ออกกำลังกายท่า Bird-dog สัปดาห์ละ 2-3 วัน ทำนี้จะช่วยปรับกระดูกสันหลังและลดอาการปวดหลังลงได้

- อยู่ในท่าคลานเข่า
- ยกแขนซ้ายพร้อมกับยกขาขวาขึ้น แขนและขาเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกันและขนานกับพื้น สะโพกอยู่ในแนวเดียวกันกับลำตัว ไม่เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง
- ยกค้างไว้ 10 วินาทีแล้วกลับไปท่าเริ่มต้น
- ทำซ้ำ 5 ครั้ง จากนั้นสลับไปทำแขนและขาอีกข้างแล้วทำซ้ำ

และเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ควรฝึกทำเป็นประจำและค่อยๆ และไม่ควรหักโหมในช่วงแรก เมื่อคุณคุ้นเคยกับการออกกำลังกายลักษณะนี้ สามารถเพิ่มจำนวนครั้งได้เรื่อยๆ หรือทำควบคู่กับท่า Curl Up และ Side Plank ได้เช่นเดียวกันค่ะ



AFTERNOON BRAIN BOOSTERS

3 ประสาน เต็มพลังสมองยามบ่าย

ตัวช่วยอัพสมองให้โล่งภายในเวลาไม่กี่นาที ซึ่ง huffingtonpost แนะนำว่า อาหารต่อไปนี้คือตัวช่วยแก้่วงได้ดีทีเดียว ใคร่จงๆ ในช่วงบ่าย คิดอะไรไม่ออกแล้วละก็ รีบไปหามาเติมพลังด่วนเลยนะคะ

• **คาร์บอไฮเดรต** จากผลการวิจัยทางโภชนาการของประเทศอังกฤษ คาร์บอไฮเดรตเป็นตัวช่วยชั้นเยี่ยมในการฟื้นฟูพลังสมองได้ดีเลยทีเดียว เพราะมีฟลาโวนอยด์ที่จะช่วยส่งเลือดให้ไหลไปเลี้ยงสมองได้มากและรวดเร็วขึ้น ทำให้คุณรู้สึกตื่นตัวภายในเวลาไม่นาน แถมยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานยากๆ ได้อีกด้วย

• **ผลไม้รสเปรี้ยว** ไม่ว่าจะเป็นส้ม สับปะรด หรือเกรปฟรุตนั้นมีวิตามินซีที่จะช่วยต้านความเหนื่อยล้าที่มาจากความเครียดและความกังวล นอกจากนี้ในผลไม้รสเปรี้ยวยังมีแร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระที่จะไปช่วยทำให้เลือดในสมองไหลเวียนได้ดีขึ้น กระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวแบบทันใจ ถ้าสมองตื้อขึ้นมาคือๆ

• **น้ำเปล่า** ร่างกายเรานั้นเป็นส่วนประกอบมากถึง 70 เปอร์เซ็นต์ การไม่ดื่มน้ำหรือดื่มน้ำน้อยไป อวัยวะส่วนต่างๆ จะทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ และนั่นรวมถึงสมองของเราด้วย มีงานวิจัยพบว่า หากในแต่ละวันเราดื่มน้ำไม่เพียงพอ จะทำให้มีสมาธิน้อยลง แถมยังมีความจำแย่ลงด้วย

เพราะฉะนั้นอย่าลืมเช็กลิสต์ข้างบน แล้วซื้อหามาติดโต๊ะทำงานกันไว้เนะคะ อย่างน้อยก็ควรวางขวดน้ำหรือแก้วน้ำไว้ใกล้มือเสมอ แล้วหมั่นยกขึ้นมาจิบบ่อยๆ สมองจะได้ไม่ขาดน้ำซึ่งจะมีผลทำให้ร่างกายเฉื่อยชาลงนั่นเองค่ะ



BE HAPPY!

เคล็ดลับสร้างฮอร์โมนแห่งความสุข

มีงานวิจัยเกี่ยวกับความสุขที่แท้จริงในชีวิตจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่ใช้เวลาศึกษากว่า 75 ปี โดยศึกษาชีวิตของอาสาสมัครกว่า 724 คน รวมถึงคู่สมรสและลูกหลานอีกกว่า 2,000 คน ได้รวบรวมข้อมูลและสรุปอย่างชัดเจนว่า ความสุขช่วยให้เรามีอายุที่ยืนยาวขึ้น เราคาดกันดีกว่าว่า เทคนิคเพิ่มความสุ้งง่าย ๆ มีอะไรบ้าง

รับแสงแดดอ่อน ๆ

นอกจากการรับวิตามินดีจากอาหารจำพวกปลาหรือน้ำมันตับปลา การให้ร่างกายได้รับแสงแดดตอนเช้าตรู่หรือช่วงเย็น ช่วยให้ร่างกาย

สังเคราะห์วิตามินดีทางผิวหนังได้เช่นกัน วิตามินดีนอกจากจะช่วยในเรื่องความแข็งแรงของกระดูก กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ยังช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ลดอาการซึมเศร้าได้

กินอาหารที่เป็นแหล่งทริปโตเฟน

ทริปโตเฟน (Tryptophan) คือ กรดแอมิโนจำเป็นชนิดหนึ่ง ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ ต้องได้รับจากอาหารอื่น พบได้ในเนื้อปลา ถั่วลิสง อัลมอนต์ อินทผลัมแห้ง กลัวย และอาหารที่มีโปรตีนสูงทุกชนิด โดยร่างกายจะนำไปใช้สร้างสารเซโรโทนินหรือสารสื่อประสาทที่ช่วยทำให้เรามีความสุข นอกจากนั้นทริปโตเฟนยังทำงานร่วมกับกรดโฟลิกและธาตุเหล็กในการสร้างเม็ดเลือดแดงอีกด้วย

ฝึกสมาธิ

การทำสมาธิเป็นวิธีการพักใจหลังจากสะสมอารมณ์ต่างๆ มาแล้วทั้งวัน ซึ่งหลายครั้งเป็นเหตุแห่งทุกข์ แต่พอได้หลับตาผ่อนคลายหายใจยาว ๆ ซ้ำออกไปเรื่อย ๆ โดยไม่คิดถึงสิ่งใด อารมณ์ก็ผ่อนคลายได้เป็นอย่างดี โดยหลังจากนั่งสมาธิไปสักกระยะ อย่างน้อย 30 นาที ระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ที่หลั่งออกมาเวลาเครียดจะลดลง ซึ่งเกิดจากผลของฮอร์โมนเอนโดर्फิน (Endorphin) ที่หลั่งออกมาหลังจากนั่งสมาธิ ซึ่งสารตัวนี้นอกจากจะเป็นสารแห่งความสุขแล้วยังช่วยให้ร่างกายสดชื่น อ่อนเยาว์ และมีภูมิคุ้มกันโรค อีกทั้งยังช่วยปรับคลื่นสมองไม่ให้ยุ่งเหยิงและนอนหลับสบายได้อีกด้วย

การมีสุขภาพกายและจิตที่ดี ไม่เจ็บป่วยบ่อย ไม่เป็นโรคร้ายแรง ย่อมเป็นที่ปรารถนาของทุกคน...มีความสุขกันเถอะค่ะ

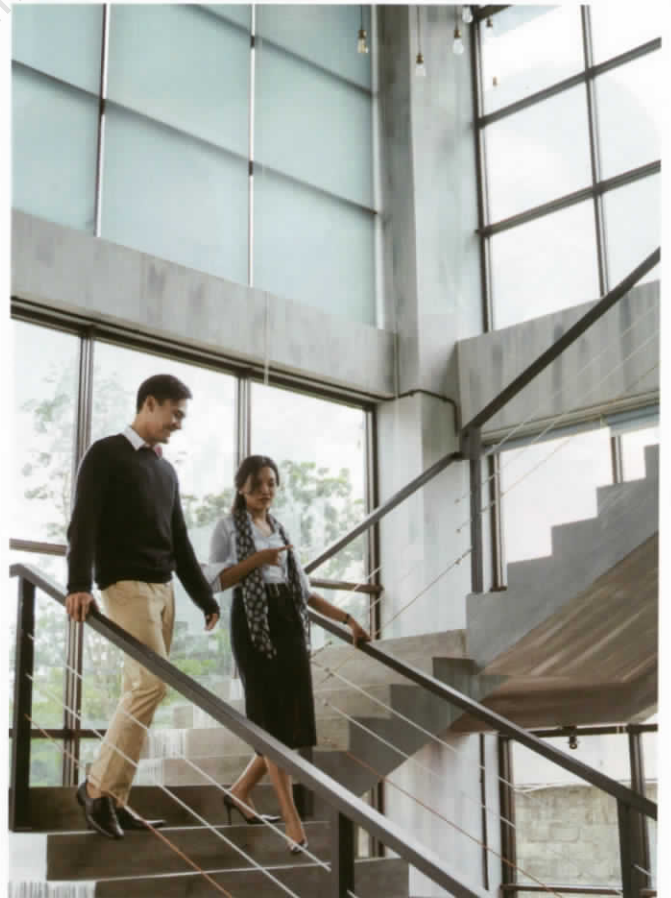
HEALTHY MOVEMENT

แค่ขยับก็เท่ากับออกกำลังกาย

หลายคนเข้าใจว่าการออกกำลังกายที่ดีคือ การไปฟิตเนส ยกเวต วิ่งลู่วิ่ง เข้าคลาส ซึ่งในความเป็นจริงแล้วการออกกำลังกายก็คือการทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกายตามปกติติดต่อกันระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งก็อาจจะมิตั้งแต่ระดับพอมมีเหงื่อซึม ๆ จนถึงระดับที่รู้สึกเหนื่อย สำหรับคนที่ไม่สามารถไปเล่นกีฬาเป็นกิจจะลักษณะก็สามารถเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตประจำวันของตนเองได้ ดังต่อไปนี้

- ขยับร่างกายบนเตียงหลังตื่นนอนตอนเช้า โดยนอนหงายแล้วทำท่าปั่นจักรยานในอากาศ พร้อมกับใช้มือชกลมจนรู้สึกตื่นตัวหรือเหนื่อย
- เลือกการเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ ซึ่งปกติการเดินจะเผาผลาญพลังงานประมาณ 1 กิโลแคลอรีโดยเฉลี่ยในทุก ๆ 20 ก้าว แต่เราสามารถเผาผลาญพลังงานในปริมาณที่เท่า ๆ กันได้ด้วยการเดินขึ้นบันไดเพียง 5 ชั้นเท่านั้น
- จอดรถหรือลงรถเมล์ให้ไกลขึ้น เพื่อใช้เวลาเดินไปที่ทำงานพอให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่าพร้อมทำงาน
- ทำงานบ้าน ทำความสะอาดบ้าน ล้างรถ ซักผ้า ปลูกต้นไม้ ถือเป็น การออกกำลังกายที่ดีและมีประโยชน์ เพราะนอกจากจะได้เหงื่อแล้วยังทำให้บ้านสะอาดและน่าอยู่อีกด้วย

ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เพียงเปลี่ยนพฤติกรรมให้ได้ขยับตัวมากขึ้น ก็สามารถออกกำลังกายได้ ลองทำกิจกรรมที่เราแนะนำให้ได้รวมกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที เพื่อผลลัพธ์ที่ดีในการรักษาและเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายให้แข็งแรงนะคะ ☺



7 DIET TIPS กินดี หนีซึมเศร้า

อารมณ์เศร้าเป็นความรู้สึกที่คนเราต้องเผชิญ แต่ถ้าบังเอิญภาวะนี้ติดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วไม่ยอมดับไปสักที แถมยังเพิ่มตึกรหนักขึ้นเรื่อยๆ ขอแนะนำให้รีบไปพบแพทย์เพื่อช่วย วิจารณ์อาการ เพราะอาจเป็นสัญญาณของ “โรคซึมเศร้า” ก็ได้

ทำไมการ “กินดี” จึงช่วยให้คุณหนีจากภาวะซึมเศร้าได้

มีหลักฐานทางระบาดวิทยาระบุถึงความเชื่อมโยงของอาหารกับภาวะซึมเศร้าที่สัมพันธ์กัน และมีรายงาน การศึกษาทางคลินิกชี้ว่า อาหารมีความสำคัญต่อการเจ็บป่วยทางจิตและสุขภาพจิต





การศึกษาของ **Park SJ, Kim MS, Lee HJ และคณะ** จากมหาวิทยาลัยเกซอนในประเทศเกาหลีใต้ ได้เผยแพร่ผลการวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานของเกาหลีใต้และญี่ปุ่น จำนวน 3,388 ราย เปรียบเทียบกันระหว่างกลุ่มที่บริโภคอาหารเอเชียที่มีความหลากหลาย มีคุณภาพดี ประจวบจกรรมชาติ เช่น อาหารแบบวิถีเอเชียที่เน้นไปทางผัก เห็ด เต้าหู้ สาหร่ายทะเล ปลา หอย ข้าว ชาเขียว ฯลฯ ขณะที่อีกกลุ่มบริโภคอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ บะหมี่ ขนมปัง กาแฟ และไม่รับประทานข้าวเลย ได้ผลพบว่า กลุ่มแรกมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าลดลง ส่วนอีกกลุ่มมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น

สอดคล้องกันกับผลการศึกษาของ **Heather Francis, Ph.D. และคณะ** จากภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยแมคควอร์รี่ในซิดนีย์ ออสเตรเลีย ที่เผยแพร่ในวารสาร *PLOS One* ช่วงต้นเดือนตุลาคมปี 2019 โดยกล่าวถึงผลวิจัยทางคลินิกเกี่ยวกับการทดลองติดตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีอาการปานกลางถึงสูงอย่างใกล้ชิดและพบว่า กลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับคำแนะนำให้บริโภคอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียนที่ปรุงจากผัก ผลไม้ โปรตีนไม่ติดมัน ไข่ เต้าหู้ ปลา ถั่วและเมล็ดพืช เครื่องเทศ น้ำมันมะกอก ฯลฯ ต่อเนื่อง มีอาการของโรคซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

ทั้งนี้ ดร.พรานธิสมมองว่า สาเหตุของโรคซึมเศร้านั้นมีปัจจัย 2 ประการ คือ มาจากความผิดปกติของสมอง และสภาวะที่ร่างกายมีการอักเสบเรื้อรังต่อเนื่อง นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมอาหารบางประเภทส่งผลเสียต่อผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เช่น อาหารจำพวกฟาสต์ฟู้ดหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เพราะอาหารดังกล่าวไปเพิ่มกระบวนการอักเสบให้ร่างกายได้นั่นเอง นอกจากนี้ยังมีรายงานการศึกษาของ **Tasnim N. Akbaraly และคณะ** แห่งมหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ ที่เผยแพร่ในวารสารเมื่อปี 2009 ระบุว่า การอดอาหารแบบมีรูปแบบชัดเจนเพื่อวัตถุประสงค์บางประการเพิ่มความเสี่ยงโรคซึมเศร้าได้ โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างวัย 35-55 ปี จำนวน 3,486 ราย โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่จำกัดการรับประทานอาหารบางชนิดกับกลุ่มที่บริโภคหลากหลาย ได้ผลสรุปว่า กลุ่มที่เลือกรับประทานอาหารแบบเข้มงวด เน้นเฉพาะผักและผลิตภัณฑ์แปรรูปจากพืช ผลไม้ มีความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าชัดเจนกว่าอีกกลุ่ม



7 เทคนิคกบดตี หวีชิมเศร้า

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ชัดเจนว่าพลังของอาหารส่งผลต่อความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าหรือภาวะซึมเศร้าได้จริง การบริโภคอาหารที่ดีมีความหลากหลายจึงน่าจะเป็นวิธีช่วยต้านภาวะเศร้า หรือนำไปใช้เป็นส่วนหนึ่งในการรักษาโรคซึมเศร้าได้อย่างดีทีเดียว ไปดูกันดีกว่าว่าวัตถุดิบอาหารชนิดไหนที่จะช่วยคุณจัดการความเศร้าให้พ้นจากหัวใจ

1. กินอาหารสีม่วง ไม่ต้องห่วงกังวล

ในวัตถุดิบอาหารสีม่วงจากธรรมชาติ เช่น ดอกอัญชัน ข้าวสีม่วงดำ มันม่วง ฯลฯ มีสารที่ชื่อว่า “แอนโทไซยานิน” ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นความจำ ช่วยคลายความเครียด ความกังวล และทำให้อนอนหลับเร็วขึ้น นอกจากนี้สารดังกล่าวยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระให้แก่ร่างกายอีกด้วย

2. ลดหวาน ลดเศร้า

การบริโภคอาหารรสหวานจัดหรือคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวเป็นประจำจะทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นร่างกายจะเกิดภาวะเครียด และหากต้องเผชิญกับภาวะดังกล่าวเป็นประจำ อาจนำมาสู่อาการหดหู่ซึมเศร้าได้ นอกจากนี้น้ำตาลที่ร่างกายใช้ไม่หมดจะจะถูกเปลี่ยนสภาพไปจัดเก็บในรูปแบบไขมัน ทำให้เกิดโรคอ้วน ซึ่งส่งผลต่อโรคซึมเศร้า เพราะมีงานวิจัยพบว่า ผู้ที่มีค่า BMI ร่างกายเกินเกณฑ์มาตรฐานจะส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่ายขึ้น

ดังนั้นการลดรสหวานแล้วหันมาบริโภคคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนก็ถือเป็นการช่วยลดการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าได้นั่นเอง

3. อยากรกเศร้า เราต้องแซ่บด้วย “พริก”

ภายใต้สีแดงแสนสดใสของพริกอุดมไปด้วยสารแคปไซซิน เมื่อเรบริโภคพริกเข้าไป เจ้าสารที่ว่านี้จะไปจับกับ TRPV1 ที่อยู่ในสมอง ส่งผลให้ลดความปวดและภาวะซึมเศร้าได้ นั่นทำให้เวลากินยาหรือส้อมด้าแซ่บ ๆ มันช่างรู้สึกโล่งหัวอย่างบอกไม่ถูก จริงไหม

นอกจากนี้ยังมีผลงานวิจัยของ รศ.สุพิชา วิทยเลิศปัญญา ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งได้กล่าวถึงฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของสารแคปไซซินในพริกชี้หูสดได้ข้อสรุปว่า สารแคปไซซินมีคุณสมบัติลดน้ำตาลในเลือดได้ อันเนื่องมาจากสารดังกล่าวกระตุ้นการหลั่งอินซูลิน

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นความเชื่อมโยงว่า เมื่อแคปไซซินกระตุ้นให้เกิดการหลั่งอินซูลิน ก็จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ช่วยลดภาวะความเครียดของร่างกาย จึงลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหดหู่หรือซึมเศร้าได้นั่นเอง

อย่างไรก็ดี แม้พริกจะต้านเศร้าได้ แต่ความเผ็ดร้อนของมันก็มีฤทธิ์ระคายเคืองกระเพาะอาหาร จึงควรบริโภคแต่พอดี

4. “ข้าวกล้องอก” “ใบบัวบก” และ “กาบา” กับภาวะซึมเศร้า

กาบา (GABA) หรือแกมมาเอมิโนบิวทีริกแอซิด เป็นกรดเอมิโนชนิดหนึ่งที่ทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาทที่ออกฤทธิ์ยับยั้งหรือต้านทาน เพื่อรักษาสมดุลของสารสื่อประสาท ทำให้เกิดความผ่อนคลาย คลายความเครียด ลดอาการกระวนกระวายใจ สร้างสมดุลให้การพักผ่อน ทำให้อนอนหลับสบาย กาบาก็มีผลต่อโรคซึมเศร้าอย่างชัดเจน

ข้าวกล้องอก อุดมไปด้วยกาบา ซึ่งสามารถเพิ่มปริมาณโปรตีนที่เป็นอาหารของเซลล์ประสาทสมอง (BDNF) ในสมองส่วนฮิปโปแคมปัส และช่วยเพิ่มปริมาณเซโรโทนินในสมองส่วน Frontal Cortex จึงช่วยลดอาการซึมเศร้าและรักษาอาการความจำสั้นได้ด้วย โดยมีข้อมูลจากบทความเรื่อง “โรคซึมเศร้าและอาหารในชีวิตประจำวันที่มีแนวโน้มในการต้านโรคซึมเศร้า” จากวารสาร วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยปวีณา รัตนเสนา ที่กล่าวถึงสาเหตุทางร่างกายต่อโรคซึมเศร้า ซึ่งหนึ่งในนั้นคือความผิดปกติของระดับกาบานั่นเอง

ขณะที่ **ใบบัวบก** ไม่ได้มีดีแค่แก้ช้ำในอย่างที่เคยอดจำ หากมีข้อมูลวิจัยในคนพบว่า บัวบกมีฤทธิ์รักษาความผิดปกติของหลอดเลือดดำ ช่วยรักษาแผลที่ผิวหนัง แผลในทางเดินอาหาร ช่วยต้านเชื้อไวรัส ต้านออกซิเดชัน ช่วยคลายกังวล และแก้ซึมเศร้าได้อีกด้วย โดยมีข้อมูลอีกส่วนซึ่งกล่าวโดย นายแพทย์ปราโมทย์ เสถียรรัตน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ระบุว่า ใบบัวบกช่วยเสริมการทำงานของกาบาซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยรักษาสมดุลจิตใจ ช่วยให้จิตใจสงบผ่อนคลาย ส่งผลให้อนอนหลับได้ง่ายขึ้น ทั้งนี้มีข้อควรระวังการใช้ใบบัวบกว่า ไม่ควรใช้ในผู้ที่มีประวัติแพ้พืชในวงศ์ผักชี

5. อยากลดไขมัน เราต้องลดไขมัน

การกินอาหารที่มีไขมันสูงจะเพิ่มการหลั่งอินซูลินเข้าสู่กระแสเลือด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อระบบของสารสื่อประสาทโดพามีน พบว่า การเปลี่ยนแปลงของระดับอินซูลินในกระแสเลือดนั้นส่งผลต่อการแปรสภาพและการรับสัญญาณของโดพามีน ทำให้การหลั่งโดพามีนน้อยลง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ ดังนั้นการหากลดการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงลง ก็เท่ากับเราช่วยลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดภาวะซึมเศร้าลงได้



6. กินไข่หรือแกมกั กินกล้วย ช่วยให้อารมณ์ดี

เพราะอาหารทั้งสองชนิดมี "ทริปโตเฟน" ซึ่งเป็นกรดแอมิโนสำคัญและเป็นสารตั้งต้นของฮอร์โมน กรดแอมิโนดังกล่าวยังช่วยสร้างสารเซโรโทนิน ทำให้อารมณ์ดี และเปลี่ยนให้เป็นเมลาโทนิน ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น ลดอาการซึมเศร้า บรรเทาอาการไมเกรนและความเครียดได้ ดังนั้นการหันมาบริโภคไข่และกล้วยจึงช่วยให้โรคซึมเศร้าดีขึ้นได้

7. วิตามินดีพาหนะซึมเศร้า

มีงานวิจัยพบว่า บุคคลที่ขาดวิตามินดีจะเสี่ยงต่อภาวะโรคซึมเศร้าได้ เหตุผลเพราะวิตามินดีมีส่วนช่วยกระตุ้นเอนไซม์ที่ใช้สังเคราะห์สารสื่อประสาท (Neurotransmitter) ภายในสมอง เช่น เซโรโทนิน (Serotonin) โดพามีน (Dopamine) และนอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) ซึ่งสารสื่อประสาทเหล่านี้มีส่วนช่วยลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า โดยมีรายงานว่า พบระดับวิตามินดีต่ำในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและโรคเกี่ยวกับความจำอื่นๆ สะท้อนให้เห็นว่าการขาดวิตามินดีนั้นส่งผลเสียต่อการทำงานของสมองและพฤติกรรมที่ผิดปกติไป



ทว่าวิตามินดีเป็นวิตามินที่ร่างกายเราสร้างเองไม่ได้ ต้องอาศัยแสงแดดเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดังกล่าวขึ้น หรือเราท่านต้องเลือกรับวิตามินดีจากอาหารบางชนิดซึ่งมีวิตามินดีอยู่ในตัวสูง เช่น ยีสต์ เห็ดหอม ปลาทะเลน้ำลึกที่มีไขมันดีสูง อาทิ ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ปลาแมคเคอเรล ปลาทูน่า ฯลฯ ทั้งนี้การรับวิตามินดีจากอาหารถือว่าเป็นการเสริมวิตามินดีให้แก่ร่างกาย แต่อาจยังไม่เพียงพอ เพราะร้อยละ 90 ของวิตามินดีในร่างกายมนุษย์ถูกสังเคราะห์ขึ้นทางผิวหนังจากแสงแดดที่มีรังสี Ultraviolet B (UVB) จึงควรได้รับวิตามินดีจากทั้งสองทาง

ฟังแบบนี้หลายคนอาจคิดว่า คงเป็นการยากที่คนไทยจะขาดวิตามินดีเพราะแดดแจ้งทั้งวัน ทว่าผลสำรวจในปี พ.ศ. 2551 พบว่า คนไทยโดยเฉพาะผู้ที่อาศัยในเมืองหลวงและดำรงชีวิตอยู่ใต้สภาวะฝุ่นละออง หรือทำงานในอาคารเป็นหลัก จะมีภาวะวิตามินดีในร่างกายต่ำกว่าเกณฑ์ นี้ยังไม่นับรวมคนผิวสีเข้มซึ่งสีผิวทำให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดีได้ยากกว่าคนผิวสีอ่อน หรือคนที่ทาครีมกันแดดคนที่สวมเสื้อรัดกุมเพื่อป้องกันแสง เป็นต้น

ถึงตรงนี้คุณผู้อ่านคงได้แนวทางการกินด้านซึมเศร่ากันอย่างเต็มอ้อมแล้ว ทว่าเมื่อได้รับอาหารกายดี ๆ ที่เหมาะสมแล้ว ก็อย่าลืมเติมเต็มอาหารทางใจให้กับตัวเองและครอบครัวด้วย เพราะพลังแห่งสัมพันธภาพอันดีของมนุษย์จะช่วยให้ผู้ป่วยซึมเศร้าหรือผู้ที่ตกอยู่ในสภาวะซึมเศร้าสามารถหลุดพ้นจากโลกสีเทาของพวกเขาได้



คุณผกาหรือป้ายุ่ง กูรูอาหารชีวิตของเมืองไทย เป็นผู้เดียวที่ติดตามและดูแลอาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวิตมาอย่างยาวนาน จึงได้รับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวิตมาอย่างครบถ้วน บวกกับมีใจรักการทำอาหารเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว อาหารทุกจานจึงอร่อย ดีต่อสุขภาพ ที่สำคัญมีรูปลักษณ์สวยงามชวนกิน

โยเกิร์ตนมถั่วเหลืองโฮมเมด อาหารบำรุงกระดูก ปรับสมดุลฮอร์โมน

โยเกิร์ตนมถั่วเหลือง

ส่วนผสม

นมถั่วเหลืองรสจืด	2 ถ้วย
โยเกิร์ตธรรมชาติ	1 ถ้วย
น้ำตาลทรายไม่ขัดขาว	1 ช้อนโต๊ะ
บัลเบอร์รี่	1 ถ้วย
ราสเบอร์รี่หั่นชิ้นพอคำ	
สับปะรดเป็นกลีบตามชอบ	
ใบสะระแหน่สำหรับตกแต่ง	

วิธีทำ



1. เติมนมถั่วเหลืองใส่หม้อ เคี่ยวด้วยไฟอ่อน ใส่ น้ำตาลทรายไม่ขัดขาวลงไป หมั่นคนตลอดเวลา



2. รอนนมถั่วเหลืองเดือด ปิดไฟ ตั้งทิ้งไว้ให้อุ่นหุภูมิลดลง



3. เติโยเกิร์ตลงไป คนให้เข้ากัน กรองด้วยกระชอนหรือผ้าขาวบาง เพื่อให้เนื้อโยเกิร์ตละเอียด



4. ตักใส่ถ้วยหรือขวด ใส่ผลไม้ลงไป ปิดฝาให้สนิท หรือนำแผ่นพลาสติกใส่หุ้มปิดปากแก้ว



5. วางในภาชนะที่มีฝาปิด เช่น กล่องโฟม กระติก กังวาล 8 ชั่วโมง แล้วนำไปแช่ตู้เย็นช่องธรรมดาเพื่อให้โยเกิร์ตเซตตัวดียิ่งขึ้น เปิดฝา โยโย่ใบสะระแหน่พร้อมเสิร์ฟ





น้ำสลัดมะม่วงโยเกิร์ตแก้วเหลือง

ส่วนผสม

โยเกิร์ตนมแก้วเหลือง

(ดูวิธีทำที่หน้า 64)

มะม่วงสุกหั่นสี่เหลี่ยมเต๋า

เกลือ

พริกไทยดำ

- | | |
|---|--------|
| 1 | ถ้วย |
| 1 | ลูก |
| 1 | ช้อนชา |
| 2 | ช้อนชา |

วิธีทำ

①



ปั่นส่วนผสมทุกอย่างเข้าด้วยกันให้ละเอียด เป็นเนื้อครีม

②



จัดผักสลัด ผลไม้สด ปลาย่างหรือกุ้งย่าง แล้วแต่ชอบวางในจาน เเทน้ำสลัด พร้อมเสิร์ฟ

Activ

CONTENTS

74

ACTIV STORY
MUST-HAVE
SKINCARE

ไต้หวันผิวสวย หน้าใส
ตอบโจทย์วิถี NEW NORMAL

71

ACTIV TIP
SIXPACK @HOME

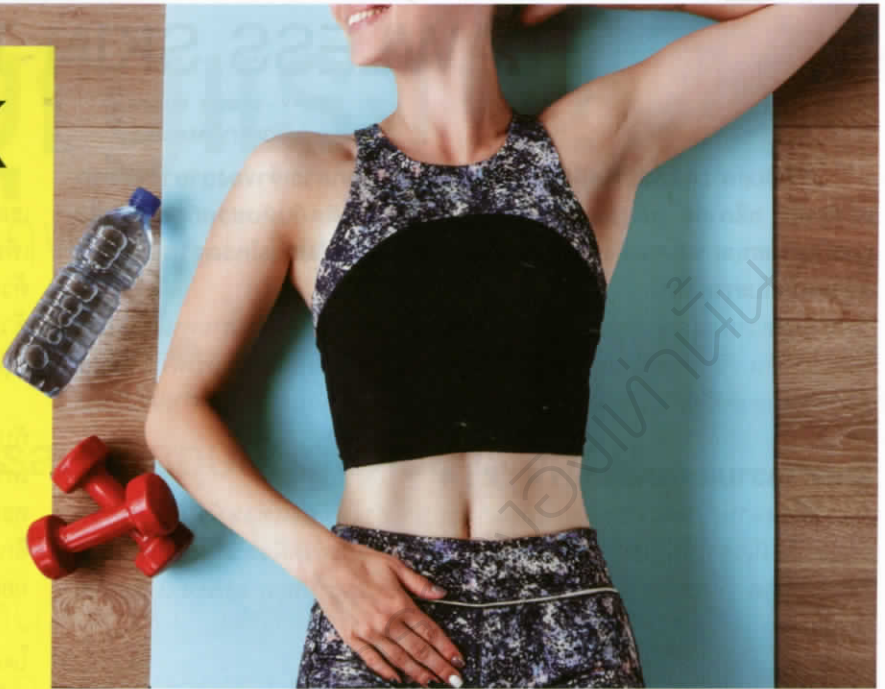
72

ACTIV IDOL
SUZY'S FLAWLESS
SKIN TIPS

SIXPACK @home

รู้หรือไม่ว่า เราสามารถสร้างซิกซ์แพ็คที่บ้านได้ ไม่ต้องเข้ายิมหรือฟิตเนสก็ตาม...

ซิกซ์แพ็ค คือ ลายของกล้ามเนื้อหน้าท้องชนิดหนึ่งซึ่งช่วยพยุงให้เราสามารถนั่ง นอน ยืน เดินได้ การเคลื่อนไหวต่างๆ ล้วนแล้วแต่ต้องใช้กล้ามเนื้อในส่วนแกนกลางนี้ทั้งสิ้น ดังนั้นในความเป็นจริงแล้วทุกๆ คนนั้นมีซิกซ์แพ็คเป็นของตัวเอง เพียงแต่ปริมาณของชั้นไขมันภายใต้ผิวหนังบดบังเอาไว้จนมืด เพราะฉะนั้นนอกจากทำฝึกการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้านกล้ามเนื้อ (Resistance Training) ที่เรานำมาฝากแล้ว เรื่องการควบคุมอาหารก็ควรทำควบคู่ไปด้วย เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด มาลองขยับร่างกายตามนี้ รับรองว่าฟิตแอนด์เฟิร์ม เพิ่มเติมด้วยซิกซ์แพ็คแน่นอนค่ะ



ท่าที่ 1 Bicycle Crunch

- นอนหงายราบกับพื้น ใช้มือสองข้างจับบริเวณท้ายทอยหรือใบหู ขาทั้งสองข้างชิดและยกลอยจากพื้นเล็กน้อย
- ยกตัวขึ้นพร้อมกับดึงเข่าขวาเข้ามาใกล้หน้าอก ใช้ศอกซ้ายแตะเข่าขวา ลดตัวลง แล้วสลับข้าง ใช้ศอกขวาแตะเข่าซ้าย ทำสลับไปมาเซตละ 12 ครั้ง ทำ 3 เซต

ท่าที่ 2 Jack Knife

- นอนหงายราบกับพื้น ยึดแขนขึ้นเหนือศีรษะ ขาสองข้างชิดและยกลอยจากพื้นเล็กน้อย
- ยกตัวและขาทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกัน ขาเหยียดตรง ไม่งอ แขนสองข้างเหยียดตรงไปข้างหน้าและแตะที่ขา (ถ้าทำได้) ลดตัวลงกลับสู่ท่าเริ่ม ทำซ้ำ 10-12 ครั้ง นับเป็น 1 เซต ทำ 3 เซต

ท่าที่ 3 Front Plank

- นอนคว่ำ งอศอกทั้งสองข้างขึ้นตั้งชันไว้
- ดันตัวขึ้น เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง สะโพก ต้นขา และก้นให้ตัวตรงขนานพื้น ทำค้างไว้ 20-30 วินาที ทั้งหมด 3 เซต ระหว่างทำหายใจออกช้าๆ ไปเรื่อยๆ

ท่าที่ 4 Reverse Crunch

- นอนหงายราบกับพื้น แขนขนานข้างลำตัว ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น
- หายใจเข้าให้สุด แล้วหายใจออกพร้อมกับออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ดึงเข่าเข้าหาหน้าอก สะโพกยกลอยขึ้นจากพื้น หายใจเข้าลดลำตัวลงกลับสู่ท่าเริ่ม ทำซ้ำ 10-12 ครั้งต่อเซต ทำทั้งหมด 3 เซต

ท่าที่ 5 Classic Crunch

- นอนหงายราบกับพื้น ชันเข่าสองข้างขึ้น มือแตะไว้บริเวณศีรษะ
- หายใจเข้าให้ลึก หายใจออกพร้อมยกศีรษะและหัวไหล่ขึ้นให้รู้สึกถึงการเกร็งหน้าท้องส่วนบน ทำค้างไว้ 2-3 วินาที หายใจเข้า แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำ 10-12 ครั้งต่อเซต ทำทั้งหมด 3 เซต

ข้อมูลจากงานวิจัยที่ 66 ขึ้นที่นำเสนอใน *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders* บอกเราว่า การคุมอาหารร่วมกับการออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการกำจัดไขมัน และการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้านกล้ามเนื้อ (Resistance Training) ร่วมกับการคุมอาหาร ช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อได้ดีสำหรับคนที่ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย

SUZY'S FLAWLESS SKIN TIPS

STORY - พอรุณ อินชอุษ
ภาพ - GETTY IMAGES

สำหรับแฟน ๆ ซีรีส์เกาหลีคงไม่มีใครไม่รู้จักนางเอกสาวเจ้าของฉายา “รักแรกแห่งชาติ” หรือ **แอฟ ซูจี (Bea Suzy)** หนึ่งในผู้หญิงที่ติดอันดับสวยที่สุดในเอเชีย และเป็นตัวแทนเกาหลีแห่งความงามของคนรุ่นใหม่ที่ได้รับการโหวตจากนิตยสารหลายฉบับในเกาหลีใต้

ด้วยความงามแบบธรรมชาติ บวกกับรอยยิ้มสดใสที่ทำให้หลายคนใจละลายไปตาม ๆ กัน ชื่อของซูจีจึงเป็นชื่ออันดับต้น ๆ ในคำค้นหาบนอินเทอร์เน็ต เพราะหลายคนยังคงสงสัยเกี่ยวกับเคล็ดลับความงามของเธอ ดังนั้นเราจะไปหาคำตอบกันค่ะ

สูตรกำจัดความสะอาดผิวหน้า 4 : 2 : 4

เนื่องจากเป็นทั้งนักแสดงและนางแบบ ทำให้ต้องแต่งหน้าเกือบทุกวัน จนแทบไม่มีเวลาให้ผิวได้หายใจ ฉะนั้นการทำความสะอาดผิวหน้าจึงเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด ซึ่งเธอจะใช้วิธีล้างเครื่องสำอางและทำความสะอาดเพียง 3 ขั้นตอนเท่านั้น



ขั้นแรกให้ล้างเครื่องสำอางออกด้วยคลีนซิ่ง โดยจะค่อย ๆ ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางลากจากคางไปที่ขมับ เพื่อให้ใบหน้ากระชับและเรียวยาวเล็กน้อย ivotใบหน้าด้วยผลิตภัณฑ์ประเภทออยล์สองครั้ง แล้วตบท้ายด้วยคลีนซิ่งแบบเนื้อครีม เพื่อให้สะอาดล้ำลึกถึงรูขุมขนด้านใน รวมใช้เวลาทั้งหมด 4 นาที

จากนั้นล้างทำความสะอาดด้วยโฟมล้างหน้าพร้อมกับนวดใบหน้า 2 นาที แม้คลีนซิ่งจะสามารถล้างเครื่องสำอางออก แต่ยังไม่เพียงพอในการทำความสะอาดใบหน้าของคุณ การล้างหน้าด้วยโฟมล้างหน้าอีกครั้งช่วยให้แน่ใจว่าได้ล้างเครื่องสำอางก่อนหน้านี้ออกจนหมดเกลี้ยง

สุดท้ายล้างออกด้วยน้ำสะอาดเป็นเวลา 4 นาที โดยเธอจะเริ่มจากน้ำอุ่นเพื่อเปิดรูขุมขน ชะล้างสารเคมีที่หลงเหลือออกไปให้หมดจด แล้วตามด้วยน้ำเย็นเพื่อปิดรูขุมขนให้กลับมากกระชับและรักษาระดับความชุ่มชื้นของผิวหน้า

เทคนิคผสมรองพื้น

แม้ว่าการเป็นเจ้าของผิวขาวกระจ่างใสจะเป็นข้อดีอยู่ไม่น้อย แต่สำหรับนักแสดงที่ต้องแต่งหน้าเป็นประจำ เธอจึงคิดค้นสูตรการใช้รองพื้นให้เป็นที่ธรรมชาติมากที่สุด ซูจีแชร์ว่า ฉันมักผสมเอสเซนส์กับซีซีครีมหรือรองพื้นอื่น ๆ เพื่อให้ดูเป็นธรรมชาติ การทำแบบนี้ทำให้รองพื้นเซตตัวเข้ากับผิวได้ดีกว่าการลงรองพื้นเพียงอย่างเดียว และยังได้ลุค Makeup No-makeup แบบฉบับสาวเกาหลีอีกด้วย

สุขภาพผิวดีจากภายในสู่ภายนอก

ซูจีเล่าว่า เธอมีผิวค่อนข้างแห้งและแพ้ง่าย จึงให้ความสำคัญกับการเพิ่มความชุ่มชื้นและทำให้ผิวดีจากภายในสู่ภายนอก โดยการดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8 แก้ว และหมั่นให้ความชุ่มชื้นแก่ใบหน้าเป็นประจำด้วยการสเปรย์น้ำแร่ระหว่างวัน

ซูจียังให้ความสำคัญกับการมีผิวขาวใส เพราะผิวที่ขาวใสไร้ริ้วรอยและสิ่วทำให้คุณเกิดความมั่นใจ เธอเคยอวดโต๊ะเครื่องแป้งที่เต็มไปด้วยสกินแคร์มากมายลงในโซเชียลมีเดีย ซึ่งเป็นเครื่องยืนยันได้ว่าเธอเป็นคนที่มีผิวมากเป็นพิเศษ

ไม่แปลกใจที่นักแสดงสาวซูจีจะมีผิวที่ขาวใส ไร้ริ้วรอยและดูอ่อนเยาว์เสมอ สาว ๆ คนไหนที่อยากเผยผิวได้อย่างมั่นใจ ลองใช้เคล็ดลับความงามเหล่านี้ แล้วรอผลลัพธ์ด้วยตัวคุณเองได้เลยค่ะ ☺



MUST-HAVE SKINCARE

ได้เวลาผิวสวย หน้าใส ตอบโจทย์วิถี NEW NORMAL

STORY - ปรอรุณ อินชอุษ
PHOTO - iStock

หลายคนอาจไม่คาดคิดว่า การใส่หน้ากากอนามัยเป็นเวลานานจะทำให้ผิวเกิดการระคายเคือง นำไปสู่ปัญหาสิว ผิวไม่แข็งแรง เกิดริ้วรอยตามจุดต่างๆบนใบหน้า ทำเอาหนุ่มสาวสูญเสียความมั่นใจ จนต้องหาสกินแคร์มาลอบประโลมผิวกันเร่งด่วน

ด้วยพฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป แปรนตร์ความงามต่างๆ จึงต้องมีการปรับตัวเพื่อรองรับไลฟ์สไตล์ New Normal นำเสนอผลิตภัณฑ์ที่ตอบสนองวิถีชีวิตใหม่ของผู้คน **คุณอินเนส คาลโดรา** กรรมการผู้จัดการบริษัทผลิตภัณฑ์เพื่อความงามชื่อดังแบรนด์หนึ่ง กล่าวไว้

“การที่ผู้บริโภคต้องใส่หน้ากากอนามัยเมื่ออยู่นอกบ้านเป็นความท้าทายในธุรกิจกลุ่มเมคอัพ ซึ่งเติบโตอย่างรวดเร็วมาตลอดหลายปีแต่ในยุค New Normal อาจจะทำให้กลุ่มเมคอัพไม่สามารถเติบโตเหมือนในอดีต ทั้งนี้การที่ผู้บริโภคใส่หน้ากากอนามัยอาจเกิดสภาวะผิวแพ้ง่าย เป็นผดผื่น จำเป็นต้องดูแลผิวมากกว่าเดิม จึงเป็นโอกาสสำหรับตลาดผลิตภัณฑ์กลุ่มบำรุงผิวที่เรียกว่า New Beauty Behind Mask หรือความงามใหม่ภายใต้หน้ากาก”

ฉะนั้นใครที่อยากมีผิวหน้าสวยใสภายใต้หน้ากากโดยไม่ต้องง้อเครื่องสำอาง **ชีวจิต** ได้คัดสรรสกินแคร์ตัวท็อปที่สายบิวตี้แนะนำมาให้คุณผู้อ่านที่น่ารักทุกคน ตามมาดูกันเลยค่า

DID YOU KNOW?

หน้ากากเป็นตัวการปัญหาผิว

ปัญหาผิวของคนที่สวมใส่หน้ากากอนามัยเกิดจากความอับชื้นและการสะสมของสิ่งสกปรก ไม่ว่าจะเป็นแบคทีเรีย เครื่องสำอาง หรือแม้แต่เหงื่อของเรา ซึ่งเมื่อหน้ากากอนามัยอยู่บนใบหน้าเป็นเวลานาน มีการเสียดสีกับผิวบวกกับสิ่งสกปรก ก็ทำให้เกิดการระคายเคืองของเชื้อโรค จนอุดตันรูขุมขนและกลายเป็นสิวนั่นเอง

นายแพทย์สมิทธิ์ อารยะสกุล ให้คำแนะนำวิธีดูแลผิวหน้าสวยใสทะเล้นผ่านช่องทาง YouTube ของ Merz Aesthetics, Thailand ดังนี้

1. ล้างหน้าให้สะอาดทันทีที่ถอดหน้ากากอนามัย หากมีการแต่งหน้า ควรเลือกสินค้าที่อ่อนโยนเช็ดทำความสะอาดเครื่องสำอางทุกครั้ง
2. บำรุงผิวด้วยสกินแคร์เนื้อบางเบา และลดใช้เมคอัพ หากจำเป็นต้องแต่งหน้าควรเลือกเครื่องสำอางที่ระบุว่า Non-comedogenic หมายความว่าผลิตภัณฑ์นี้ไม่มีสารก่อให้เกิดการอุดตัน
3. เปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน รวมไปถึงหน้ากากแบบผ้า ควรซักและตากให้แห้งทุกวัน
4. บริหารใบหน้าเพื่อลดเลือนริ้วรอย อาจเลือกทำโยคะใบหน้าโดยใช้เวลาเพียง 3-5 นาทีต่อวัน
5. เสริมความงามแต่พอดี เพราะการใช้โบท็อกซ์โดสสูงๆ อาจทำให้เกิดอาการต้อตาได้ในอนาคต



คลีนซิ่งทุกวัน หน้ากระจ่างใส

สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับการดูแลผิวหน้าคือการล้างทำความสะอาดผิวหน้าทุกวันในตอนเช้าและตอนเย็น เพื่อกำจัดความมันและสิ่งสกปรกบนใบหน้า ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดสิว ผู้เชี่ยวชาญทางด้านผิวพรรณส่วนใหญ่จะแนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าแบบเหลวที่มีคุณสมบัติละลายน้ำแทนการใช้สบู่ เพราะส่วนผสมที่ทำให้สบู่แข็งตัวนั้นอาจทำให้รูขุมขนของเราอุดตันได้



NEUTROGENA : DEEP CLEAN FOAMING CLEANSER

หากนึกถึงโฟมล้างหน้า นูโทรเจินา (Neutrogena) ต้องติดอันดับต้น ๆ อย่างแน่นอน โดยเฉพาะสูตร Deep Clean ที่เหมาะกับทุกสภาพผิว และล่าสุดได้พัฒนาเป็นโฟมล้างหน้าตัวแรกที่สามารถชำระล้างฝุ่น PM2.5 ได้อย่างล้ำลึกถึง 99% และมีส่วนผสมของกลีเซอรินที่ช่วยเติมเต็มความชุ่มชื้นให้กับผิวมากถึง 33% หลังล้างหน้าคุณจึงไม่รู้สึกรู้ว่าผิวแห้งตึง

Price : ขนาด 175 กรัม ราคา 219 บาท

CLINIQUE : LIQUID FACIAL SOAP

คลีนิกซ์ (Clinique) แบรนต์ผลิตภัณฑ์ความงามเพื่อผิวแพ้ง่ายที่พัฒนาจากงานวิจัยมาแล้วกว่า 50 ปี สำหรับผลิตภัณฑ์สบู่ล้างหน้ารูปแบบเจลใสมีด้วยกัน 3 สูตรตามสภาพผิว ได้แก่ Very Dry to Dry Skin (สำหรับผิวแห้ง) Dry Combination Skin (สำหรับผิวผสมค่อนข้างแห้ง) และ Combination Oily or Oily Skin (สำหรับผิวผสมค่อนข้างมัน) ตัวโฟมมีฟองนุ่มละเอียด ทำความสะอาดผิวอย่างหมดจด ไม่แห้งตึง และรักษาสสมดุลความชุ่มชื้นของผิว

Price : ขนาด 200 มิลลิลิตร ราคา 1,100 - 1,450 บาท (แล้วแต่สูตร)



FRESH : SOY FACE CLEANSER

สำหรับสาว ๆ ที่มีผิวบอบบาง เฟรช (Fresh) แบรนต์รุ่นบุกเบิกที่ใช้วัตถุดิบหลักจากธรรมชาติมาสกัดเป็นผลิตภัณฑ์ความงาม และหนึ่งในนั้นก็คือคลีนเซอร์สูตรนี้ที่อุดมด้วยโปรตีนจากถั่วเหลืองซึ่งมีกรดแอมิโนที่ช่วยรักษาความยืดหยุ่นของผิว สารสกัดจากแตงกวาและน้ำกุหลาบมีคุณสมบัติทำให้ผิวผ่อนคลาย และน้ำมันเมล็ดโบราจช่วยบำรุงให้ผิวเนียนนุ่ม ขจัดสิ่งสกปรกที่ตกค้างบนใบหน้ารวมถึงเมคอัพโดยไม่ทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้น สามารถใช้ได้กับทุกสภาพผิว

Price : ขนาด 50 มิลลิลิตร ราคา 600 บาท ขนาด 150 มิลลิลิตร ราคา 1,620 บาท และขนาด 400 มิลลิลิตร ราคา 2,890 บาท



โทเนอร์

วจิตสังปรภก (ไม่) ตกค้าง

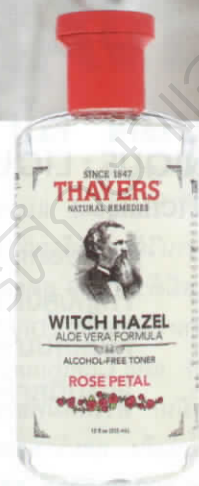
เมื่อล้างหน้าเสร็จให้ใช้ผ้าซับน้ำบนใบหน้าออกจนหมด หลังจากนั้นควรเช็ดทำความสะอาดผิวหน้าอีกครั้งด้วยโทเนอร์ เพื่อการทำความสะอาดอย่างล้ำลึก ไม่เหลือสิ่งสกปรกตกค้างบนผิวหน้าของเรา และการใช้โทเนอร์ก็ยังเป็นการเตรียมผิวให้พร้อมสำหรับการบำรุงในขั้นต่อนต่อไป



SOME BY MI : AHA-BHA-PHA 30 DAYS MIRACLE TONER

ซัม บาย มี (Some By Mi) โทเนอร์ กู้ผิวสู้ผิวใสภกยใน 30 วัน ที่ตอนนีเหล่าบิวตี้กูรูของเกาหลิต่างแะนะนำ เพราะนอกจากจะเช็ดทำความสะอาดได้อย่างหมดจดแล้ว ยังช่วยแก้ไขปัญหาลิวเสี้ยน รอยแดง ผิวแห้งลอกเป็นขุย และความมันส่วนเกินบนใบหน้าได้ในขวดเดียว เพราะมี AHA ที่สามารถขจัดสิ่งสกปรกและขุยแห้งที่ผิวด้านนอก BHA ช่วยขจัดสิ่งสกปรกและซีบัมในรูขุมขน และ PHA รักษาความชุ่มชื้นของผิวและละลายเซลล์ผิวที่ตายแล้ว ที่สำคัญปราศจากสารที่ทำให้ระคายเคืองถึง 20 ชนิด

Price : ขนาด 100 มิลลิลิตร ราคา 390 บาท และขนาด 150 มิลลิลิตร ราคา 480 บาท



THAYERS : WITCH HAZEL TONER

โทเนอร์ฝ้าแดงตัวดังแห่งแบรนด์ เทเยอร์ส (Thayers) ที่หลายคนยกให้เป็นโทเนอร์อันดับหนึ่งตลอดกาล มีด้วยกัน 6 แก้ว Cucumber, Rose Petal, Unscented และปราศจากแอลกอฮอล์ สามารถลดการระคายเคืองอนุมูลอิสระ อ่อนโยนต่อผิว เนื้อสัมผัสโทเนอร์บางเบา หลังใช้หน้าไม่มัน แต่ยังคงให้ความชุ่มชื้นให้หน้าขาวกระจ่างใส

ขนาด 89 มิลลิลิตร ราคา 290 บาท และขนาด 355 มิลลิลิตร ราคา 690 บาท

THE ORDINARY : GLYCOLIC ACID 7% TONING SOLUTION

ดิ ออร์ดิเนารี (The Ordinary) สกินแคร์จากอังกฤษ ที่โด่งดังมาตั้งแต่ปีที่แล้วในบ้านเรา ด้วยราคาที่เข้าถึงง่าย และตอบโจทย์ผิวคนเอเชียได้อย่างน่าเหลือเชื่อ โทเนอร์ตัวนี้มีคุณสมบัติผลัดเซลล์ผิว ลดรอยที่มาจากสิ่ว ทำให้ผิวหน้าไม่แห้งตึง สำหรับคนที่ผิวแห้งง่ายอาจไม่เหมาะนัก เพราะมีสารผลัดเซลล์ผิวที่ทำให้เกิดการระคายเคืองได้อย่าง Glycolic Acid ถึง 7% แต่ผู้ที่มีผิวแห้งแรงไม่คอยมีปัญหาผิวหน้ามากจนใจ ต้องขอบอกเลยว่า โทเนอร์ตัวนี้สามารถทำความสะอาดได้อย่างล้ำลึก

Price : ขนาด 240 มิลลิลิตร ราคา 590 บาท



น้ำตบ

ตัวช่วยผิวชุ่มชื้นสำหรับคนჭักเกียจ

หลังล้างและเช็ดทำความสะอาดผิวหน้าเรียบร้อยแล้ว สำหรับคนที่ไม่ชอบขั้นตอนยุ่งยากในการบำรุงผิวหน้า การใช้น้ำตบเพียงอย่างเดียวก็ให้ผลลัพธ์ที่ดีไม่แพ้กัน น้ำตบมักอยู่ในรูปแบบของ Water Essence หรือ Essence Toner Lotion มีความบางเบาสูง ซึมซาบเข้าสู่ผิวหน้าได้อย่างรวดเร็ว ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยน้ำแร่ที่มีแร่ธาตุ จึงช่วยเรื่องการฟื้นฟูเป็นหลัก



SK-II : FACIAL TREATMENT ESSENCE

เรียกได้ว่าเป็นเบอร์ 1 แห่งวงการน้ำตบ จนได้รับฉายา“มิราเคิลวอเตอร์” เพียงแค่ตบเบา ๆ หรือหยดบนสำลี จากนั้นนวดลงใบหน้าให้ทั่ว คุณก็จะรู้สึกถึงความชุ่มชื้น ผิวดูกระชับเสมือนเติมพลังให้แก่ผิว ด้วยพลังมหัศจรรย์จากพิเทรา (Pitera) สูตรลับเฉพาะของเอสเค-ทู (SK-II) ที่อุดมไปด้วยคุณค่าจากวิตามิน กรดแอมิโน และแร่ธาตุมากมายที่ช่วยปรับสภาพให้ผิวทำงานอย่างเป็นธรรมชาติ ดูอ่อนเยาว์ ให้คุณพร้อมเผยผิวที่เปล่งประกายในทุก ๆ วัน

Price : ขนาด 75 มิลลิลิตร ราคา 2,800 บาท ขนาด 160 มิลลิลิตร ราคา 5,700 บาท และขนาด 230 มิลลิลิตร ราคา 7,400 บาท



ORIGINS : MEGA-MUSHROOM RELIEF & RESILIENCE SOOTHING TREATMENT LOTION

สำหรับสินค้าขายดีตลอดกาลของแบรนด์ ออริจินส์ (Origins) ต้องยกให้น้ำตบเท็ดโนตันาน หรือทรีตเมนต์โลชั่นสูตรน้ำ เนื้อบางเบาไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ช่วยฟื้นคืนความชุ่มชื้นและปลอบประโลมผิว อุดมด้วยคุณประโยชน์จากเห็ดหลินจือถึงห้า และเห็ดชาก้า พร้อมแล็คโตบาซิลลัสที่ช่วยฟื้นคืนความชุ่มชื้นให้ผิวดูไม่โทรม และอีกหนึ่งคุณสมบัติเด่นคือ ช่วยให้ผิวแข็งแรงขึ้นกว่าเดิมอย่างเห็นได้ชัด

Price : ขนาด 200 มิลลิลิตร ราคา 1,800 บาท

HADA LABO SUPER HYALURONIC ACID MOISTURIZING LOTION

น้ำตบตัวจิวส่งตรงจากประเทศญี่ปุ่นเพื่อผิวคนเอเชีย โดยเฉพาะ ฮาตะ ลาโบะ (Hada Labo) ขวดใสนี้เป็นสูตรอ่อนโยนไม่ระคายเคืองผิว ปราศจากแอลกอฮอล์ สีสันแต่งน้ำมันแร่ และน้ำมันหอม แต่มาพร้อมเทคโนโลยี HPP & M ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการบำรุงจากไฮยาลูรอนิกแอซิดถึง 4 ชนิด ช่วยให้ผิวเต่งเนียนนุ่มชุ่มชื้นยาวนาน และบำรุงได้อย่างล้ำลึกทุกเซลล์ผิว เหมาะสำหรับผู้ที่มีผิวแห้งและแพ้ง่าย

Price : ขนาด 30 มิลลิลิตร ราคา 119 บาท และขนาด 170 มิลลิลิตร ราคา 520 บาท





เซรั่มเติมพลังบำรุงอย่างล้ำลึก

การลงเซรั่มเปรียบเสมือนการให้อาหารแก่ผิว เพราะสามารถเพิ่มคอลลาเจนและความชุ่มชื้นให้ผิวอย่างเต็มที่ที่มีส่วนผสมที่ออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ มีกรดและวิตามินที่สำคัญ จุดเด่นของเซรั่มนั้นก็คือ ซึมซาบลงสู่ผิวได้อย่างรวดเร็ว และช่วยบำรุงใบหน้าได้อย่างล้ำลึกกว่าครีมปกติ จึงเป็นที่นิยมอย่างมากในปัจจุบัน

ESTÉE LAUDER : ADVANCED NIGHT REPAIR

เซรั่มที่ได้รับความนิยมทั่วโลก ล่าสุดเอสเตอโดอร์ (Estée Lauder) ได้พัฒนาสูตรให้ก้าวล้ำด้วยเทคโนโลยี Chronolux™ Power Signal ช่วยฟื้นฟูบำรุงริ้วรอยให้แลดูจางลงได้อย่างรวดเร็วกว่าเดิมหลังใช้เพียง 3 สัปดาห์ พร้อมคุณสมบัติใหม่ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพเพื่อผิวที่รู้สึกกระชับกว่าที่เคย เนื้อเซรั่มบางเบาซึมเข้าสู่ผิวได้อย่างรวดเร็ว หลังการใช้ 1 ขวด รูขุมขนจะแลดูจางลงอย่างเห็นได้ชัด ผิวดูสุขภาพดี อ่อนเยาว์ และมีชีวิตชีวาขึ้นจนคุณรู้สึกได้

Price : ขนาด 50 มิลลิลิตร ราคา 4,700 บาท



SULWHASOO : FIRST CARE ACTIVATING SERUM EX

อีกหนึ่งเซรั่มตัวดังจากแดนโสม ได้รับการเคลมว่ามีเนื้อเซรั่มบางเบา สามารถใช้เป็นขั้นตอนแรกหลังการล้างหน้าได้ ประกอบด้วยส่วนผสมหลักระดับตำนาน ได้แก่ รากโกฐชื้แมว รากดอกโบตั๋นจีน เมล็ดบัวหลวงอินเดีย ดอกลิ้นชิว และไซโลมอนส์ซิล พร้อมกลิ่นหอมสมุนไพรอ่อนๆ มีอานุภาพ

ในการปรับสภาพผิวให้สมดุล เรียบเนียน ลิวอักเสบลดลง และลดเลือนริ้วรอยอันเป็นเอกลักษณ์ของแบรนด์โซลวาซู (Sulwhasoo) อีกทั้งยังมอบความชุ่มชื้นให้ผิวอุ่มนัยาวนาน เพื่อพร้อมรับการบำรุงในขั้นตอนต่อไปได้ทันที

Price : ขนาด 30 มิลลิลิตร ราคา 1,600 บาท ขนาด 60 มิลลิลิตร ราคา 2,900 บาท ขนาด 90 มิลลิลิตร ราคา 3,900 บาท และขนาด 120 มิลลิลิตร ราคา 4,500 บาท



KIEHL'S CLEARLY CORRECTIV™ DARK SPOT SOLUTION

เซรั่มลดรอยสิ่วและจุดด่างดำตัวดังของแบรนด์ คีลส์ (Kiehl's) ซึ่งมีผลการทดสอบจากสถาบันวิจัยลอรีอัล ประเทศสหรัฐอเมริกา ถึงความพึงพอใจในอาสาสมัคร 51 คน หลังใช้ผลิตภัณฑ์ต่อเนื่อง 12 วันพบว่า ผิวดูกระจ่างใสขึ้น จุดด่างดำลดลงอย่างต่อเนื่องภายใน 4 สัปดาห์ ถึงร้อยละ 69 และภายใน 8 สัปดาห์ ผู้ทดสอบมีรอยแผลเป็นจากสิ่วลดลงอย่างเห็นได้ชัดถึงร้อยละ 73 เนื้อเซรั่มมีลักษณะใส ซึมเข้าสู่ผิวอย่างรวดเร็ว ใช้แล้วรู้สึกถึงความชุ่มชื้น แต่ไม่ทำให้ผิวมัน ตอบโจทย์กับทุกสภาพผิว

Price : ขนาด 30 มิลลิลิตร ราคา 2,700 บาท และขนาด 50 มิลลิลิตร ราคา 3,550 บาท



มาสก์หน้าใส พร้อมรับเช้าวันใหม่

การมาสก์หน้าเปรียบเสมือนการเคลือบผิวด้วยสารบำรุงผิวที่เข้มข้นในรูปแบบครีมหรือแผ่นมาสก์หน้า เพื่อเพิ่มการบำรุงให้ผิวหน้านุ่มเนียนละเอียด สว่างใสขึ้น ผลិតภัณฑ์มาสก์หน้าบางชนิดแนะนำให้ทำทิ้งไว้ไม่ต้องล้างออก ในขณะที่บางชนิดที่มีคุณสมบัติทำความสะอาดผิว มักแนะนำให้ทำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และใช้เวลาไม่เกิน 20 นาทีเท่านั้น เพราะอาจทำให้ผิวบางเนื่องจากถูกดูดความชุ่มชื้นออกไปจากผิว



HUXLEY : SLEEPING MASK ; GOOD NIGHT

อีกหนึ่งมาสก์น้องใหม่จากเกาหลี ฮักซ์ลีย์ (Huxley) แปรนตัสกินแคร์สไตล์มินิมัล มีส่วนผสมจากธรรมชาติที่เหมาะสมกับทุกคน สลึปปิ้งมาสก์สูตรเข้มข้นนี้มาในรูปแบบเนื้อเจล กลิ่นหอมอ่อนคล้ายช่วยฟื้นฟูและเติมความชุ่มชื้นให้ผิวตลอดทั้งคืน เผยให้เห็นถึงผิวที่กระชับและกระจ่างใส มีส่วนผสมที่ให้ความชุ่มชื้นจากธรรมชาติ ได้แก่ SC-Glucan, Plant Vitalizer และสารสกัดจากใบบัวบกที่ช่วยลดรอยแดงจากสิว

Price : ขนาด 120 มิลลิลิตร ราคา 750 บาท



LANEIGE : CICA SLEEPING MASK

สำหรับ ลานเจ (Laneige) กระปุกเขียวที่เลื่องลือในเรื่องของการเสริมสร้างปราการผิวให้แข็งแรงด้วยกลไกการฟื้นฟูของยีสต์ป่า (Forest Yeast) ลดการระคายเคืองผิวจากปัจจัยภายนอก ซึ่งยีสต์ป่ามีประสิทธิภาพเยี่ยมในการกระตุ้นการฟื้นฟูเซลล์ผิวตามธรรมชาติเหนือกว่ามาเดคาสโซไซด์ (Madecassoside) ที่ต้านอนุมูลอิสระในชั้นผิวถึง 111.9% จากผลทดสอบของผู้หญิงอายุ 25-35 ปีหลังจากใช้ผลิตภัณฑ์เป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า ช่วยกอบกู้ผิวให้ชุ่มชื้นล้าลึก ปลอดภัยจากอากาศ ระบายเคือง ผิวแห้งกร้านหรือผิวที่ถูกทำร้ายลดผดและอาการระคายเคืองจากสิ่ว จึงไม่แปลกที่ได้รับความนิยมในยุค New Normal แบบนี้

Price : ขนาด 60 มิลลิลิตร ราคา 1,200 บาท



INNISFREE : SUPER VOLCANIC PORE CLAY MASK 2X

เมื่อปี ค.ศ. 2000 แปรนต์ อินนิสฟรี (Innisfree) ได้ถือกำเนิดขึ้น โดยมีคอนเซ็ปต์ที่นำธรรมชาติบนเกาะเชจูมาไว้ในสกินแคร์ รวมไปถึงมาสก์โคลนที่ได้รับความนิยมมาโดยตลอดจนพัฒนาสูตรให้สามารถดูแลปัญหาผิวถึง 10 ประการในขวดเดียว โดยดูดซับความมันได้ถึง 2 เท่า ซึ่งช่วยให้รูขุมขนกระชับ ควบคุมความมัน เสริมสร้างการผลัดเซลล์ผิว สามารถทำความสะอาดผิวนละออง กำจัดสิ่วหัวดำ ทำความสะอาดผิวได้อย่างล้ำลึก ให้ความเย็นพร้อมปรับสภาพผิว ให้ผิวกระชับและกระจ่างใสขึ้น เนื้อมาสก์เป็นครีมสีเทาคล้ายโคลน ระหว่างใช้จะค่อยๆแห้งแล้วจึงล้างทำความสะอาดออก

Price : ขนาด 100 มิลลิลิตร ราคา 590 บาท

หลังการสวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดทั้งวัน นุ่ม ๆ สาว ๆ ควรที่จะล้างและทำความสะอาดใบหน้าให้หมดจด พร้อมบำรุงผิวด้วยสกินแคร์ที่เหมาะสม เพื่อผิวสุขภาพดี ชาวกระจ่างใส พร้อมเผยผิวหน้าได้อย่างมั่นใจแม้ไร้เมคอัพก็ตาม ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิต
ชีวจิตช่วยให้อลาด คุ้นดี อ่อนเยาว์-อายุยืน มีความสุข

GO GREEN WITH
ดี๊ด-บงกช

EYE HEALING
ฟื้นฟูดวงตา สั้น ยาว เบลอ ปวด
ด้วยแพทย์แผนจีน

BLOOD BOOSTER
รวมตำรับยาบำรุงเลือด
แก้โลหิตจาง
สูตรหมอเมืองเชียงราย

COVID-19 WATCH OUT
เจาะลึกโควิด-19
ระบาดสิ้นปีนี้หรือไม่

WORLDWIDE WELLNESS
เคล็ดลับลดอ้วน
ช่วยอ่อนวัยของชาวไต้หวัน
โดยแพทย์หญิงสาริษฐา สมทรัพย์

HOW TO CHECK
คุณแพ้ยาเพนนิซิลลินจริงไหม
โดยหมอสันต์ ใจยอดศิลป์

22 AMAZING THAI HERBS
22 สมุนไพรไทย ยาอายุวัฒนะใกล้ตัว
เสริมภูมิคุ้มกันระยะยาว ป้องกันไข้ ไวรัส หวัด

Activ
MUST-HAVE SKINCARE
www.goodlifeupdate.com