

# ชวกร เรืองน

2 คู่รัก 'ครอบครัวเดียวกัน'  
วิกกี้-ชาย & เบนซ์-มีค

## สวัสดีปีใหม่ 2557

อ่านพิเศษ! ท้ายเล่ม  
ปรับดวงชะตา-เสริมดวง  
ตลอดปี 2557

สร้างแรงบันดาลใจรับปีใหม่  
กับ... โค้ชโด่ง-สุภาณิก โชติรัตน์

ปีใหม่ ไม่ใช่มีไว้ให้ทำแบบเก่า

ลุ้นรับ  
รางวัลฟรี!!!  
ขวัญเรือน  
No.1011

พบสัญญาณนี้  
ลุ้นรับของรางวัล  
6 แสนบาท ฟรี!

ตามคนปีมะเมีย  
ไปไหว้พระธาตุเขวตากอง

ล้างพิษต้อนรับปีใหม่

จดหมายจากเมืองไทย (ภาคพิเศษ)

ถึงแม้ว่าฤดูหนาวบ้านเราจะไม่หนาวสะใจสักเท่าไร แต่ถึงอย่างนั้นอากาศของฤดูนี้ก็เป็นการสำคัญที่ทำให้ผิวสาว ๆ แห้ง แตก คัน ฯลฯ ทั้งที่เรามีงานที่ต้องแต่งตัวสวยเป๊ะ อดผิวสวยมากกว่าฤดูไหนของปี... ใครที่ใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ก็แล้ว ทาครีมบำรุงก็แล้ว แต่ยังไม่ค่อยจะได้ผล...เรามีตัวช่วยที่จะทำให้คุณผิวสวยในหน้าหนาวมาบอกกันค่ะ:



## ตัวช่วยไม่ให้ผิวแห้ง ในหน้าหนาว

**พญ.ชนิลา เวโรจน์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ  
ด้านผิวพรรณและความงาม จาก Athena Clinic  
แนะนำเกี่ยวกับผิวแห้งว่า**

“ผิวแห้ง คือภาวะที่ระดับน้ำในชั้นใต้ผิวลดลงกว่าระดับปกติ โดยปกติผิวหนังของคนเราที่ดูสดใสชุ่มฉ่ำนั้นก็เพราะมีส่วนประกอบของน้ำ น้ำมัน และสารให้ความชุ่มชื้นตามธรรมชาติ โดยน้ำเป็นส่วนประกอบที่มีมากและสำคัญที่สุดของเซลล์ผิวหนัง ส่วนน้ำมันจากต่อมไขมันทำหน้าที่เคลือบเพื่อป้องกันการสูญเสียน้ำจากเซลล์ผิวหนัง ส่วนสารให้ความชุ่มชื้นตามธรรมชาติจะช่วยดึงดูน้ำไว้ให้อยู่กับผิวหนัง ดังนั้น ถ้าระดับน้ำในชั้นใต้ผิวลดลงก็จะส่งผลให้ผิวแห้งกร้าน แตกเป็นขุย คัน และเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งตัวการมีทั้งภายในและภายนอก แต่เราสามารถป้องกันและแก้ไขได้ด้วยตัวช่วยต่าง ๆ ”

### ตัวการที่ทำให้ผิวแห้ง

❖ **อายุ** : อายุที่มากขึ้นทำให้ต่อมผลิตไขมันทำงานลดลง ผิวขาดน้ำมันหล่อเลี้ยงตามธรรมชาติ และผิวไม่สามารถกักเก็บความชุ่มชื้นไว้ได้

❖ **สภาพแวดล้อม** : แสงแดด มลภาวะต่าง ๆ และอากาศที่มีความชื้นต่ำ (หน้าหนาว หรืออยู่ในห้องปรับอากาศ)

❖ **การดูแลผิวที่ไม่ถูกต้อง** : อาทิจำสบู่ที่ไม่อ่อนโยนต่อผิว, ใช้สครับขัดผิวบ่อยเกินความจำเป็น, ใช้โลชั่นเช็ดผิวที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์, การอาบน้ำอุ่น ฯลฯ

❖ **ยาบางชนิด** : ยาทาสิ่ว, ยาขับปัสสาวะ

❖ **โรคบางชนิด** : ผิวแห้งสามารถพบได้ร่วมกับโรคต่าง ๆ เช่น โรคผิวหนังผื่นแพ้ (Eczema), โรคสะเก็ดเงิน (Psoriasis), โรคต่อมไทรอยด์ทำงานน้อย (Hypothyroidism)

❖ **ภาวะขาดสารอาหาร (Malnutrition)** : การขาดสารอาหารจำพวกวิตามิน และกรดไขมันต่าง ๆ ที่จำเป็นกับผิว จะทำให้ผิวแห้งกร้าน หมองคล้ำได้

### ตัวช่วยที่ไม่ทำให้ผิวแห้ง

❖ **ดื่มน้ำในปริมาณที่มากพอ** : ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วเป็นประจำ นอกจากการดื่มน้ำจะช่วยในเรื่องความชุ่มชื้นของผิวแล้ว ยังช่วยเรื่องของการขับถ่ายและสุขภาพในด้านต่าง ๆ ได้ดีอีกด้วย

❖ **ปกป้องตัวเองจากสภาวะแวดล้อม :** ไม่เปิดแอร์เย็นเกินไป และไม่อาบน้ำร้อนที่ร้อนจนเกินไป ในหน้าหนาวควรทาโลชั่นอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ

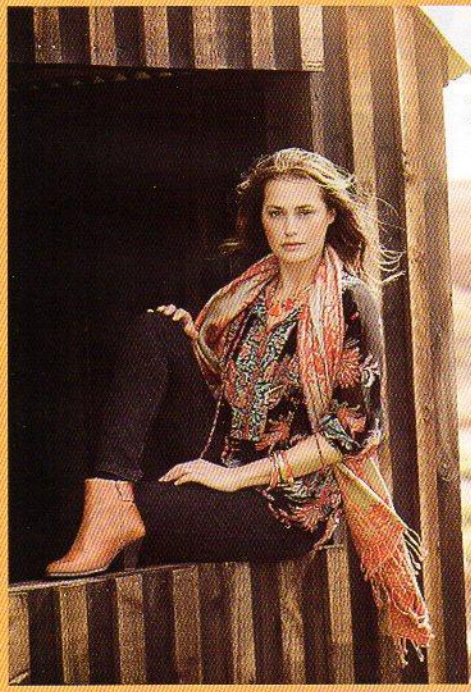
❖ **เลือกใช้โลชั่นให้ถูกประเภท :** สำหรับผู้ที่มีผิวแห้งมาก ควรเลือกโลชั่นที่มีความชุ่มชื้นมากหน่อย และทาอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ ที่สำคัญโลชั่นเหล่านี้ไม่ควรมีส่วนผสมของน้ำหอมหรือแอลกอฮอล์ซึ่งจะทำให้ผิวแห้งมากกว่าเดิม

❖ **เลือกใช้สบู่ที่เหมาะสมกับสภาพผิว :** ควรเลือกสบู่ที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำหอม หรือเลือกสบู่เด็ก ที่ไม่รุนแรงต่อสภาพผิว นอกจากนี้คุณสามารถเลือกใช้สบู่ที่มีส่วนผสมของโลชั่น เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว

❖ **ให้อาบน้ำสัปดาห์แล้ววางไว้ใกล้ ๆ ตัว :** ทั้งในห้องนอน ห้องนั่งเล่น หรือที่ทำงาน โดยเฉพาะห้องที่มีความแห้งในอากาศ อย่างห้องแอร์ เพราะน้ำจะช่วยเพิ่มความชื้นในอากาศ ทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นน้อยลง

❖ **เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ :** โดยเฉพาะเนื้อปลา, น้ำมันมะกอก, มะเขือเทศ, บร็อกโคลี, เมล็ดข้าวที่ยังไม่ขัดสี, ธัญพืช, ผักและผลไม้สด

❖ **อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง :** ไขมันอิ่มตัวจากเบคอน, ไอศกรีม, เนย, ชา, กาแฟ และแอลกอฮอล์



### **Yasmin Le Bon : นางแบบวัย 48 ปีที่ขึ้นชื่อว่าผิวอ่อนเยาว์ และเด็กกว่าอายุหน้าจริงา เพยเคล็ดลับผิวสวย ๆ ของเธอว่า...**

1. หยอดเอสเซนเชียลออยล์ที่คุณชอบใส่ในไนท์ครีมของคุณ นอกจากจะให้ผลในการทรีตเมนต์ที่ดีแล้ว ยังช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย
2. ในฤดูหนาวให้ทามอยส์เจอร์ไรเซอร์ชนิดเข้มข้นแต่เพียงบาง ๆ เพราะผิวของเราไม่ต้องการน้ำมันที่มากเกินไป
3. เวลาเลือกสกินแคร์ให้มองหาส่วนผสมที่มีความพิเศษ อาทิ เปปไทด์, วิตามินเอ, วิตามินซี, กรดไฮยาลูรอนิก (Hyaluronic Acid), โอเมก้า-3, โค-เอ็นไซม์คิวเท็น และสเต็มเซลล์ที่มาจากพืช
4. อย่ามองข้ามผิวบริเวณหู เพราะสามารถบ่งบอกอายุได้ ควรทามอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่ทุกคืน แล้วให้กดนวดเบา ๆ ตั้งแต่ด้านบนหูลงล่าง จากนั้นดึงยืดเบา ๆ เพื่อให้เลือดและต่อมน้ำเหลืองไหลเวียนด้วยดี ช่วยให้ผิวหน้าเปล่งปลั่งได้

