

Health Plus

Free Magaz

VOL.9 NO.109
MARCH 2015

@ city

SUPER FRUIT
คนตาลูป
สัมผัส

สุดยอดผลไม้
ต้านอนุมูลอิสระ

PANCAKE
KHEMANIT JAMIKO
A simple life

Special Gifts

จัดใหญ่! จัดเต็ม!
ของขวัญรางวัลสำหรับคุณ
ผู้อ่านที่ติดตามกันมา 9 ปี

OUTDOOR GYM

คอมมูนิตี้ใหม่! ที่คนรัก
สุขภาพต้องลอง

HEALTH FOCUS

ปิดปัญหาสุขภาพ 2558

CELEB Style

เบลล่า-กรรภา กอรรฎ
อัสสาวสปอร์ตเทิร์



9th Anniversary
Move & Health Together

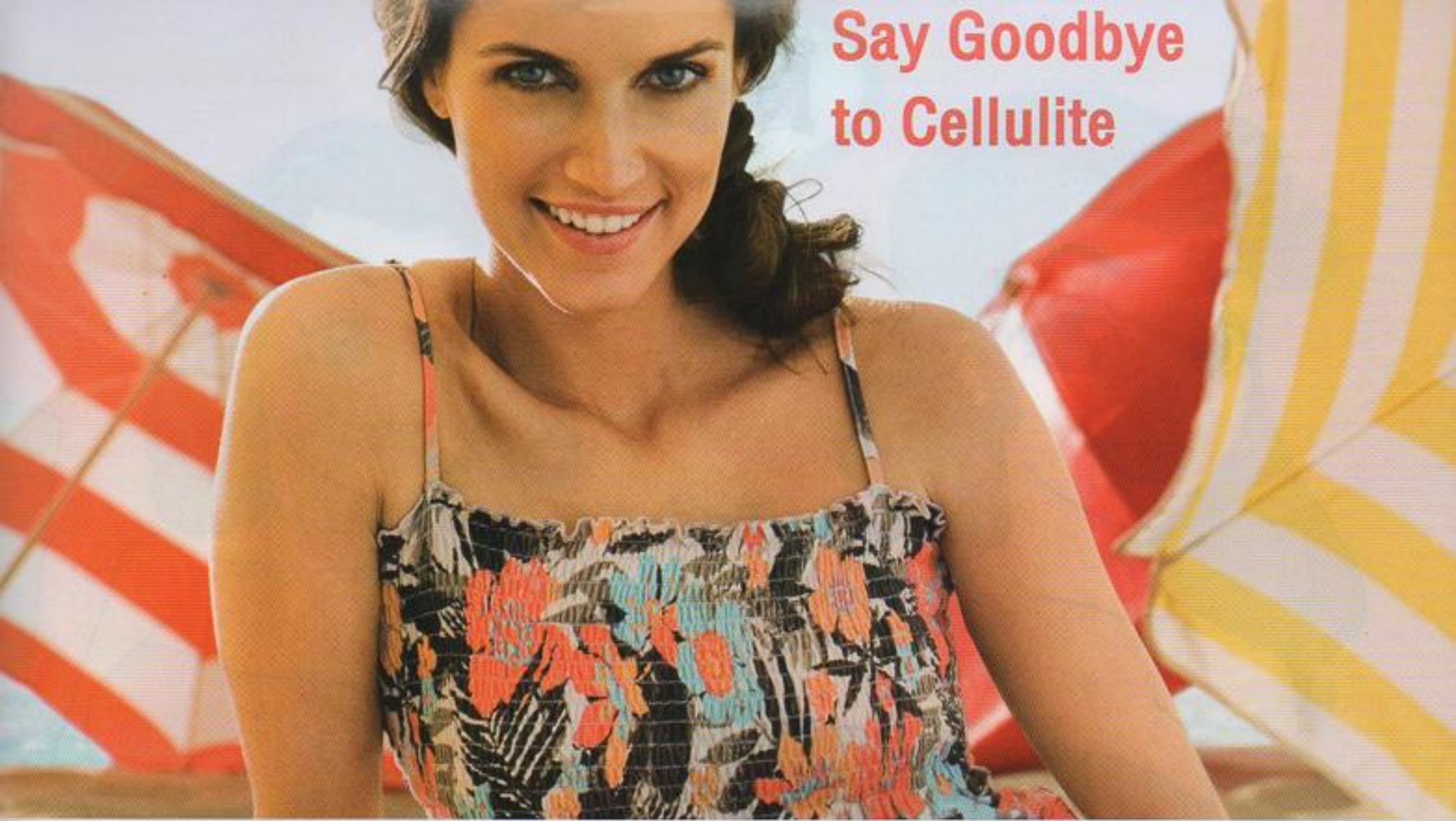
Available on the App Store



885870360



Say Goodbye to Cellulite



หน้าร้อนนี้ แนนใจแล้วหรือ ว่าคุณพร้อมเผยผิวโชว์หุ่นสวยๆ กันแล้ว อย่าชะล่าใจไป เพราะเซลลูไลท์ ศัตรูตัวร้ายของสาวๆ ที่จ้องทำลายความมั่นใจในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะใส่สายเดี่ยว เหวลอย หรือนุ่งสั้น ถ้าลองได้เกาะแล้วยากจะสลัดออก แต่ก็เชื่อว่าไม่มีตัวช่วยใดๆ เลย

เพราะเข้าใจปัญหาของสาวๆ ดี เราจึงขอเคล็ดลับและคำแนะนำจาก **พญ.ชนิดา ภาณุพันธุ์ ณ อยุธยา** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านความงาม จาก Athena Clinic โฉมที่เซ็นเตอร์ คิวเฮาส์ลุมพินี มาฝากทั้งสาวใจร้อนและสาวๆ ที่ถือคติช้าแต่ชัวร์

“เซลลูไลท์หรือผิวเปลือกส้ม คือ การสะสมของไขมันในชั้นใต้ผิวหนังซึ่งอัดกันอยู่อย่างหนาแน่น และนูนขึ้นมาที่บริเวณผิวหนัง ทำให้มีลักษณะเป็นตะปุ่มตะป่ำเป็นชั้นๆ คลื่นๆ ดูไม่เรียบเนียน

คล้ายผิวเปลือกส้ม พบได้ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นและมักจะเกิดในผู้หญิง เนื่องจากการเรียงตัวของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันในผู้หญิงและผู้ชายมีลักษณะต่างกัน และผู้หญิงมักมีปริมาณไขมันสะสมมากกว่า พบได้ทั่วไปไม่ว่าจะอ้วนหรือผอม”

ปัจจัยที่ทำให้เกิดเซลลูไลท์

- ฮอร์โมน : ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน และ ไทรอยด์ที่ต่ำกว่าปกติ มีผลต่อระบบการเผาผลาญ ทำให้มีการสะสมของไขมันและเซลลูไลท์ได้ง่ายกว่าคนที่ระดับฮอร์โมนอยู่ในเกณฑ์ปกติ

- พันธุกรรม เช่น แมมีเซลลูไลท์ ลูกก็มักจะมีด้วย
- อาหารการกิน : ทานคาร์โบไฮเดรตและอาหารที่มีไขมันสูง ชอบทานของหวาน ทานผักผลไม้ น้อย มักเกิดเซลลูไลท์ได้ง่าย
- การใช้ชีวิต : สูบบุหรี่ ไม่ค่อยออกกำลังกาย ดื่มน้ำน้อย ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย
- เสื้อผ้า : การใส่เสื้อผ้ารัดแน่นเกินไป จะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวกและเกิดเซลลูไลท์ได้ง่ายเช่นกัน

MAKEOVER TREND

วิธีการจ้างช่างอาจต้องใช้เวลา แต่สำหรับคนที่ชื่นชอบความรวดเร็วต้องพึ่งปฏิบัติการทางคลื่นดัดวงเทคโนโลยี ปัจจุบันมีเครื่องมือทางการแพทย์ใหม่ๆ หลากชนิด ในการลดสัดส่วน กระชับผิว สลายไขมัน ตั้งแต่วิธีเบาๆ ไล่เจ็บไปจนถึงแบบครึ่งเจ็ดวงเห็นผล อาทิ

- **coolsculpting** สลายไขมันด้วยความเย็นเจือกแข็งติดลบ 5 องศาเซลเซียส การทำรูปแบบนี้ไล่เจ็บตัว ไล่สีแผลเปิดและเห็นผลอย่างชัดเจนหลังการรักษา 2-3 เดือน
- **velashape** ใช้การทำงานร่วมกันของ 4 เทคโนโลยี ทั้งพลังงานความร้อนจากแสง infrared (IR) คลื่นวิทยุความถี่สูง (radio frequency - RF) รั่วกับลูกกลิ้ง (roller) และระบบสุญญากาศ (vacuum)
- **bodytite** ถูกลดไขมันพร้อมกระชับผิว สามารถทำได้บริเวณที่มีไขมัน ช่วงกระตุ้นคอลลาเจนในชั้นใต้ผิวหนังทำให้ผิวงอกระชับ ไร้เงาขูดึงให้เกิดการหย่อนคล้อย

หลากหลายวิธีการแล้วแต่คุณจะได้เลือกให้เหมาะๆ กับตนเอง ทั้งนี้ควรเป็นวิธีที่ปลอดภัยและหากต้องพึ่งพาเทคโนโลยีควรปรึกษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนการตัดสินใจ เพื่อจะได้ไม่เสียใจจากหลัง



กำจัดเซลลูไลท์แบบง่ายๆ ทำได้ด้วยตัวเอง

1. ลดการบริโภคไขมันและน้ำตาล พยายามลดอาหารแปรรูป เน้นรับประทานอาหารจำพวกผักผลไม้
2. ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้การเผาผลาญ ช่วยให้มีระบบการไหลเวียนของเลือดดีขึ้นมีโอกาสรักษาเซลลูไลท์เฉพาะส่วนก็จะช่วยให้กระชับและสลายไขมันได้รวดเร็วขึ้น
4. การนวดเบาๆ ตามบริเวณที่มีเซลลูไลท์เป็นการทำให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพันแข็งแรงขึ้น ช่วงกระตุ้นการไหลเวียนเลือดส่งผลให้ไขมันสะสมที่ผิวหนังได้จางขึ้น

