



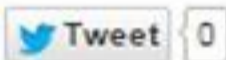
เครื่อง Well

เทคโนโลยี  
AIR PURIFIER

สนใจสั่งซื้อติดต่อ  
Call Center 0

## วิธีกำจัดเซลล์ผิวที่หึงสุทธรรวมชาติและสูตรเร่งรัดได้ผลเร็ว

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์



1 เมษายน 2558 20:02 น.

“เซลล์ผิวที่หึง” คัดรตัวร้ายของผู้หญิง ทำลายความมั่นใจโชว์ริ้วรอยขาวสว่ย ไม่เพียงแค่น้ำหนัก ดันขา หน้าท้อง รอบเอว สะโพก ก็สามารถเกิดเซลล์ผิวที่หึงได้ เมื่อเป็นแล้วเราจะมีวิธีกำจัดออกได้อย่างไร

พญ.ชนิดา ภาณุพันธุ์ ณ อยุธยา แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านความงามจาก Athena Clinic ชั้น 2 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮ้าส์ ลุมพินี) มาให้ความรู้เกี่ยวกับเซลล์ผิวที่หึงและแนะนำวิธีกำจัดเซลล์ผิวที่หึง ตั้งแต่ วิธีเบสิคขั้นพื้นฐานที่ทำได้ด้วยตัวเอง ไปจนถึงวิธีลัดที่ต้องพึ่งพาเทคโนโลยี



เซลลูไลท์ คือการสะสมของไขมันในชั้นใต้ผิวหนังซึ่งอัดกันอย่างหนาแน่น และบุขึ้นมาที่บริเวณผิวหนัง ทำให้มีลักษณะเป็นตะปุ่มตะป่ำ เป็นชั้นๆ คลื่นๆ ส่งผลให้ผิวดูไม่เรียบเนียน หรือมีลักษณะคล้ายผิวเปลือกส้ม จึงทำให้คนทั่วไปเรียกว่า "ผิวเปลือกส้ม" นั่นเอง สามารถพบได้ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น และมักจะเกิดในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากการเรียงตัวของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันในผู้หญิงและผู้ชายมีลักษณะต่างกัน และผู้หญิงมักมีปริมาณไขมันสะสมมากกว่าผู้ชาย **พบได้ทั่วไปทั้ง ในคนอ้วนและคนผอม**

## **ทั้งนี้ ปัจจัยที่ทำให้เกิดเซลลูไลท์ ได้แก่**

**ฮอร์โมน :** ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน และไทรอยด์ที่ต่ำกว่าปกติ มีผลต่อระบบการเผาผลาญของร่างกาย ทำให้มีการสะสมของไขมันและเซลลูไลท์ได้ง่ายกว่าคนที่ระดับฮอร์โมนอยู่ในเกณฑ์ปกติ

**พันธุกรรม :** เช่น แม่มีเซลลูไลท์ ลูกก็มักจะมีด้วย

**อาหารการกิน :** รับประทานคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง ชอบรับประทานของหวาน รับประทานผักผลไม้ไม่ค่อย มักเกิดเซลลูไลท์ได้ง่าย

**การใช้ชีวิต :** สูบบุหรี่ ไม่ค่อยออกกำลังกาย ดื่มน้ำน้อย ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย

**เสื้อผ้า :** การใส่เสื้อผ้ารัดแน่นเกินไป จะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก และเกิดเซลลูไลท์ได้ง่าย



## **ปฏิบัติการกำจัดเซลลูไลท์แบบง่ายๆ สามารถทำได้ด้วยตัวเอง คือ**

**1.** ลดการบริโภคไขมันและน้ำตาล พวกของหวานและอาหารฟาสต์ฟู้ด เน้นรับประทานอาหารจำพวกผักผลไม้

**2.** ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

**3.** ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเร่งการเผาผลาญ ช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น หรือการออกกำลังกายเฉพาะส่วนก็จะช่วยให้กระชับและสลายไขมันได้รวดเร็วขึ้น

**4.** การนวดเบาๆ ตามบริเวณที่มีเซลลูไลท์เป็นการทำให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพันแข็งแรงขึ้น ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดส่งผลให้ไขมันสะสมใต้ผิวได้ยากขึ้น

วิธีการข้างต้นอาจต้องใช้เวลา แต่สำหรับคนที่ชื่นชอบความรวดเร็ว ต้องพึ่งปฏิบัติการทางลดด้วยเทคโนโลยี ปัจจุบันมีเครื่องมือทางการแพทย์ใหม่ๆ หลายชนิด ในการลดสัดส่วน กระจกผิว สลายไขมัน ตั้งแต่วิธีเบาๆ ไม่เจ็บ (Non-Invasive) จนไปถึงแบบครึ่งเดียวเห็นผล (Minimal Invasive) อาทิ



**1. CoolSculpting** สลายไขมันด้วยความเย็นเยือกแข็งติดลบ 5 องศาเซลเซียส การทำรูปแบบนี้ไม่เจ็บตัว ไม่มีแผลเปิด และเห็นผลอย่างชัดเจนหลังการรักษา 2-3 เดือน



**2. VelaShape2** ใช้การทำงานร่วมกันของ 4 เทคโนโลยี ทั้งพลังงานความร้อนจากแสง Infrared (IR) คลื่นวิทยุความถี่สูง (Radio frequency - RF) ร่วมกับลูกกลิ้ง (Roller) และระบบสุญญากาศ (Vacuum) ลดการสะสมของเซลล์ไขมันทำให้ผิวเรียบเนียน กระชับขึ้นตั้งแต่ครั้งแรก



**3.BodyTite** ดูไขมันพร้อมกระชับผิว สามารถทำได้ทุกบริเวณที่มีไขมัน ช่วยกระตุ้นคอลลาเจนในชั้นใต้ผิวทำให้ผิวยกกระชับ เรียบตึงไม่เกิดการหย่อนคล้อย

หลากหลายวิธีการแล้วแต่คุณจะเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง ทั้งนี้**ควรเป็นวิธีที่ปลอดภัย** และถ้าต้องพึ่งพาเทคโนโลยี ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนการตัดสินใจ