

ชีวิตแม่ธิดา



Why Me?

(ชีวิตนี้มีชิ้นเดียว)

อย่า
ทนจน

จับกาแฟ
บนย่านเก่า

เรียนรู้ ดูสนุก
กับ 3 พี่พริกภัณฑ์
บนเกาะรัตนโกสินทร์

เที่ยวเกาะรัตนโกสินทร์
กับ จ๊ะ-อาย

Hideko Sunshine

จากนักเขียนออนไลน์
สู่แจ่มใส เลิฟซีรีส์

เสิร์ฟสแต็กบนเตียง

เครื่องดื่ม
ในระหว่าง **กินเจ**

Doonya

การออกกำลังกายที่มีแรงบันดาลใจ
จากหนังบอลลิวูด

ผู้หญิง
เดินกาง

ปุเป็

ภาธิตา กันตามระ

กาสะแมร์

พัชรศรี เบญจมาศ

มินท์

มณฑล กสานติกุล

เมืองรีสอร์ท-ร้อยกู่เขา

มารดาดี เฮอร์เทจ ริเวอร์ วิลเลจ

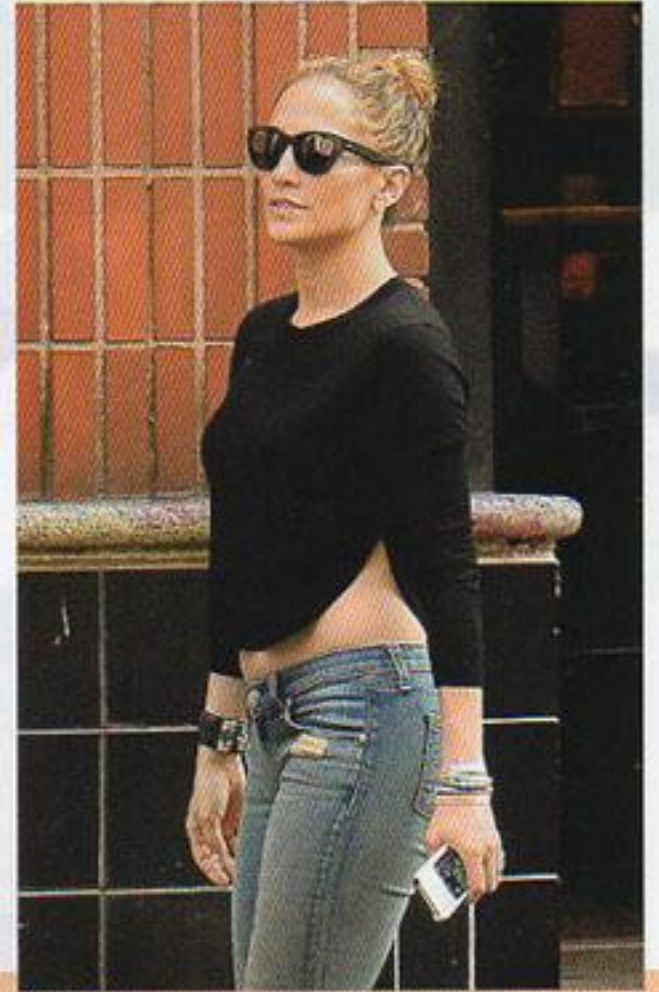
ศิลปะที่แตกต่าง

เสน่ห์ที่ลงตัว

ปฏิบัติการ **กำจัดเซลลูไลท์** คั้นผิวเรียบเนียน

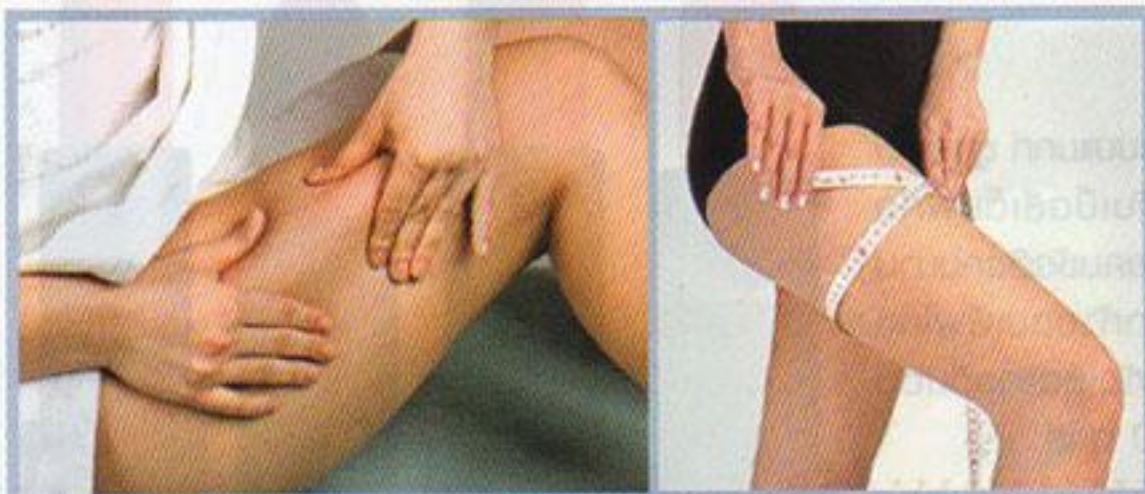
แค่นี้ก็คิดว่าเซลลูไลท์ สาว ๆ ก็อยากจะเป็นหน้าหนีแล้วใช่ไหมคะ เพราะนี่คือศัตรูตัวร้ายที่ทำลายความสวยและความมั่นใจโดยแท้ แล้วไม่เพียง จะเกิดแค่บริเวณต้นขาเท่านั้น แต่สามารถเกิดเซลลูไลท์ขึ้นได้ทั้งต้นแขน หน้าท้อง รอบเอว สะโพก เพราะเซลลูไลท์คือการสะสมของไขมัน ในชั้นใต้ผิวหนังซึ่งอัดกันอยู่อย่างหนาแน่น และนูนขึ้นมาที่บริเวณผิวหนัง ทำให้มีลักษณะเป็นตะปุ่มตะป่ำเป็นชั้น ๆ คลื่น ๆ ส่งผลให้ผิวดู ไม่เรียบเนียน หรือมีลักษณะคล้ายผิวเปลือกส้ม จึงทำให้คนทั่วไปเรียกว่า 'ผิวเปลือกส้ม' สามารถพบได้ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น และมักจะเกิดในผู้หญิง มากกว่าผู้ชาย เนื่องจากการเรียงตัวของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันในผู้หญิง และผู้ชายมีลักษณะต่างกัน โดยผู้หญิงมักมีปริมาณไขมันสะสมมากกว่าผู้ชาย พบได้ทั่วไปทั้งในคนอ้วนและคนผอม ทั้งนี้ปัจจัยที่ทำให้เกิดเซลลูไลท์ ได้แก่

- * **ฮอร์โมน** ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน และไทรอยด์ที่ต่ำกว่าปกติ มีผลต่อระบบการเผาผลาญของร่างกาย ทำให้มีการสะสมของไขมันและเซลลูไลท์ได้ง่ายกว่าคนที่ระดับฮอร์โมนอยู่ในเกณฑ์ปกติ
- * **พันธุกรรม** เช่น แม่มีเซลลูไลท์ ลูกก็มักจะมีด้วย
- * **อาหารการกิน** รับประทานคาร์โบไฮเดรต และไขมันสูง ชอบรับประทานของหวาน รับประทานผักผลไม้ไม่พอ เป็นสาเหตุให้เกิดเซลลูไลท์ได้ง่าย
- * **การใช้ชีวิต** สูบบุหรี่ ไม่ค่อยออกกำลังกาย ดื่มน้ำน้อย ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย
- * **การสวมใส่เสื้อผ้า** การใส่เสื้อผ้ารัดแน่นเกินไปจะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก และเกิดเซลลูไลท์ได้ง่าย



วิธีกำจัดเซลลูไลท์แบบง่าย ๆ ทำได้ด้วยตัวเอง

1. ลดการบริโภคไขมัน น้ำตาล ของหวาน และอาหารฟาสต์ฟู้ด เน้นรับประทานอาหารจำพวกผัก ผลไม้
2. ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยเร่งการเผาผลาญ ช่วยให้ระบบ การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น การออก- กกำลังกายเฉพาะส่วนก็จะช่วยให้กล้ามเนื้อ กระชับ และสลายไขมันได้รวดเร็วขึ้น
4. นวดเบา ๆ ตามบริเวณที่มี เซลลูไลท์เป็นการทำให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน แข็งแรงขึ้น ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ส่งผลให้ไขมันสะสมได้ผิวยากขึ้น



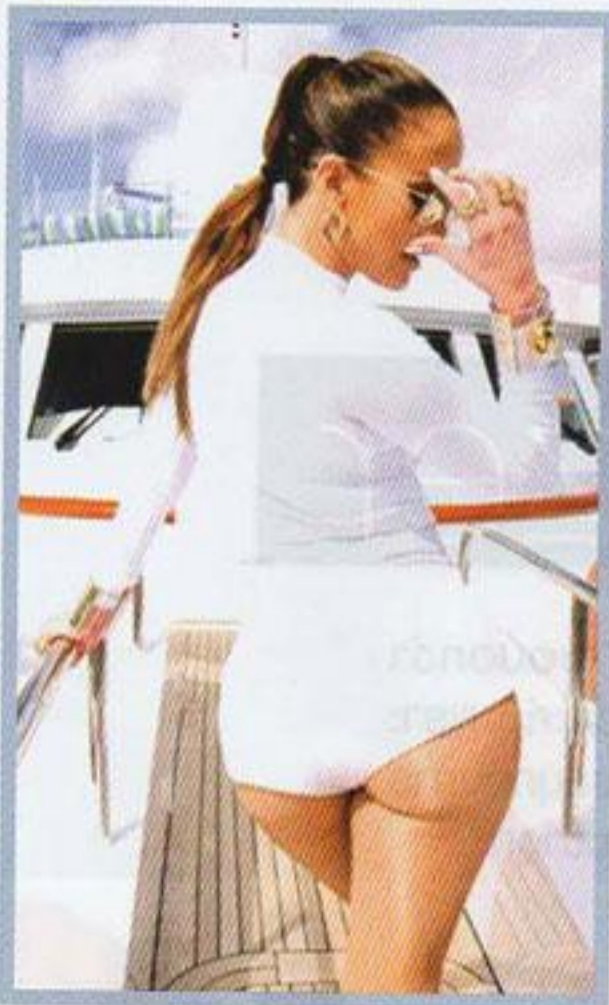
ด้วยเทคโนโลยี

ในปัจจุบันมีเครื่องมือทางการแพทย์ใหม่ ๆ หลายชนิดในการลดสัดส่วน กระชับผิว สลายไขมัน ตั้งแต่วิธีเบา ๆ ไม่เจ็บ (Non-Invasive) ไปจนถึงแบบ ครั้งเดียวเห็นผล (Minimal Invasive) อาทิ

* **CoolScuping** สลายไขมันด้วยความเย็นเยือกแข็งติดลบ 5 องศาเซลเซียส การทำแบบนี้ไม่เจ็บตัว ไม่มีแผลเปิด และเห็นผลอย่างชัดเจน หลังการรักษา 2-3 เดือน

* **VelaShape** ใช้การทำงานร่วมกันของ 4 เทคโนโลยี ทั้งพลังงานความร้อนจากแสง (Infrared-IR) คลื่นวิทยุความถี่สูง (Radio frequency-RF) ร่วมกับลูกกลิ้ง (Roller) และระบบสุญญากาศ (Vacuum) ลดการสะสมของเซลล์ไขมัน ทำให้ผิวเรียบเนียนกระชับขึ้นตั้งแต่ครั้งแรก

* **BodyTite** ดูดไขมันพร้อมกระชับผิว สามารถทำได้ทุกบริเวณที่มีไขมัน ช่วยกระตุ้นคอลลาเจนในชั้นใต้ผิว ทำให้ผิวยกกระชับ เรียบตึง ไม่เกิดการหย่อนคล้อย



ตามแม่มาชมวิธี

Dr.Howard Murad แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังที่เหล่าเซเลบริตี้ให้ความเชื่อถือ บอกว่าเซลล์ไขมันไม่ใช่ปัญหาจากไขมัน แต่เป็นปัญหาของเซลล์ผิวหนัง ซึ่งอาหารที่มีเลซิทิน (lecithin), ไขมันชนิดดี, กรดอะมิโน และแอนติออกซิแดนท์จะช่วยลดปัญหานี้ได้...ซึ่งเหล่าคนดังเขาก็มีวิธีการของตัวเองดังนี้ค่ะ

* **Kate Moss** เธอจะดื่มชาขาวเพื่อให้ได้แอนติออกซิแดนท์ ส่วนเลซิทินของเธอมาจากการผสมกันระหว่างไข่ ถั่ว และธัญพืช และเธอกินถั่วและเมล็ดพืชเพื่อให้ได้ไขมันดี

* **Jennifer Lopez** เธอชอบผักโขมมาก (มีเลซิทิน) โดยบอกว่าการกินทั้งในมือเช้า กลางวัน และดินเนอร์ เมื่อต้องการให้ขาสวยได้รูป นอกจากนั้นเธอยังชอบเมล็ดแฟลกซ์ (flax seed), ผลไม้ตระกูลส้ม, ผักกาดแก้ว และน้ำมันมะกอก เพื่อให้ได้สารอาหารที่มาต่อต้านเซลล์ไขมัน

* **Claudia Schiffer** เธอบอกว่าได้เลซิทินจากการดื่มน้ำมะเขือเทศ และได้แอนติออกซิแดนท์จากชาเขียวกับชาสมุนไพร เธอยังชอบกินผลไม้ตระกูลส้มอย่างมาก และเพื่อให้แน่ใจว่าได้ไขมันดีเธอจะกินมื่อคำที่มีส่วนผสมของอโวคาโด และซัลมอน

* **Cameron Diaz** เธอจะทำซุปรักตัวเองเพื่อให้ได้สารอาหารสำคัญ นอกจากนั้นเธอยังดื่มน้ำชาเขียวเยอะมากด้วย

* **Jennifer Aniston** เธอจะเน้นกินถั่ว, เมล็ดพืช, น้ำมันคาโนลา (canola oil) และปลาทูน่าสดเพื่อให้ได้ไขมันดี ส่วนเลซิทินเธอจะได้ออกจากการกินกะหล่ำดอกและไข่

