

ผิวสวย... หน้าใส ต้อนรับปีใหม่ด้วยมะเขือเทศ

30

พท.ป.ภัคกร บุรณสันติกุล
(แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช)
วิวัฏฐศาสตร์คลินิก
Bhakkhaphorn@gmail.com

ต่อ จากฉบับที่แล้ว



3. ช่วยลดเลือนริ้วรอยและป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์

อนุมูลอิสระ (Free Radical) นอกจากจะเป็นตัวการร้ายที่ทำให้ทำลายเซลล์ผิวหนังของเราแล้ว ยังมีส่วนเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดริ้วรอยก่อนวัยอีกด้วย วิถีดูแลสุขภาพผิวที่ดีจึงจำเป็นต้องเสริมสร้างคอลลาเจนให้กับผิวของเรา เนื่องจากคอลลาเจนนั้นมีส่วนช่วยทำให้ผิวของเรากระชับ คงความอ่อนนุ่ม และช่วยต่ออายุของเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพทำให้เซลล์ผิวหนังของเราเกิดความยืดหยุ่นมากขึ้น ดังนั้นการรับประทานมะเขือเทศ โดยเฉพาะ “มะเขือเทศตากแห้ง (หรือ Sun-dried tomato)” ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินซีสูง มีส่วนสำคัญในการสร้างคอลลาเจนให้กับผิวหนังของเรา ช่วยชะลอวัย นอกจากนี้สารอาหารสำคัญในมะเขือเทศยังประกอบไปด้วยกลูตาไธโอน (Glutathione) ทำให้ผิวใสดูมีออร่า และมีโคเอนไซม์คิวเทน (Coenzyme-Q10) ที่ช่วยลดเลือนริ้วรอย และชะลอความเสื่อมของเซลล์ผิวหนังอีกด้วยค่ะ

😊 เคล็ดลับดูแลผิวง่ายๆ ด้วยมะเขือเทศ มะเขือเทศมีสภาพเป็นกรดผลไม้มตามธรรมชาติ หากคุณเป็นผู้ที่มีความไวต่อกรดธรรมชาติหรือมีอาการแพ้มะเขือเทศ ก็อาจเกิดอาการดังนี้ เช่น 1.เกิดผื่น 2.เกิดอาการคัน 3.เกิดรอยแดง และ 4.เกิดการระคายเคืองอื่นๆ เป็นต้น ดังนั้นก่อนที่คุณจะใช้มะเขือเทศสดหรือน้ำมะเขือเทศสกัดลงบนผิวหนัง จึงควรทดสอบการแพ้ด้วยการแต้มน้ำมะเขือเทศสกัดลงบนลำคอก่อนนำมาทาบริเวณท้องแขนทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที หากไม่เกิดอาการแพ้ดังกล่าว คุณผู้อ่านก็สามารถทำตามวิธีที่จะแนะนำดังต่อไปนี้ได้เลยค่ะ 😊

Tip 01 สูตรหน้าใสไร้ริ้วรอย

>> ผานมะเขือเทศออกมาเป็น 2 แฉก จากนั้นให้นำมาถูวนบริเวณใบหน้า เมื่อคุณรู้สึกถึงน้ำมะเขือเทศที่ซึมลงบนผิวหนังให้คุณเริ่มนวดคลึงอย่างสม่ำเสมอด้วยปลายนิ้วเบาๆ จนทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ประมาณ 10-15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่น วิธีนี้จะช่วยทำให้ผิว

หน้ากระ้างใสขึ้น และเป็นการจัดผิวเสียได้เป็นอย่างดีเลยคะ ขอแนะนำให้ทำอย่างน้อย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์นะคะ



Tip 02 สูตรลดหน้ามัน

หากคุณเป็นคนที่ผิวหน้ามัน มะเขือเทศ และแตงกวาก็เป็นทางออกของปัญหานี้คะ แตงกวานั้นจะมีบทบาทในการช่วยปรับสภาพผิว และควบคุมความเป็นกรด-ด่างให้กับผิวหน้าของเรา จึงทำให้ความมันบนผิวหน้าลดลง อีกทั้งยังมีส่วนช่วยกระตุ้นรูขุมขนบนใบหน้าให้เล็กลงอีกด้วยนะคะ

>> เตรียมมะเขือเทศจำนวน 6 ลูก และแตงกวาจำนวน 6 ลูก ล้างให้สะอาด จากนั้นคั้นมะเขือเทศ และแตงกวาจนละเอียด นำน้ำมะเขือเทศ และน้ำแตงกวามาผสมคนให้เข้ากัน นำไปแช่ตู้เย็นประมาณ 30 นาที แล้วให้นำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 15-30 นาที แล้วค่อยล้างออกด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำเย็น สูตรนี้สามารถทำได้ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์คะ

Tip 03 สูตรปรับผิวขาวกระจ่างใส

>> ให้ผสมน้ำมะเขือเทศสกัดเข้มข้น/ซอสมะเขือเทศเข้มข้น 1 ช้อนโต๊ะ + น้ำมะนาว ½ ช้อนโต๊ะ + น้ำผึ้ง ½ ช้อนโต๊ะ คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นให้นำมาพอกบริเวณใบหน้า ทิ้งไว้ประมาณ 5-10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดคะ สูตรนี้จะช่วยปรับให้ผิวขาวกระจ่างใส ลบเลือนรอยด่างดำ แนะนำให้ทำอย่างน้อย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์นะคะ



อย่าลืมหันมารับประทาน และบำรุงผิวด้วยมะเขือเทศ ผลไม้สารพัดประโยชน์กันนะคะ จะได้มีผิวสวยสุขภาพดีกันคะ

ข้อมูลอ้างอิง

1. Story, E. N., Kopec, R. E., Schwartz, S. J., & Harris, G. K. (2010). An update on the health effects of tomato lycopene. Annual review of food science and technology, 1, 189–210. doi:10.1146/annurev.food.102308.124120
2. Stahl W, Heinrich U, Aust O, Tronnier H, Sies H. Lycopene-rich products and dietary photoprotection. Photochem Photobiol Sci. 2006 Feb;5(2):238-42. Epub 2005 Aug 12. Review. PubMed PMID: 16465309.
3. Sugawara T, Kikuchi K, Tagami H, Aiba S, Sakai S. Decreased lactate and potassium levels in natural moisturizing factor from the stratum corneum of mild atopic dermatitis patients are involved with the reduced hydration state. J Dermatol Sci. 2012 May;66(2):154-9. doi: 10.1016/j.jdermsci.2012.02.011. Epub 2012 Mar 1. PubMed PMID: 22464763.
4. Raiola, A., Rigano, M. M., Calafore, R., Frusciante, L., & Barone, A. (2014). Enhancing the health-promoting effects of tomato fruit for biofortified food. Mediators of inflammation, 2014, 139873. doi:10.1155/2014/139873
5. Granger C, Aladren S, Delgado J, Garre A, Trullas C, Gilaberte Y. Prospective Evaluation of the Efficacy of a Food Supplement in Increasing Photoprotection and Improving Selective Markers Related to Skin Photo-Ageing. Dermatol Ther (Heidelb). 2019 Dec 4. doi: 10.1007/s13555-019-00345-y. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 31797305.

#สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเอง หมอเบ็ค วิสัญญะคลินิก 😊

