

มาแล้วจ้า...เผยเคล็ดลับง่ายๆ ให้ผิวสวยใสสไตล์ญี่ปุ่น..ญี่ปุ่น

อรุณษา บุญเสนีย์
ผ่านพ้นนาฏกรรมการศึกษาแล้วสิบบ้าง

ด้วย อากาศที่เป็นมลภาวะอย่างเช่นในทุกวันนี้ ทำให้ไม่ว่าผู้หญิง หรือผู้ชายต่างก็ต้องหันมาดูแลปรนนิบัติผิวพรรณของตนกันมากขึ้น คุณผู้หญิงอาจจะต้องเสาะแสวงหาทาครีมบำรุงคุณภาพดี (ที่ราคาแพง) กันเพิ่มขึ้น หรือแม้แต่คุณผู้ชายที่แต่ก่อนพออาบน้ำเสร็จก็แต่งตัวแล้วออกจากบ้านเลย มาตอนนี้ก็หันมาดูแลรักษาผิวตัวเองแล้วเช่นกัน แต่คุณผู้อ่านเคยคิดกันบ้างไหมคะว่า แท้จริงแล้วสิ่งที่เราปฏิบัติกับผิวนั้นเป็นวิธีที่ถูกต้องแล้วหรือไม่ **การทาครีมราคาแพงจะช่วยให้สุขภาพผิวดีขึ้นได้จริงหรือ แล้วคุณผู้ชายที่นำสบู่ตัวมาล้างหน้าเพราะเชื่อว่าสามารถใช้ด้วยกันได้นั้น เป็นความคิดที่ถูกต้องจริงหรือเปล่า** คำตอบเหล่านี้มีอยู่ในหนังสือ **“เคล็ดลับผิวใสสไตล์ญี่ปุ่น”** ที่เรานำมาแนะนำในฉบับนี้ค่ะ

หนังสือ **“เคล็ดลับผิวใสสไตล์ญี่ปุ่น”** เล่มนี้แต่งขึ้นโดยได้ข้อมูลจากทีมแพทย์และเภสัชกรที่ทำงานเกี่ยวกับความสวยความงามของญี่ปุ่นโดยเฉพาะ ภายในเล่มจะกล่าวถึงเคล็ดลับบำรุงผิวแบบญี่ปุ่นที่ปฏิบัติตามได้ง่าย ซึ่งเนื้อหาได้แบ่งออกเป็น 6 บท ดังนี้ **“การดูแลประจำวัน” “การดูแลผิวเป็นพิเศษ” “รูขุมขนและสิว” “ฝ้า” “ริ้วรอยและผิวหย่อนยาน”** และ **“ผิวแพ้ง่าย”** ซึ่งผู้เขียนขอยกเนื้อหาบางส่วนจากในหนังสือมาให้ได้อ่านกันแบบเบาๆ สักเรื่องสองเรื่องนะคะ

เราคงต้องยอมรับว่า อากาศในประเทศไทยมีแต่จะร้อนขึ้นทุกวัน และคงจะทราบดีว่าแสงแดดนั้นเป็นตัวการทำให้ผิวอ่อนล้า และชราภาพได้ **การใช้ครีมบำรุง หรือเครื่องสำอางราคาแพงอาจช่วยให้ผิวเราสุขภาพดีขึ้นได้จริง แต่ครีมกันแดดราคาไม่แพงกลับช่วยชะลอความชราของผิวได้อย่างไม่น่าเชื่อ!** แปลกใจใช่ไหมคะ...ทั้งนี้เพราะรังสีอัลตราไวโอเล็ตเป็นตัวกระตุ้นให้ผิวของเราชราภาพ บางท่านจึงเลือกใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารต้านอนุมูลอิสระที่ราคาแพงไว้ก่อน แต่เครื่องสำอางที่ผสมสารต้านอนุมูลอิสระแต่กันรังสีอัลตราไวโอเล็ตไม่ได้ ถึงราคาแพงก็สู้ครีมกันแดดไม่ได้ค่ะ! นอกจากครีมกันแดดจะช่วยป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตแล้ว ยังช่วยให้ผิวอ่อนเยาว์ขึ้นด้วย มหัศจรรย์ใช่ไหมคะ ก่อนจะใช้ครีม หรือเครื่องสำอางราคาแพง ก็ควรทาครีมกันแดดเพื่อป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตด้วยนะคะ

สำหรับคุณผู้อ่าน (โดยเฉพาะคุณผู้ชาย) ที่มักนำสบู่ตัวมาล้างหน้า ก็ให้ระวังไว้เนาะคะ เพราะ**สบู่ตัวจะมีฤทธิ์ในการขจัดไขมันสูงกว่าผลิตภัณฑ์ล้างหน้า จึงไม่ควรนำมาใช้ล้างหน้า** ถึงแม้ว่าใบหน้าจะมีความมันมาก แต่ก็เป็นส่วนที่ต้องสัมผัสกับสภาพแวดล้อมภายนอกมากกว่าผิวหนังส่วนอื่นๆ จึงต้องมีน้ำมันหล่อเลี้ยงผิวเพื่อเป็นเกราะป้องกัน ในขณะที่ลำตัวของเรามีเสื้อผ้าเป็นเกราะป้องกันอยู่แล้ว สบู่ตัวส่วนใหญ่จึงมีคุณภาพต่ำกว่าผลิตภัณฑ์ล้างหน้า ดังนั้น การล้างหน้าจึงควรใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าโดยเฉพาะจ้า

เป็นอย่างไรคะ ตัวอย่างการปรนนิบัติผิวแบบง่ายๆ ที่ยกมาเล่าสู่กันฟัง น่าจะโดนใจหลายๆ ท่านนะคะ นอกจากเรื่องที่กำลังกล่าวมาแล้ว

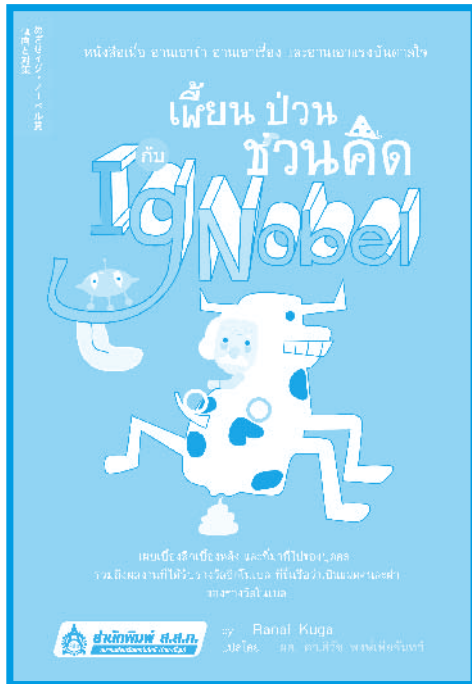
ข้างต้น ยังมีเคล็ดลับดูแลผิวสวยใสสไตล์ญี่ปุ่นอีกมากมาย รออยู่ในหนังสือ **“เคล็ดลับผิวใสสไตล์ญี่ปุ่น”** และยังมีภาพประกอบน่ารักๆ ที่วาดโดยอาจารย์มิกิ อิโต (ผู้วาดภาพประกอบหนังสือ “รู้ไว้ ก่อนใช้ชีวิตที่ญี่ปุ่น” และซีรีส์ “เคล็ดลับและมารยาท” โดยสำนักพิมพ์ภาษาและวัฒนธรรม ในเครือสมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น)) ซึ่งทำให้การดูแลผิวกลายเป็นเรื่องง่ายด้วยการอธิบายเป็นภาพประกอบทีละขั้นตอน เรียกได้ว่า นอกจากได้ความรู้เรื่องความสวยความงามของคนญี่ปุ่นที่นำมาใช้ได้แล้ว ผิวของคุณยังสวยขึ้นได้อีกด้วย เห็นที่ผู้เขียนเองต้องขอตัวไปบำรุงผิวบ้างแล้วละคะ



เคล็ดลับผิวใส สไตล์ญี่ปุ่น

ผู้เขียน นาย: พุทธิตะ
ภาพประกอบ มิชิ อิโต
ผู้แปล เสาวนีย์ ภักธราภาชญ์
ISBN 978-616-7244-06-8
ราคา 220 บาท
สำนักพิมพ์เพื่อนบ้าน





เขียน ป่วน ชวนคิด กับ Ig Nobel

ผู้เขียน Ranai Kuga
ผู้แปล ผศ.ดร.ศิวชัย พงษ์เพียรจันทร์
ราคา 165 บาท
สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.

คิด ว่าหลายคนคงเคยได้ยินชื่อของ “รางวัล Ig Nobel” ที่ตั้งขึ้นมาเพื่อล้อเลียนรางวัลอันทรงเกียรติอย่างรางวัลโนเบลรางวัล Ig Nobel นั้นเป็นรางวัลที่มอบให้แก่บุคคลที่สร้างผลงาน เป็นคนต้นคิด หรือประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่ (ทำนองว่าไม่มีใครเขาทำกัน) แม้ดูเบื้องหน้าจะออกแนวเพี้ยนๆ ไปบ้างในสายตาของใครหลายคน

แต่ก็เชื่อว่ารางวัลนี้จะเป็นรางวัลที่มอบกันซ้ำๆ แบบอ้ำกั้นเล่นๆ เท่านั้นเพราะหากได้รู้เบื้องลึกเบื้องหลังและที่มาที่ไป ดังที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้แล้ว คงต้องเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ เพราะนอกจากมันจะชวนฮา ชวนคิด ตัดตลกอย่างมีสาระแล้ว ผลงานหลายชิ้นยังเปี่ยมไปด้วยคุณค่าที่สามารถต่อยอดให้เกิดนวัตกรรม หรือก่อประโยชน์แก่มวลมนุษย์ได้อีกมาก หรืออย่างน้อยก็เป็นการจุดประกายให้ผู้คนได้สนใจ ได้มองเห็นวิทยาศาสตร์ในอีกแง่มุมหนึ่ง ที่ทั้งน่าสนุกและพบว่ามันอยู่ใกล้ตัวเรา อยู่ในชีวิตประจำวันของเรา หรือแม้แต่ส่งผลต่อจิตใจของเราอีกด้วย

อย่างเช่น รางวัล Ig Nobel สาขาสันติภาพ ปี พ.ศ.2547 ตกเป็นของผู้ที่ประดิษฐ์คิดค้นคาราโอเกะ...ฟังแล้วท่านคงสงสัยว่า คาราโอเกะมันไปเกี่ยวอะไรกับสันติภาพ? เหตุผลของมันมีอยู่ว่า ก็เพราะคาราโอเกะเป็นสิ่งประดิษฐ์ที่ช่วยฝึกความอดทนอดกลั้นของมนุษย์ จากการที่ต้องทนฟังเสียงร้องห่วยๆ ของคนอื่นฯ ยังไงละ..

หรือรางวัล Ig Nobel สาขาเคมี ประจำปี พ.ศ. 2548 ถูกมอบให้แก่นักวิจัยที่พยายามพิสูจน์ว่า “คนเราจะว่ายน้ำในน้ำเชื่อมได้ช้ากว่าในน้ำธรรมดาจริงหรือ?” ซึ่งคำถามนี้เป็นเรื่องที่ถูกเถียงกันมานานแล้ว แต่ที่ผ่านมายังไม่เคยมีนักวิทยาศาสตร์คนไหนอุทิศพอที่จะจำลองการทดลองแบบนี้ให้เป็นจริงขึ้นมาได้ จนกระทั่งนักวิจัยผู้นี้ทำสำเร็จและพบว่า..มันแทบไม่ต่างกันเลยก็อย่างว่าแหละ “สืบลากว่าไม่เท่าตาเห็น” ของแบบนี้ถ้าไม่ทดลองก็ไม่มีวันรู้

เรื่องสุดท้ายที่จะแนะนำ ขอขยับเข้ามาเป็นเรื่องใกล้ตัวเรานิด คิดว่าหลายๆ ท่านก็คงแอบเป็นเหมือนกัน นั่นคือ การรีบเก็บอาหารที่ตกพื้นขึ้นมากิน เพราะเชื่อว่าเชื้อโรคยังไม่ทันเห็น ความเชื่อแบบนี้ฝรั่งเค้าก็มีเหมือนกัน ซึ่งผู้ที่ทำการพิสูจน์ความเชื่อนี้ให้เป็นที่ประจักษ์ และทำการทดลองอย่างมีแบบแผนเสียด้วย เป็นเพียงสาวน้อยซึ่งเรียนอยู่ชั้น ม.ปลาย เท่านั้นและส่งผลให้เธอคว้ารางวัล Ig Nobel สาขาสาธารณสุข ประจำปี พ.ศ.2547 ไปครอง เชื่อว่าท่านคงอยากรู้แล้วว่าผลการทดลองของเธอเป็นเช่นไร ผลออกมาปรากฏว่า ความเชื่อนี้ทั้งเป็นจริงและไม่เป็นจริง นั่นคือ ปริมาณการปนเปื้อนของเชื้อโรคไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าเก็บอาหารขึ้นมาเร็ว หรือช้า แต่ขึ้นอยู่กับความสะอาดของพื้นมากกว่า

นี่เป็นเพียงแค่น้ำจิ้มเท่านั้น ยังมีอีกหลากหลายเรื่องราวที่ออกแนวพิลึกพิลั่น แต่ก็น่าสนใจไปพร้อมกัน เช่น ไอติมวานิลาจากอิรัก กางเกงในกำจัดกลิ่นตด การทำให้หยุดสะอึกด้วยการนวดช่องทวาร การวิจัยเกี่ยวกับชีสเคี้ยว การสำรวจพฤติกรรมการแคชชู่มูก ระเบิดที่ให้ศัตรูกลายเป็นศัตรู ฯลฯ หรืออัดแน่นอยู่ในเล่ม พร้อมจะทำให้คุณได้ฮา แต่จากนั้นจะทำให้คุณได้คิด... TPA news