

ผิวงามยุค 2015

สวัสดีครับ เมื่อคุณหยิบหนังสือเล่มนี้อ่าน ก็เป็นการแสดงว่าอย่างน้อยคุณก็เป็นคนที่มีความสนใจเรื่องผิวพรรณอยู่บ้าง ดังนั้นกรุณาอ่านจนจบ คุณจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในเรื่องการดูแลผิวพรรณเลยทีเดียว เพราะว่าเมื่อเข้าใจ คุณก็จะดูแลผิวพรรณได้อย่างถูกต้องวิธี ประหยัดเงิน สามารถดูรักษาผิวหนังให้คงสภาพไว้ไว้นานที่สุด และขณะเดียวกันก็จะปราศจากโรคผิวหนังต่างๆซึ่งจะเกิดขึ้นในปี2015 เป็นต้นไป นอกจากนี้คุณยังจะรู้เรื่องราวปลีกย่อยเกี่ยวกับเครื่องสำอางที่ขายอยู่ตามท้องตลาดว่าควรเลือกสิ่งใดหรือไม่ใช้สิ่งใด รู้ว่าอะไรดี-ไม่ดี อะไรเหมาะสม-ไม่เหมาะสม

เป็นที่ทราบกันดีว่าผิวหนังที่มีคุณภาพจะต้องเป็นผิวหนังที่เรียบเนียน นุ่มนวล ไม่มีริ้วรอย ไม่มีจุดด่างดำ สีส้มำเสมอ เนียนทั่วใบหน้า และโดยปกติผิวหนังก็เหมือนกับเซลล์ต่างๆไป คือมีการเจริญเติบโต สึกหรอ และมีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาแทนที่ ซึ่งกระบวนการนี้จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยอาหาร การบำรุงรักษาทั้งภายนอกภายใน และมีการป้องกันอันตรายทั้งภายนอกและภายใน เช่นกัน ซึ่งเซลล์ของร่างกายแต่ละแห่งไม่เหมือนกัน การดูแลผิวหนังบริเวณต่างๆก็แตกต่างกัน การที่เราจะดูแลผิวพรรณได้อย่างดี จำเป็นต้องรู้โครงสร้างและหน้าที่ของผิวหนังอย่างคร่าวๆเสียก่อน

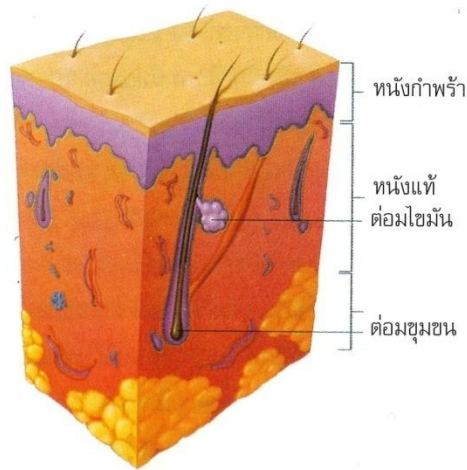


โครงสร้างผิวหนัง

ผิวหนังมีน้ำหนักเป็น 1:20 ของร่างกายคนเรา ทำหน้าที่ขจัดของเสียที่ไม่มีประโยชน์ ผลิดสารหล่อลื่น เป็นแหล่ง

ตจงาม

สายลม พัดแรง แดดสาดแสง ร้อนรุ่มกาย โลกเรา แสนวุ่นวาย ล้วนพิษร้าย นำห้วง
ร้อนกาย ร้อนใจ หยุคได้ใหม่ ทุกข์ทั้งปวง ปลดปล่อยใจ ทั้งดวง ทุกข์ใหญ่หลวง จะผ่อนคลาย
ผิวดี ปกป้องเนื้อ มีกรรมเพื่อคุ้มครองใจ จิตดี สีมองใส สุขไม่ไกล เกินใฝ่ฝัน
สวยดี ที่ใจ ไซ่เพียงกาย หรือ ผิวพรรณ หากเรา รู้เท่าทัน ตจ นั้น ผ่องจากใจ



ภาพที่ 1 แสดงโครงสร้างของผิวหนัง

อาหารของเส้นผม ขน เล็บมือ เล็บเท้า และยังช่วยปกป้องร่างกาย เป็นด่านแรกของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ เห็นไหมครับว่าผิวหนังของเราทำงานหนักแค่ไหน เพราะฉะนั้นควรเอาใจใส่ผิวพรรณของท่าน แล้วท่านจะมีผิวที่เนียนเรียบสดใส ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา ผิวหนังประกอบด้วย

1. ชั้นหนังกำพร้า (epidermis) ซึ่งมีเซลล์เคอราติโนไซต์ (keratinocyte) เมลาโนไซต์ (เซลล์สร้างสีmelanocyte) แลנגเกอร์ฮานส์เซลล์ (Langerhans cell) และ เมอร์เคลเซลล์ (Merkel cell)

เซลล์เคอราติโนไซต์ มีปริมาณมากที่สุด ประมาณร้อยละ 90 ของเซลล์ในชั้นหนังกำพร้า เซลล์ในชั้นหนังกำพร้ามีวงจรในการกำเนิดชีวิตกินเวลา 28 วัน ซึ่งถ้ามีความผิดปกติ ก็จะเกิดเป็นโรค เช่น โรคสะเก็ดเงิน พบว่าวงจรชีวิตของหนังกำพร้าจะเหลือเพียง 4 วัน นอกจากนั้นผิวส่วนนี้ยังทำหน้าที่ควบคุมการระเหย และการดูดซึมน้ำเข้าสู่ร่างกาย ในคนที่ปล่อยเนื้อปล่อยตัวให้ถูกสายลม แสงแดด หรือสายฝนตลอดเวลาโดยไม่สนใจดูแลผิวหนังส่วนนี้มักหยาบกร้าน แต่คนที่ดูแลผิวอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผิวดูสดใสและอ่อนกว่าวัย

เซลล์สร้างสี หรือ เมลาโนไซต์ (melanocyte) ซึ่งอยู่ถัดจากเคอราติโนไซต์ พบประมาณร้อยละ 2-3 ทำหน้าที่สร้างเมลานิน ซึ่งสารนี้จะดูดซับรังสีแสงแดดและป้องกันอันตรายจากแสงแดดที่ผิวหนัง ไม่ว่าเชื้อชาติใดภาษาใดจะมีเมลาโนไซต์ (melanocyte) จำนวนเท่ากัน หรือใกล้เคียงกัน แต่การทำงานอาจจะมากน้อยต่างกัน ซึ่งทำให้เกิดเป็นสีผิวแตกต่างกัน เช่น ผิวขาว เหลือง หรือดำ เซลล์สร้างสีนี้มีจำนวนแตกต่างกันตามบริเวณส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น บริเวณใบหน้า จะมีจำนวนมากกว่าลำตัว และอก เป็นต้น

แลנגเกอร์ฮานส์เซลล์ ก็อยู่ในชั้นหนังกำพร้าเช่นกัน ซึ่งพบน้อยมาก ประมาณร้อยละ 1 ทำหน้าที่เกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกัน และภูมิแพ้ของร่างกาย

เมอร์เคลเซลล์ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับความรู้สึกสัมผัส มีปริมาณน้อยมากเช่นกัน

2. ชั้นหนังแท้ (dermis) มีความสำคัญมากเช่นกัน ประกอบด้วยสารคอลลาเจน ซึ่งพบประมาณร้อยละ 70 อิลาสติก พบประมาณร้อยละ 5 นอกจากนั้นยังประกอบด้วยต่อมเหงื่อ ต่อมไขมัน หลอดเลือด หลอดน้ำเหลือง ระบบประสาท และกลูโคสอะมิโนไกลแคน ซึ่งเป็นตัวเชื่อมยึดคอลลาเจน เส้นใยอิลาสติก และส่วนประกอบต่างๆในชั้นหนังแท้ให้อยู่ด้วยกัน ทำให้เกิดความชุ่มชื้น ถ้าชั้นนี้ถูกทำลาย เช่น คอลลาเจน อิลาสติกถูกทำลาย ก็จะเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น ในคนสูงอายุมักพบว่าคอลลาเจนและอิลาสติกถูกทำลายอย่างมาก ดังนั้นใครอยากสวยก็ต้องดูแลอย่าให้ชั้นนี้ถูกทำลายมากเกินไป อัลตราไวโอเลตในแสงแดดจะมีส่วนในการทำลายเส้นใยคอลลาเจนและอิลาสติกในชั้นนี้ ดังนั้นจึงเป็นที่มาของการฉีดสารคอลลาเจนเพื่อการทดแทนไม่ให้ผิวหนังเหี่ยวย่น นอกจากนั้นก็มีต่อมไขมันซึ่งจะทำหน้าที่ผลิตไขมันเพื่อทำให้ผิวหนังมีความชุ่มชื้น ขณะเดียวกัน ต่อมเหงื่อก็จะมีการขับเหงื่อเพื่อปรับสภาวะและรักษาอุณหภูมิของร่างกายเป็นต้น

3. ชั้นไขมัน ทำหน้าที่ป้องกันการกระทบกระแทก และจะบางลงเมื่ออายุมากขึ้น ทำหน้าที่เป็นเบาะกันกระแทกระหว่างผิวหนังและกล้ามเนื้อภายใน

ดังนั้นถ้าเราเข้าใจ และมีความรู้พื้นฐานดังกล่าว จะเข้าใจได้ว่าผิวหนังเป็นสิ่งมีชีวิต ต้องการการเอาใจใส่ดูแล ถ้าเราปล่อยปละละเลยตามขบวนการ เช่น ไม่รู้จักทำความสะอาดที่ถูกต้อง ก็จะเกิดสิวเสี้ยน สิวหัวดำ สิวอักเสบเป็นหนอง จนทำให้คุณกลุ่มอกกลุ่มใจได้ แต่ถ้าคุณรู้จักบำรุงรักษา ก็จะช่วยยืดเวลาความเยาว์วัยของผิวพรรณให้เนิ่นนานขึ้น

ดังนั้นพวกเราในยุค 2015 เป็นยุคที่โชคดีมาก เพราะที่เกิดในยุคที่เทคโนโลยีได้เจริญก้าวหน้าอย่างมาก มีการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ต่างๆ จนทราบความจริงเกี่ยวกับกลไกต่างๆของร่างกายมนุษย์ มีการผลิตคิดค้นยาบำรุงทะนุถนอมสุขภาพ รวมทั้งบรรดาเครื่องสำอาง เครื่องประพินผิวต่างๆมากมายก่ายกอง นอกจากเครื่องสำอางแล้วก็มีสารเติมเต็ม (filler) , การฉีดโบทูลินูมที่ออกซิน และนวัตกรรมใหม่จากเกาหลี (การร้อยไหม)

แต่อย่าลืมว่าการทายา ทาครีม การฉีดสารเติมเต็ม หรือแม้แต่โบทูลินูมที่ออกซิน อาจไม่เพียงพอต่อการดูแลรักษาผิวพรรณ ควรจะต้องพักผ่อนหลับนอนให้เต็มที่ ระวังระวังเรื่องอาหารการกิน ที่สำคัญคือการออกกำลังกาย เพราะจะช่วยให้ออกกำลังกายได้ และกระชับ ขณะเดียวกันอย่าลืมป้องกันผิวหนังจากมลภาวะต่างๆ เช่น ลม ความร้อน ความหนาว แสงแดด และมลพิษอื่นๆ ซึ่งการป้องกันดังกล่าวจะช่วยยืดระยะเวลาของการมีผิวสดใสไปได้อีกนานเท่านาน

การมีผิวพรรณที่สดใสขอมจะเปรียบมากกว่าคนที่ผิวหยาบกร้าน หย่อนยาน และไม่เรียบ เมื่อเข้าสังคมหรือเข้าทำงาน คนที่ผิวพรรณดีมักจะได้รับการพิจารณาในด้านต่างๆก่อนผู้อื่นหรือผู้ที่มีความสามารถทัดเทียมกัน มักพบว่าผู้ที่ผิวพรรณดีจะมีสุขภาพกายและจิตดี มีอายุยืน มีความเมตตากรุณา และอ่อนโยน เป็นต้น

ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จะแนะนำให้คุณรู้จักเรื่องราวเกี่ยวกับผิวพรรณในส่วนต่างๆของร่างกายว่าส่วนใดต้องการการดูแลเป็นพิเศษ และทำอะไรผิวพรรณจึงจะสวยทนสวยงาม สวยแบบอมตะ รวมทั้งให้ความรู้ทางโรคผิวหนังซึ่งพบบ่อยแก่ทุกท่าน เพื่อที่จะได้นำไปดูแลรักษาผิวพรรณอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งป้องกันโรคผิวหนังที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน