

ข่าวจังหวัดกาฬสินธุ์ "เพื่อสังคม วัฒนธรรม แหล่งท่องเที่ยว" :: สร้างออร่าให้กับผิว ด้วยอาหารที่อยู่ใกล้ตัว!

ออร่าคือแสงสว่างที่ออกมาจากร่างกาย คนที่มีสัมผัสพิเศษเท่านั้นถึงจะมองเห็น โดยทั่วไปแล้วเราไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า แสงเรืองแห่งมนุษย์ในแง่นี้เรียกว่า โ ออร่า (aura) หรือการเปล่งรังสีแสง หรือรัศมีเรืองรองบางอย่างออกมารอบตัว อาจจะเป็นแสงเรืองสีต่าง ๆ กันซึ่งตาเปล่ามองเห็น หรือเป็นรังสีแสงที่ตาเปล่ามองไม่เห็น แต่สามารถมองเห็นได้ด้วย โ Aura Photography โ

แต่จริงๆแล้วสำหรับมนุษย์เรา ส่วนที่สำคัญที่สุดคือการมองเห็นแสงออร่าด้วยตาเปล่า เพราะมันมีผลต่อการเข้าสู่สังคม การดำรงชีวิตหรือการดึงดูดต่อเพศตรงข้ามและบุคลิกภาพ แสงออร่าในมนุษย์ที่เห็นด้วยตาเปล่า นั้น ปัจจัยสำคัญที่สุดคือการสะท้อนจากอวัยวะภายนอก ก็คือผิวหนังนั่นเอง ตามหลักวิทยาศาสตร์การที่แสงกระทบวัตถุแล้วเกิดการสะท้อน(Reflex)

ดังนั้นทุกคนจะเห็นแล้วว่า การที่มีน้ำอูมอยู่มากเท่าไร จะยิ่งทำให้เกิดการสะท้อน(Reflex) หรือที่เราเรียกว่ามีออร่านั่นเอง ไม่ว่าคุณจะมีผิวสีอะไร หากคุณไม่รู้เคล็ดลับตรงนี้ อาจจะทำให้พวกเราเสียเปรียบในการสร้างออร่าของตัวเอง



แล้วน้ำในผิวของเราเกิดขึ้นได้อย่างไร?

โดยร่างกายมนุษย์โดยทั่วไปจะมีน้ำในร่างกายอยู่แล้ว นั่นก็คือ ไฮยาลูรอน แล้วไฮยาลูรอนคืออะไร? Hyaluronic acid (HA) จะช่วยให้ง่ายต่อการเก็บกักความชุ่มชื้นอย่างไร ในองค์ประกอบของเซลล์ผิว มีองค์ประกอบอยู่ 3 ตัว คือ ไฮยาลูรอน(Hyaluronic acid) อีลาสติน (Elastin) คอลลาเจน(Collagen) แต่คุณสมบัติเดียวที่ทำหน้าที่กักเก็บน้ำได้ดีที่สุด คือ ไฮยาลูรอน จัดเป็นประเภท glycosaminoglycan หน้าที่หลักๆนั้นก็คือ ช่วยรักษาระดับน้ำในร่างกาย เต็มสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อกระบวนการของร่างกาย และลำเลียงไปยังไม่ถูก

กรดตัวนี้จะถูกผลิตขึ้นและถูกปล่อยจากบริเวณผิวหนังชั้น dermis (ผิวหนังชั้นล่าง) และกระจายไปถึงผิวหนังชั้น epidermis (ผิวหนังชั้นบน) บทบาทสำคัญก็คือ มันจะช่วยให้ผิวหนังสามารถเก็บกักความชุ่มชื้นได้มากกว่าปกติหลายเท่า โดยที่เมื่อผิวมีความชุ่มชื้นที่ดีเพียงพอ ผิวหน้าก็จะดูอ่อนเยาว์ ดูเนียนเรียบผิวดูเต่งตึงขึ้น (plump effect) รั้วรอยลดลง มีความยืดหยุ่น นุ่มนวล และดูมีชีวิตชีวา; นอกเหนือจากคุณสมบัติในการอุ้มน้ำได้ดีแล้ว มันยังช่วยลดการสร้างอนุมูลอิสระและช่วยกรองรังสี UV ได้อีกด้วย

สงสัยกันบ้างไหมว่า ไฮยาลูรอน เราจะไปหาได้จากที่ไหน? ไม่ได้อยู่ไกลตัวเราเลย แถมอยู่ใกล้อีกต่างหาก นั่นก็คือ

เม็ดหนูขาว Active 95%

ดาร์คชอกโกแลต Active 10%

ถั่วเหลือง Active 9%

มะพร้าว Active 8%

หนังหมู, หนังไก่ Active 7%

ไฮยาลูรอนจึงเป็นหน้าที่เดียวในการสร้างผิวให้มื่ออ่ำขึ้นมาได้ ใครอยากมีผิวอ่ำ โดดเด่นไม่โดนเพื่อนแย่งซีนเวลาถ่ายรูป รีบไปหามารับประทานกันนะจ้

[ขอบคุณข่าวจาก Sanook](#)

;