

คุณสวยแค่ไหน?

เบื้องหลังความสวยกับปฏิบัติการดูแลผิวชลอวัย

รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ.พิมลพรรณ พิทยานุกุล

ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล

ความสวยเป็นสิ่งที่สังคมมนุษย์นิยมชมชอบ ในอดีต คนเราไม่ได้ให้ความสำคัญกับความสวยมากมายนัก เป็นการยอมรับกฎเกณฑ์ที่ได้รับจากธรรมชาติโดยกำเนิดมากกว่า ในปัจจุบันที่วิทยาศาสตร์ได้รุดหน้าไปอย่างมากมายจนมนุษย์สามารถถอดรหัสจีโนมได้ ทำให้วิทยาศาสตร์เข้ามามีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนแปลงธรรมชาติหรือแก้ไขข้อบกพร่อง รวมทั้งให้บริการแก่ผู้ที่ต้องการแก้ไขและทำให้สวยกว่าธรรมชาติที่ตนเองได้รับจากกำเนิด

ตัวชี้วัดความสวยแตกต่างกันตามสังคมและวัฒนธรรม โดยส่วนมาก คนเอเชียมักจะนิยมชมชอบที่จะเลียนแบบชาวตะวันตก ซึ่งมีผิวขาวอมชมพู เส้นผมสีน้ำตาลหรือผมสีทอง มีตาสองชั้นและดวงตากลมโต จมูกโด่ง ศัลยกรรมจึงเข้ามามีบทบาทอย่างมากในการให้บริการดังกล่าว

เบื้องหลังความสวยกับวิทยาศาสตร์

อะไรทำให้คนสวย? นิยามสากลของความสวยคืออะไร?

นักวิทยาศาสตร์บอกว่าคนเราสวยที่สุดในช่วงอายุระหว่าง 14 ถึง 24 ปี เนื่องจากเป็นวัยเจริญพันธุ์ ร่างกายมีฮอร์โมนเพศสูงทั้งชายหญิง มีโกรทฮอร์โมน มีผละกำลัง มีเลือดฝาด กล้ามเนื้อแน่นเป็นมัด ผิวหนังเต่งตึง เส้นผมงามสลวยและดกหนา กระดูกและฟันแข็งแรง

นอกจากนี้นักวิทยาศาสตร์ยังพบว่า ความสมดุลและสัดส่วนของใบหน้าคนเราเป็นสิ่งสำคัญ ยิ่งใบหน้ามีสัดส่วนสมดุล ทั้งขาซ้าย บนล่าง จมูกและดวงตา 2 ข้างสมดุลได้สัดส่วน จะเสริมให้ใบหน้าดูดีและสวยงามขึ้นอย่างไรก็ตามแม้ว่าคนสวยไม่ใช่จะประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป แต่แน่นอนที่สุดคนสวยย่อมได้เปรียบในการใช้ชีวิตไม่มากนัก

ข้อเท็จจริงอีกประการหนึ่งของความสวยอยู่ที่สุขภาพผิวหนังที่สว่างกาย ผิวหนังที่สะอาดสดใส แต่งตัวไว้เรียบร้อย เนียนนุ่ม สะท้อนถึงสุขภาพผิวและสุขภาพกายของเจ้าของ ดึงดูดสายตาผู้พบเห็น

เมื่อคนเราเริ่มมีอายุมากขึ้น ความเป็นผู้สูงวัยจะปรากฏทั้งที่ใบหน้าและบุคลิกภาพอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อพ้นวัยที่สวยที่สุดไป ความสดใสเริ่มลดลง ทำให้ผู้คนในสังคมมีการเติมแต่งปกปิดข้อบกพร่องของผิวหนังด้วยเครื่องสำอางนานาชนิด เพื่อให้แลดูเนียนผุดผาดเหมือนหนุ่มสาวแรกเริ่ม ศัลยกรรมตกแต่งจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญต่อความสวยของผู้คนอย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก

นิยามความสวยในแง่วิทยาศาสตร์?

นักวิทยาศาสตร์พบว่า จิตวิทยาและชีววิทยาของความสวย (**The Psychology and Biology of Beauty**) คือ บุคลิกของคน ความสมดุลของสัดส่วน ตั้งแต่ใบหน้าและรูปร่างเป็นสิ่งสำคัญที่จะเสริมให้หญิงชายดูสวยงามและเพิ่มแรงดึงดูดต่อสายตาของผู้พบเห็น รวมทั้งความสวยงามของสัตว์ทุกชนิดก็เช่นกัน



การชลอวัย: ปฏิบัติการดูแลผิวตามอายุ 20-30-40 หรือมากกว่า 50 ปี

1. สำหรับวัยทีน หรือ วัยรุ่น ที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี

ขอจงดีใจว่าคุณอยู่ในช่วงอายุที่สวยงามที่สุดจากข้อมูลของนักวิทยาศาสตร์ ผิวหนังเต่งตึง สดใสแน่นอน ไม่มีอะไรต้องเป็นห่วง ไม่ต้องใช้เครื่องสำอางเกินวัยเด็ดขาด มิฉะนั้นผิวอาจจะแก่เกินวัยได้ ผิวในวัยนี้เป็นห่วงอย่างเดียวเท่านั้นคือ หน้ามันมากและเป็นสิวง่าย ดูแลผิวเพียงรักษาความสะอาด ล้างหน้าบ่อยๆ ด้วยครีมล้างหน้าอ่อนในสัปดาห์จากฟองหรือน้อยที่สุด จะได้ไม่ระคายหรือเป็นต้นเหตุก่อสิว ระวังอาหารการกิน ไม่ควรกินของทอด ของมัน จะได้ช่วยลดความมันบนใบหน้า การใช้ครีมชุ่มชื้นผิวจึงไม่จำเป็น หรือจะทาบางๆหลังล้างหน้าเสร็จก็ยอมได้ หรือครีมป้องกันแสงแดดได้ก็ดี ผิวพรรณในวัยทีนนี้จะสดใสที่สุด ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาเครื่องสำอางทุกชนิด

2. ช่วงปลายของอายุ 20 และ 30 ปี

ผิวหนังจะเริ่มมีคุณภาพในการเก็บรักษาความชุ่มชื้นลดน้อยลง ระดับออกซิเจนที่กระแสเลือดส่งผ่านไปยังผิวหนังจะลดลงประมาณ 1 ใน 4 เป็นสาเหตุให้ผิวหนังเริ่มต้นสูญเสียพลังงานและสุขภาพ ผิวหนังจะระจ่างและสดใสลดน้อยลง อย่างไรก็ตามในวัยนี้ยังเร็วเกินไปที่จะดูแลผิวด้วยผลิตภัณฑ์ชะลอวัยทั้งหลายที่เข้มข้นด้วยสารอาหารต่างๆ การดูแลผิวในวัยนี้ง่าย ไม่ยุ่งยาก เพียงแค่รักษาผิวด้วยผลิตภัณฑ์ที่ให้ความชุ่มชื้นผิวอย่างสม่ำเสมอ เช่น มอยส์เจอร์ไรเซอร์ และป้องกันผิวด้วยครีมป้องกันแสงแดดก็เพียงพอ

ในวัย 30 จะเริ่มพบริ้วรอยแห่งวัยปรากฏบนใบหน้า ผิวหนังจะผลิตสารคอลลาเจนลดน้อยลง ซึ่งสารดังกล่าวทำหน้าที่รักษาความยืดหยุ่นของผิวหนัง เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ผิวหนังเริ่มปรากฏริ้วรอย หากเป็นรอยร่องลึกแทนที่จะเป็นเพียงรอยเนื่องจากผิวแห้ง จะรักษาให้กลับคืนได้ยาก อายุในวัยนี้ ผิวหนังบางคนจะเริ่มอ่อนไหว แพ้ง่ายต่อ

สิ่งแวดลอม เช่น ฝุ่นละออง แสงแดด และสิ่งเกดได้ถึงคุณภาพของผิวผสม ทั้งผิวมันและผิวแห้งผสมกัน ทำให้ดูแลและเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ได้ยากขึ้น นอกจากนั้นยังพบว่าธรรมชาติในวัยนี้ อัตราการผลิตหรือสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์เก่าที่เสื่อมและหลุดลอกจะน้อยลง ทำให้ผิวหมอง ไม่สดใสไม่เต่งตึง ปัจจัยอื่นๆที่ส่งเสริมให้ผิวปรากฏริ้วรอยได้ในวัยนี้ เช่น ความเครียดและความรับผิดชอบมากมายต่อหน้าที่การงานและต่อครอบครัว อนุมูลอิสระจากสารเคมีรอบตัว การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การขาดการออกกำลังกาย ปัจจัยเหล่านี้จะเสริมให้ผิวหนึ่งใววัย 30 เสื่อมถอย ช้าหรือเร็วจะขึ้นอยู่กับเจ้าของที่ดูแล ผลิตภัณฑ์สำหรับดูแลผิวใววัยนี้ เช่น ครีมชุ่มชื้นผิวป้องกันผิวแห้ง ครีมช่วยเสริมสร้างการสร้างผลัดเซลล์ผิวหนึ่ง ครีมต้านการเกิดอนุมูลอิสระ และครีมป้องกันแสงแดด ตัวอย่างสารอาหารเหล่านี้ที่มีผสมอยู่ในเครื่องสำอาง เช่น ไฮยาลูโรนิกแอซิด เป็นสารให้ความชุ่มชื้นได้สูงแก่ผิวหนึ่ง ทำให้ริ้วรอยแห่งวัยแลดูจางลง วิตามินซี นับเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง ช่วยส่งเสริมการผลัดเซลล์ใหม่ของชั้นผิวหนึ่งได้ดี ส่งเสริมให้ผิวหนึ่งแลดูกระจ่างใส วิตามินอี มีคุณสมบัติช่วยปรับสมดุลของผิวหนึ่ง ช่วยให้ผิวหนึ่งชุ่มชื้นและพัฒนาความยืดหยุ่นของผิวหนึ่งได้ดีมากนอกเหนือจากประสิทธิภาพการต้านอนุมูลอิสระ

3. ใววัย 40 ปี

ผิวหนึ่งจะสูญเสียสารคอลลาเจนและสารอีลาสตินมากขึ้น ผิวจะแห้งมากขึ้น ทำให้มีริ้วรอยปรากฏชัดขึ้น อาจมีจุดต่างด้าต่างๆเพิ่มขึ้น ซึ่งเรียกว่า age spots เนื่องมาจากคุณภาพการทำงานของเซลล์ต่างๆในชั้นผิวหนึ่งเสื่อมถอยลง เซลล์สร้างเม็ดสีไม่สามารถสร้างเม็ดสีให้ผิวหนึ่งได้สม่ำเสมอ ทำให้เกิดเป็นจุดต่างด้า และเป็นฝ้าได้โดยสัมพันธ์กับฮอร์โมนในร่างกายน้อยลง ผิวหนึ่งถูกทำลายด้วยอนุมูลอิสระทั้งจากภายในร่างกายนอก เช่น ความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ จากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น จากสารเคมี ฝุ่นละออง ในวัยนี้การดูแลผิวด้วยครีมชะลอวัย และครีมต้านริ้วรอยจะดีที่สุด เช่น ครีมผสมคอลลาเจนเพื่อต้านริ้วรอยแห่งวัย ครีมไวท์เทนนิ่ง เพื่อป้องกันจุดต่างด้าบนใบหน้า ครีมชุ่มชื้นผิวสำหรับผิวที่แห้งมาก

4. วัย 50 ปี หรือ สูงกว่า

วัยนี้นับเป็นวัยทองที่ฮอร์โมนในร่างกายนกำลังจะหมดหรือบางคนก็หมดไปแล้ว การลดลงของฮอร์โมนทั้งเอสโตรเจนของเพศหญิงและโปรเจสเตอโรนของเพศชาย ส่งผลให้ผิวหนึ่งแห้ง ผิวบาง และอ่อนใว นักวิทยาศาสตร์พบว่า การลดลงของฮอร์โมนในร่างกายน มีผลทำให้สารคอลลาเจนถูกทำลาย จะส่งผลให้ผิวหนึ่งเหี่ยวย่น สูญเสียความเต่งตึง และก่อให้เกิดผิวหนึ่งหย่อนยานเป็นถุง ซึ่งเป็นข่าวไม่ดีเลยสำหรับผู้่านบทความนี้ (หากอยู่ในวัยนี้) แต่ข่าวดีก็คือ ปัญหาผิวหนึ่งที่สามารถแก้ไขข้อบกพร่องได้มากมาย เช่น ป้องกันผิวแห้งและปรับสมดุลของผิว ป้องกันและต่อต้านริ้วรอย ปรับสมดุลของฮอร์โมนในร่างกายนด้วยสารจากพืชโดยเฉพาะอย่างยิ่งสารไฟโตฮอร์โมนทั้งชนิดกินและชนิดผสมในครีมเครื่องสำอาง เช่น จากพืชตระกูลถั่วเหลืองทั้งหลาย เต้าฮู้ชนิดต่างๆ สารสกัดจาก

ข้าวโอ๊ต น้ํานมข้าว ธัญญาพืชทั้งหลายโดยเฉพาะอย่างยิ่ง งาดํา และจากพืชชนิดอื่นๆ เช่น สารสกัดจากกราวเครือ
ซึ่งได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ให้ใช้ผสมในเครื่องสำอางได้