



ก่อนดูแล คนไข้ ต้องดูแล ตัวเอง ให้ดีกว่าก่อน

ขึ้น ชื่อเรื่องความสวยความงามแล้วเชื่อ
เป็นเรื่องที่ผู้หญิงทุกคนให้ความสำคัญ
สนใจเป็นอันดับต้นๆ เลยทีเดียว ไม่ว่าจะแม่แต่หมอ
ที่ใครๆ ก็คิดว่าหน้าที่การงานอันเคร่งเครียด และ
เวลาว่างอันน้อยนิดไม่เหลือเวลาที่จะดูแลตัวเอง
คิดพิถีพิถันแล้วล่ะ! ถ้าคุณยังไม่ได้อ่าน “คุณเกิด”
หรือ “กนกวรรณ เศรษฐพงษ์นิษ” สาวสวย
เก่ง และเป็นถึงรองอันดับ 1 จากเวทีประกวด
มิสไทยแลนด์ยูนิเวิร์สปี 2548

“เรื่องความสวยความงามเป็นอีกเรื่องที่
เกิดให้ความสำคัญ: ไม่ใช่เพราะว่าได้ตำแหน่งจาก
การประกวด แต่เป็นเรื่องที่สนใจมาตั้งแต่เด็กๆ แล้ว
เคยฝันว่าอยากถ่ายแบบแต่พอโตขึ้นก็เลือก
ที่จะเรียนหมอค่ะ”

ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะครอบครัวกดดันตั้งแต่คุณปู่ คุณพ่อ
พี่ชายเป็นหมอกันหมดด้วย และราก็ชอบทางด้านนี้ อยากศึกษา
ต่อเฉพาะด้านผิวหนังแล้วก็เปิดคลินิกเกี่ยวกับผิวพรรณค่ะ

แต่ตอนนี้เกิดต้องทำงานที่โรงพยาบาลกุมารณี
ทำให้มีเวลาไม่มากนัก แต่ถ้าว่างเมื่อไหร่ก็จะหาโอกาสเข้า
ฟิตเนสหรือไม่ก็สปา เพื่อดูแลรูปร่างและผิวพรรณให้ดูดี
อยู่เสมอค่ะ: อย่างสปาเนี่ยชอบมาก เพราะได้ทั้งกำจัดสิ่ง
สกปรกที่อุดตันตามผิว และยังช่วยคลายความเหนื่อยล้า
จากการทำงานอีกด้วย

สิ่งที่คนทั่วไปไม่รู้คือน้ำมันรำข้าวมีคุณค่าทาง
โภชนาการสูง มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่หลายตัว
คือ วิตามินอี กลุ่มโทโคฟีรอล โทโคไตรอีนอล
โอริซานอล และไฟโตสเตอรอล

อีกเรื่องที่หลายคนก็ยังไม่รู้คือน้ำมันรำข้าว: เกดชอบชวนเพื่อนๆ
มากำอาหารกัน เพราะการเข้าครัวบ่อยๆ ทำให้เราผิวพรรณดี
อ้าวอย่าเพิ่งงงสิคะ: สิ่งที่เกดเลือกทานก็ของดี กับสุขภาพผิว
ของเราด้วย ยกตัวอย่างง่าย ๆ นะคะ: เกดเลือกใช้น้ำมันจาก
รำข้าวปรุงอาหาร สิ่งที่คนทั่วไปไม่รู้คือน้ำมันรำข้าว มีคุณค่า
ทางโภชนาการสูง มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่หลายตัว คือ
วิตามินอี กลุ่มโทโคฟีรอล โทโคไตรอีนอล โอริซานอล
และไฟโตสเตอรอล โดยเฉพาะโอริซานอล (Oryzanol) ซึ่งเป็น
สารที่พบในน้ำมันรำข้าวเท่านั้น ไม่พบในน้ำมันประเภทอื่น

ประโยชน์ของโอริซานอลมีมากค่ะ: ทางด้านโภชนาการ
ก็จะเป็นเรื่องการลดคอเลสเตอรอล และการต้านอนุมูลอิสระ:
ถ้าเป็นเรื่องความสวยความงามโอริซานอลยังถูกนำไปใช้ใน
อุตสาหกรรมเครื่องสำอางและสปา เพราะโอริซานอลช่วยทำ
ให้ผิวชุ่มชื้น ด้านการอักเสบ และป้องกันแสงแดดได้ค่ะ:
อาจจะฟังดูวิชาการไปนิดนะ: แต่เห็นมียักษ์ว่าสิ่งที่เราบอกว่า
เป็นเรื่องเล็กๆ กลับส่งผลถึงเรื่องความสวยความงาม
ของเราได้มากถึงขนาดนี้

แม้ว่างานดูแลคนไข้จะหนักขนาดไหน คุณเกิดก็ไม่เคยละ
ความใส่ใจในเรื่องความสวยความงามเลย สาวๆ คนไหน
อยากสวยใสเหมือนคุณเกิดก็ลองเอาวิธีเหล่านี้ไปใช้ได้
คุณเกิดเธอไม่หวง

สนับสนุน โดย บริษัทน้ำมันรำข้าว คิง จำกัด

