



คู่มือ

บันทึก (ไม่) ลับ

ฉบับสวพรั้งห้องป.ลอดรัก



ผู้คุ้มครอง ห่วงใย ใส่ใจคุณภาพ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

คณะผู้จัดทำบันทึกเล่มนี้

ที่ปรึกษา

นพ.พิพัฒน์ ยิ่งเสรี เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
นพ.พงศ์พันธ์ วงศ์มณี รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
นางเพ็ญฤทัย เสาวรมณี ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

หน่วยงานที่จัดทำ

กลุ่มเผยแพร่ความรู้
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2590 7118 โทรสาร 0 2591 8472

สร้างสรรค์งาน

นางเพ็ญฤทัย เสาวรมณี ควบคุมการผลิต
นางสาวจิตรา เอื้อจิตรบำรุง ควบคุมการผลิต / เนื้อหา
นางสาวสุกมาศ รัชอุตมวุฒิ รับผิดชอบ

งานการต้น โครงเรื่อง บท

ทีมงาน บริษัท เพื่อนบ้านฐานสอง จำกัด

ลิขสิทธิ์ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2554
จำนวนพิมพ์ 87,000 เล่ม
ISBN



แวะอ่าน กันหน่อย นะคะ

สาว ๆทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็มือใหม่หัดสวย หรือมืออาชีพที่ใช้เครื่องสำอาง
มาอย่างโชกโชน ไม่ควรพลาดคู่มือเล่มนี้เป็นอันขาดนะคะ เพราะในนี้ได้รวบรวม
เกร็ดเคล็ด(ไม่)ลับ ในการเลือกซื้อเลือกใ้เครื่องสำอางและข้อควรระวังต่าง ๆ ไว้
อย่างมากมาย โดยมี "พรีิ่ง" สาวน้อยมือใหม่หัดสวย ที่จะพาเราสนุกไปกับปัญหา
สารพัดจากการใช้เครื่องสำอาง รวมไปถึงวิธีการแก้ไข และทางออกสำหรับสาว ๆ
ทั้งหลายที่อยากสวยอย่างปลอดภัย

เพลิดเพลินกับการอ่านแล้ว อย่าลืมนำความรู้ดี ๆ ในเล่มนี้ไปใ้กันด้วย
นะคะ เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการตัดสินใจซื้อเครื่องสำอางในครั้งต่อไปของคุณ



Profile

ชื่อ : พริ้งค๊ะ

อายุ : ตอนนี้อายุ 25 ปีแล้ว

อาชีพ : เป็นเจ้าหน้าที่แผนกบัญชี

นิสัย : ราเริงสดใส ตั้งใจทำงาน

ชอบ อดทน สุ้งานค๊ะ



Fighting!

อนาคตหรรอคะ! (พูดแล้วเงินจ้ง) อยากจะมีครอบครัวเล็ก ๆ น่ารัก (กับพี่บอย) คิคิคิ



นี่เพื่อนสาวที่ออฟฟิศค๊ะ แก๊งนี้สวย ๆ ทั้งนั้น พริ้งก็อยู่แก๊งนี้แหละคะ
แต่ไม่ใช่เพราะสวยหรืออคะ เป็นเพราะสาวสวยพวกนี้ขอความช่วยเหลือเรื่องงานอยู่เรื่อย ๆ

พริ้งก็เลยได้เป็นเพื่อนกับพวกเธอไง



รูปแรกที่ถ่ายด้วยกันตอนปี 1

ส่วนคนรัก "พี่ปอย" พระเอกของพริ้ง ตัวจริงหรือดีกว่าในรูปอีกนะ
คนหล่อเนี่ยชอบทำให้พริ้งปวดหัวทุกทีเลย

ก็พี่ปอยนะสิบอกว่าจะเดือนหน้าจะกลับจากอเมริกา
แถมทิ้งท้ายว่ามีเรื่องสำคัญที่จะบอกพริ้งคนแรกด้วย
แล้วมันเรื่องอะไรนะ...? เรื่องอะไร...? ที่จะบอกพริ้งนี่มันเรื่องอะไร...?
นี่แหละ...ที่ทำให้พริ้งปวดหัวค่ะ

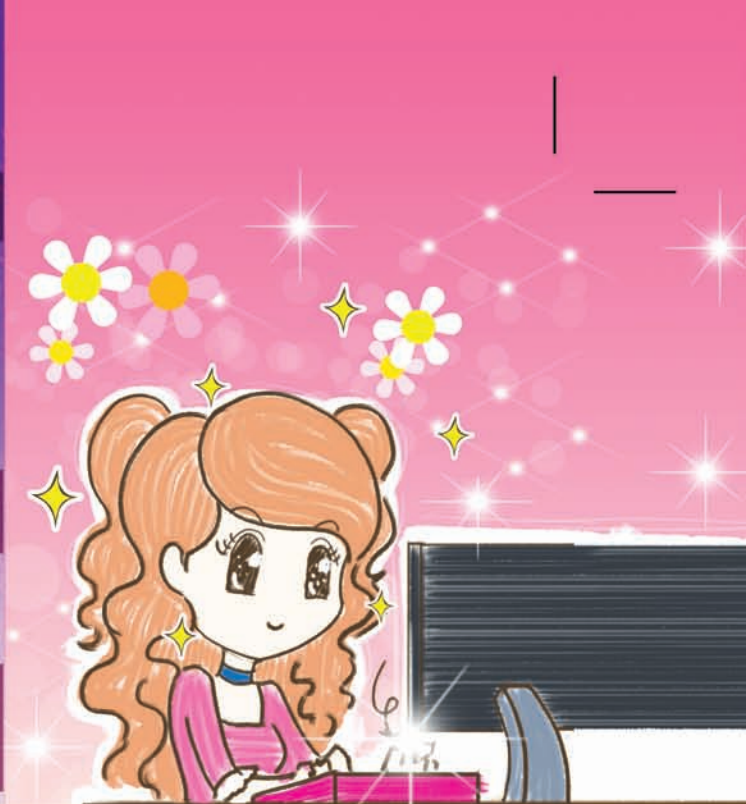


นอกจากพี่บอยที่ทำให้ปวดหัวแล้ว
เพื่อนสาวก็ยังทำให้เครียดหนักกว่าอีก





นี่พีริ่ง... ถ้าเธอปล่อยตัวแบบนี้
รอดความขบขันสุดทายเป็น
ก็คงจะต้องหลุดมือไปแน่นอน



ตัวอย่าง ก็มีให้เธอเห็นนั่นไง!
เลือกเอาหนะว่าจะป็นแบบไหน



หลังจากที่ถูกเพื่อน ๆ รุมเร้า ฉันจึงตั้งปณิธานกับตัวเองไว้

"**ฉันจะต้องสวยให้ได้**"

เพราะไม่อย่างนั้นรศดวณขบวนสุดท้ายของฉันจะต้องแล่นผ่านอย่างไม่มีวันกลับแน่นอน
แต่ฉันก็พบกับความเครียดอีกกว่าจะเริ่มจากอะไรก่อนดีนะ . . .

หน้าขาวใส

ลบสิว

ลบริ้วรอย

หุ่นดี

เปลี่ยนลุคดีไหม ?

ทำไมมันเยอะแบบนี้

อ้อ . . . ไม่รู้ว่าจะเริ่มจากตรงไหนแล้วนะ

ว่าแต่เนี่ยเรา . . . ไม่ดูแลตัวเองขนาดนี้เลยหรอเนี่ย

Mission 1

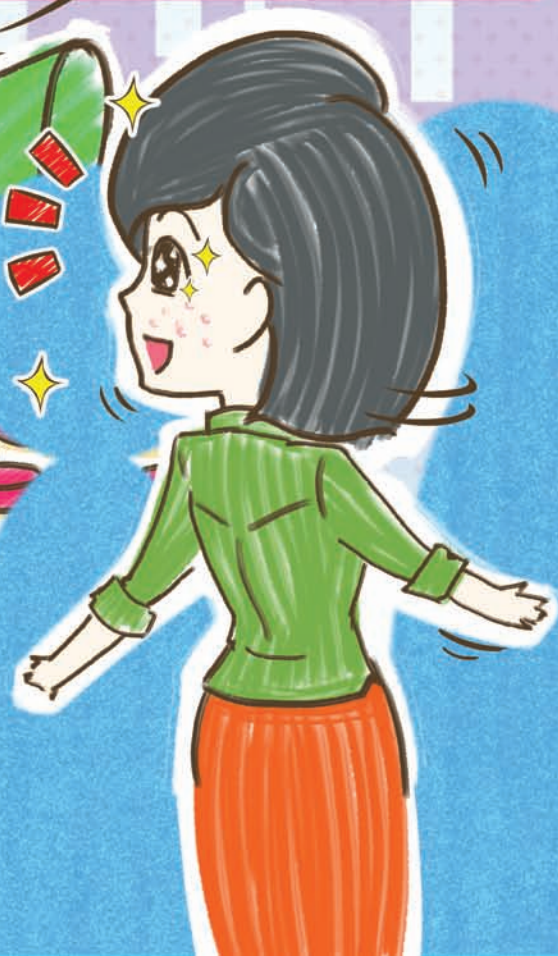
: ลบสิว ริวรอย ให้เรียบเนียน

วันนี้ช่วงพักกลางวัน ระหว่างที่ฉันเดินคิดหน้าอกอยู่นั้น

หูฉันก็ได้ยิน เสียงเรียกจากสวรรค์ ว่ามีของวิเศษส่งมาให้แล้วนั่นก็คือ

"ครีมมหัศจรรย์"

สิวจ ผ่า ริวรอย จุดด่างดำ หายได้ภายใน 7 วัน
คุณจะทำสวยใสกว่าใคร ๆ
ได้ด้วยครีมมหัศจรรย์กระปุกนี้เท่านั้น



ให้สวย

ว้าย!! นางพญาหน้าดำ

ก็ครีมที่ซื้อจากตลาดนะสิ เค้าบอกว่าขาวใน 7 วัน
ตอนนั้นมันดำดำใน 7 วัน นางเงอะ T-T



ฉันถึงกับเสียว เพราะฉายาใหม่ที่เขา...ๆ ตั้งใจให้ะสิ มันมาจาก "ครีมมหัศจรรย์"
ที่สรรพคุณมาให้ ตอนนั้นหน้าก็เลยดำเป็นจุด ๆ จะทำยังไงดี T-T
จะให้พี่บอยเห็นฉันในสภาพนี้ไม่ได้เด็ดขาด !!!
ไม่จริง **มันขึ้นคานแน่ ๆ เลย**

จำไว้เลยนะพริ้ง!!

ครีมที่โฆษณาว่าขาวได้ใน 3 วัน 7 วัน
มันไม่มีจริงหรอก

ถ้ามี...มันก็อาจจะมีส่วนอันตรายผสมอยู่ ไม่ว่าจะเป็นไฮโดรควิโนน สารปรอท
กรดวิตามินเอ ครีมที่ผสมสารพวกนี้ ส่วนใหญ่ใช้แรก ๆ หน้าจะขาวขึ้น แต่ใช้
ไปเรื่อย ๆ หน้าจะเริ่มดำง ขาวเป็นจุด ผิวหน้าจะบางลง หลังจากนั้นหน้าก็
จะคล้ำ บางรายกลายเป็นฝ้าถาวรไปเลย

อย่าเชื่อโฆษณาโอ้อวดเกินจริงพวกนี้เด็ดขาด มีแต่หลอกกับหลอกทั้งนั้น
อย่าไปหลงกับความ "ขาว" เพราะผิวขาวหรือดำก็สวยได้ทั้งนั้นจะ

นวัตกรรมความงามที่สาว ๆ ให้ความสนใจ

เดี๋ยวนี้ใคร ๆ ก็มองว่าความสวยต้องมาพร้อมความขาว ผลิภัณฑ์เสริมความงามเลยต่างพากัน ออกผลิตภัณฑ์และคิดค้นนวัตกรรมใหม่ ๆ มาเอาใจสาว ๆ ที่อยากขาว เริ่มจากขาวด้วยสารอันตราย จนกลายเป็นหน้าพัง ตลอดจนขาวด้วยการฉีดยาอย่าง กลูตาไธโอน

แล้ว "กลูตาไธโอน" คืออะไร ?

กลูตาไธโอน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ได้จากการกินอาหาร ประเภทโปรตีน (ไข่+นม+อะโวคาโด) ซึ่งถูกนำมาใช้เป็นยารักษาโรค เกี่ยวกับระบบประสาทบกพร่อง โรคเมเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งต่อมลูกหมาก และโรคอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งการใช้จะต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์เท่านั้น

แล้วกลูตาไธโอนเกี่ยวข้องกับผิวขาว ?

นั่นก็เพราะผลของกลูตาไธโอน ที่เปลี่ยนการสร้างเม็ดสีผิวคล้ำ เป็นสร้างเม็ดสีผิวขาวแทน แต่มีผลแค่ชั่วคราวเท่านั้น

เพราะเมื่อหยุดใช้ สีผิวก็จะกลับมาคล้ำเหมือนเดิม ซึ่งบางคนหันมา

กินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีส่วนผสมของกลูตาไธโอน ผลการวิจัยว่ากันว่าไม่มีผล เพราะไม่สามารถดูดซึมสู่ระบบทางเดินอาหาร ใครที่กินกลูตาไธโอนเพื่อความขาวคงจะต้องผิดหวัง ส่วนการฉีดกลูตาไธโอน **เพื่อให้ผิวขาวนั้นเป็นเรื่องผิดกฎหมาย** เพราะ อย. ไม่ได้มีการขึ้นทะเบียนตำรับยาและยังไม่มีผลการรับรองถึงผลข้างเคียงจากการใช้กลูตาไธโอน รวมถึงระยะเวลาในการใช้ และอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น **สาว ๆ คงต้องระวัง** **กันให้มาก ๆ เพราะนวัตกรรมผิวขาวเหล่านี้** **อาจมีอันตรายแฝงอยู่โดยที่เราไม่รู้ตัว**

ขอมูลแถมท้าย

สารต้านอนุมูลอิสระ คือ สารที่ช่วยให้ร่างกายเกิดความสมดุล ทำหน้าที่กำจัดของเสีย และสารพิษที่เข้าสู่ร่างกาย

Mission 2

: ฉันต้องขายให้ได้

ฉันยังตั้งหน้าตั้งตาหาของวิเศษต่อไป
 แต่ตอนนี้เปลี่ยนไปขอความช่วยเหลือ
 จากเน็ตบุ๊คคู่ใจ แล้วฉันก็พบกับ...
 แหล่งความงาม ซึ่งฉันไม่คิดเลยว่า
 ในอินเทอร์เน็ตจะเต็มไปด้วย
 เครื่องสำอางมากมายขนาดนี้



และแล้วฉันก็ได้รู้ว่า ทำยังไงฉันก็ไม่ขาวไปกว่านี้แล้ว
และไม่มีครีมมหัสจรรย์ตัวไหนที่ช่วยให้ขาวเร็ว ขาวไว
ขาวทันใจ ใน 3 วัน 7 วัน แล้วฉันจะทำยังไงดี . . .

โอย !! ใส่อะไรฉันก็ไม่ช่วยให้ขาว ทำไงดีเนี่ย
อยากขาวไว . . .



กินเข้าไปพริ้ง ผลไม้พวกนี้
เพื่อจะช่วยให้ขาวขึ้นได้บ้าง

ผลไม้ที่ซื้อมาตั้งแต่เมื่อวานจีน



แล้วรีบๆ ทานด้วยละกอนจะเสีย

รูปที่รีบตอนไปเที่ยวสงกรานต์
ที่ภูเก็ต



นี่ใจขาวได้ในวันเดียว . . . ^^

แต่อย่างน้อยๆ เราก็คงมีวิธีที่
ขาวได้ภายใน 1 วันอยู่นี่ . . .



Mission 3

: AHAs ในผลิตภัณฑ์ทำให้หน้าอ่อนเยาว์

วันนี้เพื่อน ๆ แนะนำให้ลองใช้ครีมที่มีสาร AHAs เพื่อจะช่วยให้ลดรอยด่างดำและทำให้หน้าอ่อนเยาว์ แต่นั่นก็ขึ้นอยู่กับครีมพวกนี้ด้วยดี เอาเป็นว่าจะลองหาข้อมูลมาอ่านก่อนที่จะใช้น่าจะดีกว่า



AHAs คืออะไร

เป็นกลุ่มสารชนิดหนึ่งที่มีสรรพคุณช่วยในการทำให้เซลล์ผิวชั้นนอกสุดหลุดลอกง่ายขึ้น และเซลล์ของผิวชั้นถัดไปซึ่งยังอยู่ในสภาพที่ตีขึ้นมาทดแทน ทำให้สภาพของผิวดูดีขึ้น



AHAs ได้มาจากอะไร

AHAs มีทั้งสารสังเคราะห์ และสารสกัดจากผลไม้ ซึ่งสาร AHAs ที่สกัดจากธรรมชาติ เชื่อกันว่ามีประสิทธิภาพดีกว่า เกิดการระคายเคืองน้อยกว่า แต่ราคาสูง



ตัวอย่างสาร AHAs ที่ได้จากธรรมชาติ

กรดกลีขัลคอริก (Glycolic acid)	มีขนาดเล็กที่สุด จะมีประสิทธิภาพดีที่สุด และนิยมใช้มากที่สุด โดยสกัดจากน้ำอ้อย
กรดแลคติก (Lactic acid)	สกัดจากนมเปรี้ยว หรือน้ำมะเขือเทศ
กรดมาลิก (Malic acid)	สกัดจากแอปเปิ้ล
กรดทาร์ทาริก (Tartaric acid)	สกัดจากองุ่น เหล้าไวน์ หรือมะขาม
กรดซิตริก (Citric acid)	สกัดจากมะนาว และสับปะรด

มาทำความเข้าใจก่อนใช้ AHAs

ค่าความเป็นกรดที่เหมาะสมของ AHAs อยู่ที่ pH 3.0 - 5.5

ค่า pH ยิ่งน้อยยิ่งมีประสิทธิภาพมาก โอกาสต่อการระคายเคืองก็มากขึ้น

การใช้ AHAs กับผิวหนัง

❄ 2 สัปดาห์ เริ่มจะรู้สึกดีขึ้น (จริงสิ?)

❄ 4 สัปดาห์ เห็นผลชัดขึ้น (ว้าว)

เมื่อใช้ติดต่อกันประมาณ 12 สัปดาห์ ผลจะหยุดอยู่ที่ระดับนี้

และจะไม่สามารถทำให้ผิวหนังอ่อนเยาว์ต่อไปได้อีก

ว้าย ~ ต้องระวัง ๓

เพื่อความปลอดภัย... เสียเวลานิดหน่อยอ่านฉลากเครื่องสำอาง และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

จะว่าไป ครีมหน้าดำของยายบ้า
ที่ชื่อที่ตลาดก็ไม่มีฉลากนี่นา มันก็หมายความว่า ...



Mission 4

: ยังไม่ทิ้งความหวัง

ฉันทำใจอยู่หลายวัน กว่าจะคิดได้ว่า ในเมื่อทำยังไงมันก็ไม่ขาว
ฉันก็บ้ารุงให้มันดูดีแล้วกัน ฉันกับโน้ตบุ้คคู่ใจก็ออกปฏิบัติภารกิจอีกครั้ง

บ้ารุง... บ้ารุง... ให้ดูดี
Fighting!





แยะ..แยะ.. เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของเรตินอลกำเนิดจากพืชและสัตว์
ไม่ว่าจะเป็นรกแกะหรือคอลลาเจน
อย่าเพิ่งนอนใจว่าจะปลอดภัยเสมอไปนะจ๊ะ
เธอควรระวังเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีข้อมูลน่าเชื่อถือ
มีข้อมูลวิทยาศาสตร์สนับสนุน
และมีการรับรองว่าปราศจากเชื้อที่อาจเป็นอันตรายต่อมนุษย์
โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์จากสัตว์นะจ๊ะ แยะ..แยะ..



ขยายความเรื่องคอลลาเจน

คอลลาเจนเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่อยู่ในชั้นหนังแท้ ทำหน้าที่เหมือนกับโครงสร้างของผิว ทำให้ผิวเรียบเนียน และแข็งแรง จะทำหน้าที่ควบคู่กับอีลาสติน ที่ให้ความยืดหยุ่นกับผิว แต่เมื่ออายุขงวัยรุ่นไปแล้ว คอลลาเจนจะค่อย ๆ เสื่อมสภาพลง ทำให้เกิดริ้วรอยแห่งความชรา ซึ่งสังเกตได้จากบริเวณรอบดวงตาที่จะมีรอยเหี่ยวย่นได้ง่าย อย่างรอยตีนกาในตัวเอง

เครื่องสำอางที่มีคอลลาเจนเป็นส่วนผสมจะช่วยได้ไหม

เนื่องจากคอลลาเจนเป็นโปรตีนที่มีโมเลกุลขนาดใหญ่ไม่สามารถซึมเข้าสู่ใต้ผิวหนังได้ ดังนั้นเครื่องสำอางที่ผสมคอลลาเจน และอ้างว่าสามารถทดแทนคอลลาเจนของผิวได้นั้น ถือว่าอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง ซึ่งคอลลาเจนจะเพียงช่วยให้ผิวบริเวณที่ทาชุ่มชื้นขึ้น และเมื่อใช้เป็นเวลานานจะทำให้ผิวได้รับความชุ่มชื้น จึงกล่าวได้ว่าริ้วรอยลดลงนั่นเอง

ขอมูลที่น่าสนใจ!!!

การสั่งซื้อสินค้าจากอินเทอร์เน็ตไม่ใช่สิ่งผิด แต่ควรระวังระดับระวัง เพราะการซื้อเครื่องสำอางในร้านที่ไม่มีหลักแหล่งแน่นอน อย่างตลาดนัด แผงลอย หรืออินเทอร์เน็ต หากใช้แล้วเกิดการแพ้ และเป็นอันตรายต่อร่างกาย การเรียกร้องค่าเสียหายเพื่อจะเอาผิดแก่ผู้ผลิตอาจจะทำไม่ได้ เพราะไม่สามารถตรวจสอบแหล่งผลิตได้ ดังนั้นการซื้อเครื่องสำอางต้องซื้อจากร้านที่มีหลักแหล่งแน่นอนเชื่อถือได้ และมีฉลากภาษาไทยที่แสดงรายละเอียดครบถ้วนโดยเฉพาะที่อยู่ผู้ผลิต ผู้นำเข้า

Mission 5

: ต้องไม่ดำไปกว่านี้

วันนี้ใคร ๆ ก็มองฉันด้วยสายตาแปลก ๆ ฉันมีอะไรผิดปกติหรือไงนะ
แค่ฉันใส่เสื้อโค้ท กางร่ม สวมแว่นกันแดด แล้วก็โพกผิว เท่านั้นเอง
ไม่เห็นจะมีอะไรแปลกตรงไหน ก็น่าจะเป็นเรื่องปกติของผู้หญิงที่ไม่อยากดำนะ
เพราะในหนังสือเค้าบอกแบบนี้

ว่าแต่...
แต่งแบบนี้ร้อนจริง ๆ นะ
แต่สู้ตายค่ะ เพื่อความสวย

ชายหญิงเป็นอะไร? หรือว่าคิดมากจนเพี้ยน
น้ำสิ



ในหนังสือเค้าหมายถึงให้เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง
ไม่ได้ให้ทำทั้งหมดนะ ฉะนั้นเธอทาครีมกันแดดดีกว่าไหม
มานี่ฉันจะบอกเธอเอง



การใช้ครีมกันแดด

ต้องเลือกให้เหมาะกับการใช้งาน โดยดูที่ค่า SPF ที่จะบอกระยะเวลาในการปกป้องแสงแดด
ของครีมกันแดดนั้น ๆ เช่น SPF 15 หมายถึง ปกป้องแสงแดดได้นาน 15 เท่า
หรือประมาณ 150 นาที หากทำงานในสำนักงานอย่างเรา ๆ เนี่ย ใช้แค่ SPF 15 ก็พอ
แต่ถ้าต้องออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้งก็เลือกค่า SPF สูงขึ้น
และทาครีมกันแดดทุก ๆ 2 ชม. เพื่อคงประสิทธิภาพในการปกป้องผิวจากแสงแดด



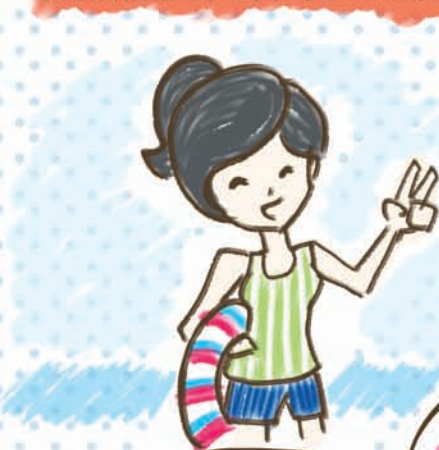
สำนักงาน ใช้ SPF 15



เล่นกีฬากลางแจ้ง ใช้ SPF 30



เล่นน้ำทะเล ใช้ SPF 30 + กันน้ำด้วยก็ดีนะ



ทานดูไม่ได้จริง ๆ



เพื่อน ๆ นี้น่ารักกันจังเลยนะ
เป็นห่วงฉันขนาดนี้เลย
แบบนี้ฉันรีบไปหาซื้อมาให้เลยดีกว่า
ขอบใจนะเพื่อน ๆ



Mission 6

: โก๋งามเพราะขน คน (ไม่) งามเพราะ...
(ไม่) ระวังใช้เครื่องสำอางร่วมกับผู้อื่น

พริ้งอยู่เฉย ๆ สิ
ฉันติดขนตาไม่ถนัดเลย

ฉันว่าเติมปากอีกสักนิดใหม่
จะได้ดูเซ็กซี่

เออ... สาวๆ จะ
มันต้องแต่งเยอะขนาดนี้เลยหรือ?

เติมแก้มอีกนิดดีกว่า

ตายแล้ว คือเซ่อหายไปไหนหมดเนี่ย
ไม่เป็นไร เต็มหน้าจัดให้

แค่นี้ปกติจะ พริ้ง
ยังไม่เงินเลยรู้สึกแปลกๆ ละสิ

New Prink



วันหนึ่งฉันกลายเป็นตุ๊กตาให้เพื่อน ๆ รุมแต่งหน้า
ก็เพื่อน ๆ นะสิ บอกให้ลองแต่งดูก่อนว่าชอบแบบไหน
แล้วค่อยซื้อ ก็ดีนะ... ปรึกษาดีตั้งคิ้ว
ฉันก็เลยลองดู ว่าแต่... ที่เพื่อน ๆ แต่งให้ฉันมันก็สวย
แต่... เหมือนจะสวยแปลก ๆ





วันนี้มันวันอะไร ตื่นมาฉันก็ต้องเจอกับสิ่วระเบิดเต็มหน้าไปหมด

ตากี้แดงอีก สงสัยเพราะกาวติดขนตาฉันแน่เลย

แถมยังโดนคุณหมอดูเรื่องไข้เครื่องสำอางร่วมกับคนอื่น

แล้วก็เสียค่าหมออีกด้วย . . .

ดูสิ... อุตส่าห์ประหยัดตั้งค้ค่าเครื่องสำอาง แต่ต้องมาเสียกับค่าหมอค่ายา

แล้วถ้าหาขไม่วันที่พี่บอยกลับมาฉันจะทำยังไง T-T

ทุกสิ่งทุกอย่างคงจะจบ จบ จบ T-T





แพ้เครื่องสำอาง

เมื่อเกิดอาการแพ้ ระคายเคือง แสบร้อน ผื่นหนังไหม้ ควรหยุดใช้เครื่องสำอางทันที และรีบปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร ที่สำคัญควรนำเครื่องสำอางชิ้นนั้นไปด้วย

"เครื่องสำอาง" เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้เพื่อทำความสะอาดร่างกาย เพื่อความสวยงามหรือส่งเสริมให้เกิดความสวยงามเท่านั้น ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างใดๆ ของร่างกายได้

การเลือกซื้อเครื่องสำอาง

1. เลือกซื้อจากร้านที่น่าเชื่อถือ มีหลักแหล่งแน่นอน ไม่ควรซื้อตามตลาดนัด แผงลอย รถเร่
2. มองหาฉลากภาษาไทย ที่แสดงข้อมูลครบถ้วน และอ่านข้อมูลบนฉลากก่อนตัดสินใจซื้อ
3. อย่าหลงเชื่อโฆษณาที่ไม่เด็ดขาด

คำแนะนำในการใช้เครื่องสำอาง

1. อ่านฉลากให้ละเอียดก่อนใช้และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะวิธีใช้และคำเตือน
2. เครื่องสำอางแต่ละชนิดมีอายุการใช้งานที่ต่างกัน หากเครื่องสำอางมีลักษณะสี กลิ่น เปลี่ยนไปจากเดิม อย่าเสียดายทิ้งไปเลย
3. เพื่อป้องกันการแพ้ ควรทดสอบโดยทาเครื่องสำอางนั้นบริเวณท้องแขนแล้วทิ้งไว้ 24-48 ชม. หากไม่มีความผิดปกติก็ใช้ได้
4. สำหรับการติดขนตา ต้องให้ความระมัดระวังในการติด มือและอุปกรณ์ต้องสะอาด หากอาการแพ้ ระคายเคือง ให้ดึงขนตาปลอมออก และล้างออกด้วยน้ำสะอาดทันที หรือหากใช้แล้วขนตาหลุดร่วงให้พบจักษุแพทย์

Mission 7

: เปลี่ยนลูกค้ากับผลิตภัณฑ์ขอมผม

วันนี้ที่ร้านทำผม ช่างที่ร้านขอให้ฉันทำสีผมใหม่
ก็เลยลองดู เพื่อจะช่วยลดความเด่นของสีวที่หน้าลงได้บ้าง



Before

After



พอจะดูดีขึ้นมาบ้าง แต่ก็ยังเห็นรอยจารึกของสิ่วอยู่ดี
เล็ก เลิก เลิก เลิก เลิก เกรียดเรื่องนี้ดีกว่า
เดี๋ยวมันก็ค่อยจางไปเอง
อ้อ เกือบลืมเขียนคำแนะนำจากช่างที่ร้านทำผมแนะนำ



จดละเอียดขนาดนี้
รับรองไม่มีลืมแน่นอน

กันลืม!!!

ผลิตภัณฑ์ข้อมผม ต้องใช้อย่างระมัดระวังจึงจะปลอดภัย
เพราะผลิตภัณฑ์ชนิดนี้มีสารเคมีอันตรายผสมอยู่
ระหว่างใช้หากเกิดการแสบ ร้อน แดง คันยุบยิบ
ต้องหยุดใช้ทันที ผู้ที่มีแผลบนหนังศีรษะไม่ควรใช้
เพราะจะทำให้สารเคมีซึมเข้าสร้างกาย
และก่อให้เกิดอันตรายได้
ที่สำคัญห้ามนำมายอมคว่ำและขนตาเด็ดขาด



Mission 8

: The Guru Prink

ตอนนี้พรี๊งกลายเป็น “Guru”

เรื่องเครื่องสำอางใช้อย่างไรให้ปลอดภัย

ประจำออฟฟิศไปแล้วคะ ^-^

และวันนี้พรี๊งได้ทำหน้าที่ Guru

อีกแล้วกับเรื่อง**ครีมมอกเด็งดิงดิง**

ที่สาวออฟฟิศแทบทุกคน

ยกเว้นคุณสมหญิง สมุหบัญชีอาวุโส

ที่เธอบอกว่าไม่จำเป็นหรอก

เพราะเธอพอใจกับสิ่งที่แม่ให้มา

ทำเอาสาว ๆ ทั้งออฟฟิศถึงกับอึ้ง

และอึ้งเข้าไปอีก

เมื่อทุกคนหันมาถามพรี๊งคะ

ทำไมนะเธอ ?

ก็พรี๊งปลอดภัยที่เตตนะสิ...



แหม แต่ว่าว่าจะมาเป็น
Guru พรี๊งได้นี่เหนียวเหนี้ย



แค่นี้ก็ติดอยู่แล้ว

คุณสมหญิง



ครีมอกเต็งตึงตึงที่พวกเธอใช้น่ะ
แค่ช่วยบำรุงผิว ให้แลดูดีเท่านั้น
ไม่สามารถเพิ่มขนาดได้หรอก

นั่นๆใช้เนื้อที่มีส่วนผสมของกาวาครีอ
มันไม่ช่วยให้นิวมีไซ้ใหม่

มายจริง~





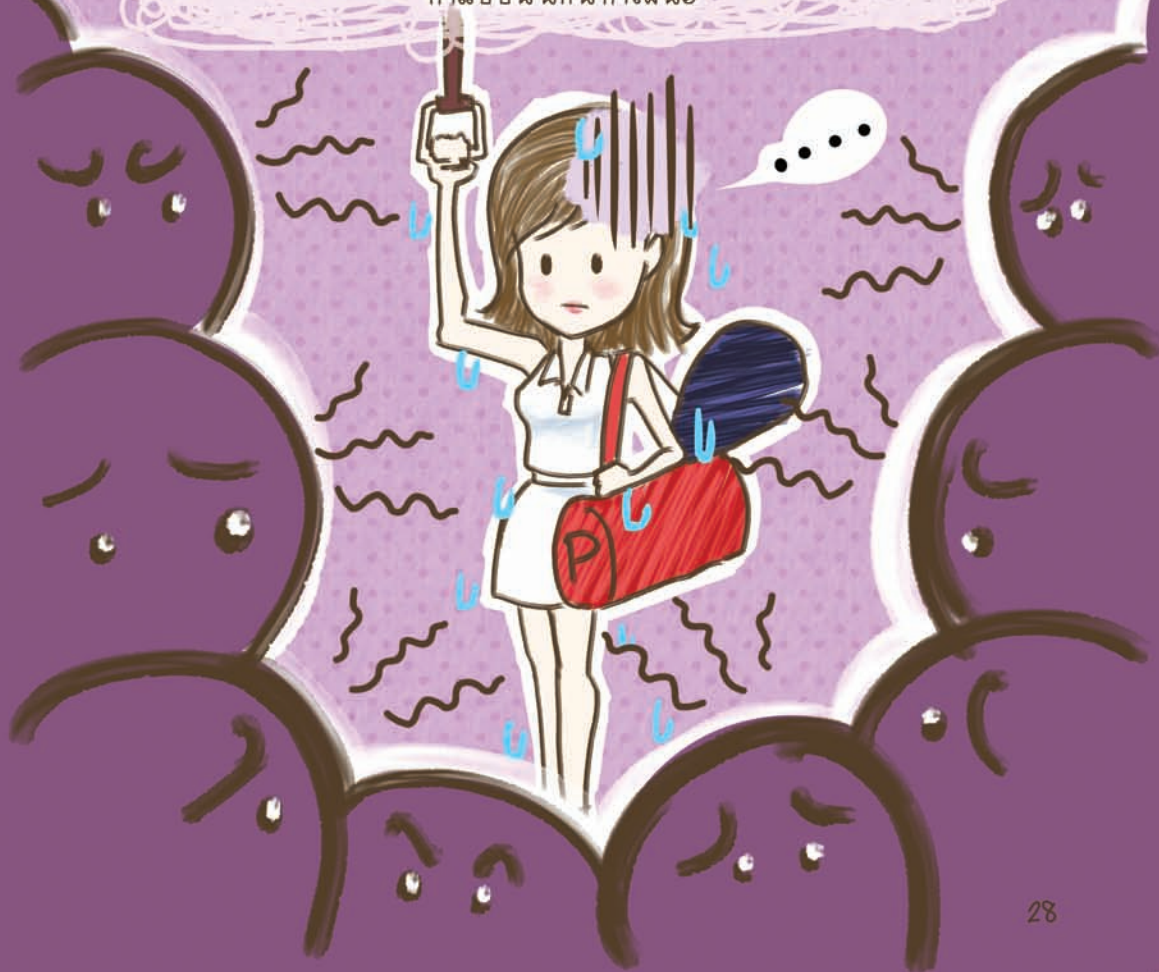
🌸 เรื่องนี้ต้องขยาย! 🌸

แม้กวาวเครือจะมีคุณสมบัติเหมือนฮอร์โมนเพศหญิง และไม่ใช้วัตถุห้ามใช้ในเครื่องสำอาง แต่ก็ยังไม่มีผลการรับรองว่าสามารถช่วยเพิ่มขนาด หรือยกกระชับทรงอกได้ และขอย้ำกันอีกครั้งว่า "เครื่องสำอาง" ช่วยเพียงทำความสะอาด บำรุงให้แลดูดีเท่านั้น ไม่สามารถช่วยเพิ่มขนาด หรือทำให้เต่งตึง ไม่ห้อยยานได้ และหากมีผลิตภัณฑ์โฆษณาในลักษณะดังกล่าว แบบนี้เจ้าชายไม่ปลอดภัยในการใช้งาน และผิดกฎหมาย!

Mission 9

: กลิ่นไม่พึงประสงค์

วันหยุดนี้ฉันหากิจกรรมเสริมสุขภาพ และความงามของฉัน 5555
ฉันก็คือออกกำลังกายเพื่อให้หุ่นฟิตแอนด์เฟิร์ม
แต่ระหว่างกลับบ้านเจอสายตาแปลก ๆ จากคนรอบข้างบนรถไฟฟ้า
แต่ฉันไม่ได้สวมชุดปกป้องแสงแดดแบบวันนั้นสักหน่อย
นี่เป็นชุดกีฬาสุดเซ็กซี่ซะนะ แล้วก็เห็นว่าพวกเขาเอามือปิดจมูกด้วย
ทำแบบนี้มันทำไมอะ



แล้วฉันก็เริ่มเอะใจ จึงสำรวจตัวเอง โอ๊ย... - 0 - แย่แล้ว
 นี่มันกลิ่น... กลิ่น... กลิ่นเหม็น เหม็น เหม็นมากกกกกก
 ทำใจดีอีกตั้ง 2 สถานีถึงจะถึงบ้าน
 ฉันจึงเริ่มถอยตัวออกไปอยู่ที่มุม ๆ หนึ่งของรถไฟ



อายมาก

ท่ามกลางการอำนวยความสะดวกของทุก ๆ คนบนรถไฟ
 ที่ต่างแหวกทางให้อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน แล้วฉันก็รีบ
 วิ่งออกมาเมื่อถึงที่หมาย เฮ้อ... ขายหน้าจริง ๆ เลย
 อุตส่าห์จะเป็นผู้หญิงรักสุขภาพ ดันมาตกม้าตาย เพราะ
 กลิ่นตัว เฮ้อ..เศร้า



เฮ้! รอดตายแล้วพวกเรา

ขอควรจำ!!

หากเรามั่นใจว่าเราทำความสะอาดร่างกายอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ ไม่เกิดการ
 หมักหมมของเหงื่อไคล ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกาย แต่หากต้องใช้
 จำไว้ว่าผลิตภัณฑ์นี้ใช้ระงับกลิ่นกายเท่านั้น ถ้ามีการออกกำลังกายอื่น เช่น ช่วย
 ให้ชาวจีนเราก็คงพิจารณาถึงสาเหตุที่สีผิวดำคล้ำด้วย เพราะการใช้ผลิตภัณฑ์
 ประเภทนี้เพียงอย่างเดียว ไม่ช่วยให้ผิวขาวขึ้นได้

Mission 10

: อโรมาเธอราพี

เพื่อน ๆ ที่ออฟฟิศของฉันทชอบที่จะเจ้าสพาเพื่อเสริมความงาม
วันนี้พวกเธอเสนอโปรแกรมพิเศษให้กับคุณสมหญิง
ให้ทดลองใช้บริการสปาที่นั่นดู
แถมยังบอกด้วยว่าโรมาเธอราพีที่นั่นสามารถรักษาโรคได้
ทั้งโรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต
ฉันทได้ข้านแล้วถึงกับอึ้ง



ป้าหญิง ลองไปใช้บริการมั้ละ
เพื่อไอโรคที่ป้าหญิงเป็นอยู่จะหาย

ใช้ค้ะ ขนาดโรคหัวใจ
เค้ายังรักษาได้เลยนะค้ะ



พวกเธอนี้หลอกง่ายจริงๆ เลย

หลอกง่ายยังไงนะพริ้ง ?

พริ้งถ้ามีข้อมูลดี ๆ
บอกพวกเรามาได้ไหมจ๊ะ

จะๆ เดี่ยวจัดให้

น้ำมันหอมระเหย หรือ อโรมาเธอราพี
ไม่ได้มีสรรพคุณในการรักษาโรคแต่อย่างใด
เป็นเพียงช่วยให้ผ่อนคลายจากความเครียดเท่านั้น
ถ้าโฆษณาการรักษาโรคได้แบบนี้ระวังโดนจับนะ
เพราะเป็นการโฆษณาโอ้อวดเกินจริง
ผิดกฎหมายนะแบบนี้
ถ้าพวกเธออยากสวดย่างฉลาดต้องที่นี่เลย
www.oryor.com เข้าไปดูซะ

Mission 11

: ในที่สุดก็ถูกต้องซะที

ช่วงนี้เป็นสัปดาห์สุดท้ายของเดือนแล้ว อีกไม่กี่วันก็จะได้เจอพี่บอยแล้ว
ตื่นเต้นมาก ๆ เลย แต่ก็ยังมีเรื่องให้กังวลอยู่ดี ก็รอยสิ่วบนหน้านะสิ
ที่ยังไม่เลือนหายไป ช่วงหลังนี้นั้นจึงหันมาดูแลสุขภาพจากภายในดีกว่า

ทานอาหารที่มีประโยชน์



ออกกำลังกาย



ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว



ล้างเครื่องสำอางให้สะอาดทุกครั้ง
ที่ต้องแต่งหน้า



ทาครีมบำรุงผิว
และครีมกันแดด

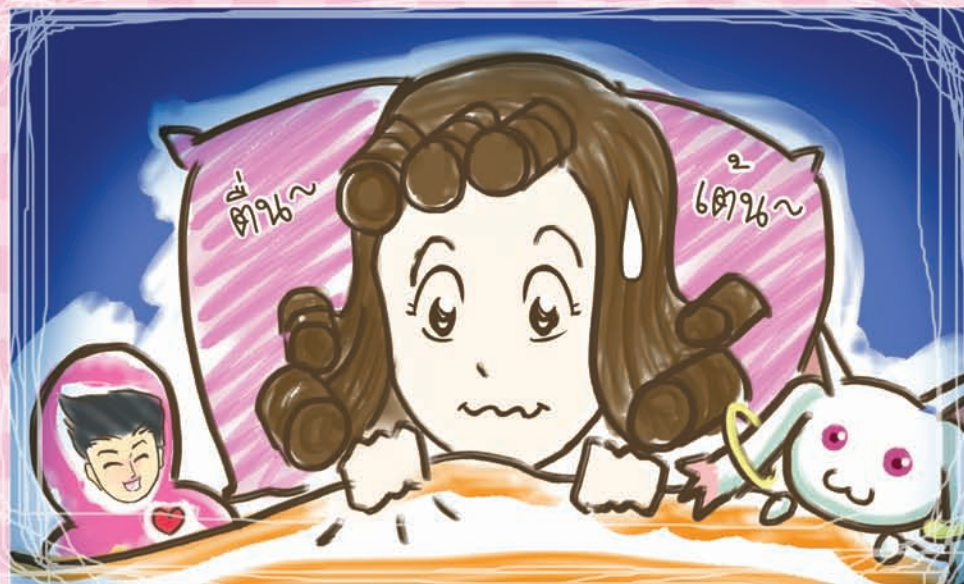


พักผ่อนให้เพียงพอ





พรุ้งนี้แล้วสินะที่บ้านจะได้เจอพี่บอย คินนี่คงนอนไม่หลับแน่ ๆ เลย
 ก็ไม่ได้เจอกันตั้งหลายปีแล้ว เห็นหน้าก็แต่ใน Facebook
 แล้วเรื่องที่จะบอกมันเรื่องอะไรนะ (ยังไม่เลิกคิดอีกนะพรุ้ง) ก็มันอดคิดไม่ได้นี่
 ไม่เป็นไร! พรุ้งนี้ก็รู้แล้ว







พริ้งสวยขึ้นนะเนี่ย



จริงเหรอกะ นี่ขนาดพริ้งไม่ค่อยมี
เวลาดูแลตัวเองนะคะเนี่ย





ค่ะ อนุโมทนาบุญต๋วยนะคะ



พี่จะให้พี่ถึงถือหมอนให้ นะจะ พี่จะร้องเก็ยจหรือเปลา

ถือหมอน

ถือหมอน

ถือหมอน

=

เป็นแฟน

ถือหมอน

ถือหมอน



ไมคะ ไม่วังเกียจคะ
ยินดีคะ

พอพี่บอขบอกว่าให้ถือหมอนให้
ก็ทำเอาฉันอึ้งใจ เอ๊ย อึ้งบุญ
ไปหลายวันเลยละ





ได้อาริพริ้งจบแล้วนะคะ ถ้าใครได้อ่านแล้ว
อย่าลืมนำเคล็ดลับไปใช้กันด้วยนะคะ
จะได้สวยงามพริ้งอย่างปลอดภัยกับทุกคนคะ



เข้าเว็บนี้สิ **ซัวร์!**

www.oryor.com

ฉลาดบริโภคอาหารและยา

คลิก **www.oryor.com**

คลังข้อมูล ความรู้ และสาระบบันเทิง
ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ

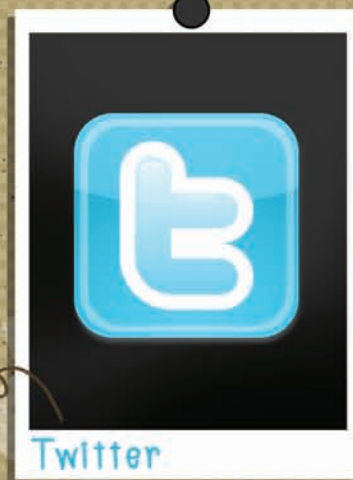
ติดตามความเคลื่อนไหว
กับ **อช. ใต้**



Facebook

พิมพ์ : **FDA THAI**

พิมพ์ : **FDA THAI**



Twitter

หากคุณ **พบปัญหา ผลิตภัณฑ์สุขภาพ** ที่สงสัย

ว่า **ไม่ปลอดภัย** อาทิเช่น

- อาหารหมดอายุก่อนกำหนด
- ยาเวชดวรัรักษาได้สารพัดโรค
- เครื่องสำอางผสมสารห้ามใช้
- เครื่องมือแพทย์ไม่ปลอดกรัย
- วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนไม่มีฉลาก
- และปัญหาอื่น ๆ เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ



อย่าเพิกเฉย

ร้องเรียน แจ้งเบาะแส

ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภค

โทร สายด่วน อย.1556

(โทรศัพท์บ้านครั้งละ 3 บาท ทั่วประเทศ)

