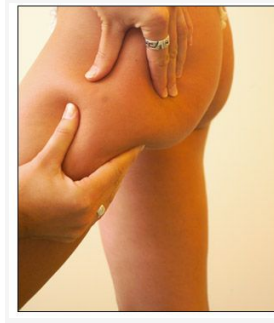


อย่าช้า...เวลาผ่านรวดเร็ว กล้ามเนื้อเหลว ผิวสัมผัสลูไลต์ กำจัดได้ง่ายนิดเดียว..!!!

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552



ปรากฏการณ์เซลล์โลกคืออะไร

ปรากฏการณ์เซลล์โลก หรือลักษณะของผิวหนึ่งที่ทุขระคล้ายผิวเปลือกส้ม เกิดจากสาเหตุสำคัญคือ เซลล์ไขมันที่สะสมตัวเป็นก้อนอยู่ บริเวณใต้ชั้นหนังแท้มีขนาดใหญ่ขึ้นอย่างผิดปกติ จนทำให้หนังหุ้มเซลล์เกิดการบิดเบี้ยวเพราะถูกดึงรั้งอยู่ใตผิวหนัง และเกิดเป็นรอย

ตุ่มประปรายคล้ายผิวของเปลือกส้มที่อาจมองเห็นได้ชัดเจนจากผิวหนังชั้นนอก การสะสมตัวอย่างผิดปกติของเซลล์ไขมันมีัยทำให้เกิด ปัญหาในระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้โลหิตและน้ำเหลืองไหลเวียนได้ช้า เป็นเหตุให้ระบบแลกเปลี่ยนสารต่าง ๆ ระหว่างเซลล์เสื่อมลง ทำให้โครงสร้างเนื้อเยื่อของเซลล์ผิวหนึ่งเสื่อมสภาพและเสียความยืดหยุ่นไปอย่างรวดเร็ว ระบบการกำจัดของเสียบกพร่อง และเกิดการ **สะสมของเซลล์ไขมันและน้ำในเซลล์ไขมันเพิ่มขึ้น**

วิทยาการเพื่อขจัดเซลล์โลก

แม้จะมีผู้พยายามคิดค้นวิธีขจัดเซลล์โลกมาแล้วหลายรูปแบบในอดีต ไม่ว่าจะเป็นการกำจัดเซลล์โลกด้วยการลดน้ำหนัก หรือน้ำแร่หรือออก ด้วยเครื่องไฟฟ้า แต่ก็ยังไม่วิธีใดที่ได้รับการยืนยันทางการแพทย์ว่าทำแล้วได้ผล... เมื่อ 20 ปีก่อนวงการเสริมสวยเริ่มรู้จักและให้คำจำกัดความเซลล์โลกก็คือรอยหรือสารพิษที่จับตัวอยู่ในเซลล์ไขมัน หากวงการแพทย์ กลับบอกว่าเซลล์โลกคือไขมันของผู้หญิงที่กลายมาเป็นเหตุของโรค สิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับเซลล์โลกคือ มันเชื่อมโยงกับฮอร์โมนเพศหญิง จะปรากฏหรือกำเริบขึ้นด้วยแรงขับของฮอร์โมนที่มากกว่าปกติ เช่น ฮอร์โมนในวัยรุ่น ขณะตั้งครรภ์ หรือเมื่อใช้ยาบางชนิด ผู้หญิงจะมีเซล ูลโลกเพราะเอสโตรเจนหรือฮอร์โมนเพศหญิงกระตุ้นร่างกายให้เก็บไขมันสำรองบริเวณขาอ่อน สะโพก ในเวลาที่มีเด็กอยู่ในท้อง หรือกำลัง โหม่งบุตร เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กหรือแม่ของเด็กขาดสารอาหาร

เซลล์โลกประกอบด้วยอะไร

นักวิจัยได้ทำการวิเคราะห์ไขมันที่ได้จากผู้หญิง 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่มีเซลล์โลกและกลุ่มที่ไม่มี พบว่าไม่มีความแตกต่างกันเลย แต่ก็เป็นเช่น นั้นจริง ทำให้เซลล์โลกจึงไม่ดูเรียบเหมือนไขมันที่เรารู้จักได้ผิว ในทรวงอก และใบหน้า? ผู้เชี่ยวชาญบางท่านก็อาจเป็นไปได้ว่าเพราะไขมันและเซลล์โลกมีวิธีการเก็บที่ต่างกัน ปกติไขมันจะมีแบบเนื้อเยื่อหลาย ๆ แบบยึดจับไว้

ทำให้ทุกแบบเป็นห้อง ๆ โดยปริยาย เมื่อไขมันเพิ่มขึ้น ๆ แบบเนื้อเยื่อจะดึงเพราะต้องพยายามรั้งซึ่งไขมันจำนวนมากจนโป่งนูนขึ้น แต่ภายใน แต่ละห้องไม่ได้มีเฉพาะไขมันบรรจุอยู่เท่านั้น ถ้าการหมุนเวียนโลหิตไม่ดี อาหารการกิน สภาพแวดล้อมเลวร้าย และมีความเครียด เหล่านี้ ทำให้หนังเซลล์เดินไปควของเสียที่เป็นพิษสะสมอยู่ ของเหลวส่วนเกินไม่สามารถถ่ายทอดออกมาได้ ลักษณะที่กล่าวมานี้เอง ส่งผลให้ไขมัน

จับตัวกันเป็นก้อนจน ทำให้เห็นผิวไม่เรียบ

วิธีขจัดเซลล์โลก

ไม่ว่าคุณจะใช้ยาเซลล์โลกที่เกิดจากของเสียหรือเชื่อมไขมันเป็นเพียงไขมันธรรมดาก็ตาม ความเป็นจริงก็คือ ผู้หญิงกว่า 80% มีไขมันสะสมอยู่ที่สะโพกและขาอ่อน และเราเรียกมันว่า "เซลล์โลก" ฉะนั้นมาดูวิธีกำจัดเซลล์โลกกันดีกว่า

เครื่องมือและยาไขมัน

ร้านเสริมสวยหรือคลินิกจะทำการรักษาด้วยเครื่องไฟฟ้า โดยวางเครื่องลงบนบริเวณที่มีเซลล์โลก แล้วเพิ่มแรงกดหรือเขี่ยลงบนเซลล์โลก เพื่อสลายเซลล์ไขมัน

- ร้านเสริมสวยหลายร้านบอกว่า เครื่องมือสามารถช่วยได้ขึ้น แต่ก็ไม่รับประกันว่าจะได้ผล และยังย้ำอีกด้วยว่าเซลล์โลกก็จะกลับมาอีกแน่นอนถ้าขาดการออกกำลังกายและรับประทานอาหารอย่างขาดหลักเกณฑ์

ฝังเข็ม

ผู้เชี่ยวชาญจะฝังเข็มที่ปราศจากเชื้อโคลงบนบริเวณเซลล์โลก ประมาณ 3-5 มิลลิเมตรใต้ผิวหนัง เข็มเหล่านี้จะเชื่อมกับขั้วไฟฟ้าซึ่งจะส่งตลกระแสไฟฟ้าเพื่อทำลายเซลล์ไขมันและแพร่กระจายของเหลว

- หลังการรักษา ประมาณ 80% พบว่าขาเรียวขึ้น แต่การรักษาแบบนี้ต้องสนใจในเรื่องความสะอาดของเข็ม และจะใช้น้ำได้ผลกับผู้หญิง ที่มีเซลล์โลกที่จำนวนไม่มากนัก และถ้ายังไม่เปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหารให้ถูกวิธีและได้สัดส่วนที่เหมาะสม ไขมันก็จะกลับมาอีก

พันต้นขา

พันต้นขาหรือพัน ด้วยพลาสติกที่แน่น เพิ่มความร้อนเข้าสู่บริเวณดังกล่าว เพื่อให้เหงื่อออก และลดปริมาณเซลล์โลกที่ละลายชนิดไขมัน

- วิธีนี้ไม่ได้ผลอะไรเลย เซลล์โลกที่ไม่สามารถไหลออกมาเป็นหรือไล หลายชนิดไขมันที่สูญหายไปไม่ใช่เซลล์โลก แต่เป็นของเหลว (น้ำ) การรักษาแบบนี้ใช้ไม่ได้ผลและไม่ได้ประโยชน์อะไร เมื่อเต็มหน้าคอดักคั้นขาของคุณก็จะกลับคืนสู่สภาพเดิม ที่สำคัญเราไม่ควรตั้งตาคูเห็นเด็ดขาดเพราะจะมีผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและผิวพรรณตามามากมาย

การฉีดผิว

ฉีดผิวด้วยแปรงหรือใช้ฉีดผิวระหว่างอาบน้ำ จะช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนโลหิตและช่วยปรับปรุงบริเวณที่เป็นเซลล์โลกให้ดูดียิ่งขึ้น ผู้เชี่ยวชาญด้านความงามบอกว่าการฉีดผิวในลักษณะเคลื่อนที่เป็นวงกลมช่วยได้ (ฉีดติดต่อกัน 5 นาที สัปดาห์ละครั้ง จะดีกว่าการฉีดในเวลาสั้น ๆ หลาย ๆ ครั้ง) นอกจากนี้ควรใช้เจลอาบน้ำหรือสบู่ที่มีส่วนผสมของน้ำมันด้วยเพื่อป้องกันไม่ให้ผิวแห้งหรือระคายเคือง

- ตัวยุทแพทย์ด้านความงามกล่าวว่า การหมุนเวียนโลหิตไม่ดีจะทำให้เลือดสะสมที่ต้นขาและสะโพก และส่งผลให้ไขมันในบริเวณดังกล่าวโป่งออกมาได้ วิธีแก้คือควรจะทำตัวให้กระฉับกระเฉง หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะทำให้ระบบหมุนเวียนโลหิตช้าลง เช่น การสวมเสื้อ ผาที่คับมาก และใส่รองเท้าส้นสูงเป็นเวลานาน ๆ

ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเบา ๆ เป็นเวลาติดต่อกันนาน ๆ จะช่วยปรับปรุงบริเวณที่ได้รับผลกระทบจากเซลล์โลกได้ การออกกำลังกายดังกล่าว ได้แก่ การเดินออกกำลัง ว่ายน้ำ ซิทอัพวัน ครั้งละ 1 ชั่วโมง 3 ครั้ง ต่อ 1 สัปดาห์

- วิธีนี้ใช้เวลาลูบอย่างเหมือนกัน ถ้าจะใช้วิธีนี้ต้องใจเย็น ๆ

เซลล์โลกครีมและโลชั่น

โลชั่นหรือโลชั่นทาผิว คล้าย ๆ กับการบำรุงผิวทั่ว ๆ ไป แต่ให้ผลในเรื่องการสลายเซลล์โลก โดยไม่ต้องดบหรือตึงบนผิว

- ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ได้รับการทดสอบแล้วว่า สามารถทำให้เซลล์โลกดูเบาบางลงได้ และช่วยปรับปรุงสภาพผิวด้วย วิธีนี้ง่าย สามารถทำเองได้ที่บ้าน และประหยัดกว่าไปทำที่ร้าน

สถานเสริมความงามบางแห่ง คลินิกและห้องโถงหลายเล่ม แนะนำให้ต่อสู้กับเซลล์โลกด้วยการลดอาหาร เพื่อลดน้ำหนักและการสะสมของ ไขมันในเซลล์ แต่ถ้าใครแนะนำให้คุณลดน้ำหนักแบบกินอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตแต่น้อยก็อย่าได้ใจ เพราะการลดน้ำหนักแบบนี้จะลดได้ เร็วกี่จริง แต่ที่สูญหายไปส่วนใหญ่คือของเหลว และในไม่ช้าน้ำหนักตัวของคุณก็จะกลับมาอีก นอกจากนี้การลดน้ำหนักแบบนี้ในระยะ ยาวจะทำให้การเผาผลาญของและลดน้ำหนักตัวโดยยาก อาหารที่จะช่วยคุณลดน้ำหนักและเซลล์โลกได้อย่างถาวรก็คือ อาหารที่ไร้ไขมัน

อาหารครบทั้ง 5 หมู่อย่างสมดุลนั่นเอง...

.....ตัวช่วยอย่างง่าย...สบายๆไม่เสียเวลา..ไม่โยก..ไม่โย้อาหารเสริม...>>>
>>>>>คลิกดูรายละเอียด <http://jim-health.blogspot.com>

ขอบคุณที่มาข้อมูล