ครูบ้านนอก .ดอทคอม
www.kroobannok.com

5 ข้อห้าม ห้ามทำตอนเข้านอน

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ค. 2552

สิ่งที่ห้ามทำ 5 ข้อ เมื่อคุณจะเข้านอน

1) ห้ามใส่นาฬิกาข้อมือ เมื่อเข้านอน เพราะนาฬิกาข้อมือจะปล่อยรังสีอะตอมขนาดเล็กออกมาขณะที่ร่างกายพักผ่อน ซึ่งมันจะมีผลกระทบกับสุขภาพคุณแน่นอน

2) ห้ามใส่เสื้อชั้นในสตรี เมื่อเข้านอน นักวิทยาศาสตร์อเมริกาได้ค้นพบว่าถ้าใส่ บราเกิน 12 ช.ม. ต่อวัน คุณๆ ผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงสูงในการเป็นมะเร็งเต้านม เข้านอนโดยปราศจากบรากันเถอะค่ะ

3) ห้ามวางโทรศัพท์มือถือไว้ใกล้ตัว เมื่อเข้านอน หรือข้างเตียงโดยเฉพาะบางคนใช้มันเป็น

นาฬิก าปลุก ควรวางไว้ห่างๆ ตัวเอง นักวิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้ว่าวงจรอิเล็คโทรนิคในโทรศัพท์มือถือ ชุดเครื่องเสียงและโทรทัศน์จะปล่อยคลื่นแม่เหล็กขณะใช้งานซึ่งส่ง

ผลกระทบระบบประสาท ดังนั้นถ้าคุณจำเป็นต้องวางไว้ใกล้ตัวขณะนอน.....ปิดเครื่องพวกมันซะนะคะ

4) ห้ามเข้านอน โดยไม่ได้ล้าง make up บนหน้า ถ้าเข้านอนโดยไม่ได้ลบ Make up บนใบหน้าจะทำให้เกิดปัญหากับผิวในระยะยาวเพราะผิวหนังจะขับของเสียขณะนอนหลับได้ลำบาก

5) ห้ามเข้านอนกับ สามีหรือภรรยา ของคนอื่นเพราะอาจจะไม่ตื่นอีกเลย

ขอบคุณข้อมูลจาก เมลล์