

รีวิวชา ดูแลเหง้าม และนํามอง

นำเสนอเมื่อ : 16 ส.ค. 2552

รีวิวชา ดูแลเหง้าม และนํามอง

+ อยากลบรอยดําขาหนีบ

คุณผู้หญิงที่แอบกังวลใจเพราะมีรอยดําที่ขาหนีบ ซึ่งยังคงสงสัยว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ต้นเหตุมีหลายอย่าง เช่น จากการเสียดสี ไม่ว่าจะเป็นการเสียดสีของกางเกง สวมใส่กางเกงชั้นในคับเกินไป หรือการเสียดสีจากต้นขา ฯลฯ วิธีป้องกันไม่ให้อรอยดําเพิ่มมากขึ้นคือ การหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ว่ามาทั้งหมด ส่วนการแก้อรอยดํา อาจช่วยได้ด้วยการขัดผิว ไซสคลับขัดผิว อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และบำรุงผิวด้วยโลชั่นที่มีส่วนผสมของสาร AHA และ วิตามินซี เพื่อทำให้อรอยดําค่อยๆ จางลง ขยับขึ้นสักนิดอาจจะมิต้นขาที่ขาวสวยขึ้นกว่าเดิมก็ได้

+ นอนท่าไหนดีที่สุด

จริงๆแล้ว การพักผ่อนที่ดีที่สุดก็คือ การนอนหลับ มนุษย์ใช้เวลาไปกับการนอนหลับถึง 1 ใน 3 ของอายุขัย ฉะนั้นท่านอนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลให้นอนหลับสนิทตลอดคืนและตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่นสดใส

• **ท่านอนมาตรฐาน** คือ การนอนหงาย แต่อย่างไรถึงจะเหมาะสมก็คือ ควรใช้หมอนดํ่าและต้นคอควรอยู่ในแนวเดียวกันกับลำตัว เพื่อไม่ให้ปวดคอ อยางไรก็ตาม ท่านอนหงายอาจไม่เหมาะกับคนที่มีอาการโรคปอดและโรคหัวใจ เพราะกล้ามเนื้ออกะบังลมจะกดทับปอดทำให้หายใจไม่สะดวก

• **ท่านอนที่ดีที่สุด** คือ ท่านอนตะแคงขวา เพราะจะช่วยให้หัวใจเต้นสะดวก และอาหารจากกระเพาะจะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้เป็นอย่างดี

• **ท่านอนตะแคงซ้าย** จะช่วยลดอาการปวดหลังได้ แต่ควรกอดหมอนข้าง และพาดขาเอาไว้ เพื่อป้องกันอาการขาชาที่ขาซ้ายจากการนอนทับเป็นเวลานาน

+ ลดต้นขา ด้วยสองท่าที่เด็ด

ใครขาอวบหรือกำลังเป็นกังวลกับต้นขาของตัวเอง รีบอ่านแล้วนำไปใช้ด่วน! เรามี 2 ท่าที่เด็ดมาฝากให้คุณสาว ๆ ได้หมั่นขยับนํ้ากายบริหารกันดู ก่อนนอนหรือตอนตื่นเชาก็ได้ การขยับแขนงขยับขาด้วยลีลาเช็กชื่อวดสายตาวานใจ เขาจะดูเหมือนเราเป็นสาวใสใจสุขภาพ และผลที่ได้รับยังอาจช่วยลดความอวบของต้นขาอีกด้วยคะ

• ท่าแรก ยกเวทด้วยขา

อุปกรณ์มีแค่เวท 1 กิโลกรัม โดยนอนราบกับพื้น ผูกเวทติดไว้กับขลุ่ยแล้วยกให้สูงจากพื้น 45 องศา ค้างไว้ โดยนับ 1-5 ในใจช้าๆ ค่อยๆ ทำ พอร่างกายเริ่มชินกับน้ำหนักของเวทแล้ว ก็เริ่มยกขึ้น-ลงให้เร็วขึ้นโดยทำที่ละข้างๆ ข้างละเท่าๆ กัน ถ้ามีเวท 2 อันก็อาจยกขึ้นลงสลับกันก็ได้ เมื่อชำนาญแล้วอาจยกให้สูงขึ้นกว่าเดิมอีก เน้นให้ตบหน้าใจขยับเขยื้อน ทำเช่นนี้ 3 เซต เซตละ 10 ครั้ง พยายามให้ได้อาทิตย์ละ 2-3 ครั้งก็จะดี

• ทำสอง ลดต้นขาด้านใน

โดยการนอนราบลงบนพื้น ไขว้ข้อเท้าไว้ด้วยกัน งอเข่าเข้ามาให้ชิดตัวแล้วค่อยๆ ยืดออก จากนั้นให้คลายเท้าทั้งสองออกจากกันกลับมาสู่ท่าเดิมแล้วเริ่มทำใหม่ ทำสักประมาณ 24 ครั้งต่อวัน ต้นขาด้านในของคุณจะดูเล็กลง

• เรียวขา ดูแลให้งาม และน้ามอง

+ อยากลบรอยดำขาหนีบ

คุณผู้หญิงที่แอบกังวลใจเพราะมีรอยดำที่ขาหนีบ ซึ่งยังคงสงสัยว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ต้นเหตุมีหลายอย่าง เช่น จากการเสียดสี ไม่ว่าจะเป็นการเสียดสีของกางเกง สวมใส่กางเกงชั้นในคับเกินไป หรือการเสียดสีจากต้นขา ฯลฯ วิธีป้องกันไม่ให้อรอยดำเพิ่มมากขึ้นคือ การหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ว่ามาทั้งหมด ส่วนการแก้ปัญหารอยดำ อาจช่วยได้ด้วยการขัดผิว ไซสคริปขัดผิว อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และบำรุงผิวด้วยโลชั่นที่มีส่วนผสมของสาร AHA และ วิตามินซี เพื่อทำให้รอยดำค่อยๆ จางลง ขยับขึ้นสักนิดอาจจะมียต้นขาที่ขาวสวยขึ้นกว่าเดิมก็ได้

+ นอนท่าไหนดีที่สุด

จริงๆแล้ว การพักผ่อนที่ดีที่สุดก็คือ การนอนหลับ มนุษย์ใช้เวลาไปกับการนอนหลับถึง 1 ใน 3 ของอายุขัย ฉะนั้นการนอนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลให้นอนหลับสนิทตลอดคืนและตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่นสดใส

• **ท่านอนมาตรฐาน** คือ การนอนหงาย แต่อย่างไรถึงจะเหมาะสมก็คือ ควรใช้หมอนต่ำและต้นคอควรอยู่ในแนวเดียวกันกับลำตัว เพื่อไม่ให้ปวดคอ อยากรู้ก็ตาม ท่านอนหงายอาจไม่เหมาะกับคนที่มีอาการโรคปอดและโรคหัวใจ เพราะกล้ามเนื้ออกจะบังลมจะกดทับปอดทำให้หายใจไม่สะดวก

• **ท่านอนที่ดีที่สุด** คือ ท่านอนตะแคงขวา เพราะจะช่วยให้หัวใจเด่นสะดวก และอาหารจากกระเพาะจะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้เป็นอย่างดี

• **ท่านอนตะแคงซ้าย** จะช่วยลดอาการปวดหลังได้ แต่ควรกอดหมอนข้าง และพาดขาเอาไว้ เพื่อป้องกันอาการขาชาที่ขาซ้ายจากการนอนทับเป็นเวลานาน

+ ลดต้นขา ด้วยสองท่าที่เด็ด

ใครขาอวบหรือกำลังเป็นกังวลกับต้นขาของตัวเอง รีบอ่านแล้วนำไปใช้ด่วน! เรามี 2 ท่าที่เด็ดมาฝากให้คุณสาว ๆ ได้หมั่นขยันทำกายบริหารกันดู ก่อนนอนหรือตอนตื่นเชาก็ได้ การขยับเขยื้อนขาด้วยลีลาเช็กชื่อวดสายตาดูหวานใจ เขาจะดูเหมือนเราเป็นสาวใสแจ่มสุขภาพ และผลที่ได้รับยังอาจช่วยลดความอวบของต้นขาอีกด้วย

• ท่าแรก ยกเวทด้วยขา

อุปกรณ์มีแค่เวท 1 กิโลกรัม โดยนอนราบกับพื้น ผูกเวทติดไว้กับขลุ่ยแล้วยกให้สูงจากพื้น 45 องศา ค้างไว้ โดยนับ 1-5 ในใจซ้ำๆ ค่อยๆ ทำ พอร่างกายเริ่มชินกับน้ำหนักของเวทแล้ว ก็เริ่มยกขึ้น-ลงให้เร็วขึ้นโดยทำทีละข้างๆ ข้างละเท่าๆ กัน ถ้ามีเวท 2 อันก็อาจยกขึ้นลงสลับกันก็ได้ เมื่อชำนาญแล้วอาจยกให้สูงขึ้นกว่าเดิมอีก เน้นให้ตบขาได้ขยับเขยื้อน ทำเช่นนี้ 3 เซต เซตละ 10 ครั้ง พยายามให้ได้อาทิตยละ 2-3 ครั้งก็จะดี

- **ทำสอง ลดต้นขาด้านใน**

โดยการนอนราบลงบนพื้น ขว้างข้อเท้าไว้ด้วยกัน งอเข่าเข้ามาให้ชิดตัวแล้วค่อยๆ ยืดออก จากนั้นให้คลายเท้าทั้งสองออกจากกันกลับมาสู่ท่าเดิมแล้วเริ่มทำใหม่ ทำสักประมาณ 24 ครั้งต่อวัน ต้นขาด้านในของคุณจะดูเล็กลง

- **รีเวทขา ดูแลให้งาม และน้ามอง**

- + **อยากลบรอยดำขาหนีบ**

คุณผู้หญิงที่แอบกังวลใจเพราะมีรอยดำที่ขาหนีบ ซึ่งยังคงสงสัยว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ต้นเหตุมีหลายอย่าง เช่น จากการเสียดสี ไม่ว่าจะเป็นการเสียดสีของกางเกง สวมใส่กางเกงชั้นในคับเกินไป หรือการเสียดสีจากต้นขา ฯลฯ วิธีป้องกันไม่ใหรอยดำเพิ่มมากขึ้นคือ การหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ว่ามาทั้งหมด ส่วนการแก้ปัญหาหยาบรอยดำ อาจช่วยได้ด้วยการขัดผิว ไซสคริปขัดผิว อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และบำรุงผิวด้วยโลชั่นที่มีส่วนผสมของสาร AHA และ วิตามินซี เพื่อทำให้รอยดำค่อยๆ จางลง ขยับขึ้นสักนิดอาจจะมีส่วนทำให้ขาสวยขึ้นกว่าเดิมก็ได้

- + **นอนท่าไหนดีที่สุด**

จริงๆแล้วท่าที่การพักผ่อนที่ดีที่สุดก็คือ การนอนหลับ มนุษย์ใช้เวลาไปกับการนอนหลับถึง 1 ใน 3 ของอายุขัย ฉะนั้นท่านอนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลให้นอนหลับสนิทตลอดคืนและตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่นสดใส

- **ท่านอนมาตรฐาน** คือ การนอนหงาย แต่อย่างไรถึงจะเหมาะสมก็คือ ควรใช้หมอนต่ำและต้นคอควรอยู่ในแนวเดียวกับลำตัว เพื่อไม่ให้ปวดคอ อย่างไรก็ตาม ท่านอนหงายอาจไม่เหมาะกับคนที่มีอาการโรคปอดและโรคหัวใจ เพราะกล้ามเนื้อกะบังลมจะกดทับปอดทำให้หายใจไม่สะดวก

- **ท่านอนที่ดีที่สุด** คือ ท่านอนตะแคงขวา เพราะจะช่วยให้หัวใจเต้นสะดวก และอาหารจากกระเพาะจะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้เป็นอย่างดี

- **ท่านอนตะแคงซ้าย** จะช่วยลดอาการปวดหลังได้ แต่ควรกอดหมอนข้าง และพาดขาเอาไว้ เพื่อป้องกันอาการขาชาที่ขาซ้ายจากการนอนทับเป็นเวลานาน

- + **ลดต้นขา ด้วยสองท่าที่เด็ด**

ใครขาอวบหรือกำลังเป็นกังวลกับต้นขาของตัวเอง รีบอ่านแล้วนำไปใช้ด่วน! เรามี 2 ท่าที่เด็ดมาฝากให้คุณสาว ๆ ได้หมั่นขยันทำกายบริหารกันดู ก่อนนอนหรือตอนตื่นเชาก็ได้ การขยับเขยื้อนขาด้วยลีลาเช็กชื่อวดสายตาดูหวานใจ เขาจะดูเหมือนเราเป็นสาวใสใจสุขภาพ และผลที่ได้รับยังอาจช่วยลดความอวบของต้นขาอีกด้วย

- **ท่าแรก ยกเวทด้วยขา**

อุปกรณ์มีแค่เวท 1 กิโลกรัม โดยนอนราบกับพื้น ผูกเวทติดไว้กับขลุ่ยแล้วยกให้สูงจากพื้น 45 องศา ค้างไว้ โดยนับ 1-5 ในใจซำๆ ค่อยๆ ทำ พอร่างกายเริ่มชินกับน้ำหนักของเวทแล้ว ก็เริ่มยกขึ้น-ลงให้เร็วขึ้นโดยทำทีละข้างๆ ข้างละเท่าๆ กัน ถ้ามีเวท 2 อันก็อาจยกขึ้นลงสลับกันก็ได้ เมื่อชำนาญแล้วอาจยกให้สูงขึ้นกว่าเดิมอีก เน้นให้ตบขาได้ขยับเขยื้อน ทำเช่นนี้ 3 เซต เซตละ 10 ครั้ง พยายามให้ได้อาทิตยละ 2-3 ครั้งก็จะดี

- **ทำสอง ลดต้นขาด้านใน**

โดยการนอนราบลงบนพื้น ไขว้ข้อเท้าไว้ด้วยกัน งอเข่าเข้ามาให้ชิดตัวแล้วค่อยๆ ยืดออก จากนั้นให้คลายเท้าทั้งสองออกจากกันกลับมาสู่ท่าเดิมแล้วเริ่มทำใหม่ ทำสักประมาณ 24 ครั้งต่อวัน ต้นขาด้านในของคุณจะดูเล็กลง

ที่มา...<http://women.mthai.com/>