

จริงหรือ.....น้ำ ไม่ได้ช่วยให้ผิวสวย

นำเสนอเมื่อ : 28 ธ.ค. 2552

จริงหรือ...ที่เขาบอกว่า "น้ำ ไม่ได้ช่วยให้ผิวสวย"
ที่เราเคยเข้าใจว่า ตีมน้ำมาก ๆ จะช่วยให้ผิวพรรณผ่องใส
มีน้ำมีนวล จริง ๆ แล้ว ไม่เกี่ยวกันเลย
น้ำไม่ได้มีผลโดยตรงกับผิวพรรณของเรา
แต่เพียงแค่ว่าทำให้เลือดไหลเวียนสะดวก
และช่วยดีท็อกซ์ร่างกายขับสารพิษออกจากร่างกายได้



หากแต่เป็นผักผลไม้มานานชนิดต่างหาก
ที่มีส่วนให้ผิวพรรณเราดูสดใส สุขภาพดี

เป็นเพราะวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญในผักผลไม้
โดยเฉพาะ เอ บี ซี และอี
ช่วยบำรุงรักษาเซลล์ผิวหนังและร่างกาย ให้มีสุขภาพดี
การกินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ
ยังอาจทำให้เป็นผิวแห้งอีกเสบหรือแห้ง
ผิวหนังเป็นขุยและโรคผิวหนังเปิด
ยิงสูบบุหรี่และตากแดดมาก ก็จะทำให้ผิวเสียได้เร็วที่สุด

การบริโภคอาหารที่ถูกส่วน และครีมกันแดด
ช่วยป้องกันรักษาผิวให้เต่งตึงและดูสาวอยู่เสมอได้
ส่วนการตีมน้ำจะช่วยรักษาสุขภาพทั่วไปให้ดี ยิ่งไปกว่า
ก็ดูแลร่างกายอย่างพอดี ๆ และถูกสุขลักษณะ แค่นี้ผิวสวย
ผิวใส ก็อยู่คู่กับเรา พร้อม ๆ กับสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์

ขอบคุณข้อมูลจาก ผู้หญิงนะคะ