

เชื่อหรือไม่? ดื่มน้ำวันละ 3 ลิตรแล้วหน้าเด็ก

นำเสนอเมื่อ : 29 ส.ค. 2557

ดื่มน้ำวันละ 3 ลิตร แล้วหน้าเด็ก ลดอาการปวดไมเกรนได้ด้วย

หลายคนคงทราบกันดีว่า การดื่มน้ำเยอะ ๆ นั้น มีประโยชน์มากมาย ทั้งเรื่องสุขภาพและผิวพรรณ แต่ถ้ายิ่งไม่ออกवादืออย่างโรละก็ วันนี้เราขอนำเสนอเรื่องราวของหญิงชาวอังกฤษ ที่เพียงแค่ 1 เดือนกับการดื่มน้ำวันละ 3 ลิตร ก็เกิดการเปลี่ยนแปลงกับเธออย่างเห็นได้ชัด

ซาร่าห์ สมิธ หญิงชาวอังกฤษวัย 42 ปี ที่ต้องเผชิญกับอาการปวดหัวไมเกรนและอาหารไม่ย่อยมานานนับปี ก่อนที่เธอจะไปพบแพทย์ซึ่งนักประสาทวิทยาและนักโภชนาการ จะให้เธอทดลองดื่มน้ำวันละ 3 ลิตร หรือ 1 เทือกใหญ่ในตอนเช้า-กลางวัน-เย็น เป็นเวลา 1 เดือน เพื่อให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งผลที่ได้ก็คือนอกจากระบบในร่างกายจะดีขึ้นแล้ว การดื่มน้ำยังส่งผลให้ผิวพรรณที่ทำให้เธอดูเด็กลงอย่างไม่น่าเชื่อ

รายงานนี้ได้รับการเปิดเผยเมื่อเดือนตุลาคมปี 2013 ที่ผ่านมา โดย ซาร่าห์ เล่าว่า ทุก ๆ วันเธอจะจิบชาในตอนเช้า จากนั้นก็ดื่มน้ำตอนกลางวันและตอนเย็นอย่างละแก้ว หรือราว ๆ 1 ลิตรต่อวัน แต่นั้นยังไม่เพียงพอ นอกจากนี้ เธอยังได้อ่านผลสำรวจและพบว่าหญิงอังกฤษราว 1 ใน 5 ดื่มน้ำน้อยกว่าปริมาณที่แนะนำไว้ในแต่ละวัน เธอจึงตัดสินใจทำการทดลอง พร้อมกับถ่ายภาพของตนเองเพื่อบันทึกผลไปด้วย

โดยภาพแรกนั้นเธอดูเหมือนคนอายุ 52 ปี ทั้ง ๆ ที่อายุ 42 ปีเท่านั้น มีรอยคล้ำใต้ตาและดูเหนื่อยล้า อีกทั้งยังมีรอยเหี่ยวย่นและรอยแดง ๆ บนใบหน้า ผิวขาดความชุ่มชื้น และในที่สุดเธอก็พบว่าน้ำมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก โดยน้ำช่วยชะล้างของเสียในร่างกาย และนำพาสารอาหารไปยังเซลล์ นอกจากนี้ ยังช่วยสร้างสมดุลให้กับเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอีกด้วย และให้ผลลัพธ์ที่น่าอัศจรรย์อย่างมากทีเดียว เพราะริ้วรอยรอบดวงตาดูดีขึ้น ขณะที่รอยคล้ำใต้ตาก็ดูจางลง ผิวดูชุ่มชื้นและสดใสมากขึ้น อีกทั้งระบบขับถ่ายก็ทำงานได้เป็นปกติ

ขอบคุณภาพและข้อมูลจาก : spokedark.tv