M2F

M2F
Circulation: 400,000
Ad Rate: 1,250

Section: First Section/WORK & LIFE: WORKING HOURS
วันที่: ศุกร์ 9 ธันวาคม 2559
ปีที่: - **ฉบับที่:** 1264 **หน้า:** 16(ล่างขวา)
Col.Inch: 31.97 **Ad Value:** 39,962.50 **PRValue (x3):** 119,887.50 **คลิป:** สี่สี
คอลัมน์: 8HRS A DAY: สัญญาณเตือนผิวขาดน้ำ

8HRS A DAY

สัญญาณเตือนผิวขาดน้ำ

น้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในร่างกาย ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ถ้าร่างกายขาดน้ำเซลล์ในร่างกายจะทำงานได้ไม่ดี ผิวเริ่มมีการขาดน้ำ เบ็ญจวรรณ ทรงประสพ ผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันดูแลผิว มิวนีค ไลฟ์เซ็นเตอร์ แนะนำให้ดูจากสัญญาณเตือนที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ดังต่อไปนี้

1 เป็นสิวผดผื่นเล็กๆ ที่ผิว มักเกิดขึ้นบริเวณข้างแก้มและลามกระจายไปทั่ว เมื่อทิ้งไว้นานจะกลายเป็นสิวเม็ดใหญ่และอักเสบ

2 ผิวเริ่มแห้งมากขึ้น มองเห็นเส้นริ้วเล็กๆ ข้างแก้ม

3 ริ้วรอย และความหย่อนคล้อยเริ่มเห็นได้ชัดมากขึ้น เพราะเกิดจากคอลลาเจนอีลาสตินถูกทำลาย และไม่สามารถซ่อมแซมตัวเองได้ เพราะน้ำก็เป็นองค์ประกอบหลักของคอลลาเจนอีลาสติน

4 ในคนผิวมัน ระดับน้ำมันที่มากเกินไปก็เป็นตัวบ่งชี้ถึงอาการที่ขาดน้ำได้ แต่ข้อดีของคนผิวมันคือยังมีน้ำมันหล่อเลี้ยง ทำให้เกิดริ้วรอยช้ากว่ากลุ่มผิวอื่นๆ

5 เกิดการสะสมของเม็ดสี ฝ้า กระ จุดด่างดำ บนใบหน้าที่เยอะขึ้น และไม่เคยจางลงเลย หรือความอ่อนเยาว์ที่หายไป เพราะกระบวนการผลัดเปลี่ยนเซลล์ผิวที่ช้าลง

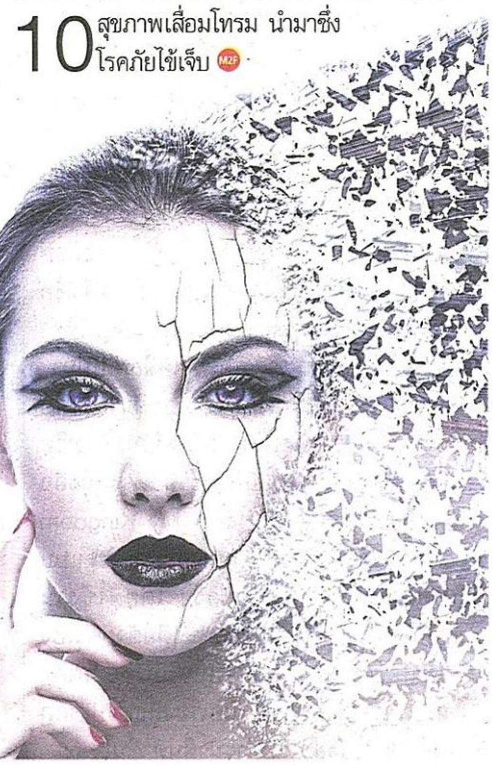
6 เกิดการบวมน้ำตามร่างกาย เช่น ตาบวม เท้าบวม ไขข้ออักเสบ

7 การก่อตัวของเซลลูไลท์ที่หลายคนไม่คาดคิด เซลลูไลท์เกิดจากการที่เซลล์ไขมันสูญเสียน้ำและไม่สามารถกักเก็บน้ำไว้ได้ รวมทั้งเส้นเลือดที่ฉีกขาดและเปราะบางลง ทำให้เซลล์ไขมันที่เสื่อมสภาพลอยตัวขึ้นมา ของเสียก็ไม่สามารถถูกขับออกได้

8 การทำงานของระบบร่างกายทั้งหมดทำงานช้าลง เช่น ระบบย่อยอาหารไม่ดี ทำให้อ้วนลงพุงง่าย

9 ระบบภูมิคุ้มกันไม่ทำงาน คือ เซลล์ที่อยู่ในระบบภูมิคุ้มกันไม่สามารถกำจัด หรือปกป้องเชื้อโรคแบคทีเรียได้ ผิวหนังหรือร่างกายมีอาการแพ้ทันที

10 สุขภาพเสื่อมโทรม นำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บ M2F



iQNewsClip www.iqnewsclip.com
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร 0-2253-5000, 0-2651-4700 แฟกซ์ 0-2253-5001, 0-2651-4701 อีเมล์: help@iqnewsclip.com