

**ทำอะไร?..เซลลูไลท์จะหายจากห้องอันเรียวงามของคุณ....!!**

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ค. 2552

"โอ้ย...อิจฉาค่ะหอม อิจฉาจนไม่อยากจะไปเดินใกล้ๆ เลยค่ะ"  
เสียงคนไขสาวสวยของหอมคนหนึ่งบนอุบอปปี้ให้ฟังเธอเลวอิจฉาสาวที่หุ่นสั้น อวดเรียวยาวสวยๆ โดยปราศจากผิวเปลือกส้ม.....



ที่จริงหอมว่าสำหรับคนไขหอมรายนี้ ก็ไม่ได้มีเรียวยาวใหญ่ หรือน่องทุ่แต่อย่างใด มีเพียงปัญหาเดียวที่เป็นอุปสรรคต่อการนั่งสนของเธอคือ รอยตะปุ่มตะป่ำเหมือนผิวส้ม นี่ละคะ

รอยตะปุ่มตะป่ำเหมือนผิวส้มนี้เรียกทางการแพทย์ว่า **เซลลูไลท์** มักเกิดในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายเสียด้วยซ้ำคะ นั่นก็เพราะผู้หญิงมีชั้นไขมันที่บางกว่า แถมปัจจัยอื่นๆ ที่ถ้าถามเข้ามา ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน การรับประทานยาบางประเภทที่มีผลต่อการผลิตฮอร์โมน การรับประทานอาหารไม่มีคุณภาพ ออกกำลังกายไม่เพียงพอ ล้วนส่งผลให้เกิดเซลลูไลท์ได้ทั้งสิ้นคะ

เจ้าเซลลูไลท์นี้ มีลักษณะเป็นของเหลวที่ประกอบด้วยไขมัน น้ำ และของเสียที่ถูกเก็บกักไว้ใต้ชั้นผิวหนังตามปกติร่างกายจะขับของเหลวเหล่านี้ออกไปได้เอง แต่หากการไหลเวียนของเหลวใต้ชั้นผิวหนังติดขัด ร่างกายก็ไม่สามารถระบายของเสียเหล่านี้ออกไปได้ นานวันเข้ามันก็จะสะสมเป็นก้อนคลื่นนอยๆ ที่เห็นนี้แหละคะ แถมมันมักไม่เจาะจงเลือกเฉพาะคนอ่อนดวยนะคะ **สาวผอมร่างเล็กก็อย่าชะล่าใจไปคะ คุณมีโอกาสเกิดเซลลูไลท์ได้เท่ากับสาวร่างอวบหรืออ้วนเหมือนกัน**

รูแบบนี้แล้วถึงเวลากำจัดเซลลูไลท์แล้วหรือยังคะ...เอ้า...มาเริ่มกัน เริ่มต้นจากการดูแลเรื่องอาหาร ดื่มน้ำวันละ 2 ลิตร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผัก ผลไม้ที่มีกากใยมากๆ เพื่อการขับถ่ายที่ดี และเพื่อให้ของเหลวใต้ผิวหนังไหลเวียนดี รวมทั้งการออกกำลังกายทุกวัน ซึ่งนับว่าช่วยป้องกันการเกิดเซลลูไลท์ได้ดีทีเดียว

อืม...ที่ว่ามาช่วยป้องกันการเกิดเซลลูไลท์ได้คะ อ้าว...แล้วที่เกิดขึ้นมาแล้วละคะ...หาทางกำจัดมันออกไปให้ไกลๆ ตัวอย่างไรดีละ...เพราะความจริงอันแสนปวดใจอีกข้อคือ เมื่อเกิดเซลลูไลท์ขึ้นมาแล้ว การหาทางกำจัดด้วยตัวเองนั้นยากยิ่งกว่าคะ แบบนี้หอมว่ามาหาทางลัดช่วยดีกว่าไหมคะ

เอ้า! ออกกำลังกายช่วยได้คะ แต่ถ้ายังไม่ทันใจอาศัยเทคโนโลยีทางการแพทย์ช่วยคุณดีกว่า แล้ววิธีไหนดีเอ่ย?? มาดูกันคะ



1. ฉีดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ทางการแพทย์เข้าไปทำลายเซลล์ไขมันให้แตกออก, แล้วให้ร่างกายกำจัดออกเองก็ได้อะ หรือถ้าไม่ชอบเข็ม อืม...แนะนำอัลตราซาวด์สลายไขมันแทนคะ เพราะเป็นเทคนิคที่ช่วยในการทำลายก้อนไขมันส่วนเกินที่สะสมอยู่เฉพาะที่อย่างเจ้าเซลลูไลท์นี้ได้ผลดี กระบวนการ คือ การใช้คลื่นอัลตราซาวด์เขาไปทำลายผนังเซลล์ของเซลล์ไขมันให้แตกเป็นอนุภาคเล็กๆ ที่สามารถขับออกจากร่างกายได้โดยตามระบบการไหลเวียนของร่างกายปกติ หรือจะเป็นคลื่นความถี่วิทยุที่จะช่วยทำลายเซลล์ไขมันได้ และช่วยกระชับผิวหนังให้ฟิตและเฟิร์มได้อีกด้วย

2. หรือคนที่ทั้งกลัวเข็ม กลัวเครื่องก็มีตัวช่วย ที่เป็นอุปกรณ์ออกกำลังกายแบบเครื่องหนวด เครื่องปั่น เครื่องวิ่งพร้อมชุดสัญญาณที่ จะทำให้เพิ่มการเผาผลาญถึง 1,000 แคลอรี และกระตุ้นการหมุนเวียน รวมทั้งการขับถ่ายของเสียได้ดีขึ้น โดยที่ไม่เหนื่อยและหักโหมจนเกินไป อีกทั้งได้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออีกด้วย

**เพิ่มเติม หรืออีกวิธีหนึ่งที่หลายคนชอบ เพราะไม่เสียเวลา ไม่เหนื่อย ไม่เจ็บตัว แคนยๆสวมใส่ ใครๆก็ใส่ได้ ใส่ไปใส่มา หลายวันๆๆเขวเส่นโยที่นิ้วคลาย นวดคลาย**  
ขุดสีผิวหนังด้วยแรงเสียดทานที่ผิวหนังด้วยเส่นโยโลครา100% ที่มีความยืดได้มาก 7 เทาตัวแล้วหุดกลับคืนโดยไม่มียืดยุบไปเลย แรงนวดคลายตัวนี้จะทำให้โมเลกุลไขมันแตกตัว เกิดการเกลี่ยผิวหนังจะเรียบขึ้นภายในเวลาไม่นาน มีผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพนี้หลายตัว เช่น กางเกงขาสั้น ถุงน่อง ถุงเท้า เป็นต้น ลองดูที่blog ดานล่างนี้...นะคะ >>>

**ปัญหาเซลลูไลท์แบบนี้พออายุมากขึ้น ไม่ว่าจะผอมหรืออ้วนก็เกิดขึ้นได้ทั้งนั้น** ทำลายความมั่นใจของสาวๆ ได้มากที่สุดทีเดียว ดีกรีของเซลลูไลท์ก็มีตั้งแต่ 1-4 เลยทีเดียว ก็คงต้องมาดูกันว่าเราจะกำจัด(ไข) มันออกไปได้ด้วยวิธีใดบ้าง ก็ต้องดูตามปัญหาและลักษณะของเซลลูไลท์นี้แหละคะ

เอาเป็นว่าชอบวิธีไหนหรือชอบหมดทุกวิธีก็ไม่ว่ากัน เพราะการกำจัดเซลลูไลท์ที่จะได้ผลดี อาจต้องใช้หลายวิธีรวมกันคะ อะ อะ อย่าชะล่าใจนะคะ **รับหาทางกำจัดและป้องกันเซลลูไลท์ก่อนที่จะสายเกินไปกันเถอะคะ ก็หอมบอกแล้วว่าป้องกันไม่ให้มันเกิด ยากกว่าเอามันออกไปนะคะ .....**

ชอบหุ่นสั้นหรืออยากกำจัดเซลลูไลท์.....????? กรณีใดก็ตาม.....

หากชอบทางเลือกวิธีที่ 3 คลิ๊กเลยคะ <http://yim-health.blogspot.com>

..... ด้วยรักและปรารถนาดีคะ.....



ขอบคุณที่มาข้อมูลที่นี่.คอม