

5 ข้อห้าม ห้ามทำตอนเข้านอน

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ค. 2552

สิ่งที่ห้ามทำ 5 ข้อ เมื่อคุณจะเข้านอน

- 1) ห้ามใส่หน้ากากอนามัย เมื่อเข้านอน
เพราะหน้ากากอนามัยจะปล่อยรังสีอะตอมขนาดเล็กออกมาขณะที่ร่างกายพักผ่อน
ซึ่งมันจะมีผลกระทบต่อสุขภาพคุณแน่นอน
- 2) ห้ามใส่เสื้อชั้นในสตรี เมื่อเข้านอน นักวิทยาศาสตร์อเมริกาได้ค้นพบว่าถ้าใส่ บราเกิน 12 ชม. ต่อวัน
คุณๆ ผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงสูงในการเป็นมะเร็งเต้านม เข้านอนโดยปราศจากบราทันทีเถอะคะ
- 3) ห้ามวางโทรศัพท์มือถือไว้ใกล้ตัว เมื่อเข้านอน หรือข้างเตียงโดยเฉพาะบางคนใช้มันเป็น
นาฬิกา ปลูก ควรวางไว้ห่างๆ ตัวเอง นักวิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้ว่าวางจรีอิเล็กทรอนิกส์ในโทรศัพท์มือถือ
ชุดเครื่องเสียงและโทรทัศน์จะปล่อยคลื่นแม่เหล็กขณะใช้งานซึ่งส่ง
ผลกระทบต่อระบบประสาท ดังนั้นถ้าคุณจำเป็นต้องวางไว้ใกล้ตัวขณะนอน.....ปิดเครื่องพวกมันซะนะคะ
- 4) ห้ามเข้านอน โดยไม่ได้ล้าง make up บนหน้า ถ้าเข้านอนโดยไม่ล้าง Make up
บนใบหน้าจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับผิวในระยะยาวเพราะผิวหนังจะขับของเสียขณะนอนหลับได้ลำบาก
- 5) ห้ามเข้านอนกับ สามีหรือภรรยา ของคนอื่นเพราะอาจจะไม่ตื่นอีกเลย

ขอบคุณข้อมูลจาก เมลล์