น้ำเปล่า ช่วยให้คุณสวยได้ยังไง

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ย. 2555

1. ดวงตาเป็นประกาย

ดวงตาที่เหนื่อยล้านั้นดูแห้งผาก ตาแห้งจนหมอง ไร้ประกายความสดใส ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่าภายในร่างกายของคุณนั้นขาดน้ำจนแห้งแล้งเหลือเกิน คนอื่น ๆ อาจแก้ปัญหาด้วยการใช้ยาหยอดตา หรือว่าน้ำตาเทียม เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับลูกตา แต่เราขอแนะนำให้คุณดื่มน้ำดีกว่าค่ะ เป็นวิธีเติมประกายปิ๊ง ๆ ให้ดวงตา ทำให้ดวงตาดูสุกใสอย่างเป็นธรรมชาติที่สุด

2. รูขุมขนสะอาด

การดื่มน้ำสามารถทำความสะอาดรูขุมขนของคุณได้ เพราะเมื่อร่างกายของคุณมีน้ำเข้าไปไหลเวียนในระบบ น้ำส่วนหนึ่งก็จะถูกขับออกมาทางรูขุมขนในรูปของเหงื่อ ไม่เพียงแต่เป็นกลไกในการระบายความร้อนของร่างกายเท่านั้น แต่น้ำที่ถูกขับดันออกมาทางผิวหนังเหล่านี้ ยังช่วยทำความสะอาดรูขุมขนอีกด้วยค่ะ

3. ผิวดูเฟิร์ม

เพราะในแต่ละเซลล์ของร่างกายมีส่วนประกอบที่เป็นของเหลวอยู่มาก และน้ำนี่เองที่เป็นตัวหล่อเลี้ยงให้เซลล์เต่งตึงอยู่ได้ หากเซลล์ได้รับน้ำอย่างเพียงพอ (ผ่านทางการดื่มน้ำของคุณ) มันก็จะเต่งตึง ผิวดูไม่เหี่ยวย่น และเฟิร์มดี นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมผู้ที่ดื่มน้ำเยอะ จึงผิวเหี่ยวช้านั่นเองละค่ะ

4. ผมนุ่มชุ่มชื้น

ถึงแม้การดูแลเส้นผมส่วนใหญ่มักจะเน้นการดูแลจากภายนอก อย่างการใช้คอนดิชั่นเนอร์ และทำทรีตเม้นท์ แต่ความจริงการดูแลจากภายในก็สำคัญไม่แพ้กัน นอกจากวิตามินแร่ธาตุต่าง ๆ ที่ได้จากอาหารจะไปบำรุงความแข็งแรงของเส้นผมและรากผมได้แล้ว การดื่มน้ำก็จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นของเส้นผมได้ด้วย โดยเป็นการบำรุงจากภายในนั่นเอง

5. ผิวชุ่มชื้นจากภายใน

เพราะร่างกายของเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบกว่า 70% แถมในระหว่างวันเรายังเสียน้ำออกไปทางเหงื่อและปัสสาวะอีกต่างหาก หากร่างกายเสียน้ำไปมาก ๆ ผิวจะดูเหี่ยว หยาบกร้าน เพราะขาดความชุ่มชื้น การดื่มน้ำในแต่ละวันให้เพียงพอที่จะรักษาระดับความสมดุลนี้เอาไว้ จึงเป็นเรื่องสำคัญมากกับผิวเลยละค่ะ

6. ลดปัญหาสิว

เพราะน้ำในร่างกายที่ถูกขับออกมาเป็นเหงื่อนั้น ช่วยขับสารพิษและทำความสะอาดรูขุมขนไปในตัวได้ด้วย จึงช่วยบรรเทาปัญหาสิวลงได้ และถ้ายิ่งดื่มน้ำผสมน้ำมะนาวได้ ก็จะดียิ่งขึ้นเป็นสองเท่าเลยค่ะ

7. สดชื่นสดใส ทั้งจากภายในและภายนอก

ยามที่เรารู้สึกเหนื่อยล้า และไร้ซึ่งชีวิตชีวา บางคนอาจจะบูสท์ตัวเองด้วยกาแฟสักแก้ว แต่ถ้าใครไม่นิยมการบริโภคคาเฟอีน และอยากได้วิธีที่จะช่วยให้คุณรู้สึกตื่น สดชื่นสดใสทั้งจากภายในและภายนอก ต้องหันมาดื่มน้ำกันค่ะ เมื่อมีน้ำเข้าไปไหลเวียนหล่อเลี้ยงระบบภายในร่างกาย ก็จะกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว และคุณก็จะรู้สึกสดใสขึ้นมาได้ทันที แถมผิวก็ดูสดชื่นขึ้นด้วย

ขอบคุณที่มาจาก กระปุกดอทคอม