

6 เครื่องดื่มภูฎิโกรมหลังนอนน้อย คั้นความสดใสให้ผิวแบบเร่งด่วน



ดื่มอะไรดี? 6 เครื่องดื่มยอดเยี่ยม “ภูฎิโกรม” ให้กลับมาสดใสหลังนอนน้อย

ปัญหาการนอนหลับไม่เต็มอิ่มเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยกับสาว ๆ ยุคใหม่ เนื่องจากตารางงานที่อัดแน่นตลอดทั้งวัน ผลลัพธ์ที่ตามมาคือผิวหน้าที่ดูอ่อนล้า หมองคล้ำ และไม่สดใสเท่าที่ควร การบำรุงผิวจากภายนอกอาจไม่เพียงพอเสมอไป ดังนั้นการเติมพลังให้ผิวจากภายในด้วยเครื่องดื่มบางชนิดจึงเป็นทางออกที่น่าสนใจค่ะ

นอกจากการพักผ่อนที่เพียงพอแล้ว เครื่องดื่มเหล่านี้สามารถช่วยภูฎิโกรมให้กลับมาสดใสได้แบบเร่งด่วน โดยเฉพาะวันที่คุณผู้หญิงต้องนอนน้อย วันนี้เราจึงขอแนะนำ 6 เครื่องดื่มที่จะเป็นตัวช่วยในการฟื้นฟูของคุณให้มีชีวิตชีวาได้อย่างน่าทึ่งและรวดเร็ว

1. น้ำเปล่าผสมมะนาวผ่าน

หลังจากคืนที่นอนน้อย ร่างกายมักจะขาดน้ำและอาจมีสารพิษสะสม การเริ่มต้นวันด้วยการดื่มน้ำเปล่าผสมมะนาวผ่าน ถือเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับเซลล์ผิว มะนาวมีวิตามินซีสูง ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องผิวจากความเสียหาย และยังกระตุ้นการผลิตคอลลาเจน ทำให้ผิวดูเปล่งปลั่งและสดใสขึ้น

2. สมูทตี้สับปะรด

สำหรับผิวที่ดูอ่อนล้าจากการนอนน้อย สมูทตี้สับปะรดคือตัวช่วยชั้นดีที่ขาดไม่ได้ ลองปั่นผักใบเขียวเข้ม เช่น ผักโขม เคล หรือบรอกโคลี กับผลไม้สดอย่างกล้วยหรือแอปเปิ้ล และเติมน้ำเปล่าหรือนมอัลมอนต์เข้าไป สมูทตี้เหล่านี้จะอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระสูงลิ่ว ซึ่งช่วยบำรุงผิวจากภายใน

ลดการอักเสบ และช่วยให้ผิวที่หมองคล้ำกลับมาสดใสมีชีวิตชีวาได้อย่างรวดเร็ว

3. น้ำขมิ้น

น้ำขมิ้นก็อาจจะมีคุณสมบัติเหมือนเครื่องดื่มทั่วไป แต่เป็นสูตรเครื่องดื่มที่ช่วยฟื้นฟูผิวได้แบบเร่งด่วน เนื่องจากอุดมไปด้วยคอลลาเจนและกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อการสร้างเซลล์ผิวใหม่ และช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของผิวหนึ่ง เมื่อนอนน้อย ผิวอาจดูเหี่ยวโทรมและขาดความเต่งตึง การดื่มน้ำขมิ้นอุ่น ๆ จะช่วยเติมคอลลาเจนให้ผิว ทำให้ผิวดูอวบอิ่มและมีชีวิตชีวาขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์

4. ชาเขียวมัทฉะ

ชาเขียวมัทฉะเป็นชาเขียวที่บดละเอียด ทำให้มีปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะ EGCG สูงกว่าชาเขียวทั่วไปหลายเท่าตัว สารเหล่านี้มีคุณสมบัติในการปกป้องผิวจากอนุมูลอิสระที่เกิดจากความเครียดและการนอนน้อย ช่วยลดการอักเสบ และยังช่วยให้ผิวดูสดใสเปล่งปลั่งขึ้น นอกจากนี้ แอล-ธีโอนีน (L-Theanine) ในมัทฉะยังช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและมีสมาธิ โดยไม่ทำให้ใจสั่น เหมาะมากกับการภูฎิโกรม

5. น้ำแตงกวาปั่น

เมื่อนอนน้อย สิ่งที่มีค่ามากที่สุดคือเวลาที่ดูบวมช้ำ โดยเฉพาะบริเวณรอบดวงตา น้ำแตงกวาปั่น หรือน้ำแตงกวาคั้นสดเป็นเครื่องดื่มที่ช่วยได้ดีเยี่ยม เพราะแตงกวามีปริมาณน้ำสูงมาก ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ ยังมีซิลิกา (Silica) ซึ่งเป็นแร่ธาตุสำคัญต่อการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ทำให้ผิวแข็งแรง

และยืดหยุ่นขึ้น

ที่สำคัญคือแตงกวามีคุณสมบัติช่วยลดอาการบวมหน้า ทำให้ผิวหน้าที่ดูอืดโรยกลับมาสดใสและกระชับขึ้นได้ดี

6. น้ำมะพร้าวอ่อน

น้ำมะพร้าวอ่อนเป็นเครื่องดื่มเกลือแร่จากธรรมชาติที่ดื่มได้เยี่ยมในการฟื้นฟูร่างกายและผิวพรรณหลังจากที่นอนน้อย น้ำมะพร้าวอุดมไปด้วยอิเล็กโทรไลต์ (Electrolytes) ที่สำคัญ เช่น โพแทสเซียม โซเดียม และแมกนีเซียม ซึ่งช่วยรักษาสสมดุลของน้ำในเซลล์ผิว

เครื่องดื่มนี้จะทำให้ผิวดูอวบอิ่ม ชุ่มชื้น และลดอาการผิวแห้งกร้านจากการขาดน้ำ พร้อมช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นและมีพลังงานเพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลดีต่อการฟื้นฟูตัวของผิวพรรณโดยรวม

ตัวช่วยเร่งด่วนเพื่อผิวสดใส

การดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ เป็นวิธีที่ง่ายและรวดเร็วในการช่วยฟื้นฟูผิวพรรณของคุณผู้หญิงให้กลับมาสดใสมีชีวิตชีวาอีกครั้งหลังคืนที่นอนน้อย อย่างไรก็ตาม การดูแลผิวที่ดีที่สุดคือการให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ แต่ในวันที่จำเป็น ตัวช่วยเหล่านี้จะทำให้คุณมั่นใจและสวยพร้อมรับทุกสถานการณ์ ลองเลือกเครื่องดื่มที่คุณชอบ แล้วสัมผัสผิวที่แตกต่างและสดใสขึ้นได้ทันตาเลยล่ะ

มนุษย์อาบน้ำชำระกายวันละสองครั้ง
เพื่อกำจัดเหวี่ยงโคลสสิ่งโสโครกที่เกาะร่างกาย
แต่ไม่เคยคิดจะชำระจิตให้สะอาดแม้เพียงนาที
สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังษี)



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

