

5 เครื่องดื่มพื้นฟูผิวโทรม-อดนอน รีเซ็ตผิวให้กลับมาสดใสแบบเร่งด่วน!



การนอนน้อยเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ผิวโทรมหมองคล้ำ แห้งกร้าน และมีรอยคล้ำใต้ตาอย่างเห็นได้ชัด จึงอย่าปล่อยให้ผิวถูกทำลายไปมากกว่านี้ การเพิ่มความชุ่มชื้นและสารอาหารที่ถูกต้อง คือ วิตามินซีที่ดื่มดีที่สุด ดังนั้นลองมาดู 5 เครื่องดื่มมหัศจรรย์ที่จะช่วยให้ผิวคุณฟื้นตัวและกลับมาสดใสได้ทันทีทันใด

1. น้ามะเขือเทศผสมพริกไทยดำ

เมื่อนอนน้อยร่างกายจะผลิตอนุมูลอิสระมากขึ้น ทำให้ผิวแก่เร็วและดูหมองคล้ำ คุณผู้หญิงควรดื่มน้ำมะเขือเทศเพื่อเติม โคลีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระทรงพลัง การเพิ่มพริกไทยดำเล็กน้อยจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมโคลีนได้ดีขึ้นถึง 2000% เพราะพริกไทยดำมีสารไพเพอรีน (Piperine) ที่ช่วยเพิ่มการดูดซึมสารอาหาร การดื่มน้ำมะเขือเทศผสมพริกไทยดำ จึงเป็นการให้สารอาหารผิวอย่างเร่งด่วน ช่วยให้ผิวกลับมากระจ่างใสและลดความหมองคล้ำได้ดี

2. สมูทตี้กล้วยอะโวคาโดกับเมล็ดเจีย

เมื่อผิวโทรมจะขาดความชุ่มชื้นและอักเสบได้ง่าย สมูทตี้จากกล้วย จะเพิ่มโพแทสเซียม อะโวคาโด เพื่อเติมไขมันดีและวิตามิน E กับเมล็ดเจีย เพื่อเติมโอเมก้า

-3 เป็นสูตรที่ลงตัวมาก ไขมันโอเมก้า-3 ช่วยลดการอักเสบของผิวที่เกิดจากการอดนอน และช่วยเสริมเกราะป้องกันความชุ่มชื้นของผิว ทำให้ผิวดูอวบอิ่มและลดความแห้งกร้านได้ทันที โดยให้ปั่นดื่มในช่วงเช้าเพื่อเติมพลังงานและสารอาหารผิวอย่างครบถ้วน

3. น้ามะนาวและขมิ้นชัน

การอดนอนทำให้ร่างกายเกิดการอักเสบเรื้อรัง ซึ่งส่งผลให้ผิวดูบวมและมีรอยแดง ควรดื่มน้ำมะนาวที่มีส่วนผสมของขมิ้นชัน สารสำคัญในขมิ้นชันคือเคอร์คูมินที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบสูงมาก ส่วนขมิ้นจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้เลือดไปเลี้ยงผิวได้ดีขึ้น ช่วยลดอาการบวมและทำให้ผิวที่ดูอ่อนล้ากลับมาสดใส ผาตุ การจิบน้ำมะนาวนี้ตลอดวันจะช่วยให้ผิวได้ฟื้นฟูจากภายในอย่างต่อเนื่อง

4. น้ำเปล่าผสมผงคอลาเจน

เมื่อร่างกายขาดการพักผ่อน เซลล์ผิวจะได้รับออกซิเจนน้อยลง ทำให้ผิวดูไม่สดใส สิว ๆ ลงแดง ผงคอลาเจนโรฟิลล์ลงในน้ำเปล่าแล้วจิบตลอดวัน คอลาเจนมีโครงสร้างคล้ายกับเม็ดเลือดแดงในร่างกาย และช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด เมื่อเลือดมีออกซิเจน

สูงขึ้น การลำเลียงสารอาหารไปสู่เซลล์ผิวก็จะดีขึ้น ทำให้ผิวที่ดูอ่อนล้ากลับมาสดใสและเปล่งปลั่งขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ แถมยังช่วยในการดีท็อกซ์ของเสียในตับอ่อน ๆ อีกด้วย

5. ชาคาโมมายล์เย็นผสมน้ำผึ้งมานูก้า

แม้จะเป็นชาที่ช่วยในการนอนหลับ แต่ชาคาโมมายล์ก็มีฤทธิ์ด้านการอักเสบและช่วยผ่อนคลายระบบประสาทที่ตื่นตัวจากการอดนอน โดยให้ชงชาคาโมมายล์แบบเข้มข้นแล้วนำมาทำเป็นเครื่องดื่มเย็น และเพิ่มน้ำผึ้งมานูก้าเล็กน้อย เพราะน้ำผึ้งมานูก้ามีคุณสมบัติในการรักษาและต้านเชื้อแบคทีเรีย ทำให้ผิวที่เครียดและอาจเกิดสิวได้ง่ายจากการอดนอนได้รับการดูแล การดื่มน้ำชาสูตรนี้จะช่วยบรรเทาความเครียดของร่างกายและช่วยให้ผิวได้ซ่อมแซมตัวเองได้ดีขึ้น

การดูแลผิวโทรมจากการนอนน้อยต้องอาศัยการเติมเต็มอย่างถูกวิธี การเลือก 5 เครื่องดื่มคุณภาพนี้จะช่วยให้คุณผู้หญิง รู้สึกผิวที่อ่อนล้าให้กลับมาสดใส ชุ่มชื้น ลดความหมองคล้ำได้อย่างรวดเร็ว และอย่าลืมว่าหลังจากพักผ่อนแล้ว ต้องหาเวลาผ่อนคลายให้เต็มที่เพื่อสุขภาพที่ยั่งยืนด้วยนะ

บริษัท พริน พีค แอสเสท จำกัด

วันที่ 03 กุมภาพันธ์ 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2569 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 1467/8 อาคารเดอะไรซ์ ชั้นที่ 6 ห้องเลขที่ 605 ถนนพหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ

วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ

วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย
จึงขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย ปฐม ศิริวัฒน์ประยูร)
กรรมการ

คนฉลาดทำเคราะห์ให้เป็นโอกาส
แต่คนประมาททำโอกาสให้เป็นเคราะห์
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)



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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

