

5 เคล็ดลับเพิ่มความแข็งแรงให้เล็บ สวยใสสุขภาพดีง่ายๆ



เรื่องจริงที่พูดว่าผู้หญิงไม่ควรหยุดสวย และถือเป็นเรื่องสำคัญ แม้ว่าการทาเล็บจะช่วยเพิ่มรูปลักษณ์ และทำให้ผู้หญิงดูสวยโดดเด่น แต่ก็ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เล็บเกิดความเปราะบางได้ หากใครที่กำลังประสบปัญหาดังกล่าวอยู่ในขณะนี้ อย่าท้อแท้ เพราะมี 5 เทคนิคเพิ่มความแข็งแรงให้เล็บดังนี้ค่ะ

5 เทคนิคเพิ่มความแข็งแรงให้เล็บ

1. เลี่ยงปัญหาด้วยการใส่ถุงมือ

ปกป้องมือและเล็บของคุณ ด้วยการสวมใส่ถุงมือไปตลอดทั้งวัน หากจำเป็นต้องสัมผัสกับสารเคมี แนะนำให้สวมถุงมือเพื่อป้องกันไม่ให้สารเคมีทำลายเล็บ แต่ควรถอดถุงมือบ้างในบางเวลา เพื่อการระบายอากาศ

2. อาหารต้องมีความหลากหลาย

การบริโภคอาหารที่หลากหลาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการรักษาวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น การผสมผสานสารอาหารประเภทต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญ พึง่าย ๆ คือ การรับรองว่ารับประทานอาหารต้องครบทั้ง 5 หมู่ จึงสามารถมีส่วนช่วยให้เล็บแข็งแรงและยืดหยุ่นได้อย่างมาก

3. ดื่มน้ำเปล่าสะอาด

เมื่ออายุเริ่มมากขึ้น ปริมาณน้ำในร่างกายจะลดลง การให้ความชุ่มชื้นไม่เพียงพอ อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพและผิวหนัง โดยทั่วไปควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร หรือประมาณ 8-10 แก้ว เพื่อให้แน่ใจว่าร่างกายได้รับความชุ่มชื้นเพียงพอ สำหรับการส่งเสริมการบำรุงผิวจากภายใน และช่วยเพิ่มระดับความชุ่มชื้นในชั้นลึกของผิวหนัง

4. เน้นครีมบำรุง

เพียงเท้านุ่มลงในอ่าง แล้วเติมน้ำมันมะพร้าว 3-5 หยด แล้วมือไว้ 10 นาที จากนั้นนวดนิ้วมือและเล็บ น้ำมันมะพร้าวที่ผสมในน้ำ จะช่วยให้มือและเล็บของคุณชุ่มชื้น ป้องกันความแห้งกร้าน และทำให้ผิวหนังเรียบเนียนเมื่อสัมผัส ที่สำคัญอย่าลืมทาครีมบำรุงทาเล็บที่มีความชุ่มชื้นสูง หลังจากเสร็จสิ้นขั้นตอนการให้ความชุ่มชื้นแล้ว ครีมทาเล็บที่มีคุณภาพ จะช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้นานขึ้น

5. เลี่ยงการทาเล็บ

เคล็ดลับการดูแลเล็บ คือ ลดการใช้ยาทาเล็บ ที่อาจก่อให้เกิดความกังวลในหมู่ผู้หญิงจำนวนมาก แต่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอดทน หากต้องการฟื้นฟูสุขภาพและความแข็งแรงของเล็บ เมื่ออยู่ในสภาพที่ไม่ดีแล้ว จึงต้องใช้ความอดทน เพื่อให้เล็บกลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง เมื่อเล็บของคุณพร้อมแล้ว ก็จะสามารถไปต่อเติมความสวยงามของเล็บได้เลย

สำหรับใครที่กำลังมองหาวิธีดูแลเล็บ และฟื้นฟูให้แข็งแรง พร้อมทั้งรักษาสุขภาพที่ดี อย่าลืมลองใช้เทคนิคที่ได้แชร์ไว้ด้านบน ขอแนะนำให้ทำอย่างสม่ำเสมอ รับประทานได้ว่าจะทำเล็บบ่อย ๆ แต่หากดูแลอย่างเหมาะสม เล็บของคุณจะสวยและแข็งแรงอย่างแน่นอน

คนเราทุกวันนี้ ดีแต่ส่องกระจกด้านหน้าแต่เพียงด้านเดียว
ให้อากระจกหันด้านมาส่องเสียบ้าง แล้วจะเห็นเอง
สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://highlight.kapook.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**

