

ម៉ាសឋិតមុខពីផ្នែចេក



AGENDA

១. អត្ថប្រយោជន័

២. វិធីធ្វើម៉ាសចិតមុខចេក

៣. ផលប៉ះពាល់ដែលអាចកើតមាន

១. អត្តប្រយោជន័

- ជួយចំបាត់ស្នាមជ្រីវជ្រួញជួយឱ្យស្បែកភ្លឺថ្នា
- 🗸 ជួយព្យាបាលមុន
- ជួយចំបាត់ស្នាមមុន
- ជួយការពារកម្ដៅថ្ងៃ





ជួយចំបាត់ស្នាមជ្រីវជ្រញ

នៅពេលអ្នកចាស់ទៅ វាជាការធម្មជាតិ ក្នុងការបាត់បង់កូឡាជែនក្នុងស្បែក។ ការបាត់បង់ខ្ញុឡាជែនអាចធ្វើឱ្យស្បែក កាន់តែលែងតឹងណែន ហើយអាច បង្កើនស្នាមជ្រួញ។ ម៉ាសចិតមុខចេក អាចជួយបង្កើនកូឡាជែនហើយកាត់ បន្ថយភាពជ្រឹវជ្រុញ។





់ ចេកសម្បូរទៅដោយសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ី តកម្ម ដែលជួយប្រឆាំងរ៉ាឌីកាល់សេរីក្នុងរាង កាយ។ ការលាបសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីត កម្មលើស្បែករបស់អ្នកអាចជួយការពារពីការ ខូចខាតរ៉ាឌីកាល់សេរី នាំឱ្យស្បែកភ្លឺជាងមុន ដែរ។





ជួយព្យា បាលមុន

ចេកអាចជួយមុនដោយកាត់បន្ថយការរលាក នៅលើស្បែក។ សារធាតុ នៅក្នុងផ្លែចេកមាន សារធាតុប្រឆាំងមេរោគក្នុងការព្យាបាលដំបៅ មុន។



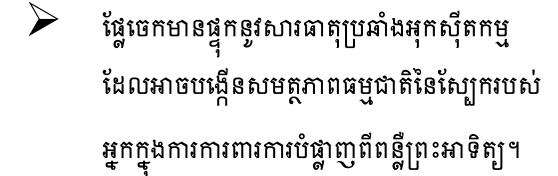


ជ្ឈ យបំបាត់ស្នាមមុន

ធ្វើចេកអាចកាត់បន្ថយជាតិពណ៌
ក្រហមក្នុងស្បែក ដោយមានជំនួយពី
វីតាមីន A និង C។ វាអាចជួយ
បំបាត់ស្នាមអុជខ្មៅ។









២. វិធីធ្វើម៉ាសចិតមុខចេក

- ✓ គ្រឿងផ្សំសំខាន់គឺចេកទុំ
- ✓ ដំបូងលាយគ្រឿងផ្សំទាំងអស់នៅក្នុងចានមួយដោយ បន្ថែមទឹកប្រសិនបើចាំបាច់
- ✓ លាបលើស្បែកស្អាត និងស្ងួត, ទុកចោល ១០ ទៅ ១៥ នាទី សឹមលាងចេញជាមួយទឹកក្ដៅឧណ្ឌូ១
- ✓ អនុវត្តពីរទៅបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍
- ✓ ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះបញ្ហាក្រហម ឬកន្ទួល បន្ទាប់ពីការ ច្រើប្រាស់ម៉ាសចិតមុខចេក សូមទៅជួបគ្រពេទ្យជំនាញសើស្បែក។



៣. ផលប៉ះពាល់ដែលអាចកើតមាន

- សញ្ញានៃប្រតិកម្មទៅនឹងម៉ាសបិតមុខចេករួមមាន៖
 - ស្បែករមាស់, កន្ទួលក្រហម, ហើមស្បែក, កណ្ដាស់, ដង្ហើមខ្លី និងរោគសញ្ញាជំងឺហឺតផ្សេងទៀត
 - វាក៏អាចមានប្រតិកម្មធ្ងន់ធ្ងរដែលគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតផង ដែរ ដូចជាពិបាកដកដង្ហើម ហើមមុខ និងដួលសន្លប់
 - ករណីនេះត្រូវការជំនួយផ្នែកជជ្ជសាស្ត្រសង្គ្រោះបន្ទាន់។



mank you!