

ไขข้อข้องใจ ใส่ชุดชั้นในตอนนอน ดีหรือไม่ดี ?



ใส่ชุดชั้นในตอนนอน จะดีหรืออันตรายกันนะ ? วันนี้กระปุกดอทคอมจะพามาไขข้อข้องใจนี้กันค่ะ

ช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่ผู้หญิงเราผ่อนคลายมาทั้งวัน ก็คงเป็นช่วงเวลาที่ได้กลับบ้าน ถอดชุดชั้นในออก และใส่เสื้อตัวโคร่ง ๆ สบาย ๆ นอนคูทีวีไซ้ใหม่ละ และก็นั่นแหละตอนนอนหลับพักผ่อน สบาย ๆ ก็คงไม่ใส่ชุดชั้นในนอนให้อึดอัดด้วย แต่รู้ไหมว่าการใส่ชุดชั้นในนอนก็มีข้อดีเหมือนกันนะ

โดยเว็บไซต์ Bustle บอกไว้ว่า ถ้าคุณเป็นคนหน้าอกใหญ่ การใส่บราตอนนอนจะช่วยให้คุณรู้สึกสบายยิ่งขึ้น แดม คัลลีย์ แพทย์ยังบอกอีกว่าการใส่บราตอนนอนจะช่วยลดรอยแตกที่หน้าอก โดยเฉพาะผู้ที่มีหน้าอกใหญ่กว่าคัพบีหรือซีได้ด้วย แต่ถ้าสาว ๆ คนไหนจะใส่บราตอนนอนเพราะไม่อยากให้นมหย่อนยานละก็ บอกเลยว่าผิดไปเถอะ เพราะไม่มีอะไรในโลกต้านแรงโน้มถ่วงของโลกได้หรอกจ้า

แต่หากคุณเลือกใส่บราที่ไม่เหมาะสมนอน มันก็จะก่อปัญหามากกว่าจะเกิดผลดีนะ ยิ่งใส่บราที่รัดมากจะยิ่งทำให้การหมุนเวียนของเลือดและต่อมน้ำเหลืองแย่ลง ซ้ำร้ายกว่านั้นอาจเกิดการอักเสบเรื้อรังและทำให้รู้สึกไม่สบายตัว เมื่อไรที่คุณมีรอยสายบราหรือมีรอยที่ด้านข้างลำตัว นั่นแหละหมายถึงว่าคุณใส่บราที่รัดเกินไปแล้ว

สำหรับบราที่ไม่เหมาะกับการใส่เวลานอน ก็คือบราที่มีโครงเหล็กนี่แหละ ทางที่ดีควรเป็นพวกสปอร์ตบราที่นุ่มกว่าหน่อยจะดีกว่า เอาเป็นว่า ... ถ้าอยากใส่บราตอนนอนก็ใส่ไปเถอะค่ะ แต่แค่เลือกแบบที่เหมาะสมก็才不会เกิดปัญหาทวนใจกับหน้าอกของคุณสาว ๆ แน่แน่นอน ข้อมูลจาก <http://health.kapook.com/view122693.html>