

NÁM DA - Nám là gì - 5 nguyên nhân quan trọng trong skincare routines

Ừ đóng cửa, đóng cửa à, chị ơi, cho em một cái hôm ấy nắng quá. Nó hè mùa hè đến rồi mà làm thế nào để các bạn có thể có một làn da trắng sáng mà không sợ cái đám già nó đe dọa làm cho chị em làn da xấu đi? Có phải rất nhiều chị em chúng ta đang đau đầu về cái việc là mùa hè thì làm gì để trị nám? Nhưng các bạn lại không biết rằng là 5 nguyên nhân sau đây lại khiến cho cái việc điều trị nám của các bạn không những không hiệu quả mà nó lại còn nặng lên mỗi ngày chỉ= 5 cái việc đơn giản như sau, hãy cố gắng Xem hết cái video clip này đến cuối vì 5 cái nguyên nhân này các bạn hầu như đều biết hết rồi nhưng các bạn lại không hiểu chính xác và cách các bạn làm bị sai đi khiến cho cái việc trị nám. Của bạn và làm cho làn da mình trắng sáng hơn mỗi ngày một sai lầm hơn. 2, công ty bảo hiểm vccorp hôm nay nám da 5 nguyên nhân mà bạn không hề hay biết. Hello hello hello chào các bạn đã quay trở lại với kênh youtube của bác sĩ Hiếu. Và nếu như đây là lần đầu tiên các bạn đến kênh này thì chủ yếu có một fanpage là mục tiêu của 1 + 1 VND chăm sóc da khoa học. Các bạn có thể tìm hiểu và tham gia vào+ đồng này để có thể biết được những cách chăm sóc da hiệu quả từ các thị hiếu OK bắt đầu chủ đề ngày hôm nay, nguyên nhân, nguyên nhân đầu tiên đó là về giới tính cũng thấy rằng là sẽ rất ít khi các bạn thấy được một bạn nam giới cơ bắp lực lượng cuộn cuộn. Ra đường dùng kem chống nắng thật ra có rất là ít hoặc là các bạn có thấy rằng là các anh nam giới chúng ta thì khi ra ngoài đường ấy thì rất ít khi chúng ta đeo gọi là đe che khẩu trang hay là che ô che nắng đúng không? Nhưng mà ít khi gặp nám ở nam giới mà chủ yếu là gặp ở các chị em nữ giới, đặc biệt là sau sinh em bé hay là ngoài độ tuổi 20 lắm hay có những bạn bè ở tuổi sớm hơn thì chúng ta thấy rằng là ông trời có vẻ không công= không khi mà cho chị em chúng ta rõ ràng là chị em là phái đẹp nhưng mà lại hay bị nám là phái đẹp nhưng mà lại phải dưỡng da nhiều hơn. Thế thì có thật sự là phái đẹp không? Đúng rồi, chắc chắn rằng đã là phái đẹp thì nếu như các bạn biết cách bảo vệ mình và các bạn sẽ có thể trẻ đẹp hơn mỗi ngày, vậy thì yếu tố đầu tiên đó là liên quan đến giới tính. Bởi vì nám da thường gặp ở nữ nhiều hơn nam và qua các cái số liệu thống kê, người ta thấy rằng cứ 9 nữ bị nám thì mới có một bạn nam giới tính nam bị nám thôi, không có nghĩa là các anh chàng chúng ta thì sẽ được gọi là trời phú cho một

cái làn da nâu khỏe mạnh hơn và lão hóa chậm hơn nên đàn ông chúng ta sinh ra là để bảo vệ và yêu thương phụ nữ đúng không? Rất là đơn giản. Vậy thì các anh nào đang Xem video này thì hoàn toàn có thể tặng cho chị em những món quà ý nghĩa hơn thay vì quần áo, giày dép phải bóc đúng không? Có thể một tiếp thị nào có thể là một sản phẩm làm trắng da để Xem chúng ta có thể đẹp hơn mỗi ngày. Yếu tố số 2 đó là hoocmon ảnh hưởng đến nám da, vậy thì tại sao mà ám lại gặp nhiều ở nữ hơn nam? Bởi vì ở nữ luôn có cái sự biến đổi hoóc môn trong mỗi chu kỳ, chắc các bạn đang có thể Xem được cái video trước của bác sĩ hiểu đã chia sẻ rất là kĩ về sự thay đổi hoocmon của nữ trong chu kỳ kinh nguyệt bình thường. Và đặc biệt là khi mang thai thì cơ hội người ta nghiên cứu rằng hormone estrogen và bretonne thay đổi và đặc biệt đó là hoóc môn estrogen, nó sẽ gây ra tình trạng nám da. Bởi vì khi estrogen biến đổi, nó sẽ kích thích cho cái melanin ở lớp màng đáy sản sinh ra melanin nhiều hơn nên các bạn thấy rằng, mỗi khi các bạn phụ nữ chúng ta ấy khi mà chúng ta mang bầu này trong 3 tháng đầu hoặc 3 tháng cuối thai kỳ, thì các bạn thấy rằng da mình tăng nám một cách dữ dội nhưng mà yên tâm nhé. Trong video xong mấy cái chia sẻ kĩ hơn về cái nám đang thai kỳ. Và những lầm tưởng bởi vì không phải cứ nám trong thai kỳ là chúng ta cần điều trị mà chúng ta cần phải có những dấu hiệu nhận biết cái biết rằng là đây là nám tạm thời hay là cái nám da bệnh lý để sau khi bầu bí này, sau khi sinh em bé xong, các bạn chưa chọn lựa chọn cái thời gian vàng, các bạn điều trị sẽ hiệu quả hơn mà vẫn an toàn cho bé mình, OK? Và nếu các bạn thấy video quay về hay đừng quên sub kênh của bác sĩ yếu để có thể đón nhận những cái video sớm nhất, bật nút hình quả chuông để khi có bây giờ mới nhất nó sẽ hiện thông báo cho các bạn và các bạn là người Xem đầu tiên. Cả tin và thiếu cô cùng hạnh phúc và cảm ơn các bạn để tiếp tục ra những cái video hay hơn và bổ ích hơn. Yếu tố số 2 của oestrogen trong công việc đều ảnh hưởng đến nám, đó là estrogen sẽ làm thay đổi và tăng sinh cái hệ mạch máu như các bạn thấy rằng, là khi các bạn chúng ta mang bầu bí này, cái bánh rau thai ý, nó phải tăng sinh mạch máu nhiều hơn để nuôi dưỡng cho bào thai. Và bạn thấy rằng là khi hôm nay kiểm tra bụng này hay là tay chân hay là mặt thì đều thấy có nhiều vết máu đã nổi gân hơn đúng không? Bởi vì có quá trình tăng sinh, cái số lượng mạch máu nhưng mà tăng sinh cả cái. Mức độ vận mạch, do đó thì khi mà tăng sinh cái tốc độ mà vận mạch ý nó lại làm cho là tăng cái cung cấp nuôi dưỡng n sai nên nó cũng làm cho cái việc nào mình có đậm hơn trong thai kỳ vì có thêm nguồn dinh dưỡng hay là hay đúng không? Có dinh dưỡng thì cũng có thể là giúp cho da đẹp hơn, nhưng nó cũng là nguồn nuôi cho. Làm ra cũng ung thư thôi. Các bạn thấy rằng ung thư thì người ta hay khuyến cáo là ăn giảm đường đúng không? Bởi vì khi mà ăn nhiều thì có phải có nhiều tiền

chữa ung thư được làm ra là cũng tương tự như thế khi mà có những mạch máu hơn, Việt Nam có thể nặng hơn đó thì đây là những cái yếu tố rất quan trọng nên là chị em có một thiên chức gọi là mẹ thì đàn ông chúng ta sẽ có thiên chức là làm đẹp cho cái nghề mẹ của con mình. Yếu tố số 3 đó là ánh sáng mặt trời, vậy thì ánh sáng mặt trời thì có quá nhiều bạn biết rằng là cứ ra phơi nắng là bị nám da đúng không? Nhưng không phải ai ra nắng, không bị nám. Có những người phơi nắng đến tận già rồi không còn ám, nhưng có những chị em thì lại ra ngoài nắng và bị nám trong thời gian ngắn. Vậy thì chúng ta bị lầm tưởng một vấn đề, đó là từ cái lúc các bạn đang là lứa tuổi học sinh thì chả có ai gọi là đi ô đi nắng luôn. Chúng ta toàn phơi cả mặt ra ngoài và từ 5 10 tuổi, 15 tuổi, 20 tuổi, 25 tuổi thì các bạn hầu như đã phơi nhiễm ánh nắng mặt trời ở khoảng 5 đến 10 năm rồi và chính sự cộng gộp và tích lũy của cái sắc tố melanin, nó mới gây ra sự rối loạn sản xuất sắc tố, có nghĩa là không phải bây giờ bị nám. Là bây giờ mới bị nám mà cái yếu tố hình thành là từ cái hồi các bạn đang đi học ấy. Chúng ta không có thói quen bảo vệ da từ sớm nên đến thời điểm khi mà cái hệ miễn dịch chúng ta suy giảm này, khi mà các bạn già đi lão hóa đi mang bầu thì lúc đấy nám nó mới tạo điều kiện để hình thành. Chính vì thế, nếu như các bạn đang Xem video này đang ở độ tuổi khoảng 15 20 thôi, hãy chống nắng ngay từ bây giờ càng sớm càng tốt. Để lúc sau khi đến tuổi 22 25, các bạn sẽ có thể tự tin được rằng chúng ta mang bầu, chúng ta vẫn có thể xinh đẹp qua video này, họ chỉ muốn nhắc nhở các bạn có là chúng ta hãy làm đẹp, hãy chăm sóc bản thân mình. Ngay từ khi nhỏ nhất ngay từ khi có thể, bởi vì không bao giờ là quá muộn cả. Đối với những chị em Xem video này nhiều tuổi hơn thì cũng không vấn đề nhé. Các bạn hãy chăm sóc ngay từ bây giờ và nếu như bạn có những thắc mắc cũng như là muốn tư vấn các vấn đề về da, đừng quên là comment hoặc là inbox xong đường link mô tả bên dưới nó sẽ có để đường link về fanpage thì các bạn có thể Xem đường link này hoặc là tham khảo thêm các cái bài viết fanpage của họ thiếu cái số 4 đó là về thần kinh thể dịch. Ôi nghe thì rất là đau đầu đúng không? Thần kinh là gì? Các bạn có thấy rằng mỗi khi các bạn stress căng thẳng cãi nhau với chồng, chia tay người yêu, các bạn học sinh đang Xem video này bị điểm kém thì ngày hôm sau da, các bạn có thể bị sạm đi nhanh chóng, hoặc là sau một, mỗi một lần các bạn thức nguyên từ sáng thức nguyên đêm luôn, ngày hôm sau mới đi ngủ thì da cũng sạm đi. Vậy thì thần kinh miễn dịch có nghĩa là các yếu tố stress, căng thẳng trong cuộc sống, nó cũng sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến làn da của bạn và đi làm đẹp không chỉ là các bạn đầu tư kinh tế để mua những sản phẩm đắt tiền mà thói quen sinh hoạt khoa học, nó sẽ giúp cho các bạn đẹp hơn. An toàn hơn và hiệu quả hơn rất nhiều. Hãy đi ngủ sớm và đừng Xem video có chủ yếu sau 12 giờ. Bởi vì sau 12 giờ là cái thời điểm da của

bạn dễ dàng bị sạm hơn mỗi ngày và cái màn hình điện thoại nó cũng ảnh hưởng rất nhiều đến làn da. Vậy thì bác sỹ! Ơn các bạn đã Xem video clip này một cách dài đến tận gần cuối video rồi, nhưng hãy Xem trong thời gian sớm hơn nhá để mình có thể cài hơn chứ vì Xem kênh của bác sỹ yếu mà da xấu hơn thì thực sự là rất là đau buồn nhớ và yếu tố cuối cùng đó là các thuốc ảnh hưởng. Đến giải thể thì nhiều bạn hồi nhỏ đã dùng các cái thuốc nhập tetracyclin để điều trị các bệnh lý về viêm nhiễm này thì men răng của chúng ta bị ảnh hưởng rất là nhiều men răng sẽ bị ố vàng. Do tạo thành cái cái tuổi và zhang cũng thế, có rất nhiều các cái hoạt chất rất nhiều các thuốc có thể nhé, có thể ảnh hưởng đến sắc tố da nhưng không phải ai cũng thế thì đây là một vài cái thuốc bác sỹ hiểu thế để trên trên màn hình này để các bạn có thể Xem biết được rằng nếu như các bạn dùng các thuốc này kéo dài thì nên là tham khảo ý kiến bác sỹ của mình Xem là nó có bị. Ảnh hưởng nhiều đến sắc tố da hay không để khi mà các bạn dùng í thì các bạn nên có thêm các biện pháp phòng tránh cũng như là bảo vệ da và dùng các sản phẩm làm trắng da ức chế melano sai để có thể có làn da trắng sáng.