

# ผิวสวย 360° ใครก็ทำได้

กินอย่างไร  
ให้ผิวสวย?



กันแดดให้ดี  
ต้องมีอะไรบ้าง?



น้ำผึ้งช่วย  
ให้ผิวสวย  
ได้อย่างไร?



ดื่มน้ำยังไง  
ให้ผิวดู  
เปล่งปลั่ง?



หลังตั้งห้อง  
แล้วต้องลาย  
ทำไงดี?



เล็บสีกลาง  
กลางบอกเหตุ  
อะไรบ้าง?



ออกกำลังกาย  
อย่างไร  
ให้ผิวดี?



ว่านหางจระเข้  
ช่วยป้องกัน UV  
ได้จริงหรือไม่?



เคล็ดลับการดูแลผิวหน้าสวยเป๊ะ ผิวกายใสปัง  
ตั้งแต่หัวจรดเท้าได้ด้วยตัวคุณเอง

แบบ 360 องศา

# พิวสอย 360 องศา ใครก็ได้

พื๊อ : Pom The Panda



## พิวสอย 360 องศา ใครก็มีได้

ผู้เขียน Pom The Panda  
ISBN 978-616-381-028-1  
ราคา 169 บาท  
จัดทำโดย บริษัท อินส์พัล จำกัด



สำนักพิมพ์ giff  
379/13 เอกมัยคอมเพล็กซ์ ถ.สุขุมวิท 63  
แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110  
โทร.08-9927-7455

E-mail : dp\_publish@hotmail.com

www.inspal.co.th

จัดจำหน่ายโดย บริษัท อมรินทร์ บู๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด  
108 หมู่ที่ 2 ถ.บางกรวย-จตุจักร  
ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130  
โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9561-3  
www.naii.com

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ.2537  
ห้ามคัดลอก ถ่ายเอกสารหรือพิมพ์  
หรือนำไปเก็บในระบบที่สามารถถ่ายข้อมูลได้ ไม่ว่า  
บางส่วนหรือทั้งหมดของหนังสือนี้  
โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ  
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

Pom The Panda.  
พิวสอย 360 องศา ใครก็มีได้.-- กรุงเทพฯ : อินส์พัล, 2558.  
208 หน้า.

1. สุขภาพและความงาม. I. ชื่อเรื่อง.

646.72  
ISBN 978-616-381-028-1

ออกแบบศิลปกรรม นิชาภา กุติณัฐรพนา

หมายเหตุ : เนื้อหาและข้อมูลที่น่าเสนอในหนังสือและ/หรือสื่ออื่นๆ ที่ใช้ประกอบในหนังสือเล่มนี้ถูกรวบรวม  
และจัดทำขึ้นในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งข้อมูลอาจมีการเปลี่ยนแปลงในอนาคต ผู้อ่านโปรดใช้วิจารณญาณ  
ในการนำไปใช้ ซึ่งทางผู้เขียนและสำนักพิมพ์ไม่มีส่วนรับผิดชอบใดๆ ในการนำไปใช้ของผู้อ่านทั้งสิ้น  
โลโก้ เครื่องหมายการค้า และชื่อของสินค้าหรือบริการต่างๆ เป็นสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของทางผู้เขียน  
และสำนักพิมพ์ไม่ได้เป็นตัวแทน หรือไม่มีส่วนใดๆ ในความเป็นเจ้าของทั้งสิ้น



# คำนำ

ไม่มีผู้หญิงคนไหนไม่อยากสวยค่ะ หรือไม่จริง?

เรื่องความสวยความงาม เป็นเรื่องที่แยกไม่ออกจากสตรีเพศอย่างเราๆ ไม่ว่าจะวัยไหน อายุเท่าไร ผู้หญิงทุกคนย่อมมีความห่วงกังวลในเรื่องความสวยของตนเองกันทั้งนั้น

ความพยายามในการหาความสวยใส่ตัว จึงเป็นเรื่องปกติที่อยู่ในสายเลือดของผู้หญิงเราไปแล้ว เราต่างหาวิธีต่างๆ ที่ทำให้ตัวเองดูดีขึ้น สวยขึ้น ผ่องขึ้น ลบข้อด้อยเสริมจุดเด่น เพื่อจุดประสงค์เดียวกัน

**คือให้เราเป็นเรา ที่สวยขึ้นกว่าเดิม**

แต่ความสวยนั้น ไม่ใช่จะได้มาง่ายๆ เงินอาจซื้อได้เฉพาะตัวช่วยให้เราสวยแต่ง แต่ความสวยที่ยั่งยืนและยาวนานก็คือ ความสวยที่มากจากการดูแลตัวเองจากภายในค่ะ

ความสวยจะเกิดขึ้นได้ ไม่ใช่มาจากปัจจัยภายนอกเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่มันจะต้องมาจากการดูแลตัวเอง การกินอาหารที่เหมาะสม และมีประโยชน์ การพักผ่อน การออกกำลังกาย ที่จะทำให้เราสวยได้จากภายในและสวยได้อย่างถาวร

**"ผิวสวย 360 องศา ใครก็ทำได้"** จึงรวบรวมเคล็ดลับ วิธีการเกร็ดความรู้ และสารพัดเทคนิค เพื่อให้ผู้หญิงทุกคน สวยได้ตั้งใจต้องการ

Pom The Panda

# สารบัญ



◆ ผิวสวยจัดการได้	9
◆ เมื่อเรื่องสิ่วๆ ...ไม่ใช่เรื่องจ๊วๆ	11
• สิ่วนี้มาจากไหน?	13
• ตำแหน่งสิ่วบนใบหน้าบออะไรได้บ้าง?	15
• สามทหารสิ่ว	18
- สิ่วเสี้ยน	18
- สิ่วอุดตัน	21
- สิ่วอักเสบ	23
• หน้าฝนพ่นหน้าสิ่ว	25
• เป็นสิ่วดูแลผิวอย่างไรให้กลับมาปัง	28
• กินอย่างไรให้ไกลสิ่ว	30
• ออกกำลังกายอย่างไรไม่ให้เกิดปัญหาสิ่ว	33
◆ ฝ้า...แขกที่ไม่ได้รับเชิญบนใบหน้า	37
• ฝ้าเจ้าฝ้า...เธอมาจากไหน?	39
• เรื่องฝ้าน่ารู้ : ฝ้าตื้น ฝ้าลึก ฝ้าแบบผสม	41
• รักษาฝ้าให้ไกลหน้า	42
• ฝ้าหายได้ด้วยวิถีธรรมชาติ	44
• ดูแลผิวหน้าให้ไกลฝ้า	45
• อาหารต้านฝ้าแบบธรรมชาติ	47

◆ กระ...จุดเล็กจุดน้อยที่น่าเกะกะ	49
• กระนี่มีที่มา...	51
• วิธีป้องกันและรักษากระ	52
◆ จุดต่างดํา...ทำเสียเซล์พี	55
• จุดกำเนิด...จุดต่างดํา	57
• กำจัดจุดอ่อน! ก่อนเกิดจุดต่างดํา	58
◆ ริวรอยและผิวหย่อนยาน	59
• ริวรอยนี่มีที่มา...	61
• บ้ายบายริวรอย ลาก่อนผิวหย่อนยาน	62
• ดูแลหน้าให้ใส ไม่มีคิ้ว	63
• ออกกำลังกาย แข็งแรงได้ผิวสวยใสด้วย	65
◆ ผากรอยไ้บนหน้าเธอ	67
• แผลนี่มีที่ประเภท	69
• สิวหายได้แผลก็หายด้วย	70
◆ ผิวแตกลายแห้งกร้าน	71
• มีน้องแล้วต้องลาย	74
• ดูแลน้องพร้อมดูแลห้อง	75
• ผอมบับอ้วนบับ ก็เกิดรอยแตกลายได้เช่นกัน	76
• รอยแตกลาย รักษาได้	77



- ปากแตกเปรี๊ยะๆ 78
- เปลี่ยนปากแตกเป็นปากสวย 79
- นิ้วลอก นิ้วแตก 80
- สาเหตุของความริ้วฉาน 81
- วิธีรักษารอยแตกริ้ว 82
- เมื่อจุดยื่นต้องแตกริ้ว กับอาการสันเท้าแตก 84
- เท้าแตก เราแยกกันเถอะ! 85
  
- ◆ เล็บสีกลางกลางบอกเหตุ 87
  - เล็บแบบนี้ มีโรคแน่ๆ 90
  - รักษาเล็บให้สวยด้วยวิธีง่ายๆ 92
  
- ◆ กินอย่างไรให้ผิวสวย แบบธรรมชาติ 93
  - จากภายในสู่ภายนอก
  - กินให้ครบ 5 หมู่ก็ดูดีได้ 96
  - น้ำนั้นสำคัญไฉน? 100
  - ตีมน้ำแล้วดีอย่างไร? 101
  - ผิวเนียนหน้าใสต้องกินอะไรนะ? 103
  - วิตามินเสริมเติมเต็มร่างกาย 106
  - อาหารแบบไหน? ทำลายผิวสวย 108



◆ เทคนิคการออกกำลังกาย คลายเครียด	111
สุขภาพผิวดี	
• จ๊อกกิ้ง วิ่งเหยาะๆ	114
• ดำผุดดำว่าย	118
• แอโรบิกพลิกหุ่น	120
• เต้นๆ ดึงๆ ด้วยการกระโดดเชือก	122
• โยคะบริหารกายสงบใจ	125
• ให้รางวัลตัวเองด้วยช่วงเวลาชิลๆ	128
• พักใจ พักกาย ด้วยการนอนหลับ	129
• ความเครียดอาการที่ไม่มีใครอยากเจอ	134
◆ สูตรผิวสวย มาร์ส พอก นวดช่วยได้จริง	139
• น้ำผึ้งเพื่อผิวสวยหน้าใส	141
• สวยใสด้วยน้ำมัน	145
• สมุนไพร ผัก ผลไม้ ก็ทำสวยได้เหมือนกัน	147
• ผิวเรียบเนียนด้วยกาแฟบด	158
• โยเกิร์ตอร่อยได้ผิวสวยด้วย	160
• นวดให้ถูก นวดให้ดี ก็มีผิวสวยได้ตั้งใจ	164
• รู้ไว้ก่อนนวด	166





◆ เกร็ดเด็ดเคล็ดลับ (ไม่) ลับ คู่ผิวสวย	167
• ตาแพนด้า บอกอย่างไร?	172
• กันแดดให้ดี ต้องมีอะไรบ้าง?	175
• ล้างเครื่องสำอางให้หมดจดลดปัญหาได้	179
• คนซีแพ้! (เครื่องสำอาง)ต้องทำอะไร?	182
• วิธีเก็บรักษาเครื่องสำอางอย่างไรให้ถูกวิธี	184
• หน้าขาว คอดำ ทำอย่างไร?	185
• ทำความรู้จักกับโทนเนอร์	187
• โฟมล้างหน้าฆ่าความมัน	189
• คอลลาเจน เร่งหน้าตึงได้จริงหรือ?	191
• กลูต้าไธโอน ชาวสมีใจ หรืออันตรายถึงชีวิต?	194
• ขาหนีบดำ ทำไงดี?	196
• รักแร้ดำ...ทำเอาจ้อย	198
• กลิ่นตัวแรงแข่งทางโค้ง	201

บรรณานุกรม

205




## พิวสวย จัดการได้

เมื่อพูดถึงความสวยความงามของสาว ๆ สิ่งแรกที่ใครต่อใครนึกถึงก็คงจะเป็นอวัยวะต่างๆ ที่มาจากโซนใบหน้าเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็น ตา คิ้ว จมูก ปาก เพราะอวัยวะเหล่านี้เราได้รับรู้กันด้วยความเคยชินว่า มันคือสิ่งตัดสินความสวยงามของผู้หญิงแต่ละคน

แต่ที่จริงแล้วยังมีอีกสิ่งหนึ่ง ซึ่งกินพื้นที่ไปทั่วร่างกาย ห่อหุ้มกระดูกและกล้ามเนื้อ และเป็นปราการด่านแรกในการปกป้องร่างกายของเรานั้นก็คือ **ผิว** ค่ะ






สาว ๆ เราต่างให้ความสำคัญแค่เพียงบางส่วนของร่างกายที่คิดว่าเป็นจุดดึงดูดสายตา แต่ก็มองข้ามไปว่า ผิวก็เป็นอีกสิ่งที่มีความหมาย และยังเป็นตัวฉายประกายความสวยให้กับเราได้ หากเราหันมาดูแลผิวพรรณของเราให้เท่ากับการดูแลเฉพาะใบหน้าเพียงอย่างเดียวเท่านั้น



แม้ว่าผิวแต่ละส่วนจะไม่ได้ออกไปซะทุกอย่าง บางส่วนก็ซ่อนเร้นอยู่ภายใน บางส่วนก็เฉิดฉาย ไม่อยู่ภายใต้เสื้อผ้า แต่ไม่ว่าจะเป็นผิวส่วนไหน เราก็ต้องใส่ใจดูแลให้เท่ากัน เพราะผิวแต่ละส่วนต่างก็รวมกันเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่เราต้องให้ความสำคัญ

นอกจากนี้ ผิวยังเป็นตัวส่งสารที่ร่างกายภายในต้องการ บ่งบอกถึงสุขภาพของเรา ว่าช่วงนี้เป็นอย่างไร กินน้ำน้อยไปหรือเปล่า ขาดการบำรุงมากไปแล้วนะ เริ่มมีริ้วรอยไม่ได้รับเชิญเพิ่มขึ้นอีกแล้วละ... ซึ่งสัญญาณจากผิวเหล่านี้แหละค่ะ จะช่วยให้เราหันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้นด้วย

หน้าสวย ตาสวย จมูกสวย ปากสวย ผิวก็ต้องสวยด้วยเช่นกัน ค่ะ หันมาใส่ใจผิวพรรณของคุณให้มากกว่าเดิม รับรองว่า ความสวยจะมีเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน!



เมื่อเรื่องสิ่วๆ...  
ไม่ใช่เรื่องจ๊วๆ



# เมื่อเรื่องสิ่วๆ... ไม่ใช่เรื่องจิ๋วๆ



สิ่วขั้นที่ไหน เราจะกังวลใจน้อยที่สุดคะ ?  
เฉลยเลยก็ได้ ไม่ต้องคิดนาน  
ขั้นที่หน้าคนอื่นไ้คะ!



ปัญหาเรื่องสิ่วจะไม่ใช่เรื่องซีเรียส トラบไตที่เจ้าเม็ดแดงๆ ตุ่มๆ สีขุ่นๆ น้อยใหญ่ยังไม่มาปรากฏกายบนใบหน้าเรา แต่ถ้าวันไหน สิ่วเหล่านั้นมันมาโผล่ให้เห็นเมื่อไหร่ จะเม็ดเล็กแค่ไหนมันก็กวนใจเราได้จริงๆ

เรื่องสิ่วเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ไม่จำเป็นว่าจะต้อง อยู่ในวัยรุ่นเสมอไป แต่วัยไหนๆ สิ่วก็ยังมาเยือนเราได้ตลอดเวลา

แต่เราก็อย่ากังวลจนเกินไปคะ สิ่วมาได้ก็ไปได้เช่นกัน แต่ก่อนอื่นที่เราจะมารู้วิธีการกำจัดกับสารพัดสิ่วเรามาด้วยกันก่อนว่า สิ่วเกิดมาจากอะไร ?

**สิ่ว** คือ การอักเสบที่เกิดขึ้นในบริเวณรูขุมขนและต่อมไขมัน เนื่องจากเกิดการอุดตันภายใต้รูขุมขน จึงทำให้เกิดเป็นเม็ดตุ่มขึ้น ซึ่งมีหนองอยู่ด้านใน ลักษณะของสิ่วจะมีหลายแบบ ทั้งสิ่วหัวขาว หัวดำ หรือเป็นตุ่มที่นูน และมีหนองเป็นต้น

## สิวนี้มาจากไหน?



สิวเกิดได้จากหลากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะ เป็น

**1. ฮอว์โมน :** ฮอว์โมนเป็นสาเหตุหลักภายในร่างกายที่ทำให้สิวเกิดขึ้นได้ โดยร่างกายจะมีการสร้างฮอว์โมน Androgen เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น (อายุประมาณ 11-14 ปี) สำหรับสาว ๆ จะเกิดขึ้นในช่วงก่อนและหลังมีประจำเดือน ซึ่งฮอว์โมนนี้ทำให้ร่างกายมีการสร้างไขมันเพิ่มและกระตุ้นให้ต่อมไขมันขยายใหญ่ขึ้น จึงทำให้น้ำมันมอยส์เจอร์ไรเซอร์ตามธรรมชาติของผิวมีมากเกินไป เมื่อน้ำมันไหลจากต่อมไขมันไปยังรูขุมขน และรวมกับเซลล์ผิวที่ตายแล้วกับแบคทีเรีย ก็ทำให้เกิดการอุดตัน และทำให้เกิดเป็นสิวได้

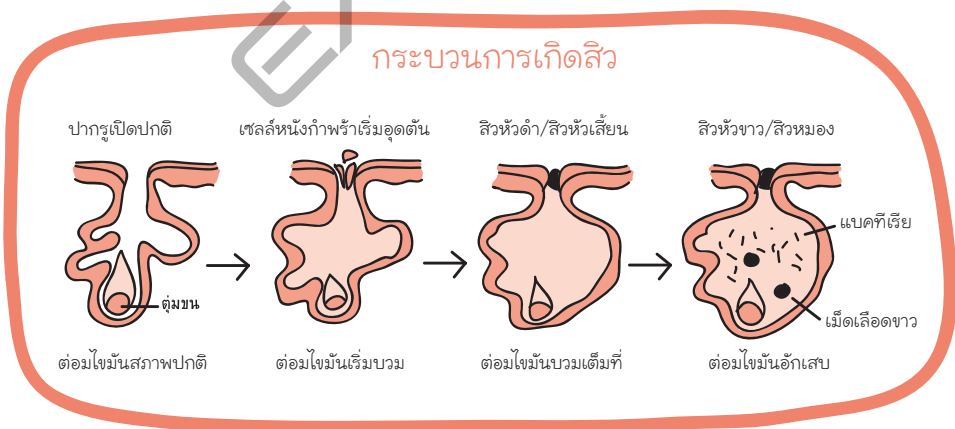
**2. นรสบพันธ์ :** หากพ่อแม่หรือญาติพี่น้อง หรือคนที่อยู่ในสายเลือดเดียวกันเป็นคนที่มีสิ่ว ก็มีผลทำให้เราเป็นสิ่วได้



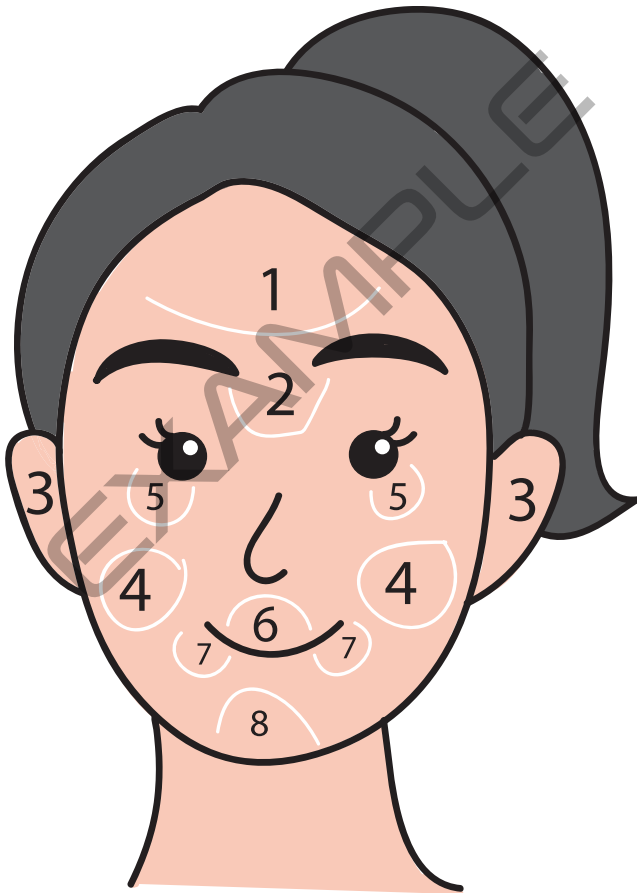
**3. การรักษาความสะอาดที่ไม่เพียงพอ :** ฟู่่น แบคทีเรีย เชื้อโรคต่างๆ ที่เราได้รับมาในแต่ละวัน ก็เป็นอีกหนึ่งตัวการที่ทำให้เกิดการอุดตันของรูขุมขนบนใบหน้า จนทำให้เกิดการติดเชื้อและเป็นสิวได้ รวมไปถึงการล้างเครื่องสำอางไม่สะอาด จนทำให้เกิดคราบตกค้างของเครื่องสำอางบนใบหน้า ที่ส่งผลให้เกิดการอุดตันจนเกิดสิวได้เช่นกัน

**4. อารมณ์และความเครียด :** ในช่วงที่จิตใจอยู่ในภาวะไม่ปกติ เช่นช่วงที่มีความเครียดสูง ระบบไหลเวียนเลือดในร่างกายของเรา จะมีความผิดปกติ ส่งผลให้ต่อมไขมัน ผลิตไขมันออกมามากเกินไป จนทำให้เกิดการอุดตันและเป็นสิวได้

**5. การใช้ครีม สบู่ หรือแป้ง :** การทาครีมหรือแป้งบนผิวหนัง จนทำให้เกิดการอุดตันของรูขุมขนบนผิวหนังทำให้เกิดสิว หรือการแพ้สารเคมีในครีม แป้ง หรือสบู่ ก็ทำให้เกิดสิวได้เช่นกัน



ตำแหน่งสีบบนใบหน้า  
บอกอะไรได้บ้าง ?





## ตำแหน่งที่ 1 บริเวณหน้าปาก

มีปัญหาเกี่ยวข้องกับกระเพาะปัสสาวะ ต่อมหมวกไต และระบบย่อยอาหาร รวมไปถึงเรื่องของความเครียดด้วยค่ะ

## ตำแหน่งที่ 2 บริเวณหว่างคิ้ว

สาเหตุมาจากการนอนดึก หรือกินอาหารที่มีรสจัดมากเกินไป

## ตำแหน่งที่ 3 บริเวณใบหู 2 ข้าง

อาจมีปัญหาเกี่ยวข้องกับการทำงานของไต กินเนื้อสัตว์ กาแฟ หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เยอะไป หรือเกิดจากความไม่สะอาดจากการล้างแชมพู หรือสบู่อกไม่หมด

## ตำแหน่งที่ 4 บริเวณแก้ม 2 ด้าน

หากสิวขึ้นที่บริเวณแก้มส่วนบน อาจมีปัญหาเกี่ยวข้องกับไซนัสและปอด หากสิวขึ้นที่แก้มส่วนล่างเกี่ยวข้องกับเหงือกและฟัน โดยมาจากการเป็นหวัดเรื้อรัง หรือสูบบุหรี่จัดเกินไป



### **ตำแหน่งที่ 5 บริเวณรอบดวงตาถึง 2 ข้าง**

อาจมีปัญหาเกี่ยวข้องกับการทำงานของไต การพักผ่อนน้อย การมีสารพิษตกค้างในร่างกาย และการใส่แว่นตาจนเกิดการเสียดสีที่บริเวณรอบๆ ดวงตา

### **ตำแหน่งที่ 6 บริเวณจมูกและเหนือริมฝีปาก**

อาจมีปัญหาเกี่ยวกับการทำงานของหัวใจ ระบบสืบพันธุ์ และฮอร์โมน หรืออยู่ในช่วงใกล้มีประจำเดือน



### **ตำแหน่งที่ 7 บริเวณใต้ริมฝีปากด้านซ้ายและขวา**

อาจมีปัญหาเกี่ยวข้องกับการทำงานของรังไข่ หรือความไม่สมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย และเรื่องของการทำความสะอาดบริเวณปากหลังการกินอาหาร

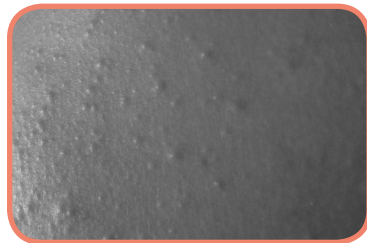
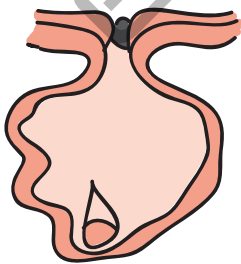
### **ตำแหน่งที่ 8 บริเวณปลายคาง**

เกี่ยวข้องกับกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก สาเหตุอาจกินอาหารรสจัดเกินไปจนลำไส้เป็นแผล หรือมีปัญหาในการดูดซึม

# สามทหารเสือ

## 1. สิวเสี้ยน (Trichostasis Spinulosa)

สิวเสี้ยนเกิดจากความผิดปกติของต่อมรูขุมขน ที่เกิดจากการสร้างเซลล์ขนมากเกินไป จนทำให้สิวมีลักษณะเป็นหัวจุดสีดำเล็กๆ เมื่อจับดูจะรู้สึกเหมือนเป็นหนามแหลมเล็กๆ กระจายอยู่ตามใบหน้า ซึ่งก็คือขนอ่อนเส้นเล็กๆ ที่อยู่ใรรูขุมขนที่ไม่ยอมหลุดร่วงไป และเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วมารวมกัน จนทำให้เกิดการสะสมอุดตัน และเป็นสิวเสี้ยนขึ้น ซึ่งมักเกิดในบริเวณที่มีต่อมไขมันมาก โดยเกิดจากการอุดตันของต่อมไขมันจนทำให้เกิดเป็นสิว จึงทำให้ผู้ที่มีผิวหนังมัน เป็นสิวเสี้ยนได้ง่ายกว่าคนที่ผิวแห้ง โดยสิวเสี้ยนจะพบได้มากบริเวณคางและจมูก





# เผยเคล็ดลับการดูแล ผิวหน้าสวยปิ๊ะ ผิวกายใสปิ๊ง

## ตั้งแต่หัวจรดเท้าได้ด้วยตัวเอง

### แบบ 360 องศา

กับขั้นตอนง่ายๆ หลากหลายวิธี  
ที่คุณสามารถดูแลตัวเองได้



- ดูแลผิวอย่างไรไม่ให้คิดริ้วรอย
- ทำอย่างไรให้ผิวหน้าสวยใส ห่างไกลสิว?
- ดูแลผิวอย่างไรให้ไกลฝ้า
- บอกลาจุดด่างดำบนใบหน้า
- รักษากระอย่างไรไม่ให้กลับมาเป็นอีก
- ริมฝีปากนุ่ม ไม่แห้งแตกง่าย
- วิธีดูแลมือให้เนียนนุ่มน่าสัมผัส
- สันเท้าแตก รักษาได้ง่ายๆ
- เล็บแบบไหน บอกคุณได้เรื่องสุขภาพ
- แขนงาแตกลายจัดการได้
- ท้องลายก่อนและหลังตั้งครรภ์ทำไงดี?
- ก้นลายกลายเป็นเนียนสวย
- กินอย่างไรให้ผิวสวยสุขภาพดี
- อาหารทำลายผิวที่ควรหลีกเลี่ยง
- เทคนิคการออกกำลังกายให้สุขภาพผิวดี
- นวดให้ถูก นวดให้ดี ก็มีผิวสวย
- คอลลาเจน เร่งหน้าตึงได้จริงหรือ?
- สูตรสมุนไพรรักษา ผัก ผลไม้ เพื่อผิวสวย

gifft by INSPAL

สำนักพิมพ์ gifft  
www.inspal.co.th



ISBN 978-616-381-028-1



หมวดสุขภาพความงาม  
ราคา 169 บาท