

## วิธีแก้ออกด้า...ด้า...ด้า

นำเสนอเมื่อ : 4 มี.ค. 2552



**ใครที่กำลังพบกับปัญหาข้อศอกด้าไม่เนียน  
วันนี้มีวิธีแกมาฝาก...**

ข้อศอกด้า จะทำให้เกิดผิวแห้งกร้านง่ายขึ้น ผิวหยาบขึ้น  
เวลาจับต้องทำให้เหมือนเกิดรอยสะดุด และไม่สวยงาม

### **วิธีแก้ออกด้า คือ**

ก่อนอาบน้ำควรผสมน้ำอุ่นกับสบู่ แช่ข้อศอกไว้วันละประมาณ 10 นาที จะแช่ในกะละมังหรืออ่างล้างหน้าก็ได้ หากวันไหนว่าง ๆ และพอมีเวลาอยู่กับบ้าน ก็ลองนำดินสอพองมาพอกที่ผิวหนึ่งบริเวณข้อศอกทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที ผิวบริเวณนั้นจะนุ่มนวลขึ้น และก่อนเข้านอนก็ใช้โลชั่นหรือครีมบำรุงผิวทวดด้วย หรืออีกวิธีหนึ่ง คือ อยาเอาข้อศอกไปเท่ากับโต๊ะ เพราะจะยิ่งทำให้ข้อศอกด้าและदानได้ง่าย

**ถ้าไม่ยอมให้ข้อศอกด้าอีกต่อไป  
ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติกันได.**

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์