

## แก้ปัญหา รักแร้ดำ

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

- หลีกเลี่ยงการเช็ดถูแรงๆ บริเวณผิวใต้วงแขนที่บอบบาง

- หลีกเลี่ยงสารเคมีที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองหรือแพ้ทันที เช่น หากแพ้ น้ำหอม ควรเปลี่ยนไปใช้โรลอนชนิดที่ไม่มีสารสร้างกลิ่นหอมที่ระบุว่า "Fragrance-Free" โดยสังเกตส่วนประกอบสำคัญบนฉลาก หากมีชื่อสารที่แพ้ ควรหลีกเลี่ยงไปใช้ยาระงับกลิ่นแบบอื่นแทน

ถ้าดำมากหรืออาการไม่ดีขึ้นให้ปรึกษาแพทย์ทันที เช่น ในกรณีที่รักแร้ดำและนูนเหมือนกำมะหยี่ ซึ่งมักพบในคนเป็นโรคเบาหวาน หรือโรคจากการติดเชื้อแบคทีเรีย Erythrasma เป็นต้น

มาลองใช้สูตรสมุนไพรธรรมชาติ เพื่อช่วยให้ใต้วงแขนขาวเนียน ดังนี้

- **มะขาม** พืชพื้นบ้านที่เรารู้จักกันดี โดยนำมะขามเปียกผสมกับน้ำผึ้งนิดหน่อยมาทาทิ้งไว้ 5 นาที แล้วล้างออก นอกจากทำให้ผิวขาวใสแล้ว ยังช่วยให้ผิวเนียนนุ่มได้อีกด้วย

- **มะนาว** ที่เหลือจากกั้นครัว ใช้มะนาวเอามาถูรักแร้ทิ้งไว้ 2-3 นาที จึงล้างน้ำออก ส่วนที่เหลือของมะนาวยังใช้ถูตามข้อพับ หัวเข่า ข้อศอกที่ดำๆ ได้อีกด้วย

- **เกลือสปา** ใช้เกลือขัดผิวถูเบาๆ เน้นว่าเบาๆ นะคะ ไม่เช่นนั้นเกลืออาจจะบาดรักแร้เอาได้

ลองทำดูนะครับ ที่สำคัญอย่าลืมว่าต้องดูแลสุขภาพให้ดีจากภายใน แล้วคุณก็จะรู้ว่าคุณมีความสุขในแบบฉบับของคุณเป็นเช่นไรครับ

ขอบคุณข้อมูลโดย นิตยสารสยามดารา