

# คนยื้องไว



ไอ้ส้ม

# ไอ้ส้ม



เกี่ยวกับผู้เขียน :  
แมวส้มตัวหนึ่ง

ผลงาน :  
คัมภีร์ “ไอ้ส้ม”  
ได้ใน Online Book Store  
ที่ต่างๆ

ช่องทางติดต่อ :  
[9bearkung@gmail.com](mailto:9bearkung@gmail.com)

# แฟ้มลับประวัติบุคคล: เหล่าผู้แสวงหาความเป็นหนุ่มสาวนิรันดร์

‘รินดา’

อายุ: 35 ปี  
ส่วนสูง: 162 ซม.  
น้ำหนัก: 50 กก.

ความยืดหยุ่นผิวหนัง  
(Skin Elasticity)

เริ่มลดลง

ระดับความชื้นในชั้นผิว  
(Skin Hydration Level)

ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

ริ้วรอยแรกเริ่ม  
สูญเสียคอลลาเจน

‘กวิน’

อายุ: 42 ปี  
ส่วนสูง: 178 ซม.  
น้ำหนัก: 85 กก.

การสะสมไขมันในช่องท้อง  
(Visceral Fat)

ภาวะเสี่ยงโรค NCDs  
ความเสื่อมสภาพ  
จากการทำงานหนัก

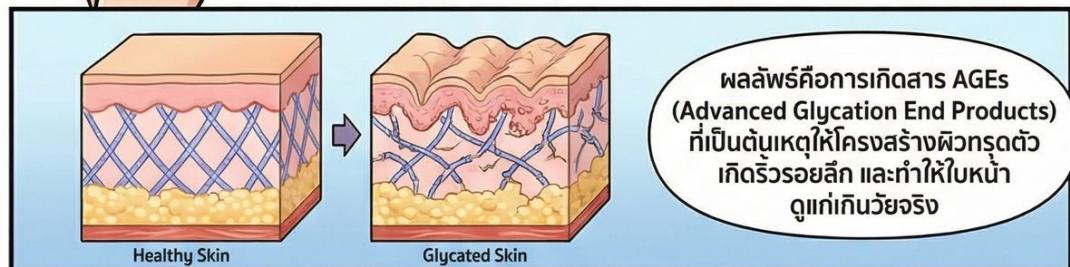
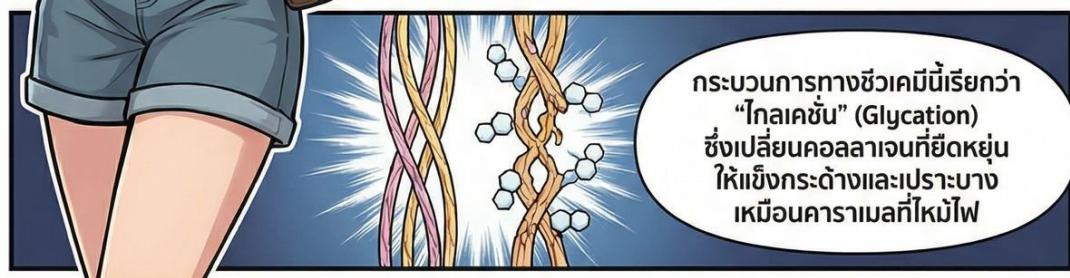
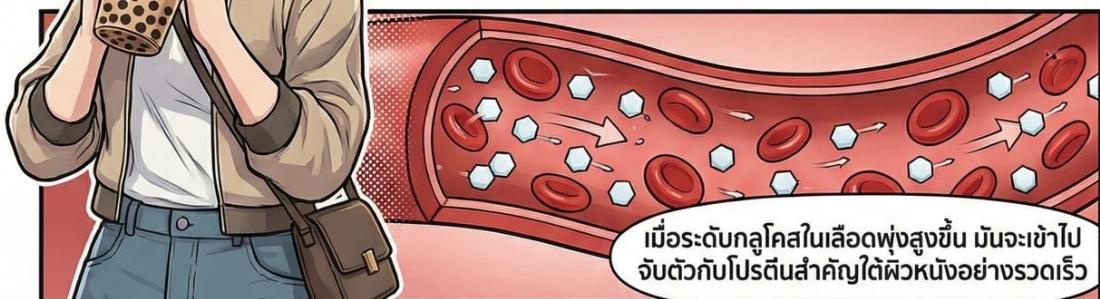
ระดับฮอร์โมนความเครียด  
(Cortisol Level)

พุ่งสูงเกินพิกัด

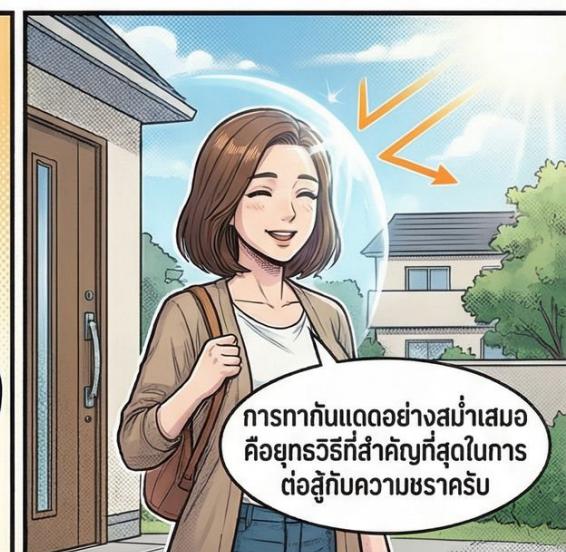
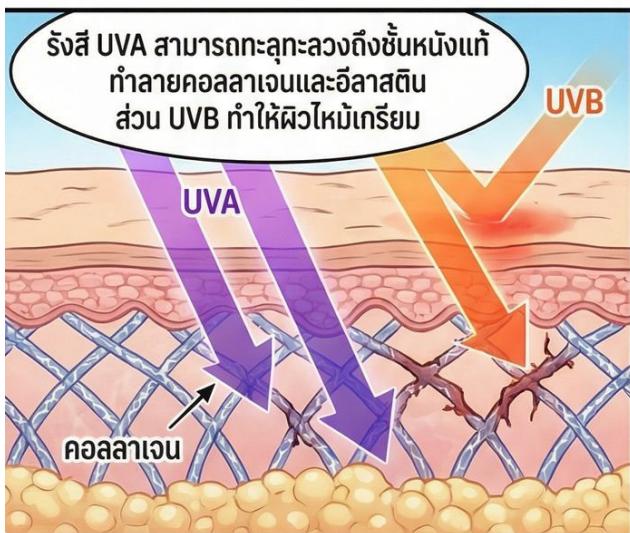
# ตอนที่ 1 กระจางาแห่งความจริง



## ตอนที่ 2 ปีศาจที่ซื้อว่าห้ามatal



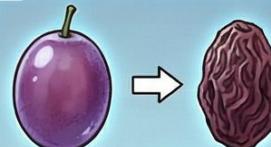
# ตอนที่ 3 เกราะป้องกันล่องหน



# ตอนที่ 4 เวทมนตร์แห่งน้ำเปล่า

ทำไมช่วงนี้ผิวน้ำจัน  
ดูแห้งกร้าน หมองคล้ำ  
และไม่มีชีวิตชีวาแบบนี้...

นี่เป็นสัญญาณเตือนระดับ  
เซลล์ครับ เปรียบเทียบง่ายๆ ผิว  
ก่อนน้ำขี้หมี่อนลุกเกดที่เหี่ยวแห้ง  
ขาดความยืดหยุ่น



เมื่อร่างกายได้รับน้ำไม่  
เพียงพอ เลือดจะขับน้ำดี ทำ  
ให้การลำเลียงออกซิเจนและ  
สารอาหารไปซ่อนแซมเซลล์ผิว  
ทำได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ

น้ำเปล่าบริสุทธิ์คือเวทมนตร์ที่  
จะเข้าไปฟื้นฟูความชุ่มชื้นระดับ  
เซลล์ (Cellular Hydration)  
ช่วยขับข้องเสียและคืนความ  
เปล่งปลั่งให้ผิวพรรณ

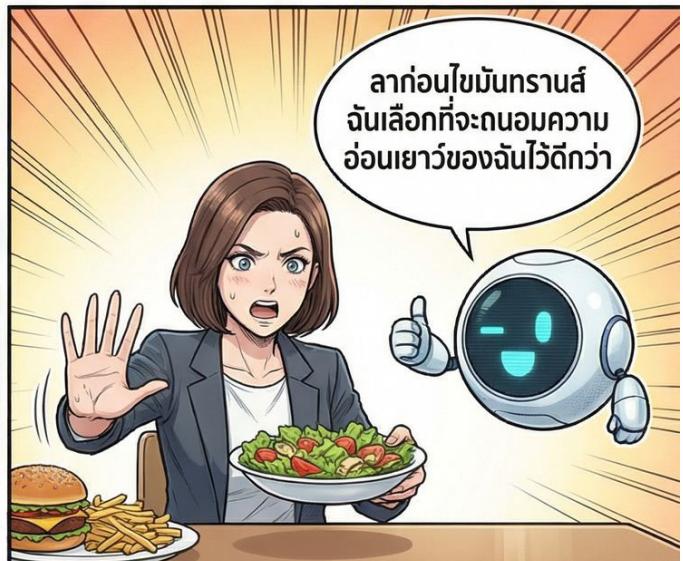
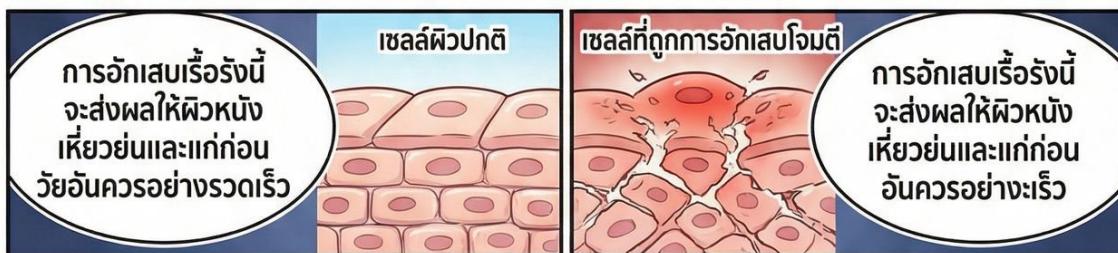
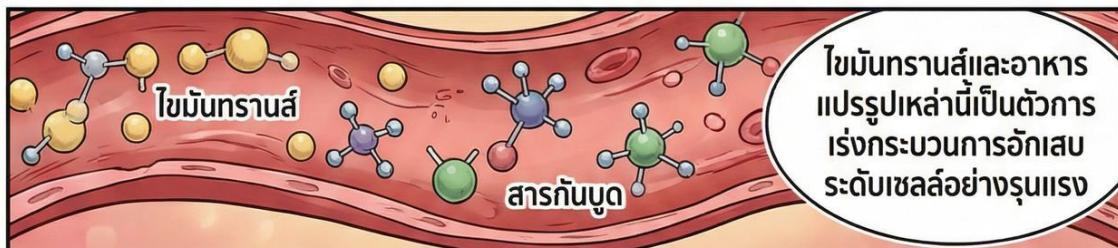
กฎเหล็กคือการจับน้ำบ่อยๆ  
ให้ได้วันละ 2-3 ลิตร  
เพื่อรักษาสมดุลน้ำในร่างกาย  
ให้คงที่ตลอดวันครับ

แค่ดื่มน้ำให้พอ  
ผิวกลับมาดูสุดใส  
ได้ขนาดนี้เลยหรอเนี่ย  
ต้องเริ่มตั้งแต่วันนี้แล้ว!

## ตอนที่ 5 ช่วงเวลาทองคำ



# ตอนที่ 6 ศัตรูบนจานอาหาร



# ตอนที่ 7 ลมหายใจแห่งชีวิต

เอ่อ... ทำใบช่วงนี้หน้าตา  
ดูหมองคล้ำไม่สดใสเลย  
ก็ต้องรีบบารุง  
ก็จะแล้วนะ

นั่นเป็นเพราะเซลล์ผิวของคุณกำลัง  
'ขาดอากาศ' ครับ!

ความเครียดทำให้คุณแพ้อายิ่งตื้นและถี่  
ส่งผลให้ระดับออกซิเจนในเลือดลดลง

เมื่อออกซิเจนไม่เพียงพอ  
การให้โลหิตจางติดขัด  
การหลัดเซลล์ผิวชั้ลง  
และสารพิษตกค้าง  
ทำให้ผิวดูแก่กว่าวัยและ  
หมองคล้ำ

ต้องแก้ด้วยเทคนิค  
'Deep Breathing' ครับ  
สูดหายใจเข้าลึกๆ ผ่านจมูกช้าๆ  
นับ 1-4 ให้ก่อนป้อง  
เพื่อให้ออกซิเจนเข้าไปป้อง  
เลือดได้เต็มปอด

จากนั้นลับให้สักครู่  
แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก  
ทางปากช้าๆ นับ 1-8  
เพื่อขับคาร์บอนไดออกไซด์  
และความเครียดออกมานะ  
ให้หมด

ทำแบบนี้วันละ 5-10 นาที  
จะช่วยเพิ่มออกซิเจนในเลือด  
ลดช่วงรูปแบบความเครียด  
และคืนความกระจุงให้  
ผิวพรรณได้กันที่ครับ!

# **SAMPLE VERSION**

This is a sample version containing only the first few pages.  
Please purchase the full version to access all content.