

ผมร่วงผมบาง ความจริงที่ต้องรู้

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

ผมร่วงมากแค่ไหนถึงจะเรียกว่าร่วงผิดปกติ

วิธีช่วยคือ

บทที่ 5 คือ การนัดผ่อนคลายกลาเมเนื่อคอ ใครที่ฝึกโยคะอยู่คงจะได้ทำอยู่เป็นประจำอยู่แล้ว โดยพับคอลงแล้วหมุนคอไปรอบ วงจากซ้ายไปขวา

