

## 7 ผลไม้ลดกลิ่นตัวแบบเป็นธรรมชาติ ตัวหอมง่าย ๆ ด้วยผลไม้



การดูแลกลิ่นกายให้ดี สามารถสร้างกลิ่นตัวที่หอมสะอาดได้จากการทานผลไม้บางชนิด ที่ช่วยลดกลิ่นไม่พึงประสงค์ภายในร่างกาย โดยผลไม้เหล่านี้อุดมไปด้วยสารที่ช่วยขับล้างสารพิษ ปรับสมดุลในร่างกาย และช่วยให้กลิ่นตัวหอมอย่างเป็นธรรมชาติ ดังนั้น ลองมารู้จัก 7 ผลไม้ที่ทานแล้วช่วยให้กลิ่นกายหอมสดชื่นยาวนานตลอดวันกัน

### 7 ผลไม้ช่วยให้กลิ่นกายหอม

#### 1. มะนาว

มะนาว อุดมไปด้วยวิตามินซีและกรดซิตริกที่มีคุณสมบัติในการดีท็อกซ์ ช่วยกำจัดแบคทีเรียที่สะสมในระบบย่อยอาหาร จึงช่วยลดกลิ่นไม่พึงประสงค์ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การดื่มน้ำมะนาวผสมน้ำอุ่นทุกเช้า จะช่วยให้ร่างกายขับสารพิษได้ดีขึ้น ทำให้กลิ่นกายของคุณดีขึ้น ลดกลิ่นอับ และช่วยให้ผิวพรรณสดใสอีกด้วย

#### 2. ส้ม

ส้มเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง และมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ลดการสะสมของสารพิษที่ก่อให้เกิดกลิ่นในร่างกาย นอกจากนี้ ส้มยังมีกลิ่นหอมสดชื่นในตัวเอง การทานส้มหรือน้ำส้มคั้นทุกวัน จะช่วยให้กลิ่นกายของคุณหอมอ่อน ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ

#### 3. สับปะรด

สับปะรดมีเอนไซม์บรอมีเลน ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยย่อยโปรตีน ทำให้กระบวนการย่อยอาหารมีประสิทธิภาพ ช่วยขจัดกลิ่นไม่พึงประสงค์ภายในร่างกาย การทานสับปะรดสดเป็นประจำจึงช่วยลดกลิ่นปากและกลิ่นตัว อีกทั้งยังทำให้กลิ่นกายสดชื่นมากขึ้น

#### 4. แอปเปิ้ล

แอปเปิ้ลมีไฟเบอร์และสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยขับล้างสารพิษในระบบย่อยอาหาร ทำให้กลิ่นกายสะอาด และลดปัญหากลิ่นตัวได้ การทานแอปเปิ้ลวันละ 1 ผล ยังช่วยควบคุมการทำงานของระบบขับถ่ายได้ดี ช่วยขจัดสารตกค้างที่ก่อให้เกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์ในจุดต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้คุณผู้หญิงมีกลิ่นกายที่หอมอ่อน ๆ ไปตลอดวัน

#### 5. แดงโม

แดงโมเป็นผลไม้ที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก ช่วยให้ร่างกายชุ่มชื้นและขับของเสียออกจากร่างกายได้ดี พร้อมมีวิตามินเอและซี ซึ่งช่วยขจัดสารพิษ การทานแดงโมบ่อย ๆ นอกจากจะช่วยให้ร่างกายสดชื่นและผิวพรรณเปล่งปลั่งแล้ว ยังทำให้กลิ่นตัวของคุณหอมอ่อน ๆ จากภายในอีกด้วย

#### 6. กล้วย

กล้วยมีไฟเบอร์และวิตามินบีที่ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ลดการเกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์ภายในร่างกาย อีกทั้งยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งมีผลต่อการควบคุมกลิ่นตัว การทานกล้วยเป็นอาหารเช้า ช่วยลดกลิ่นไม่พึงประสงค์และเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย ทำให้คุณรู้สึกสดชื่นและมีกลิ่นกายหอมละมุนตลอดวัน

#### 7. เบอร์รี่

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินซี และไฟเบอร์ที่ช่วยขับล้างสารพิษในระบบย่อยอาหารและทำให้ร่างกายสะอาด การทานเบอร์รี่เป็นประจำจะช่วยลดกลิ่นตัวที่ไม่พึงประสงค์ และเพิ่มความสดชื่นให้กลิ่นกายของคุณอีกด้วย

การทานผลไม้เพียงอย่างเดียวอาจช่วยขจัดกลิ่นตัวได้ไม่ดีพอ จึงควรทำร่วมกับการดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน เพราะน้ำจะช่วยขับล้างสารพิษในร่างกาย ลดการสะสมของแบคทีเรียที่ทำให้เกิดกลิ่น หากเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์และมีสารอาหารที่ช่วยลดกลิ่นตัว พร้อมรักษาความสะอาดของร่างกาย จะช่วยให้คุณมีความมั่นใจและเสริมสร้างเสน่ห์ได้โดยไม่ต้องพึ่งสารเคมีจากโรลออนเลยคะ ดังนั้น ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การทาน และเลือกผลไม้ทั้ง 7 ชนิดนี้ ในมื้ออาหารของคุณเพื่อมีกลิ่นกายหอมสดชื่นอย่างเป็นธรรมชาติกัน

บริษัท อีโพล่า จำกัด

วันที่ 20 มีนาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 31 มีนาคม 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 1295 ถนนสุขุมวิทซอย 1 แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

( นาย อรุณ เองฉนวน )  
กรรมการ

( นาย ชัชพล ทัพบัวฉิม )  
กรรมการ

บริษัท บีเค สติวิโอ (ไทยแลนด์) จำกัด

วันที่ 20 มีนาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 31 มีนาคม 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 97,99 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 53 แขวงบางบำหรุ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

( นางสาว ยลดา สาสุข )  
กรรมการ

( นาย ช่าว ทอง หง )  
กรรมการ

บริษัท ฮันสมัน เทค จำกัด

วันที่ 20 มีนาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 31 มีนาคม 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 22/65 ซอยเสียบคลองสอง 23 แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ

วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

( นาย ณัฐพงษ์ สุระวีโรจน์ )  
กรรมการ

ชีวิตนี้ไม่มีใครที่ได้สมปรารถนาในทุกเรื่อง  
สิ่งสำคัญก็คือ เชื้อชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่  
อย่าบ๊วหมกมุ่นกับสิ่งที่หายไป

พระไพศาล วิสาโล



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร