



ຄວາມເຊື່ອ: ເປັນປະຈຳເດືອນບໍ່ຄວນສະຫົວ

ເມື່ອເຮົາເປັນປະຈຳເດືອນເປັນຊ່ວງເວລາທີ່ເຮົາຄວນຈະຮັກສາຄວາມສະອາດເປັນພິເສດ ເພາະສະນັ້ນສາມາດອາບສະຫົວໄດ້. ແຕ່ຊ່ວງທີ່ເພດຍິງມີປະຈຳເດືອນເປັນຊ່ວງທີ່ຮ່າງກາຍຂ້ອນຂ້າງ ອ່ອນໄຫວ ເນື່ອງຈາກຮອກໂມນໃນຮ່າງກາຍປ່ຽນແປງ ມູມຄຸ້ມກັນລົດລົງ ແລະ ຄວາມເຢັນກໍເປັນ ອີກປັດໄຈໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໂຕຫຼາຍຂຶ້ນ ອີກທັງສານໂປຕາຊຽມໃນຮ່າງກາຍຈະຫຼຸດລົງ ຢ່າງໄວວາ ເຮັດໃຫ້ບໍ່ສະບາຍໄດ້ງ່າຍ. ຖ້າອາບນ້ຳ ຫຼື ສະຫົວໂດຍສະເພາະມື້ທີ່ເປັນແຮງອາດຈະໃຊ້ນ້ຳ ທີ່ອຸ່ນເລັກນ້ອຍ. ແຕ່ໃນມື້ທີ່ເປັນແຮງ ແລ້ວຮູ້ສຶກຄັດໂຕຄືຈະບໍ່ສະບາຍບໍ່ແນະນຳໃຫ້ສະຫົວພຽງແຕ່ ອາບນ້ຳເຮັດໂຕໃຫ້ອຸ່ນກໍພຽງພໍແລ້ວ