

รายการหนังสือมีชีวิต / Living Books Catalog

รหัส / Code : LB-040

ชื่อเรื่อง / Title : เกร็ดสุขภาพ

ผู้เขียน-สัญชาติ / Author-Nationality : ระเบียบ - ไทย / Rabiap-Thai

ภาษาที่ใช้นำเสนอ / Language : ไทย / Thai

สถานที่พิมพ์ / Place of publication : นครราชสีมา / Nakhon Ratchasima

ปีที่พิมพ์ / Year : 2557 / 2014

ระยะเวลาที่ให้ยืม / Assortment : 30 นาที / Min.

ชนิด / ประเภท / Genre : สุขภาพ

คำสำคัญ / Catchwords : สุขภาพ

รายงานย่อ / Book report :

ดื่มน้ำเป็น ประโยชน์ของน้ำ ผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง ช่วยในการขับถ่าย ช่วยดูดซึมสารอาหาร รักษาสมดุลความร้อนภายในร่างกายดื่มน้ำเวลา 05.00 - 07.00 น. กระตุ้นการขับถ่าย ดื่มน้ำอุ่น 2 แก้ว ใส่น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว ล้างพิษได้ ส่งผลให้ผิวพรรณสดใสดื่มน้ำไม่ใส่น้ำแข็งปลอดภัยกว่า น้ำเย็นส่งผลให้การทำงานของร่างกายแปรปรวน ลำคอจะชาและแข็ง หลอดเลือดหดตัว หลอดอาหารหดตัวกล้ามเนื้ออาหารลำบาก น้ำแข็งเป็นสาเหตุและปัจจัยทำให้เกิดโรคข้ออักเสบและโรครูมาทอยด์อีกด้วย

