

สารบัญ

บทที่ 1 ความสำคัญของน้ำ

ความสำคัญของน้ำต่อชีวิตมนุษย์
บทบาทความสำคัญของน้ำในร่างกาย
ระดับน้ำในร่างกาย
การรักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย

บทที่ 2 ระบบการทำงานของน้ำในร่างกาย

เมื่อร่างกายขาดน้ำ
สาเหตุของการขาดน้ำในร่างกาย
ความเสี่ยงโรคต่างๆ จากการขาดน้ำ
ผลกระทบเมื่อร่างกายขาดน้ำอย่างรุนแรง
ภาวะบวมน้ำ (Edema)
ภาวะน้ำในร่างกายมากผิดปกติจนเป็นพิษ

บทที่ 3 พลังน้ำบำบัด

พลังน้ำบำบัดโรค
วาริบำบัด
อุณหภูมิของน้ำกับสุขภาพ
การแช่น้ำ
อาบน้ำกุกวิธี บำบัดโรค นำร่องพิวพรรณสดใส
ทะเลบำบัด

บทที่ 4 การดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ ดื่มน้ำเป็นสิริมงคล

ดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกาย

เมื่อโหระขรรดื่มน้ำมากกว่าปกติ

ดื่มน้ำแร่เพื่อสุขภาพ

ดื่มน้ำพริกและผลไม้เพื่อสุขภาพ

ดื่มน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

Health Tips

ข้อมูลอ้างอิง

'น้ำ' ต้มเป็นสลิมน้อย

เรียบเรียงโดย อ.วนิดาพร วิฑิตชานนท
พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2551
ราคา 85 บาท
ISBN 978-974-18-9693-2

เลขหมู่ 673.28
เลขหมู่ ๑ 15
2551
เลขทะเบียน 14685
วันที่ 24/ส.ย./2553
105420

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

วนิดาพร วิฑิตชานนท.
น้ำ ต้มเป็นสลิมน้อย... นวนิพนธ์ : อุทยานความรู้. 2551
96 หน้า
1. น้ำ--แรงสุวิทย์ 2. การรักษาด้วยน้ำ. I. ชื่อเรื่อง
613.287
ISBN 978-974-16-9693-2

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ อุทยานความรู้
125/37 หมู่ 1 ต.บางสีทอง อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 02447 0157, 02447 0521, 02447 0615
โทรสาร 02608 7397 เว็บไซต์ www.sanookam.com



จัดจำหน่ายโดย บริษัท อเนกบรรณเป็นเกล้า จำกัด
3/19-20 ถ.บรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700
โทรศัพท์ 02434 8270-1 โทรสาร 02424 8512