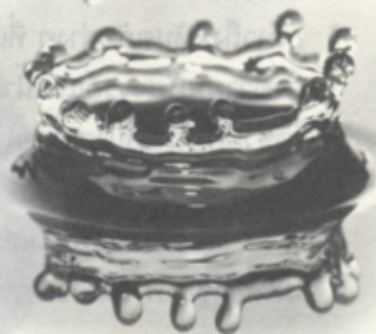


สารบัญ



น้ำนี้มีบุญคุณอันใหญ่หลวง	12
o เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับน้ำ	13
o รูปแบบของน้ำ	15
o คุณสมบัติทางเคมีและฟิสิกส์	17
o พลังชีวิตในน้ำ	22
มหัศจรรย์แห่งน้ำ	24
o หนึ่งในยารักษาโรคคือ “น้ำ”	25
o น้ำโมเลกุลหกเหลี่ยม (Hexagonal Water)	28
ภาษาแห่งน้ำ	34
o พลังน้ำที่แตกต่างกัน	35
o น้ำพระพุทธรบด	38
o ความสำคัญของน้ำต่อสุขภาพ	42

กลไกการควบคุมน้ำภายในร่างกาย 44

- o ระบบจัดสรรปันส่วนน้ำกับช่วงอายุ 45
- o การดูแลร่างกายด้วยน้ำ 47
- o ร่างกายคุณขาดน้ำหรือยัง 50
- o สัญญาณการขาดน้ำของร่างกาย 51

พลังบำบัดของน้ำ 52

- o น้ำช่วยบำบัดโรค 53
- o ปวดข้อต่อ...เพราะขาดน้ำ 53
- o อาการปวดหลังส่วนล่าง 56
- o แอลกอฮอล์กับระดับน้ำในร่างกาย 57
- o น้ำกับโรคความดันโลหิตสูง 58
- o ดื่มน้ำลดโคเลสเตอรอลกับเกาะ: 59
- o น้ำลดความอ้วนได้ 61
- o อุดมภูมิของน้ำที่เราดื่มมีผลต่อสุขภาพ 63
- o ดื่มน้ำ...ลดอาการภูมิแพ้และโรคหืด 64

น้ำแบบไหนควรดื่ม...หรือไม่ควรดื่ม 66

- o น้ำดื่มในอุดมคติ 67
- o ดื่มน้ำวันละเท่าไรดี 68
- o น้ำหนึบเวียนในร่างกาย 70
- o ขั้วรังจากขวดพลาสติก 71
- o ประโยชน์ของน้ำเย็น 73
- o ประโยชน์ของน้ำร้อน 74
- o ช่วงเวลาของการดื่มน้ำ 76
- o เมื่อต้องดื่มน้ำมากขึ้น 77
- o เมื่อไรที่ควรดื่มน้ำมากกว่าปกติ 79



วาริบำบัด 80

- ๐ “น้ำ” คุณประโยชน์มากมายมหาศาล 81
- ๐ ฟอนคลายด้วยสายน้ำ 85

สปา...กับพลังน้ำบำบัด 88

- ๐ สปา คืออะไร 89
- ๐ การบำบัดด้วยสปา 92
- ๐ ทำสปาที่บ้าน 93
- ๐ องค์ประกอบหลักที่ช่วยให้บ้านของคุณ...เป็นสปา 94
- ๐ ทะเลบำบัด (อาบน้ำแร่) 95
- ๐ การอาบน้ำแบบสปา 96

สุขภาพดี...ด้วยน้ำ 98

- ๐ น้ำ...รักเขาโรคได้อย่างไร 99
- ๐ ความเครียดกับระดับน้ำในร่างกาย 100
- ๐ การประคบด้วยน้ำ 102

เคล็ดลับใช้น้ำ...บำบัดโรค 108

- ๐ การนั่งแช่น้ำ 109
- ๐ การจุ่ม หรือแช่อวัยวะบางส่วน 110
- ๐ การแช่อ่างน้ำวน 111
- ๐ การอบไอน้ำ 112
- ๐ การฉีด หรือกรอกน้ำ 114
- ๐ การแช่น้ำยา...รักเขาโรค 116
- ๐ การแช่น้ำเกลือ 117



สวยหล่อ...ได้ด้วยน้ำจริงหรือ? 118

- o สวยด้วยน้ำดื่ม...ต้นทุนต่ำ 119
- o สูตรลับพิวสวยด้วยน้ำ 122
- o น้ำอัดลม...พลเสียกับสุขภาพ 124



น้ำ...เพื่อสุขภาพชะลอแก่ 130

- o แก้ปวดหัว “น้ำ” ช่วยได้ 131
- o ห้ามกินยาพร้อมกับน้ำอะไรบ้าง 132
- o ลงน้ำแล้วแข็งแรง 133
- o เขาเพื่อสุขภาพ...ป้องกันมะเร็งกระเพาะอาหาร
และชะลอความแก่ 134
- o ดื่มน้ำ...ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ 135
- o เขาอื่นๆ มีประโยชน์อีกไหม? 136
- o ดื่มน้ำป้องกันโรคหัวใจและโรคหัวใจ 138

คุณสมบัติทางฟิสิกส์ของน้ำพลังแม่เหล็ก 140

- o โมเลกุลน้ำ...อิทธิพลของคลื่นแม่เหล็ก 141
- o เครื่องเอ็มอาร์ไอ 145
- o โลก คือ แม่เหล็กขนาดใหญ่ 148

การมีโครงสร้างเป็นกลุ่มเล็กลงและโมเลกุลของน้ำ 150

- o โมเลกุลของน้ำ ที่น้ำรู้ 151
- o ป้องกันโรคหัวใจ 158
- o ป้องกันโรคหัวใจและสมองขาดเลือด 159
- o ร่างกายไม่แข็งแรงและภูมิคุ้มกันโรคสูงขึ้น 160
- o น้ำที่ได้รับพลังแม่เหล็กจะมีรสอร่อย และแก้กระหายได้เร็ว 161
- o ป้องกันโรคแห่งความเสื่อมเรื้อรัง 162

8 ข้อควรคำนึงในการใช้น้ำในชีวิตประจำวัน 168

91 ๐ ใช้น้ำอย่างถูกวิธี 169

121 ๐ พืชที่ปลูกในสวน 170

AS น้ำพืคพลไมเพื่อสุขภาพ...มากคุณค่า 172

๐ น้ำกระเทียม 173

00 ๐ น้ำมะพร้าว 174

121 ๐ น้ำข้าว 176

121 ๐ น้ำเก็กฮวย 178

121 ๐ น้ำดอกอัญชัน 179

121 ๐ น้ำเห็ดหลินจือ 182

121 ๐ น้ำเบอร์รี่ 184

121 ๐ น้ำเตาโม 186

121 ๐ น้ำพริก 187

121 ๐ น้ำมะขาม 188

121 ๐ น้ำมะเฟือง 189

0M ๐ น้ำมะม่วง 190

121 ๐ น้ำกระเจียวแดง 192

121 ๐ น้ำสับปะรด 194

121 ๐ น้ำขิง 196

๐ น้ำส้ม 198

021 ๐ น้ำกะทิ 199

121 ๐ น้ำตะไคร้ 200

121 ๐ น้ำใบยวบยา 201

121 ๐ น้ำตำลึง 202

001 ๐ น้ำใบเตย 203

101 ๐ น้ำมะขี้เฒ่า 204

121 ๐ น้ำมะนาว 206



○ น้ำมะขาม	208
○ น้ำแคนตาลูป	211
○ น้ำลูกเดือย	212
○ น้ำว่านหางจระเข้	214
○ น้ำอาร์ซี	216
○ น้ำกะเพราแดง	218
○ น้ำข่า	220
○ น้ำดอกคำฝอย	222
○ น้ำกลัวยหอม	224
○ น้ำฟ้าทะลายโจร	225
○ น้ำทับทิม	228
○ น้ำลูกยอ	231
○ น้ำมะดัน	232
○ น้ำพุทรา	233
○ น้ำนมข้าวโพด	234
○ น้ำปืทรุก	235
○ น้ำฟักทอง	236
○ น้ำมะละกอ	238
○ น้ำลูกบัว	239



วาริบบัด มหัศจรรย์แห่งน้ำ

ขอ
28 ก.ค. 54

วชิวนข้าว รักการธรรม

สแกนลิขสิทธิ์ : โดยได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ถูกต้องตามกฎหมาย
สแกนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์
พิมพ์ครั้งแรกโดย : บริษัท เอพี ครีเอทีฟ จำกัด : พฤษภาคม 2554

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data.

วชิวนข้าว รักการธรรม.

วาริบบัด มหัศจรรย์แห่งน้ำ. - กรุงเทพฯ; เอพี ครีเอทีฟ, 2554.

240 หน้า

1. การรักษาด้วยน้ำ. I. ชื่อเรื่อง.

615.853

ISBN 978-616-7463-25-4

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110013041

ผู้จัดการทั่วไป : สมโภช กระจิ๋ว
บรรณาธิการบริหาร : วรพรรณ ถนอมพงษ์
บรรณาธิการ : พิเชษฐ์ ปัญญาทวีชัย
พิสูจน์อักษร : Park Joe Jin, ชันญกรณ์ กิริติบุญรัตน์
ออกแบบปก : D-sign
กราฟิกรูปเล่ม : D-sign
ศิลปกรรม : นิติญา ทองเอียด
ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมาย : บุญลือ พรายพรรณ นบ., นบ.ท.
จัดทำจำหน่ายโดย : บริษัท อมรินทร์ นีค เซ็นเตอร์ จำกัด
108 หมู่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์
อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9561-3
<http://www.nalin.com>
พิมพ์ที่ : บริษัท พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด โทรศัพท์ 0-2919-1481
ดูแลการตลาด : บริษัท เซล์ฟนิวส์ดอทคอม จำกัด
bookpangkok@gmail.com, <http://www.shelfbookz.com>

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ แฮนด์บุ๊ก

44/73 หมู่ที่ 8 ซอยรามอินทรา 63/1 ถนนรามอินทรา

แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10230

โทรศัพท์ 0-2946-5173-4 โทรสาร 0-2945-8887

handbook.ed@gmail.com

ราคา 180 บาท

เลขหมู่ 615.853
8.17
2554
เลขทะเบียน 18471
วันที่ 1/ส.ก. 2554

113057



พิมพ์บน

กระดาษกอนสายตากรีน
www.greenread.com

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี