

สารบัญ

ตอนที่ 1	การอาบน้ำทำให้ร่างกายแข็งแรง.....	12
	รักษาโรคด้วยการอาบน้ำ	12
	ปฏิกิริยาสามชนิดที่เกิดจากการอาบน้ำ	13
	ร่างกายมีเหงื่อออกช่วยกระตุ้นประสาท	14
	ผลของการอาบน้ำในเวลาที่เหมาะสม	16
	การอาบน้ำทำให้ความดันโลหิตสูงและลดต่ำ	17
	ความร้อนมีส่วนช่วยลดความอ้วน	18
	แรงดันของน้ำนิ่งมีผลต่อระบบหายใจ	19
	การอาบน้ำมีผลต่อปฏิกิริยาของร่างกาย	20
	ข้อกำหนดของการตอบสนองของร่างกาย	23
	อุณหภูมิและเวลาเปลี่ยนแปลงปริมาณ	
	ความต้องการก๊าซออกซิเจน	25
	อุณหภูมิของน้ำที่ทำให้อ่อนเพลีย	
	และหายอ่อนเพลีย	27
	อาบน้ำร้อนเพื่อกระตุ้นระบบหายใจ	27
	อุณหภูมิร้อนหรือเย็นพอเหมาะ	
	ช่วยลดความดันโลหิต	28
	อาบน้ำร้อนช่วยบำบัดโรคกระเพาะอาหาร	30
	ความดันโลหิตสูงอาบน้ำอุ่นเหมาะที่สุด	32
	อาบน้ำอุ่นสามารถผ่อนคลายเส้นประสาท	32

วิธีอาบน้ำให้เหมาะกับสภาพร่างกายของตนเอง	36
วิธีอาบน้ำเพื่อรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจ	36
ร่างกายของเราแข็งแรงพอแล้วจริงหรือ?	37
อาบน้ำช่วยขจัดภาวะกึ่งแข็งแรง	38
กำจัดความอ่อนเพลียด้วยการอาบน้ำ	39
จะขจัดความอ่อนเพลียให้ร่างกายอย่างไร?	43
การพักผ่อนด้วยการแช่น้ำอุ่น	44
วิธีขจัดความอ่อนเพลียซึ่งเกิดจาก	
การออกกำลังกายไม่เพียงพอ	48
วิธีอาบน้ำเพื่อขจัดความตึงเครียด	52
วิธีอาบน้ำเพื่อลดความอ้วน	
และช่วยให้ผิวพรรณสวยงาม	54
อาบน้ำเพื่อขับเหงื่อลดความอ้วน	57
อาบน้ำช่วยให้เจริญอาหาร	60
อาบน้ำเพื่อกระตุ้นการขับแยกฮอร์โมน	61
อาบน้ำทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น	64
แรงดันของน้ำสามารถขจัดอาการบวม	65
อาบน้ำเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน	67
วิธีอาบน้ำเพื่อรักษาโรคผู้สูงอายุและโรคเรื้อรัง	72
วิธีอาบน้ำที่เหมาะสม	
สามารถลดความดันโลหิต	73
การอาบน้ำกับความดันโลหิตต่ำ	74
การอาบน้ำกับอาการปวดแหว	75

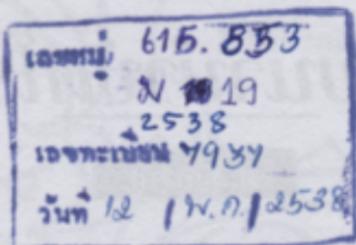
ตอนที่ 3	วิธีอาบน้ำที่มีผลดีต่อสุขภาพ	79
	วิธีอาบน้ำในฤดูร้อน.....	79
	อาบน้ำให้ถูกวิธีในฤดูหนาว.....	80
	ควรอาบน้ำก่อนหรือหลังอาหารดีนะ?	81
	เตรียมป้องกันโลหิตในสมองจาง	82
	ปรับปรุงห้องน้ำให้ดีเพื่อสุขภาพของร่างกาย	82
	ภาวะที่ห้ามอาบน้ำ	85
ตอนที่ 4	วิธีอบไอน้ำและอาบน้ำเย็นเพื่อสุขภาพ	87
	วิธีอาบน้ำเพื่อสุขภาพของชาวฟินแลนด์	88
	กรรมวิธีของการอบไอน้ำ	90
	ผลของการอบไอน้ำ	90
	ต้องสนใจการปรับอุณหภูมิ	93
	ผลของการอาบน้ำเย็น	94
	อบไอน้ำเพื่อขจัดความอ่อนเพลีย	95
	ลดความอ้วนด้วยการอบไอน้ำ.....	98
	ลดความอ้วนระยะยาว.....	101
	อบไอน้ำเพื่อความสวยงาม.....	101
	การอบไอน้ำสามารถ เปลี่ยนแปลงอารมณ์ของมนุษย์.....	104
	วิธีควบคุมดูแลความปลอดภัยของการอบไอน้ำ	105
	สูตรพิเศษของการอาบน้ำเย็น.....	105

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110004475

อาบน้ำบำบัดโรค



ม.อิงอรุณ

97187



ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

MF