

สรุป ๔ อ.ยา8ขนาน

๑.อ.อารมณ์
ธรรมชาติ

4.ดื่มน้ำ
๔ ลิตร

5.กัวซา

๒.อ.อาหาร เป็นยา
เพิ่มผัก ผลไม้
ลดเนื้อ.....

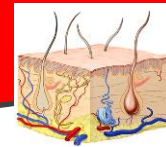
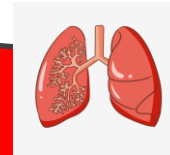
๔.อ.เอาพิษออก

6.นวดมือ
นวดเท้า

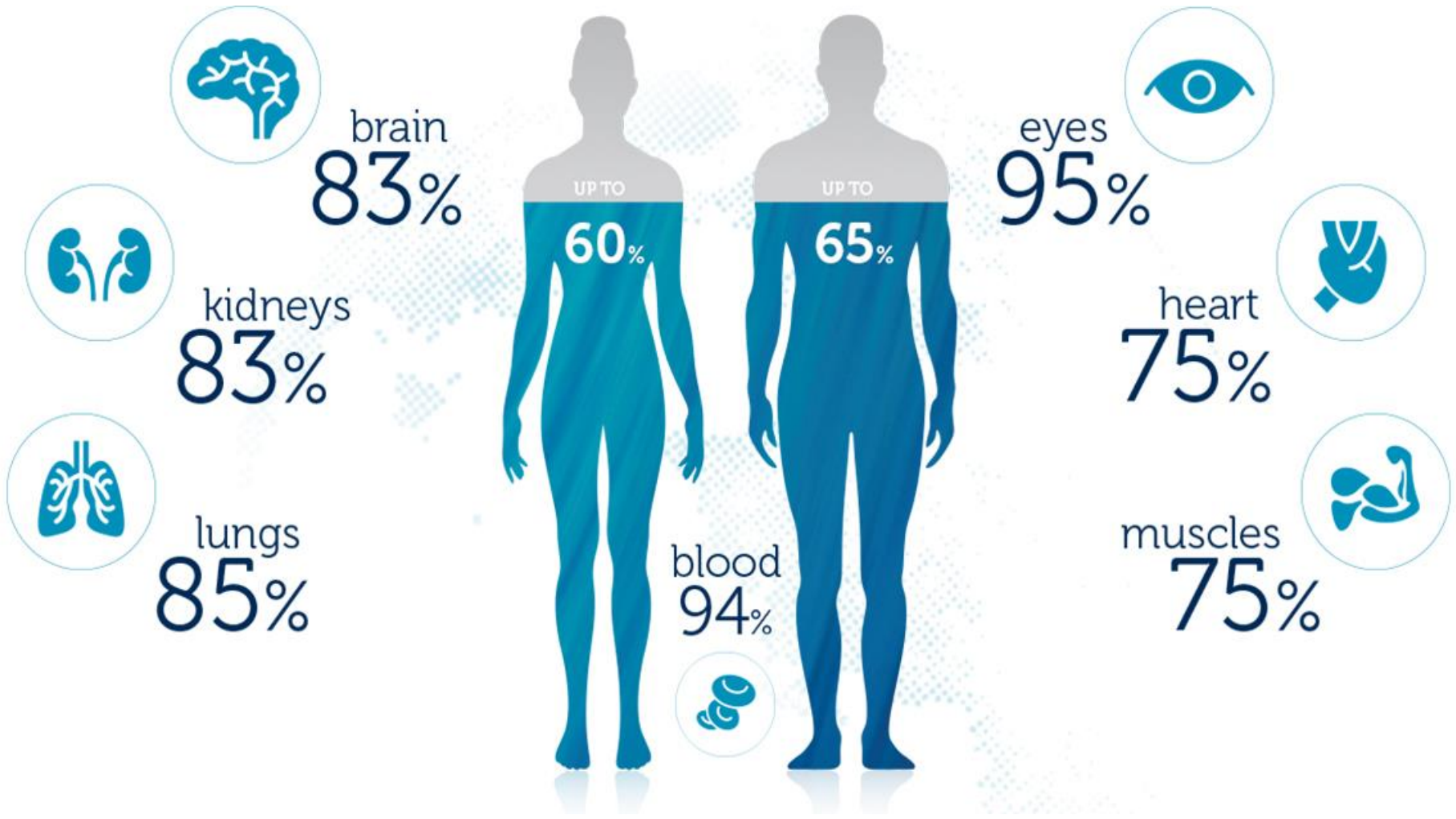
๓. อ.ออก
กำลังกาย

8.แช่มือ
แช่เท้า

7.สมุนไพร
ปรับสมดุล.



น้ำคือชีวิต



Benefits of Drinking Water



ลดน้ำหนักได้



Weight Loss

ช่วยย่อยอาหาร



Digestion

สมองสดชื่น



Brain

ผิวพรรณผ่องใส



Skin

บรรเทาปวดหัว



Headache Cure

เป็นสื่อ



Energy

การสร้างพลังงาน

ออกกำลังกาย
ได้ผลมากขึ้น



Better Exercise

การฝึกดื่มน้ำ



- ❖ ดื่มน้ำให้ได้ ๒-๒.๕ ลิตร/วัน
- ❖ เข้าดื่มน้ำให้ได้ ๕๐๐-๑,๐๐๐ ซีซี.
- ❖ ดื่มชั่วโมงละ แก้ว
- ❖ สังเกตปัสสาวะ สีเข้ม ดื่มน้ำช่วย
- ❖ ออกกำลังกาย
- ❖ อากาศร้อนมาก ๆ

น้ำ เป็นตัวกลางในการทำงานของเซลล์
เซลล์จะไม่สามารถทำงานได้สมบูรณ์ถ้าไม่มีน้ำ

น้ำเลือด จะนำออกซิเจนจากปอดไปสู่เซลล์
นำกาซคาบอนไดออกไซด์ ไปขับออกที่ปอด

นำสารอาหารไปสู่เซลล์

นำของเสียไปตับ และไปขับออก

ช่วยการย่อยอาหาร

การขับถ่ายอุจจาระ

การทำงานของร่างกายต้องอาศัยน้ำทุกอย่าง

น้ำช่วยในการขับสารพิษออกจากร่างกาย

น้ำช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

ช่วยรักษาระดับความเป็นกรดด่างของร่างกาย

รวมทั้งปรับสมดุลร้อน-เย็นให้ร่างกาย

อาหารกับการดื่มน้ำ

ดื่มน้ำหลังอาหาร ๒๐-๓๐ นาที

ถ้าในอาหารมีน้ำมาก/น้ำแกง
(ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำ)

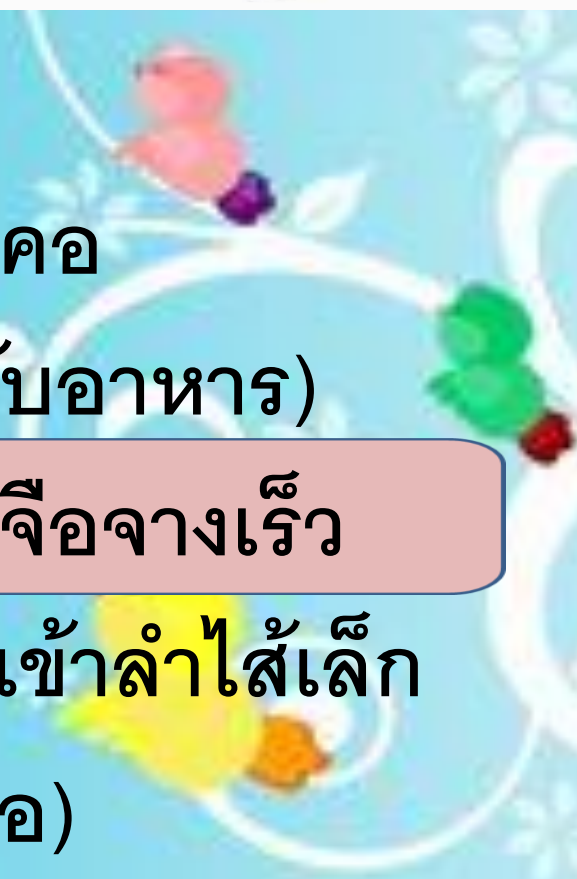
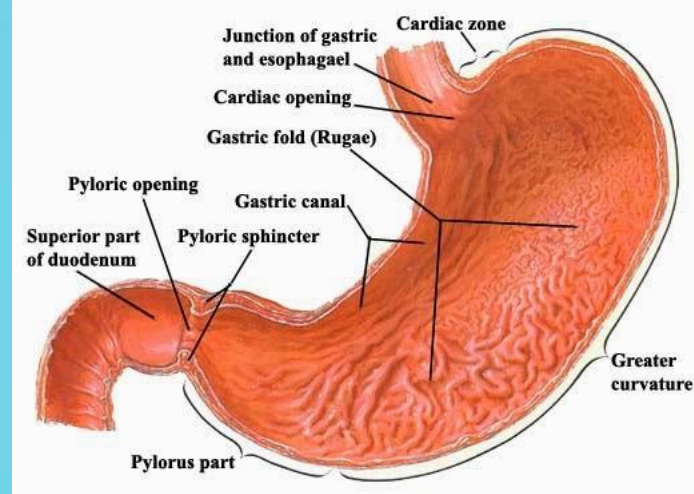
ถ้าอาหารไม่มีน้ำหรือฝืดคอ

ดื่มน้ำพอประมาณ(คลุกเคล้ากับอาหาร)

ถ้าดื่มน้ำมากเกินไป ทำให้กรดเจือจางเร็ว

หูรูดกระเพาะจะเปิดเร็วให้อาหารเข้าลำไส้เล็ก

(อาหารยังย่อยไม่ได้ดีพอ)



ปัสสาวะสีเข้ม ขาดน้ำ ปัสสาวะใส ไม่ขาดน้ำ



น้ำ 95%

ยูเรีย 2.5%

แร่ธาตุอื่นๆ 2.5%

(โซเดียม, แมกนีเซียม ฯ)