

## ..บางอย่างรู้แล้ว,,,

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

การทาน**เต้าหู้** หรือ **เนย**ไขมันต่ำ

จะช่วยบรรเทาอาการปวดก่อนมีประจำเดือน

และป้องกันโรคกระดูกพรุนได้

การดมกลิ่น เมล็ด**กาแฟ**ระหว่างการเลือก

ชื่อน้ำหอม จะช่วยลดความสับสนของกลิ่นต่างๆไม่ให้ติดจมูกได้❌

❌การทาน **กระชาย** จะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโต

ของแบคทีเรียในลำไส้ช่วยขับลมในกระเพาะและทำให้เจริญอาหารได้

น้ำขิง ตะไคร้ และ กะเพรา มาต้มรวมกัน

ใช้เป็นยาช่วยลดอาการข้อเท้าแพลงได้❌

❌การสะพาย**เป้หนักๆ** เป็นประจำ

มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคหมอนรองกระดูกเคลื่อนได้

การเลือกใส่**เสื้อผ้าโทนสีดํา**

จะช่วยให้ความรู้สึกแข็งแกร่ง มีพลังและอำนาจ❌

❌การนอนหงาย

ทำให้ไม่เกิดการกดทับ จะช่วยลดการเกิดริ้วรอยบนใบหน้า

การทาน**พริกหวานแดง** จะสามารถช่วย

ลดการเติบโตของเซลล์ไขมันได้❌

❌**กุ้ง** อุดมไปด้วยสังกะสี

ที่ช่วยลดอาการอักเสบของจุดแดงบนผิวหนังได้  
การเช็ดตัวบ่อยๆ เป็นวิธีที่ดีที่สุด

ในการป้องกันการเกิดผดผื่นของเด็กทารก ❌

❌ **อโวคาโด** อุดมไปด้วยวิตามินอีและไขมัน

มันแข็งเดี่ยว ซึ่งจะช่วยให้ผิวหนังของเราชุ่มชื้นได้

ฝาน **มะนาว** เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่กระทะต้มพอเดือด

กลิ่นหอมระเหยจะช่วยดับกลิ่นไหม้ในห้องครัวได้ ❌

❌ **ควรรทาครีมหรือโลชั่นทุกครั้ง**

หลังว่ายน้ำเพื่อป้องกันไม่ให้ผิวหนังขาดความชุ่มชื้น

การใช้ จาน ถ้วย ช้อน ที่มีขนาดเล็ก

มีส่วนช่วยส่งผลให้รู้สึกอยากกินอาหารน้อยลงได้

แหล่งที่มา : mcot.net