

เมื่อครูศิลป์ถามว่า...คุณรู้ไหม?

นำเสนอเมื่อ : 13 มี.ค. 2552



เมื่อคุณอ่านแล้วคุณก็จะตอบได้ว่า.....

การทานเต้าหู้ หรือ เนยไขมันต่ำ จะช่วยบรรเทาอาการปวดกอนมีประจำเดือนและป้องกันโรคกระดูกพรุนได้

ไม่ให้ติดจมูกได้ *** การดมกลิ่นเมล็ดกาแฟ ระหว่างการเลือกซื้อน้ำหอม จะช่วยลดความสับสนของกลิ่นต่างๆ

*** การทาน กระชาย จะช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียในลำไส้ช่วยขับลมในกระเพาะและทำให้เจริญอาหารได้

*** นำขิง ตะไคร้ และ กะเพรา มาต้มรวมกัน ใช้เป็นยาช่วยลดอาการข้อเท้าแพลงได้

*** การสะพายเป้หนักๆ เป็นประจำ มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคหมอนรองกระดูกเคลื่อนได้

*** การเลือกใส่เสื้อผ้าโทนสีด้า จะช่วยให้ความรู้สึกแข็งแกร่ง มีพลังและอำนาจ

*** การนอนหงาย ทำให้ไม่เกิดการกดทับ จะช่วยลดการเกิดริ้วรอยบนใบหน้า

*** การทานพริกหวานแดง จะสามารถช่วยลดการเติบโตของเซลล์ไขมันได้

*** กุ้ง อุดมไปด้วยสังกะสี ที่ช่วยลดอาการอักเสบของจุดแดงบนผิวหนังได้

*** การเช็ดตัวบ่อยๆ เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการเกิดผดผื่นของเด็กทารก

*** อโวคาโด อุดมไปด้วยวิตามินอีและไขมันเชิงเดี่ยว ซึ่งจะช่วยทำให้ผิวหนังของเราชุ่มชื้นได้

*** ฟานมะนาว เป็นชั้นเล็กๆ ใส่วะทะต้มพอเดือด กลิ่นหอมระเหยจะช่วยดับกลิ่นไหม้ในห้องครัวได้

*** ควรทาครีมหรือโลชั่นทุกครั้ง หลังว่ายน้ำเพื่อป้องกันไม่ให้ผิวแห้งขาดความชุ่มชื้น

*** การใช้ จาน ถ้วย ช้อน ที่มีขนาดเล็ก มีส่วนช่วยส่งผลให้รู้สึกอยากกินอาหารน้อยลงได้

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย:"ข่าวเข้ม จับใจ เป็นกลาง"