Balance Your Life

สมดุลกาย สมดุลใจ ห่วงใยโลก

ซีเอ็ด

Balance Your Life

สมดุลกาย สมดุลใจ ห่วงใยโลก

to .....

from .....

ซีเอ็ด

ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมากเพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ เป็นต้น กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ แผนกการตลาดพิเศษ บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2739-8222 หรือโทรสาร 0-2739-8356-9

Balance Your Life สมดุลกาย สมดุลใจ ห่วงใยโลก

กองบรรณาธิการหนังสือสุขภาพกาย-ใจ

ราคา บาท

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์
โดย บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) © พ.ศ. 2551
ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

1 1 1 - 2 1 9 - 0 0 2
1 1 5 5 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
กองบรรณาธิการหนังสือสุขภาพกาย-ใจ
Balance your life สมดุลกาย สมดุลใจ ห่วงใยโลก. -- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2551.
180 หน้า.
1. สุขภาพ. 2. สุขภาพจิต. I. ชื่อเรื่อง.
613.
ISBN 978-974-212-843-2

ISBN e-book 978-616-08-0927-1

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา
กรุงเทพฯ 10260 โทร. 0-2739-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2739-8333 โทรสาร 0-2739-8589

พิมพ์ที่ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด 933, 935, 937 ซอยกาญจนาภิเษก 008 แขวงบางแค เขตบางแค
กรุงเทพฯ 10160 โทร. 0-2803-2694-7 โทรสาร 0-2803-4401
นายเสริม พูนพนิช ผู้พิมพ์ พ.ศ. 2551

พิมพ์บน
กระดาษถนอมสายตากรีนรีด
www.greenread.com

ซีเอ็ด

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com
สั่งซื้อหนังสือดีมีคุณภาพของ SE-ED ได้ที่ www.se-ed.com

จากใจสำนักพิมพ์

ความสุขเป็นสิ่งที่เราสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตัวเอง ความสุขที่แท้จริงต้องเริ่มจากการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง และจิตใจที่มั่นคงเป็นปกติก่อน ทั้งสองสิ่งนี้เปรียบได้กับตัวแปรต้น ซึ่งเป็นตัวแปรที่สำคัญของสมการความสุข และสิ่งสุดท้ายที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันก็คือ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับโลกของเรา ทั้งหมดนี้จะเป็นตัวเหนี่ยวนำให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์และยั่งยืนตลอดไป

ของขวัญชิ้นแรกที่ธรรมชาติมอบให้แก่มนุษย์คือ ร่างกายที่มีกลไกการทำงานอันแสนวิเศษ ดังนั้น เราจึงมีหน้าที่ที่ต้องดูแลรักษาร่างกายของเราให้แข็งแรง และทำงานให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ด้วยการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

จิตใจเป็นพลังที่ไม่อาจมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่สามารถบันดาลสุขหรือทุกข์ให้กับเราได้อย่างน่าอัศจรรย์ เราจะสุขหรือทุกข์ ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนวิธีคิด การมองโลกตามความเป็นจริง และยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต

สิ่งแวดล้อม ตัวแปรสุดท้ายที่มีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจของเรา ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทุกวันนี้เราถูกแวดล้อมไปด้วยมลภาวะมากมาย ซึ่งล้วนเกิดจากฝีมือมนุษย์ทั้งสิ้น ถึงเวลาแล้วที่เราทุกคนต้องร่วมมือกัน หาทางแก้ไข โดยการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายและสอดคล้องกับธรรมชาติให้มากที่สุด

ทั้งสามสิ่งมีความเชื่อมโยงกันในการสร้างสมการแห่งความสุข หนังสือเล่มเล็กๆ เล่มนี้ให้ข้อมูล วิธีคิดและวิธีปฏิบัติแบบง่ายๆ ที่จะนำพาผู้อ่านไปสู่ความสุขสมดุลในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นสมดุลกาย สมดุลใจ และสมดุลสิ่งแวดล้อม เมื่อความสุขแบบพอดีๆได้เกิดขึ้นกับผู้อ่านแล้ว จงอย่าลืมที่จะแบ่งปันความสุขให้แก่ผู้อื่นด้วย

ชมรม

กองบรรณาธิการหนังสือสุขภาพกาย–ใจ

แผนกหนังสือทั่วไป

สารบัญ

สมดุลกาย ... 11

กินให้ครบ 5 ... 13

ดื่มชาคืนความหนุ่มสาว ... 16

ยืดอายุให้สมอง ... 18

ปลา อาหารเพื่อความสวยและสุขภาพดี ... 20

นอนไม่หลับ รับสมุทตีสักแก้วดีไหม ... 22

อาบน้ำเพิ่มพลัง ... 24

อายุยืนด้วยไหมขัดฟัน ... 26

ดื่มน้ำให้มาก ลดอาการเจ็ตแล็ก ... 27

กินกระเทียมอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ... 28

หน่อไม้ฝรั่งที่คนไทยควรกิน ... 29

ดื่มกาแฟป้องกันพาร์คินสัน ... 30

ใครๆ ก็ใส่ใจแต่โอเมกา 3 ... 31

กินกล้วยป้องกันเกาต์ ... 32

อยากอดบุหรี่ให้กินข้าวโอ๊ต ... 33

เล็บบอกโรค ... 34

ไขมันทรานส์ ผู้ร้ายในคราบผู้ดี ... 36

เลือกผัก...เพื่อสุขภาพดี ... 38

เห็ด...สุดยอดอาหาร ... 40

ฟักทอง คุณค่าที่มากกว่าทอง ... 42

อาหารห้ามสิว ... 44

เคาะเรียกพลัง ... 46

ออกกำลังตามธาตุ ... 48

ห้องนอนเพื่อสุขภาพ ... 50

10 สุดยอดอาหารล้างพิษ ... 52

15 จุดสกัดโรคภัย ... 55

มหัศจรรย์แห่งพลังสด ... 58

ลืมอะไร อย่าลืมดื่มน้ำ ... 60

ล้างพิษด้วยโยคะ ... 62

เก๊กฮวย ดอกไม้สวยที่เป็นยา ... 64

สูตรลับอายุยืนของชาวโอกินาวา ... 66

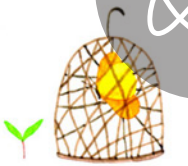
สมดุลใจ ... 68

บทเรียนชีวิต ... 71

เพิ่มความสุขให้ชีวิต ... 72

พอเพียงและเพียงพอ ... 74

อาบน้ำใจ ... 76



กลไกวิเศษในตัวเรา ... 78

กับดักความคิด ... 80

กล้าปฏิเสธ ... 82

การให้ที่สร้างสรรค์ ... 83

วิธีคลายเครียด ... 85

ร้องไห้ ... 87

ซีเอ็ด

รับมือกับความเปลี่ยนแปลง ... ๘๘

รับมือกับความโกรธ ... ๑๐

วาจาสำคัญไฉน ... ๑๓

วิชาอดทน ... ๑๔

ทรัพย์ที่ได้มาเท่ากัน ... ๑๖

ถูกต้องหรือถูกใจ ... ๑๘

มอง ๔ มุม ... ๑๐๐

ชัยชนะอันยิ่งใหญ่ ... ๑๐๒

ทุกปัญหามีทางออก ... ๑๐๔

กำจัดจุดอ่อน ... ๑๐๖

คำสอนศักดิ์สิทธิ์ ... ๑๐๙

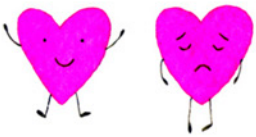
ผู้แพ้-ผู้ชนะ ... ๑๑๑

ปรับตัว ปรับใจ ... ๑๑๔

คิดยาวๆ กันดีกว่า ... ๑๑๖

อิจฉา...ตาร้อน ... ๑๑๘

อยู่กับตัวเอง ... ๑๒๐



ห่วงใยโลก ... 122

รู้จักก๊าซเรือนกระจกดีแค่ไหน ... 125

ก๊าซเรือนกระจกมีอะไรบ้าง ... 126

เมื่อไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร ... 127

เริ่มง่ายๆ ภายในบ้าน... ... 128

ห้องนอนต้องปลอดภัย ... 129

ใช้น้ำคุ้มอย่างรู้ค่า ... 131

วางตัวและหัวใจ ... 133

สายใยธรรมชาติ ... 135

โทนสีประหยัดพลังงาน ... 137

เรื่องในครัว... ... 139

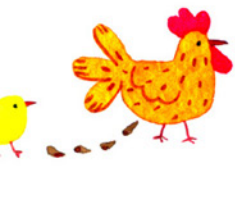
หยุดนำเข้าสารเคมี ... 141

ทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า ... 143

ขยะ...ของมีค่า ... 145

รียูสหรือรีไซเคิล อะไรก็ดีทั้งนั้น ... 146

ซักรีดประหยัดพลังงาน ... 148



ซีเอ็ด

สารธรรมชาติเพื่อการรักษ์โลก ... 150

คิดสักนิดก่อนเลือกใช้พรม ... 152

ใช้ปุ๋ยดี สิ่งแวดล้อมก็มีสุข ... 153

เย็นอย่างประหยัด ... 156

สวนคลายร้อน ... 158

อาหารออร์แกนิก ... 160

ผสานความสว่างอย่างลงตัว ... 162

หลอดไฟประสิทธิภาพ ... 164

คอมพิวเตอร์ทุกๆวัน ... 167

หัวใจสะพายเป้ ... 169

จักรยาน..เพื่อนพาเที่ยว ... 171

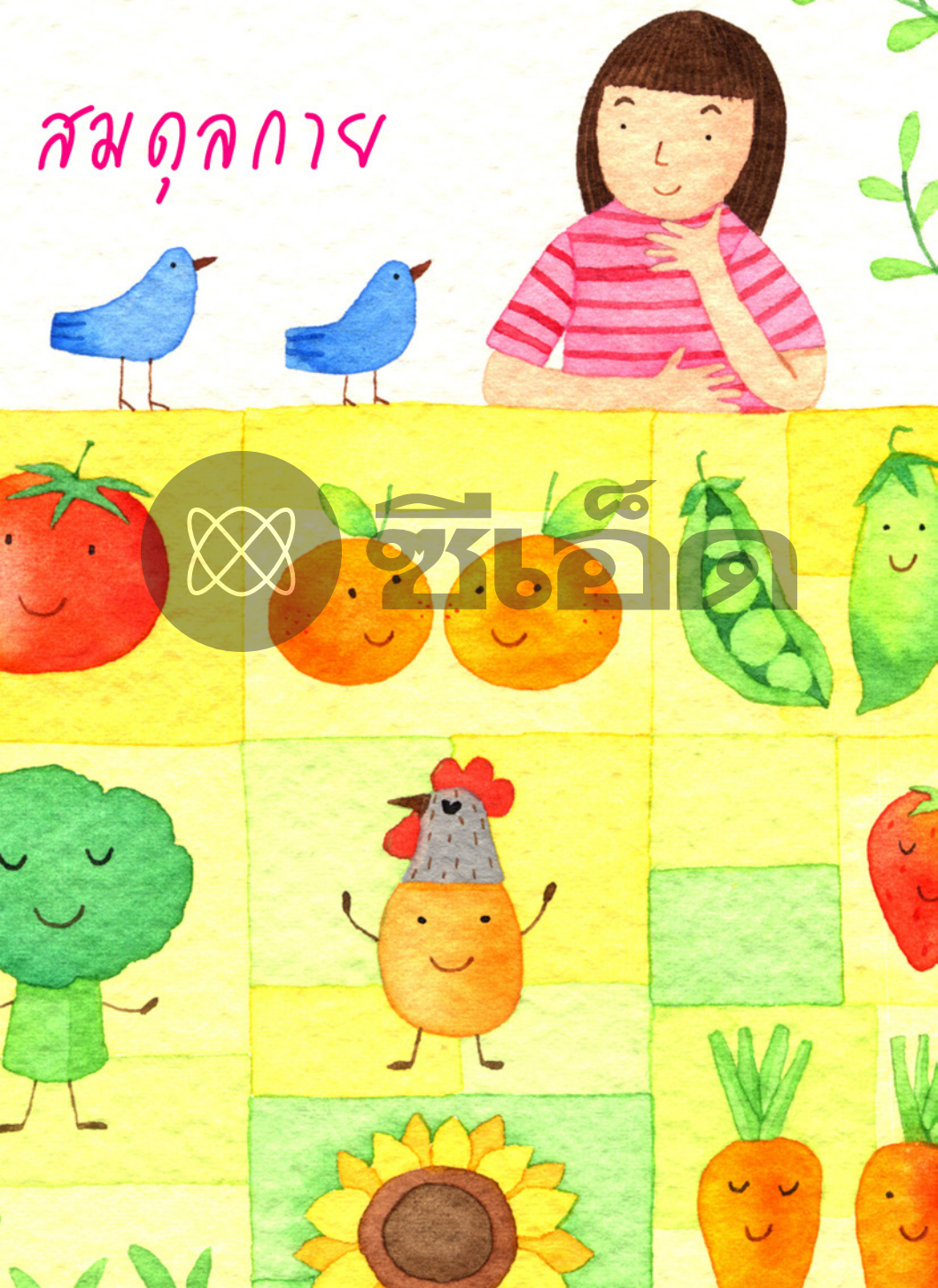
กำจัดแมลงศัตรูในบ้าน ... 173

พลังสีเขียว ... 174

แค่เพียงอยากจะขอ ... 176

องค์กรลดโลกร้อน .. 178

สมดุลกาย

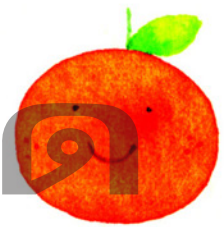


ร่างกายที่สมดุล
เกิดจากการที่เจ้าของ
ร่างกายรู้จักเลือกหยิบยื่น
สิ่งที่มีประโยชน์ให้กับตัวเอง

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการกินอาหารหรือการดูแลสุขภาพในด้านต่าง ๆ การกินให้เป็นกินให้ถูก จะช่วยเปลี่ยนชีวิตเราได้ เพราะอาหารเป็นทั้งเชื้อเพลิง เป็นยารักษาโรค และยังเป็นเหมือนวัคซีนป้องกันโรคอีกด้วย แต่อาหารจะให้ประโยชน์กับเราได้มากมายขนาดนี้ ก็ต้องขึ้นอยู่กับการเลือก (กิน) ของเรา การจะเลือกให้ถูกก็ต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและสุขภาพด้วยเช่นกัน การกินอาหารอย่างถูกต้องจะช่วยให้ร่างกายขับเคลื่อนได้ดี จิตใจและอารมณ์ก็จะสมดุล ความคิดแจ่มกระจ่าง เคล็ดลับเกี่ยวกับสุขภาพต่อไปนี้ จะช่วยให้ผู้อ่านได้รู้วิธีดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรงสมบูรณ์ขึ้น เพื่อที่จะใช้ประโยชน์จากร่างกายได้อย่างเต็มที่คุ้มค่า และรู้สึกขอบคุณธรรมชาติที่ประทานร่างกายที่แสนวิเศษนี้มาให้เรา

กินให้ครบ 5

องค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่า การกินผักผลไม้สดให้ครบวันละ 5 ส่วนบริโภคนั้น จะช่วยให้ร่างกายปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ แต่จากงานวิจัยระดับโลก พบว่าปัจจุบันนี้เรากินผักผลไม้ไม่ครบ 5 ส่วนบริโภค จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคภัยร้ายแรงหลายอย่าง ทำให้อายุสั้นลง โรคภัยที่เกิดจากการกินผักผลไม้ไม่ครบ 5 ส่วน มีมากมาย เช่น โรคมะเร็งที่อวัยวะต่างๆ โรคหัวใจ โรคความจำเสื่อม กระดูกพรุน เนื้องอก โรคเส้นเลือดในสมอง หอบหืด และโรคเครียด



การกินให้ครบ 5 ส่วนต้องประกอบด้วย ผัก 3 ส่วน ผลไม้ 2 ส่วน โดยเป็นผักผลไม้ที่มีเบตาแคโรทีนสูง เช่น ผักผลไม้ที่มีสีเหลือง ส้ม แดง วันละ 1 ส่วน ผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง พุทรา มะขามเทศ กีวี สตรอว์เบอร์รี พริกหวานแดง ผลไม้ตระกูลส้ม มันเทศ อีก 1 ส่วน ผักในตระกูลกะหล่ำ เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก กะหล่ำดาว บรอกโคลี แรดิช เทอร์นิป อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ส่วน และถ้าจะให้ดีก็ต้องกินผักผลไม้เหล่านี้สลับสับเปลี่ยนไปให้มีความหลากหลาย

ร่างกายจึงจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนมากยิ่งขึ้น รายการต่อไปนี้เป็นปริมาณ 1 ส่วนบริโภค ที่จะช่วยให้เราทราบว่า แต่ละวันเราควรกินผักผลไม้มากน้อยเท่าใด

- ผลไม้ขนาดใหญ่ที่หั่นเป็นชิ้นได้ เช่น แตงโม มะละกอ สับปะรด มะม่วง แคนตาลูป 1 ชิ้นใหญ่
- ผลไม้ขนาดกลาง เช่น แอปเปิล กล้วยหอม ส้ม อโวกาโด ลูกแพร์ 1 ผล
- ผลไม้ขนาดเล็ก เช่น เสาวรส มะเขือเทศ กีวี พลัม แอพริคอต 2 ผล
- ผลไม้กลุ่มเบอร์รี เช่น องุ่น สตรอว์เบอร์รี แบล็กเบอร์รี แบล็กเคอเรนท์ ราสป์เบอร์รี เชอร์รี 1 ถ้วยกาแฟชนิดมัก (mug)
- ผลไม้กระป๋อง 3 ช้อนโต๊ะ
- ผลไม้แห้ง 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำผลไม้แท้ทุกชนิด 150 มิลลิลิตร
- ผักสลัด เช่น ผักกาดหอม ผักกาดขาว ผักกาดแก้ว แตงกวา ขึ้นฉ่าย 1 ถ้วยของหวาน

ซีเอ็ด

- ผักตระกูลกะหล่ำ 2 ช้อนโต๊ะ
- ผักใบเขียว 2 ช้อนโต๊ะ
- ผักอื่นๆ 2 ช้อนโต๊ะ
- ต้นอ่อนของพืช เช่น ถั่วงอก ครึ่งถ้วยตวง
- ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ครึ่งถ้วยตวง
- น้ำผัก 150 มิลลิลิตร

การกินผักผลไม้นอกจากจะดีต่อสุขภาพในแง่การป้องกันโรคแล้ว ยังช่วยให้ร่างกายไม่ขาดน้ำอีกด้วย โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากขึ้น ความสามารถในการรับรู้ความต้องการน้ำของร่างกายก็จะเริ่มเสื่อมลง

อย่างไรก็ตาม การกินผักผลไม้สด ควรคำนึงถึงความสะอาดด้วย หากเป็นไปได้ควรเลือกพืชผลที่ปลูกด้วยวิธีเกษตรอินทรีย์ แม้จะมีราคาแพงกว่าเล็กน้อย แต่ก็ปลอดภัยและสบายใจกว่า

สมดุลใจ

จิตใจของคนเรา
มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าร่างกาย
แม้ใจจะเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น จับต้องไม่ได้
แต่เราก็รู้สึกได้

คนส่วนมากจะใช้ใจในการดำเนินชีวิต เพราะเรามักเลือกทำ เลือกเรียน เลือกใช้ เลือกกิน ตามใจชอบ เมื่อได้ทำอะไรตามใจแล้ว เราจะมีความสุข

เพราะใจของเรามีบทบาทอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต ดังนั้น เราจึงต้องดูแลจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติและไม่หวั่นไหวง่าย เมื่อต้องข้องเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมภายนอก

วิธีดูแลจิตใจให้ดีนั้นเริ่มจากการทำความรู้จักกับใจของตัวเองให้มากที่สุด รู้ว่าเราชอบอะไร ไม่ชอบอะไร มีจุดดีในด้านใด มีจุดด้อย

ซีเอ็ด

ตรงไหน แล้วพัฒนาใจตนเองให้อยู่ในภาวะสมดุล ไม่ต้องดีใจอย่างสุดขั้ว หรือเสียใจจนเสียศูนย์

การประคับประคองจิตใจของตัวเองให้เป็นกลางอยู่เสมอไม่ใช่เรื่องที่จะทำกันได้ง่าย ๆ เพียงข้ามคืน ทว่าต้องอาศัยการฝึกฝน ปรับใจที่เคยมีอาการขึ้น ๆ ลง ๆ ได้ง่าย ให้มีอาการลดลง โดยการปล่อยวางเรื่องราวที่เคยเก็บมาเป็นอารมณ์ บอกกับตัวเองบ่อย ๆ ว่า “ไม่เป็นไร ครั้งนี้อาจจะไม่ได้ตามที่เราต้องการ ไม่จำเป็นต้องเครียดหรือกังวล เพราะโอกาสหน้ายังมีให้เราแก้มือ” หากฝึกคิดได้อย่างนี้จนเป็นความเคยชิน ใจของเราจะเป็นอิสระจากความทุกข์ที่เข้ามาวนเวียนในชีวิต

ใครก็ตามที่รักษาจิตใจให้เป็นปกติได้ ถือได้ว่าคนคนนั้นมีสมบัติอันล้ำค่าอยู่กับตัวเอง

ซีเอ็ด

กล้าปฏิเสธ

คนเราส่วนมากมักจะรู้สึกผิดเมื่อต้องพูดปฏิเสธคำขอของผู้อื่น เพราะรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนไม่มีน้ำใจ แต่ถ้ายอมทำตามที่เขาขอหลายครั้งเรากลับรู้สึกอึดอัดใจเสียเอง

ในความเป็นจริง การปฏิเสธคำขอที่เราไม่สามารถทำให้ได้นั้นเป็นเรื่องสมควรทำอย่างยิ่ง เพราะหน้าที่สำคัญของแต่ละคนก็คือการดูแลรับผิดชอบความรู้สึกของตัวเอง มากกว่าการรับผิดชอบความรู้สึกของผู้อื่น

การปฏิเสธคำขอที่เราไม่สามารถทำได้นั้นไม่ได้หมายความว่าเราเป็นคนเห็นแก่ตัว แต่เป็นการเพิ่มความเคารพตัวเอง เพิ่มความมั่นใจ และยังสอนให้ผู้อื่นได้เรียนรู้ที่จะช่วยเหลือตัวเองมากขึ้นอีกด้วย แต่ถ้าเมื่อใดเราพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ ก็อย่าได้รีรอ เพราะทุกครั้งที่เราได้ช่วยเหลือใคร ใจของเราจะแช่มชื่นและมีความสุข

ห่วงใยโลก

ทุกคนคงจะเคยเห็นภาพถ่ายโลก
จากอวกาศ ซึ่งดูกลมคล้ายผลส้ม
แต่มีสีน้ำเงินดูเย็นตา ลอยเคว้ง
อยู่ท่ามกลางความมืดของห้วงจักรวาล

ช่างเป็นดาวเคราะห์ดวงน้อยที่น่าอยู่กว่าดาวเคราะห์ดวงใดๆ มนุษย์โชคดีที่ได้อาศัยอยู่บนโลกใบนี้ เพราะธรรมชาติได้จัดสรรทรัพยากรที่จำเป็นมาให้ใช้อยู่บนโลกใบนี้เพียงใบเดียว ไม่ว่าจะเป็นน้ำที่ใสสะอาด อากาศที่บริสุทธิ์ ป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวของธรรมชาตินี้เอง ที่หล่อเลี้ยงจิตวิญญาณของมวลมนุษย์มาได้จวบจนทุกวันนี้

เมื่อพูดถึงโลกที่เราอาศัยอยู่ ปัจจุบันนี้มีคำใหม่เกิดขึ้นอีกหนึ่งคำ นั่นก็คือคำว่า “ภาวะโลกร้อน” เป็นคำที่ต่อจาก “ภาวะเรือนกระจก” ที่เราคุ้นเคยกันมาเป็นอย่างดีจากเมื่อหลายปีก่อน จริงๆ แล้ว คำว่า

“ภาวะโลกร้อน” ไม่ใช่คำใหม่ สำหรับนักวิทยาศาสตร์หรือนักวิชาการ แต่สำหรับคนธรรมดาทั่วไป ที่ไม่สนใจเรื่องของมลภาวะมากไปกว่าเรื่องของความสุขสบายของตัวเอง อาจจะไม่คุ้นหูนักในช่วงแรก

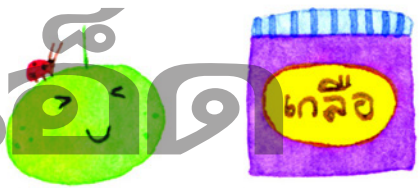
ในความเป็นจริงของชีวิต เราทุกคนต่างจำเป็นต้องใช้น้ำ ใช้รถยนต์ในการเดินทาง เปิดไฟ เปิดเครื่องปรับอากาศ กินข้าวในกล่องโฟม และอื่นๆ กิจวัตรประจำวันเหล่านี้ของเราล้วนมีส่วนทำร้ายโลก และก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน ดังนั้นก่อนที่วันสุดท้ายของโลกจะมาถึง เราควรเริ่มลงมือทำอะไรสักอย่าง ที่จะช่วยบรรเทาความร้อนของโลกใบนี้ วิธีการง่ายๆ ก็คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะเราต่างเป็นเจ้าของโลกใบนี้ร่วมกัน

จงรักและหวงแหนธรรมชาติที่เหลืออยู่บนโลกใบนี้ เราไม่ได้เกิดมาเป็นผู้ใช้เท่านั้น แต่เรายังเป็นผู้รักษาไว้ด้วย

ทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า

ถ้าไม่อยากเสี่ยงต่อการใช้ผลิตภัณฑ์สารเคมีที่ใช้ทำความสะอาดพื้นผิวและของใช้ภายในบ้านอีกต่อไป เรามีทางเลือกใหม่ที่ปลอดภัยกับสุขภาพและสิ่งแวดล้อมมากกว่า แถมประสิทธิภาพก็ไม่ได้ด้อยไปกว่ากันเลย ข้อสำคัญคือ เป็นสิ่งที่หาได้ง่าย ราคาไม่แพง เช่น

- **น้ำมะนาว** มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว สามารถใช้เป็นสารฟอกขาวแบบอ่อน ๆ และมีฤทธิ์ในการกำจัดเชื้อรา
- **เกลือ** เหมาะสำหรับขัดเครื่องใช้ในครัวเรือน และยังฆ่าเชื้อโรคได้อีกด้วย



- **เศษสบู่ก้อนเล็กที่เหลือ** นำมาใช้ซักล้างได้ และไม่ก่อให้เกิดการเจริญเติบโตของสาหร่ายอย่างรวดเร็วเหมือนผงซักฟอก แถมยังมีพิษน้อยกว่าด้วย
- **กลีเซอรีน** เป็นตัวประสานระหว่างน้ำกับน้ำมัน ดังนั้น จึงช่วยละลายสิ่งสกปรกได้ กลีเซอรีนส่วนใหญ่ได้มาจากพืชและสัตว์
- **ผงโซดา** เหมาะกับการใช้ทำความสะอาดพื้นผิว เพราะเป็นสารซักฟอกและใช้ดับกลิ่นได้อีกด้วย

Balance Your Life

สมดุลกาย สมดุลใจ ห่วงใยโลก

วิธีสร้างสุขให้กับตัวเองอย่างง่าย ๆ
ด้วยการรักษาสมดุลกาย ใจ และสิ่งแวดล้อมไปพร้อมกัน
สมดุลกาย...คำแนะนำและวิธีปฏิบัติ เพื่อการมีสุขภาพดี
สมดุลใจ...เรียนรู้วิธีปรับใจ เปลี่ยนความคิด เพื่อชีวิตมีสุข
ห่วงใยโลก...หลากวิธี หลายข้อคิด เพื่อสมดุลชีวิตและธรรมชาติ

ทุกสมดุลเริ่มได้ที่ตัวเรา แล้วบอกต่อเพื่อแบ่งปันให้เพื่อนร่วมโลก

ซีเอ็ด

ISBN 978-974-212-843-2
9 789742 128432
95 บาท
Balance Your Life
หมวด : สุขภาพ-การพัฒนาตนเอง
www.se-ed.com