



PLEASEHEALTH  
SOLUTIONS



อ่านแล้ว  
**YOUNG**

หนังสือ  
สามัญ  
ประจำบ้าน

ที่จะทำให้อ่างงานกัน  
ก่อนประเทศ



10039849

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล  
หมอพิ้ง

โปรดอ่านก่อนเริ่มต้นใช้งาน	18
แนะนำระบบ	24
<ul style="list-style-type: none"><li>• ข้อมูลทั่วไป</li><li>• หน่วยย่อยที่คุณควรรู้จัก: เซลล์</li></ul>	
<b>แหล่งพลังงานของระบบ (อาหาร)</b>	<b>36</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ปริมาณพลังงานที่ควรป้อนเข้าสู่ระบบในแต่ละวัน</li><li>• พลังงานสิ้นเปลือง</li><li>• พลังงานสีเขียว<ul style="list-style-type: none"><li>- เชื้อเพลิงคาร์โบไฮเดรตที่ดี</li><li>- เชื้อเพลิงโปรตีนที่ดี</li><li>- เชื้อเพลิงไขมันที่ดี</li><li>- น้ำมันหล่อลื่นสูตร 1: วิตามิน</li><li>- น้ำมันหล่อลื่นสูตร 2: แร่ธาตุ</li><li>- น้ำมันหล่อลื่นสูตร 3: เส้นใยอาหาร</li><li>- น้ำมันหล่อลื่นสูตร 4: โพรไบโอติก</li><li>- น้ำมันหล่อลื่นสูตร 5: โฟโตเคมีคัลมหัศจรรย์</li></ul></li><li>• ปรงก่อนเติมพลัง</li><li>• พลังงานทดแทน</li></ul>	

การบูสต์พลังงานระบบ	108
การพักใช้งานระบบ	130
การแก้ปัญหาระบบไม่ยอมพัก	138
10 สุขนิสัย เพื่อระบบสะอาดปราศจากเชื้อโรคร้าย	144
การใช้งานและดูแลรักษาแต่ละระบบ	154
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ระบบท่อหุ้ม (ผิวหนัง)</li> <li>● ระบบท่อหุ้มส่วนต่อขยาย (ขน ผม และเล็บ)</li> <li>● ระบบสมองกลอัจฉริยะ (สมอง)</li> <li>● ระบบรับข้อมูลภาพ (ตา)</li> <li>● ระบบรับข้อมูลเสียง (หู)</li> <li>● ระบบระบายอากาศ (ทางเดินหายใจ)</li> <li>● ระบบปัมและท่อลำเลียง (หัวใจและหลอดเลือด)</li> <li>● ระบบของเหลวหมุนเวียน (เลือด)</li> <li>● ระบบย่อยสลายพลังงานและขับถ่ายของเสีย (ทางเดินอาหาร)</li> <li>● ระบบการขับถ่ายของเสียประเภทน้ำ (ทางเดินปัสสาวะ)</li> <li>● ระบบการขับสารพิษ (ตับ ภูน้ำดี และตับอ่อน)</li> <li>● ระบบโครงสร้างส่วนแข็ง (กระดูก)</li> <li>● ระบบเคลื่อนไหวร่างกาย (กล้ามเนื้อ)</li> </ul>	

รหัสชีวิตที่คุณต้องรู้	258
การตรวจสภาพและซ่อมบำรุงตามอายุการใช้งาน	263
• การเช็คสภาพที่จำเป็นตามแต่ละช่วงอายุ	
• การตรวจเช็คสภาพเพิ่มเติม	
• การฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันระบบรวน	
การระบายความร้อนให้ระบบ	276
บทส่งท้ายคู่มือ	283