

ตุลาคม
2567

OAE LIBRARY

98



**Maintenance
Insomnia**

BOOK

60 เคล็ด (ไม่) ลับ UP ผลงาน

โดย : ชัชวาล อรวงศ์ศุภกิตต์

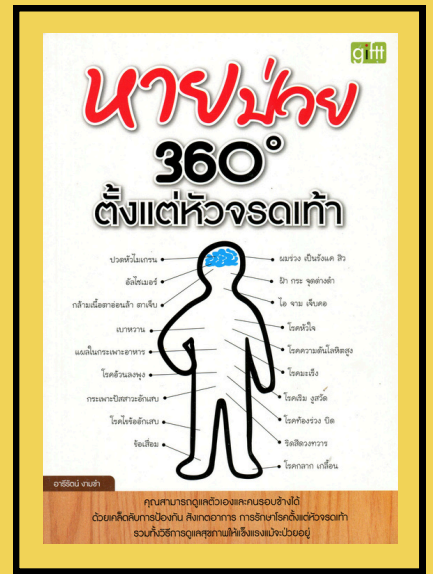
สำหรับมนุษย์เงินเดือนมืออาชีพนำไปปรับใช้ในการทำงาน ไม่ว่าจะเป็น แนวทางการนำเสนองาน การสื่อสาร การประชุม ไปจนถึงการปรับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมแสดงออก ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ได้กับทุกสไตล์การทำงาน หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ปรารถนาจะประสบความสำเร็จในการทำงาน นี่คือหนังสือที่คุณไม่ควรพลาด!



พุงนี้ก็ 60 แล้ว

โดย : ฐนิต วิณิชจะกุล

คัมภีร์เพื่อสุขภาพดี สำหรับผู้สูงวัยหัวใจยังพิตเปรี๊ยะ! ที่จะทำให้อายุกลายเป็นเพียงตัวเลข และรื่นรมย์ไปกับชีวิตที่มีคุณภาพ การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจสำหรับผู้สูงอายุ เอาชนะ "ภัยร้าย" ของผู้สูงวัยด้วยหลักโภชนาการที่ถูกต้อง และเคล็ดลับการใช้ชีวิตให้มีสุขภาพดี จากคำแนะนำของนักกำหนดอาหารวิชาชีพ



หายป่วย 360 องศา ตั้งแต่หัวจรดเท้า

โดย : อารีรัตน์

หนังสือเล่มนี้จะช่วยแนะนำสมุนไพร ผัก ผลไม้ต่างๆ ที่มีสรรพคุณในการช่วยลดอาการบาดเจ็บหรือความเจ็บป่วยนั้นๆ ให้บรรเทาเบาบางลง เนื้อหาในเล่มได้ถูกแบ่ง ออกอย่างเป็นสัดส่วน ชัดเจน คือ โรคเกี่ยวกับศีรษะ โรคเกี่ยวกับทรวงอกและลำตัวส่วนบน โรคเกี่ยวกับลำตัวส่วนล่าง จากเอวถึงปลายเท้า ตามด้วยอาหารและโรคต่างๆ ที่มักเกิดกับระบบนั้นๆ แล้วต่อด้วยสมุนไพร ผัก ผลไม้ที่ให้ผลในการป้องกัน บำบัด รักษา และฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรง

สาเหตุที่ทำให้



นอนหลับไม่สนิท

การนอนหลับไม่สนิทเป็นภาวะที่เราไม่สามารถนอนหลับได้ในระยะยาวและมีการตื่นกลางดึกเป็นประจำ การนอนไม่หลับประเภทนี้อาจจะทำให้เราพักผ่อนไม่เพียงพอแล้ว ยังทำให้เรามีวงจรกิจกรรมนอนหลับที่ไม่ดีอีกด้วย ภาวะนี้อาจเกิดได้จากปัญหาทางด้านสุขภาพ

1. ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ
2. เจ็บปวดตามร่างกาย
3. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน
4. มีความกังวลหรือเครียด
5. มีสิ่งรบกวน เช่น แสง เสียง ในห้องนอน

