

## ประโยชน์ของเครื่องทำน้ำอุ่น

● นำเสนอเมื่อ 19 พ.ค. 2552

- **กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต** การอาบน้ำอุ่นเป็นผลดีต่อสุขภาพของผู้อาบน้ำ สายน้ำอุ่น ณ อุณหภูมิที่เหมาะสมจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตให้สูบฉีดไปทั่วร่างกาย
- **การอาบน้ำอุ่นช่วยทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย** และเกิดการตื่นตัว ช่วยรักษาบรรเทาความปวดเมื่อย และความตึงเครียดของกล้ามเนื้อตามร่างกาย
- **ปราศจากสิ่งสกปรกอุดตันรูขุมขน** การอาบน้ำในอุณหภูมิที่พอเหมาะ จะช่วยรักษาผิวพรรณ ชะล้างไขมันบนผิวหนัง และทำความสะอาดถึงรูขุมขนได้ดีกว่า
- **เพิ่มความสดชื่น คั้นความกระปรี้กระเปร่า** เพราะสายน้ำอุ่นจะลดประจุบวก และเพิ่มประจุลบรอบข้างในอากาศขณะอาบน้ำช่วยให้คุณหายใจได้คล่องขึ้น รู้สึกสดชื่นภายหลังจากอาบน้ำ

ขอบคุณข้อมูล โดย **ข้อมูล โดย เดลินิวส์**