

ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๒

# ความลับฟ้า

ถ้าสุขภาพพังคนเกิดไม่ได้ หมอและคนไข้จะพากันป่วยตาย



กุญแจดอกห้าได้ญในการไขรหัสสุขภาพ  
มีสี่ขรรค์อาหารฤทธิ์ร้อน - เงิน  
การสร้างพลังจิตพิชิตโรค และ  
การเชื่อมร่องหลักปฏิบัติ  
เพื่อความแข็งแรงอายุยืน ๗ ข้อ  
ของพระพุทธรูปเจ้ากับหลักสุขภาพ ๘ อ.  
๑ เพื่อสุขภาพที่ดี



10038379

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

โดย : ใจเพชร มีกริพย์ (หมอเขียว)  
นักวิชาการสาธารณสุข  
นักบำบัดสุขภาพทางเลือก  
ครูฝึกแพทย์แผนไทย

# สารบัญ

หน้า

- บทนำ ..... ๖
- ร่างกายคล้ายเครื่องยนต์ ..... ๑๗
- สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยในยุคปัจจุบัน ..... ๒๔
- วิเคราะห์โรคภัยตามวิถีสุขภาพทางเลือก แนวบุญนิยม ..... ๒๖
- อาการหรือโรคที่เกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ..... ๖๖
- อาการหรือโรคที่เกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบเย็นเกิน ..... ๖๙
- อาหารและพืชผักที่มีฤทธิ์ร้อน-เย็น ..... ๗๑
- เทคนิคการกินอาหารตามลำดับ ..... ๘๑
- เทคนิคการกินอาหารปริมาณที่พอเหมาะ ..... ๘๕
- อาหาร ๗ สูตร เพื่อการปรับความสมดุล ตามภาวะร้อน-เย็น ..... ๙๐
- ตัวอย่างวิธีการถอนพิษหรือระบายพิษจากร่างกาย ..... ๑๐๑
- การปรับอาหารตามสภาพอากาศ ..... ๑๒๑
- ยาสีพื้นธรรมชาติ ..... ๑๒๓
- วิทยาศาสตร์สุขภาพเชิงธรรมะและจิตวิญญาณ และการเชื่อมร้อยหลักปฏิบัติเพื่อความแข็งแรงอายุยืน ๗ ข้อ ของพระพุทธเจ้า กับหลัก ๘ อ. เพื่อสุขภาพที่ดี ..... ๑๒๔
- ตัวอย่าง เมนูอาหารถอนพิษร้อน ..... ๒๕๙
- ตัวอย่างที่น่าสนใจของผู้ปรับสมดุลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ..... ๒๘๖