



สัญญาณเดือนของร่างกายที่คุณไม่เคยสนใจ
อาจจะเป็นคำเตือนครั้งสุดท้ายก่อนร่างกายจะขอลา

เมื่อร่างกาย กำลัง จะบอกลา



10039863

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

ฐิตารีย์ ประดิษฐ์พลการ

สารบัญ

ขอสงวนลิขสิทธิ์ในนามมูลนิธิเพื่อสุขภาพคนไทย
โดยมูลนิธิเพื่อสุขภาพคนไทย กรุงเทพมหานคร

เมื่อร่างกายกำลังจะบอกเลิก เรื่องของ "ผู้ให้" และ "ผู้รับ"	10
โรคหมอนรองกระดูกเคลื่อนกดทับเส้นประสาท	
เมื่อร่างกายบอกเลิกกับเรา	14
สัญญาณเตือนจากร่างกาย	20
นั่งทำงานนานทำให้พิการได้	26
สาเหตุของการปวดหลังไม่รู้จบ กัยเจ็บที่เรามากมองข้าม	34
อาการปวดสะโพกร้าวลงขา สาเหตุจากอะไร	42
วินิจฉัยโรคผิด รักษาผิด หนทางสู่ความตาย	46
การผ่าตัด และใส่โลหะยึด ตามกระดูกสันหลัง	50
การปวด ศีรษะ บ่า คอ ไหล่ หากลูกกลมอาจแก้ไขไม่ได้	56
พังผืดเกาะอวัยวะ กัยเจ็บระยะยาว	64
อาหารเสริม เรื่องของโภชนาการบำบัด	
การรักษาร่างกายด้วยสารจากธรรมชาติ	74
อาหารเสริม เรื่องที่หมอมักไม่รู้ แต่คนยุคนี้ขาดไม่ได้แล้ว	82
จุดแข็งของอาหารเสริมเพื่อป้องกันโรคมะเร็งและสร้างภูมิคุ้มกัน	
สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant)	92

ระบบไหลเวียนโลหิต กับ น้ำมันรำข้าว	100
งูสวัด ชั้นสูงสุดของเชื้อเริม ภัยใกล้ตัวซึ่งทำให้ตายได้	106
อาหารเสริม ของบำรุงและสมุนไพร	
บางประเภทให้โทษมากกว่าให้ประโยชน์	110
กินอย่างไรไม่ให้อ้วน แล้วจะควบคุมน้ำหนักด้วยโภชนาการอย่างไร	116
การไม่กินอาหารเช้า คือหนทางแห่งโรคนานาชนิด	136
การตื่นเช้าก็ทำให้ร่างกายแย่งลงได้เช่นกัน	142
คนนอนดึกมาก ใช้การนอนทดแทนตอนกลางวันได้หรือไม่	146
ดื่มน้ำเยอะๆ สรุพบว่าดีหรือแย่	150
การติดเชื้ในโรงพยาบาล อย่าคาดหวังให้โรงพยาบาลรับผิดชอบ	154
กรดไหลย้อน อาการป่วยเรื้อรังที่มาจากสาเหตุเล็กๆ	160
อาการแพ้ยา ตื้อยา ติดยา การใช้ยาเกินความจำเป็น	
ปัญหาโลกแตกของหมอและคนป่วย	166
ปรากฏการณ์วิลฟิง การเสพติดอินเทอร์เน็ตอย่างเรื่อยเปื่อย	
ทำให้สมองเกิดความเครียดโดยไม่จำเป็น	182
ความเครียดทำให้เป็นโรคอ้วน	188