



48 โรคที่เป็นและพบบ่อย  
ป้องกันรักษาบรรเทาได้

กินเป็น  
ปลอดภัย



กิน  
ล้าง  
เชื้อโรค



10043580

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

รับประทานอาหาร  
ธรรมชาติ  
สุภาพประจำบ้าน

สุภาพ

# สารบัญ

1. ความดันโลหิต	10
2. โรคโลหิตจาง	16
3. โรคไต	22
4. โรคกรดสีดวงทวาร	28
5. โรคเบาหวาน	34
6. คอเลสเทอรอล	40
7. อนุมูลอิสระ	46
8. โรคหัวใจ	52
9. โรคมะเร็งปอด	60
10. โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร	66
11. โรคมะเร็งลำไส้	72
12. โรคมะเร็งปากมดลูก	78
13. โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก	84
14. โรคมะเร็งเต้านม	90



15. เลือดกำเดาออก	96
16. คลื่นไส้อาเจียน	100
17. โรคอัลไซเมอร์	104
18. โรคซึมเศร้า	110
19. ข้ออักเสบรูมาตอยด์	116
20. โรคไข้หวัด คัดจมูก ตัวร้อนเป็นไข้	124
21. ปวดหัว เวียนหัว	130
22. ไมเกรน	136
23. อากาโรสและมีเสมหะ	144
24. ปวดท้อง	150
25. ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลม	156
26. ท้องผูก	164
27. ท้องร่วง	170
28. โรคพยาธิ	176
29. โรคบิด	182
30. นิ้วในกระเพาะปัสสาวะ	188
31. กระตุ้นการย่อยอาหาร	194



32. ปวดฟัน	200
33. โรคลักปิดลักเปิด	206
34. แก้วร้อนใน กระหายน้ำ	212
35. กลากเกลื่อน	218
36. ลมพิษ	222
37. หอบหืด	228
38. โรคภูมิแพ้	236
39. ฝีและแผลพุพอง	242
40. ้วยทอง	248
41. โรคตาแดง	254
42. ต้อกระจก	258
43. โรคนอนไม่หลับ	266
44. อาการอ่อนเพลีย	274
45. ผมหงอกก่อนวัย	280
46. โรคกระดูกพรุน	286
47. โรคเหน็บชา	294
48. ลิว	298

