

คำแนะนำ
ด้านสุขภาพ
ที่แพทย์ฮาร์วาร์ด
รับรอง

คัมภีร์

Doctor Chopra Says: Medical Facts and Myths
Everyone Should Know

สุขภาพ

แต่ใจหรือว่าข้อมูลสุขภาพที่คุณเชื่อเป็นเรื่องจริง



10039885

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

พ.อ.ลีน ลีอติวิน เขียนร่วมกับเดวิด ฟิชเชอร์
ธีร์ ทิพกฤต แปล

แพทย์ตัวจริงกับคำตอบจริง!

ข้อเท็จจริงและความเชื่อทางการแพทย์ที่ **หมออยากให้คุณรู้**

สารบัญ

คำขอบคุณ	(8)
คำนำสำนักพิมพ์	(10)
จากผู้เขียน	(12)
บทนำ	1

ภาค 1: อาหารและเครื่องดื่ม

1. กาแฟช่วยชีวิตคุณได้จริงหรือ	24
2. ชาเขียวหรือชาชนิดอื่นๆ ช่วยป้องกันหรือรักษาโรคได้จริงหรือไม่	35
3. พืชช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากได้ด้วยหรือ	42
4. ไวน์คือไอศกรีมพิเศษจริงหรือ • •	48
5. บำกินถั่วเปลือกแข็ง แล้วหัวใจจะแข็งแรงจริงหรือ	56
6. ปลาดีต่อสุขภาพหรือไม่ สารปรอททำให้ปลาเป็นอันตรายเกินไปหรือเปล่า	64
7. เครื่องเทศมีสรรพคุณทางการรักษาหรือไม่	74
8. วิธีควบคุมอาหาร “ที่ดีที่สุด” สำหรับคุณมีอยู่จริงหรือไม่	94

ภาค 2: ยา วิตามิน และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

9. วิตามินดี 3 ป้องกันมะเร็งและโรคอื่นๆ ได้จริงหรือไม่	110
10. แอสไพรินช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้หรือไม่	122
11. กัญชามีสรรพคุณทางการแพทย์ที่ถูกต้องตามกฎหมายหรือเปล่า	133
12. สแตตินเป็นยามหัศจรรย์ขนานใหม่จริงหรือไม่	143
13. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ความหวังหรือโฆษณาชวนเชื่อมูลค่าหลายพันล้าน	156
14. ไกโรซอร์โมนทำให้คุณดูอ่อนเยาว์จริงหรือไม่	196

ภาค 3: เวชศาสตร์

15. การขริบหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศ ช่วยป้องกันการแพร่ของโรคเอดส์ได้หรือไม่	209
16. คุณจะป้องกันหรือรักษาโรคอัลไซเมอร์ได้หรือไม่	215
17. การออกกำลังกายอย่างพอเหมาะดีกว่าการใช้ยาจริงหรือไม่	224
18. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์อย่างไร	234
19. คุณจะป้องกันตัวเองจากโรคมะเร็งได้อย่างไร	241
20. การตรวจคัดกรองโรคมะเร็งแบบใดที่ใช้ได้ผล	272
21. คุณจะป้องกันหรือรักษาไข้หวัดได้หรือไม่	296
22. กลุ่มอาการขาอยู่ไม่สุขเป็นโรคพันล้านจริงหรือไม่	307
23. สเต็มเซลล์จะเปลี่ยนแปลงโลกทางการแพทย์จริงหรือไม่	315

ภาค 4: การแพทย์ทางเลือก

- | | |
|--|-----|
| 24. โยคะมีคุณประโยชน์ทางการรักษาที่พิสูจน์ได้หรือไม่ | 329 |
| 25. การฝังเข็มใช้ได้ผลจริงหรือไม่ | 334 |
| 26. การนึ่งสมาธิทำให้สุขภาพดีขึ้นและมีความสุขขึ้นจริงหรือไม่ | 344 |
| 27. คีเลชั่นหรือการขับสารพิษได้ผลจริงหรือไม่ | 351 |
| 28. การสวดภาวนาเพื่อผู้อื่นได้ผลจริงหรือไม่ | 360 |
| 29. การสวนล้างลำไส้มีประโยชน์ทางการรักษาหรือไม่ | 369 |

ภาค 5: ความเสี่ยงทางสุขภาพ

- | | |
|---|-----|
| 30. อะลูมิเนียมทำให้เป็นโรคอัลไซเมอร์จริงหรือไม่ | 377 |
| 31. คุณจะลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองโดยไม่ต้องใช้ยาได้หรือไม่ | 383 |
| 32. การดื่มน้ำจากขวดพลาสติกเป็นอันตรายหรือไม่ | 394 |
| 33. รังสีเอกซ์หรือโทรศัพท์มือถือทำให้เส้นโรคมะเร็งหรือไม่ | 403 |
| 34. เด็กควรได้รับวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันหรือไม่ | 413 |
| 35. การอดฟันด้วยอมัลกัมเป็นอันตรายหรือไม่ | 424 |
| 36. ลี้อต่างๆ เป็นอันตรายต่อเยาวชนอย่างไร | 431 |
| 37. การนอนหลับก็เป็นอันตรายได้หรือไม่ | 442 |
| 38. สิวระคายเคืองกันแดดหรือไม่ | 452 |

บทสรุป: ใช้ชีวิตแบบ ACED LIFE