

ยาที่ดีที่สุดคืออาหาร โรงพยาบาลที่ดีที่สุดคือครัว หมอที่ดีที่สุดคือตัวเราเอง

กินอยู่พอดี มีความสุข 2

เลรี แพคพีศ

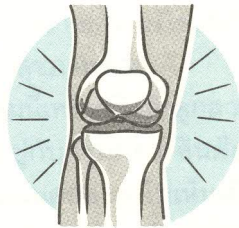


10033518

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

สารบัญ

I คำนำ	5
II ความเจ็บไข้ได้ป่วย	14
โรคหลัก	
โรคมะเร็ง	15
- อาหารกับมะเร็ง	17
- ธรรมชาติบำบัดกับมะเร็ง	18
- การดูแลมะเร็งแบบองค์รวม	19
- หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง	20
โรคหัวใจ	21
- การรักษาโรคหัวใจ	23
โรคเบาหวาน	24
- โรคเบาหวานกับโรคหัวใจ	27
- อาหารกับผู้ป่วยเบาหวาน	28
โรคหลอดเลือดในสมองตีบ-ตัน-แตก-อัมพฤกษ์อัมพาต	29
โรคสมองเสื่อม	32
- วิธีลดความเสี่ยงเป็นโรคสมองเสื่อม	33
โรคปวดข้อ	35
- อาหารสำหรับโรคข้อเสื่อม	37
โรคเกาต์	38
โรคกระดูกพรุน	41
โรคปวดหลัง	42
นิ้วล็อก	45
ฟัน	48
- กลิ่นปาก	50
- อาหารบำรุงฟันและเหงือก	52
- ลดความเสี่ยงฟันผุและเหงือกอักเสบ	53



โรคอื่นๆ

ไมเกรน

- อาหารต้านไมเกรน
- บรรเทา-บำบัดด้วยตนเอง



54

55

55

โรคหอบหืด

- โรคหืด-ดูแลตัวเอง

56

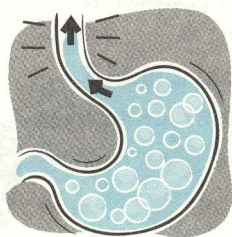
58

โรคภูมิแพ้

59

โรคตา

- ต้อกระจก
- ต้อหิน
- การดูแลตา
- อาหารบำรุงตา



62

64

65

67

ไข้หวัด

- ไข้หวัดใหญ่
- ไข้หวัดนก

69

70

71

โรคน้ำย่อยไหลกลับ

72

หมอลและยา : ปัญหาสุขภาพ

73

- ยา : ความเชื่อผิดๆ
- ยาปฏิชีวนะ
- ยาทารักษาฝ้า
- ยาแก้ไอ
- ยาลดความอ้วน
- การตรวจสุขภาพ



77

77

78

79

80

82

III กินอะไรก็ได้อันนั้น

84

อาหารในสังคมทุนนิยมและบริโภคนิยม

85

กินเสี่ยงโรค

88

- กินดิบ
- กินกึ่งสำเร็จรูป
- กินเค็ม
- กินไหม้



88

90

91

93

สารพิษตกค้างในอาหาร

94

- สารเร่งเนื้อแดง	95
- สารเคมีในเนื้อสัตว์อื่นๆ	96
- บอแล็กซ์	97
- ฟอรัมาลีน	98
- สารกันรา หรือสารกันบูด	99
- สารฟอกขาว	100
- สารเคมีกำจัดศัตรูพืช	100
- สิ่งเจือปนในอาหาร	101
- สารพิษปนเปื้อนในอาหาร	101
- สารพิษในผัก	102
- สารตกค้างในน้ำผักผลไม้	103
- น้ำปนเปื้อนเชื้อราและสารพิษ	104
อาหารขยะ-อาหารจานด่วน (Junk Food-Fast Food)	104
ไขมันทรานส์ (Trans Fat)	110
ขนมกรุบกรอบ	115
น้ำอัดลม	119
ผงชูรส	122
น้ำมันปรุงอาหาร	126
- ไขมันในร่างกาย	127
- กรดไขมัน	127
- ไขมันโอเมก้า 3 (Omega 3)	128
- ไขมันทรานส์	133
- น้ำมันทอดซ้ำ อันตราย	134



IV ชีวิตที่พอเพียง	136
เศรษฐกิจพอเพียง : พึ่งตนเองและมีความสุข	137
- พอประมาณ : อยู่พอดี กินพอดี ทำพอดี	140
- มีเหตุมีผล : ใช้ความรู้ ใช้ปัญญา	142
- มีภูมิคุ้มกัน : มีความมั่นคง มีระบบชีวิตที่ดี	143
- เศรษฐกิจพอเพียงเกิดได้ ถ้ามี 3 อย่าง	145
- รู้จักรากลึกเหง้า	146
- จัดการเวลา จัดการชีวิต	148

- แผนชีวิต		153
- แผนอาชีพ		157
- แผนการเงิน		163
- แผนสุขภาพ		168
สติ และการปฏิบัติธรรม		173
การออกกำลังกาย		179
จิตใจเข้มแข็งกับแรงบันดาลใจ		185
ความเชื่อที่หายไป		190
แรงบันดาลใจที่สร้างได้		193
การลดน้ำหนัก		203
- วิธีการลดน้ำหนัก		206
- กินให้เป็นที่คืออะไร		209
- ลดอาหารแป้ง น้ำตาล		210
- กินอาหาร 3 มื้อ		212
- ออกกำลังกาย		214
- เรื่องควรเลี่ยงตอนลดน้ำหนัก		216
ธรรมชาติบำบัด		219
- การนวด		220
- สปา วารีบำบัด		223
- การอบสมุนไพร		224
- วิธีล้างสารพิษในร่างกาย		225
ความรื่นรมย์ที่หาได้ไม่ยาก		228
- การนอนหลับ		228
- งานอดิเรก		236
- การอ่านหนังสือ		240
- การดูหนัง ฟังเพลง		241
- การเล่นกีฬา		244
ความพอดีที่เป็นความรื่นรมย์		246
- การยอมรับความเป็นจริง		246
- การมองโรคในแง่บวก		248
- จิตอาสา จิตสาธารณะ		253
- อารมณ์ขัน		256
ปุ่เย็น ยายยิ้ม คนกินอยู่พอดี มีความสุข		259