

สุขภาพสำคัญที่สุด

ชีวิตกับสุขภาพ



วช.

WB100

สุขภาพสำคัญที่สุด ชีวิตกับสุขภาพ



* 8 0 0 0 8 2 7 5 *

ห้องสมุด วทบ นครราชสีมา

ธรรมปราโมทย์ : รวบรวม

สารบัญ

ตอนหนึ่ง : กุญแจสู่ความสุข

ทำไมบางคนแก่เร็ว บางคนแก่ช้า	3
ทำไม...บางคนอายุสั้น บางคนอายุยืน	5
การชะลอความชรา	8
กุญแจสู่การชะลออายุ	10
วิธีชะลอความชรา	12
ยาอายุวัฒนะ 7 ชนิด	21

ตอนสอง : ชีวิตกับสุขภาพ

ทำไมร่างกายจึงเป็นโรคได้ ?	29
สัญญาณเตือนภัยสุขภาพ	30
20 สัญญาณบอกโรคและหนทางเยียวยา	32
สุขภาพจะดีได้เพราะเหตุใด ?	41
วิธีเสริมสร้างสุขภาพ	44
ข้อควรสนใจอันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ	45
ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย	50
การส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน	55
อนุมูลอิสระและสารแอนติออกซิแดนท์	57
เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับเอนไซม์	61
ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็ง	68
นาฬิกาชีวิต	74

ตอนสาม : อาหารกับสุขภาพ

โรคที่เกิดจากอาหาร	85
อาหารถูกส่วนเป็นอย่างไร	88
อาหารและเครื่องดื่มที่ควรหลีกเลี่ยง	98

ตอนสี่ : การออกกำลังกายกับสุขภาพ

ความจำเป็นของการบริหารกาย	107
ความจำเป็นของการบริหารจิต	110
แนวทางในการบริหารจิต	112
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	117
ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกาย	127
ตัวอย่างและแนวทางในการออกกำลังกาย	129
วิธีการออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ	131

ตอนห้า : ความเครียดกับสุขภาพ

คุณและโทษของความเครียด	135
รู้ได้อย่างไรว่าเครียด ?	136
สาเหตุของความเครียด	139
โรคที่เกิดจากความเครียด	140
การป้องกันและบำบัดความเครียด	143
วิธีจัดการความเครียด	155

ตอนหก : การนอนหลับกับสุขภาพ

การนอนหลับ : ปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดี	165
สัญญาณและอาการที่บ่งบอกว่านอนไม่หลับ	168
จะเกิดอะไรขึ้นถ้านอนไม่พอ ?	170
สิ่งที่ขัดขวางคุณภาพการนอน	171
นอนมากไปก็ไม่ได้	173
ทำอะไรให้นอนหลับสบาย ?	175
คำแนะนำเกี่ยวกับการนอนหลับ	177
แนวทางการบำบัดอาการนอนไม่หลับ	181
สมุนไพรไทยช่วยให้นอนหลับสบาย	184
ทำโยคะก่อนนอน	186

ตอนเจ็ด : การล้างพิษกับสุขภาพ

การขจัดสารพิษออกจากร่างกาย	189
19 วิธีล้างพิษแบบง่าย ๆ และประหยัด	200

ภาคผนวก

เกลือแร่ที่ร่างกายต้องการในปริมาณมาก	235
เกลือแร่ที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย	238
คุณสมบัติของวิตามิน	241
ปริมาณสารอาหารต่าง ๆ ที่มีในอาหาร	246
ส่วนที่กินได้ 100 กรัม	
ปริมาณเกลือแร่ และวิตามินที่มีในผัก ผลไม้ต่าง ๆ	247