

ารเพื่อชีวิตและสุขภาพ

# ภัยป่วย ด้วยอาหาร

**วัณโรค**  
แพทย์หญิงลลิตา วีระศิริ



วช.

QU145

หายป่วยด้วยอาหาร



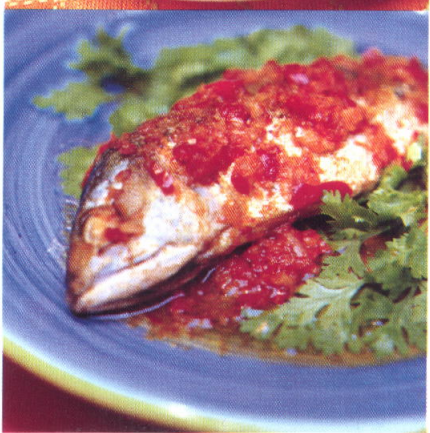
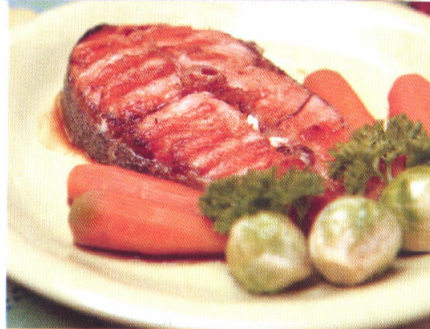
\* B 0 0 3 3 1 5 9 \*

ห้องสมุด วพบ นครราชสีมา

เมนูอาหารจานเด็ด สำหรับ คนรักสุขภาพ

ต้นมoring • อาหารสำหรับท้องอืดเป็นพิษ • ภูมิแพ้รักษาได้ด้วยตัวเอง • เด็กก่อนคลอด • บวดศีรษะไมเกรนบำบัดด้วยตนเอง  
พิษ 1 วัน • รู้อีต่องสาขพิษตัว • วิทยาศาสตร์กับอาหารตามกรุ๊ปเลือด • ไวรัสตับอักเสบบี • ไขสื้อดออกนั้กสั้วในหน้าฝน  
สมรส-วัยหัวรุด • ไทลั้วยทอ้งตอ้งกินออร์ • ฤลตัวอเองเมื่อเป็นความดันเลือดสูง • ทอ้งอืด ทอ้งเพ้อ เน้นในทอ้ง

# สารบัญ



1. หมอยไทย ใช้รสอาหารรักษาโรค	8
2. ข้าว เป็นทั้งอาหารหลักและเป็นยา	14
3. ลำไยระคายเคือง	20
4. ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นในท้อง	26
5. กินกันมะเร็ง	32
6. อาหารสุขภาพของพ่อ	38
7. อาหารสำหรับไทรอยด์เป็นพิษ	44
8. ภูมิแพ้รักษาได้ด้วยตัวเอง	50
9. ดูแลตัวเองเมื่อเป็นความดันเลือดสูง	56
10. ปวดหลังปวดเอว	62





11. ปวดศีรษะไมเกรนบำบัดด้วยตนเอง 68

12. ล้างพิษ 1 วัน 74

13. รู้เรื่องล้างพิษตับ 80

14. ไวรัสตับอักเสบบี 86

15. เด็กทอนซิลโต 92

16. วิพากษ์การกินอาหารตามกรุ๊ปเลือด 98

17. ผ่นฉ่ำฟ้าระวังอย่าให้ป่วย 104

18. มาตรการระวังหวัดระบาด 110

19. ไข่เลือดออกน่ากลัวในหน้าผ่น 116

20. โกลั้วยทองต้องกินอะไร 122

