



สารบัญ

ท้องผูกควรทำอย่างไร	9
ควรทำอย่างไรเมื่อเป็นโรคกระเพาะอาหาร	19
ไข้เลือดออกกับยาลดไข้	27
ยาแก้ไอระงับอาการไอได้อย่างไร	34
อะไรคือโรคเบาหวาน	42
โรคความดันโลหิตสูง	51
ตกขาว	61
ผงชูรสมีผลต่อร่างกายอย่างไร	66
สิว	69
อายุเท่าไรจึงควรเริ่มกินแคลเซียมเสริม	82
บอกเล่าไมเกรนด้วยแมกนีเซียม	90
คุ้รัง-คุ้รัง คุณสุขภาพคุณ	94
วิตามิน B	101
โภชนาการเพื่อสุขภาพกับน้ำมันปลาแซลมอน	106

