

# สารบัญ

บทนำ	๗
สาเหตุหลัก ๕ ข้อ ที่ทำให้เกิดความเสื่อม และความเจ็บป่วย ณ ยุคปัจจุบัน	๒๔
อาการของภาวะร้อนเกินและเย็นเกิน	๓๗
เทคนิค ๔ ข้อ (ยา ๔ เม็ด) ของการฟุ้งตนในกรณีดูแลสุขภาพ ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิสิษฐ (บุญนิยม)	๔๕
๑ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล	๔๗
๒ กัวซาหรือดูดซาหรือดูดพิษหรือดูดลม	๕๖
๓ การสวนล้างไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)	๘๔
๔ การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร	๙๒
๕ ดื่มน้ำพอ ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพร	๙๖
๖ การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง	๑๐๔
๗ การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย	๑๖๒
๘ ใช้ธรรมชาติ ทำใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด	๑๘๗
๙ รู้เพื่อรู้รักให้พอดี	๒๓๗