

สารบัญ

บทที่ 1

ทำไมต้องเขียนหนังสือเล่มนี้...? 14

บทที่ 2

ธรรมชาติบำบัด...รักษาโรคได้จริงหรือ...? 20

บทที่ 3

การปฏิรูปจิต...เพื่อการบำบัดโรค 35

บทที่ 4

ธรรมชาติบำบัด...ทำให้โรคหายไปได้จริงหรือ...? 71

บทที่ 5

พลังจิต...พิชิตโรคร้าย 81

บทที่ 6

อาหารตามกฎธรรมชาติของมนุษย์...คืออะไร...? 95

บทที่ 7

ข้อปฏิบัติ ห้าม 5 ต้อง 5...กฎธรรมชาติ...
ที่ปฏิบัติง่าย...และได้ผลจริง 115

บทที่ 8

ข้อห้ามปฏิบัติ ข้อ1... ห้ามจินตนาการเชิงลบ
ข้อต้องปฏิบัติ ข้อ5... ต้องจินตนาการเชิงบวก 121

บทที่ 9

ข้อห้ามปฏิบัติ ข้อ 2...ห้ามอ้วน 129

สารบัญ

บทที่ 10

ข้อห้ามปฏิบัติ ข้อ3...ห้ามรับประทานน้ำตาล 143

บทที่ 11

ข้อห้ามปฏิบัติ ข้อ 4...ห้ามรับประทานไขมันทรานส์ 167

บทที่ 12

ข้อห้ามปฏิบัติ ข้อ 5...ห้ามรับประทานสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม 177

บทที่ 13

ข้อต้องปฏิบัติ ข้อ1...ต้องรับประทาน...พืช - ผัก - ผลไม้สด...
ที่ไม่หวานจัด...ก่อนอาหารชนิดอื่น...50% ของความอึด...
ในแต่ละมื้อ 189

บทที่ 14

ข้อต้องปฏิบัติ ข้อ 2...ต้องรับประทานข้าวไม่ขัดขาว...
จำนวนลดลง...เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น 219

บทที่ 15

ข้อต้องปฏิบัติข้อ 3. ต้องออกกำลังกาย
อย่างน้อยวันละ 30 นาที 229

บทที่ 16

ข้อต้องปฏิบัติ ข้อ 4...ต้องนอนหลับสนิทอย่างน้อย...วันละ 4 ชั่วโมง 265

บทที่ 17

ปฏิวัติชีวิต...ปฏิวัติสุขภาพ 273

แนะนำเมืองสุขภาพดี...(Wellness city) 280