

Subject: โรงพยาบาลธรรมชาติ

หัวข้อตรวจรักษาเองได้ก่อนไปหาหมอ

๑. ไขมันในเลือดสูง แทนที่จะพยายามกินให้ปวดหัว ตับพังก็หากระเทียมสด มากินสักวันละ ๑๐ กลีบกับกินหอมหัวใหญ่สดวันละครึ่งหัว
๒. ปวดหัว ให้หาผักคะน้าหรือปวยเล้ง (แมกนีเซียม) กินวันละ ๕ ซีดและ กินปลาทูอีกวันละ ๒ ตัว (น้ำมันปลาลดการอักเสบได้) หรือจะชงโกโก้กิน หน่อยก็ช่วยได้ค่ะ
๓. เป็นหวัด ไอ จามบ่อย ให้หมั่นแปรงลิ้นและกินกระเทียม, หอม, พริกให้ มากเข้าไว้
๔. ภูมิแพ้ แค้กินฝรั่งวันละ ๕ ชิ้นกับเมล็ดฟักทองวันละ ๑ กำมือ (สังกะสี)
๕. แพ้ฝุ่นละออง ไรฝุ่น หาโยเกิร์ตแบบธรรมชาติและนมเปรี้ยวไม่หวาน จัดมากิน
๖. โรคหืดหอบ ไอเรื้อรัง กินต้มยำไก่, กินหัวหอมใหญ่, หอมแดง, ต้นหอม และเอาหอมซุกไว้ใต้หมอน
๗. นอนไม่หลับ ตักน้ำผึ้งกินก่อนนอนสักวันละ ๒ ช้อนโต๊ะ ถ้าหาน้ำผึ้งไม่ได้ ใช้น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะแทนถ้าอยากให้หลับสบายเพิ่มเติมซีเหล็กและ มะรุมเข้าไปหน่อย
๘. ไขข้ออักเสบ หาปลาเนื้อมันกินวันละ ๒ ซีด เช่นปลาทู, ปลาสวาย, ปลา แซลม่อน, ปลาซาร์ดีน, ปลาทูน่าหรือแม้แต่ปลากะพง
๙. กระเพาะปัสสาวะอักเสบบ่อย ให้กินน้ำกระเจี๊ยบไม่หวานจัดวันละ ๓ มื้อ หรือน้ำแครนเบอร์รี่ของฝรั่งในปริมาณเท่ากัน (เปรี้ยวจัดมาก)
๑๐. ท้องอืด แก๊สมาก ให้กินกล้วยหักมุกปิ้งหรือขิงบ่อย ๆ
๑๑. ท้องผูก ชงน้ำผึ้งดื่มวันละ ๓ ช้อนโต๊ะและให้กินน้ำมะขามต้มติดเนื้อมาก เข้า เย็น
๑๒. โรคกระเพาะอาหาร หากกล้วยหักมุกปิ้งกิน, กินกล้วยหรือกินผัก กะหล่ำปลีให้มาก

- ๑๓.เวียนหัว คลื่นไส้ง่าย ให้หาอาหารทำจากขิงรับประทาน เช่น ปลาผัดขิง
ไก่ผัดขิง, น้ำขิง, ชาขิงหรือเต้าฮวย
- ๑๔.วัยทอง วูบวาบ อารมณ์แปรปรวน ให้กินปลาทูน่าให้มากและกินเต้าหู้เหลือง
วันละ ๑ แผ่น ถ้ากินเต้าหู้แล้วเพื่อให้สลับกับถั่วลิสงวันละ ๑ กำมือก็ได้
- ๑๕.หงุดหงิดง่าย ให้กินอาหารร่าเริง คือ ข้าวเหนียวดำ ข้าวโพด กลอย
กล้วยหอมและปลาทูน่า
- ๑๖.กระดูกพรุน ให้กินงาดำวันละ ๔ ช้อนโต๊ะ (ได้แคลเซียมเท่ากับเม็ดใหญ่)
มะม่วงจิ้มกะปิและสับปะรดซึ่งมีธาตุสมานกระดูกอยู่มาก (แมงกานีส)
- ๑๗.ความจำไม่ดี ให้กินปลาทูน่าวันละ ๒ ชีด หอยแครงและหอยนางรมซึ่งมีธาตุ
สังกะสีช่วยสมองได้
- ๑๘.มะเร็งเต้านม ให้กินบร็อคโคลีหรือคะน้าวันละ ๕ ชีด
- ๑๙.มะเร็งปอดทางเดินหายใจ ให้กินเสาวรส ฝรั่ง ส้ม มะนาว
มะขามป้อม มะละกอ มะม่วง ให้มาก เพราะวิตามินซีช่วยสมานหลอดเลือด
เลือดในปอดได้ดี แต่ต้องระวังวิตามินเอโดยเฉพาะผู้ที่ยังสูบบุหรี่อยู่
- ๒๐.ท้องเสีย ลำไส้แปรปรวน กินแอปเปิ้ลเขียววันละ ๑-๒ ผล
หรือน้ำแอปเปิ้ลเขียวปั่นทั้งกาก จะเป็นการล้างพิษในตัวด้วย
- ๒๑.เจ็บอก โรคหัวใจ หลอดเลือดตีบ กินปลาทะเล น้ำมันมะกอกเอ็กซ์ตร้า
เวอร์จิ้น ผลโอคาโดเพราะเหล่านี้มีไขมันดีไปช่วยขับตะกรันน้ำมันเก่า
ออก ถ้าชอบดื่มชาให้หาชาเขียวสดมาชงดื่มเองวันละถ้วย
- ๒๒.ความดันสูง ต้องตัดบุหรี่และอาหารเค็ม
ลองหาข้าวโอ๊ตไม่ขัดสีมากินและผักขึ้นฉ่ายสดหรือปั่นก็ได้ จะช่วยคุมความ
ดันให้ดีขึ้น
- ๒๓.เบาหวานถามหา ให้เลี่ยงแป้งกับน้ำตาลและกินผักเขียวจัดอย่างคะน้า
บร็อคโคลี ผักโขมให้มาก ถ้าอยากหวานให้กินส้มโอและฝรั่งเพราะมี
น้ำตาลอยู่น้อยมาก