

# CONTENTS

chapter

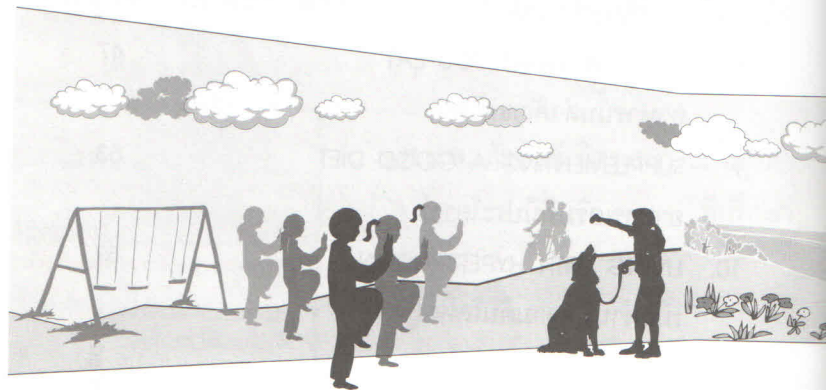
|     |                                        |    |
|-----|----------------------------------------|----|
| 1.  | YOUNG HABITS ARE HARD TO BREAK         | 11 |
|     | ไม่แก้ตัวยาก                           |    |
| 2.  | CHECK-UPS : THE BEST PREVENTION        | 17 |
|     | การตรวจสุขภาพเป็นการป้องกันที่ดีที่สุด |    |
| 3.  | EARLY DETECTION OF CANCER IN WOMEN     | 21 |
|     | การตรวจหามะเร็งระยะแรกในหญิง           |    |
| 4.  | EARLY DETECTION OF CANCER IN MEN       | 25 |
|     | การตรวจหามะเร็งระยะแรกในชาย            |    |
| 5.  | RESISTING ALCOHOL                      | 31 |
|     | ลดการดื่มสุรา                          |    |
| 6.  | RESISTING TOBACCO                      | 37 |
|     | งดสูบบุหรี่                            |    |
| 7.  | KEEPING YOUR TEETH                     | 43 |
|     | ดูแลฟันอย่างไรดี                       |    |
| 8.  | YOU ARE WHAT YOU EAT                   | 47 |
|     | อาหารนั้นสำคัญแค่ไหน                   |    |
| 9.  | SUPPLEMENTING A GOOD DIET              | 53 |
|     | อาหารเสริมที่มีประโยชน์                |    |
| 10. | LIVING WITH HYPERTENSION               | 57 |
|     | เมื่อท่านมีความดันโลหิตสูง             |    |

page

chapter

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 11. LIVING WITH HEART AILMENTS   | 61 |
| เป็นโรคหัวใจควรปฏิบัติตัวอย่างไร |    |
| 12. REHABILITATION FROM A STROKE | 67 |
| การฟื้นฟูสุขภาพหลังอัมพาต        |    |
| 13. MANAGING DIABETES            | 73 |
| พิชิตโรคเบาหวาน                  |    |
| 14. COMMON AILMENTS              | 77 |
| เจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ            |    |
| 15. THE NEW DISEASES             | 83 |
| โรคใหม่ในยุคปัจจุบัน             |    |
| 16. PROTECTING YOUR STOMACH      | 89 |
| การป้องกันโรคกระเพาะอาหาร        |    |
| 17. THE IMPORTANT OF THE BOWELS  | 95 |
| ความสำคัญของลำไส้                |    |

page



|     |                               |     |
|-----|-------------------------------|-----|
| 18. | STABILIZING IMMUNITIES        | 101 |
|     | การบำรุงรักษามิคุ้มกันโรค     |     |
| 19. | HOW TO HANDLE DEPRESSION      | 105 |
|     | การจัดการกับอาการซึมเศร้า     |     |
| 20. | OVERCOMING TIREDNESS          | 111 |
|     | เอาชนะอาการเหนื่อย - เพลีย    |     |
| 21. | MENTAL AND PHYSICAL HEALTH    | 117 |
|     | สุขภาพกายและจิต               |     |
| 22. | COPING WITH THE AGING PROCESS | 121 |
|     | สูงวัยอย่างมีคุณภาพ           |     |
| 23. | THE VALUE OF MEDITATION       | 127 |
|     | คุณค่าของการปฏิบัติสมาธิ      |     |

