

บทนำ	16
ธาตุ 4 ชั้น 5 กับทฤษฎีเวชกรรมไทย	16
เบาะหวานกับการดูแลตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย	18
ต้นเหตุของการเจ็บป่วย	20
ต้นเหตุของการเกิดโรค คัมภีร์เวชศึกษา	21
ลักษณะธาตุ 4 พิการ (สมุฏฐานธาตุพิการ) อาการเป็นอย่างไร	21
ต้นเหตุของการเกิดโรค คัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัน์	25
ทำไมชื่อโรคในปัจจุบันอาจไม่ตรงกับชื่อโรคในทางการแพทย์แผนไทย	25
หลักการรักษาตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย	26
การเตรียมตัวในการพบแพทย์แผนไทย	27
ลักษณะของคนที่มาตามหมอไปรักษา	28
การเห็นนิมิตระหว่างหมอเดินไปรักษา	28
เมื่อหมอไปถึงคนไข้แล้ว	29
การฉี้น	29
ลักษณะคนไข้	30
เหตุที่ทำให้รักษาไม่หาย 5 ประการ	31
การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรมานามัย	31
มูลเหตุของการเกิดโรคและข้อควรระวังในการดูแลสุขภาพ	31
ต้นเหตุของการเจ็บป่วย	32
มูลเหตุของการเกิดโรค 6 ประการ ตามคัมภีร์ธาตุวิวรรณ์	32
สาเหตุการเสียชีวิตในทางการแพทย์แผนโบราณ คัมภีร์ธาตุวิภังค์	33
ว่าด้วยธาตุ 4 ขาดเหลือ คัมภีร์ธาตุวิภังค์	34
คัมภีร์มรณญาณสูตร นิमितของผู้คนก่อนตาย	34
ประโยชน์จากการกินอาหารเป็นยาในมุมมองแพทย์แผนไทย	44
อาหารกับรสยา	44
ยารสประธานมี 3 รส	45
รสยา 4 รส คัมภีร์ธาตุวิภังค์	45

รศยา 6 รศ คัมภีร์วรโยคสาร	45
รศยาที่แสดงกับโรคต่างๆ	46
รศยา 8 รศ คัมภีร์ธาตุวิวัฒน์	46
รศยา 9 รศ	46
ธาตุเจ้าเรือน	49
อาหารตามธาตุเจ้าเรือน	51
อาหารตามฤดูกาล	54
อาหารตามภาค	55
อาหารจังหวัดชลบุรี	60
อาหารเมนูเด็ดของคุณยาย ประไพ ประมณ	63
• แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลาอินทรี	63
• ลาบหมู	64
• แกงส้มไข่ปลาเขียวเสี้ยว	64
• ไช้พะโล้	66
• เกี่ยมฉ่ายต๋อโต้ว (ต้มกระเพาะหมูผักกาดทอง)	67
• ต้มจับฉ่าย	68
• ผัดฉ่าทะเล	69
• น้ำพริกมะม่วง	70
• ปลาโอ ต้มลูกคะน้า	70
• ต้มหัวไชเท้ากระดูกหมู	71
• ต้มหมูฮอง	72
• น้ำพริกกะปิสูตรแม่ไพ	73
• ถั่วดำน้ำกะทิ	74
• ขนมปังสังขยา	74
• ข้าวต้มมัดกล้วยตาก	75
• ขนมพื้ข้าวตอกสูตรคุณยายประไพ	76
เครื่องแกงเป็นยา การแพทย์แผนไทย	76