

# สุขภาพดี อายุ 100 ปี คุณก็มีได้

พิมพ์ครั้งที่ 5

BEST  
SELLER



เพชรศาสตร์  
แห่งการชะลอวัย  
เพื่ออายุยืนยาว  
อย่างมีสุขภาพดี



นพ. อดิเทพ  
Dr. Janupha

✓ เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญ  
นายแพทย์ตฤพล วิรุฬห์การุญ  
(หมอแอมป์)

มอบค่าลิขสิทธิ์ทั้งหมดแก่นุสนิธเวชดุสิต  
ในพระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ  
เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์  
เพื่อช่วยเหลือเด็กอ่อนในสลัม

เล่ม 1

ชุด ใกล้เคียงชะลอวัย  
กับหมอแอมป์

สุขภาพดี  
อายุ **100** ปี  
คุณก็มีได้

ชื่อหนังสือ : สุขภาพดี อายุ 100 ปี คุณก็มีได้

ผู้เขียน : นพ.ตनुพล วิชาพิหารคุณ

ผู้เรียบเรียง : สุพัตรา แซ่ลิ่ม

### สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

พิมพ์ครั้งที่ 1	ตุลาคม 2561	พิมพ์ครั้งที่ 5	กุมภาพันธ์ 2563
พิมพ์ครั้งที่ 2	ธันวาคม 2561		
พิมพ์ครั้งที่ 3	มกราคม 2562		
พิมพ์ครั้งที่ 4	สิงหาคม 2562		

ราคา 195 บาท

ISBN 978-616-403-055-8



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้  
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ตनुพล วิชาพิหารคุณ.

สุขภาพดี อายุ 100 ปี คุณก็มีได้.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์ พับลิชชิง, 2561.

144 หน้า.-- (ใกล้หมอชะลอวัยกับหมอแอมป์).

1. สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

613

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

सानุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมนุท

พิสูจน์อักษร

ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์

รูปเล่ม

กวิน รัตนจันทร์, นิชชีมา แสงแก้ว

ออกแบบปก

นิชชีมา แสงแก้ว

Vector

Designed by Freepik, นิชชีมา แสงแก้ว

## จัดทำโดย

### บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชซิ่ง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com  freemindbook **LINE@** : @freemindbook

## พิมพ์ที่

### บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป จำกัด

122/3 ถนนกรุงเทพกรีฑา แขวงทับช้าง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 10250

โทรศัพท์ 0-2368-4072 โทรสาร 0-2368-4073

## จัดจำหน่ายโดย

### บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6 [www.naiin.com](http://www.naiin.com)

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)

ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที



## คำนำสำนักพิมพ์

ย้อนหลังกลับไปเมื่อครั้งศตวรรษก่อน พบว่าอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ทั่วโลกอยู่ที่ราวๆ 30-60 ปีเท่านั้น และมีเพียงไม่กี่ประเทศที่อายุขัยเฉลี่ยแตะที่ประมาณ 70 ปี

มาจนถึงปัจจุบัน ด้วยวิทยาการทางการแพทย์และองค์ความรู้เกี่ยวกับการดูแล รักษาสุขภาพต่างๆ ช่วยยืดอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ให้ยาวนานขึ้น ทำให้ตัวเลขอายุขัยเฉลี่ยที่เพยาล่าสุดนั้น เพิ่มมากขึ้นเฉลี่ยกว่า 20 ปี

สาเหตุสำคัญที่ทำให้คนสมัยก่อนมีอายุไม่ค่อยยืนยาวมักเกิดจากภาวะความเจ็บไข้ได้ป่วยที่ไม่ได้รับการรักษาไม่ถูกต้อง หรือไม่ทันทั่วทั้งการเกิดโรคระบาดที่ยังไม่มียาหรือวัคซีนใดป้องกัน หรือแม้แต่อุบัติเหตุที่บางครั้งแม้เพียงเล็กน้อยก็สามารถคร่าชีวิตได้

ในขณะที่ปัจจุบัน องค์ความรู้แขนงต่างๆ วิทยาการทางการแพทย์และเทคโนโลยีได้เข้าช่วยแก้ปัญหาในส่วนนั้น ซึ่งช่วยให้ผู้คนไม่ล้มหายตายจากด้วยโรคระบาด หรือหากประสบอุบัติเหตุหรือเกิดภาวะเจ็บป่วยรุนแรงก็มีเครื่องมือ เครื่องมือที่ทันสมัยในการรักษา ยิ่งการดูแลพักฟื้นหลังจากนั้นก็ถูกหลัก สะอาด และปลอดภัยยิ่งขึ้น กอปรกับผู้คนในยุคปัจจุบันมีความรู้และความใส่ใจในการดูแลสุขภาพตัวเอง เสาะแสวงหาวิธีการคงความอ่อนเยาว์ สรรหาสิ่งที่ดีๆ เพื่อบำรุงสุขภาพ กันมากขึ้นเรื่อยๆ



ฟังดูเผินๆ อาจดูเหมือนจะมีแนวโน้มที่ดีไปเสียทั้งหมดสำหรับ คุณภาพชีวิตของผู้คนยุคใหม่ แต่กลับเป็นที่น่าเศร้าใจว่า ปัจจุบัน เรากลับพบเจอโรคที่คร่าชีวิตเราในรูปแบบใหม่ๆ มีผู้คนจำนวนมาก ที่เผชิญกับการเจ็บไข้ได้ป่วยและเสียชีวิตจากการ “เข้าถึง” สิ่งต่างๆ แทน เป็นความสูญเสียที่เกิดจากความเพียบพร้อม หาใช่จากความขาดแคลนเช่นในอดีต

เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น?

คำตอบของคำถามข้างต้นนั้น อาจเป็นไปได้ว่า “เพราะความรู้ ที่เรามีนั้น ยังเป็นความรู้แบบ ‘รู้เท่าไม่ทันการณ์’ ก็เป็นไปได้” หรืออาจจะเป็นเพราะภาวะปัจจัยรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่มีการปนเปื้อนด้วย สารเคมีจำนวนมาก มลพิษจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว หรือแม้แต่วิถีการ ดำเนินชีวิตแบบผิดๆ ที่ล้วนก่อให้เกิด “โรคทำตัวเอง” แทบทั้งสิ้น

กลับมาที่เรื่องอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์กันต่อดีกว่า

แม้จากการสำรวจและคำนวณอายุขัยเฉลี่ยมนุษย์ทั่วโลกของ นักวิจัยพบว่า ตัวเลขอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ทั่วโลกอย่างไรก็ไม่ถึง หลักร้อย อย่างมากที่สุดก็แค่ 90 ปี (แถมยังเป็นค่าเฉลี่ยในอนาคต อีกสิบกว่าปีข้างหน้าด้วย) กระนั้น ในปัจจุบัน เราพบผู้คนบางส่วนที่อายุ ยืนยาวกว่า 100 ปี และไม่ใช่แค่อายุยืนเท่านั้น แต่สุขภาพเขายังดีด้วย ยังสามารถเดินเหิน พูดจารู้เรื่อง กินข้าวปลาเองได้ เรียกได้ว่าอายุยืน แล้วยังสุขภาพดี ไม่ได้นอนติดเตียงหรือไม่รับรู้ความเป็นไปของโลก ภายนอก



ดูจะแหกกฎความเป็นไปทางสถิติ และยังเป็นชนกลุ่มน้อยที่ยากจะเอามาเป็นตัววัดร่วม แต่ผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมชัดเจนขนาดนี้ก็พอจะบอกสิ่งสำคัญบางอย่างกับเราได้ว่า จริงๆ แล้ว อายุคนเรานั้นยืนยาวได้ ถ้าหากเราใช้ชีวิตอย่างถูกวิธี

ทว่า... การใช้ชีวิตอย่างถูกวิธี เป็นอย่างไรล่ะ?

แล้วในด้านของการแพทย์ มีส่วนช่วยอย่างไรได้บ้าง?

คำตอบมีอยู่ในหนังสือชุด “ใกล้หมอชะลอวัยกับหมอแอมป์” แล้ว

สำหรับหนังสือ **“สุขภาพดี อายุ 100 ปี คุณก็มีได้”** ที่กำลังอยู่ในมือท่านผู้อ่านนี้ เป็นหนังสือเล่มแรกของชุดหนังสือ “ใกล้หมอชะลอวัยกับหมอแอมป์” จาก **นพ.ตнуพล วิรุฬหการุญ** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ และประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ BDMS Wellness Clinic โดยในเล่มนี้จะช่วยตอบคำถามที่ว่า “การใช้ชีวิตอย่างถูกวิธีเป็นอย่างไร” และ “การแพทย์ช่วยยืดอายุเราได้ไหม หากทำได้ การแพทย์ทำได้อย่างไร” โดยคุณหมอจะพาคุณไปทำความรู้จักกับเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ และไขข้อข้องใจต่างๆ เกี่ยวกับศาสตร์ดังกล่าวว่าแท้จริงแล้วคืออะไร ศาสตร์นี้ช่วยอะไรเราได้บ้าง รวมถึงวิธีการได้มาซึ่ง “ชีวิตยืนยาวอย่างมีสุขภาพดี” ที่สามารถเริ่มต้นได้ทันที ไม่ว่าท่านผู้อ่านจะอยู่ในวัยไหน อายุเท่าไร ซึ่งทั้งหมดล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา อยู่ในชีวิตประจำวันของเราทุกคน และเราสามารถที่จะจัดการได้ด้วยตัวของเราเอง



สำนักพิมพ์พริมาyard ขอขอบพระคุณ นพ.ตฤพล วิรุฬหการุญ เป็นอย่างยิ่งที่ให้ความไว้วางใจในการจัดทำและเผยแพร่ความรู้นี้สู่สังคมไทยในวงกว้าง เพื่อการมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพของผู้อ่านทุกท่าน ตลอดจนบุคคลรอบข้างผู้เป็นที่รัก อันจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตและสังคมที่ดีขึ้นต่อไป โดยคุณหมอยินดีที่จะมอบรายได้ค่าลิขสิทธิ์ทั้งหมดจากการจำหน่ายหนังสือเล่มนี้ให้กับมูลนิธิเวชดุสิตในพระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เพื่อช่วยเหลือเด็กอ่อนในสลัม

ไม่ว่ากาลเวลาจะล่วงผ่านไปกี่ยุคสมัย ประโยคที่ว่า “การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ก็ยังคงเป็นความจริงที่ทุกคนล้วนประจักษ์และปรารถนาเสมอ

ที่สุดแล้ว ชีวิตคนเรา ไม่ว่าจะร่ำรวย ยิ่งใหญ่ หรือมีชื่อเสียงเพียงใด สุดท้ายเราต่างก็ไฝฝืนหาสุขภาพที่ดีเพื่อความสุขอันแท้จริงในทุกช่วงเวลาของชีวิตกันทั้งนั้น ซึ่งการใช้ชีวิตให้ถูกต้องเหมาะสม พอดีพอดี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จะเป็นผลให้เซลล์ของเราอ่อนเยาว์ตัวเราเองก็ดูอ่อนวัย สุขภาพที่ดีและอายุที่ยืนยาวก็จะติดตามเรามาได้ในที่สุด

เรามาเริ่มตั้งแต่วันนี้กันดีกว่า

สุขภาพดี อายุ 100 ปี คุณก็มีได้... จริงๆ

สำนักพิมพ์พริมาyard

---

อ้างอิงข้อมูลสถิติอายุขัยเฉลี่ยมนุษย์ : <https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.LE00.IN>

## คำนำผู้เขียน

เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพคืออะไร? ...ผมมักจะถูกถามคำถามนี้มาโดยตลอดนับครั้งไม่ถ้วน

คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าเป็นเรื่องของผิวหนังที่ดูอ่อนกว่าวัย โดยเฉพาะใบหน้าที่แทบเป็นจุดที่คนให้ความสำคัญมากที่สุด แต่ความเป็นจริงแล้ว เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพไม่ใช่แค่เรื่องของผิวหนังเลย

สืบเนื่องจากไลฟ์สไตล์ของคนยุคใหม่จำนวนมากที่ทำงานหนัก ออกกำลังกายน้อย (บางคนไม่เคยออกกำลังกายเลย) รับประทานอาหารไม่ถูกวิธี พักผ่อนน้อย และอาจพูดได้ว่า ใช้เวลาไปกับความเครียดมากกว่าใช้เวลากับการนอนหลับ ซ้ำยังพยายามแก้เครียดด้วยวิธีการหรือกิจกรรมที่ผิดๆ ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและร่างกายในที่สุด รวมถึงเรื่องที่เลวร้ายที่สุดในปัจจุบัน นั่นก็คือการบริโภคสิ่งต่างๆ รอบตัว ที่เต็มไปด้วยสารปนเปื้อน สารเคมี สารพิษแปลกๆ ที่ค่อยๆ ทอยยเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ได้มากอย่างไม่เคยเป็นมาก่อนอีกด้วย

คนจำนวนไม่น้อยกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพและหมดเวลาไปกับการรักษาในรูปแบบต่างๆ ราวกับใช้ชีวิตเพียงแค่อครั้งเดียว ทั้งนี้การแพทย์แผนปัจจุบันที่มุ่งรักษาตามอาการของโรคที่เกิดขึ้นแล้ว เผยให้เห็นถึงจำนวนคนไข้ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นทุกวันซึ่งมีทั้งคนไข้ประจำและคนไข้ขาจร และหากคุณหมอตานไหนดูแลรักษาคนไข้ได้ดี แก้ไขได้ตรงจุด ก็ได้รับการยอมรับและแนะนำต่อ แต่หากคุณหมอตานไหนดูแลไม่ได้ไม่ตรงจุด หรือรักษาแล้วอาการบานปลายกว่าเดิม ก็มักจะถูกโจมตี

หรือถูกร้องเรียนจากญาติๆ ของคนไข้ เป็นวัฏจักรแบบนี้มาโดยตลอด แต่สิ่งที่ผมมักจะชี้แจงคนไข้ที่ผมดูแลอยู่เสมอก็คือ ในด้านของ เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ เรามุ่งเน้นสร้างความสัมพันธ์กับ คนไข้ไปในระยะยาวของชีวิต เราจะทำความรู้จักกับร่างกายของคนไข้ ไปพร้อมๆ กัน มีการตรวจเช็กร่างกายอย่างละเอียดด้วยเครื่องมือและ วิธีการที่ทันสมัย และมีการวางแผนการดูแลสุขภาพอย่างเป็นขั้น เป็นตอน เพื่อป้องกันสิ่งที่เราเห็นว่ามีความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย ของเรา อันนำไปสู่เป้าหมายสำคัญของเรา คือ การมีอายุที่ยืนยาว “แบบมีสุขภาพที่ดี” ไม่ใช่เพียงการมีอายุยืนยาว แต่นอนติดเตียง ทำอะไรไม่ได้ และเป็นภาระของลูกหลานอีกต่อไป

เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ อาจเป็นเรื่องใหม่ในสังคมไทย แต่ความจริงแล้ว ศาสตร์นี้เป็นที่ยอมรับในระดับสากลมานานแล้ว และ กำลังขยายวงกว้างมากขึ้นเรื่อยๆ และเป็นที่ยอมรับว่าจะเป็นทิศทางใหม่ ของการรักษาในวงการแพทย์ทั่วโลกนับจากนี้ ควบคู่ไปกับการที่ผู้คน เริ่มหันมาสนใจสุขภาพของตัวเองกันมากขึ้น ทั้งในด้านของการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ฯลฯ

สิ่งหนึ่งที่ผมรู้สึกภาคภูมิใจคือการที่ได้เป็นส่วนหนึ่งที่ได้นำเสนอ หลักการดูแลสุขภาพในเรื่องต่างๆ ผ่านทาง Youtube ในรายการ “สุขใจ ใกล้หมอ” ของทาง Royal Life โดยชุดคลิปวิดีโอที่ผมนำเสนอ จะใช้ ชื่อชุดว่า “ใกล้หมอชะลอวัยกับหมอแอมป์” ซึ่งได้รับผลตอบรับที่ดี จากคนจำนวนมาก ทั้งในด้านจำนวนผู้ชมและผู้ที่สามารถข้อมูล เพิ่มเติมประเด็นต่างๆ เพราะนั่นเป็นสัญญาณหนึ่งที่บ่งบอกได้ว่า คนไทยเริ่มหันมาสนใจสุขภาพแบบองค์รวมที่เน้นการป้องกันก่อนจะ ป่วยกันมากขึ้นนั่นเอง



เป็นโอกาสที่ดีที่ผมได้รับการติดต่อจากสำนักพิมพ์ปริมาด์ ที่ได้  
ขออนุญาตนำองค์ความรู้จากในรายการนี้ ไปถ่ายทอดสู่ผู้อ่านในรูปแบบ  
ของหนังสือ เพื่อเป็นประโยชน์ในเชิงที่ลึกมากขึ้น โดยในแต่ละเล่ม  
จะมีหัวข้อที่น่าสนใจที่ผู้อ่านสามารถเลือกอ่านในเรื่องที่เห็นว่าเหมาะสม  
กับตัวเองได้เป็นอย่างดี และสำหรับเล่มแรกนี้ จะเป็นการปูพื้นฐาน  
ความรู้ความเข้าใจใน “เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ” เพื่อให้  
ผู้อ่านได้เห็นภาพกว้าง และเข้าใจถึงวิธีการดูแลสุขภาพตัวเองแบบ  
องค์รวม เพื่อการมีอายุที่ยืนยาว แบบสุขภาพแข็งแรง ได้ถึง 100 ปี  
และพร้อมที่จะเข้าสู่หัวข้อต่างๆ ที่ลึกมากขึ้นในเล่มต่อไป  
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้

นพ.ตณพล วิรุฬหการุญ (หมอแอมป์)



“กันไว้ดีกว่าแก้” และ  
“เริ่มก่อนย่อมได้เปรียบ”

เมื่อรู้แบบนี้แล้ว  
มาเริ่มดูแลสุขภาพกันตั้งแต่วันนี้  
กันนะครับ



# สารบัญ

## 14 ตอนที่ 1 : คุณรู้จักเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ แล้วกัน

- 18 ● สุขภาพดี 101 : กินอ้อม - นอนหลับ - ไม่ต้องพึ่งยา
- 24 ● แพทย์... เป็นแคไค้ช
- 27 ● เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ เน้นการดูแลรักษาแบบองค์รวม

## 30 ตอนที่ 2 : อายุเท่าไร จึงเริ่มชะลอวัยได้

- 32 ● ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยของคนแต่ละช่วงวัย

## 40 ตอนที่ 3 : เจาะรหัสพันธุกรรม โขความลับแห่งสุขภาพ

- 41 ● พันธุกรรมคืออะไร
- 46 ● มรดกความเสี่ยง
- 49 ● ผลตรวจพันธุกรรมเชื่อได้แค่ไหน
- 49 ● พันธุกรรมดูได้จากอะไร
- 52 ● รู้รหัสพันธุกรรม... รู้ไปทำไม?
- 54 ● เห็นรหัสพันธุกรรม... รู้แนวทางป้องกันสุขภาพ
- 57 ● การตรวจพันธุกรรมสามารถหาความเสี่ยงในโรคใดได้บ้าง

## 62 ตอนที่ 4 : เทโลเมียร์... เซลล์อ่อนเยาว์ เราอ่อนวัย

- 64 • เมื่อหน้าตาไม่สัมพันธ์กับผลเลือด
- 66 • รุ่นเดียวกัน อย่าคิดว่าจะเหมือนกัน
- 68 • เทโลเมียร์กับสุขภาพ
- 72 • ปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อความยาวของเทโลเมียร์
- 78 • เผื่อระวังความชราด้วยการตรวจดูความยาวของเทโลเมียร์
- 78 • เทโลเมียร์... ความจริงของอายุที่ปรากฏอยู่ภายใน
- 81 • อย่าทำให้เทโลเมียร์ของตัวเองสั้นเร็วกว่าที่ควรจะเป็น
- 83 • มาเพิ่มความยาวของเทโลเมียร์ให้อายุยืนยาวกันเถอะ

## 88 ตอนที่ 5 : สุขภาพดี อายุ 100 ปี ใครๆ ก็มีได้

- 90 • พลิกความเชื่อ... ร่างกายดีอาจไม่เท่ากับอายุยืนยาวเสมอไป
- 93 • อายุยืน 100 ปี ด้วยทฤษฎี 40 : 60
- 96 • 15 : 15 : 15 : 15 สูตรสั่งจิต ปฏิบัติตนเพื่ออายุยืนยาว
- 105 • ชั่วโมงการนอนหลับที่เพียงพอของแต่ละวัย
- 111 • เคลียร์สมองล้างจิต

## 122 ตอนที่ 6 : อยากมีสุขภาพดี อย่าป่วนนาฬิกาชีวิต

- 124 • เดินตามนาฬิกาชีวิต จำสูตรง่ายๆ 12 : 12
- 127 • เมื่อมนุษย์ลุกขึ้นมาเปลี่ยนเวลาของนาฬิกาชีวิต
- 128 • สำคัญอันดับ 1 คือการนอน
- 130 • อย่าเอาอันดับ 3 มาทำก่อนอันดับ 1
- 131 • เบื้องต้นต้องรู้เท่าทัน
- 132 • โรคทำตัวเอง
- 134 • ดูแลตัวเองให้เหมือนการแทนคุณ

## 136 ก่อนจาก... ก่อนเจอ...

### 138 ของแถมเรียกน้ำย่อย... “อาหารอันเป็นปฏิปักษ์”

- 140 • อาหารที่อุดมด้วยคอเลสเตอรอล
- 140 • อาหารที่อุดมด้วยโซเดียม
- 141 • อาหารที่อุดมด้วยน้ำตาล

## 142 ประวัติผู้เขียน

