

สารบัญ

บทนำ

9

บทที่ 1 ความเชื่อแบบเก่าๆ ทำลายสุขภาพ

15

หมอผู้ไม่เคยต้องเซ็นหนังสือรับรองการตาย 16

อายุยืนถึงร้อยปีโดยไม่ป่วย 17

กลวงความเชื่อด้านสุขภาพ 19

กินเนื้อสัตว์แต่กลับไม่ได้รับพลังงาน 21

โหงวเฮ้งกระเพาะและลำไส้บ่งบอกอะไรบ้าง 23

ลำไส้ของชาวอเมริกันกับชาวญี่ปุ่นต่างกันอย่างไร 26

ชาวญี่ปุ่นเสี่ยงต่อโรคมะเร็งกระเพาะอาหารมากกว่า 28

ชาวอเมริกัน 10 เท่า

ยารักษาโรคกระเพาะทำร้ายกระเพาะ 30

ยาทุกชนิดล้วนมี “พิษ” อยู่ในตัว 33

ฟังสัญญาณเตือนจากร่างกาย 35

เคล็ดลับสุขภาพดีอยู่ที่ปริมาณ “เอนไซม์” 37

ตอบโจทย์ด้วย “มิราเคิลเอนไซม์” 40

ทำไมยาต้านมะเร็งจึงรักษามะเร็งไม่หาย 41

ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับอาหาร มีผลถึงชีวิต! 44

ดีมันมั่วว่มากทำให้เป็นโรคกระดูกพรุน 46

เหตุผลที่ข้องใจใน “ตำนานโยเกิร์ต” 48

บทที่ 2 กินให้แข็งแรงและอายุยืน

51

กินอะไรได้อย่างนั้น 52

ไม่กลับมาเป็นมะเร็งซ้ำ ด้วยวิธีรักษาสุขภาพแบบซินยะ 54

กินอาหารที่มีเอนไซม์ให้มาก ๆ 57

อาหารที่ทำปฏิกิริยากับออกซิเจนคืออาหารบูดเน่า	59
มาการ์ริน ไขมันที่อันตรายที่สุด !	61
อาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันไม่เหมาะกับร่างกายชาวญี่ปุ่น	63
บริโภคไขมันอย่างไรให้ได้ประโยชน์	64
นมวัว ไขมันที่บูดเน่า	66
นมวัวมีไว้สำหรับลูกวัวเท่านั้น	67
กินเนื้อสัตว์ที่อุณหภูมิร่างกายสูงกว่าจะทำให้เลือดสปรก	69
กินปลาให้ได้รับคุณค่าสูงสุด	72
85 ต่อ 15 สัดส่วนอาหารที่ลงตัว	73
ข้าวขัดขาวคืออาหารที่ตายแล้ว	74
เหตุผลที่คนเรามีฟัน 32 ซี่	76
เคี้ยวเพื่อสุขภาพ	78
ทำไมสัตว์กินเนื้อจึงเลือกกินสัตว์กินพืช	80
กินอาหารที่ดีแต่ไม่มีความสุขก็ไม่แข็งแรง	81

บทที่ 3 *สูงพลังเพื่อร่างกายที่แข็งแรง* 84

ความเจ็บป่วยเกิดจากรูปแบบการใช้ชีวิตมากกว่ากรรมพันธุ์	85
รูปแบบการใช้ชีวิตช่วยปรับพันธุกรรมได้	87
“เหล้า” กับ “บุหรี่” รูปแบบการใช้ชีวิตที่แย่มากที่สุด	89
กลุ่มอาการหยุดหายใจขณะหลับรักษาได้	91
ดื่มน้ำให้ตรงเวลา	93
น้ำ หุ่นส่วนที่ดีของมิราเคลเอนไซม์	96
น้ำที่สามารถต้านอนุมูลอิสระได้คือน้ำคุณภาพดี	98
อยากหุ่นดีต้องดื่มน้ำคุณภาพดี	99
ควบคุมน้ำหนักได้ด้วยการชดเชยเอนไซม์	101
เคล็ดลับขับถ่ายคล่อง	103
รูปแบบการใช้ชีวิตที่ช่วยประหยัดมิราเคลเอนไซม์	105

จับ 5 นาทีที่มีความหมาย	108
ออกกำลังกายมากเกินไปแต่เสียกับเสีย	110
ทำไมซาร์ลี แซปลินถึงมีลูกตอนอายุ 73 ปีได้	112
หลังหมดประจำเดือนคือช่วงแฮปปี้เช็ทซ์	113

บทที่ 4 เจ๋งหูฟัง "บทละครชีวิต" 115

ร่างกายมีกลไกเยียวยาตนเองจนกว่าจะสิ้นอายุขัย	116
การแพทย์เฉพาะทางก็มีผลเสีย	118
เลือก "มีสุขภาพดีไปอีกสิบปี" หรือ "ไปกินเนื้ออย่างคีนหู้"	122
ชีวิตที่พึ่งพาจุลินทรีย์	124
สภาพแวดล้อมที่ดีต่อจุลินทรีย์	125
ร่างกายมนุษย์กับผืนดินไม่อาจตัดขาดจากกัน	127
ผลผลิตทางการเกษตรที่ขาดพลังชีวิต	129
ใช้ความรักกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน	131
ใช้ชีวิตตาม "บทละครชีวิต"	133

ปัจฉิมบท 135