

สารบัญ

พิวดีมีสุข	9
รู้จักพืชนั่งแล้วหรือยัง	15
หลายสาเหตุของการเกิดโรคพืชนั่ง	25
ก่อนตรวจโรคพืชนั่งต้องทำอะไร	37
โรคพืชนั่งเล็ก-ใหญ่ป้องกันได้ด้วยตนเอง	49
สถานที่รักษาโรคพืชนั่ง	111
พื้นฐานพิวดี คุณก็ทำได้	125
ดูแลพืชนั่งอย่างง่าย ๆ ไม่เป็นโรคพืชนั่ง	131
“กิน” บำรุงพืชนั่งอย่างไรให้สุขภาพดีมีพืชนั่ง	141
“กิน” ทำไม่ให้พืชนั่งเสีย	159

ขับถ่ายดีมีผิวสวย	169
ออกกำลังกาย สุขภาพแข็งแรง ผิวก็แข็งแรง	177
“การพักผ่อน” คือ ครีมบำรุงผิวชั้นเยี่ยม	183
“หนาว ร้อน ฝน” โรคผิวหนังที่มาพร้อมกับฤดูกาล	187
ยาสามัญประจำบ้านรักษาโรคผิวหนังหายขาด	197
ใช้สารเคมีอย่างไรไม่ทำร้ายผิว	209
สุขภาพผิวดีด้วยสมุนไพร	215
“สัตว์เลี้ยว” ตัวการโรคผิวหนังที่มักมองข้าม	225
“รอยโรค” ที่ผิวหนัง อาการบ่งชี้ถึงโรคร้ายแรง	243
เลเซอร์ กับ โรคผิวหนัง	251