



เชื่อหรือไม่ว่า สิว

พืพทยาบกร้าน เลือคคคมปราคาตคคคค

และปญญาสุภากาพออีกมากมาขงพู้ทญิง

ส่วนเกคคคจากการไมใส่ใจมคคค



สุขภาพดี สวยใส ต้องใส่ใจที่ **มดลูก**

แพทยหญิงจาง เจียเป็ย ผู้เขียน

กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์ ผู้แปล



10036152

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์



The Way to Stay Slim, Radiant, and Anti-Aging





สารบัญ

บทที่ 1 หัวใจสำคัญของการปกป้องและบำรุงความงามอย่างเป็นธรรมชาติ ... 8

สิ่งที่ผู้หญิง 1 ใน 3 ต้องเจอ! ... 10

มดลูกมีผลต่อความสวยงามขนาดนั้นเลยหรือ! ... 16

อวัยวะต้นทั้งห้าและอวัยวะกลางทั้งหก สะท้อนสุขภาพ
ของมดลูก ... 25

ปกป้องและบำรุงมดลูกถูกวิธี ช่วยให้หุ่นดีและอ่อนเยาว์ ... 32

บทที่ 2 สัญญาณขอความช่วยเหลือจากมดลูก! ... 40

อารมณ์แปรปรวน สีหน้าไม่มีเลือดฝาด เกิดจากอะไรกันนะ? ... 42

อาการปวด สัญญาณเตือนที่ไม่ควรมองข้าม ... 48

ดูการทำงานของมดลูกจากรอบประจำเดือน ... 54

เลือดออกผิดปกติต้องระวังมดลูกเป็นอันดับแรก! ... 60

หลากหลายสัญญาณสำหรับการมีประจำเดือน ... 62

บทที่ 3 ทำตามนี้สวยแน่นอน! ... 66

หัวใจสำคัญของการแพทย์แผนจีน ... 68

“ปราณพร่อง” หลังคลอด ... 78

หมั่นออกกำลังกาย ได้เปรียบกว่า! ... 81

ความกดดัน...อุปสรรคสำคัญของประจำเดือน! ... 83

ปกป้องมดลูก แคร็กสะอาดอย่างเดียวไม่พอ! ... 85

บทที่ 4

อาหารบำรุงมดลูก ... 88

กินอาหารให้ “สมดุล” อย่างแท้จริง! ... 90

ห่วงสวย แต่ไม่ห่วงตัวเอง! ... 94

ผลเสียจากยาบำรุง ... 98

อาหารบำรุงสำหรับผู้หญิง ... 104

สมุนไพรจีนบำรุงสุขภาพผู้หญิง ... 106

อาหารเครื่องยาจีน : แกงจืดปลาแห้ง 108/ แกงจืดหอยตลับ 110/

แกงจืดสาหร่ายเนื้อวัว 112 / ข้าวต้มกึ่งแห้งกุยช่าย 114 /

โจ๊กไก่ทรงฉี่ 116 / ซุปต้งกุย 118 / ซุปไก่โสม 120

ชาสมุนไพร : ชากุหลาบ 122 / ชาโสมเก๋ากี้ 124 / ชาเปลือกส้ม 126 /

ชาโสมเปลือกส้ม 128 / ชาบัว 130 / ชาผลไม้ 132 /

ชาชิง 134 / ชาอู่หมู่เฉ่า 136

ของหวาน : โจ๊กนมสดวอลนัต 138 / ฟักทองและพุทราจีนตุ๋น 140 /

ซूपพุทราจีนเห็ดหูหนู 142 / นมกล้วย 144 / นมเมล็ดบัว 146



บทที่ 5

สารพัดเคล็ดลับกระตุ้นการไหลเวียนเลือดลม ... 148

ทำออกกำลังกายเพื่อมดลูกแข็งแรง ... 150

ยืดเหยียดแขน 150/ หายใจด้วยท้อง 151 /

ออกกำลังกายแบบปาต๊ววจิน 152

นวดกดจุด 20 จุด เพื่อมดลูกที่แข็งแรง! ... 154

เลือดไหลเวียนดี แก่ปวด ผิวพรรณเปล่งปลั่ง 154 / ร่างกายอบอุ่น

เสริมลมปราณ ช่วยย่อย 156 / บำรุงเลือด ลดอาการบวม 159 /

กระตุ้นสมอง ลดความเครียด 162 / ลดความวิตกกังวล ออกเต่งตึง 164 /

บริหารเอว กระดูกสันหลัง และมดลูก 166

ภาคผนวก

ห้องตรวจโรคภายใน ... 168

ปัญหาสารคัดหลั่งในช่องคลอด 168 / โรคเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่ 171 /

โรคเนื้องอกมดลูก 174 / โรคมะเร็งปากมดลูก 177 / โรคมะเร็งรังไข่ 180 /

มีบุตรยาก 183 / ตารางบันทึกอุณหภูมิพื้นฐานของร่างกาย 186