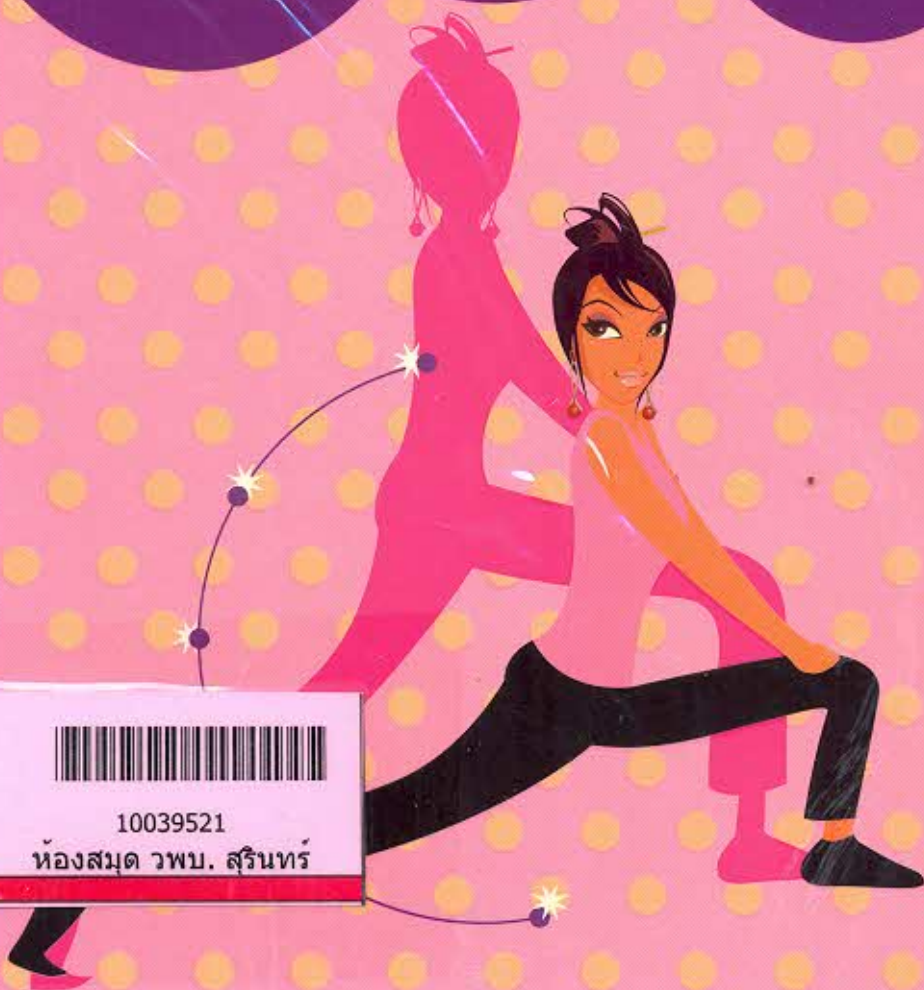


พิมพ์ครั้งที่ 1

คลายปวดกล้ามเนื้อ แก้เจ็บเส้นด้วยตนเอง

คัมภีร์เคลื่อนเส้นเอ็น





10039521



ห้องสมุด วทบ. สุรินทร์

พญ.ลลิตา ธีระสิริ • เขียน

พุทธมณฑลราชวิทยาลัย
พุทธมณฑลราชวิทยาลัย



สารบัญ



- บทที่ 1 กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น.....08
ต้นเหตุของปัญหาปวดเมื่อย เจ็บเส้น
- บทที่ 2 วิธีคลายกล้ามเนื้อ ยืดเอ็น.....17
ป้องกันอาการเคล็ด ขัด ยอก ข้อติด เอ็นยึด เส้นจมน
- บทที่ 3 บำบัดอาการของกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็น
ด้วยตนเอง.....48
แก้นวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้ออักเสบ เอ็นอักเสบ
เอ็นยึด วิธีง่าย ๆ ทำได้ที่บ้าน
- บทที่ 4 สมุนไพรคลายเส้น.....72
ลูกประคบ การอบสมุนไพร ยาหม่อง ยาพ่น
ครีมนวด และยาสมุนไพรชนิดกิน
- บทที่ 5 ดูแลตัวเองหากปวดเมื่อยเรื้อรัง.....97
อบความร้อน อาหารเสริมของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น
ซีกิง โยคะ เจริญสมาธิ
- บทที่ 6 จัดท่วงท่าในชีวิตประจำวัน.....107
ปรับเปลี่ยนท่าทำงาน ท่าซ้าซาก
จะได้ไม่กลับเป็นขึ้นมาอีก
- บทที่ 7 ปฏิบัติการรักษากล้ามเนื้อและเส้นเอ็น.....126
คืนความอ่อนเยาว์ให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็น
บำบัด : ปวดตรงไหน จะทำอย่างไรดี