

รักษาอาการเจ็บป่วย โดยไม่ใช้ยา

นิดา ทงษ์วิวัฒน์



10039870

ห้องสมุด วพบ. สุรนารี

สารบัญ

5

จากสำนักพิมพ์

10

บทนำ

18

ลดน้ำหนัก ต้องเข้าใจ ใจจึงจะเข้มแข็ง

26

อ้วนแล้วพอมแล้วอ้วน Yoyo Effect

32

เอ็นอักเสบเจ็บกล้ามเนื้อ

38

เอ็นอักเสบ เอ็นฉีก ก้นตึกว่าแก้

44

ท่อนรองกระดูกคอปลิ้น

52

โยคะ รักษาท่อนรองกระดูกคอปลิ้น

62

ป้องกันมะเร็งเต้านมและมะเร็งปากมดลูก ด้วยการอาบน้ำ กู๊ดๆ ชัดๆ

68

รักษาโรคผิวหนัง ด้วยการอาบน้ำ กู๊ดๆ ชัดๆ

72

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ตึมน้ำขุ่นปนขี้

78

แผลร้อนใน ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

88

ปวดท้องเมนส์ ภาวะร้อนในมดลูก

94

ลดไขมันในเลือด ด้วยการเดินเร็ว

100

ไซนัส โพรงจมูกแห้งลมหายใจ

106

ท้องร่วง โรคสาบิณ ที่ไม่น่าตกใจ

110

ท้องอืด แก๊สในกระเพาะ ทำให้อืดอืด

116

ปวดท้อง อาการประจำของคนช่างเครียด

120

สมอง ต้องการการดูแลอย่างยั้ง

128

สมอง ต้องการการพักผ่อน

132

อาหารเข้าบำรุงสมอง กับเครื่องเซลล์

140

น้ำตาล อันตรายต่อสมอง

146

น้ำตาลหวานเกิน ก่อภัยก่อโรค

154

คลอโรฟิลล์ กินให้ได้สมบุรณ์ต้องจากผักใบเขียวสด

158

รักษาต่อกระดูก ด้วยผักใบเขียว

162

ท้องร่วงอาเจียน อย่าเพิ่งใช้ยา

168

สุขภาพแห่งน้ำ สำคัญอย่างยิ่งต่อร่างกาย

174

ดื่มน้ำให้เพียงพอ ร่างกายสมดุล

180

ความสะอาดด้วยน้ำ คือหัวใจของสุขภาวะดี

186

ดื่มน้ำตอนเช้า ช่วยแม่แก้ท้องผูก

192

มหัศจรรย์แห่งน้ำ รักษาอาการนอนไม่หลับ

198

อาการไข้เจ็บพลงัน ตัองนอนพักอย่างเดียว

204

แสงแดด คือโอสกอันวิเศษ

208

แกว่งเขนนำมัดโรค ดันขาสายองแมงม

214

ตาแห้ง พร่ามัว อนุสรรคของชีวิต

220

ปวดหัว ปวดไมเกรน

226

เป็นหวัด เป็นไข้

232

โรคภูมิแพ้ ไอ จาม น้ำมูกไหล

238

โยคะ บริหารอวัยวะภายในให้แข็งแรง

244

อยู่หน้าตา ความร้อนสะสม อวัยวะฝัง

250

น้ำผึ้ง กับสภาวะความเป็นต่างของเลือด