

"3 ศาสตร์"

ขจัดโรค ออฟฟิศซินโดรม

ปวดหลัง ปวดคอ ปวดเข่าตา อ่อนเพลีย สมองตื้อ
และอาการผิดโรคออฟฟิศที่แก้ไขได้ง่ายๆ
เพียงเข้าใจเท่านั้นเอง

โดย ธีระวุฒิ ปัญญา



10040072

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

Office **Syndrome**

with 3 Alternative Therapies

สารบัญ

บทที่ 1

การนวดสรีระ

8

- การนวดคืออะไร
 - ที่มาของการนวด
 - ประโยชน์ดีๆ ที่ได้จากการนวด
 - โทษของการนวดที่บางทีเราก็ควรต้องรู้
 - ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด
 - หลักการนวดที่เราควรจะต้องรู้
 - เทคนิคการนวดที่ควรารู้ไว้
 - การเตรียมความพร้อมก่อนทำการนวด
 - ท่าัดัดตน ท่าบริหารร่างกายให้พร้อมสำหรับการนวด
 - วิธีการนวดเพื่อสุขภาพและรักษาโรคที่ทำได้ด้วยตนเอง
-

บทที่ 2

กายภาพบำบัด

48

- ที่มาที่ไปของกายภาพบำบัด
- กายภาพบำบัดกับเมืองไทย
- กายภาพบำบัดกับการป้องกันและรักษาโรคในชีวิตประจำวัน

สารบัญ

- อาการข้อเท้าแพลง
 - บำบัดอาการตะคริว
 - ภาวะข้อไหล่ติดแข็ง
 - วิธีจัดการกับอาการปวดเข่า
 - แก้ปัญหาหลังโกงด้วยกายภาพบำบัด
 - การใช้ร้อน เย็น ช่วยในการบำบัด
 - ทำบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพ
 - การออกกำลังกายแบบคนทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์
-

บทที่ 3

มหัศจรรย์ศาสตร์แห่งกัวชา

86

- กัวชา แท้จริงนั้นคืออะไร?
- ว่ากันตามหลักของกัวชา
- ข้อดีของศาสตร์กัวชา
- ข้อห้ามที่ต้องรู้ก่อนทำกัวชา
- อุปกรณ์ที่เหมาะสมยอมทำให้กัวชามีประสิทธิภาพมากขึ้น
- เทคนิคสำคัญที่จำเป็นต้องรู้เมื่อต้องทำกัวชา
- ทิศทางของการขูดกัวชา

สารบัญ

- เมื่อเราเริ่มลงมือทำกัวซา
 - การดูอาการของพิษสะสมในร่างกายจากสีผิวหลังทำกัวซา
 - ข้อควรปฏิบัติหลังทำกัวซา
 - ประโยชน์ของกัวซาที่หาไม่ได้จากที่อื่น
 - พิษใดคร่าภัยด้วยกัวซา
-