

รักษาโรค
ความดันโลหิตสูง
แนวธรรมชาติบำบัด
นิดา หงษ์วิวัฒน์



10040046

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

สารบัญ

5

จากสำนักพิมพ์

8

บทนำ

13

ความดันโลหิตสูง เพชฌฆาตเวียง (Silent Killer)

23

พฤติกรรมที่เสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง

31

ความแก่ สาเหตุหนึ่งของโรคความดันโลหิตสูง

37

อารมณ์รุนแรง สาเหตุหนึ่งของโรคความดันโลหิตสูง

47

แม่จันเป็นโรคความดันโลหิตสูง

57

ยาที่แม่กิน

63

เริ่มต้นรักษาแม่

71

ลดความดันโลหิตสูง

ด้วยการขยับเขยื้อนออกทางขมุก ลำคอ ดวงตา รูขุ และศีรษะ

79

ลดความดันโลหิตสูง ด้วยการเช็ดมือแช่เท้า พอกหลัง และเท้าซา

85

ลดความดันโลหิตสูง

ด้วยการอาบน้ำแดด ออกกำลังกาย และนั่งวิปัสสนาสมาธิ

93

อาหารธรรมชาติบำบัดลดความดันโลหิตสูง

109

ผลการรักษาแม่ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง

115

ถุงลมโป่งพอง

121

ปราณายามะ