

สงวน

ธรรม
ชาติ
บำบัด

รักษาโรค
ความดันโลหิตสูง
แนวธรรมชาติดำบัด
นิดดา หงษ์วิวัฒน์

WG 340 น566ร 2556



* B 0 0 4 6 4 2 7 *

รักษาโรคความดันโลหิตสูงแนวธรรมชา...

ห้องสมุดวิทย์ลัยทพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

สารบัญ

5

จากสำนักพิมพ์

8

บทนำ

13

ความดันโลหิตสูง แพชชันชาติเวียม (Silent Killer)

23

พฤติกรรมที่เสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง

31

ความแก่ สาเหตุหนึ่งของโรคความดันโลหิตสูง

37

อารมณ์รุนแรง สาเหตุหนึ่งของโรคความดันโลหิตสูง

47

แม่จันเป็นโรคความดันโลหิตสูง

57

ยาที่แม่กิน

63

เริ่มต้นรักษาแม่

71

ลดความดันโลหิตสูง

ด้วยการขับพิษออกทางจมูก ลำคอ ตา งู และศีรษะ

79

ลดความดันโลหิตสูง ด้วยการแช่มือแช่เท้า พอกหลัง และท้าวชา

85

ลดความดันโลหิตสูง

ด้วยการอาบแดด ออกกำลังกาย และนั่งวีปัสสนาสมาธิ

93

อาหารธรรมชาติบำบัดลดความดันโลหิตสูง

109

ผลการรักษาแม่ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง

115

ถุงลมโป่งพอง

121

ปราณายามะ