

<<女性自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<女性自然疗法>>

13位ISBN编号：9787110063569

10位ISBN编号：7110063569

出版时间：2006-6

出版时间：科学普及

作者：苏珊·贝尔格

页数：543

译者：刘巧玲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<女性自然疗法>>

内容概要

大多数女性朋友都经历过痛经、偏头痛、关节炎、口腔溃疡、失眠、鼻窦炎、哮喘等疾病带来的痛苦，也曾经为肥胖、老年斑、黑眼圈、皱纹、头发干枯等症状苦恼。由于女性在月经周期，女性机体随时间发生的生物学改变尤其明显，女性的生殖内分泌节律与健康 and 疾病密切相关。

本书介绍的自然疗法可以有效帮助女性朋友减缓或避免上述症状。

.....那么，怎样才能帮助女性朋友减轻甚至解决这些烦恼呢？

尝试下自然疗法吧。

怎么做？

看看作者是怎么说的吧！

自然疗法包括：芳香疗法、顺势疗法、沐浴疗法、娱乐疗法等，它们取材天然，最大限度地规避了药物或医学治疗的毒副作用，本书不仅详细地告诉您如何运用这些自然疗法，何时做，做多久，指导女性朋友在适当的时间采取适当的方法解决问题，规律养生；而且针对不同生活方式的女性人群，例如工作繁忙女性、夜班工作性、单身母亲、已婚女性、出差频繁女性等均提出贴身指导建议。

<<女性自然疗法>>

作者简介

作者：(美)苏珊·贝尔格 译者：刘巧玲 等

<<女性自然疗法>>

书籍目录

前言 自然疗法——让你在不知不觉中更健康第一部分 女性常见健康问题的自然疗法 第一章 常见问题的康复疗法 疼痛 腰背痛和僵硬 口臭 血糖问题 乳房不适 咖啡敏感 感冒和流感 感冒疱疹或溃疡 结膜炎 便秘 咳嗽、咽喉痛和咽炎 割伤、刮伤、淤伤及擦伤 头皮屑及皮问题 腹泻 干眼症 干口症 精力衰退 胀气 齿龈病 烧心 痔疮 锻炼后的酸痛 后胃 鼻窦炎 睡眠问题 关节僵直 紧张性头痛和偏头痛 耳鸣 尿道感染 阴道炎 静脉曲张 真菌感染 第二章 与疾病作斗争的策略 贫血 关节炎 哮喘 肿瘤的防治 慢性疲劳 糖尿病 第三章 内分泌及生殖问题的自然疗法 第四章 永葆青春的自然保健疗法 第五章 精神与心理健康的自然保健疗法第二部分 保持女性健康生活方式的自然疗法 第六章 针对不愿运动女性的策略与方法 第七章 针对运动狂热者的策略与方法 第八章 针对慢性节食者的策略与方法 第九章 已婚女士必读 第十章 写给单身母亲 第十一章 工作成瘾者的保健 第十二章 频繁出行者的保健 第十三章 倒班工人的保健 第十四章 照料者的自身保健 第十五章 忙碌的生活 第十六章 社交女孩的保健

<<女性自然疗法>>

编辑推荐

在好朋友来的那几天，你有没有想过自己采取一些积极的措施呢？
试用山楂茶、按摩放松、进行摇摆臀部的散步……这些措施你是否尝试过？

你是否注意到你拿杯子时手晃动得非常厉害？

你是否是一个咖啡因依赖者？尽量不要空腹喝咖啡，边喝咖啡边吃食物是个很好的办法……治疗咖啡敏感症需要一定的时间。

书中介绍的自然疗法简单易行，帮助女性朋友解决100种健康难题。

特色： *针对每种健康问题，从科学的角度加以解析，帮助你全面了解自身特点。

*针对每种健康问题，给出专家的多种建议，可以根据自身情况加以选择。

*针对不同女性人群，给出不同的策略和方法，帮助女性朋友获得健康的生活方式。

<<女性自然疗法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>