

<<自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<自然疗法>>

13位ISBN编号：9787536695702

10位ISBN编号：7536695705

出版时间：2008-4

出版时间：印度自然疗法和瑜伽研究所、王增友 重庆出版社 (2008-04出版)

作者：印度自然疗法和瑜伽研究所

页数：120

译者：王增友

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>

<<自然疗法>>

前言

本书旨在让读者了解自然疗法及其基本原则和治疗方法。

自然疗法是最好的治疗方法之一，它是利用自然赋予的工具，五种基本元素——泥土、水、空气、火和空间来治疗影响人类健康的疾病。

有益健康的习惯能够避免许多疾病的发生，例如，摄取优质而营养丰富的食物，适当的体育锻炼等。如果采取了各种预防措施，疾病还是发生了的话，治疗疾病的更好方法就是自然疗法和瑜伽。

自然疗法的优势在于非药物治疗，从而避免了任何化学药物的副作用。

本书是自然疗法和瑜伽学研究所(INYS)将目前为大家所认可的种种自然疗法(包括瑜伽)系统化的一次尝试。

本书通过提供治疗的细节和对疾病的对症使用使其实用性更加突出。

本书对那些想通过自然疗法来治愈疾病的患者来说，是相当适用的。

在应用自然疗法时，一定要谨慎并避免误用。

建议病人在使用自然疗法前，一定要认真阅读治疗方法及其说明。

如果阅读之后还不甚明了的话，建议征求自然疗法治疗师的意见。

瑜伽是一种古老的煅练和放松疗法，它也是一种防治疾病的有效方法。

INYS的研究也充分证实了这一点。

确切一点说，在健康生活中，自然疗法和瑜伽就像车的两个轮子缺一不可。

在此之前，本所已经出版了一些有关于自然疗法、瑜伽以及食疗的书籍。

本书作为一种尝试，旨在为读者指出另一条健康生活之路。

印度自然疗法和瑜伽科学研究所主席B.V.G8rg

<<自然疗法>>

内容概要

《自然疗法》告诉你不用药物治疗疾病，调养身体的智慧。印度自然疗法已有5000年的历史，它崇尚以自然纯粹的生活方式、绿色天然的方式和手段，恢复人体的平衡，重建健康。

《自然疗法》以自然界里广泛存在的泥土和纯净的水为原材料，配以浴盐及其他自然原料，教你进行花样繁多的水疗和泥敷治疗等一系列方法，这些方法比昂贵的医药和危险的手术更能帮助我们消除疾病。

<<自然疗法>>

书籍目录

前言PART 自然疗法总论总的原则1 冷敷与热敷冷敷加热敷冷热对敷热敷2 洗浴疗法坐浴背部洗浴疗法足手洗浴疗法蒸汽吸入疗法蒸汽洗浴疗法桑拿浴海绵浴3 喷射流按摩疗法喷射流按摩疗法灌水洗浴疗法冷水淋浴TROMA头皮浴4 浸泡浴浸泡浴喘息浴涡流浴水中施压按摩5 灌肠与阴道灌洗灌肠阴道灌洗6 泥土疗法泥敷(局部使用)面部泥敷眼部泥敷泥土浴7 按摩推油按摩振动按摩冷按摩头部和脊柱的冰按摩8 物理疗法超声脉冲仪电诊断治疗仪(ENDOMED)经皮神经电刺激器(TENS)间歇性颈腰牵引电脑智能化牵引蜡浴MYO-MAITC治疗仪苯氧丙酚胺治疗(真空/压力治疗设备)激光治疗9 饮食PART 疾病与治疗10 营养和代谢性疾病肥胖症糖尿病11 骨骼肌肉系统疾病骨性关节炎类风湿性关节炎痛风性关节炎肩关节炎脊椎疾病12 消化系统疾病胃酸过多胃溃疡胃积气消化不良胃炎小肠疾病大肠疾病腹泻13 呼吸系统疾病普通感冒过敏性鼻炎(花粉症)反复发作的喉炎、扁桃体炎鼻窦炎支气管炎14 心血管系统疾病高血压静脉曲张15 月经紊乱异常子宫出血的炎型经前综合征痛经白带16 泌尿一生殖系统疾病泌尿道尿路感染前列腺增生17 神经系统疾病失眠症头痛偏头痛18 应激和紧张19 结肠水疗法20 针21 其他疾病发热脓肿拇囊肿挫伤、劳损、扭伤和肌损伤中暑呃逆鼻衄牙痛22 健康生活小建议

<<自然疗法>>

章节摘录

插图：PAPT 自然疗法总论总的原则1 冷敷与热敷冷敷冷敷就是把浸了冷水的布置于身体的局部进行敷疗。

必需物品：两块厚的棉/麻布或两块大毛巾。

水温：冷水（18 - 24摄氏度）或冰水（0摄氏度）。

治疗时间：20分钟。

有时也可适当延长。

方法：把棉/麻布折成四折后浸在冷水里。

在治疗前，敷布要拧干水，而后置于治疗部位。

当敷疗连续进行时，应当交替使用两块敷布。

冷敷可用于治疗头、颈、胸、腹、脊柱及身体其他部位的炎症。

当用于治疗头部的炎症时，敷布应当紧贴头皮。

患者使用的枕头要用橡皮或毛巾罩住，避免头部与枕头直接接触。

同理，腹部敷疗时，患者使用的床铺也要作相应的处理。

功效：冷敷用于调节身体的血液循环，调节诸如肝、脾、肾、肠、肺、脑、子宫、膀胱以及其他内脏器官的功能。

冷敷也用于治疗上述器官的感染。

不论是表浅的或深在的局部感染，均有很好疗效。

冷敷也可用于治疗发热，反复地在头部进行冷敷，可以降低体温。

也可在胸部进行冷敷以减轻心悸和降低通过心肺的血液温度。

面部及颈部的冷敷可以用于治疗鼻衄。

对于上面所提及的内脏器官以及痔疮所引起的出血，冷敷也有一定治疗作用。

<<自然疗法>>

编辑推荐

《自然疗法》旨在让读者了解自然疗法及其基本原则和治疗方法。

自然疗法是最好的治疗方法之一，它是利用自然赋予的工具，五种基本元素——泥土、水、空气、火和空间来治疗影响人类健康的疾病。

有益健康的习惯能够避免许多疾病的发生，例如，摄取优质而营养丰富的食物，适当的体育锻炼等。如果采取了各种预防措施，疾病还是发生了的话，治疗疾病的更好方法就是自然疗法和瑜伽。

自然疗法的优势在于非药物治疗，从而避免了任何化学药物的副作用。

《自然疗法》是自然疗法和瑜伽学研究所(INYS)将目前为大家所认可的种种自然疗法(包括瑜伽)系统化的一次尝试。

《自然疗法》通过提供治疗的细节和对疾病的对症使用使其实用性更加突出。

《自然疗法》对那些想通过自然疗法来治愈疾病的患者来说，是相当适用的。在应用自然疗法时，一定要谨慎并避免误用。

<<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>