

۵۰ روش طبیعی

برای درمان سردرد

نویسنده: رج ایری

مترجم: امیر بهنام

سرشناسه	ایری، رج Airey, Raje
عنوان و پدیدآور	۵۰ روش طبیعی برای درمان سردرد/ نویسنده رج ایری؛ مترجم امیر بهنام
مشخصات نشر	تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۶
مشخصات ظاهری	۱۱۸ ص: مصور
شابک	978-964-412-650-5
یادداشت	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: 50 natural ways to cure a headache
عنوان گسترده	پنجاه روش طبیعی برای درمان سردرد
موضوع	سردرد- درمان جایگزین
شناسه افزوده	بهنام، امیر، ۱۳۵۹، مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۶ پ ۹ الف ۱۲۸ RB
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۸۴۹۱۰۶
شماره کتابشناسی ملی	۱۱۴۰۵۴۲

مشخصات کتاب

۵۰ روش طبیعی برای درمان سردرد

مؤلف: رج ایری
مترجم: امیر بهنام
ویراستار: بهناز بهادری‌فر
صفحه‌آرا: لیلا منتی
طراح جلد: مهناز صبور
ویرایش نهایی: زهرا صفاری
ناشر: **نسل نواندیش**
شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۱۳۸۸
قیمت: ۲۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۶۵۰-۵
ISBN: 978-964-412-650-5

کتاب‌های موردنیاز خود را از فروشگاه‌های انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۳۱۲
نشانی فروشگاه ۲: خ شهید بهشتی (عباس‌آباد) - بعد از میرعماد - برج گلدیس
تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ - نسل نواندیش
WWW.naslenowandish.com  info@naslenowandish.com

فهرست

پیش‌گفتار.....	۷
مقدمه.....	۹
درمان سردرد.....	۱۵
۱) طراوت بخشیدن با آب.....	۱۷
۲) ورزش‌های نامنظم.....	۱۹
۳) حرکات نرم کششی گردن.....	۲۱
۴) حرکات یوگا.....	۲۳
۵) تغذیه‌ی سالم.....	۲۵
۶) غذاهای آماده.....	۲۷
۷) شناسایی حساسیت‌های غذایی.....	۲۹
۸) برگ‌های سبز تمیزکننده.....	۳۱
۹) فعالیت جنسی بیشتر.....	۳۳
۱۰) استراحت کافی در شب.....	۳۵
۱۱) رفتن به طبیعت.....	۳۷
۱۲) خنده؛ بهترین دارو.....	۳۹
۱۳) درمان با کریستال.....	۴۱
۱۴) دوری از تنش.....	۴۳
۱۵) درمان با نور آبی.....	۴۷
۱۶) درمان با نور سبز.....	۴۹
۱۷) بدن خود را آزاد کنید.....	۵۱
۱۸) ذهن خود را آزاد کنید.....	۵۳
۱۹) تخلیل؛ راهی برای محافظت.....	۵۵
۲۰) نور ملایم شمع.....	۵۷
۲۱) مرتب کردن به هم‌ریختگی‌ها.....	۵۹
۲۲) درمان به کمک هامیوپاتی.....	۶۱

- ۶۳..... (۲۳) درمان سردرد به روش ریکی
- ۶۵..... (۲۴) گیاه درمانی
- ۶۷..... (۲۵) روغن سنبل و رُزماری
- ۶۹..... (۲۶) آرامش با حمام گرفتن
- ۷۱..... (۲۷) محیط آرام بخش
- ۷۳..... (۲۸) تسکین خستگی چشم
- ۷۵..... (۲۹) گل مینا
- ۷۷..... (۳۰) عصاره‌ی پامچال
- ۷۹..... (۳۱) بخور گیاهی
- ۸۱..... (۳۲) درمان با استفاده از کمپرس
- ۸۳..... (۳۳) جوشانده‌ی لیمو و شکوفه‌ی لیمو ترش
- ۸۵..... (۳۴) جوشانده‌ی بتونیکا
- ۸۷..... (۳۵) مسکن‌های گیاهی
- ۸۹..... (۳۶) جوشانده‌ی سنبل
- ۹۱..... (۳۷) درمان سردردهای ناشی از خُماری
- ۹۳..... (۳۸) درمان با اسانس گُل
- ۹۵..... (۳۹) ماساژ سر
- ۹۷..... (۴۰) ماساژ گردن و شانه‌ها
- ۹۹..... (۴۱) راحت کردن شانه‌ها
- ۱۰۱..... (۴۲) کنترل کردن اضطراب
- ۱۰۳..... (۴۳) ماساژ شیا تسو
- ۱۰۵..... (۴۴) بازتاب‌شناسی پا
- ۱۰۷..... (۴۵) ماساژ فرق سر
- ۱۰۹..... (۴۶) قدرت دادن به سر
- ۱۱۱..... (۴۷) تسکین میگردن
- ۱۱۳..... (۴۸) ماساژ خوابیده
- ۱۱۵..... (۴۹) خارج کردن درد
- ۱۱۷..... (۵۰) برطرف کردن تنش

پیش‌گفتار

اغلب انسان‌ها سردرد را تجربه کرده‌اند و در برخی افراد، ضعف جسمانی نیز مزید بر آن می‌شود. در این کتاب با انواع سردرد و دلایل بروز آن‌ها آشنا می‌شوید.

سعی کنید، برای درمان سردرد از روش‌های طبیعی استفاده کنید. بیشتر مردم درمان دارویی را نمی‌پسندند، زیرا در صورت بهبودی نیز، عوارض استفاده از دارو باقی می‌ماند.

ایجاد تغییرات جزئی، ورزش کردن، دیدار دوستان و یا حتی نوازش کردن یک حیوان اهلی ممکن است به سادگی موجب درمان سردرد شوند. در این کتاب با ۵۰ روش طبیعی آشنا می‌شوید، که در صورت عمل کردن به آن‌ها به طور حتم نتایج مثبتی خواهید گرفت.