

เล่าเรื่องลับ สุขภาพผู้หญิง

(และความจริงที่ไม่มีใครบอกคุณ)



나의 살던 고향은 꽃피는 자궁

ฉบับ
ปรับปรุงจาก
“คู่มือเรื่องลับ
สุขภาพผู้หญิงๆ”

Yiyoo Myung-t
Jangcha Hyun
ร่ำพรรณ รักศรีอักษร ภาณุ

สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

b/64803kx
012493685
122389039

เล่าเรื่องลับ สุขภาพผู้หญิง

(และความจริงที่ไม่มีใครบอกคุณ)



나의 살던 고향은 꽃피는 자궁

สารบัญ



ตอนที่ 1

อวัยวะที่มีเฉพาะในผู้หญิง

12

บทที่ 1 มดลูก: ดอกไม้ในหุบเขา

14

▼ ทำบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

26

บทที่ 2 รังไข่: ถุงซูชีพ

28

▼ อาหารบำรุงรังไข่

39

บทที่ 3 การพบกันของไข่กับสเปิร์ม

42

บทที่ 4 ประจำเดือนที่รัก

49

▼ ความรักช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน

64

▼ อาหารบรรเทาอาการปวดประจำเดือน

66

บทที่ 5 บทเพลงของช่องคลอด

67

▼ วิธีรักษาอาการช่องคลอดอักเสบ

81

บทที่ 6 การดูแลมดลูก

83

▼ ใช้ความรักรักษาโรคของมดลูก

99

▼ หลักการกินเพื่อรักษาโรคของมดลูก

103





ตอนที่ 2

เกิดมาเพื่อรับความรัก

บทที่ 7 ปลดปล่อยเต้านม

▼ วิธีนวดหน้าอก

บทที่ 8 ไขมันทำให้ผู้หญิงมีชีวิตรอด

บทที่ 9 การดูแลร่างกายส่วนล่าง

บทที่ 10 การทำแท้ง

▼ การดูแลสภาพร่างกายและจิตใจหลังการทำแท้ง

บทที่ 11 ข้าวจ้าว: แหล่งพลังงานสำคัญ

บทที่ 12 คนความดันต่ำซีเกียจไข้หรือไม่

▼ วิธีกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตในสมองด้วยตัวเอง

บทที่ 13 การควบคุมอาหารช่วยกระตุ้นร่างกายและจิตใจ

▼ อาหารลดน้ำหนัก

เกร็ดความรู้เพื่อผู้หญิง:

นมแม่กับนมโคอย่างไรหนอดีกว่ากัน



104

106

117

123

130

136

144

145

157

167

168

183

185



ตอนที่ 3

เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน

194

บทที่ 14 วัยทองของคุณบ่าผู้ร่าเริง

196

บทที่ 15 กระดูกแข็งแรง ห่างไกลจากโรคกระดูกพรุน

211

บทที่ 16 ให้กระดูกเชิงกรานหายใจบ้าง

222

▼ ทำบริหารกระดูกเชิงกราน

231

บทที่ 17 ความดันโลหิตสูงควรเดินให้มากขึ้น

233

▼ วิธีดูแลตัวเองเพื่อลดความดันโลหิต

240

▼ อาหารลดความดันโลหิต

243

บทที่ 18 เงื่อนไขการเลือกคู่

244

เกร็ดความรู้สำหรับผู้หญิง:

เครื่องประดับถนอมสุขภาพ

259

