

คัมภีร์

วาริบำมัด และ สปา

เกี่ยวกับผู้เขียน 3

คำนิยาม 5

อาร์มภบท 7-8

สารบัญ 9-14

ความเป็นมาของวาริบำมัด 15-16

วาริบำมัดในสมัยโบราณ 17-18

วาริบำมัดในปัจจุบัน 19-20

ทฤษฎีของวาริบำมัด 21-22

วิทยาศาสตร์ความร้อน (*thermal sciences*)

23-38

คุณสมบัติของน้ำ 39-40

ระบบหัวใจและปอด 41-42

ระบบประสาท 43-44

ระบบต่อมไร้ท่อ 45-46

ระบบผิวหนัง 47-48

ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ 49-50

ระบบทางเดินอาหาร 51-52

การปรับการทำงานของร่างกายต่อความร้อน

53-54

ภาวะไข้ 55-56

ผลทางสรีรวิทยาต่อวาริบำมัด 57-58

ผลจากความร้อนเฉพาะที่ 59-60
ผลการให้ความร้อนทั้งระบบร่างกาย 61-62
การตอบสนองแบบฉับพลันต่อความร้อน 63-64
ผลจากความเย็นเฉพาะที่ 65-66
ผลการให้ความเย็นทั้งระบบร่างกาย 67-68
การตอบสนองแบบฉับพลันต่อความเย็น 69-70
ผลการให้ความเย็นสลับกับความร้อน 71-72
ข้อพึงระวังในวารีบำบัด 73-74
แนวปฏิบัติทางวารีบำบัด 75-76

การประยุกต์วารีบำบัดเฉพาะที่ 77-78

การประคบด้วยความเย็นเยือก

(*cold compress*) 79-80

การประคบบริเวณโพรงกระดูกศีรษะ

(*sinus pack*) 81-82

การประคบด้วยถุงน้ำแข็ง

(*ice pack*) 83-84

การแช่เท้าด้วยน้ำเย็นเยือก

(*cold foot bath*) 85-86

การนวดด้วยน้ำแข็ง

(*ice massage*) 87-88

การประคบศีรษะด้วยผ้าเย็นสลับผ้าร้อน

(*contrast to head*) 89-90

การประคบทรวงอกด้วยผ้าร้อนสลับน้ำแข็ง

(*contrast to chest*) 91-92

การประคบบริเวณลูกตา

(*eye compress*) 93-94

แผ่นผ้าร้อน

(*hot pack*) 95-96

การแช่เท้าด้วยน้ำร้อน

(*hot foot bath*) 97-98

การแช่เท้าด้วยน้ำเย็นสลับน้ำร้อน

(*contrast foot bath*) 99-100

แผ่นเก็บความร้อน

(*hydrocollator*) 101-102

การแช่ไขพาราฟิน

(*paraffin wax bath*) 103-104

การบำบัดด้วยการสูดดม (*inhalation
therapy*) 105-106

การสูดไอน้ำ (*steam inhalation*) 107-108

การขัดถูผิวหนัง (*friction and rub*)

109-110

การขัดถูด้วยผ้าเย็นเยือก

(*cold friction*) 111-112

การขัดถูด้วยเม็ดเกลือ

(*salt glow*) 113-114

การถูเช็ดตัวด้วยแอลกอฮอล์

(*alcohol rub*) 115-116

การแช่ทั้งตัว 117

การแช่น้ำอุ่น

(*neutral bath*) 119-120

การแช่น้ำแบบแบรนต์

(*Brand bath*) 121-122

การแช่น้ำเย็นเยือกช่วงเวลาสั้น

(*cold short bath*) 123-124

อ่างน้ำวน

(*Hubbard tank*) 125-126

การแช่น้ำผสมยา

(*medicated bath*) 127-128

การแช่น้ำผสมน้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพร

(*herbal essential oil bath*) 129-130

การแช่น้ำผสมผงนมวัว

(*whey powder bath*) 131-132

การแช่น้ำผสมผงมัสตาร์ด

(*mustard powder bath*) 133-134

การแช่น้ำไบคาร์บอเนต

(*bicarbonated bath*) 135-136

การแช่น้ำผสมแกสออกซิเจน

(*oxygen bath*) 137-138

การอบตัวสไตล์รัสเซีย

(*Russian bath*) 139-140

การอบไอน้ำ

(*steam bath*) 141-142

การอบเซาน่า

(*sauna*) 143-144

การแช่ในท่านั่ง

(*sitz bath*) 145-146

ถังน้ำวน

(*whirlpool*) 147-148

การสวนล้าง (*irrigation*) 149

การสวนล้างจมูก
(*nasal irrigation*) 151-152

การสวนอุจจาระ
(*enema*) 153-154

การสวนล้างลำไส้ใหญ่
(*colonic irrigation*) 155-156

การสวนล้างช่องคลอด
(*vaginal irrigation*) 157-158

การห่อยา (*poultice*) และลูกประคบ
(*herbal pack*) 159-160

ศีโรธารา (*shirodhara*) 161-162

การออกกำลังกายในน้ำ (*aquatic exercise*)
163-164

การนวดกดจุดในน้ำ
(*watsu*) 165-166

คลื่นเสียงในของเหลว
(*liquid sound*) 167-168

การบำบัดในน้ำ
(*aquatic therapy*) 169-170

สปา (*Spa*) 171-172

การแช่น้ำแร่
(*balneotherapy*) 173-174

การแชโคลน
(*mud bath*) 175-176

สารหมัก
(*peloid*) 177-178

การแช่น้ำผสมผงสาหร่ายทะเล (seaweed powder bath)	179-180
การนวดด้วยมือ (manual massage)	181-182
การนวดด้วยก้อนหิน (stone massage)	183-184
การลอยตัวบนน้ำเข้มข้นสูง (floating on hypertonic water)	185-186
คันธบำบัด (aromatherapy)	187-188
การราดน้ำ (ablution)	189-190
การฉีดน้ำ (affusion)	191-192
การอาบฝักบัว (shower)	193-194
การห่อตัว (wrap)	195-196
การพอกหน้า (facial mask)	197-198
การอาบแดด (heliotherapy)	199-200
นียมศัพท์ทางวาริบำบัด	201-203
แหล่งความรู้เพิ่มเติม	204
ดัชนี	205-208

ช่อ
คัมภีร์ ๒๕ ๕๓ ๔๙

วาริบำมัด และ สปา

ประโยชน์ บุญสินสุข

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110004009

เลขหมู่ 615.853
ป. 17 2549
เลขทะเบียน 14160
วันที่ 25, S.A. 2549

35041



3

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี