



## โรคเบาหวาน



ภาวะระดับน้ำตาลในเลือดมีปริมาณสูงกว่าปกติ (>126 mg/น้ำตาล 1 dl)  
ร่างกายขับน้ำตาลส่วนเกินออกทางปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะมีรสหวาน

### สาเหตุส่วนใหญ่

ความเสื่อมสภาพของตับอ่อน  
และพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิต

### การรักษาและป้องกัน

1. การควบคุมอาหาร
2. การออกกำลังกาย
3. การรับประทานยา



## โยคะกับการส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวาน

### โยคะเพื่อการผ่อนคลาย

: ท่าศพอาสนะ

### โยคะเพื่อการเสริมสร้าง

: ท่าตัวแอล ท่างอเข้า ท่ายกสะโพก

ท่างูเห่า ท่าหมู ท่าตึกแตง ท่าคิม

ท่าบิดตัว ท่าวัชระเบื้องต้น และท่าสมาธิ



### ข้อดีของโยคะ

1. เรียนรู้และปฏิบัติได้ไม่ยาก
2. ใช้แรงน้อย
3. ปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย

### ประโยชน์ของโยคะ

1. สุขภาพกาย สุขภาพจิตดีขึ้น
2. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี

