



กองการแพทย์ทางเลือก
Division of Complementary and Alternative Medicine

Wellness *Magazine*

BEING HEALTHY AND HAPPINESS MAGAZINE

นิตยสารออนไลน์เพื่อสุขภาพดี มีความสุข



ฉบับที่ 6 ปีที่ 1 : ประจำเดือนมิถุนายน 2564

ผลิตและเผยแพร่โดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



โยคะ



โยคะ เป็นศาสตร์ว่าด้วยการพัฒนาด้านกายและจิต
กำเนิดจากประเทศอินเดีย
มากกว่า 5,000 ปี มาแล้ว

วิถีแห่งโยคะ

ประเภทของโยคะ

1. กลุ่มญาณโยคะ
การใช้ปัญญา

2. กลุ่มกรรมะโยคะ
การอุทิศตน

3. กลุ่มภักดีโยคะ
การใช้ศรัทธา

4. กลุ่มราชาโยคะ
การมุ่งฝึกจิต

เทคนิคการฝึกโยคะ
ที่ครบถ้วนสมบูรณ์ 8 ประการ

1. **ยามะ**
สำรวจระวังความประพฤติ 5 ประการ

2. **นียามะ**
การทำสมาธิ 5 ประการ

3. **อาสนะ** การดูแลร่างกาย

4. **ปราณยามะ**
การฝึกควบคุมลมหายใจ

5. **ปรักทยาหาระ**
การฝึกควบคุมการรับรู้จากประสาท
สัมผัสทั้ง 5

6. **ธารณะ** การฝึกทำจิตให้นิ่ง

7. **ฌาน**
การพัฒนาจิตอย่างสม่ำเสมอ

8. **สมาธิ**
ผลสูงสุดที่ได้จากการฝึกโยคะ

คุณประโยชน์

ช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
ประหยัดใช้สถานที่และใช้แรงน้อย ฝึกได้ทุกเพศ ทุกวัย





เด็กปฐมวัย
เด็กอายุ 3-5 ปี

โยคะเด็กปฐมวัย

สำหรับผู้ปกครองและคุณครู



ก่อนการฝึกโยคะ

สอนให้หายใจได้ถูกต้อง
และการทำสมาธิอย่างง่ายๆ



ท่าอบอุ่นร่างกาย

ท่ารูปเลขแปด ท่าหมุนไหล่
ท่านาฬิกาท่าผีเสื้อ
ท่าหมุนข้อเท้า ท่าม้าโยก
ท่าบิดแมง

ท่าโยคะ

ท่าธนู ท่าสะพานโค้ง
ท่างูเห่า ท่าห้วว
ท่าหนึ่งนิ้วปุ่น ท่าสิงโต
ท่าศพนอาสนะ

ประโยชน์

เสริมสร้างพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ
สติปัญญา อารมณ์และสังคม





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ความฉลาดทางอารมณ์

คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิต
อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

องค์ประกอบ

- ด้านดี : รู้จักอารมณ์ตนเอง มีน้ำใจ และรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด
- ด้านเก่ง : กระทบหรือรับ สนใจใฝ่รู้ ปรับตัวต่อ
การเปลี่ยนแปลงได้ และกล้าแสดงออก
- ด้านสุข : พอใจ อบอุ่นใจ สนุกสนานร่าเริง

การฝึกโยคะ

1. สอนการหายใจที่ถูกต้อง และการทำสมาธิอย่างง่าย
2. เตรียมร่างกายก่อนฝึกโยคะ ด้วยการบริหารข้อต่อต่างๆ
ด้วยเทคนิคง่ายๆ
3. ทำโยคะ ทำรูปเลขแปด ทำหมูนโหล่ ทำนาฬิกา ทำผีเสื้อ
ทำหุนข้อเท้า ทำม้าโยก ทำยืดแมว ทำธนู ทำสะพานโค้ง
ทำงูเห่า ทำหัววัว ทำนั่งญี่ปุ่น ทำสิงโต ทำศพอาสนะ



ผลจากการฝึกโยคะ

1. เป็นพื้นฐานสำคัญในการบริหาร และเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
2. ประโยชน์ต่างๆ ต่อระบบการทำงานภายในของร่างกาย
3. สร้างการตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์
4. ส่งผลถึงประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาทและสมอง
5. ช่วยให้เกิดความตระหนักรู้และเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น
6. เป็นการเสริมสร้างให้เด็กวัยเรียน มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
มีจิตใจที่เป็นประภัสสรและมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ทั้ง 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข

การฝึกโยคะเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กวัยเรียน

ต่อการทำงาน
เข้าใจตนเองและผู้อื่น



ต่อครอบครัว

อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ความสำคัญ



ต่อตัวเอง

มีผลดีต่อร่างกาย
และความเครียด

ต่อการศึกษา

รู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์
ความรู้สึกของทั้งตนเองและผู้อื่นง่าย

คำแนะนำในการฝึกโยคะ

1. ต้องมีความเข้าใจว่าการฝึกโยคะ เป็นการรวมกาย-ใจ เข้าด้วยกัน
2. สถานที่ฝึกโยคะควรเป็นที่สงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก
3. ควรจัดเตรียมเวลาสำหรับฝึกโยคะที่เหมาะสม เช่น ตอนเช้า
เป็นช่วงที่จิตใจปลอดโปร่งเต็มที่
4. ควรฝึกโยคะในขณะที่ท้องว่าง ก่อนนอนหรือหลังรับประทานอาหาร
อย่างน้อย 2 ชั่วโมง
5. ควรฝึกไปทีละขั้นตอน อย่างช้าๆ ทุบนิ้ว ใช้แรงน้อย ไม่ฝืนหรือหักโหม
6. อย่าหายใจทางปาก ขณะฝึกโยคะ
7. แต่งกายให้เหมาะสม สะดวกต่อการเคลื่อนไหวและไม่ควรใส่
เครื่องประดับใดๆ
8. ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
9. ควรเว้นช่วงระหว่างการเล่นกีฬากับการฝึกโยคะ อย่างน้อย 30 นาที

โยคะอาสนะเบื้องต้น สำหรับวัยรุ่น

กลุ่มที่
1

เพื่อการผ่อนคลาย
มี 3 ท่า

กลุ่มที่
3

เพื่อบริหารข้อต่อ กล้ามเนื้อหลัง
การไหลเวียนโลหิต มี 3 ท่า

กลุ่มที่
5

เพื่อบริหารสะโพก ขา
หน้าท้องและเอว มี 14 ท่า

กลุ่มที่
7

เพื่อให้โลหิตไปเลี้ยง
สมองมากขึ้น มี 6 ท่า

กลุ่มที่
2

เพื่อบริหารปอด หัวใจ
มี 3 ท่า

กลุ่มที่
4

เพื่อบริหารกล้ามเนื้อ
หลังและขา มี 13 ท่า

กลุ่มที่
6

เพื่อนวดอวัยวะ
ในช่องท้อง มี 10 ท่า

กลุ่มที่
8

เพื่อพัฒนาโครงร่าง
และสรีระ มี 6 ท่า

คำแนะนำ

1. แต่ละกลุ่ม เลือกท่าที่ชอบ
2. เตรียมความพร้อมก่อนการฝึกด้วยท่าไหว้พระอาทิตย์
3. หลังการฝึกแต่ละครั้ง ควรพักในท่าศพอาสนะ 10-15 นาที

ประโยชน์

ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี
รูปร่างสวยงาม อ่อนช้อย ดูอ่อนกว่าวัย
สุขภาพจิตดี จิตใจแจ่มใส
มีสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ





การฝึกโยคะเพื่อเพิ่มสมรรถภาพ ของนักกีฬา



การฝึกโยคะ

1. เป็นการยืดเหยียดอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายมากกว่าการเกร็ง เป็นการสร้างความยืดหยุ่นและความแข็งแรง
2. เป็นการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ประสานลมหายใจเข้า-ออก และจิตที่สงบนิ่ง
3. เป็นการกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนของเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกาย
4. ใช้แรงน้อย ทำเท่าที่ทำได้ โดยไม่ฝืนหรือหักโหม
5. ไม่เน้นการแข่งขัน กำหนดรู้ผลที่มีต่อตนเอง



การเล่นกีฬา

เน้นอวัยวะเฉพาะส่วน จะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้
เกิดการตึง และเกร็งกล้ามเนื้อ
เน้นแข่งกับเวลา ทำให้เกิดความเครียด
ทำให้เกิดอาการเหนื่อยหอบ หายใจเร็ว

การฝึกโยคะช่วยเสริมและเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาให้ดียิ่งขึ้นอย่างไร ?

1. ช่วยลดอาการบาดเจ็บ
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำให้มีความยืดหยุ่น เล่นกีฬาได้นานขึ้น
3. ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น
4. ทำให้อารมณ์ดี สดชื่น คลายเครียดได้
5. ระบบหมุนเวียนเลือดดีขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับเล่นกีฬาต่างๆ
6. มีสมาธิพร้อมสำหรับการเล่นกีฬาต่างๆ
7. ระบบการหายใจดีขึ้น
8. มีรูปแบบออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ทำให้ไม่รู้สึกเบื่อ

มีตัวอย่างนักกีฬาที่ฝึกโยคะแล้วประสบความสำเร็จ เช่น นักบาสเกตบอลเอ็นบีเอ
ชื่อ เควิน เลฟ, เติร์ก โนวิคสกี, เควิน ดูเรนทร์, อังเดร ฮูโอคาล่า เป็นต้น



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

โยคะฟลาย (Yoga Fly)



การออกกำลังกายที่เน้นการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่
เป็นการผสมผสาน 5 ศาสตร์เข้าด้วยกัน

1. Yoga เน้นการยืดหยุ่น
2. Pilates เน้นการเคลื่อนไหวนุ่มนวล ต่อเนื่อง
3. Dance เน้นท่าทางสวยงาม
4. Calisthenics เน้นการสร้างความแข็งแรง
5. Aerial Art เน้นความอ่อนช้อยพริ้วไหว



อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก

เชือกผ้า เรียกว่า ผ้าแฮมมอค (Hammock)



ข้อแนะนำ

ควรศึกษาข้อมูลต่างๆก่อนตัดสินใจ
เลือกเรียนโยคะในเรื่อง
คอร์สเรียน ตารางการเรียน ผู้สอน
สถานที่เรียน ห้องเรียน การประกันอุบัติเหตุ

ข้อควรระวัง

การฝึกโยคะฟลาย มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง
การฝึกจะเหนื่อยและใช้แรงมากกว่าการฝึกโยคะ
หัวใจเต้นเร็ว ใช้น้ำหนักตัวมาก

ประโยชน์

1. แกนกลางลำตัวและสรีระมีความสมดุล
กล้ามเนื้อแข็งแรง
2. ลดอาการปวดหลัง กระตุ้นการไหลเวียน
ของเลือด
3. พัฒนาระบบประสาทสัมผัส มีสมาธิมากขึ้น
4. ช่วยเผาผลาญไขมัน ช่วยลดน้ำหนัก
5. เพิ่มความอ่อนเยาว์ให้กับผิวพรรณและใบหน้า



สารเสพติด

สารใดๆ ที่ไม่ใช่อาหาร ที่มีผลกระทบต่อ การทำงานของร่างกายและจิตใจ

เหตุที่ต้องใช้สารเสพติด

1. ต้องการความสุข
2. ต้องการคลายทุกข์
3. เคยชินติดเป็นนิสัย



ผลกระทบที่เกิดจากการใช้สารเสพติด

1. สุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้เสพทรุดโทรม
2. ครอบครัวสังคมน ได้รับความสะดวก
3. กระทบต่อเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม และวิถีชีวิตที่เป็นสุขของคนในประเทศ



คำแนะนำในการฝึกโยคะ

1. เริ่มต้นการฝึกโยคะ ควรเรียนรู้กับครูที่เชี่ยวชาญด้านโยคะ
2. ต้องมีความเข้าใจว่าการฝึกโยคะ เป็นการรวมกาย-ใจ เข้าด้วยกัน
3. สถานที่ฝึกโยคะควรเป็นที่สงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก
4. ควรจัดเตรียมเวลาสำหรับฝึกโยคะที่เหมาะสม เช่น ตอนเช้า เป็นช่วงที่จิตใจปลอดโปร่งเต็มที่
5. ควรฝึกโยคะในขณะที่ท้องว่าง ก่อนนอนหรือหลังรับประทานอาหาร อย่างน้อย 2 ชั่วโมง
6. ควรฝึกไปทีละขั้นตอน อย่างช้าๆ นุ่มนวล ใช้แรงน้อย ไม่ฝืนหรือหักโหม
7. อย่าหายใจทางปาก ขณะฝึกโยคะ
8. แต่งกายให้เหมาะสม สะดวกต่อการเคลื่อนไหวและไม่ควรใส่เครื่องประดับใดๆ
9. ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพและสตรีมีครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
10. ควรเว้นช่วงระหว่างการเล่นกีฬากับการฝึกโยคะ อย่างน้อย 30 นาที



- ▶ กระตุ้นร่างกายและการทำงานของสมองให้ทำงานเร็วขึ้น เช่น ยาบ้า กระท่อม
- ▶ ทำให้ร่างกายและการทำงานของสมองช้าลง เช่น เฮโรอีน
- ▶ ทำให้การมองเห็น ความรู้สึก และการได้ยินเปลี่ยนแปลงไป เช่น ยาอี
- ▶ ออกฤทธิ์ผสมผสาน เช่น กัญชา

การฝึกโยคะเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

1. การเตรียมร่างกายก่อนฝึกโยคะ ด้วยการบริหารข้อต่อต่างๆ ด้วยเทคนิคต่างๆ
 2. ทำโยคะเพื่อผ่อนคลาย ได้แก่ ท่าศพอาสนะ และท่าจระเข้
 3. ทำโยคะเพื่อเสริมสร้าง ได้แก่ ท่าภูเขา ท่าเตี้ย ท่าต้นไทร ท่าคนไต่ครั้งตัว
 4. ฝึกเทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก โดยใช้สติ กำหนดรู้และผ่อนคลายที่อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย
 5. ฝึกเทคนิคการหายใจด้วยหน้าท้อง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการหายใจ และยังเป็น การผ่อนคลาย ทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ฝึกอีกด้วย
- ผลที่ได้รับ :** มีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเลิกเสพยาเสพติด



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

โยคะสำหรับผู้ป่วยโรคปวดหลัง

สาเหตุ

1. การปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
2. การเสื่อมสภาพของกระดูกสันหลัง
3. โรคอ้วน
4. โรคบางชนิด เช่น เนื้องอก เป็นต้น
5. การขาดการออกกำลังกาย



โรคปวดหลัง

อาการที่เกิดขึ้นบริเวณโครงสร้าง
ของกระดูกสันหลัง
ส่วนใหญ่มีมันจะเกิดขึ้น
ในบริเวณบั้นเอวและก้นกบ



โยคะกับการช่วยรักษาป้องกันอาการปวดหลัง

กลุ่มท่าพวันมุกตาสนะ

7 ท่าโยคะสำหรับผู้ฝึกใหม่ ประกอบด้วย

ท่าตัวแอล ท่างอเข่าทีละข้าง ท่างอเข่า 2 ข้าง
ท่าพวันมุกตาสนะ 1 ท่าพวันมุกตาสนะ 2
ท่าพวันมุกตาสนะ 3 ท่าบริหารกระดูกข้อต่อหลัง



กลุ่มท่าพื้นฐาน ที่ช่วยทุกระบบของร่างกาย

5 ท่าโยคะเพื่อช่วยสร้างความแข็งแรง
ให้กับข้อต่อและกล้ามเนื้อ
บรรเทาอาการปวดหลัง ประกอบด้วย

ท่างูเห่า ท่าตึกแตง ท่าคันทิด
ท่าบิดตัว ท่าสามเหลี่ยม

ท่าผ่อนคลาย : เพื่อช่วยผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ท่าศพอาสนะ



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

การส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวานด้วย โยคะ

โรคเบาหวาน



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

สาเหตุส่วนใหญ่

ความเสื่อมสภาพของตับอ่อน
และพฤติกรรมกรดำเนินชีวิต

การรักษาและป้องกัน

1. การควบคุมอาหาร
2. การออกกำลังกาย
3. การรับประทานยา



โยคะกับการส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวาน

โยคะเพื่อการผ่อนคลาย

: ท่าศพอาสนะ

โยคะเพื่อการเสริมสร้าง

: ท่าตัวแอล ท่างอเข้า ท่ายกสะโพก
ท่างูเห่า ท่าหนู ท่าตึกแตง ท่าคีม
ท่าบิดตัว ท่าวัชระเบื้องตัน และท่าสมาธิ



ข้อดีของโยคะ

1. เรียนรู้และปฏิบัติได้ไม่ยาก
2. ใช้แรงน้อย
3. ปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย

ประโยชน์ของโยคะ

1. สุขภาพกาย สุขภาพจิตดีขึ้น
2. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

หัวใจ

กล้ามเนื้อที่ทำงานอย่างไม่เคยหยุด ตั้งแต่เจ้าของเกิดจนตาย มีหน้าที่ส่งเลือดนำออกซิเจนและสารอาหารไปหล่อเลี้ยงระบบต่างๆ ของร่างกาย

อาการของโรคหัวใจ ส่วนใหญ่ไม่แสดงอาการ แต่ถ้าเส้นเลือดหัวใจตีบหรืออุดตันค่อนข้างมาก จะมีอาการ "เจ็บหน้าอก หายใจหอบเหนื่อย เหงื่อแตก ใจสั่น หมดสติหรือหัวใจหยุดเต้น"

ปัจจัยเสี่ยง : เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ชีวิต

1. การรับประทานอาหาร
2. ขาดการออกกำลังกาย
3. การพักผ่อนไม่เพียงพอ
4. การสูบบุหรี่
5. ความอ้วน
6. ความเครียด



ให้โยคะช่วยดูแลหัวใจ

1. การฝึกโยคะมีผลต่อร่างกายและจิตใจ ในด้านของการผ่อนคลายกับความเครียด
2. ฝึกท่าโยคะต่างๆ มีการยืดเหยียดส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น และมีผลดีต่อการทำงานของระบบต่างๆ ทั้งหมดในร่างกาย
3. ฝึกการหายใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจสงบนิ่ง เป็นสมาธิ

ให้ "โยคะ" มาช่วยดูแล หัวใจ กันเถอะ

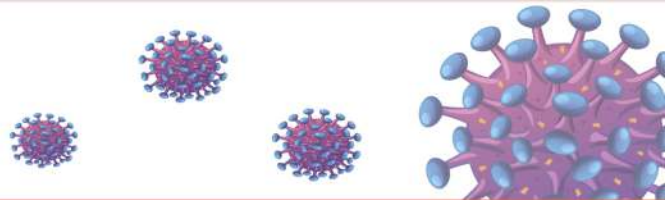
การฝึกโยคะเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

1. การเตรียมร่างกายก่อนฝึกโยคะ ด้วยการบริหารข้อต่อต่างๆ ด้วยเทคนิคง่ายๆ
2. ท่าโยคะเพื่อผ่อนคลาย ได้แก่ ท่าศพอาสนะ และท่าจระเข้
3. ท่าโยคะเพื่อเสริมสร้าง ได้แก่ ท่าภู ท่าตึกแดน ท่าคันไถครึ่งตัว
4. ฝึกเทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก โดยใช้สติกำหนดรู้ และผ่อนคลายที่อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย
5. ฝึกเทคนิคการหายใจด้วยหน้าท้อง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการหายใจ และยังเป็นการผ่อนคลาย ทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ฝึกอีกด้วย

คำแนะนำในการฝึกโยคะ

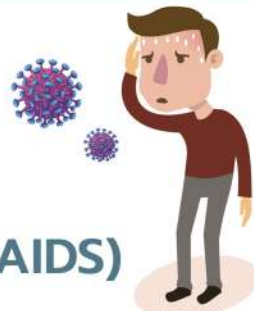
1. เริ่มต้นการฝึกโยคะ ควรเรียนรู้กับครูที่เชี่ยวชาญด้านโยคะ
2. ต้องมีความเข้าใจว่าการฝึกโยคะ เป็นการรวมกาย-ใจ เข้าด้วยกัน
3. สถานที่ฝึกโยคะควรเป็นที่สงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก
4. ควรจัดเตรียมเวลาสำหรับฝึกโยคะที่เหมาะสม เช่น ตอนเช้า เป็นช่วงที่จิตใจปลอดโปร่งเต็มที่
5. ควรฝึกโยคะในขณะที่ท้องว่าง ก่อนนอนหรือหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
6. ควรฝึกไปที่ละขั้นตอน อย่างช้าๆ นุ่มนวล ใช้แรงน้อย ไม่ฝืนหรือหักโหม
7. อย่าหายใจทางปาก ขณะฝึกโยคะ
8. แต่งกายให้เหมาะสม สะดวกต่อการเคลื่อนไหวและไม่ควรใส่เครื่องประดับใดๆ
9. ผู้มีปัญหาสุขภาพและสตรีมีครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
10. ควรเว้นช่วงระหว่างการเล่นที่ห่างกับการฝึกโยคะ อย่างน้อย 30 นาที





การเสริมสร้างสุขภาพผู้ป่วยเอชไอวีด้วยโยคะ

เอชไอวี : Human Immunodeficiency Virus (HIV)
เชื้อไวรัส ทำลายเม็ดเลือดขาวและภูมิคุ้มกัน
ทำให้ร่างกายอ่อนแอ และเจ็บป่วยได้ง่าย



เอดส์ : Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS)
กลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อเอชไอวี
และไม่ได้รับการรักษา เป็นระยะร้ายแรงของการติดเชื้อเอชไอวี

การติดต่อ : 1. การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
2. การรับเลือดทางเลือด
3. การติดต่อผ่านแม่สู่ลูก



การควบคุมอาหาร
การออกกำลังกาย

การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยเชื้อเอชไอวี



ไม่รับเชื้อเพิ่มและแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

การจัดการกับความเครียด

การรับประทานยา



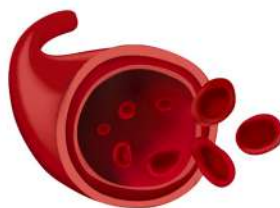
การฝึกโยคะ

- ใช้พื้นที่และใช้แรงน้อย
ฝึกได้ง่าย ไม่จำกัดเพศ-วัย
ฝึกได้ด้วยตัวเอง
- เทคนิคในการฝึก คือ
เตรียมความพร้อม
ของร่างกาย ฝึกท่าโยคะ
การหายใจ และสมาธิ



ผลของการฝึกโยคะ

- กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด
- พัฒนาและกระตุ้นการทำงานของต่อมไร้ท่อต่างๆ
- พัฒนาการทำงานของระบบประสาท



ทำให้มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิตใจ
สามารถต่อสู้กับโรคร้ายได้



กองการแพทย์ทางเลือก
DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

Wellness Magazine

ข้อมูลเพิ่มเติม





กองการแพทย์ทางเลือก

DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

Wellness *Magazine*



www.thaicam.go.th



กองการแพทย์ทางเลือก



[thaicam.go.th](https://www.instagram.com/thaicam.go.th)



@thaicam7



02 591 7007

