



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

Wellness Magazine

Complementary
and
Alternative Medicine

"CAM"



BEING HEALTHY AND HAPPINESS MAGAZINE

นิตยสารออนไลน์เพื่อสุขภาพดี มีความสุข

ปีที่ 2 ประจำเดือนมกราคม 2565 ฉบับที่ 1

ผลิตและเผยแพร่โดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



SYSTEMATIC CAM

การแพทย์ทางเลือกที่มีระบบ มีการเรียนการสอน
ในระดับปริญญา มีสมาคมหรือสหวิชาชีพดูแล
จรรยาบรรณวิชาชีพ ได้รับการยอมรับให้มีสถานะ
ทางกฎหมายและระบบประกันสุขภาพในหลาย
ประเทศทั่วโลก แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. Traditional Medicine

การแพทย์ดั้งเดิมในแต่ละประเทศ เช่น การแพทย์
แผนจีน อายุรเวท การแพทย์โฮมีโอพาธี เป็นต้น

2. Non Traditional Medicine

หรือการแพทย์ทางเลือกที่มีการต่อยอดและพัฒนา
ต่อยอดมาจากการแพทย์ดั้งเดิมของหลายๆชาติ
มาผสมผสานกับความรู้ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์
เช่น ธรรมชาติบำบัด (Naturopathy) ออสทีโอพาธี
(Osteopathy) เป็นต้น





NONSYSTEMATIC CAM

การแพทย์ทางเลือกที่ไม่จัดเป็นระบบ อาจจะเป็นส่วนหนึ่งของเทคนิคการบำบัดของการแพทย์ทางเลือก ที่เป็นระบบแล้ว หรืออาจเป็นศาสตร์เพียงลำพัง ยังไม่มีสภาวิชาชีพ หรือ สมาคมวิชาชีพเป็นการเฉพาะ และไม่ถูกจัดอยู่ในการศึกษาระดับปริญญา

1.FOLK MEDICINE

หรือ การแพทย์พื้นบ้าน ซึ่งยังถึงระดับที่จะเป็นการแพทย์ประจำชาติ แต่อยู่ในชุมชนหรือพื้นที่ มีระบบการสืบทอดองค์ความรู้จากครูสู่ศิษย์ ไม่จำกัดวิชาชีพ สอดคล้องกับวัฒนธรรมของชุมชนในแต่ละท้องถิ่น

3.BIOLOGICALLY BASE THERAPY

โดยการใช้ผลิตภัณฑ์ชนิดต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย ทั้งอาหารเสริม วิตามินเกลือแร่ต่างๆ สมุนไพร เซลล์บำบัด ชิวโมเลกุล คีเลชั่น ซึ่งใช้กันแพร่หลายทั่วโลก

5.ENERGY THERAPY

5.1 BIOLOGICAL ENERGY หมายถึง พลังงานบำบัดที่อาศัยสิ่งมีชีวิตในการบำบัด

5.1.1 Internal Energy พลังงานบำบัดที่ปล่อยออกมาจากสิ่งมีชีวิตเข้าบำบัดผู้ป่วยโดยตรง เช่น ส่งกำลังภายในเข้าไปบำบัดอาการเจ็บป่วย เป็นต้น ซึ่งไม่สามารถบอกได้ว่า การบำบัดนี้จะได้ผลเสมอไปหรือไม่ และใครสามารถทำการบำบัดแบบนี้ได้

5.1.2 External Energy การบำบัดโดยอาศัยพลังงานจากภายนอกต่างๆ เช่น พลังกายทิพย์ พลังจักรวาล โยธ เรกิ เป็นต้น โดยอาศัยคลื่นพลังงานต่างๆจากภายนอก ดึงผ่านตัวผู้ให้การบำบัด หรือ Healer ส่งต่อไปยังผู้รับการบำบัด

5.2 NON-BIOLOGICAL ENERGY หมายถึง พลังงานที่นำมาใช้บำบัดไม่ได้อาศัยสิ่งมีชีวิต

5.2.1 Non-Machine Energy ที่มาจากสิ่งไม่มีชีวิตที่มนุษย์ไม่ได้ผลิตขึ้น เช่น แม่เหล็ก ผลิตหรือหินต่างๆ

5.2.2 Machine Energy พลังงานบำบัดที่ผลิตมาจากเครื่องมือที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น อัลตราซาวด์ คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า เครื่องปล่อยรังสีต่างๆ เครื่องให้ความร้อน ความเย็น เป็นต้น

2.MIND-BODY INTERVENTION

เป็นการกระทำต่อตนเองโดยคำแนะนำของผู้รู้หรือครู ส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น เช่น โยคะ การฝึกพลังลมปราณ หรือชี่กง สมาธิบำบัด การสวดมนต์บำบัด เป็นต้น

4.MANIPULATIVE THERAPY

เป็นหัตถการต่างๆ เช่น การนวด การคืด การดึง การจัดกระดูก Reflexology หรือ การฝังเข็มแบบต่างๆ เป็นต้น



หลักในการพิจารณาเลือกใช้ การแพทย์ทางเลือก

ในการพิจารณาเลือกใช้การแพทย์ทางเลือกควรคำนึงถึงหลัก 4 ประการ คือ

1. หลักการมีประสิทธิผล

การแพทย์ทางเลือกนั้นจะต้องได้ผลในการบรรเทาอาการหรือหายจากความทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่ได้



2. หลักความปลอดภัย

การแพทย์ทางเลือกนั้นจะต้องใช้ได้อย่างปลอดภัย สามารถแก้ไข หรือป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

3. หลักความคุ้มค่า

การแพทย์ทางเลือกนั้นจะต้องประหยัดค่าใช้จ่าย คุ้มค่า เหมาะสมกับราคา



4. หลักความมีเหตุผล

การแพทย์ทางเลือกนั้นจะต้องมีทฤษฎี หรือกลไกของการบำบัด สามารถอธิบายให้เข้าใจได้ตามปรัชญาของการแพทย์ทางเลือกนั้นๆ





การสวดมนต์เพื่อดูแลสุขภาพหรือบำบัดโรค



การสวดมนต์

หมายถึง กิจกรรมที่มีการเปล่งเสียง ในพิธีกรรมทางศาสนาเพื่อบูชาหรือสรรเสริญสิ่งศักดิ์สิทธิ์



สวดมนต์บำบัด

การใช้คุณสมบัติของคลื่นเสียงมาบำบัดความเจ็บป่วย โดยใช้หลักการทำให้เกิดคลื่นเสียงที่มีความสม่ำเสมอ มีการสั่นสะเทือนเพื่อเข้าไปกระตุ้นร่างกายให้เกิดการเยียวยา
Vibrational Therapy



กลไกการบำบัด

เมื่อหูของเราได้ยินเสียงบทสวด จะส่งสัญญาณ ต่อดีเอ็นเอ การได้ยินที่อยู่ที่บริเวณสมองกลีบขมับ ก่อนส่งไปบริเวณก้านสมอง เมื่อได้รับคลื่นเสียงซ้ำ สม่ำเสมอ ประมาณ 15 นาทีก็จะเกิดการหลั่งสารสื่อประสาทที่มีประโยชน์มากมาย



วิธีการสวดมนต์เพื่อดูแลสุขภาพหรือบำบัดโรค



การสวดมนต์ด้วยตัวเอง

เป็นการเหนี่ยวนำตัวเอง ถือเป็นวิธีการที่ดีมากวิธีหนึ่งในการผ่อนคลายร่างกาย อาจทำเวลาก่อนเข้านอน หากสถานที่สงบเงียบ สวดบทสั้น ๆ 3-4 พยางค์ โดยใช้เวลาประมาณ 10-15 นาทีขึ้นไป จะทำให้ร่างกายได้หลั่งสารซีโรโทนิน แต่หากสวดมนต์ด้วยบทยาวๆ จะได้รับความผ่อนคลายและความศรัทธา



การฟังผู้อื่นสวดมนต์

เป็นการเหนี่ยวนำ โดยคลื่นเสียงจากผู้อื่น หากผู้สวดมีสมาธิ เสียงสวดนั้นจะนุ่ม กุ่ม ทำให้เกิดคลื่นที่ช่วยเยียวยา (Healing) ผู้ฟัง



การสวดมนต์ให้ผู้อื่น

คลื่นสวดมนต์เป็นคลื่นบวก และเป็นคลื่นไฟฟ้า ซึ่งมีบุขมขี้เซลล์สมองที่สามารถส่งคลื่นไฟฟ้า ดังนั้นถ้าผู้ป่วยเปิดรับคลื่นบวก จะทำให้อาการป่วยดีขึ้น

ประโยชน์ด้านสุขภาพ

1

เกิดสมาธิ จิตใจจดจ่อ ไม่ฟุ้งซ่าน

2

มีความเลื่อมใสศรัทธา จิตใจสะอาดบริสุทธิ์ขึ้น



การเลือกบทสวดมนต์

ให้เลือกใช้ตามความชอบ



ดังนั้น การสวดมนต์เพื่อการบำบัดจึงเป็นทางเลือกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเกิดสมาธิ ความนิ่ง สงบ เกิดผลในการบำบัด โดยส่งเสริมให้ผู้สวดมนต์เกิดพลังในการเยียวยาตนเองและผู้อื่น หากอยากให้ตัวเองและผู้อื่นมีความสุข ภายใจเป็นสุข อาจเริ่มจากการสวดมนต์เป็นประจำ



ดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัด (Music Therapy) คือ การใช้กิจกรรมทางดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการฟังหรือเล่นดนตรี การร้องเพลง แต่งเพลง เพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกาย และบำบัดรักษาความเจ็บป่วยในร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญาของมนุษย์ ดนตรีบำบัดมักใช้ในโรงพยาบาล ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ โรงเรียน สถานเลี้ยงดู หรือแม้กระทั่งในที่พักอาศัย

ดนตรี

ดนตรีใช้เป็นเครื่องมือในการรักษามากมาย ศตวรรษ ช่วยรักษาปัญหาทางร่างกายและจิตใจ ดนตรีสามารถกระตุ้นสมองได้เกือบทุกส่วน



ประโยชน์ของดนตรีบำบัด

ปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองเชิงบวก

ผ่อนคลายความตึงเครียดและความวิตกกังวล

สร้างทักษะ: พัฒนาการเรียนรู้และความจำ

กระตุ้นประสาทสัมผัส การรับรู้

เสริมสร้างสมาธิ

พัฒนากล้ามเนื้อทางสังคม การสื่อสาร การเคลื่อนไหว

ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

เสริมกระบวนการบำบัดทางจิตใจ

เพลง

ผลของเพลงต่อการรักษาโรค พบว่าเพลงสามารถช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ ช่วยให้โลหหนืดในร่างกายสูงขึ้น เกิดภาวะผ่อนคลาย



72

จังหวะ 72 ปีก

ทางดนตรีเรียกจังหวะที่อยู่ในช่วง 70-80 ปีก ว่า อะดากิเอตโต (Adagietto) เป็นจังหวะช้าสบาย ๆ

ทางการแพทย์ใช้เสียงดนตรีบรรเลงแบบไลต์มิวสิก ในจังหวะช้าๆ ก่อนที่ผู้ป่วยจะผ่าตัด เป็นการทำให้จิตใจสงบ บรรเทาอาการกังวล และหลังผ่าตัดเสร็จก็เปิดเพลงบรรเลงเพื่อลดความเครียด จากอาการปวดแผล และบำบัดจิตใจอีกด้วย

ผลิตและเผยแพร่โดย : กรมการแพทย์ทางเลือก
I-2020-002

วิธีเลือกเพลงในการผ่อนคลายหรือบำบัด

- 1 เลือกเพลงที่จังหวะช้า สบายๆ หรือเป็นเสียงของธรรมชาติ ช่วยลดความเครียด
- 2 เลือกเพลงจังหวะเร็ว เพื่อกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัว ในขณะที่ทำงาน
- 3 เลือกฟังเพลงเด็ก เพลงย้อนยุค เพื่อเสริมสร้างความคิด และช่วยให้สงบได้
- 4 เดินออกกำลังกาย และตั้งใจฟังเสียงธรรมชาติรอบตัว 15-20 นาที เมื่อมีความเครียดมาก ความเครียดจะลดลงได้



วิตามินบำรุง



ด้วย Mayer Cocktail Solution

เป็นการฟื้นฟูสภาพร่างกาย และสภาพผิว ด้วยการให้ เกลือแร่ และวิตามินรวม ทางหลอดเลือดดำ เป็นสารอาหารเสริม มีส่วนประกอบหลัก คือ วิตามินซี วิตามินบีรวม เกลือแร่ สูตรเฉพาะ โดยทำให้เจือจางในน้ำเกลือและปล่อยเข้าทางหลอดเลือดดำอย่างช้าๆ วิธีการนี้จะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินอย่างเต็มที่มากกว่าการรับประทานในรูปแบบอาหารเสริม

อาการแสดง เมื่อร่างกายขาดวิตามิน ที่อาจพบได้ เช่น

01

รู้สึกไม่สบายตัว

02

นอนไม่หลับ ปวดเมื่อยบ่อย ๆ
มีศีรษะ อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น
สมาธิสั้น ความจำไม่ดี หลงลืมง่าย

03

หน้าตาหมองคล้ำ ผิวพรรณหยาบกร้าน
ผมแห้ง ผมหักง่าย เล็บแตกหักง่าย
ภูมิแพ้ โรคผิวหนังเรื้อรัง
หรือมีผื่นคันตามตัว

ภาวะที่ควรได้รับการเสริมวิตามิน



อ่อนเพลีย
เรื้อรัง



ขาดวิตามิน
และแร่ธาตุ



ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ



สูงอายุ



คีเลชั่นบำบัด คือ

การกำจัดสารพิษโลหะหนักในร่างกาย
เพื่อฟื้นฟูสุขภาพและปรับสมดุลร่างกาย
เช่น ให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำ เป็นต้น

ขั้นตอนการทำคีเลชั่นบำบัด

1. พบแพทย์และเจาะเลือด ตรวจสอบปริมาณสารโลหะหนัก และการทำงานของไต
2. ขณะทำ อาจมีอาการอ่อนเพลีย ควรดื่มน้ำผลไม้หรือเกลือแร่ชดเชย
3. หลังทำ ควรดื่มน้ำบ่อย ๆ ประมาณ 2 ลิตรต่อวัน เป็นเวลา 3 วัน เพื่อช่วยในการขับสารพิษ ออกทางปัสสาวะได้มากขึ้น

อาการแสดงเมื่อมีสารโลหะหนักสะสมในร่างกาย

อาการเริ่มต้นที่อาจพบได้ เช่น นอนไม่หลับ ง่วงนอน อ่อนเพลีย หลงลืมง่าย สมาธิสั้น



ปวดศีรษะบ่อย หงุดหงิด ปวดไหล่ ปวดคอ หน้าตาหมองคล้ำ
เป็นภูมิแพ้ ผิวพรรณหยาบกร้าน โรคผิวหนังเรื้อรัง
หรือมีผื่นคันขึ้นตามตัวง่าย เป็นต้น

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

ศูนย์การแพทย์ทางเลือก กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

โทร : 02-591-7007 ต่อ 2706





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

Wellness Magazine



www.thaicam.go.th



กองการแพทย์ทางเลือก



[thaicam_news](https://www.instagram.com/thaicam_news)



[@thaicam7](https://twitter.com/thaicam7)



02 591 7007

