

ฟื้นฟูโรคภัย วิถีใหม่ ด้วยธรรมชาติบำบัด



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By

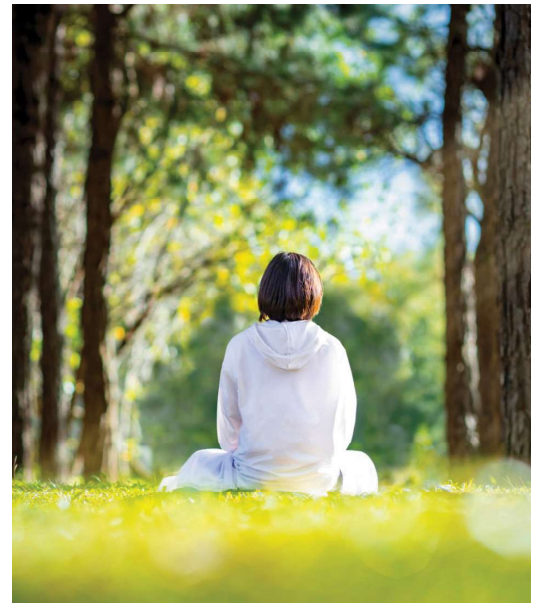


We care

ฟื้นฟูโรคภัย วิธีใหม่ ด้วยธรรมชาติบำบัด

ในปัจจุบัน อัตราการเจ็บป่วยจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เพิ่มขึ้น เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมอง มะเร็ง เป็นต้น ซึ่งสาเหตุอาจเกิดมาจาก พฤติกรรมการดำเนินชีวิต พฤติกรรมการรับประทานอาหาร หรือสภาวะความเครียดจากการทำงานและเมื่อเราต้องเผชิญกับการเป็นโรค เราจำเป็นต้องใช้ยาในการรักษาโรคให้หายขาดหรือลดอาการเจ็บปวด นอกจากนี้ เรายังสามารถบำบัดรักษาโรคได้ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Lifestyle Modification) หรือการใช้วิถีทางธรรมชาติบำบัด เช่น การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอ โดยเฉพาะอาหารจากพืชเป็นหลัก (Plant-Based Food) ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีความสมดุล และป้องกันโรคอย่างมีประสิทธิภาพได้

“การใช้วิถีธรรมชาติบำบัด เป็นการรักษาโรคหรือลดอาการที่ไม่พึงประสงค์ โดยใช้คุณค่าจากธรรมชาติ เช่น พืชสมุนไพร การใช้พลังงานจากร่างกาย ในการออกกำลังกาย ซึ่งวิธีการนี้จะมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ โดยไม่ต้องพึ่งพายา หรือเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่มีผลข้างเคียง การรักษาโรคด้วยธรรมชาติบำบัดเหมาะสำหรับทุกคน ที่ต้องการมีสุขภาพที่ดี ผู้ที่ต้องการลดความเครียด ผู้ที่ต้องรับมือกับโรคต่างๆ หรือผู้ที่ต้องการให้ร่างกายฟื้นตัวจากการเจ็บป่วย รวมถึงผู้ที่ต้องการรักษาโรคโดยวิธีที่เป็นมิตรกับร่างกาย



วิถีธรรมชาติบำบัดกลายเป็นทางเลือกที่น่าสนใจในการรักษาโรคเนื่องจาก

1 ผลข้างเคียงน้อย

วิถีธรรมชาติบำบัด มักจะไม่มีผลข้างเคียง หรือมีผลข้างเคียงน้อย ที่อาจเกิดขึ้นและไม่เสี่ยงต่อร่างกาย เหมือนกับการใช้ยาหรือเทคโนโลยีทางการแพทย์ ร่างกายจะได้รับการรักษาอย่างอ่อนโยน

2 เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

เพราะการใช้วิถีธรรมชาติบำบัด ช่วยลดการใช้สารเคมี และวัสดุที่อาจมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

3 เสริมสร้างสุขภาพตัวเอง

การใช้วิถีธรรมชาติบำบัด เน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และเสริมสร้างความเข้าใจในร่างกายของเราเอง ซึ่งเราสามารถดูแลร่างกายได้ตลอดเวลาและทุกที่ทุกเวลา

วิถีธรรมชาติบำบัดในการรักษามีหลายรูปแบบ ได้แก่

❶ การใช้สมุนไพร

เป็นการใช้สมุนไพรในทางเลือกของการรักษาโรคที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสมุนไพรสามารถช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ได้ เช่น ปวดเมื่อย คลายความเครียด หรือเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย



❷ การนวด

เป็นการกดบนจุดต่างๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ การอักเสบของกล้ามเนื้อ และบรรเทาอาการปวดเมื่อย การนวดมีหลายรูปแบบ เช่น นวดแผนไทย นวดแผนจีน หรือ นวดสปา

❸ การฝังเข็ม

เป็นการใช้เข็มฝังตามจุดต่างๆ บนร่างกาย เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของพลังชีวิต ปรับสมดุลภายในร่างกาย และบรรเทาอาการปวดในบางกรณี การฝังเข็มยังช่วยปรับระบบภูมิคุ้มกัน และความสมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย

❹ การออกกำลังกาย

เป็นวิธีที่ช่วยลดความเครียด และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้อารมณ์แจ่มใสแข็งแรงมากขึ้น เช่น โยคะ การวิ่ง หรือการเล่นกีฬาต่างๆ

การรักษาโดยธรรมชาติบำบัดสามารถช่วยรักษาหรือบรรเทาอาการของโรคต่างๆ ได้มากมาย ได้แก่

- **โรคระบบทางเดินหายใจ** เช่น โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้
- **โรคระบบทางเดินอาหาร** เช่น โรคกรดไหลย้อน โรคกระเพาะอาหาร
- **โรคระบบกล้ามเนื้อและกระดูก** เช่น อาการปวดหลัง ปวดข้อ
- **โรคเรื้อรัง** เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

“

การใช้วิถีธรรมชาติบำบัดเป็นวิธีการรักษาแบบองค์รวมที่เน้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงคุณภาพชีวิตและตามศาสตร์ทางการแพทย์แผนไทย เมื่อธาตุทั้ง 4 (ดิน น้ำ ลม และไฟ) ในร่างกายมีความสมดุล จะส่งผลให้มีสุขภาพดี แต่หากธาตุแปรปรวนหรือไม่สมดุล ก็สามารถส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ดังนั้นการเลือกใช้วิถีธรรมชาติบำบัด ที่เหมาะสมในแต่ละรูปแบบ ล้วนมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และเหมาะกับบุคคลที่แตกต่างกัน ช่วยให้อารมณ์ดีมีความสุขด้านสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพที่ยั่งยืนได้ในที่สุด

”