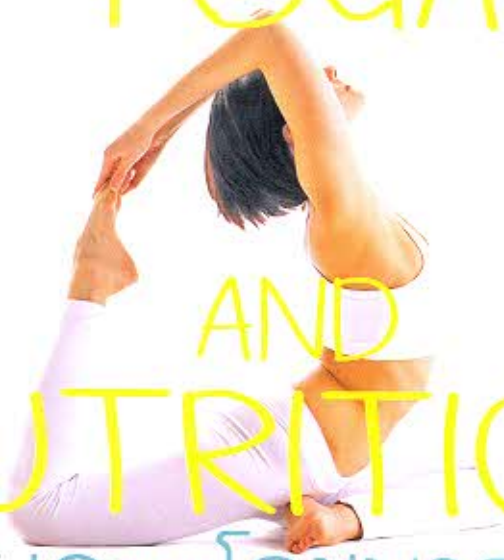




# YOGA



# AND

# NUTRITION

## โยคะและโภชนาการ



# MAKING



พ.ญ.พิศุทธิพร จำใจ **เพื่อชะลอวัย.**  
น.ภ.เรียนเรียง



# YOU



ความยืดหยุ่นและความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ  
ต้องทำให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตสมบูรณ์ด้วย

# HUNGER




การรู้จักดูแลสุขภาพของร่างกายถูกวิธีจะทำให้ร่างกาย  
กระฉับกระเฉงผิวพรรณเปล่งปลั่ง  
ยืดอายุให้ยืนยาว และห่างไกลจากโรคภัย



10039276

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

 สารบัญ

บอกกล่าว	๕
ภาวะเสื่อมสภาพของร่างกาย	๑๑
ประโยชน์ของการฝึกโยคะ	๑๕
การตรวจร่างกายด้วยตนเอง	๒๑
อุปกรณ์สำหรับฝึกโยคะ	๒๗
เตรียมความพร้อมเพื่อการฝึกโยคะให้ได้ผลดี	๓๑
● คำเตือนก่อนฝึกโยคะ	๓๓
กายบริหาร อบอุ่นร่างกายก่อนฝึก	๓๗
ฝึกลมปราณ สมานกายและจิต	๕๙
โยคะเพื่อการผ่อนคลาย	๗๕
● วิธีการผ่อนคลายอย่างลึก	๗๖
● ทำศพหรือทำตาย (สวาสนะ/ Savasana)	๗๘
● ทำกิ่งไม้ (ยัสติกาสนะ/ Yastikasana)	๘๐
● ทำจระเข้กลับ (มกราสนะ/ Makarasana)	๘๑
● ทำจระเข้ขี้ม	๘๒
● ทำอัศวาสนะ (Advasana)	๘๔

<b>โยคะฝึกจิต</b>	<b>๘๕</b>
● ทำสุชาสนะ (Sukhasana)	๘๗
● ทำนั่งพนมมือ (อัญชลิมูทรา/ Anjali Mudra)	๘๘
● ทำนั่งจับนิ้วหัวแม่เท้า (พัทธโกณาสนะ/Baddha Konasana)	๙๐
● ทำสิทธาสนะ (Siddhasana)	๙๒
● ทำดอกบัว (ปัทมาสนะ/Padmasana)	๙๔
● ทำนั่งเพชร (วัชราสนะ/Vajrasana)	๙๖
<b>โยคะบำบัดโรค</b>	<b>๙๙</b>
<b>โยคะในท่านั่ง</b>	<b>๑๐๐</b>
● ทำบิดสันหลัง (วักราสนะ/ Vakrasana)	๑๐๑
● ทำโยคะมุทรา (Yoka Mudra)	๑๐๔
● ทำสิงโต (สิมหาสนะ/ Simhasana)	๑๐๗
● ทำเด็ก (บาลาสนะ/ Balasana)	๑๐๘
● ทำศิระษะจรดเข้า (ชานูศิระษาสนะ/ Shanu Sirsasana)	๑๑๒
● ทำหน้าวัว (โกมุขาสนะ/ Gomukhasana)	๑๑๖
● ทำอูฐ (อุชตราสนะ/ Ustrasana)	๑๑๙
● ทำเรือ (ปาริปูรณนาสนะ/ Paripurna Navasana)	๑๒๑
● ทำคีม (ปัจฉิมโฆทานาสนะ/ Paschimotanasana)	๑๒๓
● ทำสุนัขยัดขึ้น (อุรธวามุขาสวานาสนะ/ Urdhva Mukha Svanasana)	๑๒๕
● ทำสุนัขยัดลง (อโธมุขาสวานาสนะ/ Adho Mukha Svanasana)	๑๒๗
● ทำแมวยัดหลัง (อุตติตากุมเมราสนะ/ Uttita Kummerasana)	๑๓๑
● ทำกระต่าย (ศคางกาสนะ/ Shashankasana)	๑๓๔
● ทำสัมผัสยุคพวันมุกตาสนะ (Samyukta Pavanmuktasana)	๑๓๖
<b>โยคะในท่านอน</b>	<b>๑๓๙</b>
● ทำตรีโกณพวันมุกตาสนะ/ Trikon Pavanmuktasana	๑๔๐
● ทำนาฏราชพวันมุกตาสนะ/ Nataraj Pavanmuktasana	๑๔๒

- ทำเชือกคล้องฝ่าเท้า (สัพทบัณฑอัสถาสนะ/ Supta Padangusthasana) ๑๕๔
- ทำงู (ภูงคาศาสนะ/ Bhujangasana) ๑๕๖
- ทำท่อนไม้หรือจัตุรัส (จัตุรงค์นันทาสนะ/ Chaturanga Dandasana) ๑๕๐
- ทำต้นพื้น (พัทธธาสนะ/ Padasana) ๑๕๒
- ทำตั๊กแตน (ศลาภาสนะ/ Śhalabha Asana) ๑๕๔
- ทำคันธนู (ธนูราสนะ/ Dhanurasana) ๑๕๗
- ทำผีเสื้อ (พัทธโกณาสนะ/ Baddha Konasana) ๑๕๙
- ทำสัพทพัทธโกณาสนะ (Supta Baddha Konasana) ๑๖๑
- ทำครึ่งสะพานโค้ง (เสตुบันดาสรวางคาศาสนะ/ Setu Bandha Sarvangasana) ๑๖๓
- ทำปวันมุกตาสนะ (Purvana Mukta Asana) ๑๖๕
- ทำคันไถครึ่งตัว (อรรธฮาสาสนะ/ Ardha Halasana) ๑๖๘
- ทำปลา (มัตยาสนะ/ Matayasana) ๑๗๒
- โยคะในทำยืน** ๑๗๕
- ทำภูเขา (ทศธาสนะ/ Tadasana) ๑๗๖
- ทำกงล้อ (จักราสนะ/ Chakrasana) ๑๗๙
- ทำมือไขว้หลัง ๑๘๒
- ทำเก้าอี้ (อุตกัตตาสนะ/ Utkatasana) ๑๘๓
- ทำต้นไม้ (วฤกษาศาสนะ/ Vrksasana) ๑๘๕
- ทำนักเต้นรำ (นาฏราชาสนะ/ Natarajasana) ๑๘๘
- ทำสามเหลี่ยม (ตรีโกณาสนะ/ Trikonasana) ๑๙๐
- ทำตรีโกณหมุนกลับ (อุตฺธิตฺไตรโกณาสนะ/ Utthita Trikonasana) ๑๙๓
- ทำอินทรี (ครุฑาสนะ/ Garuda Asana) ๑๙๕
- ทำยืนก้มตัววางมือบนพื้น (อุททานาสนะ/ Uttanasana) ๑๙๗
- ทำนักรบ ๑ (วีรภัทราสนะ ๑/ Virabhadrasana I) ๒๐๐
- ทำนักรบ ๒ (วีรภัทราสนะ ๒/ Virabhadrasana II) ๒๐๑
- ทำไหว้พระอาทิตย์ (สุรียนมัสการ/ Surya Namaskars) ๒๐๓

การนวดตนเองหลังฝึก	๒๑๑
โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ	๒๑๕
อาหารหลัก ๕ หมู่	๒๑๕
สัดส่วนอาหาร	๒๒๒
ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ	๒๒๓
● พลังงาน	๒๒๓
● โปรตีน	๒๒๕
● ไขมัน	๒๒๖
● คาร์โบไฮเดรต	๒๒๙
● วิตามิน	๒๓๐
● แร่ธาตุ	๒๓๙
● น้ำ	๒๕๓
● เส้นใยอาหาร	๒๕๕
● สารพฤกษเคมี	๒๕๕
อาหารเสริมที่น่าสนใจ	๒๖๐
ลักษณะอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	๒๖๔
ปัญหาท้องผูก	๒๖๕
ปริมาณสารอาหารในพืช ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์และอื่นๆ	๒๗๐
คุณประโยชน์ของสมุนไพรต่อสุขภาพ	๒๗๓

