

เคล็ดไม่ลับ 12 ข้อ จากหมอจีน - น่าจะมีประโยชน์

นำเสนอเมื่อ : 10 มิ.ย. 2552



เคล็ดไม่ลับ 12 ข้อ จากแพทย์จีน - น่าจะมีประโยชน์

ขอบคุณที่มาของบทความ.....ครูตี๋

ความรู้จากแพทย์จีน

> อาจารย์ท่านแนะนำเคล็ดลับไว้ 12 ข้อดังต่อไปนี้...

>

> 1. หวีผมบ่อยๆ:

แปรง

> หวีผมเบาๆ บ่อยหน่อยช่วยให้ตาสว่าง และรากผมแข็งแรง (ใช้หวีซี่ห่างหน่อย

> เบาหน่อย เพื่อกันผมหลุด)

>

> 2. ถูใบหน้าบ่อยๆ:

ข้างถู

> ล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ให้สะอาดก่อน หลังจากนั้นใช้ฝ่ามือ 2

> หน้าเบาๆ บ่อยหน่อยเพื่อกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ใบหน้าเปล่งปลั่ง

>

> 3. เคลื่อนไหวดวงต่าบ่อยๆ:

หรือจ้อง

> ให้มองไกล-มองใกล้ มองข้างนอก-ข้างใน มองบน-มองล่าง หลีกเลี้ยงการมอง

> อะไรนานๆ

โดยเฉพาะคนที่ทำงานคอมพิวเตอร์ควรพักสายตาด้วยการมองไกลอย่างน้อยทุกชั่วโมง

> ❌

> 4. กระตุ้นใบหูบ่อยๆ:

> การดึงหู ดึงหู บีบหู ถูใบหูเบาๆ บ่อยๆ ช่วยบำรุงตาเถียน(จุดฝังเข็ม)

> ซึ่งเป็นตำแหน่งที่เก็บพลังงานของร่างกาย (ไตสะอาด) สัมพันธ์กับไต
ซึ่งเปิดทวารที่หู ทำให้แรงดี

> ป้องกันเสียงดังในหู หูตึง และอาการเวียนหัว

> ❌

> 5. ขบฟันบ่อยๆ:

> ขบฟันเบาๆ บ่อยๆ (ไม่ใช่ขบแรงดังกรอดๆ) ช่วยให้ฟันแข็งแรง
และกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย

> ❌

> 6. > ใช้ลิ้นดันเพดานปากบ่อยๆ:

> การใช้ปลายลิ้นกระตุ้นเพดานบนด้านหน้าเป็นการกระตุ้นจุดฝังเข็ม
เพื่อเชื่อมพลัง

> ลมปราณตุ๋และเยิน ซึ่งเป็นเส้นควบคุมแนวกลางลำตัวส่วนหลัง
และส่วนหน้าร่างกาย

> ทำให้เกิดการกระตุ้นการหลั่งสารน้ำ และน้ำลาย

> ❌

> 7. กลืนน้ำลายบ่อยๆ:

> การกลืนน้ำลายบ่อยๆ ช่วยกระตุ้นพลังบริเวณคอหอย
และกระตุ้นการย่อยอาหาร

> ❌

> 8. > หมั่นขับของเสีย:

> หมั่นขับของเสีย โดยเฉพาะดื่มน้ำให้พอ กินอาหารที่มีเส้นใย ออกกำลังกาย

> ป้องกันท้องผูก เมื่อปวดปัสสาวะหรืออุจจาระให้ถ่ายทันที อย่ารอโดยไม่จำเป็น

> การทิ้งของเสียไว้ในร่างกายนานเกินไปทำให้เกิดสารพิษ และการดูดซึมสารพิษ

> (กลับเข้าสู่ร่างกาย) มากขึ้น ทำให้ป่วยง่าย

> ❌

> 9. ภูหรือหวดท้องบ่อยๆ:

> ให้นำหวดท้องตามเข็มนาฬิกาเบาๆ เพื่อช่วยให้การขับถ่ายของเสียดีขึ้น

> ❌

> 10. ขมิบก้นบ่อยๆ:

> การขมิบก้นบ่อยๆ ช่วยป้องกันริดสีดวงทวาร และท้องผูก

> ❌

> 11. เคลื่อนไหวทุกข้อ:

> การอยู่นิ่งๆ หรืออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป ทำให้เกิดโรคได้ง่าย ควรเคลื่อนไหว

> ไหวข้อต่างๆ ให้ครบทุกข้อทุกวัน ฝึกฝนการใช้กล้ามเนื้อและข้อให้สมดุล เช่น

> การฝึกชี่กง ไทเก๊ก โยคะ ฯลฯ

> ❌

>

> 12. ภูผิวหนังบ่อยๆ:

> ใช้ฝ่ามือภูตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย คล้ายกับการภูตัวเวลาอาบน้ำ
มีส่วนช่วยให้

> เลือดและพลังไหลเวียนดี

> ❌

> เรียนเชิญท่านผู้อ่านลองนำไปปฏิบัติดู เพื่อสุขภาพ พลัง และลมปราณที่ดีไป

> นานๆ ครับ...

>

> ท่านอาจารย์นายแพทย์ภาสกิจ(วิทวัส) วัฒนวิบูล
อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญแพทย์

- > แผนจีนแนะนำเคล็ดลับการดูแลสุขภาพ ตามศาสตร์แพทย์แผนจีนว่า อาหาร
- > 10 อย่างที่ไม่ควรกินมากเกินไป นำแนวคิดศาสตร์แพทย์แผนจีนมาวิเคราะห์โดย
- > ใช้หลักแพทย์แผนปัจจุบันประกอบ...

>

- > อาหารที่ไม่ควรกินมากเกินไป หรือบ่อยเกินไปได้แก่...

> ❌

- > 1. ไข่เยี่ยวม้า:

> ไข่เยี่ยวม้ามีตะกั่วค่อนข้างสูง ตะกั่วทำให้การดูดซึมแคลเซียมน้อยลง

> กินบ่อยๆ จะเสี่ยงโรคกระดูกโปร่งบาง และอาจได้รับพิษตะกั่วเช่น

> สมอเสื่อม เป็นหมัน ฯลฯ

- > ❌ 2. ปาท่องโก๋:

> กระบวนการทำปาท่องโก๋มีการใช้สารส้ม ซึ่งมีตะกั่วปนเปื้อน
ตะกั่วทำให้ไตทำงาน

> หนักในการขับสารนี้ออกไป นอกจากนั้นยังทำให้คอแห้ง เจ็บคอง่าย
โดยเฉพาะ

> คนที่เป็นโรคไตในได้ง่าย

- > ❌ 3. เนื้อย่าง:

> กระบวนการรมไฟ ย่างไฟทำให้เกิดสารเบนโซไพรีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง

- > ❌ 4. ผักดอง:

> ผักดอง และของหมักเกลือทำให้ร่างกายได้รับเกลือโซเดียมสูง ถ้ากินบ่อยเกิน
หรือ

> มากเกินจะทำให้หัวใจทำงานหนัก เกิดความดันเลือดสูงและโรคหัวใจได้ง่าย

> นอกจากนั้นกระบวนการหมักดองยังทำให้เกิดสารแอมโมเนียมไนไตรด์

> ซึ่งเป็นสาร ก่อมะเร็ง

- > ❌ 5. ตับหมู:

> ด้บหมุ่มีโคเลสเตอรอลสูง การกินด้บหมุ่บ่อยเกิน
หรือมากเกินทำให้เสี่ยงต่อโรค

> หัวใจ เส้นเลือดสมอง (อัมพฤกษ์-อัมพาต) และโรคมะเร็งเพิ่มขึ้น

> ❑ 6. ด้กขม ปวยเล้ง:

> ด้กขมและปวยเล้งมีสารอาหารสูง ทว่า... มีกรดออกซาเลตมาก
ทำให้เกิดการข้บสังกะสี

> และแคลเซียมออกจากร่างกายมาก การกินบ่อยเกิน
หรือมากเกินอาจทำให้เกิดภาวะขาด

> แคลเซียม หรือสังกะสีได้

> ❑ 7. บะหมี่สำเร็จรูป:

> บะหมี่สำเร็จรูปมีสารก้ดบูต สารแต่งรสค่อนข้างสูง และมีคุณค่าทางอาหารต่ำ
การ

> กินบะหมี่สำเร็จรูปมากเกิน หรือบ่อยเกินอาจทำให้เสี่ยงต่อโรคขาดอาหาร
และการ

> สะสมสารพิษได้

> ❑ 8. เมล็ดทานตะวัน:

> เมล็ดทานตะวันมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง ทว่า... การกินมากเกิน
หรือบ่อยเกินอาจทำ

> ให้กระบวนการเคมี (metabolism) ในร่างกายผิดปกติ
ทำให้เกิดการสะสมไขมันในด้บ

> ภาวะไขมันในด้บสูงอาจทำให้เสี่ยงต่อโรคด้บ เช่น ด้บแข็ง ฯลฯ เพิ่มขึ้น

> ❑ 9. เต้าหู้หมัก เต้าหู้ยี้:

> กระบวนการหมักเต้าหู้ อาจมีการปนเปื้อนเชื้อโรคได้ง่าย...
ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อ

> คนสูงอายุ หรือเด็กเล็กได้
นอกจากนี้กระบวนการผลิตยังทำให้เกิดไฮโดรเจนซัลไฟด์

> ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย

> ❑ 10. ผงชูรส:

> คนเราไม่ควรกินผงชูรสเกินวันละ 6 กรัม หรือประมาณ 1 ช้อนชา...
การกินผงชูรสมาก

> เกิน หรือบ่อยเกินทำให้เกิดภาวะกรดกลูตามิกในเลือดสูงอาจทำให้ปวดหัว
ใจสั่น คลื่นไส้

> และมีผลเสียต่ออวัยวะสืบพันธุ์

☒...รักทุกคนขอให้มีความสุขกายสุขใจคะ....ครูตี๋☒