

เคล็ดไม่ลับ 12 ข้อ.....จากแพทย์จีนมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 28 มิ.ย. 2552

อ่านบทความเคล็ดไม่ลับ 12 ข้อ จากแพทย์จีนแล้ว น่าสนใจมาก คิดว่าน่าจะมีประโยชน์ต่อทุกท่าน
เลยนำมาแบ่งปัน

✘ **1. หวีผมบ่อยๆ:** หวีผมเบาๆ บ่อยหน่อยช่วยให้ตาสว่าง และรากผมแข็งแรง (ใช้หวีซี่ห่างหน่อย แปรงเบาหน่อย
เพื่อกันผมหลุด)

✘ **2. ถูใบหน้าบ่อยๆ:** ถูล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ให้สะอาดก่อน หลังจากนั้นใช้ฝ่ามือ 2
ข้างถู หน้าเบาๆ บ่อยหน่อยเพื่อกระตุ้นไหลเลือดไหลเวียนดีขึ้น ใบหน้าเปล่งปลั่ง

✘ **3. เคลื่อนไหวดวงตาบ่อยๆ:** ให้มองไกล-มองใกล้ มองข้างนอก-ข้างใน มองบน-มองล่าง
หลีกเลี่ยงการมอง หรือจ้อง อะไรนานๆ
โดยเฉพาะคนที่ทำงานคอมพิวเตอร์ควรพักสายตาด้วยการมองไกลอย่างน้อยทุกชั่วโมง

✘ **4. กระตุ้นใบหูบ่อยๆ:** การดึงหู ดัดหู บีบหู ถูใบหูเบาๆ บ่อยหน่อย
ช่วยบำรุงตานเทียน(จุดฝังเข็ม) ซึ่งเป็นตำแหน่งที่เก็บพลังงานของร่างกาย (ไตสะอาด) สัมพันธ์กับไต ซึ่งเปิดทวารที่หู
ทำให้แรงดี ป้องกันเสียงดังในหู หูตึง และอาการเวียนหัว

✘ **5. ขบฟันบ่อยๆ:** ขบฟันเบาๆ บ่อยหน่อย(ไม่ใช่ขบแรงดังกรอดๆ) ช่วยให้ฟันแข็งแรง
และกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย

✘ **6. ใช้ลิ้นดันเพดานปากบ่อยๆ:** การใช้ปลายลิ้น
กระตุ้นเพดานบนดานหน้าเป็นการกระตุ้นจุดฝังเข็ม เพื่อเชื่อมพลัง ลมปราณตุ่และเยื่อ
ซึ่งเป็นเส้นควบคุมแนวกลางลำตัวสวนหลัง และสวนหน้าร่างกาย ทำให้เกิดการกระตุ้นการหลั่งสารน้ำ และน้ำลาย

✘ **7. กลืนน้ำลายบ่อยๆ:** การกลืนน้ำลายบ่อยๆ ช่วยกระตุ้นพลังบริเวณคอหอย

และกระตุ้นการย่อยอาหาร

❌ **8. หมั่นขับของเสีย:** หมั่นขับของเสีย โดยเฉพาะดื่มน้ำให้พอ กินอาหารที่มีเส้นใย ออกกำลังกาย เพื่อป้องกันท้องผูก เมื่อปวดปัสสาวะหรืออุจจาระให้ถ่ายทันที อยากรอโดยไม่จำเป็น การทิ้งของเสียไว้ในร่างกายนานเกินทำให้เกิดสารพิษ และการดูดซึมสารพิษ (กลับเข้าสู่ร่างกาย) มากขึ้น ทำให้ป่วยง่าย

❌ **9. ภูหรือหวดท้องบ่อยๆ:** ให้อวดท้องตามเข็มนาฬิกาเบาๆ เพื่อช่วยให้การขับถ่ายของเสียดีขึ้น

❌ **10. ขมิบก้นบ่อยๆ:** การขมิบก้นบ่อยๆ ช่วยป้องกันริดสีดวงทวาร และท้องผูก

❌ **11. เคลื่อนไหวทุกข้อ:** การอยู่นิ่งๆ หรืออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป ทำให้เกิดโรคได้ง่าย ควรเคลื่อนไหวขอต่างๆ ให้ครบทุกขอทุกวัน ฝึกฝนการไชกลามเนื้อและขอไหลสมดุล เช่น การฝึกชี่กง ไท เกก โยคะ ฯลฯ

❌ **12. ภูผิวหนังบ่อยๆ:** ใช้ฝ่ามือภูตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย คล้ายกับการภูตัวเวลาอาบน้ำ มีส่วนช่วยให้ เลือดและพลังไหลเวียนดี

ลองนำไปปฏิบัติ เพื่อสุขภาพ พลัง และลมปราณที่ดีไป นานๆ... อย่าลืมนะ ทั้ง 12 ข้อต้องทำบ่อยๆ ค่ะ.....