

## สุขภาพเป็นยังไง...ลีนบอกได้

นำเสนอเมื่อ : 28 มี.ค. 2556

"ลีน" เป็นอวัยวะสำคัญที่แพทย์จีนแผนโบราณใช้ในการตรวจโรค เพราะลีนเป็นอวัยวะที่บอบบาง ลักษณะของลีนจึงเปลี่ยนไปตามสภาพร่างกายได้ง่าย โดยตำราแพทย์แผนจีนแบ่งแผนที "ลีน" ออกเป็นธาตุทั้ง 5 ดังนี้

### ปลายลีน : ธาตุไฟ

#### ระบบหลอดเลือดหัวใจ

ปลายลีนจะบ่งบอกถึงสุขภาพหัวใจทั้งกายและจิต สีแดงและจุดแดงที่ปลายลีน แสดงถึงความเครียดต่าง ๆ โดยธาตุไฟที่พลังพลานนี้จะสื่อว่า หัวใจของเราทำงานหนักเกินไป เพราะมีความเครียดและแรงกดดันนั่นเอง

### ส่วนถัดจากปลายลีนเข้ามา : ธาตุเหล็ก

#### ระบบหายใจและระบบภูมิคุ้มกัน

บริเวณนี้หมายถึงแนวโค้งที่อยู่ถัดจากปลายลีนเข้ามา หากมีสีออกแดง หรือมีจุดสีแดงขนาดเท่าหัวเข็ม อาจสื่อถึงการติดเชื้อในปอดสีเขียว บ่งบอกวาระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ถ้ามีสีออกน้ำตาลอาจแสดงถึงเชื้อราในปอด

### กลางลีน : ธาตุดิน

#### ระบบย่อยอาหาร

กลางลีนจะเกี่ยวข้องกับกระเพาะอาหาร ม้าม และตับอ่อน รวมถึงปัญหาของระบบขับถ่าย เช่น ระบายสีแดงและเหลืองที่กลางลีน บ่งบอกถึงโรคกรดไหลย้อนที่ทำให้เราตื่นขึ้นมากลางดึก การเปลี่ยนแปลงใดก็ตามในบริเวณธาตุดินอาจช่วยชี้ปัญหาในระบบขับถ่ายที่เรายังไม่รู้จักได้

### ข้างลีน : ธาตุไม้

## ระบบของดับ

หากมีรอยฟันที่ขั้วลึนอาจหมายความว่าพลังงานที่ดับไม่ไหลเวียน บางครั้งจะเห็นเป็นจุดสีเขียวยาวหรือม่วง หากเป็นสีเขียวยาวสื่อถึงปัญหาารายแรง เช่น กระจก ที่โครงคานกลางขยายตัวหรืออาการปวดบวมบริเวณท้องน้อย

**โค่นลึน : ธาตุน้ำ**

## ระบบปัสสาวะ

โดยหลักแล้วโค่นลึนจะสื่อถึงไตและกระเพาะปัสสาวะ สิ่งที่เราต้องดูคือสีและคราบ ถ้าโค่นลึนตรงกลางมีคราบสีเหลืองอาจแสดงว่ากระเพาะปัสสาวะติดเชื้อ ซึ่งบรรเทาอาการได้ด้วยการดื่มน้ำวันละ 8-12 แก้ว กินไวทกอนดิกวาดองไปพบแพทย์ทีหลังนะ

ที่มา [นิตยสาร Lisa](#)