

ลีน ก็บอกปัญหาสุขภาพได้เหมือนกัน

นำเสนอเมื่อ : 13 พ.ย. 2556

สุขภาพเป็นยังไง...ลีนบอกได้นะ! (Lisa)

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

 **ปลายลีน : ธาตุไฟ**

ระบบหลอดเลือดหัวใจ

ปลายลีนจะบ่งบอกถึงสุขภาพหัวใจทั้งกายและจิต สีแดงและจุดแดงที่ปลายลีน แสดงถึงความเครียดต่าง ๆ โดยธาตุไฟที่พลังพลานนี้จะสื่อว่า หัวใจของเราทำงานหนักเกินไป เพราะมีความเครียดและแรงกดดันนั่นเอง

 **ส่วนถัดจากปลายลีนเข้ามา : ธาตุเหล็ก**

ระบบหายใจและระบบภูมิคุ้มกัน

บริเวณนี้หมายถึงแนวโค้งที่อยู่ถัดจากปลายลีนเข้ามา หากมีสีออกแดง หรือมีจุดสีแดงขนาดเท่าหัวเข็ม อาจสื่อถึงการติดเชื้อในปอดสีซีด บ่งบอกวาระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ถ้ามีสีออกน้ำตาลอาจแสดงถึงเชื้อราในปอด

 **กลางลีน : ธาตุดิน**

ระบบย่อยอาหาร

กลางลีนจะเกี่ยวข้องกับกระเพาะอาหาร ม้าม และตับอ่อน รวมถึงปัญหาของระบบขับถ่าย เช่น ควบรสสีแดงและเหลืองที่กลางลีน บ่งบอกถึงโรคกรดไหลย้อนที่ทำให้เราดิ้นขึ้นมากกลางดึก การเปลี่ยนแปลงใดก็ตามในบริเวณธาตุดินอาจช่วยชี้ปัญหาในระบบขับถ่ายที่เรายังไม่รู้จักได้

 **ข้างลิ้น : ธาตุไม้**

ระบบของตับ

หากมีรอยฟันที่ข้างลิ้นอาจหมายความว่าพลังงานที่ตับไม่ไหลเวียน บางครั้งจะเห็นเป็นจุดสีเขียวยาวหรือม่วง หากเป็นสีเข้มอาจสื่อถึงปัญหาารายแรง เช่น กระจก ที่โครงตานกลางขยายตัวหรืออาการปวดบวมบริเวณท้องน้อย

 **โคนลิ้น : ธาตุน้ำ**

ระบบปัสสาวะ

โดยหลักแล้วโคนลิ้นจะสื่อถึงไตและกระเพาะปัสสาวะ สิ่งที่เราต้องดูคือสีและคราบ ถ้าโคนลิ้นตรงกลางมีคราบสีเหลืองอาจแสดงว่ากระเพาะปัสสาวะติดเชื้อ ซึ่งบรรเทาอาการได้ด้วยการดื่มน้ำวันละ 8-12 แก้ว กันไวก่อนดีกว่าต้องไปพบแพทย์ทีหลัง

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Lisa](#)