

## เช็กสุขภาพ 12 ราศี พื้นดวงแบบนี้มีอะไรต้องระวัง

นำเสนอเมื่อ : 10 มี.ค. 2557

### เช็กสุขภาพ 12 ราศี พื้นดวงแบบนี้มีอะไรต้องระวัง (Lisa)

บางทีอิทธิพลของดวงดาวอาจส่งผลกระทบต่อคุณมากกว่าที่คิด ไม่ใช่แค่เรื่องการเรียน การงาน หรือความรักเท่านั้น แต่เรื่องของสุขภาพก็อาจถูกกำหนดโดยดวงดาวตามจักรราศีไว้ตั้งแต่คุณเกิดมาเช่นเดียวกัน มาดูกันดีกว่าว่าชาวราศีไหนเสี่ยงโรคอะไรบาง ของแบบนี้...กันไว้ดีกว่าแก้ !

#### ราศีมังกร (22 ธันวาคม-19 มกราคม)

**สัญลักษณ์ประจำราศี :** แปะ แปะเป็นตัวแทนของกระดูก  
ชาวราศีมังกรจึงต้องระวังอวัยวะนี้ให้มากที่สุด โดยเฉพาะส่วนของข้อต่อ อย่างเช่น ข้อศอก หัวเข่า มักจะไม่ค่อยยืดหยุ่นและอักเสบได้ง่ายเมื่อประกอบเข้ากับบุคลิกที่ค่อนข้างก้าวร้าวและดีใจ  
เนื่องจากได้รับอิทธิพลของดาวเสาร์ ชาวราศีนี้จึงมักจะมีเรื่องราวไขกระดูกหรือพันหักบ่อย ๆ

**โรคต้องระวัง :** ข้ออักเสบรูมาตอยด์ กระดูกพรุน ข้อเข่าเสื่อม

**คุณควร :** รับประทานอาหารที่อุดมด้วยกรดไขมันโอเมก้า-3 เช่น ปลาทะเลซึ่งจะช่วยเรื่องไขข้อ และควรงดไขมัน โยเกิร์ตและชีสเป็นประจำ ถ้าเลือกที่เป็นผลิตภัณฑ์จากแพะได้จะดีมาก  
เพราะอุดมด้วยแคลเซียมที่จำเป็นต่อกระดูกและฟันโดยในนมแพะ 1 แก้ว มีแคลเซียมมากกว่า 300 มิลลิกรัม

#### ราศีกุมภ์ (20 มกราคม-18 กุมภาพันธ์)

**สัญลักษณ์ประจำราศี :** คนแบกหม้อน้ำ ชาวราศีกุมภ์อยู่ใต้อิทธิพลของดาวยูเรนัส ซึ่งควบคุมเรื่องการไหลเวียนโลหิตและระบบประสาท  
โดยเฉพาะในส่วนของกระดูกสันหลังและขาจุดอ่อนของร่างกายจะอยู่บริเวณช่วงล่างของขาและข้อเท้าจะบาดเจ็บได้ง่าย และนอกจากนี้สุขภาพมักจะมีปัญหาอันเนื่องมาจากความเครียดได้

**โรคต้องระวัง :** กล้ามเนื้อกระดูกข้อเท้าพลิก ข้อเท้าแพลง เส้นเลือดขาดโรคหัวใจ

**คุณควร :** นวดตั้งแต่นิ้วเท้าจนถึงต้นขาทุกวันด้วยน้ำมันวิตามินอี หรือน้ำมันหอมระเหย เพื่อให้เลือดไหลเวียนดีขึ้นรวมทั้งหมั่นบริหารข้อเท้าและข้อเข่าอยู่เสมอ

ส่วนเรื่องอาหารควรเน้นเสริมแมกนีเซียมและโพแทสเซียมจากมะละกอ ฝรั่ง กัลย และสับปะรด

### ราศีมีน (19 กุมภาพันธ์-20 มีนาคม)

**สัญลักษณ์ประจำราศี :** ปลาคู่ ตามตำราสมัยเก่า

นักพยากรณ์จะจัดว่าปลาเป็นตัวแทนของเรื่องเทา คนที่เกิดในราศีนี้มีประสาทสัมผัสบริเวณเท้าไม่ว่าเท้าไหนก็

จึงมักเกิดบาดแผลได้ง่าย ส่วนนักพยากรณ์สมัยใหม่จะบอกว่าราศีมีนอยู่ใต้อิทธิพลของดาวเนปจูนที่ดูและระบบต่อมน้ำเหลืองและระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้คอนขางอ่อนแอป่วยบ่อย และเป็นหวัดง่าย

**โรคต้องระวัง :** โรคเกี่ยวกับระบบต่อมน้ำเหลือง ภูมิแพ้ ไข้หวัด ปอดบวม

**คุณควร :** เลือกรองเท้าที่ค่อนข้างมีดซิดเพื่อป้องกันแผลที่เท้า

และเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงด้วยการนอนอย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อวัน ดื่มน้ำเปล่าให้ได้วันละ 8 แก้วขึ้นไป กินผักและผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะวิตามินเอ บี ซี อี ให้ได้สัก 50% ของอาหารทั้งหมด

### ราศีเมษ (21 มีนาคม-19 เมษายน)

**สัญลักษณ์ประจำราศี :** แกะ ดวงชะตาภายใต้อิทธิพลของดาวอังคารของเทพเจ้าแห่งสงคราม

ทำให้ชาวราศีเมษเป็นคนที่ใจร้อน อารมณ์ร้อน คิดมาก ไม่ค่อยปล่อยให้วาง และเครียดง่าย ศีรษะและสมองจึงเป็นส่วนที่ต้องระวังให้มาก มักจะปวดหัวบ่อย ๆ ปวดกรามเพราะนอนกัดฟัน และอาจจะเกิดอุบัติเหตุเพราะขาดสติได้อีกด้วย

**โรคต้องระวัง :** ไมเกรน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเครียด

**คุณควร :** อย่าเก็บปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ไว้ให้รกสมอง ใส่ใจบำบัดความเครียดในจิตใจตัวเอง

หมั่นทำสมาธิ ไปเล่นโยคะหรือพิลาทิส ปรับอารมณ์ตัวเองให้เย็นลง แต่ถ้าไม่คอยมีเวลา อย่างน้อยแค่อ่านหนังสือดีๆ แล้วฝึกยิ้มให้ตัวเอง คุณก็จะอารมณ์ดีขึ้นอาหารสีแดง เช่น พริก มะเขือเทศ และบีทรูท เป็นอาหารบำรุงสุขภาพที่หนุ่มสาวราศีนี้ควร

### ราศีพฤษภ (20 เมษายน-20 พฤษภาคม)

**สัญลักษณ์ประจำราศี :** วัว ชาวราศีนี้ต้องใส่ใจบริเวณสุขภาพลำคอให้มากเป็นพิเศษ

ทั้งเรื่องการติดเชื้อบริเวณลำคอไปจนถึงการทำงานของต่อมต่าง ๆ ที่อยู่ในบริเวณนี้ เช่น ต่อมไทรอยด์ และเมื่ออยู่ในที่เย็นหรือเกิดอาการเครียดจัดจะปวดเมื่อยตามคอได้ นอกจากนี้

ชาวราศีพฤษภยังเป็นพวกชอบกินจุบจิบ จึงมักจะมีปัญหาน้ำหนักตัวเกินแต่ก็มีความดันสูงตามนิสัยพื้นดวง เชื้อมันในร่างกายของตัวเอง และไม่คอยยอมลดน้ำหนัก

**โรคต้องระวัง :** คออักเสบ ทอนซิลอักเสบ ไทรอยด์เป็นพิษ โรคอ้วน เบาหวาน

**คุณควร :** ดื่มน้ำมาก ๆ

เพื่อรักษาความชุ่มชื้นในบริเวณลำคอและรักษาน้ำหนักตัวให้เป็นไปตามมาตรฐาน  
รับประทานอาหารที่อุดมด้วยวิตามินซี สังกะสี และฟลาโวนอยด์ ที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันการติดเชื้อ  
อาหารที่เหมาะสมสำหรับชาวพฤษภ ได้แก่ พืชผักสวนครัวต่าง ๆ

### ราศีเมถุน (21 พฤษภาคม-20 มิถุนายน)

**สัญลักษณ์ประจำราศี :** คนคู่ สัญลักษณ์คนคู่นี้มีความหมายว่าเป็นนักสะสมข้อมูล  
จึงมีแนวโน้มจะเครียดได้ง่าย และอยู่ใต้อิทธิพลของดาวพุธ ซึ่งควบคุมอวัยวะที่มีเป็นคู่เช่น แขน ขา ฝ่าเท้า  
รวมไปถึงปอด จึงมักมีปัญหาปวดตึงบริเวณนี้บ่อย ๆ รวมทั้งอาจมีปัญหาเกี่ยวกับระบบการหายใจ  
เนื่องมาจากความเครียดได้ด้วย

**โรคต้องระวัง :** กลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม นอนไม่หลับ หลอดลมอักเสบ ภาวะภูมิแพ้  
มะเร็งปอด

**คุณควร :** หาเวลาสร้างความสงบให้ตัวเองบ้างในแต่ละวัน จัดระเบียบโต๊ะทำงานให้เหมาะสม  
พักการใช้งานคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือเป็นระยะ ลด ละ เลิก เครื่องดื่มคาเฟอีนทุกชนิด  
หมั่นรับประทานผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองส้ม เช่น ส้ม แครอท ซึ่งอุดมไปด้วยเบตาแคโรทีนที่ออกแซนทีน  
สารต้านอนุมูลอิสระซึ่งจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอเมื่อเข้าสู่ร่างกาย ช่วยให้ปอดทำงานได้ดี  
และลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งปอด

### ราศีกรกฎ (21 มิถุนายน-22 กรกฎาคม)

**สัญลักษณ์ประจำราศี :** ปู ปูเป็นตัวแทนของสุขภาพช่องท้อง ครอบคลุมทั้งระบบการย่อย  
การขับถ่าย และอวัยวะอื่น ๆ ในบริเวณนี้  
สาวราศีกรกฎนอกจากจะมีปัญหาเกี่ยวกับหลอดเลือดและกระเพาะอาหารบ่อย ๆ แล้ว  
ยังมักจะมีอาการปวดท้องประจำเดือน แลยังมีอิทธิพลทางด้านอารมณ์จากดวงจันทร์  
กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน (PMS) ของสาว ๆ จึงมักจะทำให้อารมณ์แปรปรวนรุนแรงกว่าชาวราศีอื่นอีกด้วย

**โรคต้องระวัง :** กระเพาะอาหารอักเสบ ท้องผูก กรดไหลย้อน กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน  
ตับอักเสบ ซ็อกโกแลตชีสต์

**คุณควร :** ใส่ใจในเรื่องอาหารการกินให้มากเป็นพิเศษ เคี้ยวอาหารให้ละเอียด  
กินให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ ผักในตระกูลกะหล่ำ เช่น บรอกโคลี กะหล่ำปลี เหมาะอย่างยิ่งสำหรับชาวราศีนี้  
เพราะอุดมด้วยสารซัลเฟอร์ซึ่งจะช่วยดับล้างพิษสารเคมีในร่างกายที่ก่อให้เกิดมะเร็ง  
และอาจทำดีท็อกซ์เพื่อล้างสารพิษตกค้างบางสัปดาห์ครั้ง

## ราศีสิงห์ (23 กรกฎาคม-22 สิงหาคม)

### สัญลักษณ์ประจำราศี : สิงโต

อิทธิพลความร้อนแรงของดวงอาทิตย์และเสียงคำรามที่กึกก้องของเจ้าป่า ทำให้ชาวราศีสิงห์มักมีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ การไหลเวียนโลหิต และกระดูกสันหลัง ยิ่งประกอบกับนิสัยตามดวงที่ชอบระบายความเครียดด้วยการกิน ความอ้วนก็เลยยิ่งทำให้ความเสี่ยงโรคพวกนี้เพิ่มมากขึ้น

**โรคต้องระวัง :** โรคหัวใจขาดเลือด หัวใจเต้นผิดจังหวะ เส้นเลือดอุดตัน หมอนรองกระดูกเสื่อม โรคอ้วน

### คุณควร : ปรึกษาคounselor เพื่อตรวจวัดความดันโลหิต

และเช็กการทำงานของหัวใจเป็นประจำควบคุมอาหาร และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เสริมความแข็งแรงด้วยอุณหภูมิที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือด หรืออาจจะกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ดีต่อหัวใจอย่างโคเอนไซม์คิว 10 ด้วยก็ได้

## ราศีกันย์ (23 สิงหาคม-22 กันยายน)

### สัญลักษณ์ประจำราศี : สาวพรหมจรรย์ ถึงแม้ชาวราศีกันย์จะตกอยู่ใต้อำนาจของดาวพุธ

เช่นเดียวกับราศีเมถุน แต่ปัญหาสุขภาพของชาวราศีนี้จะหนักไปในเรื่องของระบบย่อยและลำไส้มากกว่า เนื่องจากชาวราศีนี้มักจะทำงานหนักไม่ค่อยพักผ่อน และไม่คอยใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเอง นอกจากนี้เรื่องระบบย่อยที่ไม่ค่อยปกติแล้ว ชาวราศีนี้ยังมักจะตื่นตอนกลางคืน แลวนอนไม่ค่อยหลับอีกด้วย

**โรคต้องระวัง :** อาหารไม่ย่อย ขาดสารอาหารเพราะลำไส้ไม่ดูดซึม โลหิตจาง

### คุณควร : รับประทานอาหารที่อุดมด้วยสารแก๊อค์เสบจำพวกกรดไขมันโอเมก้า-3 เช่น ปลา ถั่ว

และเนื่องจากหญิงสาวที่เป็นสัญลักษณ์ของราศีนี้ถือรวงข้าว จึงแนะนำให้กินธัญพืชจำพวกข้าวที่ไม่ขัดสีที่มีกากใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี จะลองใช้ตัวช่วย เช่น เมลาโทนิน สารสกัดจากรากวาเลเรียน หรือวิตามินบีก็ได้อีก แต่หากอยากใช้ "ยานอนหลับ" ต้องให้หมอจ่ายให้เท่านั้นนะ

## ราศีตุลย์ (23 กันยายน-22 ตุลาคม)

### สัญลักษณ์ประจำราศี : คันชั่ง คันชั่งของราศีตุลย์คือสัญลักษณ์แห่งสมดุล

สุขภาพของราศีนี้จึงเกี่ยวข้องของกับการรักษาสมดุลในร่างกายเช่นเดียวกัน

ไตและกระเพาะปัสสาวะคือสิ่งที่คุณจะต้องใส่ใจเป็นพิเศษ

ยิ่งปกติคนราศีนี้จะมีนิสัยเป็นคนชอบกินของหวานและอาหารมัน ๆ ตับจึงยังต้องทำงานหนักในการกรองของเสีย แล้วยังอยู่ในอิทธิพลของดาวศุกร์ ปัญหาผิวหนังจึงเป็นอีกหนึ่งอย่างที่ควรระวัง

**โรคต้องระวัง :** นิ่วในไตและกระเพาะปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ โรคไต สิว

**คุณควร :** ดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร งดอาหารรสเค็มจัด กินตระกูลเบอร์รี่ เช่น สตอร์วเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ ใหม่มาก ๆ เพื่อช่วยป้องกันการเกิดนิ่วในไต เน้นในเรื่องของการรักษาสมดุลร่างกาย และออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน

### ราศีพิจิก (23 ตุลาคม-21 พฤศจิกายน)

**สัญลักษณ์ประจำราศี :** แมงป่อง

ชาวราศีพิจิกมีนิสัยชอบกลั่นแกล้งการขบถถ้าไม่ทำอะไรหรือเบาวันนาน ๆ แล้วยังชอบอาหารที่มีไขมันสูง จึงมักมีปัญหาเกี่ยวกับลำไส้ทำงานผิดปกติ และในขณะเดียวกันสัญลักษณ์รูปแมงป่องก็เป็นตัวแทนของระบบสืบพันธุ์ สาว ๆ ราศีนี้จึงอาจจะมีปัญหาประจำเดือนมาไม่ปกติได้

**โรคต้องระวัง :** ท้องผูก ริดสีดวงทวาร

**คุณควร :** เลิกพฤติกรรมกลั่นแกล้งการขบถซะ และรับประทานผักและผลไม้ที่มีกากใยสูง โดยเฉพาะมะละกอ เพื่อช่วยให้ขับถ่ายได้ดี และเนื่องจากแมงป่องชอบความมืด นักพยากรณ์จึงแนะนำดาร์กช็อกโกแลตเป็นอาหารที่เหมาะสมกับชาวราศีพิจิก

### ราศีธนู (22 พฤศจิกายน-21 ธันวาคม)

**สัญลักษณ์ประจำราศี :** คนยิงธนู นักยิงธนูต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา

ต้นขาและบั้นท้ายจึงเป็นอวัยวะที่อาจก่อปัญหา ถ้ากล้ามเนื้อบริเวณนี้ตึงหรือหย่อนจนเกินไปจะทำให้ปวดหลังช่วงล่างและปวดเข่า และด้วยอิทธิพลของดาวพฤหัสบดี ซึ่งเป็นดาวที่ใหญ่ที่สุดในระบบสุริยะ ตับซึ่งเป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดของร่างกายจึงเป็นอีกหนึ่งจุดที่ชาวราศีธนูต้องแคร์ ยิ่งชาวราศีนี้มักเป็นพวกชอบดื่มดวแล้ว โอกาสตับพังก่อนวัยอันควรจึงยิ่งมากขึ้นไปอีก

**โรคต้องระวัง :** ตับอักเสบ พิษสุราเรื้อรัง มะเร็งตับ นิ่วในถุงน้ำดี

**คุณควร :** ออกกำลังกายบริหารต้นขาและบั้นท้ายอย่างสม่ำเสมอ เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเสริมอาหารกลุ่มไขมันดี เช่น น้ำมันมะกอก และน้ำมันปลา

ที่มา [นิตยสาร Lisa](#)