

ศาสตร์จีนเชิงสุขภาพ

พ.ก.กฤษชาย พจนสุภาพ

ในปัจจุบันแม้จะมีหมผงและของเล่นที่มีสารปนเปื้อนที่เป็นอันตรายมาจากประเทศจีน จนทำให้เรามองว่ามีแต่ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ดี คุณภาพต่ำส่งออกมาจากประเทศจีนมากมายจนลืมนึกว่ายังมีสิ่งดี ๆ จากจีนอยู่หลายอย่าง ในฉบับนี้จึงขอยกเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพจากศาสตร์จีนโบราณมาฝากกันครับ

นอกจากการออกกำลังกายที่เป็นยาวิเศษ ทำให้สุขภาพร่างกายที่อ่อนแอกลับแข็งแรง ที่วังเวงงาก็กระปรี้กระเปร่าขึ้นแล้ว ยังมีศาสตร์แพทย์แผนจีนหลายรายการที่สามารถช่วยทำให้ร่างกายของเรามีความสมดุลผ่อนคลายและสุขภาพดีขึ้นได้ด้วยรวบรวมได้ ๑๒ รายการดังต่อไปนี้ครับ

๑. หวีผมบ่อย ๆ

หวีผมเบา ๆ บ่อย ๆ ช่วยให้ตาสว่าง และรากผมแข็งแรง (ใช้หวีซี่ห่างหน่อยแปรงเบา ๆ เพื่อกันผมหลุด)

๒. ถูใบหน้าบ่อย ๆ

ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ให้สะอาดก่อน หลังจากนั้นใช้ฝ่ามือ ๒ ข้าง ถูหน้าเบา ๆ และบ่อย ๆ เพื่อกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ใบหน้าเปล่งปลั่ง

๓. เคลื่อนไหวดวงตาบ่อย ๆ

ให้มองไกล-มองใกล้ มองข้างนอก - ข้างใน มองบน - มองล่าง หลีกเลี่ยงการมองหรือจ้องอะไรนาน ๆ โดยเฉพาะคนที่ทำงานคอมพิวเตอร์ควรพักสายตาด้วยการมองไกลอย่างน้อยทุกชั่วโมง

๔. กระตุ้นใบหูบ่อย ๆ

การดึงหู ดัดหู บีบหู ถูใบหูเบา ๆ บ่อย ๆ ช่วยบำรุงตามเถียน (จุดฝังเข็ม) ซึ่งเป็นตำแหน่งที่เก็บ

พลังงานของร่างกาย (ใต้สะดือ) ลัมพันธ์กับไต ซึ่งเปิดทวารที่หู ทำให้แรงดี ป้องกันเสียงดังในหู หูตึง และอาการเวียนหัว

๕. ขบฟันบ่อย ๆ

ขบฟันเบา ๆ ให้บ่อย ๆ (ไม่ใช่ขบแรงดังกรอด ๆ) ช่วยให้ฟันแข็งแรงและกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย

๖. ใช้ลิ้นดันเพดานปากบ่อย ๆ

การใช้ปลายลิ้นกระตุ้นเพดานบนด้านหน้าเป็นการกระตุ้นจุดฝังเข็ม เพื่อเชื่อมพลังลมปราณตุ๋นและเยิน ซึ่งเป็นเส้นควบคุมแนวกลางลำตัวส่วนหลังและส่วนหน้าร่างกาย ทำให้เกิดการกระตุ้นการหลั่งสารน้ำและน้ำลาย

๗. กลืนน้ำลายบ่อย ๆ

การกลืนน้ำลายบ่อย ๆ ช่วยกระตุ้นพลังบริเวณคอหอยและกระตุ้นการย่อยอาหาร

๘. หมั่นขับของเสี้ยว

หมั่นขับของเสี้ยวโดยเฉพาะดีมน้ำให้พอกินอาหารที่มีเส้นใย ออกกำลังกาย เพื่อป้องกันท้องผูก เมื่อปวดปัสสาวะหรืออุจจาระ ให้ถ่ายทันที อย่าวรอโดยไม่จำเป็น การทิ้งของเสี้ยวไว้ในร่างกายนานเกินไปทำให้เกิดสารพิษ และการดูดซึมสารพิษ (กลับเข้าสู่ร่างกาย) มากขึ้นทำให้ป่วยง่าย

๙. ถูหรือนวดท้องบ่อย ๆ

ให้นวดท้องตามเข็มนาฬิกาเบา ๆ เพื่อช่วยให้การขบถ่ายของเสี้ยวดีขึ้น

๑๐. ขมิบก้นบ่อย ๆ

การขมิบก้นบ่อย ๆ ช่วยป้องกันริดสีดวงทวารและท้องผูก



๑๑. เคลื่อนไหวทุกข้อ

การอยู่นิ่ง ๆ หรือ อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป ทำให้เกิดโรคได้ง่าย ควรเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ให้ครบทุกข้อทุกวัน ฝึกฝนการใช้กล้ามเนื้อและข้อให้สมดุล เช่น การฝึกชก โยคะ ฯลฯ

๑๒. ภูมिवางบ่อ

ใช้ฝ่ามือถูตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คล้ายกับการถูตัวเวลาอาบน้ำ มีส่วนช่วยให้เลือดและพลังไหลเวียนดีขึ้น

ส่วนอาหารที่ไม่ควรกินมากเกินไปหรือบ่งบอกได้แก่

๑. ไข่น้ำมัน

ไข่น้ำมันมีคอเลสเตอรอลสูง คอเลสเตอรอลทำให้การดูดซึมแคลเซียมลดลง กินบ่อย ๆ จะเสี่ยงโรคกระดูกโปรงบาง และอาจได้รับพิษตะกั่ว เช่น สมอเหลื่อม เป็นหมัน ฯลฯ

๒. ปาท่องโก๋

กระบวนการทำปาท่องโก๋มีการใช้สารส้ม ซึ่งมีตะกั่วปนเปื้อน ตะกั่วทำให้ไตทำงานหนักในการขับสารนี้ออกไป นอกจากนี้ยังทำให้คอแห้ง เจ็บคอง่าย โดยเฉพาะคนที่เป็นโรคไตอ่อนแอได้ง่าย

๓. เนื้อย่าง

กระบวนการรมไฟ ย่างไฟทำให้เกิดสารเบนโซไพรีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง

๔. ผักดอง

ผักดองและของหมักเกลือทำให้ร่างกายได้รับเกลือโซเดียมสูง ถ้ากินบ่อยหรือมากเกินไปจะทำให้หัวใจทำงานหนัก เกิดความดันเลือดสูงและโรคหัวใจได้ง่าย นอกจากนี้กระบวนการหมักดองยังทำให้เกิดสารแอมโมเนียในไนไตรต์ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง

๕. ตับหมู

ตับหมูมีโคเลสเตอรอลสูง การกินตับหมูบ่อยเกินไปหรือมากเกินไปทำให้เสี่ยงต่อโรคหัวใจ เส้นเลือดสมอง (อัมพฤกษ์-อัมพาต) และโรคมะเร็งเพิ่มขึ้น

๖. ผักขม ปวยเล้ง

ผักขมและปวยเล้งมีสารอาหารสูง แต่มีกรดออกซาลิกสูง ทำให้เกิดการขับสังกะสีและแคลเซียมออกจากร่างกายมาก การกินบ่อยเกินไปหรือมากเกินไปอาจทำให้เกิดภาวะขาดแคลเซียม หรือสังกะสีได้

๗. บะหมี่สำเร็จรูป

บะหมี่สำเร็จรูปมีสารกันบูด สารแต่งรสค่อนข้างสูง และมีคุณค่าทางอาหารต่ำ การกินบะหมี่สำเร็จรูปมาก หรือบ่อยเกินไปอาจทำให้เสี่ยงต่อโรคขาดอาหารและการสื่อสารพิษได้

๘. เมล็ดทานตะวัน

เมล็ดทานตะวันมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง แต่การกินมากเกินไปหรือบ่อยเกินไปอาจทำให้กระบวนการเคมี (Metabolism) ในร่างกายผิดปกติ ทำให้เกิดการสะสมไขมันในตับ ภาวะไขมันในตับสูงอาจทำให้เสี่ยงต่อโรคตับ เช่น ตับแข็ง เป็นต้น

๙. เต้าหู้หมัก เต้าหู้ยี้

กระบวนการหมักเต้าหู้ อาจมีการปนเปื้อนเชื้อโรคได้ง่าย ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อคนสูงอายุ หรือเด็กเล็กได้ นอกจากนี้กระบวนการผลิตยังทำให้เกิดไฮโดรเจนซัลไฟด์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย

๑๐. ผงชูรส

คนเราไม่ควรกินผงชูรสเกินวันละ ๖ กรัม หรือประมาณ ๑ ช้อนชา การกินผงชูรสมากเกินไปหรือบ่อยเกินไปทำให้เกิดภาวะกรดกลูตามิกในเลือดสูง อาจทำให้ปวดหัว ใจสั่น คลื่นไส้ และมีผลเสียต่ออวัยวะสืบพันธุ์

“แค่ใส่ใจหรือสนใจกับตัวเองมากขึ้นอาจทำให้เรามีเวลาใส่ใจหรือสนใจกับคนที่เรารักได้มากขึ้น”

ถึงตรงนี้ ขอให้พวกเราเริ่มอาหารปลอดภัย และมีสุขภาพดีไปนาน ๆ ครับ