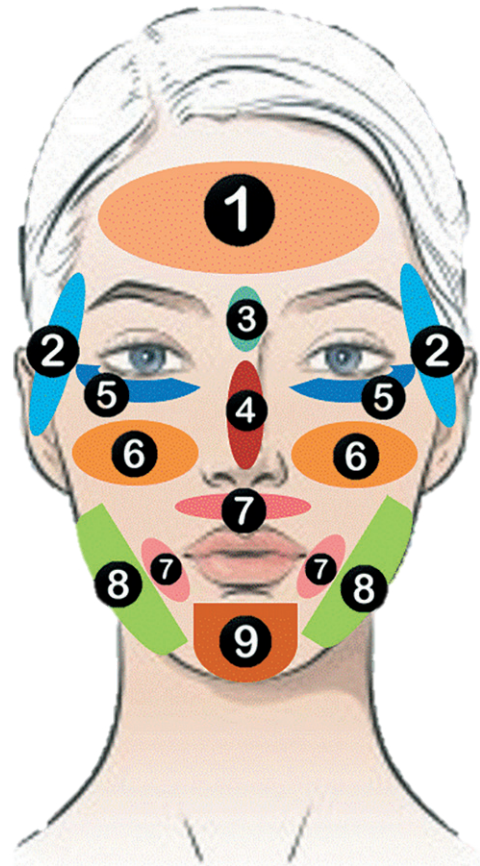


เช็คสุขภาพ จากตำแหน่ง **สิว** บนใบหน้า (1)

พท.ป.ภัคกร บุรณสันติกุล

แพทยแผนไทยประยุกต์ศิริราช

bhakkhaphorn@gmail.com



การวินิจฉัยโรคด้วยการมองผ่านใบหน้า หรือ Face Mapping เป็นศาสตร์การวินิจฉัยเบื้องต้นของการแพทย์แผนจีน ที่มีอายุยาวนานกว่า 1,000 ปี โดยมีพื้นฐานความเชื่อว่า “ใบหน้า เป็นกระจกสะท้อนภาวะสุขภาพของร่างกาย อวัยวะทุกส่วน กล้ามเนื้อ เส้นประสาท ตลอดจนแต่ละเซลล์ในร่างกาย ทำงานอย่างสอดคล้องประสานกัน หากมีส่วนใด ทำงานผิดปกติ ย่อมส่งผลกระทบต่อส่วนอื่น ๆ ตามมา”

สำหรับในคอลัมน์นี้ ผู้เขียนจะมาแบ่งปันวิธีการเช็ค
สุขภาพเบื้องต้นผ่านใบหน้า และแนะนำเทคนิครักษาตนเองด้วย
วิถีธรรมชาติบำบัด ซึ่งทำได้ง่าย ๆ ที่บ้าน สุขภาพของเราก็ได้
แข็งแรงขึ้น แล้วยังช่วยปรับสมดุลการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ
ภายในร่างกายให้กลับสู่ภาวะปกติคะ



1 สิวบริเวณหน้าผาก

สัมพันธ์กับระบบย่อยอาหารที่ทำงานผิดปกติ (ลำไส้เล็ก และตับ) และร่างกายกำลังเกิดความเครียด จากปัจจัยกระตุ้นต่าง ๆ เช่น นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ สารอาหารไม่เพียงพอ หรือทำงานหนักจนเกินไป

Healthy Tips

1. ดื่มน้ำสะอาดให้มากขึ้น อย่างน้อย 8-10 แก้ว/วัน หรือ ดื่มน้ำชงร้อน 1-2 แก้ว/วัน เพื่อชะล้างสารพิษที่ตกค้างในร่างกาย
2. รับประทานผัก และผลไม้ ที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ส้ม แอปเปิ้ล กัญชง ลูกฟิก มะละกอ สับปะรด มะเขือเทศลูกท้อ แครอท และพริกหวาน เป็นต้น
3. ออกกำลังกายด้วยการเล่นโยคะ หรือซิทอัพ เป็นเวลา 30-45 นาที/วัน จะช่วยบรรเทาความเครียดสะสม เส้นประสาทบนใบหน้าที่เชื่อมโยงกับลำไส้จะคลายตัว ริวรอยบริเวณหน้าผาก จึงลดลง และเมื่อลำไส้เกิดการเคลื่อนไหว ระบบการขับถ่ายก็จะทำงานได้ดีขึ้น
4. นิ่งสมาธิ วันละ 15-30 นาที เพื่อผ่อนคลายความเครียด ปรับสภาพอารมณ์ให้กลับสู่ภาวะปกติ

5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อคืน เพื่อให้ร่างกายหลั่ง Growth Hormone ซึ่งช่วยฟื้นฟู และซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

② สิวบริเวณขมับ แลใบหู ทั้ง 2 ข้าง

สัมพันธ์กับ ภาวะขาดน้ำ (Dehydration) การรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง เช่น กาแฟ โกโก้ และน้ำอัดลม เป็นต้น ซึ่งส่งผลเสียต่อ **การทำงานของไต และกระเพาะปัสสาวะ**

Healthy Tips

1. ดื่มน้ำแร่จากธรรมชาติ หรือน้ำมะพร้าวสด เพื่อปรับสมดุลการทำงานของไต กรองของเสียจากกระเพาะปัสสาวะ
2. รับประทานน้ำสมุนไพร ขิง พุทราจีน และเห็ดหูหนูดำ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด รักษาภาวะความดันโลหิตสูง บำรุงไต และช่วยเสริมภูมิคุ้มกันโรค
3. รับประทานผัก-ผลไม้-ธัญพืช ให้มากขึ้น ได้แก่ ผักกะหล่ำปลี หอมหัวใหญ่ แครนเบอร์รี่ มัลเบอร์รี่ (ลูกหม่อน) ถั่วดำ และลูกเดือย จะช่วยลดการอักเสบ และชะลอการเสื่อมของไต ลดการเกิดนิ่วในไต และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
4. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด หรือผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมสูง เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เนื้อสัตว์แปรรูป อาหารตากแห้ง และอาหารหมักดอง เป็นต้น



③ สิวบริเวณระหว่างคิ้ว ทั้ง 2 ข้าง

สัมพันธ์กับ **การทำงานของตับผิดปกติ** อันมีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมวัว หรือ ดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากเกินไป

Healthy Tip

1. หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารผัด-อาหารทอด อาหารฟาสต์ฟู้ด ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตจากนมวัว (นม-

เนย-ชีส) เป็นต้น จะช่วยลดการเกิดภาวะไขมันพอกตับ

2. รับประทานน้ำมันจากธัญพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันอัลมอนต์ น้ำมันข้าวโพด หรือถั่วเขียวต้มน้ำตาล ที่อุดมไปด้วยไขมันดี ปราศจากคอเลสเตอรอล ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และยังช่วยบำรุงตับได้อีกด้วย

3. ควรหาเวลาออกไปสัมผัสกับธรรมชาติให้มากขึ้น เช่น เดินเล่นในสวนหย่อม เป็นเวลาอย่างน้อย 15-30 นาที จะช่วยบรรเทาความเครียด ฟื้นฟูการทำงานของตับ ทำให้ตับไม่ผลิตคอเลสเตอรอลในร่างกายมากเกินไป

④ สิวบริเวณจมูก

สัมพันธ์กับ **ระบบการไหลเวียนโลหิต และ หัวใจทำงานผิดปกติ** ความเครียด ภาวะความดันโลหิตสูง และภาวะท้องผูก

Healthy Tips

1. รับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยไขมันดี และมีสารโอเมก้า-3 ที่ดีต่อสุขภาพหัวใจ เช่น ถั่ว ปลาแซลมอน ปลากะพง เนื้อขาว-แดง อโวคาโด เมล็ดเจีย และโกโก้
2. เพิ่มปริมาณผักใบเขียวลงในมื้ออาหาร เพื่อกระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่าย เช่น ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง เป็นต้น
3. ออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ ปั่นจักรยาน 15-30 นาที/วัน จะช่วยทำให้เลือดไหลเวียนสูบฉีดทั่วร่างกาย ส่งผลให้ปอด และหัวใจทำงานได้ดีขึ้น ขจัดของเสียที่สะสมขับออกทางเหงื่อ

⑤ สิวบริเวณใต้ตา

สัมพันธ์กับ **การทำงานของไต** ซึ่งถ้าหากพบความหมองคล้ำ หรืออาการบวมใต้ตา จะบ่งบอกถึง ภาวะขาดน้ำ (Dehydration) หรือ การขาดของเสียในไตทำงานได้ไม่ดี

Healthy Tips

1. ดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อย 8-10 แก้ว/วัน
2. รับประทานน้ำสมุนไพร ที่มีสรรพคุณช่วยบำรุงไต ขับปัสสาวะ ฟอกเลือด เช่น น้ำกระเจียวแดง น้ำใบบวบ น้ำโกจิเบอรี่ น้ำพุทราจีน โดยแนะนำให้รับประทานอย่างน้อย 2-3 แก้ว/สัปดาห์
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เพราะจะทำให้ร่างกายเกิดภาวะบวม น้ำ ไตไม่สามารถฟอกเลือด หรือขจัดของเสียออกจากเลือดได้ตามปกติ
4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง/คืน