



Emotional Reset:

รีเซ็ตอารมณ์สะสม คืนสมดุลกาย-ใจ ด้วยธรรมชาติบำบัด

พท. ป.ภัคกร บุรณสันติกุล
sw.พรินซ์ สุวรสบุญมี

ก่อนที่เราจะเริ่มต้นเดินทางสำรวจร่างกายไปด้วยกันในบทความนี้ ผู้เขียนอยากชวนคุณพักสายตาคงความวุ่นวายรอบตัว แล้วปล่อยให้ตัวเองผ่อนคลายลงสักนิดก่อนนะคะ...

หลายคนมักคิดว่า ความโกรธ เศร้า วิตกกังวล หรือความกลัว เป็นเพียงเรื่องของจิตใจที่เกิดขึ้นแล้วก็จะค่อย ๆ จางหายไป แต่ในความเป็นจริง ทั้งศาสตร์การแพทย์แผนจีนดั้งเดิม (TCM) และวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ต่างค้นพบตรงกันว่า เบื้องหลังร่างกายที่นิ่งสงบนี้ เต็มไปด้วยการไหลเวียนของลมปราณ หรือ “ ชี่ Qi ” และสัญญาณไฟฟ้าจากระบบประสาท ดังนั้นทุกอารมณ์จึงไม่ใช่สิ่งนามธรรม แต่เป็นกระแสพลังงานที่ส่งอิทธิพลต่อดุลยภาพของอวัยวะภายในและระบบธาตุในร่างกายเราตลอดเวลา



หัวใจและสมอง: เสาสัญญาณแห่งความรู้สึก

เวลาที่ความรู้สึกเริ่มก่อตัวขึ้นภายใน หัวใจและสมองจะทำงานประสานกันผ่านกระแสประสาททันที สถาบัน HeartMath Institute จากสหรัฐอเมริกา ได้ค้นพบผ่านการศึกษารื่อง ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ (HRV) โดยระบุว่า สภาวะอารมณ์จะเป็นตัวกำหนดรูปแบบคลื่นหัวใจ ซึ่งจะส่งสัญญาณกลับขึ้นไปควบคุม การหลั่งสารเคมีในสมอง โดยแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ:

➢ **อารมณ์เชิงลบ (โกรธ, เครียด, กลัว):** หัวใจจะส่งคลื่น **“ไร้ระเบียบ” (Incoherent)** มีลักษณะหยักแหลมและปั่นป่วน คลื่นนี้จะเข้าขัดขวางการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ กระตุ้นการหลั่ง ฮอร์โมนคอร์ติซอล Cortisol ส่งผลให้ทำลายสมดุลอวัยวะภายใน และปิดกั้นการซ่อมแซมตัวเอง

➢ **อารมณ์เชิงบวก (รัก, อบอุ่น, ชาบซึ่งใจ):** คลื่นหัวใจจะ **“สอดคล้องเป็นระเบียบ” (Coherent)** มีลักษณะโค้งมนลื่นไหล คลื่นนี้จะส่งสัญญาณความปลอดภัยตรงสู่สมอง เพื่อกระตุ้นการหลั่งสารเคมีแห่งความสุข ช่วยให้ระบบประสาทผ่อนคลายและเยียวยาร่างกายในระดับเซลล์

โรคทางกายและใจ จาก “อารมณ์ที่ค้างคา”

หากอารมณ์เชิงลบไม่ถูกระบายออกและสะสมเป็นเวลานานเดือนนับปี กลไกทางระบบประสาทและสมดุลฮอร์โมนที่ผิดเพี้ยนจะแปรสภาพเป็นความเจ็บป่วย ดังนี้:

1. ผลกระทบทางร่างกาย

● **เครียดและโกรธบ่อย:** คอร์ติซอลที่หลั่งมากเกินไปจะทำให้หลอดเลือดหดตัวและอวัยวะภายในอักเสบเรื้อรัง นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงไมเกรนและระบบภูมิคุ้มกันบกพร่องจนเสี่ยงต่อการเกิดโรคแพ้ภูมิตัวเอง (SLEs) หรือ โรคมะเร็ง

● **คิดมากและกังวลวนลูป:** ร่างกายจะลดการส่งเลือดไปเลี้ยงระบบย่อยอาหาร กระทบอาหารจึงหลังกรดมากเกินไปและลำไส้หยุดบีบตัว นำไปสู่การเกิดภาวะกรดไหลย้อน ท้องอืดหรือลำไส้แปรปรวน (IBS)

2. ผลกระทบทางจิตใจ

● **สภาวะซึมเศร้า:** ความเครียดเรื้อรังมีส่วนทำให้สารสื่อประสาท (Serotonin เซโรโทนิน และ Dopamine โดพามีน) ลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้จิตใจเซื่องซึม สิ้นหวัง และขาดแรงขับเคลื่อนในการใช้ชีวิต

● **สภาวะแพนิคและวิตกกังวล:** สมองส่วนควบคุมความกลัว (Amygdala อะมิกดาลา) ถูกกระตุ้นจนทำงานไวเกินไป ส่งผลให้ระบบประสาทอัตโนมัติรวน ร่างกายจึงตื่นตระหนกง่าย ใจสั่น หายใจไม่ทั่วท้อง และนอนไม่หลับเรื้อรัง

แนวทางการบำบัดและปรับสมดุลตามกลุ่มอาการ

เราสามารถฟื้นฟูระบบร่างกายได้ด้วยตัวเองในชีวิตประจำวัน ผ่านศาสตร์การแพทย์แผนจีนTCM ที่มุ่งเน้น **การปรับสมดุลอวัยวะภายในและเส้นลมปราณ** ดังนี้:

1. กลุ่มอาการโกรธ อึดอัดใจ และเครียดสะสม (ธาตุไม้)

● **สัญญาณสะสม:** หากโกรธง่ายหรือน้อยใจบ่อยๆ ไฟตับจะแผดเผาสารน้ำในร่างกาย ทำให้ตื่นกลางดึกบ่อยครั้งและตาแห้งแดงง่าย



● **ปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อย:** ความดันโลหิตสูง, ไมเกรน, ประจำเดือนแปรปรวน และหงุดหงิดง่าย

● **การกดจุดบำบัด:** นวด “จุดไท่ซง” (บริเวณแอ่งบุ่มหลังเท้า ถอยขึ้นมาจากร่องนิ้วโป้งและนิ้วชี้ 2 นิ้วมือ) คลึงวนทวนเข็มนาฬิกา 3-5 นาที เพื่อระบายความอึดอัดของตับ บรรเทาความเครียด ทำให้อารมณ์ดี

● **อาหารบำบัด:** ผักใบเขียวเข้ม, มะนาว, เซเลอรี่ หรือ จิบน้ำเก๊กฮวยผสมใบหม่อนอุ่นๆ เพื่อดับไฟร้อนที่ตับ



2. กลุ่มอาการตื่นตระหนก ใจสั่นและแพนิค (ธาตุไฟ)

● **สัญญาณสะสม:** หากตื่นตื่น หรือ ตกใจง่ายเป็นประจำ จะบั่นทอนระบบประสาทและหัวใจ ทำให้หลงลืมง่าย สมาธิสั้น ใจเบาหวี

● **ปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อย:** ใจสั่น, ตื่นตระหนกง่าย, กระสับกระส่าย และนอนไม่หลับเรื้อรัง

● **การกดจุดบำบัด:** นวด “จุดเน่ยกวน” (วัดจากเส้นข้อมื่อด้านในขึ้นมา 3 นิ้วมือ อยู่ตรงกลางระหว่างเส้นเอ็นหนาทั้งสอง) กดตั้งฉากแล้วคลึงพร้อมสูดหายใจลึกๆ 2-3 นาที ช่วยลดอาการใจเต้นรัว

● **อาหารบำบัด:** อาหารรสขมตามธรรมชาติ เช่น มะระ, ผักกาดหอม, รากบัว หรือ จิบน้ำรากบัวใส่เม็ดบัว เพื่อผ่อนคลายระบบประสาท ทำให้หัวใจไม่ทำงานหนักเกินไป

3. กลุ่มอาการวิตกกังวล คิดมาก และคิดวนลูป (ธาตุดิน)

● **สัญญาณสะสม:** หากชอบคิดวนลูป ไม่ยอมมูฟออน พลังม้ามจะอ่อนแอจนสร้างเลือดได้น้อยลง ทำให้ใบหน้าซีดเซียวอ่อนเพลียเรื้อรัง และแขนขาไม่มีแรง

● **ปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อย:** ท้องอืด, ลำไส้แปรปรวน (IBS), กรดไหลย้อน และอาหารไม่ย่อย



- **การกดจุดบำบัด:** ใช้ฝ่ามือขนาดคลึง วนรอบสะดือตามเข็มนาฬิกาเบา ๆ ควบคู่กับการสูดหายใจลึก เพื่อกระตุ้นระบบย่อยอาหาร และนำมาให้เคลือบร้อนตัวดีขึ้น

- **อาหารบำบัด:** พืชหัวรสหวานตามธรรมชาติ เช่น ฟักทอง, มันเทศ, ลูกเดือย หรือ จิบน้ำพุทราจีนใส่ขิงอุ่น ๆ เพื่อบำรุงเลือดและลดความตึงตันในสมอง

4. กลุ่มอารมณ์เศร้าโศก เสียใจ และหดหู่ (ธาตุโลหะ)

- **สัญญาณสะสม:** หากจมอยู่กับความเศร้าที่นานเกินไป พลังปอดที่พร่องลงจะทำให้ถอนหายใจบ่อย เสียงเบาไม่มีพลัง และผิวพรรณหมองคล้ำหยาบกร้าน

- **ปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อย:** โรคภูมิแพ้, หอบหืด, เป็นหวัดง่าย และผิวแห้งกร้านซีดเซียว ไม่สดชื่น

- **การกดจุดบำบัด:** นวด “จุดไท่หยวน” (ตรงเส้นข้อมือด้านใน ฝั่งโคนนิ้วหัวแม่มือ ตรงจุดชีพจร) กดคลึงเบา ๆ ตามเข็มนาฬิกา 2-3 นาที ช่วยเพิ่มพลังปอดให้หายใจโล่งขึ้น

- **อาหารบำบัด:** อาหารสีขาวเพิ่มความชุ่มชื้นเช่น หัวไชเท้า, สาลี, เห็ดหูหนูขาว หรือ ทานสาลี่ตุ๋นเห็ดหูหนูขาว จะช่วยขับปอกสารพิษในปอด ระบบการหายใจทำงานดีขึ้นและรู้สึกเบิกบานใจ



5. กลุ่มอารมณ์หวาดกลัว ระวัง และตกใจง่าย (ธาตุน้ำ)

- **สัญญาณสะสม:** หากเป็นคนขี้ระแวงหรือขวัญอ่อน สะสมพลังไตที่แห้งขุดจะบั่นทอนกระดูกและไขข้อ ทำให้กระดูกพรุนง่าย ผอมร่วงก่อนวัย และรู้สึกหือ้อบอวย

- **ปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อย:** ปวดหลังส่วนล่าง, ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืนและเกิดภาวะวัยทองก่อนวัย

- **การกดจุดบำบัด:** นวด “จุดไท่ซี” (ร่องบุมักกลางระหว่างตาตุ่มด้านในกับเอ็นร้อยหวาย) นวดวนเบา ๆ 3-5 นาที ก่อนนอน ช่วยบำรุงไตและทำให้นอนหลับสนิท

- **อาหารบำบัด:** อาหารสีน้ำตาลเค็มธรรมชาติ เช่น ถั่วดำ, งาดำ, สาหร่าย หรือ จิบน้ำงาดำคั่วบดผสมถั่วดำอุ่น ๆ เพื่อบำรุงไต ขับน้ำส่วนเกินออกจากร่างกาย ลดอาการบวม ช่วยเพิ่มพลังชีวิต ทำให้จิตใจมั่นคงขึ้น



บทสรุป: สุขภาพดีเริ่มต้นที่การปรับสมดุล

การมีสุขภาพกาย-ใจที่ดี ไม่ได้หมายความว่าเราต้องฝืนตัวเอง ห้ามโกรธ เศร้า หรือกังวล เพราะอารมณ์เหล่านี้คือเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน ทว่าหัวใจสำคัญคือ “การคืนสมดุลให้เร็วที่สุด” เมื่อรู้ตัวว่าจิตใจเริ่มโตนเอนตามอารมณ์ลบ ขอเพียงตั้งใจ สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วใช้ **การกดจุดบำบัด หรือ อาหารบำบัด** ช่วยประคองระบบลมปราณให้กลับคืนสู่สภาวะปกติโดยไว เพราะปัญหาสุขภาพในระยะยาว มักไม่ได้เกิดจากอารมณ์ลบที่แวะเวียนเข้ามา แต่เกิดจากการที่เราปล่อยสะสมสิ่งเหล่านั้นไว้เนิ่นนานโดยไม่รู้ตัว

มาเรียนรู้ที่จะปรับสมดุลกาย-ใจในทุก ๆ วันกันนะคะ อนุญาตให้ตัวเองรู้สึกได้ แต่ต้องไม่ปล่อยให้ความขุ่นมัวตกค้าง เพื่อให้พลังงานชีวิตได้ไหลเวียนอย่างราบรื่น และคืนความสมบูรณ์แข็งแรงให้ตัวเองอย่างยั่งยืนค่ะ ♥

