



ศิลปะแห่งความสมดุล และการเยียวยาด้วยชาจีน ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน

พณ. ป.ภักกร บุรณสันติกุล
sw.พริษฐ์ สุวรรณภูมิ

คุณผู้อ่านเคยสงสัยไหมคะ?...ว่า ถ้วยชาอุ่น ๆ ในมือเรา อาจเป็นได้มากกว่าเครื่องดื่มดับกระหายทั่วไป เพราะไอร้อนและกลิ่นหอมกรุ่นจากชาไม่ได้ทำหน้าที่เพียงแค่คลายความเหน็ดเหนื่อย แต่ยังช่วยโอบอุ้มและปรับสมดุลร่างกายอย่างเงียบเชียบ คงจะดีไม่น้อยหากชาถ้วยโปรดจะช่วยเยียวยาได้ทั้งกาย และใจ อย่างที่เราคาดไม่ถึง

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงไตรมาสสุดท้ายของปี (ตุลาคม-ธันวาคม) ซึ่งเป็นรอยต่อเข้าสู่ฤดูหนาวและบรรยากาศแห่งการเฉลิมฉลองส่งท้ายปี ท่ามกลางความมุ่งมั่นที่เราใช้ขับเคลื่อนโปรเจกต์และเป้าหมายต่าง ๆ มาตลอดทั้งปี การหยิบถ้วยชาอุ่น ๆ ขึ้นมาจิบสักแก้ว จึงเป็นตัวเลือกที่ดีในการรีเฟรชร่างกายเพื่อต้อนรับช่วงเวลาแห่งความสุขและความสำเร็จในช่วงปลายปีนี้

ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนผ่านแนวคิด “อาหารคือยา” ชาจัดเป็นตัวแทนธรรมชาติที่ถูกใช้อย่างยาวนานเพื่อฟื้นฟูและคืนความสมดุลจากภายใน บทความนี้จะพาคุณผู้อ่านเดินทางย้อนรอยสู่จุดกำเนิดของชาในฐานะ “ไอสธทิพย์” ทำความเข้าใจกับ

ธรรมชาติของใบชา และเรียนรู้วิธีเลือกรับประทานชาให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและฤดูกาล เพื่อเปลี่ยนการจิบชาธรรมดาให้กลายเป็นช่วงเวลาพิเศษของการดูแลตัวเองอย่างแท้จริงค่ะ

ย้อนรอยประวัติศาสตร์: เมื่อชาถือกำเนิดขึ้นในฐานะ “ไอสธทิพย์”

จุดเริ่มต้นของชาในฐานะยานั้น ย้อนกลับไปราว 2,737 ปีก่อนคริสตกาล ในยุคสมัยของ **จักรพรรดิเสินหนง** ผู้ทรงสนพระทัยในพืชสมุนไพรและการเกษตร เล่ากันว่าพระองค์ทรงโปรดให้ต้มน้ำดื่มก่อนเสวยเพื่อให้ น้ำสะอาด วันหนึ่งระหว่างการเดินทางไปยังดินแดนอันห่างไกล พระองค์และผู้ติดตามได้หยุดพักชั่วคราวได้เริ่มต้มน้ำถวาย และบังเอิญมีใบแห้งจากต้น *Camellia sinensis* (ใบชาป่า) ร่วงหล่นลงไปในหม้อ ทำให้น้ำเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอ่อนและมีกลิ่นหอม แต่ไม่มีใครสังเกตเห็นจึงนำไปถวายองค์จักรพรรดิ เมื่อพระองค์เสวยแล้วกลับพบว่า ชานั้นช่วยให้รู้สึกสดชื่นอย่างน่าอัศจรรย์ และนั่นคือจุดกำเนิดของคำว่า “茶 Cha” ชาถ้วยแรกของโลก

อย่างไรก็ตาม ชาน้ำจะถูกนำมาใช้เป็นยารักษาโรคมาก่อนหน้านั้นแล้วในรูปแบบของการผสมกับสมุนไพรชนิดต่าง ๆ เพื่อสร้างตำรับยา ต่อมาอิทธิพลทางวัฒนธรรมและการรวมชาติจีนได้ช่วยให้ชาได้รับความนิยมแพร่หลาย เริ่มจากกลุ่มชนชั้นสูงก่อนจะขยายสู่ประชาชนทั่วไป จนกระทั่งมีการกำเนิดของโรงเตี๊ยม น้ำชา หรือร้านชาอย่างแพร่หลายในสมัยราชวงศ์หมิง

เมื่อกาลเวลาผ่านไป การเตรียมและการเลือกใช้ชาก็วิวัฒนาการตามยุคสมัย ตั้งแต่การอัดเป็นก้อนแข็งไปจนถึงชาใบชง เครื่องดื่มชาในจีนปัจจุบันกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตอย่างแท้จริง ชายอดนิยมได้แก่ ชาเขียว ตามด้วยชาอู่หลง และชาผู้เออร์ (ชาหมัก) ส่วนชาดำในอดีตมักถูกส่งไปไว้สำหรับการส่งออกไปยังต่างประเทศเป็นหลัก นอกจากนี้การชงและการเสิร์ฟชายังมีพิธีการอันประณีตที่เรียกว่า “กงฟูฉา” ซึ่งเป็นประเพณีที่ยังคงเฟื่องฟูและสืบทอดมาจนถึงยุคปัจจุบัน

มหัศจรรย์ชา 6 ชนิด กับฤทธิ์ทางยาเฉพาะตัว

แม้ใบชาทั้งหมดจะมาจากแหล่งกำเนิดต้นไม้นชนิดเดียวกัน คือ *Camellia sinensis* แต่ระดับการออกซิเดชันที่แตกต่างกัน



ในกระบวนการแปรรูป ทำให้รสชาติและพลังงานธรรมชาติของชาเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง:

◆ **ชาเขียว (Green Tea) – ฤทธิ์เย็น:** ผ่านการออกซิเดชันน้อยที่สุด คงสาร Catechin ไว้สูง โดดเด่นในด้านการขับความร้อน ขับสารพิษ และลดอาการร้อนใน เหมาะสำหรับคนธาตุร้อน อักเสบภายในบ่อยๆ หรือควรดื่มในฤดูร้อน

◆ **ชาขาว (White Tea) – ฤทธิ์เย็น:** ผ่านกระบวนการน้อยมากเพียงแค่ผึ่งแห้ง มีความอ่อนโยนกว่าชาเขียว ช่วยบำรุงปอด ด้านการอักเสบ และลดอาการผิวแห้ง

◆ **ชาอู่หลง (Oolong Tea) – ฤทธิ์เป็นกลางถึงอุ่นเล็กน้อย:** อยู่กึ่งกลางระหว่างชาเขียวและชาดำ โดดเด่นด้านในการผ่อนคลายการติดขัดของชีพิตั (มักเกิดจากความเครียด) และช่วยย่อยอาหาร



◆ **ชาดำ (Black Tea) – ฤทธิ์อุ่น:** ผ่านการออกซิเดชันเต็มที่ มีฤทธิ์อุ่นชัดเจน ช่วยอุ่นกระเพาะอาหาร ขับความเย็น กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เหมาะกับคนที่ปลายมือ-ปลายเท้าเย็น และระบบย่อยอาหารทำงานช้า

◆ **ชาดำหมัก (Dark Tea: Pu-erh & Fu Brick) – ฤทธิ์อุ่น:** ผ่านกระบวนการหมักจุลินทรีย์

○ **ชาผู้เออร์:** เด่นเรื่องการสลายไขมันและลดคอเลสเตอรอลหลังมื้ออาหารหนัก

○ **ชาผู้จ้วน:** มีจุลินทรีย์ “จินฮวา” (*Eurotium cristatum*) ที่ช่วยปรับสมดุลลำไส้และระบบเผาผลาญ

◆ **ชาเหลือง (Yellow Tea) – ฤทธิ์เย็น:** อ่อนโยนต่อกระเพาะอาหาร ช่วยขับความร้อนโดยไม่ทำให้ร่างกายเย็นเกินไป (เป็นชาที่หาได้ยาก)



คู่มือเลือกชาให้เหมาะกับตัวเองและฤดูกาล

หัวใจสำคัญที่สุดของศาสตร์การแพทย์แผนจีนคือ ความเฉพาะต่อบุคคล ดังนั้นชาที่ดีที่สุด คือ ชาที่เหมาะสมกับตัวคุณ โดยมีวิธีจำแนกดังนี้

A. จำแนกตามสภาพร่างกาย (Constitution)

• ร่างกายหยางพร่อง (Yang Deficiency): มักรู้สึกทนนหนาวไม่ค่อยได้ มือสั่น ปากซีด ปลายมือ-ปลายเท้าเย็นเฉียบ
→ ควรเลือก ชาดำ หรือชาฝูจวน เพื่อสร้างความอบอุ่นจากแกนกลางลำตัว

• ร่างกายหยินพร่องมีความร้อนสะสม (Yin Deficiency with Heat): มักรู้สึกร้อนวูบวาบ หงุดหงิดง่าย หน้าแดง ชอบบออยู่ในที่อากาศเย็น

→ ควรเลือก ชาเขียว หรือชาขาว เพื่อเคลียร์ความร้อนส่วนเกิน

• ร่างกายมีภาวะความชื้นสะสม (Dampness): รู้สึกหนักตัว สมอท้อง อืดอืดท้อง

→ ควรเลือก ชาอู่หลง หรือชาฝูเอ๋อร์ เพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนและขับความชื้น

B. จำแนกตามจังหวะธรรมชาติ/ฤดูกาล (Seasons)

• ฤดูใบไม้ผลิ: ดื่มชาดอกไม้หอม เช่น ชามะลิ เพื่อผ่อนคลายลมปราณตับ ป้องกันความหงุดหงิดตามฤดูกาล

• ฤดูร้อน: ดื่มชาฤทธิ์เย็นอย่าง ชาเขียว หรือชาขาว เพื่อดับร้อนและชดเชยน้ำที่สูญเสียไป

• ฤดูใบไม้ร่วง: ดื่มชาอู่หลง เพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้ปอด และป้องกันอาการไอแห้ง

• ฤดูหนาว: ดื่มชาฤทธิ์อุ่นอย่าง ชาดำ หรือชาฝูเอ๋อร์ เพื่อสะสมพลังงานและบำรุงไตซึ่งเป็นรากฐานของชีวิตชีวา



บทสรุป

ทุกถ้วยชาที่เราเลือกดื่ม ไม่ได้เป็นเพียงแค่การเติมความชุ่มชื้นให้ร่างกาย แต่คือการพาตัวเรากลับมาเชื่อมโยงกับจังหวะของธรรมชาติและสมดุลภายใน ตามภูมิปัญญาโบราณที่ได้สืบทอดกันมา

เมื่อฤดูกาลหมุนเวียนเปลี่ยนผ่าน การใส่ใจดูแลสุขภาพด้วยความเข้าใจในร่างกายนี่จึงเป็นของขวัญที่ดีที่สุดที่เราสามารถมอบให้ตัวเองได้

ในช่วงไตรมาสสุดท้ายของปีนี้ ขอให้ถ้วยชาอุ่น ๆ ในมือคุณผู้อ่านช่วยเติมเต็มความผ่อนคลาย บรรเทาความอ่อนล้า และดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอบอุ่นจากภายใน ตลอดช่วงเวลาลมหนาวที่กำลังมาถึงนี้นะคะ

