เคล็ดลับ 12 ข้อ จากแพทย์จีน

นำเสนอเมื่อ : 31 ส.ค. 2552

1. หวีผมบ่อยๆ: หวีผมเบาๆ บ่อยหน่อยช่วยให้ตาสว่าง และรากผมแข็งแรง (ใช้หวีซี่ห่างหน่อย แปรงเบาหน่อย เพื่อกันผมหลุด)

2. ถูใบหน้าบ่อยๆ: ล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ให้สะอาดก่อน หลังจากนั้นใช้ฝ่ามือ 2 ข้างถูหน้าเบาๆ บ่อยหน่อยเพื่อกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ใบหน้าเปล่งปลั่ง

3. เคลื่อนไหวดวงตาบ่อยๆ: ให้มองไกล-มองใกล้ มองข้างนอก-ข้างใน มองบน-มองล่าง หลีกเลี่ยงการมอง หรือจ้องอะไรนานๆ
โดยเฉพาะคนที่ทำงานคอมพิวเตอร์ควรพักสายตาด้วยการมองไกลอย่างน้อยทุกชั่วโมง

4. กระตุ้นใบหูบ่อยๆ: การดึงหู ดีดหู บีบหู ถูใบหูเบาๆ บ่อยหน่อย ช่วยบำรุงตานเถียน(จุดฝังเข็ม) ซึ่งเป็นตำแหน่งที่เก็บพลังงานของร่างกาย (ไต้สะดือ) สัมพันธ์กับไต ซึ่งเปิดทวารที่หู ทำให้แรงดี ป้องกันเสียงดังในหู หูตึง และอาการเวียนหัว

5. ขบฟันบ่อยๆ: ขบฟันเบาๆ บ่อยหน่อย(ไม่ใช่ขบแรงดังกรอดๆ) ช่วยให้ฟันแข็งแรง และกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย

6. ใช้ลิ้นดุนเพดานปากบ่อยๆ: การใช้ปลายลิ้น กระตุ้นเพดานบนด้านหน้าเป็นการกระตุ้นจุดฝังเข็ม เพื่อเชื่อมพลังลมปราณตูและเยิ่น ซึ่งเป็นเส้นควบคุมแนวกลางลำตัวส่วนหลัง และส่วนหน้าร่างกายทำให้เกิดการกระตุ้นการหลั่งสารน้ำ และน้ำลาย

7. กลืนน้ำลายบ่อยๆ: การกลืนน้ำลายบ่อยๆ ช่วยกระตุ้นพลังบริเวณคอหอย และกระตุ้นการย่อยอาหาร

8. หมั่นขับของเสีย: หมั่นขับของเสีย โดยเฉพาะดื่มน้ำให้พอ กินอาหารที่มีเส้นใย ออกกำลังเพื่อป้องกันท้องผูก เมื่อปวดปัสสาวะหรืออุจจาระให้ถ่ายทันที
อย่ารอโดยไม่จำเป็นการทิ้งของเสียไว้ในร่างกายนานเกินทำให้เกิดสารพิษ และการดูดซึมสารพิษ (กลับเข้าสู่ร่างกาย) มากขึ้น ทำให้ป่วยง่าย

9. ถูหรือนวดท้องบ่อยๆ: ให้นวดท้องตามเข็มนาฬิกาเบาๆ เพื่อช่วยให้การขับถ่ายของเสียดีขึ้น

10. ขมิบก้นบ่อยๆ: การขมิบก้นบ่อยๆ ช่วยป้องกันริดสีดวงทวาร และท้องผูก

11. เคลื่อนไหวทุกข้อ: การอยู่นิ่งๆ หรืออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป ทำให้เกิดโรคได้ง่าย ควรเคลื่อนไหวข้อต่างๆ ให้ครบทุกข้อทุกวัน ฝึกฝนการใช้กล้ามเนื้อและข้อให้สมดุล เช่น การฝึกชี่กง ไท้ เก๊ก โยคะ ฯลฯ

12. ถูผิวหนังบ่อยๆ: ใช้ฝ่ามือถูตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย คล้ายกับการถูตัวเวลาอาบน้ำ มีส่วนช่วยให้เลือดและพลังไหลเวียนดี

เรียนเชิญท่านผู้อ่านลองนำไปปฏิบัติดู เพื่อสุขภาพ พลัง และลมปราณที่ดีไปนานๆ ครับ...

FW