

## เคล็ดลับ 12 ข้อ จากแพทย์จีน

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 31 ส.ค. 2552

1. **หิวหมบ่อยๆ:** หิวผมเบาๆ บ่อยหน่อยช่วยให้ตาสว่าง และรากผมแข็งแรง (ใช้วิธีนี้ห่างหน่อย แปรงเบาหน่อย เพื่อกันผมหลุด)

2. **ถูใบหน้าบ่อยๆ:** ล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ให้สะอาดก่อน หลังจากนั้นใช้ฝ่ามือ 2 ข้างถูหน้าเบาๆ บ่อยหน่อยเพื่อกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ใบหน้าเปล่งปลั่ง

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

4. **กระตุ้นใบหูบ่อยๆ:** การดึงหู ดึงหู บีบหู ถูใบหูเบาๆ บ่อยหน่อย ช่วยบำรุงตานเทียน(จุดฝังเข็ม) ซึ่งเป็นตำแหน่งที่เก็บพลังงานของร่างกาย (ไตสะอาด) สัมพันธ์กับไต ซึ่งเปิดทวารที่หู ทำให้แรงดี ป้องกันเสียงดังในหู หูตึง และอาการเวียนหัว

5. **ขบฟันบ่อยๆ:** ขบฟันเบาๆ บ่อยหน่อย(ไม่ใช่ขบแรงดังกรอดๆ) ช่วยให้ฟันแข็งแรง และกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย

6. **ใช้ลิ้นดันเพดานปากบ่อยๆ:** การใช้ปลายลิ้น กระตุ้นเพดานบนด้านหน้าเป็นการกระตุ้นจุดฝังเข็ม เพื่อเชื่อมพลังลมปราณตุ๋นและเยิน ซึ่งเป็นเส้นควบคุมแนวกลางลำตัวสวนหลัง และสวนหน้าร่างกายทำให้เกิดการกระตุ้นการหลั่งสารน้ำ และน้ำลาย

7. **กลืนน้ำลายบ่อยๆ:** การกลืนน้ำลายบ่อยๆ ช่วยกระตุ้นพลังบริเวณคอหอย และกระตุ้นการย่อยอาหาร

8. **หมั่นขับของเสีย:** หมั่นขับของเสีย โดยเฉพาะดื่มน้ำให้พอ กินอาหารที่มีเส้นใย ออกกำลังกาย เพื่อป้องกันท้องผูก เมื่อปวดปัสสาวะหรืออุจจาระให้ถ่ายทันที อยารอโดยไม่จำเป็นการทิ้งของเสียไว้ในร่างกายนานเกินทำให้เกิดสารพิษ และการดูดซึมสารพิษ (กลับเข้าสู่ร่างกาย) มากขึ้น ทำให้ป่วยง่าย

9. **ถูหรือหวดท้องบ่อยๆ:** ให้นวดท้องตามเข็มนาฬิกาเบาๆ เพื่อช่วยให้การขับถ่ายของเสียดีขึ้น

10. **ขมิบก้นบ่อยๆ:** การขมิบก้นบ่อยๆ ช่วยป้องกันริดสีดวงทวาร และท้องผูก

**11. เคลื่อนไหวทุกข้อ:** การอยู่นิ่งๆ หรืออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป ทำให้เกิดโรคได้ง่าย ควรเคลื่อนไหวข้อต่างๆ ให้ครบทุกข้อทุกวัน ฝึกฝนการใช้กล้ามเนื้อและข้อให้สมดุล เช่น การฝึกซิกง ไท เกก โยคะ ฯลฯ

**12. ญาติหึงบ่อยๆ:** ใช้ฝ่ามือถูตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย คล้ายกับการถูตัวเวลาอาบน้ำ มีส่วนช่วยให้เลือดและพลังไหลเวียนดี

*เรียนเชิญท่านผู้อ่านลองนำไปปฏิบัติ เพื่อสุขภาพ พลัง และลมปราณที่ดีไปนานๆ ครับ...*