

หน้าตา ของสุขภาพภายใน...

นำเสนอเมื่อ : 20 ธ.ค. 2552

ความมหัศจรรย์ของใบหน้าคนเรา มีมากกว่าแค่เพียงการใช้นำแสดงออกถึงอารมณ์ เพราะผิวหน้าของคนเรายังสามารถสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพร่างกายภายในที่ส่งผลต่อสภาพผิวและปัญหาบนใบหน้าได้อีกด้วย ขอเสนอวิธีการสังเกตถึงสุขภาพภายในร่างกายของเราหรือของคนใกล้ตัว ด้วยศาสตร์จากการวิเคราะห์สภาพผิว



 "Face Mapping" หรือ "แผนที่วิเคราะห์ผิวหน้า" เป็นเอกลักษณ์เฉพาะผลิตภัณฑ์เดอร์มาโลจิกา ซึ่งถูกค้นคว้าวิจัยโดยสถาบัน The International Dermal Institute (IDI) จากสหรัฐอเมริกา ที่เป็นการบูรณาการวิเคราะห์สภาพผิวด้วยการผสมผสานระหว่างศาสตร์ตะวันออกเข้ากับศาสตร์ตะวันตก โดยศาสตร์จีนโบราณเชื่อว่า "ผิวหน้าสามารถบ่งบอกได้ถึงสุขภาพภายในของร่างกายที่มีผลกระทบต่อผิวพรรณ" ในขณะที่ศาสตร์ตะวันตกสามารถบ่งบอกถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น

หลักการวิเคราะห์สภาพผิวแบบ Face Mapping นั้น จะแบ่งส่วนของใบหน้า ลำคอ และแผ่นอก ออกเป็น 14 โซน คือ

* โซน 1 และ 3 บริเวณหน้าผาก

ตามศาสตร์จีนโบราณเรียกบริเวณนี้ว่าเป็น "พื้นอง" กับกระเพาะปัสสาวะและระบบการย่อยอาหาร หากคุณมีสิวอักเสบเกิดขึ้นบ่อยครั้งในบริเวณนี้ คุณอาจมีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร

การป้องกัน : คุณควรพัฒนาระบบการกำจัดของเสียในร่างกายโดยการดื่มน้ำมากขึ้น ออกกำลังกายหรือรับประทานอาหารให้ครบหมู่

* โซน 2 บริเวณกลางหว่างคิ้ว

เป็นบริเวณที่สัมพันธ์กับตับ การเกิดสิवादันหรือผิวดำแดงบริเวณนี้อาจเกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ หรืออาหารรสจัด หรือการรับประทานอาหารดึกเกินไป รวมถึงอาจเกิดจากการแพ้อาหารบางชนิด เช่น อาการแพรดแล็กโทสในนม

การป้องกัน : คุณควรดื่มน้ำมากขึ้น หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัดหรือดึกเกินไป

* โซน 4 และ 10 บริเวณใบหูทั้งสองข้าง

เป็นบริเวณที่ไวต่อการถูกกระตุ้นเป็นอย่างมาก และเกี่ยวข้องกับการทำงานของไตทั้งสองข้าง หากรู้สึกว่าบริเวณที่หูร่อนมาก นั้นหมายถึงว่าคุณได้รับคาเฟอีน แอลกอฮอล์ หรือบริโภคเนื้อสัตว์แดงมากเกินไป

การป้องกัน : คุณควรดื่มน้ำมากขึ้น หรือลดการดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน แอลกอฮอล์ และการรับประทานเนื้อสัตว์ลง

* โซน 5 และ 9 บริเวณแก้มทั้งสองข้าง รวมถึงแนวขากรรไกร

บริเวณโหนกแก้มด้านบนเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบหายใจปอด หากคุณมีสิवादันในบริเวณนี้ คุณอาจมีปัญหาเกี่ยวกับปอดที่มีการทำงานหนักเกินไป อาจเกิดจากการสูบบุหรี่จัด แพ้ควันบุหรี่ หรือเป็นโรคภูมิแพ้ ส่วนบริเวณแนวฟันกรามเกี่ยวข้องของกับเหงือกและฟัน หากคุณพบว่ามีเส้นเลือดฝอยแตกและเกิดสิวบ่อยครั้งในบริเวณนี้ นั้นหมายถึงคุณกำลังมีปัญหาารอนใน ระบบช่องปากภายในมีปัญหา

การป้องกัน : สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ เป็นเวลา 15 นาที ในช่วงเวลาตอนเช้าและก่อนนอน หมั่นออกกำลังกายและดื่มน้ำสะอาดตามอุณหภูมิปกติ รักษาสุขภาพภายในช่องปาก

พอจะทราบกันแล้วว่า พื้นที่แต่ละโซนบนใบหน้าเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสุขภาพภายในร่างกายอย่างไร ลองสังเกตตัวคุณเองว่า "มีอะไรเกิดขึ้นกับผิวของคุณหรือไม่" สืบตาค้นหามาทำความเข้าใจและวิเคราะห์สภาพผิวในโซนอื่นๆ กัน เพื่อจะได้หาวิธีการดูแลและป้องกันปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขอบคุณที่มา <http://www.posttoday.com/>