สุขภาพเป็นยังไง...ลิ้นบอกได้

นำเสนอเมื่อ : 28 มี.ค. 2556

"ลิ้น" เป็นอวัยวะสำคัญที่แพทย์จีนแผนโบราณใช้ในการตรวจโรค เพราะลิ้นเป็นอวัยวะที่บอบบาง ลักษณะของลิ้นจึงเปลี่ยนไปตามสภาพร่างกายได้ง่าย โดยตำราแพทย์แผนจีนแบ่งแผนที่ "ลิ้น" ออกเป็นธาตุทั้ง 5 ดังนี้

ปลายลิ้น : ธาตุไฟ

ระบบหลอดเลือดหัวใจ

ปลายลิ้นจะบ่งบอกถึงสุขภาพหัวใจทั้งกายและจิต สีแดงและจุดแดงที่ปลายลิ้น แสดงถึงความเครียดต่าง ๆ โดยธาตุไฟที่พลุ่งพล่านนี้จะสื่อว่า หัวใจของเราทำงานหนักเกินไป เพราะมีความเครียดและแรงกดดันนั่นเอง

ส่วนถัดจากปลายลิ้นเข้ามา : ธาตุเหล็ก

ระบบหายใจและระบบภูมิคุ้มกัน

บริเวณนี้หมายถึงแนวโค้งที่อยู่ถัดจากปลายลิ้นเข้ามา หากมีสีออกแดง หรือมีจุดสีแดงขนาดเท่าหัวเข็ม อาจสื่อถึงการติดเชื้อในปอดสีชีด บ่งบอกว่าระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ถ้ามีสีออกน้ำตาลอาจแสดงถึงเชื้อราในปอด

กลางลิ้น : ธาตุดิน

ระบบย่อยอาหาร

กลางลิ้นจะเกี่ยวข้องกับกระเพาะอาหาร ม้าม และตับอ่อน รวมถึงปัญหาของระบบขับถ่าย เช่น คราบสีแดงและเหลืองที่กลางลิ้น บ่งบอกถึงโรคกรดไหลย้อนที่ทำให้เราตื่นขึ้นมากลางดึก การเปลี่ยนแปลงใดก็ตามในบริเวณธาตุดินอาจช่วยชี้ปัญหาในระบบขับถ่ายที่เรายังไม่รู้ก็ได้

ข้างลิ้น : ธาตุไม้

ระบบของตับ

หากมีรอยฟันที่ข้างลิ้นอาจหมายความว่าพลังงานที่ตับไม่ไหลเวียน
บางครั้งจะเห็นเป็นจุดสีเขียวช้ำหรือม่วง หากเป็นสีเข้มอาจสื่อถึงปัญหารายแรง เช่น กระดูก
ซี่โครงด้านล่างขยายตัวหรืออาการปวดบวมบริเวณท้องน้อย

โคนลิ้น : ธาตุน้ำ

ระบบปัสสาวะ

โดยหลักแล้วโคนลิ้นจะสื่อถึงไตและกระเพาะปัสสวะ สิ่งที่เราต้องดูคือสีและคราบ
ถ้าโคนลิ้นตรงกลางมีคราบสีเหลืองอาจแสดงว่ากระเพาะปัสสาวะติดเชื้อ ซึ่งบรรเทาอาการได้ด้วยการดื่มน้ำวันละ 8-12 แก้ว กันไว้ก่อนดีกว่าต้องไปพบแพทย์ทีหลังนะ

ที่มา นิตยสาร Lisa