

## ฝังเข็มที่ใบหู ลดน้ำหนักได้

นำเสนอเมื่อ : 25 ธ.ค. 2556

### ฝังเข็มที่ใบหู ลดน้ำหนักได้

วิธีใหม่แห่งการรักษา ฝังเข็มที่ใบหู นักวิจัยชี้ผอมได้ใน 8 สัปดาห์

หลายคนคงทราบกันดีว่า การฝังเข็มสามารถช่วยในเรื่องของน้ำหนักได้ หากแต่ต้องฝังในจุดใด ใ้ระยะเวลาอันนานแค่ไหน ได้ผลจริงหรือไม่ ทางเว็บไซต์เดลิเมล์ได้เคลียร์ทุกคำถามแล้ว

นักวิจัยพบว่าการฝังเข็มที่ใบหู ช่วยให้ผู้ที่มีรูปร่างอ้วน ผอมบางลงได้ ภายใน 8 สัปดาห์ โดยวิธีการรักษาคือการฝังเข็ม 2 มิลลิเมตร ลึกใน 5 จุด รอบหูชั้นนอก ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาเรื่องรอบเอว

รายงานที่ตีพิมพ์ออนไลน์ , วารสารการฝังเข็มด้านการแพทย์กล่าวว่า ผู้ที่เข้าร่วมในการศึกษา 2 เดือน มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ลดลงถึงร้อยละ 6 และยังมีไขมันในร่างกายน้อยลงและเอวเล็กกว่าเดิม

ในอังกฤษ การฝังเข็มถือเป็นการแพทย์แผนจีนโบราณ โดยใช้เข็มฝังลงไปตามจุดต่างๆของร่างกาย โดยมีประสิทธิภาพต่างกันในแต่ละจุด เช่นเพื่อเพิ่มพลัง เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนต่างๆ หรือเปรียบได้กับยาแก้ปวดแบบธรรมชาติ

นักวิจัยที่มหาวิทยาลัยคยองฮีในกรุงโซล เกาหลีใต้ ได้ทดสอบวิธีการนี้กับผู้ใหญ่ 91 รายที่มีน้ำหนักเกิน โดยให้รับประทานอาหารประเภทเดียวกัน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ใช้เข็มจริงกับกลุ่มที่ใช้เข็มหลอก (การใช้เข็มหลอกคือการฝังเข็มลงไปตื้นกว่าความเป็นจริง หรือไม่ใช้จุดฝังเข็ม) เพื่อควบคุมให้ได้ผลตามความเป็นจริง ป้องกันการอุปทานไปเอง พบว่ากลุ่มที่ใช้เข็มหลอก ต่างบอกเป็นเสียงเดียวกันว่ามั่นใจยากกับการควบคุมอาหาร และการจำกัดประเภทของอาหารที่ต้องทาน

ขณะที่การฝังเข็ม 5 จุด สามารถลดค่า BMI ได้ร้อยละ 6 ส่วนการฝังเข็ม 1 จุด สามารถลดได้ร้อยละ 5.7 และกลุ่มที่ฝังเข็ม 5 จุดนั้น มีขนาดรอบเอวลดลง เห็นผลชัดเจนเมื่อผ่านไป 4 สัปดาห์

อย่างไรก็ตามการฝังเข็มถือเป็นส่วนหนึ่ง หรือตัวช่วยหนึ่งเท่านั้น  
เหนือสิ่งอื่นใดนั้นคือการออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ อย่างพอเหมาะ

จิราภา ภิญญสาสน์

ขอบคุณที่มาภาพและเนื้อหาจาก [เดลินิวส์](#) วันพุธ 25 ธันวาคม 2556