เช็กสุขภาพ 12 ราศี พื้นดวงแบบนี้มีอะไรต้องระวัง

นำเสนอเมื่อ : 10 มี.ค. 2557

เช็กสุขภาพ 12 ราศี พื้นดวงแบบนี้มีอะไรต้องระวัง (Lisa)

บางทีอิทธิพลของดวงดาวอาจส่งผลต่อคุณมากกว่าที่คิด ไม่ใช่แค่เรื่องการเรียน การงาน หรือความรักเท่านั้น แต่เรื่องของสุขภาพก็อาจถูกกำหนดโดยดวงดาวตามจักรราศีไว้ตั้งแต่คุณเกิดมาเช่นเดียวกัน มาดูกันดีกว่าว่าชาวราศีไหนเสี่ยงโรคอะไรบ้าง ของแบบนี้...กันไว้ดีกว่าแก้ !

ราศีมังกร (22 ธันวาคม-19 มกราคม)

สัญลักษณ์ประจำราศี : แพะ แพะเป็นตัวแทนของกระดูก ชาวราศีมังกรจึงต้องระวังอวัยวะนี้ให้มากที่สุด โดยเฉพาะส่วนของข้อต่อ อย่างเช่น ข้อศอก หัวเข่า มักจะไม่คล่องยืดหยุ่นและอักเสบได้ง่ายเมื่อประกอบเข้ากับบุคลิกที่ค่อนข้างก้าวร้าวและดื้อรั้น เนื่องจากได้รับอิทธิพลของดาวเสาร์ ชาวราศีนี้จึงมักจะมีเรื่องราวให้กระดูกร้าวหรือฟันหักบ่อย ๆ

โรคต้องระวัง : ข้ออักเสบรูมาตอยด์ กระดูกพรุน ข้อเข่าเสื่อม

คุณควร : รับประทานอาหารที่อุดมด้วยกรดไขมันโอเมก้า-3 เช่น ปลาทะเลซึ่งจะช่วยเรื่องไขข้อ และควรกินนม โยเกิร์ตและชีสเป็นประจำ ถ้าเลือกที่เป็นผลิตภัณฑ์จากแพะได้จะดีมาก พราะอุดมด้วยแคลเซียมที่จำเป็นต่อกระดูกและฟันโดยในนมแพะ 1 แก้ว มีแคลเซียมมากกว่า 300 มิลลิกรัม

ราศีกุมภ์ (20 มกราคม-18 กุมภาพันธ์)

สัญลักษณ์ประจำราศี : คนแบกหม้อน้ำ ชาวราศีกุมภ์อยู่ใต้อิทธิพลของดาวยูเรนัส ซึ่งควบคุมเรื่องการไหลเวียนโลหิตและระบบประสาท โดยเฉพาะในส่วนของการเคลื่อนไหวแขนและขาจุดออนของร่างกายจะอยู่บริเวณช่วงล่างของขาน่องและข้อเท้าจะบาดเจ็บได้ง่าย และนอกจากนี้สุขภาพมักจะมีปัญหาอันเนื่องมาจากความเครียดได

โรคต้องระวัง : กล้ามเนื้อกระตุกข้อเท้าพลิก ข้อเท้าแพลง เส้นเลือดขอดโรคหัวใจ

คุณควร : นวดตั้งแต่นิ้วเท้าจนถึงต้นขาทุกวันด้วยน้ำมันวิตามินอี หรือน้ำมันหอมระเหย เพื่อให้เลือดไหลเวียนดีขึ้นรวมทั้งหมั่นบริหารข้อเข่าและข้อเท้าอยู่เสมอ

ส่วนเรื่องอาหารควรเน้นเสริมแมกนีเซียมและโพแทสเซียมจากมะละกอ ฝรั่ง กล้วย และสับปะรด

ราศีมีน (19 กุมภาพันธ์-20 มีนาคม)

สัญลักษณ์ประจำราศี : ปลาคู่ ตามตำราสมัยเก่า
นักพยากรณ์จะจัดว่าปลาเป็นตัวเทนของเรื่องเท้า คนที่เกิดในราศีนี้มีประสาทสัมผัสบริเวณเท้าไม่ไวเท่าไรนัก จึงมักเกิดบาดแผลได้ง่าย
ส่วนนักพยากรณ์สมัยใหม่จะบอกว่าราศีมีนอยู่ใต้อิทธิพลของดาวเนปจูนที่ดูแลระบบต่อมน้ำเหลืองและระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้คอนข้างออนแอป่วยบ่อย และเป็นหวัดง่าย

โรคต้องระวัง : โรคเกี่ยวกับระบบต่อมน้ำเหลือง ภูมิแพ้ ไข้หวัด ปอดบวม

คุณควร : เลือกรองเท้าที่ค่อนข้างมิดชิดเพื่อป้องกันแผลที่เท้า
และเสริมภูมิต้านทานให้แข็งแรงด้วยการนอนอย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อวัน ดื่มน้ำเปล่าให้ได้วันละ 8 แก้วขึ้นไป กินผักและผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะวิตามินเอ บี ซี อี ให้ได้สัก 50% ของอาหารทั้งหมด

ราศีเมษ (21 มีนาคม-19 เมษายน)

สัญลักษณ์ประจำราศี : แกะ ดวงชะตาภายใต้อิทธิพลของดาวอังคารของเทพเจ้าแห่งสงคราม ทำให้ชาวราศีเมษเป็นคนที่ใจร้อน อารมณ์ร้อน คิดมาก ไม่ค่อยปล่อยวาง และเครียดง่าย
ศีรษะและสมองจึงเป็นส่วนที่ต้องระวังให้มาก มักจะปวดหัวบ่อย ๆ ปวดกรามเพราะนอนกัดฟัน และอาจจะเกิดอุบัติเหตุเพราะขาดสติได้อีกด้วย

โรคต้องระวัง : ไมเกรน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเครียด

คุณควร : อย่าเก็บปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ไว้ให้รกสมอง ใส่ใจบำบัดความเครียดในจิตใจตัวเอง หมั่นทำสมาธิ ไปเล่นโยคะหรือพิลาทีส ปรับอารมณ์ตัวเองให้เย็นลง แต่ถ้าไม่ค่อยมีเวลา อย่างน้อยแค่สูดลมหายใจลึก ๆ แล้วฉีกยิ้มให้ตัวเอง คุณก็จะอารมณ์ดีขึ้นอาหารสีแดง เช่น พริก มะเขือเทศ และบีทรูท เป็นอาหารบำรุงสุขภาพที่หนุ่มสาวราศีนี้ควร

ราศีพฤษภ (20 เมษายน-20 พฤษภาคม)

สัญลักษณ์ประจำราศี : วัว ชาวราศีนี้ต้องใส่ใจบริเวณสุขภาพลำคอให้มากเป็นพิเศษ ทั้งเรื่องการติดเชื้อบริเวณลำคอไปจนถึงการทำงานของต่อมต่าง ๆ ที่อยู่ในบริเวณนี้ เช่น ต่อมไทรอยด์ และเมื่ออยู่ในที่เย็นหรือเกิดอาการเครียดจัดจะปวดเมื่อยตามคอได้ นอกจากนี้
ชาวราศีพฤษภยังเป็นพวกชอบกินจุบจิบ จึงมักจะมีปัญหาน้ำหนักตัวเกินแต่ก็มีความดันทุรังตามนิสัยพื้นดวง เชื่อมั่นในรูปร่างของตัวเอง และไม่ค่อยยอมลดน้ำหนัก

โรคต้องระวัง : คออักเสบ ทอนซิลอักเสบ ไทรอยด์เป็นพิษ โรคอ้วน เบาหวาน

คุณควร : ดื่มน้ำมาก ๆ
เพื่อรักษาความชุ่มชื้นในบริเวณลำคอและรักษาน้ำหนักตัวให้เป็นไปตามมาตรฐาน
รับประทานอาหารที่อุดมด้วยวิตามินซี สังกะสี และฟลาโวนอยด์ ที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันการติดเชื้อ
อาหารที่เหมาะสำหรับชาวพฤษภ ได้แก่ พืชผักสวนครัวต่าง ๆ

ราศีเมถุน (21 พฤษภาคม-20 มิถุนายน)

สัญลักษณ์ประจำราศี : คนคู่ สัญลักษณ์คนคู่นี้มีความหมายว่าเป็นนักสะสมข้อมูล
จึงมีแนวโน้มจะเครียดได้ง่าย และอยู่ใต้อิทธิพลของดาวพุธ ซึ่งควบคุมอวัยวะที่มีเป็นคู่เช่น แขน ขา บา ไหล่
รวมไปถึงปอด จึงมักมีปัญหาปวดตึงบริเวณนี้อยู่บ่อย ๆ รวมทั้งอาจมีปัญหาเกี่ยวกับระบบการหายใจ
เนื่องมาจากความเครียดได้ด้วย

โรคต้องระวัง : กลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม นอนไม่หลับหลอดลมอักเสบ ถุงลมโป่งพอง
มะเร็งปอด

คุณควร : หาเวลาสร้างความสงบให้ตัวเองบ้างในแต่ละวัน จัดระเบียบโต๊ะทำงานให้เหมาะสม
พักการใช้งานคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือเป็นระยะ ลด ละ เลิก เครื่องดื่มคาเฟอีนทุกชนิด
หมั่นรับประทานผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองส้ม เช่นส้ม แคร็อท ซึ่งอุดมไปด้วยเบต้าคริปท็อกแซนทีน
สารต้านอนุมูลอิสระซึ่งจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอเมื่อเข้าสู่ร่างกาย ช่วยให้ปอดทำงานได้ดี
และลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งปอด

ราศีกรกฎ (21 มิถุนายน-22 กรกฎาคม)

สัญลักษณ์ประจำราศี : ปู ปูเป็นตัวแทนของสุขภาพช่องท้อง ครอบคลุมทั้งระบบการย่อย
การขับถ่าย และอวัยวะอื่น ๆ ในบริเวณนี้
สาวราศีกรกฎนอกจากจะมีปัญหาเกี่ยวกับหลอดอาหารและกระเพาะอาหารบ่อย ๆ แล้ว
ยังมักจะเจอกับอาการปวดท้องประจำเดือน แถมยังมีอิทธิพลทางด้านอารมณ์จากดวงจันทร์
กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน (PMS) ของสาว ๆ จึงมักจะทำให้อารมณ์แปรปรวนรุนแรงกว่าชาวราศีอื่นอีกด้วย

โรคต้องระวัง : กระเพาะอาหารอักเสบ ท้องผูก กรดไหลย้อน กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน
ตับอักเสบ ช็อกโกแลตซีสต์

คุณควร : ใส่ใจในเรื่องอาหารการกินให้มากเป็นพิเศษ เคี้ยวอาหารให้ละเอียด
กินให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ ผักในตระกูลกะหล่ำ เช่น บรอกโคลี กะหล่ำปลี เหมาะอย่างยิ่งสำหรับชาวราศีนี้
เพราะอุดมด้วยสารซัลเฟอร์ซึ่งจะช่วยต้านสารเคมีในร่างกายที่ก่อให้เกิดมะเร็ง
และอาจทำดีท็อกซ์เพื่อล้างสารพิษตกค้างบ้างสักเดือนละครั้ง

ราศีสิงห์ (23 กรกฎาคม-22 สิงหาคม)

สัญลักษณ์ประจำราศี : สิงโต
อิทธิพลความร้อนแรงของดวงอาทิตย์และเสียงคำรามที่กึกก้องของเจ้าป่า
ทำให้ชาวราศีสิงห์มักมีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ การไหลเวียนโลหิต และกระดูกสันหลัง
ยิ่งประกอบกับนิสัยตามดวงที่ชอบระบายความเครียดด้วยการกิน
ความอ้วนก็เลยยิ่งทำให้ความเสี่ยงโรคพวกนี้เพิ่มมากขึ้น

โรคต้องระวัง : โรคหัวใจขาดเลือด หัวใจเต้นผิดจังหวะ เส้นเลือดอุดตัน หมอนรองกระดูกเสื่อม โรคอ้วน

คุณควร : ปรึกษาคุณหมอเพื่อตรวจวัดความดันโลหิต
และเช็กการทำงานของหัวใจเป็นประจำควบคุมอาหาร และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
เสริมความแข็งแรงด้วยองุ่นแดงที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือด
หรืออาจจะกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ดีต่อหัวใจอย่างโคเอนไซม์คิว 10 ด้วยก็ได้

ราศีกันย์ (23 สิงหาคม-22 กันยายน)

สัญลักษณ์ประจำราศี : สาวพรหมจารี ถึงแม้ชาวราศีกันย์จะตกอยู่ใต้อำนาจของดาวพุธ
เช่นเดียวกับราศีเมถุน แต่ปัญหาสุขภาพของชาวราศีนี้จะหนักไปในเรื่องของระบบย่อยและลำไส้มากกว่า
เนื่องจากชาวราศีนี้มักจะทำงานหนักไม่ค่อยพักผ่อน และไม่ค่อยใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเอง
นอกจากเรื่องระบบย่อยที่ไม่ค่อยปกติแล้ว สาวราศีนี้ยังมักจะตื่นตอนกลางคืน แล้วนอนไม่ค่อยหลับอีกด้วย

โรคต้องระวัง : อาหารไม่ย่อย ขาดสารอาหารเพราะลำไส้ไม่ดูดซึม โลหิตจาง

คุณควร : รับประทานอาหารที่อุดมด้วยสารแก้อักเสบจำพวกกรดไขมันโอเมก้า-3 เช่น ปลา ถั่ว
และเนื่องจากหญิงสาวที่เป็นสัญลักษณ์ของราศีนี้ถือรวงข้าว
จึงแนะนำให้กินธัญพืชจำพวกข้าวที่ไม่ได้ขัดสีที่มีกากใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการสูง
และช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี จะลองใช้ตัวช่วย เช่น เมลาโทนิน สารสกัดจากรากวาเลเรี่ยน
หรือวิตามินบีก็ได้ แต่หากอยากใช้ "ยานอนหลับ" ต้องให้หมอจ่ายให้เท่านั้นนะ

ราศีตุลย์ (23 กันยายน-22 ตุลาคม)

สัญลักษณ์ประจำราศี : คันชั่ง คันชั่งของราศีตุลย์คือสัญลักษณ์แห่งสมดุล
สุขภาพของราศีนี้จึงเกี่ยวข้องกับการรักษาสมดุลในร่างกายเช่นเดียวกัน

ไตและกระเพาะปัสสาวะคือสิ่งที่คุณจะต้องใส่ใจเป็นพิเศษ
ยิ่งปกติคนราศีนี้จะมีนิสัยเป็นคนชอบกินของหวานและอาหารมัน ๆ ตับจึงยิ่งต้องทำงานหนักในการกรองของเสีย
แถมยังอยู่ใต้อิทธิพลของดาวศุกร์ ปัญหาผิวหนังจึงเป็นอีกหนึ่งอย่างที่ควรระวัง

โรคต้องระวัง : นิ่วในไตและกระเพาะปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ โรคไต สิว

คุณควร : ดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร งดอาหารรสเค็มจัด กินตระกูลเบอร์รี เช่น
สตรอว์เบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ ให้มาก ๆ เพื่อช่วยป้องกันการเกิดนิ่วในไต
เน้นในเรื่องของการรักษาสมดุลร่างกาย และออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน

ราศีพิจิก (23 ตุลาคม-21 พฤศจิกายน)

สัญลักษณ์ประจำราศี : แมงป่อง
ชาวราศีพิจิกมีนิสัยชอบกลั้นการขับถ่ายไม่ว่าจะหนักหรือเบาไว้นาน ๆ แถมยังชอบอาหารที่มีไขมันสูง
จึงมักมีปัญหาเกี่ยวกับสำไส้ทำงานผิดปกติ
และในขณะเดียวกันสัญลักษณ์รูปแมงป่องก็เป็นตัวแทนของระบบสืบพันธุ์ สาว ๆ
ราศีนี้จึงอาจจะมีปัญหาประจำเดือนมาไม่ปกติได้

โรคต้องระวัง : ท้องผูก ริดสีดวงทวาร

คุณควร : เลิกพฤติกรรมกลั้นการขับถ่ายซะ และรับประทานผักและผลไม้ที่มีกากใยสูง
โดยเฉพาะมะละกอ เพื่อช่วยให้ขับถ่ายได้ดี และเนื่องจากแมงป่องชอบความมืด
นักพยากรณ์จึงแนะว่าดาร์กช็อกโกแลตเป็นอาหารที่เหมาะกับชาวราศีพิจิก

ราศีธนู (22 พฤศจิกายน-21 ธันวาคม)

สัญลักษณ์ประจำราศี : คนยิงธนู นักยิงธนูต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา
ต้นขาและบั้นท้ายจึงเป็นอวัยวะที่อาจกอปัญหา
ถากล้ามเนื้อบริเวณนี้ตึงหรือหย่อนจนเกินไปจะทำให้ปวดหลังช่วงล่างและปวดเข่า และด้วยอิทธิพลของดาวพฤหัสฯ
ซึ่งเป็นดาวที่ใหญ่ที่สุดในระบบสุริยะ ตับซึ่งเป็นอวัยวะใหญ่ที่สุดของร่างกายจึงเป็นอีกหนึ่งจุดที่ชาวราศีธนูต้องแคร์
ยิ่งชาวราศีนี้มักเป็นพวกชอบดื่มด้วยแล้ว โอกาสตับพังก่อนวัยอันควรจึงยิ่งมากขึ้นไปอีก

โรคต้องระวัง : ตับอักเสบ พิษสุราเรื้อรัง มะเร็งตับ นิ่วในถุงน้ำดี

คุณควร : ออกกำลังกายบริหารต้นขาและบั้นท้ายอย่างสม่ำเสมอ เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
และเสริมอาหารกลุ่มไขมันดี เช่น น้ำมันมะกอก และน้ำมันปลา

ที่มา นิตยสาร Lisa