



เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเจียว

แพทย์จีนโสธร บัณฑิต
คณะกรรมการแพทย์แผนจีน
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



ผังเข็ม...

ลดอ้วน สมดุลร่างกาย

การผังเข็ม เป็นหนึ่งวิธีในการลดน้ำหนักที่กำลังได้รับความนิยมใจกันมาก การผังเข็มลดน้ำหนักได้จริงหรือไม่ เห็นผลอย่างไร เรามาอ่านดูกันค่ะ

ก่อนอื่นเรามาดูว่าการแพทย์แผนจีนมองความอ้วนกันอย่างไร สำหรับศาสตร์การแพทย์แผนจีน เรามองว่าสาเหตุที่พบบ่อยในกลุ่มผู้ที่มีน้ำหนักมากเกินไป เกิดจากความชื้นสะสมสะสมอยู่ภายในร่างกาย หรือมีภาวะที่พร่อง ดังคำกล่าวที่ว่า “คนอ้วนมักมีความชื้นมาก” “คนอ้วนมักมีที่พร่อง” ผู้ที่มีความชื้นในร่างกายสูง จะมีรูปร่างอ้วน มีเสมหะ ทานเก่ง ชอบทานอาหารประเภทหวานมัน เน้นหนึ่อก เน้นห้อง ไม่ชอบเคลื่อนไหว ขี้ร้อน ลิ้นใหญ่ฝ้าหนา ชีพจรมีลักษณะตึงและสั้น ส่วนผู้ที่มีที่พร่อง นอกจากรูปร่างจะอ้วนแล้ว อาจมีอาการหายใจเบา พูดน้อย เหงื่อออกง่าย ขี้หนาว ใบหน้าดูบวมๆ ทานอาหารได้ไม่มาก นอนเก่งไม่สดชื่น สีลิ้นซีด ฝ้าขาว ชีพจรมีลักษณะเล็กและเบา ดังนั้น คนอ้วนจะมีระบบการทำงานของร่างกายที่อ่อนแอ เป็นภาวะที่พร่องและมีความชื้นสะสม

การผังเข็มลดความอ้วน ใช้หลักการปรับสมดุลที่ระบบเส้นลมปราณช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของซีและเลือด เสริมกล้ามเนื้อและกระเพาะอาหารให้แข็งแรง ปรับสมดุลอินหยางของร่างกาย สามารถกระตุ้นระบบการเผาผลาญของไขมัน ปรับสมดุลฮอร์โมนลดการหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร ลดความอยากอาหาร และทำให้อิ่มไวอ้วนนาน โดยที่ไม่เกิดอาการอ่อนเพลีย และเมื่อหยุดผังเข็มแล้วจะไม่กลับมาอ้วนอย่างรวดเร็ว

การผังเข็มเป็นวิธีลดไขมันที่เหมาะสมสำหรับความอ้วนในผู้ใหญ่อายุระหว่าง 20-40 ปี เพราะในวัยนี้ เป็นวัยที่ปรับระบบการเผาผลาญในร่างกายค่อนข้างได้ผล การผังเข็ม จะเน้นการละลายไขมัน ได้ผลดีกับไขมันชนิดอ่อนมากกว่าไขมันชนิดแข็ง และได้ผลดี

มติชน

Matchon
Circulation: 950,000
Ad Rate: 1,550

Section: Hospital Healthcare/-

วันที่: จันทร์ 1 กรกฎาคม 2556

ปีที่: 7

ฉบับที่: 70

หน้า: 30(ขวา)

Col.Inch: 43.29

Ad Value: 67,099.50

PRValue (x3): 201,298.50

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเฉียว: ผังเข็ม...ลดอ้วน สมดุลร่างกาย

กับการลดบริเวณหน้าท้อง ดังนั้นอาจมีบางท่านที่รับการรักษาด้วยวิธีฝังเข็มแล้วพบว่า น้ำหนักตัวไม่ลดลง แต่จะรู้สึกกระชับมากขึ้น ผู้ที่ไม่เหมาะกับการฝังเข็ม คือ ผู้ที่เป็นโรค ผนังหัวใจ หรือระบบการทำงานของหัวใจไม่ดี หรือมีเลือดออกง่าย หรือเลือดแข็งตัวช้า การฝังเข็มอย่างเดียวเพื่อลดน้ำหนัก อาจไม่เห็นผลได้อย่างรวดเร็วในเวลาอันสั้น แต่หากมีทำควบคู่กับการควบคุมอาหาร และการออกกำลังกายที่พอเหมาะจะได้ผลดียิ่ง การแพทย์แผนจีนแนะนำการควบคุมอาหารโดยให้เลือกรับประทานแต่ไม่จำเป็นต้องอดอาหาร เพราะจะกระทบต่อระบบการย่อย และอาจทำให้ระบบการเผาผลาญช้าลง ซึ่งเป็นสาเหตุของน้ำหนักเพิ่มขึ้น เมื่อกลับมารับประทานอาหารเป็นปกติ และน้ำหนัก ก็อาจจะเพิ่มขึ้นได้มากกว่าเดิม วิธีรับประทานอาหารช่วงที่รับการฝังเข็มคือทานเมื่อหิว ทานแค่พออิ่ม ไม่รับประทานขนมหวาน ของมันๆ และผลิตภัณฑ์จากแป้ง

การฝังเข็มลดน้ำหนัก เป็นวิธีการปรับสมดุลร่างกาย เพื่อขจัดไขมันส่วนเกินออกไป จึงเป็นวิธีที่ทำให้สุขภาพดีอีกด้วย การฝังเข็มไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียง ปลอดภัย และเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลก