



ฝังเข็ม ลดความอ้วนได้จริงหรือ ?

พจ.รติกร อุดมไพฑูริย์วงศ์ (เวิน เจิน ฮู่ 溫珍慧)

แพทย์จีนทุนคลินิกหัวเฉียวฯ ปี 2013-2016

ระดับปริญญาโท ณ มหาวิทยาลัยแพทย์จีนเจิ้งตู สาขาฝังเข็ม

หลายคนอาจเคยได้ยินมาว่าฝังเข็มลดความอ้วนได้ บางคนเคยลองอาจได้ผลบ้างไม่ได้ผลบ้าง เพราะอะไร? ฝังเข็มรักษา และลดความอ้วนได้จริงหรือไม่?

วิธีการในแพทย์จีนที่ใช้ลดน้ำหนักนั้นมีมากมายไม่ว่าจะเป็น ฝังเข็ม การครอบแก้ว การตีแม่เหล็กหรือ เมล็ดผักกาดไว้ที่บริเวณโอบุ การฝังไหมลงไปจุดฝังเข็ม (穴位埋线) ทั้งหมดทั้งมวลนี้นั้นเป็นวิธีที่นิยมใช้ในการลดน้ำหนัก

วิธีการลดน้ำหนักในทางแพทย์จีนนั้น มุ่งเน้นไปในทางด้านปรับสมดุลในร่างกาย ปรับระบบการทำงานของฮอร์โมนรวมถึงเมตาบอลิซึมต่างๆ ในร่างกาย ต้องใช้เวลาอย่างน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของคนไข้แต่ละคน แน่แน่นอนว่าหมอจีนอย่างเราต้องตรวจชีพจรและดูลิ้นเพื่อประกอบการรักษา โดยหลักๆ ของแนวทางการรักษาการลดน้ำหนักในทางแพทย์จีนมีอยู่ 3 หลักการใหญ่ๆ ดังนี้

1. การลดน้ำหนักโดยฝังเข็มนั้นเหมาะสำหรับคนที่มีอายุประมาณ 20-40 ปี มีผลการรักษาดีเพราะว่าในช่วงอายุนี้ ร่างกายหรือการเจริญเติบโตถือว่าสมบูรณ์แล้ว ระบบการทำงานต่างๆ ในร่างกายคงที่และแข็งแรงซึ่งง่ายต่อกายปรับสมดุลหรือระบบการทำงานต่างๆ ในร่างกายซึ่งมีผลต่อการรักษา การฝังเข็มลดน้ำหนักนั้นยังช่วยระบบการย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักของการรักษา

2. นอกจากการฝังเข็มตามบริเวณร่างกายแล้วอีกสิ่งหนึ่งที่หลายคนเคยได้ยิน คือ แม่เหล็กหรือแม่เหล็กถาวรติดบนแผ่นหูนั้นได้ผลจริงหรือไม่? ในทางแพทย์จีนนั้นหูเป็นจุดสะท้อนอวัยวะทุกส่วนภายในร่างกาย (ในประเทศจีนมีหมอบางท่านใช้แต่เข็มหูเพื่อรักษาคนไข้) ดังนั้นเมื่อคิดถึงนี้เข้าไปเวลาก่อน-หลังทานอาหารนวดคลึงสัก 10 นาทีหรือจนกว่าเริ่มรู้สึกวู้อิ่มกว่าหูแดงร้อน เหมือนเป็นการกระตุ้นระบบการย่อยอาหารด้วยเช่นกัน

3. สามารถช่วยปรับฮอร์โมนในร่างกาย ในผู้หญิงที่มาฝังเข็มเรื่องลดน้ำหนักนั้นนอกจากช่วยเรื่องควบคุมอาหารแล้วยังสามารถช่วยเรื่องประจำเดือนได้ด้วย ทั้งประจำเดือนมาไม่ปกติ ประจำเดือนขาด ปวดท้องประจำเดือน เนื่องจากบริเวณท้องนั้นมีจุดฝังเข็มและเส้นลมปราณพิเศษที่เกี่ยวข้องกับระบบสตรีซึ่งเป็นพื้นฐานฮอร์โมนในร่างกาย

การฝังเข็มนั้นให้ผลดีมากเป็นที่น่าพอใจกับคนที่น้ำหนักเกินที่มีสาเหตุจากการใช้ชีวิตคือกินเยอะแต่ไม่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่กลุ่มนี้ไม่มีประวัติโรคอ้วนที่เป็นกรรมพันธุ์ อย่าลืมว่าการฝังเข็มอย่างเดียวไม่สามารถทำให้ลดน้ำหนักได้ 100% ทั้งนี้ต้องอาศัยวินัยของคนไข้ในการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนรวมถึงสภาพจิตใจของคนไข้ด้วย เรียกว่าสวยมาจากข้างในเลยทีเดียว อย่าลืมว่าอยากสวยและสุขภาพดี เราต้องช่วยกันทั้งหมอและคนไข้จะคะ

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.