



อยากกินยาจีนบำรุง แต่คุณหมอกลับบอกว่าตอนนี้ยังบำรุงไม่ได้ ... ทำไมกันนะ?

แพทย์จีนชลิตา สิทธิชัยวิจิตร (陈宝真)

มีใครเคยเป็นอย่างนี้กันบ้างไหมคะ รู้สึกช่วงนี้ร่างกายไม่ค่อยดี เป็นนู่นเป็นนี่เยอะเยอะ อยาก
รับประทานยาจีนบำรุงร่างกาย แต่พอมาตรวจแล้วคุณหมอกลับบอกว่าตอนนี้ยังบำรุงไม่ได้ เพราะมีความชื้น
สะสมในร่างกายอยู่ ต้องกำจัดความชื้นนี้ออกเสียก่อนถึงจะบำรุงได้
เอ๊ะ.....แล้ว “ความชื้นสะสม” ที่ว่านี้มาจากไหนกันนะ?

แพทย์แผนจีนมองว่าสาเหตุและปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิด “ความชื้นสะสม” ในร่างกายมี 3 อย่าง คือ

1. การรับประทานอาหารมัน อาหารทอด อาหารย่อยยากมากจนเกินไป ทำให้ย่อยได้ไม่หมด กลายเป็นของ
เสียเหลือสะสมเกิดเป็นความชื้น
2. การที่ระบบย่อยอาหารเสื่อมถอยไม่มีประสิทธิภาพ ฉะนั้นแม้ว่าจะรับประทานเพียงเล็กน้อยแต่ก็ย่อยได้
ไม่หมด กลายเป็นของเสียเหลือสะสมเกิดเป็นความชื้นได้เช่นกัน
3. สภาพแวดล้อม ภูมิอากาศ ก็มีผลทำให้เกิดความชื้นสะสมได้ ดังจะเห็นได้ว่าเมื่อถึงปลายฤดูร้อนและฤดู
ฝน เราจะรู้สึกร่างกายหนักๆ ตึงๆ มีน้ิรยะ แน่นในทรวงอก เบื่ออาหาร ฯลฯ

ปัจจัย 3 ข้อข้างต้นนั้นแท้จริงแล้วเกี่ยวเนื่องกับพลังม้ามในร่างกายของเราพร่องนั่นเอง กล่าวได้ว่า
“ความชื้นสะสม” เป็นสิ่งที่แสดงออกมาภายนอก “พลังม้ามพร่อง” เป็นสาเหตุจากภายใน

“ม้าม” ในทางแพทย์แผนจีนมีหน้าที่ย่อยอาหาร ดูดซึมและจัดส่งสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย และของเสียที่เกิดจากการย่อยไม่หมดต้องอาศัยพลังของม้ามในการขับออกนอกร่างกาย

ดังนั้นเมื่อม้ามพร่องไม่มีพลังขับของเสียออกจึงเกิดการสะสมทิ้งไว้ในร่างกาย ของเสียในที่นี้ หมายถึง ไขมันส่วนเกิน สารคัดหลั่ง สารน้ำต่างๆ เมื่อของเสียเหล่านี้สะสมมากๆ ก็ยิ่งทำให้ม้ามทำงานไม่มีประสิทธิภาพย่อยไม่ดี ดูดซึมสารอาหารไม่ได้ นำสารอาหารส่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ไม่ทั่วถึง เมื่อขับของเสียออกไม่ได้ก็ยิ่งสะสมมากขึ้นๆ กลายเป็นเสมหะและความชื้น ซึ่งส่งผลทำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย ตัวหนัก มีนิ่ว มีผื่นคัน ท้องอืด เบื่ออาหาร ปากเหนียว มีผื่นตามตัว และถ้าหากคุณลิ้นจะเห็นได้ว่าลิ้นจะมีขนาดใหญ่ สีซีด มีฝ้าหนา อาจพบรอยฟันรอบขอบลิ้น

แล้วเราควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อเกิดความชื้นสะสมในร่างกายแล้ว?

1. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมัน อาหารทอด อาหารย่อยยาก ของฤทธิ์เย็น ของแฉะเย็น เป็นต้น
2. ไม่ควรรับประทานอิมจนเกินไปในแต่ละมื้ออาหาร ทานอาหารให้ตรงเวลา และเคี้ยวให้ละเอียด
3. รับประทานอาหารที่สะอาดไม่มีการปนเปื้อน การคิดเชื้อทางเดินอาหารจะยิ่งทำให้ระบบย่อยสูญเสียพลัง ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานแย่งลง
4. หลีกเลี่ยงการทำงานหักโหม รวมถึงการใช้ความคิดมากจนเกินไป ควบคุมไม่ให้เครียดและวิตกกังวล (ในทางแพทย์แผนจีน การคิดมาก เครียด วิตกกังวล ส่งผลต่อม้ามโดยตรง ทำให้ม้ามทำงานไม่มีประสิทธิภาพ)
5. หลีกเลี่ยงการเดินเปลือยเท้าในบ้าน การนั่งและนอนบนพื้นเย็นๆ หรือการอยู่ในที่ชื้นและเป็นเวลานานๆ

นอกจากนี้การรับประทานยาจีนก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยเสริมความแข็งแรงของม้ามขับไล่ความชื้นสะสม และยังช่วยปรับสมดุลร่างกายให้ทุกอวัยวะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อนั้นร่างกายเราก็จะสะอาด พร้อมรับการบำรุงให้แข็งแรงยิ่งขึ้นไป

ก่อนจากกัน อยากจะฝากไว้ว่า “ความชื้นสะสม” นี้ชื่อนั้นบอกอยู่แล้วว่าเกิดจากการสะสมมาเป็นช่วงระยะเวลาหนึ่ง ดังนั้นการจะกำจัดมันออกไปก็ต้องอาศัยเวลาเช่นกันค่ะ จึงอยากให้ทุกคนใจเย็นๆ นะคะ อย่ารีบร้อน ความสำเร็จของการรักษาจะเกิดขึ้นได้นอกจากจะต้องใช้ยา ต้องใช้ใจ แล้วยังต้องใช้ระยะเวลาด้วยค่ะ

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.