



วิธีค้นหา “พลังโสม” จากร่างกายของเรา

ในการรักษาแบบแพทย์แผนจีน โสม หรือ เขากวางอ่อน ล้วนเป็นที่รู้จักดีในสรรพคุณเพิ่มพลังงานหยาง หรือ การใช้วิธีรมควันที่เรียกว่าจิวฟา (灸法) โดยมีสมุนไพรอ้ายเย่ (艾叶) ที่มีสรรพคุณอุ่นทะลวงลมปราณ เพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย รมตามจุดฝังเข็มเพื่อเพิ่มพลังงานหยาง

“พลังหยาง” หรือ “พลังแห่งความร้อน” เปรียบเสมือนดวงอาทิตย์ภายในร่างกาย หากเราขาดดวงอาทิตย์นี้ไป พลังงานในร่างกายจะไหลเวียนติดขัด เกิดความรู้สึกไม่กระปรี้กระเปร่า เหนื่อยง่าย ซึมเศร้า ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว หรือแม้แต่ทำให้น้ำหนักขึ้น

แล้วถ้าเราไม่ใช้สมุนไพรหรือวิธีรมควัน จะมีวิธีอื่นอีกไหม ?

จริงๆแล้วภายในร่างกายของเรามีพลังงานหยางกักเก็บไว้มากมาย แต่ในปัจจุบันเรามีวิถีชีวิตที่อาศัยพลังงานหยางน้อยลง การขยับเขยื้อนร่างกายน้อยลง เป็นสาเหตุให้เกิดอาการต่างๆมากมาย ซึ่งไม่ควรเกิดขึ้นเลย หากเรามีวิธีดูแลสุขภาพกายและใจที่ดี

วันนี้จึงอยากแนะนำวิธีการปลุกพลังงานหยางในร่างกายของคุณออกมาใช้งานอีกครั้ง ลองทำตามกันดูนะคะ

三阳开泰 ซานหยางไคไท่ ปรากฏครั้งแรกในคำภีร์อี้จิง 《易经》 ซานหยาง เปรียบเสมือนหยางทั้งสามชั้นซึ่งค่อยๆก่อตัวจากฤดูหนาวจนมาถึงฤดูใบไม้ผลิ ที่หยาง ได้ปรากฏออกมา ส่งผลให้เกิดการผลิดอกออกผลมากมาย ซึ่งหยางสามรูปแบบที่สามารถสร้างได้จากร่างกายของเรา ได้แก่

การขยับร่างกายเพิ่มหยาง 动则升阳: ไม่ว่าจะในรูปแบบใดขอแค่คุณได้ขยับร่างกาย จะขึ้นบันได จะเดินช้อปปิ้ง หรืออาศัยช่วงเวลาพักกลางวันเดินออกไปทานข้าวไกลๆบ้าง ก็ย่อมดีทั้งนั้น แต่หากจะออกกำลังกายเพื่อรับพลังงานหยางแล้ว แนะนำให้ออกกำลังในช่วงเช้าดีที่สุดค่ะ

การทำความดีเพิ่มหยาง 善能升阳 : 善 ชาน สัญลักษณ์แห่งความดีของมูลนิธิปอเต็กตึ้ง สามารถแบ่งออกเป็นความดีสามประเภทคือ

“ ดีที่ปาก พูดแต่สิ่งที่ดี ให้กำลังใจผู้อื่น ”

“ ดีที่ตา เลือกรมองแต่สิ่งดี สิ่งที่สวยงาม สิ่งที่เป็นธรรมชาติ ”

และสุดท้ายดีที่การกระทำ นั่นคือการช่วยเหลือผู้อื่น

เพียงคำขอบคุณสั้นๆ ก็สามารถทำให้คุณเกิดความอบอุ่นในหัวใจได้

การสร้างความสุขเพิ่มหยาง 喜则升阳 : ทำสิ่งที่สร้างความสุขให้กับตนเองเช่นอ่านหนังสือที่ตนเองชอบ ฟังเพลงที่ชอบ นอกจากนี้การสร้างความสุขยังสามารถเยียวยาโรคได้อีกด้วย ในประเทศจีนหากมีคนป่วยเป็นเวลานานนาน จะมีการทำพิธีมงคลต่างๆ เพื่อสร้างความสุข เป็นกำลังใจในการขจัดโรคร้ายให้กับผู้ป่วยและครอบครัว

การดำรงไว้ซึ่งจิตใจอันเข้มแข็งเปี่ยมด้วยความสุข เป็นยาขนานวิเศษที่หาซื้อจากที่ไหนไม่ได้ ลองนำเคล็ดไม่ลับเหล่านี้ ไปเสริมสร้างความสดใส เพิ่มพลังโสม ในร่างกายกันดูนะคะ ^^

แพทย์จีน สุชานุช พันธุ์เจริญศิลป์

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.

กรุงเทพฯ : เลขที่ 14 ซอยนาคเกษม แขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100

โทรศัพท์ : 02-223-1111 ต่อ 102 โทรสาร : 02-223-1251

เปิดทำการทุกวัน (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

โคราช : เลขที่ 2 ถนนมิตรภาพ (โค้งวัดศาลาลอย) ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000

โทรศัพท์ : 044-258-555 มือถือ : 085-325-1555 / 085-325-2555

เปิดทำการทุกวัน (ยกเว้นวันจันทร์ และ วันหยุดนักขัตฤกษ์) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

www.huachiewtcm.com