



สิว บอก โรค

เมื่อพูดถึงเรื่องสิว หลายคนอาจคิดว่าเป็นเพียงอุปสรรคของความงาม หารู้ไม่ว่าแท้จริงแล้วสิวยังสามารถบ่งบอกการเสียสมดุลของอวัยวะภายในร่างกายอีกด้วย วันนี้คุณหมोजึงขออาสาบรรยายถึงบริเวณที่เกิดสิวกับอาการผิดปกติของร่างกาย พร้อมกับข้อแนะนำ ที่นำไปปฏิบัติได้เลย

1. หน้าผาก

สิวที่หน้าผากเกิดขึ้นจากปริมาณพิษในตับที่ค่อนข้างมาก ความเครียดสูง ม้ามพร่อง ไฟในหัวใจมีมากเกินไป บางครั้งท้องผูกบ่อยๆก็ทำให้สิวจนบริเวณนี้ได้เช่นกัน

ข้อแนะนำ ไม่ควรนอนดึก ดื่มน้ำมากๆ ให้ดับทำงานตามเวลา เพราะตับจะขับพิษในช่วงเวลากลางคืน หรือหาวิธีปลดปล่อยความเครียดของตัวเอง เช่น การออกกำลังกายเพื่อให้เหงื่อออก เป็นต้น

2. รอบปาก

สิวจนบริเวณรอบปากมาจากอาการท้องผูก ถ้าได้รับร้อนรวมถึงภาวะร้อนชื้นที่เกิดในร่างกาย ทานอาหารรสเผ็ดร้อนเกิดไปหรือของทอดของมัน ก็อาจทำให้เกิดสิวจนบริเวณรอบปากได้เช่นเดียวกัน

ข้อแนะนำ คนที่มีสิวจนรอบปากเยอะควรที่จะทานผักผลไม้ที่มีกากใยสูง เปลี่ยนแปลงอุปนิสัยในการกิน สามารถนวดท้องวนตามเข็มนาฬิกาเพื่อช่วยกระตุ้นการขับถ่าย การขับถ่ายจะช่วยนำพาความร้อนออกจากร่างกายได้อีกทาง

3. แก้ม

สิวจนบริเวณแก้มมีสาเหตุมาจากระบบการขับของเสียในเลือดกับการทำงานของตับ ยังไม่ค่อยดีเท่าที่ควร หรืออาจจะมีมาจากระบบปอดมีปัญหา โดยส่วนใหญ่แล้วจะเกิดจากปอดร้อนซะมาก ซึ่งอาจจะมีอาการผิวดันร่วมด้วย

ข้อแนะนำ ควรใช้น้ำเย็นล้างหน้า ทานอาหารหรือผลไม้ที่มีรสเย็น เช่น สาลี่ เพราะสาลี่จะช่วยลดความร้อนในปอด ทำให้ปอดชุ่มชื้น และยังแก้ไ้อีกด้วย พยายามรักษาสมดุลของอารมณ์ตัวเอง มั่นอกอกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นตลอดเวลา

4. คาง

โดยส่วนใหญ่เกิดจากการเสียสมดุลของระดับฮอร์โมนในร่างกาย ระดับฮอร์โมนเพศหญิงที่ลดลง สำหรับคุณผู้หญิงการเป็นสิวที่คางบ่อยอาจจะมีโรคที่เกี่ยวกับรังไข่ได้เช่นกัน

ข้อแนะนำ พยายามลดการดื่มน้ำเย็น หันมาดื่มน้ำอุ่นแทน ลองรับประทานผลไม้จำพวกเชอร์รี่ บลูเบอร์รี่ เพราะผลไม้พวกนี้จะช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนให้คุณผู้หญิง หรือทานน้ำเต้าหู้ทุกวันก็ได้ เพราะน้ำเต้าหู้มีฮอร์โมนเพศหญิงอยู่จำนวนมาก ซึ่งทำให้หน้าขาว ใส ไร้รอยสิว หากเป็นมาอาจจะต้องหันมาทานยาปรับฮอร์โมน

5. จมูก

สิวขึ้นจมูกอาจมีผลมาจากกระเพาะอาหารร้อนเกินไป หรือระบบการย่อยอาหารไม่ดี โดยทั่วไปทำให้สิวที่เกิดบนจมูกส่วนใหญ่จะเป็นสิวเสี้ยนหรือสิวก้นช้าง

ข้อแนะนำ ควรเคี้ยวข้าวให้ละเอียดทุกครั้งก่อนกลืน เพราะจะทำให้กระเพาะอาหารทำงานหนักกว่าปกติทำให้อาหารไม่ย่อย กระเพาะอาหารและลำไส้จะเกิดความร้อนสูง ทำให้เกิดสิวได้ง่าย ควรรับประทานทานผักหรือผลไม้ที่มีรสเย็น เช่น มะระ แตงโม พักเขี้ยว เป็นต้น เพื่อลดความร้อนในกระเพาะ ไม่เป็นบ่อเกิดของสิวได้

หากใครพบว่าตัวเองเป็นสิวตามตำแหน่งข้างต้น ลองเอาข้อแนะนำไปปรับใช้ อาจช่วยดูแลได้ในระดับหนึ่งเลยทีเดียว สาเหตุของสิวตามหลักแพทย์จีนทำให้เรารู้ว่านิยามของ 'ความงามจากภายใน' คืออะไร นั่นคือสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อารมณ์แจ่มใส และร่างกายที่สมดุล เพียงเท่านี้สิวก็น่าจะไม่อาจมาแผ้วพานได้แล้ว

แพทย์จีน เขาวเกียรติ เขาวพันธุ์กุล

คลินิกหัวเฉียวแพทย์จีน

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉียว แพทย์จีน ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชนห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

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) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.