



## ความสวยเริ่มจากภายใน

ผู้หญิงทุกคนอยากดูดี ชอบให้คนอื่นทักยิ่งมองยิ่งสวยนะทำอะไรมา? ทำอย่างไรให้สวยแบบธรรมชาติที่สุดโดยไม่ต้องพึ่งสารเคมีไม่ต้องพึ่งมิดหมอ ฉะนั้นเราควรรู้ว่าอวัยวะภายในของเราทำงานอย่างไร มันทำให้เราสวยได้ยังไง สวยอยู่แล้ว

ต้องบำรุงแบบไหน ตรงจุดไหน แล้วความสวยของเรานั้นมันเกี่ยวอะไรกับอวัยวะของเรา วันนี้มีคำตอบ

ผู้หญิงหลายคนที่มีมองตัวเองแล้วรู้สึกใบหน้าดูแล้วไม่ประกาย ไม่ปรัง รู้สึกว่าตัวเองหน้าแก่ ขาวซีด หรือใบหน้าคล้ำลง ผิวแห้งไม่เนียนเรียบเหมือนสมัยก่อน ใบหน้ามีทั้งฝ้าทั้งกระ สิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนแล้วมาจากอวัยวะต่างในร่างกายที่ขาดสมดุลทั้งสิ้น ฉะนั้นถ้าอยากจะสวย ต้องเพิ่มพลังให้กับอวัยวะนั้นๆ จะได้สวยโดยไม่ต้องพึ่งมิดหมอ

### 1. ใบหน้างามด้วยหัวใจที่สดใส

หน้าที่ของหัวใจจะเกี่ยวข้องกับการสูบฉีดเลือดโดยตรง คือพลังของหัวใจนั้นจะผลักดันให้เลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงร่างกาย ใบหน้านั้นเป็นบริเวณที่มีเส้นเลือดไปหล่อเลี้ยงมาก ถ้าหากระบบการทำงานของหัวใจไม่ดีจะแสดงออกมาในรูปสีบนใบหน้า เช่นพลังหัวใจแข็งแรง เลือดลมไหลเวียนดี ก็จะทำให้ใบหน้าผิวดูแดง ดูสดใส หากพลังของหัวใจไม่เพียงพอ

เลือดลมไหลเวียนไม่ดี ทำให้ผิวพรรณบนใบหน้าดูหมองคล้ำ ไม่สดใส

หัวใจพลังไม่พอ อาจจะมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น นอนไม่หลับ ใจสั่น ใจหวิว ฝันบ่อย ปัสสาวะเหลืองมาก แนะนำ ถ้าไยแห้ง เมล็ดบัว อย่างละ 30g ข้าวเหนียว 100g ต้มรวมกัน ทำเป็นโจ๊ก แล้วรับประทานบ่อยๆ จะช่วยในการบำรุงหัวใจ บำรุง

เลือด ให้ความชุ่มชื้นกับผิว ทำให้ผิวดูสดใส

### 2. สวยได้ถ้าตับไม่ร้อน

ในแพทย์จีน ตับมีหน้าที่เก็บเลือด ช่วยในเรื่องการขับเคลื่อนของชี่(气机 คือพลังของร่างกายที่เคลื่อนที่ ขึ้น ลง เข้า ออก ในร่างกาย) รักษาสมดุลของอารมณ์ ใบหน้าของเราเลือดลมไหลเวียนดี จะทำให้ใบหน้าแดงระเรื่อ ดูมีชีวิตชีวา หากตับมีปัญหา การขับเคลื่อนของชี่หยุดชะงัก เลือดลมไม่เดิน เลือดคั่งอยู่บริเวณใบหน้า ทำให้หน้าดูหมองคล้ำ เป็นสาเหตุให้เกิดฝ้าที่ใบหน้าได้ เลือดในตับพร่อง ทำให้ใบหน้าดูซีดเหมือนขาดเลือด ผิวแลดูไม่ชุ่มชื้น ผิวไม่มีประกาย อาจจะมี

### อาการของตาแห้งง่าย มองวัตถุไม่ชัดเห็น

อาการที่เกี่ยวข้องกับตับ เช่น อารมณ์หงุดหงิดง่าย ปวดเสียดชายโครง เรอบ่อย ผายลมบ่อย ตาแห้ง

แนะนำ ให้นำเห็ดหูหนูขาว ดอกเก๊กฮวย อย่างละ 10g ต้มน้ำรับประทานบ่อยๆ หรือใส่น้ำผึ้งเล็กน้อยเพื่อเพิ่มความหวาน จะสามารถช่วย รักษาตับ บำรุงเลือด แก้ปวดศีรษะที่มาจากความร้อนในระดับสูง ทำให้ดวงตาสว่าง บำรุงผิว และยังรักษาฝ้าได้

### อีกด้วย 3. บำรุงม้ามทำให้ผิวสวย หน้าไม่เหลือง

สิ่งที่เป็นคุณค่า สารอาหาร ต่างๆ ที่รับประทานและส่งไปทั่วร่างกาย ล้วนมาจากพลังม้ามทั้งสิ้น ม้ามจะเป็นที่ผลิตพลัง และเลือดให้กับร่างกายด้วยจะ เห็นได้ว่าเมื่อเลือดลมไหลเวียนได้ดีแล้ว จะทำให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง ความยืดหยุ่นของผิว จะดี ผิวไม่แห้งกร้านและไม่เหี่ยวง่าย ถ้าหากม้ามไม่แข็งแรง การส่งอาหารให้กับร่างกายก็จะช้าลง เลือดลมไหลเวียนได้

ไม่ดีเท่าที่ควร ไม่อาจจะไปหล่อเลี้ยงผิวหนังบนใบหน้าได้

อาการที่เกี่ยวข้องกับม้ามพร่อง เช่นหน้าดูซีดเหลือง ไม่มีชีวิตชีวา เหนื่อยง่าย อาหารไม่ย่อย มีเสียงดังในลำไส้บ่อยๆ

แนะนำ พุทราแดง วันละ 10 เม็ด เพราะพุทราแดง จะช่วยบำรุงม้าม บำรุงเลือด จะทำให้ผิวพรรณดูแดงสดใส

### 4. บำรุงปอดน้อย ผิวจะได้ไม่แห้งกร้าน

หน้าที่ของปอดคือหายใจ แต่ในทางแพทย์จีนปอดจะช่วยนำพลังซี่(พลังจากสารอาหาร น้ำ)ส่งลงล่างเพื่อให้ เลือดลม น้ำ สารอาหารต่างๆกระจายสู่ร่างกาย ถ้าหากปอดทำงานผิดปกติ จะทำให้ผิวหนังของเราแห้งง่ายกร้าน ใบหน้าดูหมองหม่น และขาวซีดผิดปกติ

อาการที่ร่วมกับปอด เช่น หายใจสั้น ดิดขัด ผิวหนังแห้ง ใจ บ่อย เป็นภูมิแพ้

แนะนำทาน ดอกลิลลี่(百合 หาได้ตามร้านยาจีนทั่วไป) 15g เห็ดหูหนูขาว30g ใบเตย 2 ใบ น้ำตาลกรวด1ก้อน พอให้ หวานปะแล่ม ต้มรวมกัน ทานแทนน้ำ สรรพคุณจะทำให้ร่างกายเย็น บำรุงปอด ทำให้ผิวชุ่มชื้น ขับเสมหะ แก้ไอได้

### 5. ถั่วดำต้มบำรุงไต

ตามหลักแพทย์จีนไต ทำหน้าที่เก็บสารจิง(精 คือ สารจำเป็นพื้นฐาน ช่วยพยุงร่างกายให้ดำรงชีวิตและทำกิจกรรมต่างๆ และยังหมายถึงสารจำเป็นต่อการสืบพันธุ์) ถ้าหากไตมีสารจิงเพียงพอ อวัยวะในร่างกายก็จะสมบูรณ์แข็งแรงไปด้วย เลือด

ลมก็จะไหลเวียนดี ใบหน้าจะไม่ชราก่อนวัย ผมก็จะไม่ขาวเร็ว ฟันจะไม่ร่วงง่าย

ถ้าหากไตพร่อง สามารถทาน ข้าวเหนียวถั่วดำ เพราะ ข้าวเหนียว จะช่วยบำรุงเลือดลม ช่วยกระตุ้นเลือดลมให้ไหลเวียนดีขึ้น ถั่วดำมีฤทธิ์ช่วยบำรุงไต เสริมพลังอินในไต ในกะทิจะมีไขมันดี ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว และใบหน้าของคุณได้

พจ. ยาวเกียรติ ยาวพันธุ์กุล คลินิกฯ หัวเฉิว แพทย์แผนจีน

**หมายเหตุ:** เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉิว แพทย์จีน

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