

กลุ่มผู้ที่มีภาวะซีฟร่ง เป็นคนที่อ่อนเพลียง่าย มือเท้าไม่มีเรี่ยวแรง ท้องอืดบ่อย ภายหลวมเป็นประจำ ต้องบำรุงซี

ตัวอย่างเมนูอาหารที่แนะนำ : โจ๊กขานเย่าเม็ดบัว

- ส่วนประกอบ : • ขานเย่าสด 20 กรัม • เม็ดบัว (เอาไส้ออก) 40 กรัม
- ข้าวปริมาณพอเหมาะ (สามารถเลือกใช้ได้ทั้งข้าวบาร์เลย์และข้าวกล้อง)

- วิธีทำ :
1. ซาวข้าวให้สะอาด ใส่ลงหม้อเติมน้ำ
 2. นำขานเย่าและเม็ดบัวล้างน้ำให้สะอาดจากนั้นใส่ทั้งหมดลงหม้อข้าว ต้มไฟต้มพร้อมกันจนน้ำเดือด แล้วหรี่ไฟตุ๋นต่อจนสุกเป็นโจ๊ก
 3. ปรงรสเล็กน้อย พร้อมเสิร์ฟ



กลุ่มผู้ที่มีภาวะซีฟร่งและอินพร่ง ผู้ป่วยประเภทนี้จะมี อาการทั้ง 2 อย่าง รวมกัน คือ มีทั้งซีฟร่งและอินพร่ง

ตัวอย่างเมนูอาหารที่แนะนำ : โสมตุ๋นดับอ่อนหมู

- ส่วนประกอบ : • โสม 10 กรัม • ดับอ่อนหมู 1 เส้น
- ชิง 6-10 แฉ่น แบ่งเป็น 2 ส่วนเท่า ๆ กัน

- วิธีทำ :
1. นำดับอ่อนหมูล้างน้ำให้สะอาด เติมน้ำจืดขาวอก
 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟต้มน้ำจนเดือดใส่ดับอ่อนหมู ชิงส่วนที่หนึ่ง เหล้าขาวจีนเล็กน้อย เพื่อดับกลิ่นคาว พอน้ำเดือดแล้วเอาดับอ่อนหมูขึ้น จากนั้นหั่น เป็นชิ้น ๆ แช่ในน้ำสะอาด ประมาณครึ่งชั่วโมง เปลี่ยนน้ำเรื่อย ๆ จนกว่าน้ำจะสะอาด ไม่มีอะไรลอยขึ้นมา
 3. นำโสมมาล้างให้สะอาดเตรียมไว้

4. นำหม้อต้มใส่น้ำสะอาด ใส่โสมลงไปต้ม ตั้งไฟพอเดือดแล้วใส่ ดับอ่อนหมูและชิงส่วนที่เหลือลงไป ตุ๋นต่อครึ่งชั่วโมง

5. ใส่เกลือปรงรสเล็กน้อย พร้อมเสิร์ฟ



กลุ่มผู้ที่มีภาวะอินหยางพร่ง ผู้ป่วยมีอาการอ่อนเพลียง่าย ปวดเมื่อยเอว ฝ่ามือ ฝ่าเท้าร้อน หลังมือหลังเท้าเย็น ต้องบำรุงทั้งอินและหยางในเวลาเดียวกัน

ตัวอย่างเมนูอาหารที่แนะนำ : เก้ากัโสมต้มกระดูกหมู

- ส่วนประกอบ : • โสม 10 กรัม • เก้ากั 10 กรัม • ซีโครงหมู 150-200 กรัม
- ชิง 6-10 แฉ่น แบ่งเป็น 2 ส่วนเท่า ๆ กัน

- วิธีทำ :
1. นำซีโครงหมูล้างน้ำให้สะอาด
 2. นำซีโครงหมู และชิงส่วนที่หนึ่ง ใส่ในหม้อ ต้มน้ำ พอน้ำเดือด แล้วตักซีโครงหมูขึ้น เพื่อขจัดคาวเลือด
 3. นำโสมมาหั่นเป็นแฉ่น ๆ เตรียมไว้
 4. นำหม้อใส่น้ำสะอาดและโสม ตั้งไฟพอเดือดแล้วใส่ซีโครงหมู และชิงส่วนที่เหลือลงไป
 5. เมื่อน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่เก้ากัลงไปต้ม 5-10 นาที ใส่เกลือปรงรสเล็กน้อยพร้อมเสิร์ฟ



เนื่องจากสาเหตุของ**โรคเบาหวาน** ส่วนหนึ่งเกี่ยวข้องกับ การเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ ผู้ป่วยจึงควร ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะและสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างร่างกาย ให้แข็งแรง กระตุ้นการเผาผลาญของร่างกาย ช่วยส่งเสริม ผลการรักษาและการฟื้นฟูร่างกาย อีกทั้งยังเป็นการป้องกัน ก่อนเกิดโรคได้ ประเภทของการออกกำลังกาย อาจเลือกให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล โดยควรออกกำลังกาย ที่ไม่หักโหม และมีความนุ่มนวล เช่น **การรำไทเก๊ก ชี่กง**

ปาด้วนจิ้น อัจฉินจิง



รายละเอียดเพิ่มเติม



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

หย่างซิงกับการดูแลสุขภาพ โรคเบาหวาน ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน



กองการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

อาคาร 2 ชั้น 6 ถนนติวานนท์ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000

โรคเบาหวาน (Diabetes)

เกิดจากความผิดปกติของการทำงานของฮอร์โมน อินซูลิน (Insulin) ทำให้ร่างกายนำน้ำตาลที่อยู่ในกระแสเลือดไปใช้ได้ไม่เต็มประสิทธิภาพจึงมีปริมาณน้ำตาลคงเหลือในกระแสเลือดมากกว่าปกติ ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานมาจากพันธุกรรม หรือปัจจัยแวดล้อม เช่น อาหาร อารมณ์ น้ำหนักเกิน ขาดการออกกำลังกาย โดยผู้ป่วยมักมีอาการกระหายน้ำ รับประทานอาหารมาก ปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลีย ผอมลงกะทันหัน อาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ภาวะเบาหวานขึ้นจอตา ไตวาย ประสาทส่วนปลายเสื่อม กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หลอดเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน โรคหลอดเลือดสมอง

โรคเบาหวานในทางการแพทย์แผนจีน

เรียกว่า “เซียวเซ่อปิ่ง” เป็นโรคที่มีตั้งแต่สมัยโบราณ ในคัมภีร์หวงตี้เน่ยจิงกล่าวว่าเกิดจากร่างกายอ่อนแอ อาหาร อารมณ์ ยาต่าง ๆ รวมถึงหลักความไม่สมดุลของอินหยาง และปญจธาตุ คือ ไฟน้อยทำให้อินพร่อง ไฟมากทำให้ไฟหยางแกร่ง หลอดเลือดไม่แข็งแรง การไหลเวียนเลือดไม่ดี ทำให้เกิดความร้อน ไปเผาไหม้ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย จึงเกิดอาการปากแห้ง คอแห้ง รับประทานอาหารหรือน้ำมากกว่าปกติ



ปรับสมดุลชีวิตเพื่อเลี่ยงกลไกการเกิดโรคเบาหวาน (เซียวเซ่อ) ตามหลักการแพทย์แผนจีน

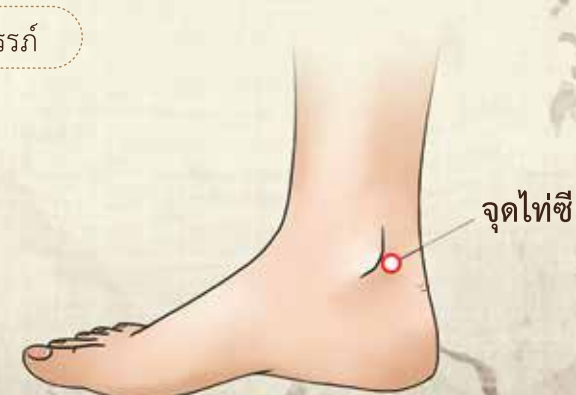


การปรับสมดุลลมและกระเพาะอาหาร และการปกป้องซี่ของกระเพาะอาหาร เป็นวิธีการป้องกันการเกิดเซียวเซ่อ หรือโรคเบาหวานที่ดีที่สุด คือ หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมันจัด หวานจัด ซึ่งไม่ดีต่อลมและกระเพาะอาหาร หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัดเนื่องจากจะทำให้สารอินถูกทำลายได้ สำหรับผู้ป่วยต้องใส่ใจในการปรับพฤติกรรมด้วย เช่น เลือกอาหารที่เหมาะสม นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอและเป็นเวลา ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ ปรับสมดุลอารมณ์ ผ่อนคลายจิตใจ

การกดจุดตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ในโรคเบาหวาน (เซียวเซ่อ)

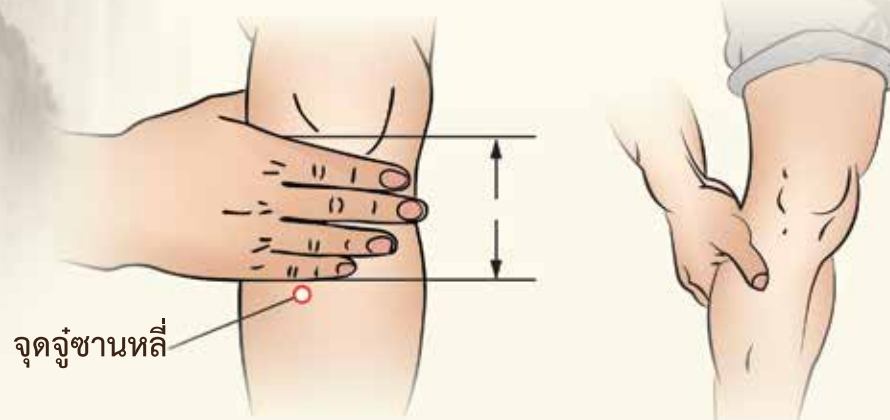
จุดที่ 1 จุดไท่ซี (บำรุงไต)

- **วิธีหาจุด** : จุดนี้จะอยู่ระหว่างตาตุ่มด้านในและเอ็นร้อยหวายของเท้าทั้ง 2 ข้าง
- **วิธีการนวดกดจุด** : ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือกดที่จุดค้างไว้ 30-60 วินาที 5-10 ครั้ง
- **ข้อห้าม** : ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์



จุดที่ 2 จุดจูชานหลี่ (เพิ่มภูมิต้านทานและเสริมการทำงานของระบบการย่อยอาหาร)

- **วิธีหาจุด** : จากรอยบุ๋มข้อเข่าด้านนอก วางมือให้นิ้วชี้กลางนางก้อย 4 นิ้วเรียงชิดกัน ทาบลงไป ตำแหน่งจะอยู่ห่างจากกระดูกหน้าแข้งออกมาด้านนอก อีก 1 นิ้วมือ (ความกว้างของนิ้วกลาง)
- **วิธีการนวดกดจุด** : ใช้นิ้วมืองัดคลึงที่จุดจูชานหลี่จนรู้สึกปวดตึงลงหน้าแข้งทำซ้ำ 20 ครั้ง
- **ข้อห้าม** : ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์



จุดที่ 3 จุดหย่งเฉวียน (บำรุงไต และเพิ่มพลังชีวิต)

- **วิธีหาจุด** : เมื่อจุ่มเท้าจุดนี้จะอยู่ตรงจุดที่บุ๋มที่สุดของฝ่าเท้า
- **วิธีการนวดกดจุด** : ใช้นิ้วหัวแม่มือนวดคลึงเบา ๆ บริเวณจุดหย่งเฉวียนทุกวัน ครั้งละ 3-5 นาที



อาหารตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน ในโรคเบาหวาน (เซียวเซ่อ)

การเลือกรับประทานอาหารจำเป็นต้องคำนึงถึงลักษณะหรือสภาพร่างกายของผู้ป่วย

• **กลุ่มผู้ที่มีภาวะอินพร่อง** กระหายน้ำ คอแห้งปากแห้ง รู้สึกตัวร้อนตลอดเวลา ท้องผูก ปัสสาวะเหลือง แนะนำบำรุงอิน

ตัวอย่างเมนูอาหารที่แนะนำ : เก๋ากี้ต้มกระดูกหมู

- **ส่วนประกอบ** : เก๋ากี้ 10 กรัม • ซีโครงหมู 150-200 กรัม
- ชิง 6-10 แฉ่น แบ่งเป็น 2 ส่วนเท่า ๆ กัน

- **วิธีทำ** : ① นำซีโครงหมูล้างน้ำให้สะอาด
- ② นำซีโครงหมูและชิงส่วนที่หนึ่งใส่ในหม้อต้มพอน้ำเดือดแล้วตักเฉพาะซีโครงหมูขึ้นเพื่อขจัดคาวเลือด
- ③ นำหม้อใส่น้ำสะอาด ตั้งไฟพอเดือดแล้วใส่ซีโครงหมู ชิงส่วนที่เหลือลงไป
- ④ เมื่อน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่เก๋ากี้ลงไปต้ม 5-10 นาที ใสเกลือปรุงรสเล็กน้อย พร้อมเสิร์ฟ

