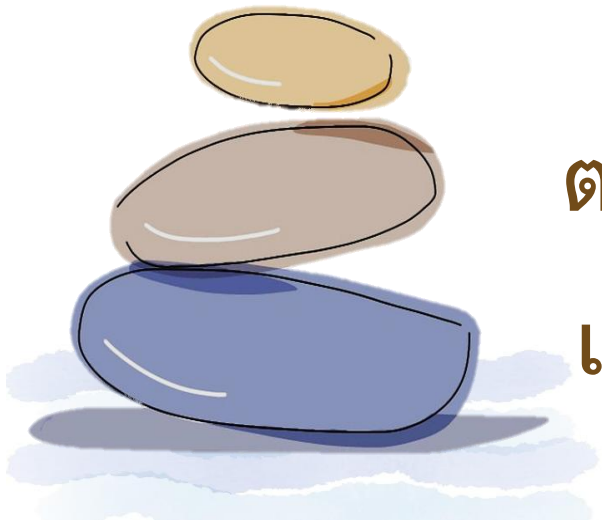
วิถีสุขภาพ ตามตำรับญี่ปุ่น แผนตะวันออก



ปรับพลังงาน เลือด น้ำ
3 กระแสหมุนเวียนในตัว
ให้สมดุลเพื่อสุขภาพ

อาการเสียสมดุล

พลังงานน้อย-ตกค้าง-ไหลย้อน

เลือดน้อย-ตกค้าง

พลังงาน+เลือดน้อย

พลังงาน+เลือดตกค้าง

น้ำน้อย-ตกค้าง

สมดุลในตัวคุณ
เป็นแบบไหน ?

พนิดา กุลประสูติดิลก แปลและเรียบเรียง

คำนำ

วิถีสุขภาพตามตำรับญี่ปุ่นแผนตะวันออก

หรือ เรียกอีกชื่อว่า ศาสตร์คัมโป ปัจจุบันก็ยังใช้กันอยู่

เพราะ เป็นวิธีแก้ปัญหา อาการไม่สบายตัวต่างๆเบื้องต้น

ก่อนที่จะเกิดอาการ (ป่วย)

ส่วนสาเหตุของการเกิดอาการ ก็เพราะสมดุลในตัว คือ

กระแสสมดุลทั้ง 3 ได้แก่ พลังงาน เลือด น้ำ เกิดปัญหาไม่สมดุล

ผู้แปลได้นำเอา วิธีบรรเทาอาการต่างๆ ตามตำรับคัมโป 3 วิธี

คือ **กดจุด , ปรับการใช้ชีวิตประจำวัน**

และอาหารที่เหมาะกับสภาพร่างกายในตอนนั้น

ข้อดีของทั้ง 3 วิธีนี้ คือ

ไม่ต้องเสียเงินเพิ่ม , ไม่ใช่ยาจึงไม่ต้องระวังเรื่องผลข้างเคียงจากการใช้ยา

และ ทานอิ่มท้อง

แต่ , ต้องจำให้ได้ เพราะเป็นเรื่องใหม่สำหรับหลายท่าน

ซึ่งเรื่องนี้ ไม่ใช่ว่า จะต้องจำให้ได้ในคราวเดียว .

ควรเริ่มจากอย่างแรก เมื่อจำได้แล้ว จึงเพิ่มขึ้นอีกทีละอย่างไปเรื่อยๆ

ประโยชน์ของศาสตร์นี้ ก็จะค่อยๆเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

ที่สำคัญคือ ต้องทำต่อเนื่อง จนกว่าอาการต่างๆจะหายไป .

พื้นฐานของสุขภาพดี เริ่มจาก

การแก้อาการไม่สบายตัวต่างๆ ให้หมดไป ด้วยตัวเอง .

พนิดา กุลประสูติดิลก แปลและเรียบเรียง

สารบัญ

บทที่ 1 แนวคิดพื้นฐาน 1

บทที่ 2 เรื่องของกระแสหมุนเวียนทั้ง 3 10

ความเชื่องโยงระหว่าง กระแสหมุนเวียนทั้ง 3 15

ศาสตร์นี้ เรียกชื่ออาการ ตามลักษณะอาการที่เกิดขึ้น มีทั้งหมด 9 รูปแบบ 19

Ki พลังงาน 20

พลังงานตกค้าง 21

พลังงานน้อย 22

พลังงานไหลย้อนขึ้นด้านบน 23

Ketsu เลือด 26

เลือดตกค้าง 27

เลือดน้อย 29

พลังงาน และ เลือด ตกค้าง 32

พลังงาน และ เลือด น้อย 33

น้ำ 35

น้ำตกค้าง 38

น้ำน้อย 41

บทที่ 3 แบบทดสอบ
ค้นหากลุ่มอาการที่เกิดจากกระแสหมุนเวียนทั้ง 3 ไม่ปกติ 45

ภาพประกอบ+คำเฉลย 53

บทที่ 4 กดจุดบรรเทาอาการต่างๆ 56

ข้อควรรู้ก่อนกดจุด 57

เข้าสู่การกดจุด เริ่มจาก 66

พลังงานตกค้าง 67

พลังงานน้อย 69

พลังงานไหลย้อนขึ้นด้านบน 75

เลือดตกค้าง 79

เลือดน้อย 83

สารบัญ

พลังงานและเลือด ตกค้าง 89

พลังงานและเลือด น้อย 93

น้ำตกค้าง (ตัวบวมน้ำ) 97

น้ำน้อย 101

บทที่ 5 ปรับการใช้ชีวิตประจำวัน 107

5 เรื่องหลัก 108

พลังงานตกค้าง 109

พลังงานน้อย 113

พลังงานไหลย้อนขึ้นด้านบน 117

เลือดตกค้าง 121

เลือดน้อย 125

พลังงานและเลือด ตกค้าง 129

พลังงานและเลือด น้อย 130

ตัวบวมน้ำ 131

น้ำน้อย 137

บทที่ 6 สรรพคุณของส่วนประกอบในอาหารกับผลต่อกระแสหมุนเวียนทั้ง 3 143

1 คุณสมบัติเกี่ยวข้องกับกระแสหมุนเวียนทั้ง 3 144

กลุ่มอาการพลังงาน 145

กลุ่มอาการเลือด 146

กลุ่มอาการพลังงานและเลือด ตกค้าง 147

กลุ่มอาการพลังงานและเลือด น้อย 147

กลุ่มอาการน้ำ 148

คุณสมบัติ 2 . ข้อ 1 รสชาติ 2 ให้ความร้อน / เย็น แก่ร่างกาย 150

1 รสชาติ 151

2 ให้ความร้อน / เย็น แก่ร่างกาย 157

บทที่ 7 อาหารสำหรับแต่ละกลุ่มอาการ 165

พลังงานตกค้าง 167

พลังงานน้อย 173

สารบัญ

พลังงานไหลย้อนขึ้นด้านบน	179
เลือดตกค้าง	183
เลือดน้อย	191
พลังงานและเลือด น้อย	195
พลังงานและเลือด ตกค้าง	203
น้ำตกค้าง	207
น้ำน้อย	213
บทที่ 8 ส่วนประกอบ และ คุณสมบัติ ตามข้อ 1 และ 2	219

บทที่ 1
แนวคิดพื้นฐาน

ก่อนเข้าเรื่อง คุณผู้อ่านต้อง

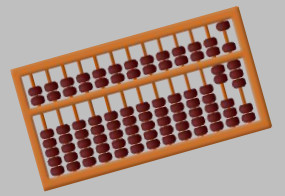
ทำความเข้าใจเกี่ยวกับ

แนวคิดพื้นฐาน วิถีสุขภาพตามตำรับญี่ปุ่นแผนตะวันออก

(แผนโบราณ หรือ เรียกว่า ศาสตร์คัมโป)

คือ มีแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องของสุขภาพ

และ สาเหตุของอาการไม่สบายตัวต่างๆ



เป็นตำรับของตนเอง

ต่างจากการแพทย์แผนปัจจุบัน (แบบแผนตะวันตก)

แนวคิดพื้นฐาน

แนวคิดนี้ มีต้นตำรับมาจากการแพทย์แผนจีนในยุคโบราณ

จากนั้นดัดแปลง ปรับปรุง ไปตามเวลา

จนกระทั่งได้เป็นแนวศาสตร์ต้นตำรับของญี่ปุ่นเอง

มีชื่อเรียกว่า คัมโป

คัมโปจัดว่า

เป็นการแพทย์พื้นฐานตามตำรับญี่ปุ่นแผนตะวันออก

เป็นแบบดั้งเดิมที่มีมานาน

ไม่ได้อ้างอิงตามแนวแพทย์แผนปัจจุบัน

แนวคิดพื้นฐานแรก ได้แก่

1

ร่างกายประกอบด้วยโครงสร้างที่เรียกว่า

กระแสหมุนเวียนทั้ง 3

ทำหน้าที่

สร้าง หมุนเวียน เก็บสะสมกระแสหมุนเวียนทั้ง 3

2

อาการไม่สบายตัวต่างๆที่เกิดขึ้น

เป็นเพราะ กระแสหมุนเวียนทั้ง 3

อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ มากกว่านั้น เกิดความผิดปกติ

อีกทั้งอาการที่เกิดขึ้น

ยังสามารถสืบสาเหตุได้ว่า มาจากส่วนใดที่มีปัญหา

อาการที่เกิดขึ้น ไม่ใช่โรค **เป็นแค่กระแสดังกล่าวไม่ปกติ** ,

ยังไม่ถึงขั้น ป่วยเป็นโรค

3

ทางแก้ไข

คือ

ต้องปรับส่วนที่เกิดปัญหา ให้กลับเป็นปกติ

เมื่อแก้ไขอาการให้ทุเลาได้ ร่างกายก็จะกลับมีความสมดุล คือ

แข็งแรงเป็นปกติ

วิธี คือ ทานอาหารให้เหมาะกับสภาพตอนนั้น , ใช้ยาสมุนไพร

กดจุด และอื่นๆ

นี่คือ แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับ กระแสหมุนเวียนทั้ง 3

ที่ผู้อ่าน ควรอ่านล่วงหน้า

เป็นการปูแนวคิดให้เข้าใจ ก่อนที่จะเข้าสู่รายละเอียดต่อไป

จบบทที่ 1

สำหรับ บทที่ 2

เป็นเรื่องของกระแสหมุนเวียนทั้ง 3

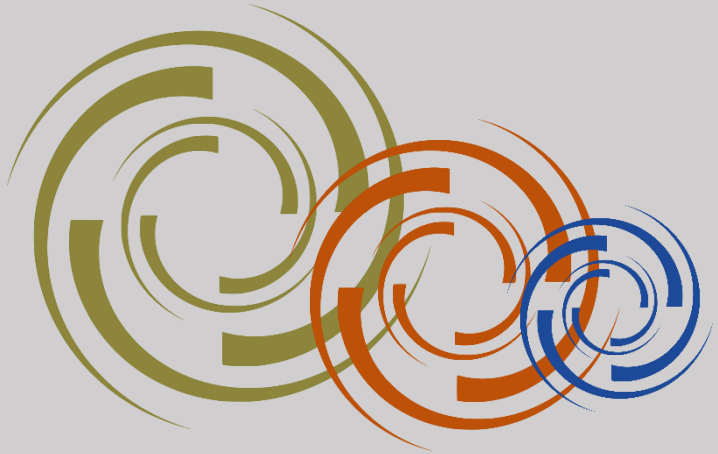
ผู้อ่านจะได้ทราบว่า คือ อะไร

มีบทบาทอย่างไรต่อร่างกาย

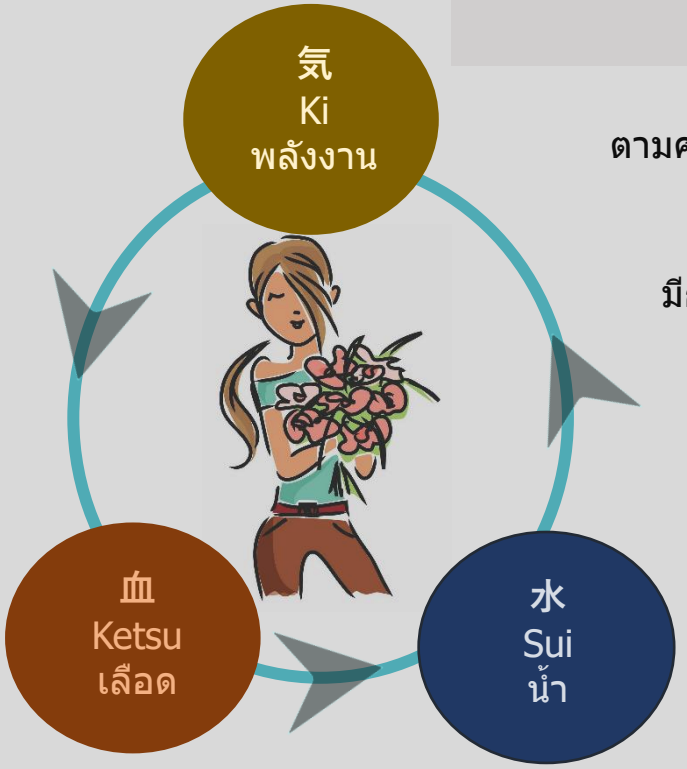
เมื่อเกิดปัญหาจะเกิดอะไรขึ้น เป็นต้น

บทที่ 2

เรื่องของกระแสหมุนเวียนทั้ง 3



กระแสหมุนเวียนทั้ง 3



ตามศาสตร์ญี่ปุ่นแผนตะวันออก (คัมโป)

ระบุว่า

มีกระแสหมุนเวียน **3 ชนิด** คือ

พลังงาน เลือด น้ำ

หมุนเวียนอยู่ในตัวตลอด

พลังงาน เลือด และ น้ำ ทั้ง 3 ชนิด นี้

บางท่านอาจมีพื้นฐานความเข้าใจ

แต่บางท่านก็อาจยังไม่เข้าใจ ผู้แปลขอขยายความ ดังนี้

気 Ki พลังงาน

ความหมาย

คือ พลังงานที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า

ทุกส่วนของร่างกายใช้พลังงานนี้ เพื่อการทำงานตามหน้าที่

ดังนั้น , พลังงานจึงลดลงเพราะถูกใช้ไป

แต่ก็ไม่ได้หมดไป

เพราะได้เพิ่มเติมจากอากาศรอบตัว และ อาหารที่ทาน

(เป็นพลังงานที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้

มีแหล่งที่มาจาก อากาศและอาหาร)

บทบาท

ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆในตัว เช่น

เลือด น้ำ อวัยวะ ระบบภูมิคุ้มกัน

ระบบประสาท อารมณ์ ความรู้สึก ...

ถ้าพลังงาน หมุนเวียนทั่วตัวได้ดี ไม่ติดขัด

กล่าวได้ว่า มีสุขภาพแข็งแรง เป็นปกติ

血
Ketsu
เลือด

ความหมาย

คือ เลือด , สารอาหารในเลือด

รวมทั้ง

ฮอร์โมนต่างๆ

บทบาท

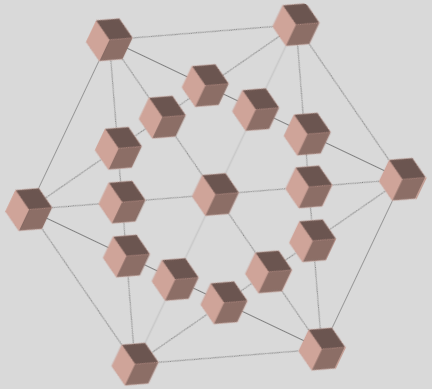
ลำเลียงเลือด และ สารอาหารในนั้น ไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย

เช่น

อวัยวะต่างๆ กล้ามเนื้อ ผิวหนัง

รวมทั้งปรับสมดุลของฮอร์โมน

เป็นต้น



水
Sui
น้ำ

ความหมาย

ไม่ใช่แค่น้ำที่ดื่มเข้าไป

แต่ยังรวมถึง ของเหลวอื่นๆทุกอย่าง ยกเว้นเลือด เช่น

น้ำในสมองและข้อต่างๆ

น้ำลาย น้ำมูก น้ำเหลือง ปัสสาวะ ...

บทบาท

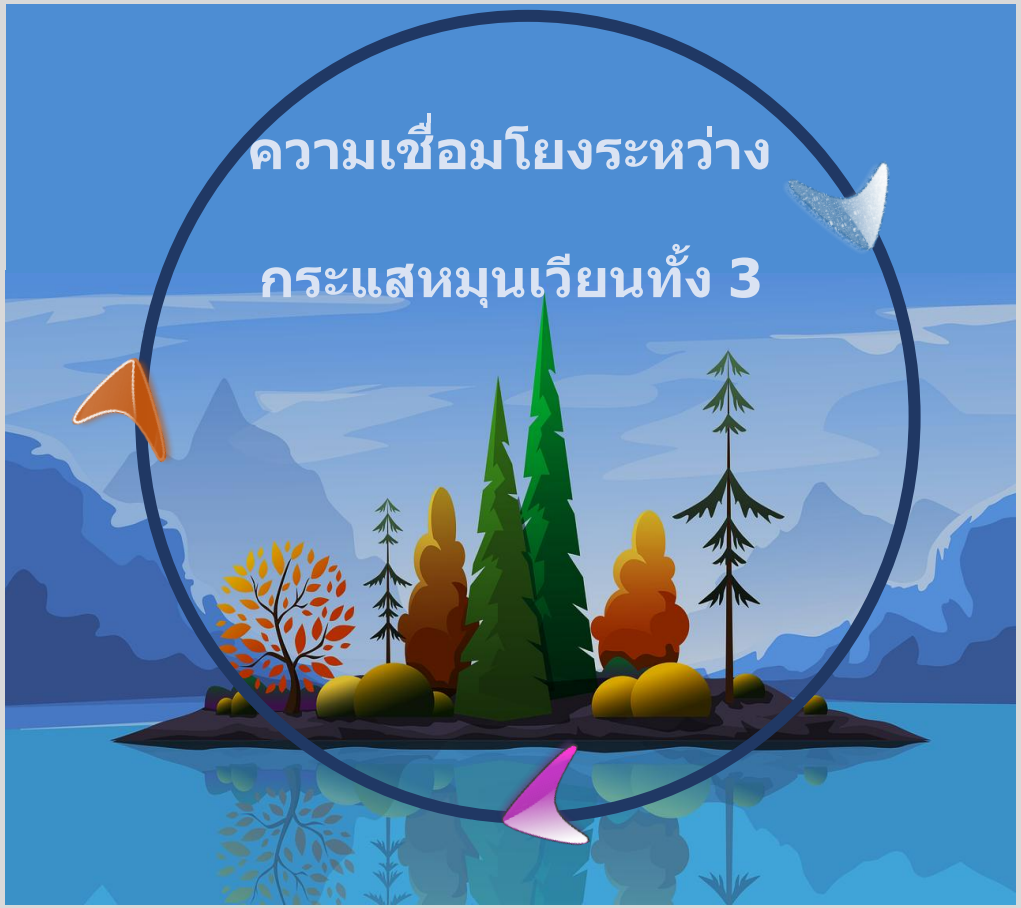
สร้างความชุ่มชื้นให้กับอวัยวะภายใน สมอง ไขสันหลัง ผิวหนัง ...

ควบคุมอุณหภูมิความร้อนในร่างกาย ไม่ให้สูงเกินไป

ขับของเสียต่างๆออก

ในรูปของเหงื่อ , ปัสสาวะ

และเป็นการรักษาสมดุลของน้ำในตัว



พลังงานทำให้เลือดเคลื่อนไหว **แต่ในขณะเดียวกัน**

พลังงานก็ได้รับสารอาหารจากเลือด ทำให้พลังงานดำรงอยู่ได้

ส่วนเลือด มีน้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ .

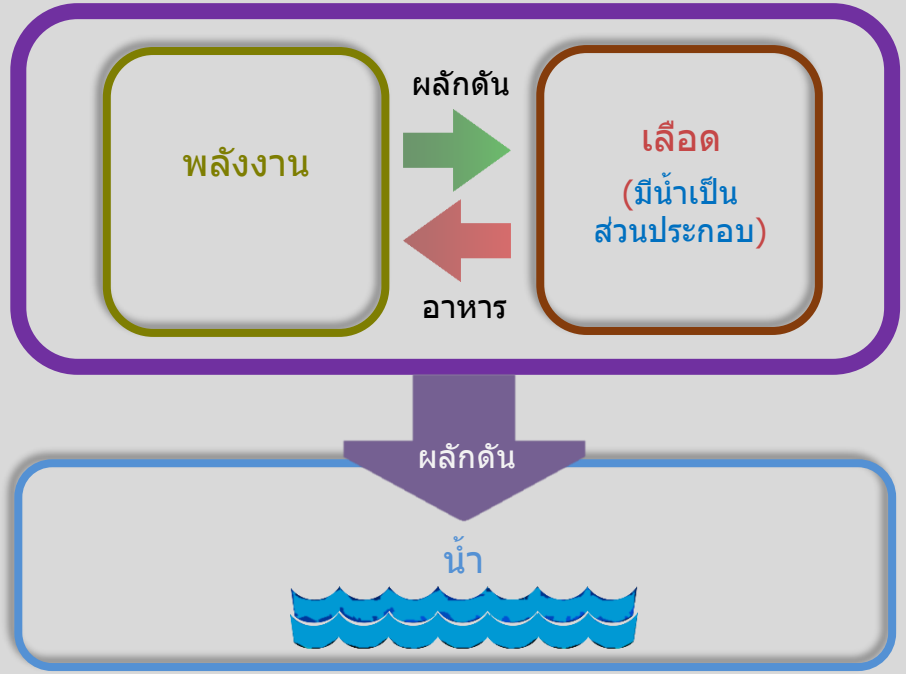
พลังงานและเลือด หมุนเวียนไปทั้งร่างกายร่วมกันตลอด .

ทั้งพลังงานและเลือด

ช่วยผลักดันให้ น้ำ มีความเคลื่อนไหว เพราะน้ำไหลเวียนเองไม่ได้ .

กระแสหมุนเวียนทั้ง 3 (พลังงาน เลือด น้ำ) จึงเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกันเสมอ

แยกจากกันไม่ได้



ถ้าการหมุนเวียนของทั้ง 3 นี้ราบรื่น

ก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรง

ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ

แต่เพราะ กระแสหมุนเวียนทั้ง 3 นี้ มีความเกี่ยวโยงกัน แยกจากกันไม่ได้

กล่าวคือ พลังงาน + เลือด อยู่ร่วมกันเสมอ

เมื่อพลังงานผิดปกติ ย่อมส่งผลกระทบต่อเลือด

เมื่อเลือดผิดปกติ ก็ส่งผลกระทบต่อพลังงานด้วย เช่นกัน

ดังนั้น เมื่ออย่างใดอย่างหนึ่งเสียสมดุล

ก็ย่อมมีแนวโน้มที่จะทำให้ ส่วนอื่นเสียสมดุลตามไปด้วย

อีกทั้งถ้าพลังงาน , เลือด หรือทั้ง 2 อย่างนี้ มีปัญหา

ก็จะส่งผลให้**น้ำ** มีปัญหาตามมาด้วย

แต่ , ตามหลักพื้นฐานของศาสตร์นี้

ถ้าน้ำมีปัญหา

ให้สันนิฐานไว้ก่อนเป็นอย่างแรก

ว่า มีต้นเหตุมาจาก (พลังงาน)

ปัญหาที่จะเกิดกับกระแสหมุนเวียนทั้ง 3 ได้แก่

หมุนเวียนไม่สะดวก (ตกค้าง)

มีมาก หรือ น้อยเกินไป

ก็จะเกิดอาการไม่สบายตัวต่างๆเกิดขึ้น

ทั้งนี้

อาการต่างๆ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายที่เป็นทุนเดิม

ศาสตร์นี้ เรียกชื่ออาการ ตามลักษณะอาการที่เกิดขึ้น

มีทั้งหมด 9 รูปแบบ

- พลังงานตกค้าง
- พลังงานน้อย
- พลังงาน ไหลย้อนขึ้นด้านบน
- เลือดตกค้าง
- เลือดน้อย
- พลังงานและเลือดตกค้าง
- พลังงานและเลือดน้อย
- น้ำตกค้าง (ตัวบวมน้ำ)
- น้ำน้อย

รายละเอียดมีดังนี้