

## การแกว่งแขนกับการเปลี่ยนแปลงชีพจร

การจับชีพจรเพื่อวินิจฉัยโรคต่าง ๆ ซึ่งชาวจีนเรียกว่า “แม่” นั้นเป็นการค้นพบที่สำคัญอย่างยิ่ง ของแพทย์จีนแผนโบราณ แพทย์จีน ในสมัยโบราณ ได้ศึกษาเกี่ยวกับ หลักการเต้นของชีพจร ไว้อย่างละเอียดถี่ถ้วน และมีผลงาน เป็นเกียรติประวัติ เป็นที่แพร่หลายกว้างขวาง จากการเฝ้าสังเกต การเปลี่ยนแปลง ของชีพจร ทำให้สามารถ รู้ถึงสภาพของร่างกาย ว่าแข็งแรง หรืออ่อนแอประการใด เหตุที่ การแกว่งแขน สามารถรักษาโรคได้ก็เพราะการแกว่งแขน สามารถเปลี่ยนแปลง แก๊ซ สภาพของร่างกาย เมื่อแก๊ซสภาพของร่างกายได้ ผลสะท้อน ก็จะแสดงออกไปยังชีพจรด้วย

### ตัวอย่างเกี่ยวกับการจับชีพจรเพื่อวินิจฉัยโรค

1. โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โดยทั่วไปชีพจรจะลอยสูงเน้นเร็วเกินไป ความดันโลหิตยิ่งสูง ชีพจรก็จะยิ่งเต้นเร็วเป็นเงาตามตัว ดังนั้นโรคหัวใจกับความดันโลหิตสูง จึงเกี่ยวพันกันอย่างใกล้ชิด ชีพจรของคนปกติจะเต้นอยู่ระหว่าง 60 – 80 ครั้งต่อนาที มีการเต้นเป็นจังหวะสม่ำเสมออย่างลึก ๆ และอย่างมีแรง ส่วนผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจผู้สูงอายุ และผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ การเต้นของชีพจรจะอยู่ในระหว่าง 60 ครั้งต่อนาที แต่เต้นอ่อน และผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตต่ำการเต้นของชีพจรก็จะมีกำลังอ่อนเช่นกัน
  2. โรคประสาท โรคจิต โรคไต ชีพจรจะเต้นเร็วบ้างช้าบ้างไม่สม่ำเสมอ
  3. โรคเกี่ยวกับโลหิต เกี่ยวกับน้ำเหลือง ชีพจรเต้นช้ามีแรงอ่อนมาก จนกระทั่งบางรายคลำดูไม่รู้สึกว่าเป็นเต้น บางราย ชีพจรทางซ้ายกับขวาเต้นไม่เหมือนกัน เมื่อชีพจรทางซ้ายและขวาขัดกันเช่นนี้ การหมุนเวียนของโลหิตก็จึงติดขัด
  4. โรคอัมพาต คนที่เป็นลม มักมีชีพจรทั้ง 2 ข้างต่างกัน บางรายการเต้นของชีพจรแต่ละข้างต่างกันถึง 20 ครั้งต่อนาที ซึ่งเกี่ยวโยง กับโรคไขข้ออักเสบเหมือนกัน เมื่อข้างหนึ่งทางเดินของเลือดติดขัดไม่สะดวก อีกข้างหนึ่งก็จะมีกำลังกดดันมากขึ้น
- โรคดังกล่าว เหล่านี้ล้วนสามารถรักษาให้หายได้โดยกายบริหารแกว่งแขนทั้งสิ้น

### กายบริหารแกว่งแขนสามารถควบคุมการเต้นของชีพจรให้เป็นปกติได้อย่างไร

โรคชีพจรเต้นเร็ว การที่ชีพจรเต้นเร็วก็เพราะ โลหิตในร่างกายของเรา ไม่สามารถบังคับการไหลของโลหิตให้เป็นปกติ เมื่อบังคับและควบคุมไม่ได้ ลมก็เสีย สาเหตุเนื่องจากปริมาณโลหิตไม่เพียงพอ เมื่อทำกายบริหารแกว่งแขน จะทำให้ สามารถเสริมสร้างบำรุงโลหิต และยังบังเกิดผลในการบังคับควบคุมได้ด้วย การออกกำลังกายด้วยการบริหารแบบนี้ สามารถบำรุงและเสริมสร้างโลหิตได้ก็เพราะ เมื่อกระเพาะและลำไส้ได้รับการออกกำลังกาย จึงเสมือนกับได้รับการนวดพั้น ก็จะเริ่มเคลื่อนไหวได้มากขึ้น ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ สามารถรับเอาอาหารไปบำรุงร่างกาย ได้อย่างเต็มที่ สำหรับผู้ที่มีชีพจรเต้นช้ากว่าปกติ ก็เพราะการหมุนเวียน ของโลหิตติดขัด และปริมาณของโลหิตไม่เพียงพอ การบริหารแกว่งแขนจะทำให้มือและเท้าได้รับการบริหาร และหลังของเรา จะพลอยได้รับการเคลื่อนไหวด้วย สิ่งกีดขวางทางเดิน ของเลือดลมในทรวงอก และช่องท้องจะถูกจัดไป โลหิตที่ค้างก็จะกระจายหายดั่ง เมื่อนั้นชีพจรจึงจะเต้นเป็นปกติ การแก๊ซชีพจรให้ดีได้ ก็โดยถือหลักของแพทย์จีนแผนโบราณที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้นว่า “ชีพจรขึ้นมาจากสันเท้า” เวลาทำกายบริหารแกว่งแขน น้าหนักการทรงตัวทั้งหมดอยู่ที่เท้า เมื่อเท้าได้รับการออกกำลังกายก็เปรียบเสมือนต้นไม้ที่ใช้รากยึดเกาะถึงพื้นดิน และคล้ายกับการดอกเส้าเข็มซึ่งดอกกลิ้งลงไป ๆ ทำให้เกิดมีอาการบีบรัดเลือดลมที่บริเวณเท้า แล้วส่งกระจายออกไปทั่วร่างกาย เมื่อเป็นเช่นนี้ กล้ามเนื้อผิวหนัง กระดูก ไขข้อ ก็จึงไม่ยากที่จะแก๊ซได้

ดังนั้นกายบริหารแกว่งแขน จึงมีประสิทธิภาพในการบำบัดโรคภัยเรื้อรังและร้ายแรงต่าง ๆ ได้อย่างเกินความคาดฝันทีเดียว

### กายบริหารแกว่งแขน เพื่อรักษาโรคอัมพาต

โรคอัมพาตหรืออาการที่ตายไปครึ่งตัว เป็นลม ความดันโลหิตสูง ไขข้ออักเสบ ส่วนมากโรคเหล่านี้ มักจะเกี่ยวเนื่องกัน เกิดขึ้นเพราะ เลือดลมภายในร่างกาย ขาดความสมดุลซึ่งกระทบกระเทือนการไหลเวียนแจกจ่ายของเลือดลม และทำให้ชีพจร กล้ามเนื้อ และกระดูกไขข้อ เกิดการแปรปรวนขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อปรากฏว่าชีพจรทั้งสองข้างเต้นไม่เท่ากัน คือข้างหนึ่งเต้นเร็วอีกข้างหนึ่งเต้นช้า การเต้นของชีพจรบางครั้งต่างกัน 10 – 20 ครั้ง เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะเกิดปฏิกิริยาโดยมือเท้าข้างใดข้างหนึ่งมีอาการรู้สึกปวดเมื่อย หรือขา ขาดความรู้สึก ที่จริงส่วนบนกับส่วนล่างก็มักมีปัญหาเช่นกัน ได้แก่ ส่วนบนเลือดคั่ง แต่ส่วนล่างเลือดกลับเดินไม่ถึงเช่นนี้

เหตุใดการออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขนจึงสามารถรักษาโรคเหล่านี้ได้อย่างชะงัด การออกกำลังกายแบบนี้ มีเพียงสามารถรักษาโรคเหล่านี้ได้ แต่ยังสามารถป้องกันความเป็นลมอีกด้วย การที่

คนเราเกิดเป็นลมขึ้นมา ก็เพราะการไหลเวียนของโลหิต ทั้งสองด้านของร่างกายขัดแย้งกัน ดังนั้นชีพจรจึงแสดงการไม่สมดุลกันออกมาให้ปรากฏ

แพทย์จีนแผนโบราณให้คำอธิบายไว้ว่า “ชีพจรนั้นได้เริ่มจากสันเท้า” การทำกายบริหารแกว่งแขนมีประโยชน์ก็เพราะหลังจากแกว่งแขนแล้ว ชีพจรจะเกิดการเปลี่ยนแปลงกลับคืนสู่สภาพปกติ ชีพจรเป็นเสมือนตัวแทนของอวัยวะภายในร่างกายของคนเรา สาเหตุของโรคอัมพาตก็คือ ศีรษะหนักเท้าเบา ซึ่งเท้ากับส่วนบนหนัก ส่วนล่างว่าง กรณีเช่นนี้จึงเป็นความผิดปกติอย่างยิ่งเพราะที่ถูกต้องร่างกายของคนเราส่วนบนต้องเบา และส่วนล่างต้องหนัก

## กายบริหารแกว่งแขนเพื่อพิชิตโรคมะเร็ง

สมมุติฐานของโรคมะเร็งคืออะไร

ตามหลักการแพทย์จีนโบราณ มะเร็งและเนื้องอกเป็นผลจากการรวมตัวเกาะกันเป็นก้อนของเลือดลม และเส้นชีพจรติดขัด ระบบ การขับถ่ายของเสีย ไม่ทำงาน การหมุนเวียนของโลหิตไม่สะดวก และโลหิตไหลช้าลง นำเหลือง น้ำดี น้ำเมือก เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติ เมื่อการหมุนเวียนของโลหิตขาดประสิทธิภาพ และทำงานไม่เต็มที่ พลังงานหรือความร้อนก็ไม่เพียงพอ จึงทำให้ระบบขับถ่าย และระบบย่อยอาหารไม่ทำงาน แต่เมื่อทำกายบริหารแกว่งแขนแล้วจะช่วยให้เจริญอาหาร เม็ดเลือดจะเพิ่มมากขึ้น กล้ามเนื้อที่ไหลทั้ง 2 ข้างได้รับการออกกำลังกาย อากาศที่ขังซึ่งแบกรับน้ำหนักอยู่ตลอดเวลา ก็จะหายไป เยื่อช่องท้องจะได้รับการบริหารขึ้น ๆ ลง ๆ ตื่นตัวอยู่เสมอ ซึ่งจะทำปฏิกิริยากระตุ้นและบีบบังคับลมเคลื่อนไหวระหว่างไต เมื่อโลหิตสามารถผลิตความร้อน ก็จะเกิดพลังในการรับของใหม่ แล้วถ่าย ของเก่าออก เช่นนี้แล้ว จึงมีประโยชน์ทางบำรุงเลือดลมด้วย

อนึ่งจากการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยที่งดบริโภคเนื้อสัตว์ หันมารับประทานอาหารพืชผัก อาหารมังสวิรัต อาหารเจ ซึ่งมีปริมาณไขมันมาก จะช่วยให้เลือดในกายสะอาด สามารถขับพิษออกจากร่างกายได้เร็ว และส่งผลให้การแกว่งแขนบำบัดโรคประสพผลเร็วยิ่งขึ้น

## กายบริหารแกว่งแขนกับการรักษาโรคตา

การทำกายบริหารแกว่งแขน มีคุณประโยชน์ต่อผู้ป่วยที่เป็นโรคตา มีบางท่านใช้แว่นสายตานานมาก แต่เมื่อได้ทำกายบริหารแกว่งแขน ระยะหนึ่ง กลับไม่ต้องใช้แว่นอีกเลย มีบางคนอ่านหนังสือพิมพ์รู้สึกลำบาก มองไม่ค่อยจะเห็น อ่านแต่ละตัวต้องเพ่งแล้วเพ่งอีก หนังสือ (เน่ยจิง) คัมภีร์แพทย์เล่มแรกของจีน กล่าวไว้ว่า “ตาเมื่อได้รับเลือดหล่อเลี้ยงจึงสามารถมองเห็น” แสดงว่าปัจจัยสำคัญอยู่ที่เลือด เมื่อเลือด เดินไปไม่ทั่วถึง ทุกส่วนของร่างกายก็จะเกิดโรคต่าง ๆ อย่างแน่นอน ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทั่วร่างกายมีส่วนสัมพันธ์กันทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็น ชีพจร เส้นเลือด ทางลม หากเลือดหมุนเวียนทั่วทุกส่วน เราก็จะรู้สึกสบาย ไม่เจ็บป่วย ถ้าใครคิดว่า ดวงตานั้นมีระบบอยู่อย่างเอกเทศ ตัดขาด จากกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ของร่างกายนั้น จึงเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง นอกจากนี้เมื่อเราได้ทำกายบริหารแกว่งแขนทั่ว ๆ ไป จะรู้สึกเจริญอาหาร เดินกระฉับกระเฉง นอนหลับสบาย ท้องก็ไม่ผูก ซึ่งเป็นข้อบ่งชี้ว่า ระบบการเผาผลาญอาหารในร่างกาย (METABLISM) นั้นทำงานดี

## กายบริหารแกว่งแขนรักษาโรคตับ

กายบริหารแกว่งแขน สามารถรักษาโรคตับแข็ง และโรคท้องมานให้หายขาดได้ ถ้าเป็นตับวมหรือตับอักเสบ การแกว่งแขน ก็จะช่วยรักษา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะว่าตัวการที่ทำให้เกิดโรคประเภทนี้ก็คือ เลือดลมเช่นกัน การที่เลือดลมผิดปกติ จะทำให้ตับเกิดปฏิกิริยา เกิดมีน้ำขังและไม่สามารถขับถ่ายออกได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ท่านจะรู้สึกจุกแน่น อึดอัดจนกระทั่งกระเทือนไปถึงกระเพาะ ม้าม และถุงน้ำดีด้วย เมื่อเราทำกายบริหารแกว่งแขน ก็จะขจัดปัญหาเหล่านี้ไปได้ เป็นต้นว่า เมื่อลงมือทำการแกว่งแขนจะมีอาการเรอ สะอืด ผายลม อาการเหล่านี้เป็นสิ่งดีอันเนื่องมาจากผลทางการรักษาโรค ทั้งนี้ก็เพราะเข้ากฎเกณฑ์ตามตำราจีนแผนโบราณที่ว่า “เลือดลมผ่านตลอดทั้งสามจุด”

“จุดสามจุด” ตามตำราแพทย์จีนโบราณหมายถึง 1 ทางซ้าย 2. ทางขวา 3. เนินที่เริ่มต้น และจุดที่สิ้นสุดของลม ได้แก่ จุดบน อยู่ที่ปากกระเพาะด้านบน มีหน้าที่รับเข้าไม่รับออก จุดล่าง คือ ภายในส่วนกลางของกระเพาะ มีระดับไม่สูงไม่ต่ำ มีหน้าที่ย่อยข้าว น้ำ จุดต่ำ อยู่เหนือกระเพาะปัสสาวะ มีหน้าที่แบ่งแยกสิ่งสะอาดและสิ่งสกปรกออกจากกัน และมีหน้าที่ขับถ่าย

เมื่อตับเกิดอาการแข็ง ส่วนที่แข็งคือส่วนที่ต้องตายไป อาการแข็งเป็นเรื่องของวัตถุธาตุซึ่งเป็นเครื่องบ่งบอกถึงสมรรถภาพที่เสื่อมถอย ไม่มีชีวิตชีวา นอกจากนี้ยังมีสิ่งขัดแย้งเป็นปัญหาอีกก็คือ เลือดที่เสียคั่งค้างไม่เดิน เพราะแรงขับดันเคลื่อนไหวไม่พอ เมื่อทำกายบริหารแกว่งแขน ก็กระตุ้นให้เลือดลมตื่นตัว หมุนเวียนเร็วขึ้น และจะทำให้เจริญอาหาร ช่วยเพิ่มเม็ดเลือด เปิดทวารทั้งเก้าและรูขุม ตับที่อยู่ในสภาพเกาะติด จนแข็ง ก็จะเริ่มฟื้นตัวมีชีวิตใหม่เพิ่มขึ้นตามลำดับ ตับที่แข็งก็จะกลายเป็นอ่อน นั่นเป็นการเปลี่ยนแปลงสภาพอย่างหนึ่ง

เมื่อเรากล่าวถึง สภาพการแข็งตัวก็คือการต่อสู้ระหว่างพลังใหม่กับพลังเก่า จากผลของการต่อสู้ หากพลังเก่าได้ชัยชนะ โรคก็จะกำเริบหนักขึ้น ในทางตรงกันข้าม หากพลังใหม่มีอำนาจเหนือพลังเก่า สิ่งที่อยู่ในสภาพแข็งตัวก็จะค่อย ๆ อ่อนลง การแกว่งแขนนั้น ให้คุณประโยชน์ ทางเสริมสร้างพลังใหม่ ให้สามารถต่อสู้กับสภาพแข็งตัวของตัวได้ ความรู้ที่ค้นพบนี้นับว่า เป็นอัจฉริยะ ชินโบว์แดง ในวงการแพทย์จีนโบราณทีเดียว

## เคล็ดวิชา 16 ประการ ของกายบริหารแกว่งแขน

1. ส่วนบนปล่อยให้ว่าง
2. ส่วนล่างควรให้แน่น
3. ศีรษะให้แขวนลอย (มองตรงไม่ก้มไม่เงยหน้า)
4. ปากปล่อยให้เจียบสงบตามปกติ
5. ทรวงอกเหมือนปุยฝ้าย (ปล่อยตามสบายไม่เกร็ง)
6. หลังยืดตรงให้ตระหง่าน
7. บั้นเอวตั้งตรงเป็นแกนเพลลา
8. ลำแขนแกว่งไกว
9. ข้อศอกปล่อยให้หลุดต่ำตามธรรมชาติ
10. ข้อมือปล่อยให้หนักหน่วง
11. สองมือพายไปตามจังหวัดแกว่งแขน
12. ช่วงท้องปล่อยตามสบาย
13. ช่วงขาผ่อนคลายยืนตรงตามธรรมชาติ
14. บั้นท้ายควรให้งอนขึ้นเล็กน้อย
15. สันเท้ายื่นถ่วงน้ำหนักเสมอก่อนหิน
16. ปลายนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้างต้องงอจิกแน่นกับพื้น

### คำอธิบายเคล็ดวิชา 16 ประการ ของกายบริหารแกว่งแขน

1. ส่วนบนปล่อยให้ว่าง หมายถึง ส่วนบนของร่างกาย คือ ศีรษะ ควรปล่อยให้ว่างเปล่า อย่าคิดฟุ้งซ่าน มีสมาธิแน่วแน่ ควรทำอย่างตั้งอกตั้งใจมีสติ
2. ส่วนล่างควรให้แน่น หมายถึง ส่วนล่างของร่างกายใต้บั้นเอวลงไป ต้องให้ลมปราณสามารถเดินได้สะดวก เพื่อให้เกิดพลังสมบูรณ์ ฉะนั้นคำว่า “ส่วนบนว่าง ส่วนล่างแน่น” จึงเป็นหลักสำคัญอย่างยิ่งในการบริหารแกว่งแขน ขณะทำกายบริหารหากไม่สามารถเข้าถึงจุดนี้ได้แล้ว ก็จะทำให้ได้ผลน้อยลงไปมากทีเดียว
3. ศีรษะให้แขวนลอย หมายถึง ศีรษะของทำต้องปล่อยสบาย ๆ ประหนึ่งว่ากำลังแขวนลอยไว้ในอากาศ กล้ามเนื้อบริเวณลำคอ จะต้องปล่อยให้ผ่อนคลายไม่เกร็ง ไม่ควรโน้มศีรษะไปข้างหน้า หรือหงายไปข้างหลัง หรือเอียงไปข้าง ๆ ต้องมองตรงไม่ก้มไม่เงยหน้า
4. ปากปล่อยให้เจียบสงบตามปกติ หมายถึง ไม่ควรหุบปากแน่น หรืออ้าปากไปตามจังหวัดแกว่งแขนไม่ควรให้ปากอ้าตามใจชอบ ให้หุบปากเพียงเล็กน้อยโดยผ่อนคลายกล้ามเนื้อคือ ไม่เม้มริมฝีปากจนแน่น
5. ทรวงอกเหมือนปุยฝ้าย คือกล้ามเนื้อทุกส่วนบนทรวงอกต้องให้ผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ เมื่อกล้ามเนื้อไม่เกร็งก็จะอ่อนนุ่มเหมือนปุยฝ้าย
6. หลังยืดตรงให้ตระหง่าน หมายความว่าไม่แอ่นหน้าแอ่นหลัง หรือก้มตัวจนหลังโก่ง ต้องปล่อยแผ่นหลังให้ยืดตรงตามธรรมชาติ
7. บั้นเอวตั้งตรงเป็นแกนเพลลา หมายถึง บั้นเอวต้องให้เหมือนเพลลา ต้องให้อยู่ในลักษณะตรง
8. ลำแขนแกว่งไกว หมายถึง แกว่งแขนทั้งสองข้างไปมา ได้จังหวัดอย่างสม่ำเสมอ
9. ข้อศอกปล่อยให้หลุดต่ำตามธรรมชาติ หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนทั้ง 2 ข้าง ไปข้างหน้าและข้างหลังนั้น อย่าให้แขนแข็งทื่อ ควรให้ข้อศอกงอเล็กน้อยตามธรรมชาติ
10. ข้อมือปล่อยให้หนักหน่วง หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนทั้ง 2 ข้างนั้น ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ข้อมือ เมื่อไม่เกร็งแล้วจะรู้สึกคล้ายมือหนักเหมือนเป็นลูกตุ้มถ่วงอยู่ปลายแขน
11. สองมือพายไปตามจังหวัดแกว่งแขน หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนนั้นฝ่ามือด้านในหันไปด้านหลัง ทำท่าคล้ายกำลังพายเรือ
12. ช่วงท้องปล่อยตามสบาย หมายถึง เมื่อกล้ามเนื้อบริเวณช่องท้องถูกปล่อยให้ผ่อนคลายแล้วจะรู้สึกว่ายแข็งแรงยิ่งขึ้น

13. ช่วงขาผ่อนคลาย หมายถึง ขณะที่ยืนให้เท้าทั้งสองแยกห่างกันนั้นควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ช่วงขา
14. บั้นท้าย ควรให้งอนขึ้นเล็กน้อย หมายถึง ระหว่างท่ากายบริหารนั้น ต้องหดกันคือ ขมิบทวารหนัก คล้ายยกสูงให้หดหายเข้าไปในลำไส้
15. สันเท้ายื่นถ่วงน้ำหนักเสมือนก้อนหิน หมายถึง การยืนด้วยสันเท้าที่มั่นคงยึดแน่นเหมือนก้อนหิน ไม่มีการสั่นคลอน
16. ปลายนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้างต้องงอจิกแน่นกับพื้น หมายถึง ขณะที่ยืนนั้นปลายนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้างต้องงอจิกแน่นกับพื้นเพื่อยึดให้มั่นคง

## เคล็ดลับพิเศษของกายบริหารแกว่งแขน

ข้อพิเศษของกายบริหารแกว่งแขนคือ “บนสาม ล่างเจ็ด” ส่วนบน “ว่างและเบา” เรียกว่า “บนสาม” แต่ส่วนล่างแน่นและหนัก เรียกว่า “ล่างเจ็ด” การเคลื่อนไหวอ่อนโยนละมุนละไม ตั้งจิตให้เป็นสมาธิ แล้วจึงแกว่งแขนทั้งสองข้าง

ด้วยเคล็ดลับพิเศษนี้แหละ ที่จะช่วยให้ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอเพราะส่วนบนแข็งแรงแต่ส่วนล่างอ่อนแอ ให้สามารถปรับเปลี่ยนไปเป็นผู้ที่มีส่วนล่างแข็งแรงและส่วนบนกระชุ่มกระชวย อันเป็นลักษณะที่ถูกต้องซึ่งจะทำให้โรคภัยทั้งหลายในร่างกายถูกขจัดออกไปเองจนหมด

อธิบายเคล็ดลับพิเศษ “บนสาม ล่างเจ็ด”

คำว่า “**บนสาม ล่างเจ็ด**” หมายถึง อัตราส่วนเปรียบเทียบการออกแรงมากและน้อย

“**บน**” คือส่วนบนของร่างกาย หมายถึง มือ

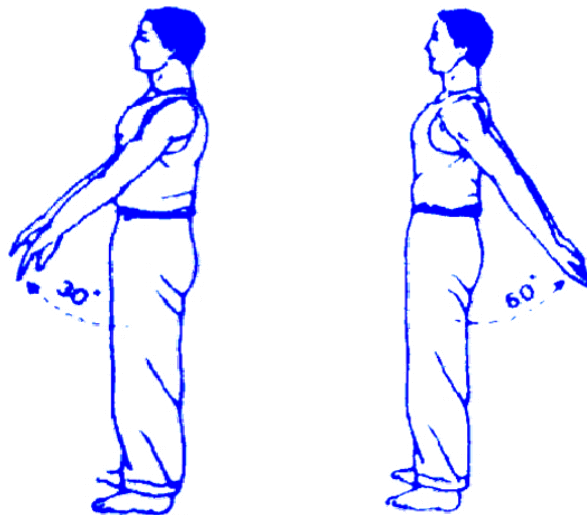
“**ล่าง**” คือ ส่วนล่างของร่างกาย หมายถึง เท้า

“**สาม**” หมายถึง ใช้แรงสามส่วน

“**เจ็ด**” หมายถึง ใช้แรงเจ็ดส่วน

เคล็ดวิชาคำว่า “บนสาม ล่างเจ็ด” มีความหมาย 2 ประการ คือ

**ประการที่ 1** ในการออกแรงแกว่งแขน หมายถึง เวลาแกว่งแขนขึ้นข้างบน ใช้แรงเพียงสามส่วน เวลาแกว่งแขนลงต่ำมาล่าง ใช้แรงเจ็ดส่วน



**ประการที่ 2** ในการออกแรงทั้งตัว หมายถึง ถ้านับกันทั้งตัวการออกแรงก็มีอัตราส่วนเปรียบเทียบ คือ บน : ล่าง เท่ากับ 3 : 7 (บนต่อล่าง เท่ากับสามต่อเจ็ด) คือแกว่งแขนไปข้างหน้า นั้น จะเบาหรือแรงก็ตาม แต่มือจะต้องให้ได้ส่วนกับเท้า ในอัตราความแรง 3 ต่อ 7 อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นหากแกว่งมือแรง เท้าก็ต้องออกแรงยิ่งกว่านั้น นี่คือความหมายที่กล่าวไว้ว่า “ส่วนบนว่าง ส่วนล่างเบา” หรือ “บนสามล่างเจ็ด” ถ้าแขนออกแรงแต่เท้าไม่ออกแรงเป็นการบริหารที่ไม่สมบูรณ์แบบ คือรู้จักใช้แต่แขนลืมใช้เท้า กรณีนี้จะทำให้ยืนได้ไม่มั่นคง ทำให้รู้สึกคล้าย จะหงายหลังล้ม การที่ไม่ต้องการให้ออกแรง มิใช่ว่าจะปล่อยเลยทีเดียว การที่ให้ออกแรงก็มีไว้ให้ออกแรงจนสุดแรงเกิด การปล่อยให้ผ่อนคลายทั้งร่างกายโดยไม่ออก

แรงเลยจนนิดเดียวก็จะได้ผล เพราะผิดหลัก ผิดอยู่ที่อัตราส่วนเนื่องจากแรงที่ต้านน้อยไป คือ ออกแรงเท่าเท่ากับส่วนบนนั่นเอง หรือหากแขนจะออกแรงมากไปสักหน่อยก็จะกลับตาลปัตร กลายเป็นว่า ส่วนล่างว่างส่วนบนแน่น

การแกว่งแขน ข้อสำคัญต้องระวังที่แขนให้มาก เมื่อต้องการให้ออกแรงก็มักจะคิดแต่การออกแรงที่แขน ลืมไปว่ายังมีเท้า ยังมีเอวที่จะต้องมีส่วนช่วยการเคลื่อนไหวเหมือนกัน

การเคลื่อนไหวออกแรงของเท้าและเอวนี้สำคัญมากกว่าแขนเสียอีก การที่กล่าวเช่นนี้บางท่านอาจไม่เข้าใจ หากเคยฝึกมวยจีน ไทเก๊กหรือศึกษาหลักการแพทย์จีนสมัยโบราณเกี่ยวกับเส้นเอ็นและชีพจรแล้ว ก็จะเข้าใจได้ไม่ยากนัก แขนที่แกว่งนั้นจะแกว่งไปจากเอวของเรา แต่รากฐานของเอวอยู่ที่เท้าเมื่อเป็นเช่นนี้หากส่วนบน (แขน) ออกแรงแกว่งสะบัด แต่ส่วนล่าง (เท้า) ไม่ออกแรงยึดเกาะพื้นไว้ ให้นั่นคงเราก็จะเสียการทรงตัว ขาดความสมดุลกัน ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง จำนวนไม่น้อย ก็เพราะเลือดลมขาดความสมดุล เป็นอัมพาตก็เพราะเลือดลมขาดความสมดุลเช่นกัน ความดีเด่นของการแกว่งแขนที่ปรากฏออกมาให้เห็นชัดก็คือ สามารถช่วยแก้ไขและปรับความไม่สมดุลต่าง ๆ ของร่างกายนั่นเอง

เมื่อเราจะแก้ไขและปรับความสมดุลของร่างกายแล้ว ทำไมจะต้องออกกำลังเท้าด้วย ทั้งนี้ก็เพราะว่าที่ฝ่าเท้าของคนเรามีจุด ซึ่งทางแพทย์จีนเรียกว่า “จุดน้ำพุ” จุดนี้ติดต่อไปถึงไต หากหัวใจเต้นแรงหรือนอนไม่หลับ ถ้าทำการบีบนิ้ว ตรงจุดน้ำพุนี้ก็สามารรถ ทำให้ประสาทสงบ ช่วยรักษาโรคนอนไม่หลับได้ตามตำรายังกล่าวไว้ว่า “ที่ฝ่าเท้ามีจุดอีกหลายจุด เกี่ยวโยงไปถึง อวัยวะภายในของเรา” เมื่อเราทราบตำแหน่งของจุดนั้น ๆ แล้วก็จะสามารถรักษาโรคซึ่งเกิดกับอวัยวะเหล่านั้นได้เช่นกัน

ดังนั้นการออกกำลังโดยวิธีแกว่งแขนก็คือการปรับร่างกายให้สมดุล ซึ่งเป็น “การบำบัดรักษาโรคนั่นเอง”

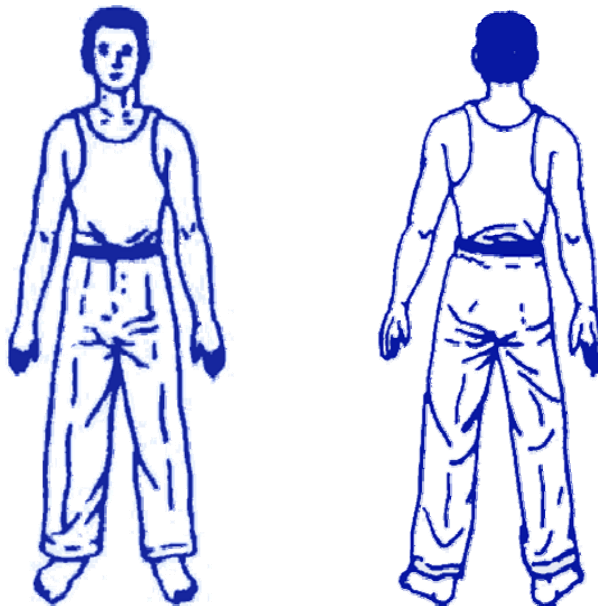
การที่มีคำกล่าวว่า “โรคร้อยแปดอาจรักษาให้หายได้ด้วยเข็มเพียงเล่ม

เดียว” หลายคนคิดว่าออกจะเป็นการอวดอ้างเกินความจริง แต่สำหรับผู้ที่มีความรู้แตกฉานในวิธีฝังเข็มรักษาโรคย่อมได้ประจักษ์แจ้งความจริงด้วยตนเองแล้ว ฉะนั้นการที่จะกล่าวว่า การแกว่งแขน สามารถรักษาโรคได้ร้อยแปดนั้น จึงพูดได้ว่าไม่ใช่เป็นการอวดอ้างเกินความจริงแน่ เพราะวิชากายบริหารแกว่งแขนนี้ ถือได้ว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์ ในตัวเองอยู่แล้ว

เคล็ดวิชาทั้ง 16 ประการ และเคล็ดลับพิเศษในการบริหารแกว่งแขน ดังได้อธิบายมาทั้งหมดนี้ ขอให้ทุกท่านอ่านทบทวน จนเข้าใจแจ่มแจ้งดีแล้ว จึงลงมือปฏิบัติ จะทำให้ได้รับผลยอดเยี่ยมครบสมบูรณ์

## หลักสำคัญพื้นฐานของกายบริหารแกว่งแขน

1. ยืนตรง เท้าทั้งสองข้างแยกออกจากกันให้มีระยะห่างเท่ากับช่วงไหล่ (ภาพประกอบที่ 1)



ภาพประกอบที่ 1

2. ปลอยมือทั้ง 2 ข้างลงตามธรรมชาติ อย่างเกร็งให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหน้า (ภาพประกอบที่ 2)
3. ท้องน้อยหดเข้า เอวตั้งตรง เขยียดหลัง ผ่อนคลายกระดูกสันหลัง ศีรษะและปากควรปล่อยไปตามสภาพธรรมชาติ (ภาพประกอบ 2)



เอวเป็นแกนเพลลา

ภาพประกอบที่ 2

4. จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น ส่วนส้นเท้าก็ให้ออกแรงเหยียบลงพื้นให้แน่น ให้แรงจนรู้สึกว่ารากสามนิ้วที่โคนเท้าและท่อนตึง ๆ เป็นใช้ได้ (ภาพประกอบที่ 3)



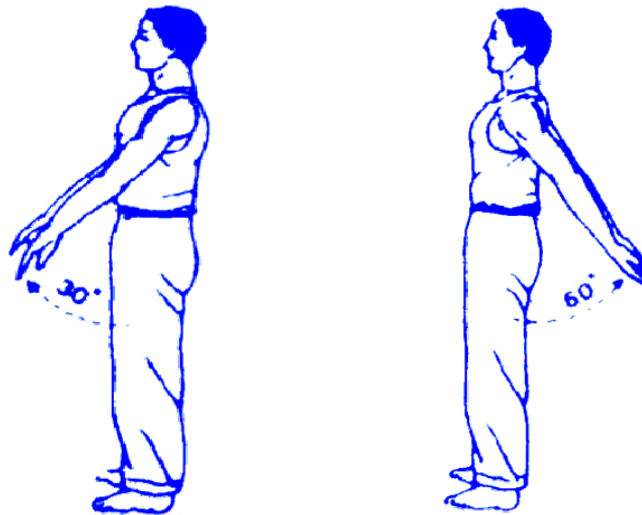
ส้นเท้ายันติดกับพื้น

นิ้วเท้าอจิกแน่นกับพื้น

ภาพประกอบที่ 3

5. สายตาทั้ง 2 ข้าง ควรมองตรงไปยังจุดใดจุดหนึ่งแล้วมองอยู่ที่เป้าหมายนั้นจุดเดียว สลัดความกังวลหรือความนึกคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ ออกให้หมด ให้จุดสนใจความรู้สึกมารวมอยู่ที่เท้าเท่านั้น

6. การแกว่งแขน ยกมือแกว่งแขนไปข้างหน้าอย่างเบา ๆ ซึ่งตรงกับคำว่า “ว่างและเบา” แกว่งแขนไปข้างหน้าไม่ต้องออกแรง ความสูงของแขนที่แกว่งไปพยายามให้อยู่ระดับที่เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ต้องฝืนให้สูงเกินไป คือ ให้ท่ามมกับลำตัวประมาณ 30 องศา แล้วตั้งสมาธินับ หนึ่ง... สอง... สาม... ไปเรื่อย ๆ ในขณะเดียวกันก็ต้องระวังอย่าลืมออกแรงส้นเท้าและลำแขนด้วย เมื่อมือห้อยตรงแล้ว แกว่งขึ้นไปข้างหลังต้องออกแรงน้อย ตรงกับคำว่า “แน่นหรือหนัก” แกว่งจนรู้สึกว่ารากสามนิ้วไม่ยอมให้มือสูงไปกว่านั้นอีก เวลาแกว่งแขนกลับให้มีความสูงของแขนถึงลำตัวประมาณ 60 องศา (ภาพประกอบที่ 4)



บนสาม คือว่าง และเปล่า

ล่างเจ็ด คือ แน่นและหนัก

ภาพประกอบที่ 4

**สรุป แล้วก็คือ** ขณะที่แกว่งแขนไปข้างหลังให้ออกแรงมากหน่อย ส่วนแกว่งไปข้างหน้าไม่ต้องออกแรง คือใช้แรงเหวี่ยงให้กลับไปเอง  
ก่อนการทำกายบริหารแกว่งแขน ควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ไม่คับหรือรัดแน่นเกินไป สบัดแขน มือ เท้า สักครู่ให้กล้ามเนื้อและร่างกายผ่อนคลาย หมุนศีรษะไปมาแล้วจัดลักษณะท่าทางให้ถูกต้อง

## การทำกายบริหารแกว่งแขนมีวิธีนับอย่างไร

การแกว่งแขนนับโดยเริ่มออกแรงแกว่งไปข้างหลังแล้วให้แขนเหวี่ยงกลับมาข้างหน้าเองนับเป็น 1 ครั้ง แล้วนับสอง... สาม... ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะครบตามจำนวนที่เรากำหนดไว้

การแกว่งแขนแต่ละครั้งควรใช้เวลานานเท่าไร

เริ่มแรกที่ทำกายบริหารควรทำตั้งแต่ 200 – 300 ครั้งก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนขึ้นครั้งละ 100 ตามลำดับจนกระทั่งถึง 1000 – 2000 ครั้ง ซึ่งจะใช้เวลาในการบริหารประมาณครั้ง 30 นาที (แกว่ง 500 ครั้งใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

## การแกว่งแขนควรทำเวลาไหน

การทำกายบริหารแกว่งแขน สามารถทำได้ทุกเวลา คือ เวลาเช้า กลางวัน และเวลาค่ำ หรือแม้แต่ยามว่างสัก 10 นาที ก็สามารถทำได้ หากรีบประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ควรนั่งพักเสียก่อนสัก 30 นาที แล้วจึงค่อยทำกายบริหาร

## การแกว่งแขนควรทำที่ไหน

การทำกายบริหารแกว่งแขนนี้ไม่จำกัดสถานที่ สามารถทำได้ในที่ทำงาน ในบ้าน ฯลฯ แต่ถ้าเป็นไปได้ควรทำในที่โล่งซึ่งมีอากาศถ่ายเทสะดวก เช่น ในสวน ใต้ต้นไม้ จะเป็นการดีมากหากผู้ปฏิบัติสามารถยืนอยู่บนพื้นดิน หรือสนามหญ้า และที่สำคัญขณะทำกายบริหารแกว่งแขนต้องถอดรองเท้าเสมอ ในหนังสือตำราแพทย์โบราณกล่าวว่า การที่เราได้มีโอกาส เดินด้วยเท้าเปล่า ไปบนพื้นหญ้าที่มีน้ำค้างในยามเช้าเกาะอยู่ นับเป็นผลดีอันวิเศษยิ่งเพราะฝ่าเท้าทั้งสองจะดูดซึมเอาธาตุต่าง ๆ จากน้ำค้างบนใบหญ้า เข้าไปบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกาย ทำให้เรามีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ยอดเยี่ยม

## ข้อแนะนำ

การแกว่งแขนต้องอาศัยความอดทน การแกว่งแขนแต่ละครั้งจะมากหรือน้อย ย่อมขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคน ว่าอ่อนแอ หรือแข็งแรงเพียงใด อย่าใจร้อน อย่าฝืน แต่ก็ไม่ใช่ทำตามสบาย เพราะหากปล่อยตามใจชอบแล้ว ก็จะทำให้ความเชื่อมั่นต่อการออกกำลังกาย และจะไม่บังเกิดผลเมื่อเริ่มปฏิบัติอย่างออกแรงหักโหมมากเกินไปให้แกว่งไปตามปกติทำอย่างนิ่มนวล ไม่ใช่แกว่งอย่างเอาเป็นเอาตาย ควรทำจิตใจให้เป็นสมาธิ อย่าฟุ้งซ่าน ถ้าหากไม่มีสมาธิแล้วเลือดก็จะหมุนเวียนสับสนไม่เป็นระเบียบ ทำให้การปฏิบัติไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควร

การบริหารแกว่งแขนนี้เมื่อปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำสามารถบำบัดโรคภัยแรงและเรื้อรังต่าง ๆ ให้หายได้

ส่วนผู้ที่มีร่างกายปกติ หากปฏิบัติเป็นประจำจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยให้ดียิ่งขึ้น ช่วยให้อารมณ์แจ่มใสจิตใจเบิกบานและเป็นสุข

หลังจากการทำกายบริหารแกว่งแขนแล้ว ควรเดินพักผ่อนสบายเพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

---

ท่านอาจารย์นายแพทย์ภาสกิจ(วิฑูรย์) วัฒนวิบูลแนะนำเคล็ดลับการรักษาสุขภาพตามศาสตร์แพทย์แผนจีน ดีพิมพ์ในวารสารหมอชาวบ้าน

อาจารย์ท่านแนะนำเคล็ดลับไว้ 12 ข้อดังต่อไปนี้...

1. **หวีผมบ่อยๆ:**

หวีผมเบาๆ บ่อยหน่อยช่วยให้ตาสว่าง และรากผมแข็งแรง (ใช้หวีซี่ห่างหน่อย แปรงเบาหน่อย เพื่อกันผมหลุด)



2. **ถูใบหน้าบ่อยๆ:**

ล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ให้สะอาดก่อน หลังจากนั้นใช้ฝ่ามือ 2 ข้างถูหน้าเบาๆ บ่อยหน่อย เพื่อกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ใบหน้าเปล่งปลั่ง



3. **เคลื่อนไหวดวงตาบ่อยๆ:**

ให้มองไกล-มองใกล้ มองข้างนอก-ข้างใน มองบน-มองล่าง หลีกเลี่ยงการมองหรือจ้องอะไรนานๆ โดยเฉพาะคนที่ทำงานคอมพิวเตอร์ควรพักสายตาดูด้วยการมองไกลอย่างน้อยทุกชั่วโมง



4. **กระตุ้นใบหูบ่อยๆ:**

การดึงหู ดัดหู บีบหู ถูใบหูเบาๆ บ่อยหน่อย ช่วยบำรุงตานเทียน(จุดฝังเข็ม) ซึ่งเป็นตำแหน่งที่เก็บพลังงานของร่างกาย(ไตสะอาด) สัมพันธ์กับไต ซึ่งเปิดทวารที่หู ทำให้แรงดี ป้องกันเสียงดังในหู หูตึง และอาการเวียนหัว



5. **ขบฟันบ่อยๆ:**

ขบฟันเบาๆ บ่อยหน่อย(ไม่ใช่ขบแรงดังกรอๆ) ช่วยให้ฟันแข็งแรง และกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย



6. **ใช้ลิ้นดันเพดานปากบ่อยๆ:**

การใช้ปลายลิ้นกระตุ้นเพดานบนด้านหน้าเป็นการกระตุ้นจุดฝังเข็ม เพื่อเชื่อมพลังลมปราณคู่และเยิน ซึ่งเป็นเส้นควบคุมแนวกลางลำตัวส่วนหลัง และส่วนหน้าร่างกาย ทำให้เกิดการกระตุ้นการหลั่งสารน้ำ และน้ำลาย



7. **กลืนน้ำลายบ่อยๆ:**  
การกลืนน้ำลายบ่อยๆ ช่วยกระตุ้นพลังบริเวณคอหอย และกระตุ้นการย่อยอาหาร



8. **หมั่นขับของเสีย:**  
หมั่นขับของเสีย โดยเฉพาะดื่มน้ำให้พอ กินอาหารที่มีเส้นใย ออกกำลัง เพื่อป้องกันท้องผูก เมื่อปวดปัสสาวะหรืออุจจาระ... ให้ถ่ายทันที อย่ารอโดยไม่จำเป็น  
การทิ้งของเสียไว้ในร่างกายนานเกินทำให้เกิดสารพิษ และการดูดซึมสารพิษ (กลับเข้าสู่ร่างกาย)มากขึ้น ทำให้ป่วยง่าย



9. **ถูหรือนวดท้องบ่อยๆ:**  
ให้นวดท้องตามเข็มนาฬิกาเบาๆ เพื่อช่วยให้การขับถ่ายของเสียดีขึ้น



10. **ขมิบก้นบ่อยๆ:**  
การขมิบก้นบ่อยๆ ช่วยป้องกันริดสีดวงทวาร และท้องผูก



11. **เคลื่อนไหวทุกข้อ:**  
การอยู่นิ่งๆ หรืออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป ทำให้เกิดโรคได้ง่าย ควรเคลื่อนไหวข้อต่างๆ ให้ครบทุกข้อทุกวัน ฝึกฝนการใช้กล้ามเนื้อและข้อให้สมดุล เช่น การฝึกชี่กง ไท้เก๊ก โยคะ ฯลฯ



12. **ถูผิวหนังบ่อยๆ:**  
ใช้ฝ่ามือถูตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย คล้ายกับการถูตัวเวลาอาบน้ำ มีส่วนช่วยให้เลือดและพลังไหลเวียนดี

เรียนเชิญท่านผู้อ่านลองนำไปปฏิบัติ เพื่อสุขภาพ พลัง และลมปราณที่ดีไปนานๆ ครับ...

ท่านอาจารย์นายแพทย์ภาสกิจ(วิทวัส) วัฒนวิบูล อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญแพทย์แผนจีน แนะนำเคล็ดลับการดูแลสุขภาพตามศาสตร์แพทย์แผนจีนว่า อาหาร 10 อย่างที่ไม่ควรกินมากเกินไป นำแนวคิดศาสตร์แพทย์แผนจีนมาวิเคราะห์โดยใช้หลักแพทย์แผนปัจจุบันประกอบ...

อาหารที่ไม่ควรกินมากเกินไป หรือบ่อยเกินไปได้แก่...

- 1. ไข่เยี่ยวม้า:**  
ไข่เยี่ยวม้ามีตะกั่วค่อนข้างสูง ตะกั่วทำให้การดูดซึมแคลเซียมน้อยลง กินบ่อยๆ จะเสี่ยงโรคกระดูกโป่งบาง และอาจได้รับพิษตะกั่ว เช่น สมอ เสื่อม เป็นหมัน ฯลฯ
- 2. ปาท่องโก๋:**  
กระบวนการทำปาท่องโก๋มีการใช้สารส้ม ซึ่งมีตะกั่วปนเปื้อน ตะกั่วทำให้ไตทำงานหนักในการขับสารนี้ออกไป นอกจากนั้นยังทำให้คอแห้ง เจ็บคอง่าย โดยเฉพาะคนที่เป็นโรคร้อนในได้ง่าย
- 3. เนื้อย่าง:**  
กระบวนการรมไฟ ย่างไฟทำให้เกิดสารเบนโซไพรีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง
- 4. ผักดอง:**  
ผักดอง และของหมักเกลือทำให้ร่างกายได้รับเกลือโซเดียมสูง ถ้ากินบ่อยเกินไป หรือมากเกินไปจะทำให้หัวใจทำงานหนัก เกิดความดันเลือดสูง และโรคหัวใจได้ง่าย นอกจากนั้นกระบวนการหมักดองยังทำให้เกิดสารแอมโมเนียในไตรด์ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง
- 5. ดับหมู:**  
ดับหมูมีโคเลสเตอรอลสูง การกินดับหมูป่อยเกินไป หรือมากเกินไปทำให้เสี่ยงต่อโรคหัวใจ เส้นเลือดสมอง(อัมพฤกษ์-อัมพาต) และโรคมะเร็งเพิ่มขึ้น
- 6. ผักขม ปวยเล้ง:**  
ผักขมและปวยเล้งมีสารอาหารสูง ทว่า... มีกรดออกซาเลตมาก ทำให้เกิดการขับสังกะสี และแคลเซียมออกจากร่างกายมาก การกินบ่อยเกินไป หรือมากเกินไปอาจทำให้เกิดภาวะขาดแคลเซียม หรือสังกะสีได้
- 7. บะหมี่สำเร็จรูป:**  
บะหมี่สำเร็จรูปมีสารก่อดูด สารแต่งรสค่อนข้างสูง และมีคุณค่าทางอาหารต่ำ การกินบะหมี่สำเร็จรูปมากเกินไป หรือบ่อยเกินไปอาจทำให้เสี่ยงต่อโรคขาดอาหาร และการสะสมสารพิษได้
- 8. เมล็ดทานตะวัน:**  
เมล็ดทานตะวันมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง ทว่า... การกินมากเกินไป หรือบ่อยเกินไปอาจทำให้กระบวนการเคมี (metabolism) ในร่างกายผิดปกติ ทำให้เกิดการสะสมไขมันในตับ ภาวะไขมันในตับสูงอาจทำให้เสี่ยงต่อโรคตับ เช่น ตับแข็ง ฯลฯ เพิ่มขึ้น
- 9. เต้าหู้หมัก เต้าหู้ยี้:**  
กระบวนการหมักเต้าหู้ อาจมีการปนเปื้อนเชื้อโรคได้ง่าย... ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อคนสูงอายุ หรือเด็กเล็กได้ นอกจากนี้กระบวนการผลิตยังทำให้เกิดไฮโดรเจนซัลไฟด์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย
- 10. ผงชูรส:**  
คนเราไม่ควรกินผงชูรสเกินวันละ 6 กรัม หรือประมาณ 1 ช้อนชา... การกินผงชูรสมากเกินไป หรือบ่อยเกินไปทำให้เกิดภาวะกรดกลูตามิกในเลือดสูง อาจทำให้ปวดหัว ใจสั่น คลื่นไส้ และมีผลเสียต่ออวัยวะสืบพันธุ์

ถึงตรงนี้... ขอให้พวกเรามีอาหารปลอดภัย และมีสุขภาพดีไปนานๆ ครับ