

สารบัญ

หน้า

13

1

สาเหตุของปัญหาคือ การไหลเวียนเลือด

- ต่อให้เลือดเหลวกำลังดีก็ไม่ได้หมายความว่าเลือดจะไหลเวียนดีไปด้วย 25
- การไหลเวียนเลือดช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ถึงระดับเซลล์ 28
- คุณภาพและปริมาณของเลือดเป็นตัวกำหนด “ความอ่อนเยาว์” และ “อายุขัย” 31
- การไหลเวียนเลือดเป็นตัวชี้ชะตาสุขภาพร่างกาย 34

- เลือดเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดของร่างกายผู้หญิง 36
- การขาดธาตุเหล็กกับอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ 39
- “ความเกี่ยวข้องของร่างกายและจิตใจ”
ที่เรียนรู้จากการให้คำปรึกษามากกว่า 50,000 คน 43
- สุขภาพกายและใจจะดีขึ้นถ้าเพิ่มเลือด 47

2

“สร้าง” “เพิ่ม”

และ “กระตุ้น”

การไหลเวียนเลือด

- ทำไมการไหลเวียนเลือดของคุณถึงมีปัญหา 51
- เมื่อพื้นฐานสุขภาพร่างกายเปลี่ยน
การไหลเวียนเลือดจะเปลี่ยนตาม 53
- คนที่ “พลังซีฟร่ง” จะเหนื่อยง่าย
และไม่มีความกระตือรือร้น 54
- ผู้หญิงที่ “เลือดพร่อง” มักประสบปัญหา
เกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ 60
- คนที่ “เลือดคั่งจากซีดีดขัด” จะรับมือกับ
ความเครียดได้ไม่ดีและหงุดหงิดง่าย 64

- การไหลเวียนเลือดจะดีขึ้นได้
ก็ต้องใช้เวลา “4 เดือน” 68
- ต้อง “สร้าง” “เพิ่ม” และ “กระตุ้น”
ไปตามลำดับ 69
- ด้วยเวลาแค่ 4 เดือน ร่างกายและจิตใจ
ของคุณจะเปลี่ยนไปราวกับเป็นคนละคน 73

3

10 เรื่องเกี่ยวกับ พฤติกรรมกรกิน เพื่อสร้างเลือดที่ต้องรู้

- พื้นฐานสุขภาพร่างกายถูกสร้างขึ้น
โดยจังหวะชีวิตในแต่ละวัน 79
- ① ท้องว่างดีกว่าท้องอืด 83
- ② กินมือเช้า 88
- ③ พื้นฟูกระเพาะอาหารด้วยการ
“งัดมือเย็น 1 สัปดาห์” 92
- ④ การงัดมือเย็นช่วยให้ร่างกาย
กลับมาอ่อนเยาว์จากภายใน 97

5	กินข้าวดีกว่ากินขนมปัง	101
6	ผักโขมไม่ได้ช่วยชดเชยธาตุเหล็ก	104
7	คนที่เลือดไม่พอไม่ควรกินแบบแมคโครไบโอติกส์	107
8	ถ้าอยากเพิ่มเลือดก็ต้องเป็นสาวนักร้อง	111
9	ฟุงคือศัตรูตัวฉกาจของการไหลเวียนเลือด	114
10	ความรู้สึกขอบคุณต่อชีวิตช่วยสร้างเลือดได้	118

4

6 เรื่องที่ควรรู้ เกี่ยวกับวิธินอน เพิ่มเลือด

•	อย่านอนเกินห้าทุ่ม	125
1	ที่ฝันเพราะเลือดไม่พอ	128
2	วงจรอุบาทว์ของการนอนไม่หลับ	130
3	ช่วงเวลาที่ช่วยเรื่องการนอน และเพิ่มเลือดคือยามเช้า	133
4	ฝึก “หายใจแบบสมบูรณ” ก่อนนอน เพื่อคุณภาพการนอนที่ดีขึ้นแบบก้าวกระโดด	137

- ⑤ แชน้ำร้อนให้ตัวเย็น 142
- ⑥ ถ้านอนไม่หลับก็อย่าตำหนิตัวเอง 145

5

5 พดติกรรมช่วยฟื้นฟู การไหลเวียนเลือดใน “เส้นเลือดดำ”

- การไหลเวียนเลือดของผู้หญิง
ขึ้นอยู่กับเส้นเลือดดำ 149
- ① น่องคือหัวใจดวงที่ 2 153
- ② แก้อาการบวมหน้าด้วยเทคนิค
“หายใจด้วยตำแหน่งต้นเทียน” 157
- ③ ทำให้ขาอุ่นเพื่อป้องกันไม่ให้
“ระบบทำความเย็น” ทำงาน 161
- ④ กด “จุดซานยินเจียว” กับ “จุดเซวี่ไห่”
ให้เลือดไหลคล่อง 164
- ⑤ ฟื้นฟูการไหลเวียนเลือดในเส้นเลือดดำ
เพื่อสร้างสมดุลให้ร่างกายและจิตใจ 169

6

ทุกปัญหาแก้ได้ ด้วยการ ไหลเวียนเลือด

- เมื่อแก้ปัญหแรกได้
ปัญหาอื่น ๆ จะพลอยแก้ได้ตามไปด้วย 175
- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ① :
ลดความอ้วน]
ลดความอ้วนของร่างกายส่วนล่าง
ด้วยการปรับการไหลเวียนเลือด 176
- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ② :
ปวดประจำเดือน]
ผู้หญิงไม่ควรรู้สึกปวดประจำเดือน 182
- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ③ :
โรคเย็บโพรงมดลูกเจริญผิดที่]
ชีวิตไร้ความเจ็บปวดอย่างที่ไม่เคยนึกฝัน
ว่าจะเป็นไปได้ 186

- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ④ :
รู้สึกดีกับความเป็นหญิง]
การไหลเวียนเลือดที่ดีจะเป็นพลังที่ช่วยให้
ยอมรับความเป็นหญิงของตัวเองได้ 189
- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ⑤ :
อาการผิดปกติในวัยหมดประจำเดือน]
เคล็ดลับเพื่อการใช้ชีวิตในวัยหมดประจำเดือน
ได้อย่างมีความสุข 192
- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ⑥ :
ภาวะมีบุตรยาก]
การไหลเวียนเลือดที่ดีเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ 196
- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ⑦ :
ชะลอวัย]
คอลลาเจนสร้างได้ด้วยการไหลเวียนเลือด 201
- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ⑧ :
ผมร่วง ผมบาง]
เส้นผมคือเลือดส่วนเกิน 204
- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ⑨ :
เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน]
ภูมิคุ้มกันเป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับ การไหลเวียนเลือด 207

7

การไหลเวียนเลือดที่ดี ช่วยให้ใจเป็นอิสระ

- การไหลเวียนเลือดกับความมั่นคงของจิตใจ 213
 - กำลังใจ × กำลังกาย = พลังในการลงมือทำ 215
 - เมื่อร่างกายเป็นอิสระ จิตใจก็จะเป็นอิสระ 218
 - ถ้าอยากค้นพบตัวเองก็ต้อง
ทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น 222
 - อย่าถูกรวบงำโดยคำว่า
“กรรมดา” กับ “ปกติ” 224
 - การไหลเวียนเลือดคือ
พลังในการสร้างความสุข 227
- บทส่งท้าย 229
- ประวัติผู้เขียน 237

บทนำ

นี่เป็นหนังสือที่ว่าด้วยการ “แก้ทุกปัญหาไม่ว่าจะทางกายหรือทางใจด้วยการเพิ่มการไหลเวียนเลือด”

พอได้ยินแบบนี้คงมีหลายคนที่อดคิดไม่ได้ว่า การไหลเวียนเลือดเนี่ยจะช่วยแก้ปัญหากุยก้อย่างไรได้ จริงอยู่ว่า ถ้าเลือดไหลเวียนดีสุขภาพก็น่าจะดีไปด้วย แต่ปัญหากายกับปัญหาใจมันคนละเรื่องกันเลยนะ

ลองคิดแบบนี้ดูนะครับ

เวลาที่มีปัญหาสุขภาพ คุณคงไม่ค่อยมีกะจิตกะใจทำอะไรเท่าไรหรือจริงไหม

ตอนมีอาการไหล่ติดหรือปวดหัวหนัก ๆ ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็พานคิดไปในแง่ร้ายเสียทุกเรื่อง ช่วงก่อนจะมีประจำเดือนก็หงุดหงิดจนแทบคุมอารมณ์ไม่อยู่

ในทางกลับกัน ถ้าวันไหนลืมหัดขึ้นขึ้นมาด้วยความรู้สึกสดชื่น วันนั้นทั้งวันจะดูสดใสอย่างน่าประหลาด

เวลาที่ออกกำลังกายเสร็จใหม่ ๆ คุณจะรู้สึกเบาสบาย
ตัว

ทุกครั้งที่ได้กินของดี ๆ ก็อดมีความสุขเหมือนได้รับการเติมเต็มไม่ได้

ทั้งหมดนี้เป็นหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่ากายกับใจมีความเกี่ยวข้องกันอย่างลึกซึ้ง จึงไม่เป็นการพูดเกินจริงแต่อย่างใดหากจะบอกว่าเราทุกคนล้วนอยู่ใต้อิทธิพลของการไหลเวียนเลือด และถ้าคุณเป็นหนึ่งในคนที่มีปัญหาแบบที่ผมกล่าวถึงไปข้างต้น การทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้นย่อมเป็นประโยชน์อย่างแน่นอน

เพราะไม่ว่าจะปัญหาทางกายหรือทางใจก็ล้วนมีสาเหตุสืบเนื่องมาจากการไหลเวียนเลือด

สวัสดีครับ

ผมชื่อโอริเอะ อากิโยชิ เป็นเภสัชกรแผนจีนและเป็นเจ้าของร้านขายยาจีนรุ่นที่สี่ ร้านของเราเปิดกิจการอยู่หน้าศาลเจ้าอิสุโมะมาตั้งแต่สมัยไทโช (ช่วงปี 1912-1926) โดยมีความชำนาญด้านนรีเวชศาสตร์เป็นพิเศษ

นอกจากคนในพื้นที่แล้วก็มีคนจากโตเกียว โอซาก้า โอกินาว่า หรือแม้แต่จากต่างประเทศที่อุตสาหะข้ามน้ำ

ข้ามทะเลมาให้บริการ ในช่วง 10 ปีมาที่ร้านของเราได้ให้
คำปรึกษากับผู้ที่มีปัญหามาแล้วกว่า 50,000 คน

นอกจากปัญหาทางนรีเวชศาสตร์ที่พบได้บ่อยอย่าง
อาการปวดประจำเดือน โรคเยื่อぶโพรงมดลูกเจริญผิดที่
หรือภาวะมีบุตรยากแล้ว เรายังให้คำปรึกษาในอีกหลายเรื่อง
เช่น ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโรคมะเร็ง โรคซึมเศร้า การ
ลดน้ำหนัก ตลอดจนเรื่องเกี่ยวกับความสวยความงาม

ในการแพทย์แผนจีน เราจะวินิจฉัยโดยตรวจดูอาการ
ของโรคและร่างกายอย่างละเอียดเพื่อคิดค้นวิธีรักษาที่
เหมาะสมกับผู้ป่วยรายนั้นมากที่สุด จากนั้นก็ปรุงยาจาก
สมุนไพรตำรับยาจีนซึ่งมีอยู่มากมายหลายร้อยชนิด

สำหรับผู้ที่มาเป็นครั้งแรก ร้านขายยาของเราจะ
ใช้เวลาในการตรวจและให้คำปรึกษาประมาณ 2 ชั่วโมง
ส่วนการนัดหมายในครั้งต่อ ๆ ไปใช้เวลาประมาณครึ่งละ
ครึ่งชั่วโมง พอได้ยินว่าผมให้คำปรึกษากับผู้ที่มีปัญหา
มาแล้วกว่า 50,000 คน บางคนอาจคิดว่าผมแค่รับฟังแบบ
ขอไปที่หรือคุยด้วยแบบผ่าน ๆ แต่ความจริงไม่ใช่แบบนั้น
เลยครับ ผมจะซักถามลูกค้าแต่ละคนอย่างละเอียด และ
คอยติดตามผลว่าเกิดความเปลี่ยนแปลงอะไรขึ้นบ้างกับ
สุขภาพกายและใจอยู่เสมอ ด้วยประสบการณ์จริงที่สั่งสม
จากการตรวจและรักษามานาน ผมกล้าพูดได้อย่างเต็มปาก

ว่าการทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้นสามารถช่วยแก้ทุกปัญหาไม่ว่าจะทางกายหรือทางใจได้

คนส่วนใหญ่มักคิดว่า “การไหลเวียนเลือดดี” หมายถึงการที่เลือดไหลเวียนได้คล่อง และ “การไหลเวียนเลือดไม่ดี” หมายถึงภาวะที่เลือดข้นจนไหลเวียนได้ไม่คล่อง แต่ในความเป็นจริงผู้หญิงที่มีปัญหานี้ส่วนใหญ่ไม่ได้มีภาวะเลือดข้น แต่มีเลือดไม่พอให้ไหลเวียนได้ดีต่างหาก ด้วยเหตุนี้ ต่อให้รักษาสุขภาพจนเลือดมีคุณภาพดีแค่ไหน ถ้ามีปริมาณไม่พอไม่ว่าอย่างไรสุขภาพก็มีปัญหาอยู่ดี

การทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้นในหนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่การทำให้ “เลือดไหลเวียนคล่อง” แต่เป็นการทำให้ “เลือดไหลเวียนได้อย่างเต็มที่”

ในทางการแพทย์แผนจีนเราเรียกภาวะเลือดไม่พอนี้ว่า “เลือดพร่อง” ซึ่งเป็นภาวะที่พบบ่อยในผู้หญิง และอันที่จริงกว่า 90 เปอร์เซ็นต์ของลูกค้าสุขภาพสตรีที่มาปรึกษากับผมก็ล้วนมีอาการนี้ด้วยกันทั้งสิ้น

อย่างที่บอกไปแล้วว่าสุขภาพกายกับใจมีความเกี่ยวข้องกันอย่างลึกซึ้ง เมื่อรักษาจนหายจากภาวะเลือดพร่อง ลูกค้าของผมก็มีร่างกายและจิตใจดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

“รู้สึกมั่นใจจนกลับไปทำงานได้อีกครั้ง”

“เคยไปรักษาภาวะมีบุตรยากมาหลายรอบแล้วก็ไม่เคยได้ผล แต่ตอนนี้ตั้งครรภ์แล้วค่ะ”

“พอน้ำหนักลดก็มีแผนจนตอนนี้แต่งงานกันแล้วค่ะ”

“เคยเป็นคนขี้หงุดหงิดมาก แต่ตอนนี้ใจเย็นลงจนไม่ตวาดลูกอีกเลย”

“ปกติเป็นคนทำอะไรได้เดียวเดี๋ยวก็เลิก แต่ทุกวันนี้มีสมาธิจดจ่อจนทำอะไรได้ต่อเนื่องมากขึ้น”

นี่คือส่วนหนึ่งของเสียงตอบรับที่ผมได้รับครับ

ตามหลักของการแพทย์แผนจีน “เลือด” ไม่ได้หมายถึงแค่เลือดอย่างเดียว แต่ยังรวมไปถึงสารและฮอร์โมนต่าง ๆ ที่อยู่ในเลือดด้วย เมื่อเลือดพร่องหรือเลือดไม่พอเราจึงไม่มีแรง หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล เมื่อเป็นเช่นนี้ไปนานวันเข้าทั้งร่างกายและจิตใจจะย่ำแย่ลงเรื่อย ๆ

รูปแบบนี้แปลว่ามียาจีนที่ช่วยแก้ปัญหาได้ในปริมาณที่น้อยใช้ใหม่

คำตอบคือ ไม่มีครับ แน่ใจว่าผมจ่ายยาจีนให้กับลูกค้าที่มาที่ร้าน แต่สิ่งที่สำคัญและได้ผลยิ่งกว่าคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันควบคู่กันไปด้วย

บอกตามตรงว่าผมเองไม่ได้รักษาลูกค้ำที่มหาผม
ได้ทุกคนเสมอไป หลายคนเลิกรักษาไปกลางคันด้วย
หลากหลายเหตุผล และในนั้นก็มียคนที่ให้เหตุผลว่า “กิน
ยาจีนเอาดีกว่า” หรือ “ขึ้นชื่อว่าโรคก็ต้องให้หมอหรือ
เภสัชกรเป็นคนจัดการสิ” รวมอยู่ด้วย

ต่อให้ผมเลือกยาจีนที่ดีที่สุดให้และพยายามให้
คำปรึกษาอย่างละเอียดแค่ไหน ถ้าไม่ปฏิบัติตามเลือดยอม
ไม่เพิ่มขึ้น ซึ่งเท่ากับว่าปัญหาที่มียอมไม่หายไปด้วย

อย่าลืมนะว่าสภาพร่างกายและจิตใจของคุณในตอนนี้เป็น
ผลจากรูปแบบการใช้ชีวิตที่ผ่านมา และคนที่จะรักษา
มันได้ดีที่สุดก็คือตัวคุณเอง ถ้าคิดแต่จะกินยาจีนโดยไม่ปรับ
เปลี่ยนพฤติกรรม ผมขอบอกเลยว่าไม่มีความหมายครับ

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ผมจะขอให้คุณทำไม่ได้ยากอะไร
เลย ล้วนแต่เป็นเรื่องที่นำไปปฏิบัติตามได้อย่างง่ายดาย
ทั้งสิ้น มันเป็นวิธีที่ผสมผสานหลักการแพทย์แผนจีนที่มี
ประวัติศาสตร์ยาวนานหลายพันปีกับหลักการแพทย์
แผนปัจจุบัน และยังได้รับการพิสูจน์มาแล้วจากคนกว่า
50,000 คนว่าใช้ได้ผลจริง

สิ่งที่เราทุกคนควรตระหนักคือร่างกายเป็นสิ่งที่
ตรงไปตรงมามาก ถ้าเราปฏิบัติตามหลักการที่ถูกต้อง

**แค่เปลี่ยนพฤติกรรมเพียงเล็กน้อยเลือดก็จะเพิ่มขึ้นได้
แล้ว**

ประสบการณ์ที่ได้เห็นมากับตาสอนผมว่าเมื่อการไหลเวียนเลือดดีขึ้น สุขภาพกายจะดีขึ้น จากนั้นสุขภาพใจก็จะดีขึ้นตามไปด้วย

แม้แต่คนที่ปกติสีหน้าหม่นหมอง เบื่อโลก ปากพูดถึงแต่เรื่องแย่ ๆ หรือเอาแต่มองอะไรในแง่ลบไปเสียหมด พอลองทำตามวิธีที่ผมแนะนำ ปรากฏว่าไบหน้าพวกเขาแจ่มใสขึ้น คำพูดคำจาก็เปลี่ยนไปไม่เหมือนเก่า

**ผมจึงเชื่อว่าการไหลเวียนเลือดมีส่วนสำคัญใน
การแก้ปัญหาทั้งทางกายและทางใจควบคู่กัน**

โดยทั่วไปแล้ว หากไม่ใช่แผนกที่เกี่ยวข้องกับจิตเวชโดยตรง เวลาไปรักษาหรือขอคำปรึกษาไม่ว่าจะที่โรงพยาบาลหรือร้านขายยา หมอหรือผู้เชี่ยวชาญมักสนใจแต่ความผิดปกติที่เกิดกับร่างกาย ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับจิตใจสักเท่าไร ซึ่งก็เป็นสิ่งที่สมเหตุสมผล เพราะถ้าเป็นโรคที่รักษาหายได้ ไม่ว่าจะผู้ป่วยจะดีใจหรือเสียใจหมอก็รักษาได้อยู่ดี อย่างไรก็ตาม หากลองคิดดูดี ๆ แล้ว เวลาที่เจ็บป่วยเราแค่อยากหายจากโรคเท่านั้นหรือเปล่าครับ

อยากเลิกปวดเข้าจะได้ไปเที่ยวให้สนุก
ลดน้ำหนักเพราะอยากมั่นใจ
พยายามทำให้ตัวเองสวยขึ้นเพราะอยากได้แฟนดี ๆ
อยากหายปวดประจำเดือน จะได้ใช้ชีวิตด้วยรอยยิ้ม
เหมือนคนอื่นเขาบ้าง

ไม่ว่าใครก็ล้วนมีความปรารถนาหรือความต้องการ
เล็ก ๆ ในใจด้วยกันทั้งนั้น

ตัวคุณที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาก็คงไม่ต่างกัน

เป้าหมายของผมจึงไม่ใช่แค่การรักษาสุขภาพร่างกาย
แต่ยังต้องการเยียวยาจิตใจให้พ้นจากความทุกข์ด้วย

ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์แผนจีนต่าง
ก็รู้ว่าปัญหาสุขภาพร่างกายที่มีสาเหตุเกี่ยวข้องกับการ
ไหลเวียนเลือดมีอยู่มากมาย ไล่ตั้งแต่ปวดประจำเดือน
มีบุตรยาก อาการปวดบริเวณคอ บ่า ไหล่ และเข้า
ไปจนถึงโรคมะเร็งหรือสมองเสื่อม ในส่วนของปัญหาสุขภาพ
จิตใจเองก็เช่น โรคซึมเศร้า ภาวะไม่สมดุลของระบบประสาท
อัตโนมัติ ตลอดจนปัญหาที่อาจดูไม่ร้ายแรงแต่เป็นอุปสรรค
ในชีวิตประจำวันอย่างการขาดความกระตือรือร้น ขาดความ
มั่นใจ และขี้หงุดหงิด ทั้งหมดนี้ล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องกับการ
ไหลเวียนเลือด

หากคุณกำลังกังวลใจกับปัญหาสุขภาพ ทุกข์
ทรมานจากอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ ผมขอให้คุณ
ตระหนักไว้ว่าความผิดไม่ได้อยู่ที่ตัวคุณ แต่อยู่ที่การ
ไหลเวียนเลือด สิ่งนี้เองที่ทำให้คุณไม่สามารถแสดง
ศักยภาพของตัวเองออกมาได้อย่างเต็มที่

ในหนังสือเล่มนี้ ผมจะบอกวิธีเพิ่มและปรับปรุงการ
ไหลเวียนเลือด โดยผสมผสานหลักการทั้งจากการแพทย์
แผนปัจจุบันและการแพทย์แผนจีนที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน
นับพันปี เพื่อแก้ทุกปัญหาไม่ว่าจะทางกายหรือทางใจของ
คุณครับ