***ประโยชน์ ของการแกว่งแขน***

 **หน้า 1/2**

 **ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขได้ออก
... มา รณรงค์ให้ออกกำลังกายด้วยการเเกว่งเเขนโดยอ้างว่าลดพุงได้อีกด้วย**

**หลายคนเเปลกใจว่าเกี่ยวกันตรงไหน ? เเกว่งเเขน(เเบบตำราเเพทย์เเผนจีนที่ใช้กันมานับพันปี บางคนถึงกับหัวเราะเยาะว่า เว่อร์เกิ้น อย่าเพิ่งดูถูกครับ**

 **ใต้หัวไหล่ที่ทำไมการเเกว่งเเขน การว่ายน้ำจึงสำคัญนัก**

**เรียกว่ารักเเร้นั้นคือชุมทางของต่อมน้ำเหลืองเบ้อเริ่ม บริเวณขาหนีบนั่นก็ชุมทางของต่อมน้ำเหลืองขนาดใหญ่ การขยับหัวไหล่เเละรักเเร้ของการเเกว่งเเขนก็ดี
การว่ายน้ำที่ขยับทั้งหัวไหล่เเละขาหนีบก็ดี ล้วนเเล้วเเต่เป็นการออกกำลังให้ต่อมน้ำเหลืองขยับ เพิ่มการไหลเวียนน้ำเหลืองจึงไม่ใช่ของเล่นธรรมดาๆ**

**ลองอ่านงานเขียนของ Dr. Kimberly Kaye ต่อไปนี้ดูเองก็จะร้องอ้อ**

**ว่าอย่างนี้นี่เอง.... รู้งี้ทำไปตั้งนานเเล้ว......รู้งี้ว่ายน้ำจนเป็นเเชมป์ไปเเล้ว.....**

**รู้งี้เเขนฉันก้ไม่มีเซลลูไลท์หรอกนะเนี่ย ........
=================================
คำว่าระบบน้ำเหลืองนั้นหมายรวมถึง ม้าม ต่อมทอนซิล ต่อมไธมัส**

**ต่อมน้ำเหลืองต่างๆ น้ำเหลือง ท่อน้ำเหลือง นับเป็นระบบที่ร่างกายสร้างขึ้นมา เพื่อทำความสะอาด ชำระล้างของร่างกาย อันจำเป็นต่อ การรักษาสุขภาพให้เเข็งเเรง เยียวยาความเจ็บป่วย เพราะระบบน้ำเหลืองมีหน้าที่ขนถ่ายของเสียพิษที่สะสมในร่างกาย เศษของเซลล์ที่ตายเเล้ว ออกไปกำจัดยังอวัยวะที่รับผิดชอบเเละขับออกไปจากร่างกาย
นอกจากนี้ยังมีหน้าที่สร้างเม็ดเลือดขาว เเอนตี้บอดี้ ของระบบภูมคุ้มกัน**

**ตลอดระยะทางของท่อน้ำเหลืองจะมีต่อมน้ำเหลืองอยู่เป็นระยะๆ เพื่อช่วยกรองสารเเปลกปลอม เชื้อโรค ที่มีอันตราย ตับเป็นอวัยวะที่ทำงานควบคู่ไปกับระบบน้ำเหลือง โดยตับมีหน้าที่สร้างน้ำเหลืองเป็นส่วนมาก เเละตับก็อาศัยน้ำเหลืองนี่เองขนส่งสารอาหารที่ย่อยเเล้วจากตับ เเละลำไส้เล็กไปส่ง**

**ต่อให้กับเซลล์เเละอวัยวะต่างๆ**

 ***ประโยชน์ ของการแกว่งแขน***

 **หน้า 2/2
ม้ามเป็นอวัยวะขนาดใหญ่ที่สุดของระบบน้ำเหลือง มีหน้าที่กรองเเละกำจัดเซลล์เม็ดเลือดเเดงที่หมดอายุ เเละเป็นอวัยวะที่มีบทบาทสำคัญของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย**

**ใครก็ตามที่ผ่าตัดเอาม้าม ต่อมทอนซิล ต่อมไธมัสออกไป จะติดเชื้อได้ง่ายขาดภูมิต้านทาน หากการไหลเวียนของน้ำเหลืองติดขัด จะทำให้ต่อมน้ำเหลืองบวม อักเสบ
บริเวณที่น้ำเหลืองไหลเวียนเเละสังเกตุได้ชัดเจนได้เเก่ ลำคอ หลังใบหู**

**ท้ายทอย หน้าอก รักเเร้ใต้หัวไหล่ ท้องเเขน หน้าท้องกึ่งกลางระหว่างหน้าอกกับสะดือ บริเวณขาหนีบ เนื่องจากน้ำเหลืองไม่มีปั้มเหมือนระบบเลือดที่มีหัวใจเป็นปั้ม ดังนั้นการกระตุ้นให้น้ำเหลืองไหลเวียนดีขึ้นจึงต้อง พึ่งพิงการออกกำลังกายเเละการหายใจให้ลึกๆเป็นหลัก เพื่อเขย่ากระตุ้นการไหลเวียนน้ำเหลืองด้วยการขยับกล้ามเนื้อ เเละกระบังลม การเต้นกระโดดบน trampoline ดูจะเป็นวิธีการที่กระตุ้นน้ำเหลืองได้่ทั่วร่างกาย หากเต้นไม่ได้ก็อาจใช้วิธี กัวช่า (Gua Sha) การนวดด้วยน้ำมัน การนวดเเผนไทย**

**ใครก็ตามที่มักมีอาการ ผิวซีด ซูบซีด หลงๆลืมๆ ติดเชื้อบ่อยๆ เป็นหวัดเจ็บคอเสมอๆ เริ่มมีเซลลูไลท์เพิ่มมากขึ้น ให้สงสัยระบบน้ำเหลืองติดขัด ไหลเวียนไม่ดี**

**ทั้งนี้็็ก็เข้าใจได้ไม่ยากนักเพราะของเสีย ขยะมีพิษ ตกค้างสะสมนั่นเอง อย่าละเลยอาการน้ำเหลืองติดขัด โดยไม่ได้รักษาเพราะ นานวันเข้าพิษร้ายอาจทำให้ล้มหมอนนอนเสื่อ**

**ด้วยมะเร็งในต่อมน้ำเหลือง.....................**

|  |  |
| --- | --- |
| **pung.jpg**  | **pung.jpg105 กิโลไบต์**[**ดู**](https://mail.google.com/mail/u/0/?ui=2&ik=20d12892e8&view=att&th=13f502753af31068&attid=0.1&disp=inline&realattid=e8eab457f44f0c5e_0.1&safe=1&zw)[**ดาวน์โหลด**](https://mail.google.com/mail/u/0/?ui=2&ik=20d12892e8&view=att&th=13f502753af31068&attid=0.1&disp=safe&realattid=e8eab457f44f0c5e_0.1&zw)**คุณอุดมปฎิบัติมากว่า 20 ปี**  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |