

สารบัญ

บทนำ

13

1

สาเหตุของปัญหาคือ การไหลเวียนเลือด

- ต่อให้เลือดเหลวกำลังดีก็ไม่ได้หมายความว่าเลือดจะไหลเวียนดีไปด้วย 25
- การไหลเวียนเลือดช่วยสร้าง
ความเปลี่ยนแปลงได้ถึงระดับเซลล์ 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 “พลังซีพ่วง” จะเหนื่อยง่าย
และไม่มีความกระตือรือร้น 54
- ผู้หญิงที่ “เลือดพร่อง” มักประสบปัญหา
เกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ 60
- คนที่ “เลือดคั่งจากซีดีซี” จะรับมือกับ
ความเครียดได้ไม่ดีและหงุดหงิดง่าย 64

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

3

10 เรื่องเกี่ยวกับ พฤติกรรมกาารกิน เพื่อสร้างเลือดที่ต้องรู้

- พื้นฐานสุขภาพร่างกายถูกสร้างขึ้น
โดยจังหวะชีวิตในแต่ละวัน 79
- ท้องว่างดีกว่าท้องอืด 83
- ② กินมือเช้า 88
- ③ ฟืนฟูกระเพาะอาหารด้วยการ
“งดมือเย็น 1 สัปดาห์” 92
- ④ การงดมือเย็นช่วยให้ร่างกาย
กลับมาอ่อนเยาว์จากภายใน 97

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

4

6 เรื่องที่ควรรู้ เกี่ยวกับวิธีนอน เพิ่มเลือด

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

- แชน้ำร้อนให้ตัวเย็น 142
- ⑥ ถ้านอนไม่หลับก็อย่าตำหนิตัวเอง 145

5

5 พฤติกรรมช่วยฟื้นฟู การไหลเวียนเลือดใน “เส้นเลือดดำ”

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

6

ทุกปัญหาแก้ได้ ด้วยการ ไหลเวียนเลือด

- เมื่อแก้ปัญหาแรกได้
ปัญหาอื่น ๆ จะพลอยแก้ได้ตามไปด้วย 175
- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ① :
ลดความอ้วน]
ลดความอ้วนของร่างกายส่วนล่าง
ด้วยการปรับการไหลเวียนเลือด 176
- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ② :
ปวดประจำเดือน]
ผู้หญิงไม่ควรรู้สึkpวดประจำเดือน 182
- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ③ :
โรคเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่]
ชีวิตไร้ความเจ็บปวดอย่างที่ไม่เคยนึกฝัน
ว่าจะเป็นไปได้ 186

- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ④ :
 รู้สึกลึกลับความเป็นหญิง]
 การไหลเวียนเลือดที่ดีจะเป็นพลังที่ช่วยให้
 ยอมรับความเป็นหญิงของตัวเองได้ 189
- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ⑤ :
 อาการผิดปกติในวัยหมดประจำเดือน]
 เคล็ดลับเพื่อการใช้ชีวิตในวัยหมดประจำเดือน
 ได้อย่างมีความสุข 192
- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ⑥ :
 กาวะมิบุครยากุ]
 การไหลเวียนเลือดที่ดีเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ 196
- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ⑦ :
 ชะลอวัย]
 คอลลาเจนสร้างได้ด้วยการไหลเวียนเลือด 201
- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ⑧ :
 ผมร่ง ผมบาง]
 เส้นผมคือเลือดส่วนเกิน 204
- [ตัวอย่างปัญหาที่แก้ได้ด้วยการไหลเวียนเลือด ⑨ :
 เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน]
 ภูมิคุ้มกันเป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับการไหลเวียนเลือด 207

7

การไหลเวียนเลือดที่ดี ช่วยให้ใจเป็นอิสระ

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