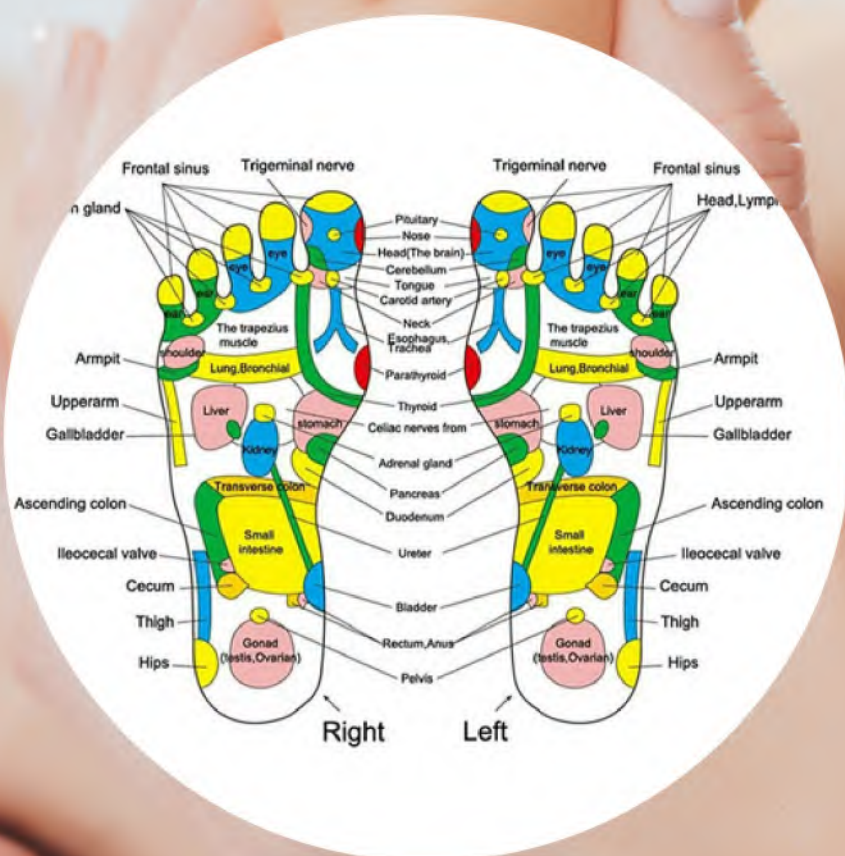


กดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ศาสตร์แผนจีน รักษา 40 อาการ



สารบัญ

บทนำ หน้า 2-6

ตำแหน่งจุดสะท้อนฝ่าเท้า 62 จุด หน้า 7-20

เส้นลมปราณ 6 เส้นบริเวณเท้า หน้า 21-28

การกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าแก้อาการ หน้า 29-68

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1.) นอนไม่หลับ หน้า 29 | 21.) ริดสีดวงทวาร หน้า 49 |
| 2.) ความดันโลหิตสูง หน้า 30 | 22.) ไทรอยด์ผิดปกติ หน้า 50 |
| 3.) ความดันโลหิตต่ำ หน้า 31 | 23.) ไมเกรน หน้า 51 |
| 4.) ไขมันพอกตับ หน้า 32 | 24.) หูอื้อ หูมีเสียง หน้า 52 |
| 5.) เบาหวาน หน้า 33 | 25.) ภูมิแพ้ากาศ หน้า 53 |
| 6.) ประจำเดือนผิดปกติ หน้า 34 | 26.) ปวดต้นคอ หน้า 54 |
| 7.) ปวดท้องประจำเดือน หน้า 35 | 27.) ปวดเอว หน้า 55 |
| 8.) ร้อยท้อง หน้า 36 | 28.) ไหล่ติด ปวดหัวไหล่ หน้า 56 |
| 9.) มีบุตรยาก (ฝ่ายหญิง) หน้า 37 | 29.) ปวดเข่า หน้า 57 |
| 10.) ตกขาวผิดปกติ หน้า 38 | 30.) บำรุงตับ คลายเครียด หน้า 58 |
| 11.) หย่อนสมรรถภาพทางเพศ หน้า 39 | 31.) บำรุงหัวใจ บำรุงปอด หน้า 59 |
| 12.) หลั่งเร็ว หน้า 40 | 32.) บำรุงม้าม กระเพาะอาหาร หน้า 60 |
| 13.) ต่อมลูกหมากอักเสบ หน้า 41 | 33.) บำรุงไต บำรุงร่างกาย หน้า 61 |
| 14.) มีบุตรยาก (ฝ่ายชาย) หน้า 42 | 34.) บำรุงเลือด เลือดพร่อง เลือดน้อย หน้า 62 |
| 15.) กระเพาะอาหารอักเสบ หน้า 43 | 35.) ฝ่าเท้า หน้า 63 |
| 16.) หอบหืด หน้า 44 | 36.) สิว หน้า 64 |
| 17.) ไอเรื้อรัง หน้า 45 | 37.) ผมหงอก ร่วงเป็นหย่อม หน้า 65 |
| 18.) ถู้งน้ำดีอักเสบ หน้า 46 | 38.) ภาวะซึมเศร้า หน้า 66 |
| 19.) โรคอ้วน หน้า 47 | 39.) เนื้องอกมดลูก หน้า 67 |
| 20.) ท้องผูก หน้า 48 | 40.) ต่อมทอลซินอักเสบ หน้า 68 |

วิธีการกดจุด หน้า 69-72

ศาสตร์แห่งการ กดจุดสะท้อนฝ่าเท้า

‘หนทางการมีสุขภาพดี ด้วยการนวดเท้า’

เท้า เปรียบเสมือนหัวใจดวงที่ 2 ของร่างกาย (第二心脏)
ตามคัมภีร์โบราณหวงตี้เน่ยจิง 《黄帝内经》 กล่าวว่าไว้ว่า ‘เท้าอยู่
ด้านล่าง เป็นเหมือนรากฐานของต้นไม้ ก่อกำเนิดของพลังลมปราณและ
กระจายไปหล่อเลี้ยงทั่วร่างกาย’ ถ้าหากได้มีการดูแลสุขภาพด้วยการกด
จุดนวดเท้าเป็นประจำ จะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ป้องกันการเจ็บ
ป่วยได้เป็นอย่างดี



ตามประวัติศาสตร์ของการแพทย์แผนจีนที่มีจุดเริ่มต้นก่อกำเนิดศาสตร์แห่งการกดจุด
สะท้อนฝ่าเท้า ได้มีบันทึก

- วิธีการสังเกตเท้า หรือที่เรียกว่า กวานจื่อฝ่า 观趾法 บันทึกในคัมภีร์โบราณหวงตี้เน่ยจิง 《黄帝内经》
- ทฤษฎีเส้นทางฝ่าเท้า หรือที่เรียกว่า จูซินเต้า 足心道 (เป็นทฤษฎีที่นำมาประยุกต์ในการนวดกดจุดและ
การแช่เท้าเพื่อรักษาโรคในปัจจุบัน) ถูกค้นคว้าโดยหมอฮัวโล่ว แพทย์จีนผู้ยิ่งใหญ่ในราชวงศ์ฮั่น

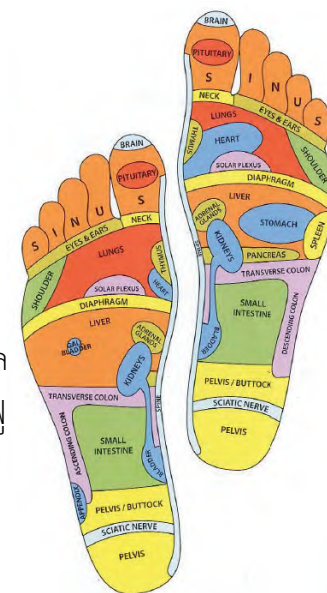
ประวัติความเป็นมาศาสตร์แห่งการกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า จึงมีมายาวนานกว่า 5,000 ปี ก่อกำเนิดและเผยแพร่ไปทั่ว
โลก ทั้งฝั่งตะวันตกและตะวันออก นับเป็นจุดกำเนิดทฤษฎีจุดสะท้อนฝ่าเท้าที่นำมาประยุกต์และศึกษาต่อในการใช้
รักษาโรคในปัจจุบันนี้



เท้า ---- หัวใจดวงที่สอง

เท้า มีตำแหน่งสะท้อนสัมพันธ์กับอวัยวะภายในร่างกาย กระจายไปตามส่วนต่างๆ ของเท้า ทั้งฝ่าเท้า หลังเท้า ข้อเท้า ด้านข้าง ด้านในเท้า และนิ้วเท้า

จุดสะท้อนฝ่าเท้า เปรียบเสมือนกระจกเงา สะท้อนการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย หากอวัยวะภายในร่างกายผิดปกติ ย่อมส่งผลสะท้อนมายังจุดที่ฝ่าเท้า ในทางกลับกัน หากได้มีการกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้า ย่อมมีผลในการปรับสมดุลอวัยวะนั้นๆ พร้อมช่วยให้พลังลมปราณไหลเวียนได้คล่องขึ้น จึงมีผลในการช่วยฟื้นฟูให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นตามลำดับ



จุดสะท้อนฝ่าเท้า ≠ จุดฝังเข็ม

จุดฝังเข็ม (Acupoint) หากแปลอย่างตรงตัว คือ จุดที่แพทย์ใช้เข็มฝังลงไป มีผลในการปรับสมดุลร่างกายและรักษาโรค ซึ่ง ‘จุดฝังเข็ม’ ในทางการแพทย์แผนจีน อ้างอิงและสัมพันธ์กับ ทฤษฎีเส้นลมปราณ (Meridian Theory) นับเป็นจุดที่พลังลมปราณและเลือดจากอวัยวะภายในมาหล่อเลี้ยงตามตำแหน่งต่างๆ นี้

จุดฝังเข็ม ส่วนใหญ่กระจายอยู่บนเส้นลมปราณหลัก 14 เส้นทั่วทั้งร่างกาย รวมถึงกระจายไปที่เท้า ฝ่าเท้า หลังเท้า นิ้วเท้า เช่นกัน มีตำแหน่งที่แน่นอน มีชื่อจุดกำกับ มีหน้าที่สรรพคุณที่แตกต่างกันออกไป และสามารถกดจุดหรือฝังเข็มรักษาได้อย่างปลอดภัย

แต่โดยหลักการ ทั้งจุดสะท้อนฝ่าเท้าและจุดฝังเข็มต่างก็มีเป้าหมายคล้ายคลึงกัน คือปรับสมดุลร่างกาย อวัยวะภายใน ฟื้นฟูสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ช่วยป้องกันการเจ็บป่วย หากได้มีการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ใส่ใจการดูแลเท้า และดูแลสุขภาพด้วยการนวดกดตามจุดฝังเข็ม ฟื้นฟูสุขภาพแบบบูรณาการไปพร้อมๆ กัน

การนวดเท้าคืออะไร ?

- ✓ มีผลที่ดีต่อร่างกาย (Physical Effect)
- ✓ มีผลที่ดีต่อจิตใจ (Psychological Effect)

การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า

- ช่วยรักษาสมดุลร่างกาย อวัยวะภายใน ต่อมไร้ท่อ โดยไม่ใช้ยาและสารเคมี จึงมีผลในการป้องกันการเกิดโรคหรือป้องกันความไม่สมดุลที่จะเกิดขึ้น
- ส่งเสริมการไหลเวียนเลือดและพลังงานให้ไหลเวียนได้ดี ไม่เกิดการติดขัด อีกทั้งเมื่อเลือดไหลเวียนได้ดี ก็มีผลในการนำออกซิเจนและสารอาหารไปยังเซลล์ต่างๆ พร้อมทั้งช่วยขับสารพิษของเสียออกไปจากบริเวณนั้นๆ
- ส่งเสริมระบบการไหลเวียนน้ำเหลือง ขจัดของเสียออกจากร่างกาย
- เสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน
- ปรับสมดุลระบบประสาทและการเคลื่อนไหว ช่วยให้กล้ามเนื้อที่มีความตึงเกร็งลดลง ช่วยบรรเทาอาการปวดได้ดี
- ช่วยผ่อนคลายความเหนื่อยล้า ความตึงเครียด ความวิตกกังวล ช่วยให้นอนหลับได้ดีมากยิ่งขึ้น

คำแนะนำและข้อควรระวัง

1. หลีกเลี่ยงการนวดในสตรีมีครรภ์
2. หลีกเลี่ยงบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผลเปิด ตัดเชื้อ
3. หลีกเลี่ยงในผู้ที่กระดูกแตกหักที่รอการฟื้นตัว
4. หลีกเลี่ยงการนวดในผู้ที่กำลังมีไข้สูง หรือกำลังติดเชื้อ
5. หลีกเลี่ยงในผู้ที่ร่างกายอ่อนแอมาก คลื่นไส้ อาเจียนรุนแรง
6. ผู้สูงอายุต้องใช้แรงให้เหมาะสม ไม่ควรใช้แรงที่มากเกินไป
7. ผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคตับ ควรใช้แรงที่เหมาะสม
8. หากเคยนวดเท้าแล้วมีอาการไม่สบายมาก ให้ผลในทางตรงกันข้าม (ผลเสีย) ควรเลี่ยงในการนวดครั้งถัดไป
9. หากสังเกตว่าผู้ที่ได้รับการนวดมีอาการหน้าซีด คล้ายจะเป็นลม ควรหยุดพักการนวดก่อน และรอนจนกว่าผู้ที่ได้รับการนวดอาการดีขึ้น

นวดอย่างไรให้ได้ผลดี ?

การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าย่อมมีผลต่อร่างกาย ซึ่งโดยทั่วไปหลังจากการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า อาจแสดงปฏิกิริยาทางร่างกายที่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง ในกรณีนี้ก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติที่อาจเกิดขึ้นได้ คล้ายกับอาการขับพิษขับโรค เช่น

1. ขับถ่ายปัสสาวะ/อุจจาระมากขึ้น ปัสสาวะมีสีเข้มขึ้น มีกลิ่นแรงขึ้น แสดงว่าร่างกายมีการขับระบายของเสียออก
2. เหงื่อออกมากขึ้น อาจส่งกลิ่นเหม็นเล็กน้อย แสดงว่าร่างกายมีการขับระบายของเสียออก
3. รู้สึกง่วงนอน และคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น นอนได้งายขึ้นหลังจากเข้ารับการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า
4. อาจมีไข้ต่ำๆ เล็กน้อยหลังจากเข้ารับการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ซึ่งเป็นปฏิกิริยาการต่อสู้กับเชื้อโรคภายในร่างกาย มีผลในการปรับภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น เมื่อได้พักผ่อนอาการเหล่านี้จะทุเลาลงและหายไป

ทำไมนวดแล้วไม่ได้ผล ?

- 1.แรงที่ใช้นวดไม่เหมาะสม** - ความแรงต้องเหมาะสม ไม่แรงจนรู้สึกเจ็บจนทนไม่ไหว หรือเบาเกินไปจนไม่รู้สึกรู้สึ ผู้ที่ได้รับการนวดควรมีความรู้สึก ดึง ดื้อ หน่วงในจุดต่างๆ ถ้าหากใช้แรงมากเกินไปอาจทำให้ผู้ที่ได้รับการนวดมีอาการผื่นคันระคายเคือง คลื่นไส้ อาเจียน เส้นเอ็น กล้ามเนื้อบาดเจ็บได้
- 2.ไม่มีความแม่นยำในตำแหน่งจุดนวด** - ผู้นวดขาดความเข้าใจและความแม่นยำในจุด ทำให้การนวดได้ประสิทธิผลไม่ดีเท่าที่ควร
- 3.ดื่มน้ำไม่เพียงพอ** - ทุกครั้งหลังจากการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ควรดื่มน้ำอุ่น 1 แก้ว หรืออย่างน้อย 500 มล. เพื่อป้องกันการขาดน้ำ และช่วยให้ร่างกายได้ขับถ่ายของเสียออกทางปัสสาวะและเหงื่อได้ดี
- 4.พักผ่อนไม่เพียงพอ** - หลังได้รับการนวดควรนอนให้เร็วกว่า 5 ทุ่ม เนื่องจากช่วงเวลาก่อน 5 ทุ่ม (21.00 - 23.00 น.) เป็นช่วงเวลาอวัยวะภายในทำงานหนัก ถ้าเข้านอนเร็วและได้หลับสนิทตั้งแต่ 5 ทุ่มเป็นต้นไป กระบวนการขับพิษ ระบายของเสีย ฟั่นฟูร่างกาย และภูมิคุ้มกันจะทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ

รูปแบบการนวดฝ่าเท้า



1.กดจุดด้วยท้องนิ้วหัวแม่มือ/ปลายนิ้ว

เป็นวิธีที่ใช้บ่อย ใช้นวดกดจุดบนฝ่าเท้า หลังเท้า รวมถึงข้อเท้าได้เป็นอย่างดี โดยผู้นวดใช้มือข้างหนึ่งประคองเท้าให้มั่น มืออีกข้างใช้ท้องนิ้วโป้ง/ปลายนิ้วกดลงบนจุดสะท้อนฝ่าเท้าตามตำแหน่งต่างๆ ค้างไว้ หากแรงที่ใช้ไม่เพียงพอสามารถกดจุดด้วยท้องนิ้วโป้ง 2 ข้างไขว้กันเป็นเครื่องหมายกากบาทเพื่อเพิ่มแรงให้มากขึ้น

ข้อควรระวัง - ระวังเล็บจิกลงบนผิว



2. กดจุดด้วยข้อนิ้วชี้

ใช้ได้กับตำแหน่งต่างๆ รวมถึงตำแหน่งที่มีขนาดเล็ก เช่น ปลายนิ้วเท้า ผู้นวดใช้มือข้างหนึ่งประคองเท้าให้มั่น มืออีกข้างใช้นิ้วชี้ ส่วนอีกส้นนิ้วที่เหลือกำเข้าหากัน คล้ายลักษณะทำท่าเคาะประตู

คำแนะนำเพิ่มเติม - การนวดควรเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ไม่เร็ว ไม่ช้าจนเกินไป



3. กดจุดด้วยท้องนิ้วหัวแม่มือพร้อมรูดขึ้นไปตามแนวจุด

ผู้นวดใช้มือข้างหนึ่งประคองเท้าให้มั่น มืออีกข้างใช้ท้องนิ้วโป้งวางไปยังจุดนวด ออกแรงกดเล็กน้อยพร้อมดันขึ้นหรือดันลงไปตามแนวจุด

คำแนะนำเพิ่มเติม - หากเท้าของผู้นวดแห้งเกินไป ควรลงด้วยน้ำมันนวดก่อน เพื่อช่วยให้การนวดเป็นไปอย่างราบรื่นและไม่ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิว



4. กดจุดด้วยท้องนิ้วหัวแม่มือ และนิ้ววนเป็นวงกลม

ผู้หมวดใช้มือข้างหนึ่งประคองเท้าให้มั่น มืออีกข้างใช้ท้องนิ้วโป้งวางไปยังจุดนวด ออกแรงกดเล็กน้อย พร้อมนิ้ววนเป็นวงกลมตามจุดนวด วิธีนี้นวดนี้แรงจะลงลึก ช่วยขยับเส้นเอ็นได้ผิวได้ดี

คำแนะนำเพิ่มเติม - ควรใช้นิ้ววนที่สม่ำเสมอ บริเวณนวดเริ่มต้นจากวงแคบ ค่อยขยับไปกว้างมากขึ้น



5. กดจุดด้วยการบีบ (ออกแรงบีบด้วยปลายนิ้วหัวแม่มือ)

ผู้หมวดใช้มือข้างหนึ่งประคองเท้าให้มั่น มืออีกข้างใช้ปลายนิ้วโป้งออกแรงบีบไปที่จุดนวด และค้างไว้ในตำแหน่งนวดอย่างน้อย 10-15 วินาที แล้วปล่อย แล้วทำซ้ำ

คำแนะนำเพิ่มเติม - ออกแรงบีบค้างแล้วปล่อยเป็นจังหวะที่สม่ำเสมอ ควรเริ่มต้นจากแรงที่เบาไปหาหนัก แล้วผ่อนจากหนักมาหาเบา และระวังเล็บจิก วิธีนี้เหมาะกับตำแหน่งตามปลายนิ้วเท้า หรือง่ามนิ้วเท้า



6. กดจุดด้วยการใช้นิ้วหนีบ

ผู้หมวดใช้มือข้างหนึ่งประคองเท้าให้มั่น มืออีกข้างใช้นิ้วชี้และกลาง ใช้ด้านข้างของนิ้วทั้ง 2 นิ้ว กดหนีบเข้าหากันไปยังตำแหน่งจุดนวด มักจะใช้กับง่ามนิ้วเท้าและซอกขนาดเล็กๆ แรงที่ใช้ต้องพอดีไม่มากเกินไป



7. กดจุดด้วยการใช้อุปกรณ์กวาซา

ผู้หมวดใช้มือข้างหนึ่งประคองเท้าให้มั่น มืออีกข้างจับอุปกรณ์กวาซา แล้วกดนวดไปยังตำแหน่งต่างๆ

คำแนะนำเพิ่มเติม

ข้อดี - สามารถช่วยทุ่นแรงผู้หมวด พิกัดตำแหน่งได้แม่นยำ ใช้ได้กับจุดขนาดเล็ก

ข้อเสีย - ผิวสัมผัสไม่ละมุนเท่ากับมือของคน อีกทั้งผู้หมวดต้องมีความชำนาญในการใช้แรง แรงที่ใช้ต้องเหมาะสม หากใช้แรงที่มากเกินไปจะเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย