

วิธีเหยียบกะลา



ภาพแสดงจุดสะท้อนบนฝ่าเท้า

1. เส้นแวงหน้า
2. ไชยธรรมาภรณ์
3. สมองส่วนหน้า
4. หัวใจ
5. ปะการัง
6. จุก
7. ตับ
8. ตา
9. ปู่
10. คอ
11. คอ
12. คอ
13. ตับ
14. ตับ
15. ตับ
16. ตับ
17. ตับ
18. ตับ



19. ตับ
20. ตับ
21. ตับ
22. ตับ
23. ตับ
24. ตับ
25. ตับ
26. ตับ
27. ตับ
28. ตับ
29. ตับ
30. ตับ
31. ตับ
32. ตับ
33. ตับ
34. ตับ
35. ตับ
36. ตับ
37. ตับ
38. ตับ
39. ตับ
40. ตับ
41. ตับ
42. ตับ
43. ตับ
44. ตับ
45. ตับ
46. ตับ
47. ตับ
48. ตับ
49. ตับ
50. ตับ
51. ตับ
52. ตับ
53. ตับ
54. ตับ
55. ตับ
56. ตับ
57. ตับ
58. ตับ
59. ตับ
60. ตับ
61. ตับ
62. ตับ
63. ตับ
64. ตับ
65. ตับ
66. ตับ
67. ตับ
68. ตับ
69. ตับ
70. ตับ
71. ตับ
72. ตับ
73. ตับ
74. ตับ
75. ตับ
76. ตับ
77. ตับ
78. ตับ
79. ตับ
80. ตับ
81. ตับ
82. ตับ
83. ตับ
84. ตับ
85. ตับ
86. ตับ
87. ตับ
88. ตับ
89. ตับ
90. ตับ
91. ตับ
92. ตับ
93. ตับ
94. ตับ
95. ตับ
96. ตับ
97. ตับ
98. ตับ
99. ตับ
100. ตับ

Theorakayee.com.th | 88 : 8888888888

แพทย์จีนที่มีประสบการณ์สูงจะสามารถมองดูหน้าคนแล้วบอกลักษณะนิ้วหัวแม่เท้าได้ หรือดูลักษณะเท้าแล้วสามารถคาดเดาอาการได้ ดังนั้น การนวดกดจุดตำแหน่งต่างๆที่ฝ่าเท้า จึงสามารถใช้วินิจฉัยได้ว่าส่วนใดของร่างกายเกิดความผิดปกติขึ้น และสามารถใช้อำนาจการกดจุดที่เหล่านั้นได้เช่นกัน

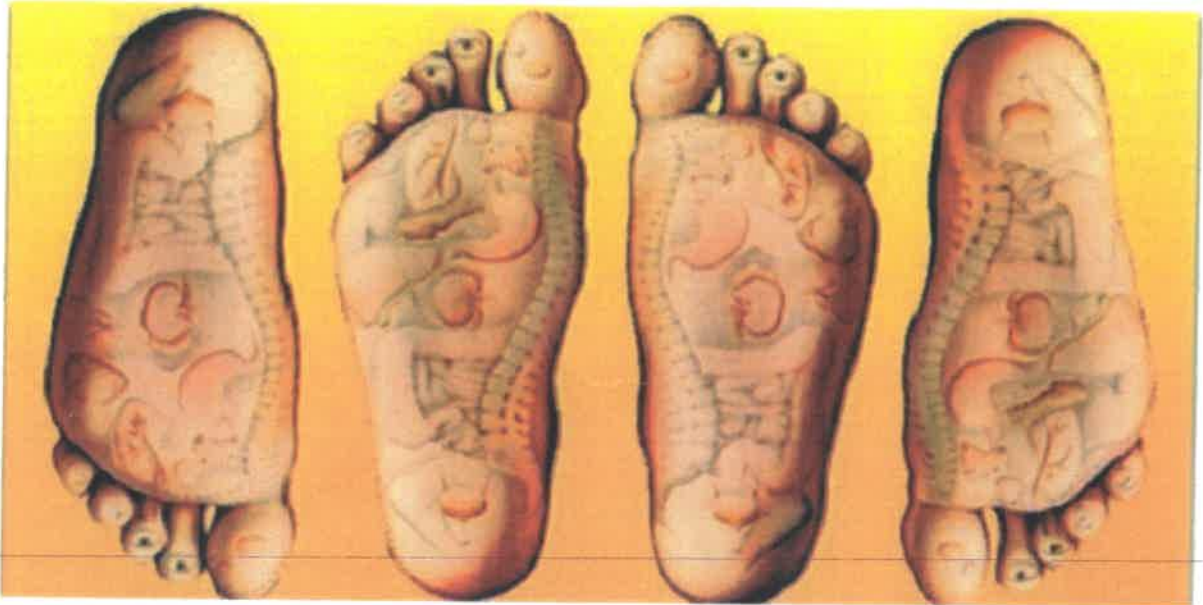
การนวดกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้านี้ ถือเป็นสมบัติด้านการรักษาที่ทรงคุณค่าของชาวจีนมาอย่างยาวนาน และในปัจจุบันศาสตร์นี้ยังเป็นที่ยอมรับกันไปทั่วโลกอีกด้วย

** ประโยชน์ของการนวดฝ่าเท้า **

- ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบขับพิษและกำจัดของเสียโดยกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด และน้ำเหลือง รวมทั้งกระตุ้นการเคลื่อนไหวของเม็ดเลือดขาว เสริมสร้างความแข็งแรงให้ระบบภูมิคุ้มกัน
- ช่วยทำให้การทำงานของร่างกายเกิดความสมดุล กระตุ้นการไหลเวียนของพลังชี (ลม) ให้เป็นไปโดยสะดวกไม่ติดขัด
- ช่วยลดความข้นหนืดของเลือด ทำให้เลือดสามารถไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงได้ทั่วร่างกาย โดยเฉพาะส่วนปลายของร่างกายอย่าง ศีรษะ ปลายมือ ปลายเท้า ช่วยลดอาการปวด-มีนศรีษะ ชาปลายมือ-ปลายเท้า และ ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ
- ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตใจ คือ ลดภาวะเครียดและทำให้เกิดการผ่อนคลายในระดับลึก

แต่นอกเหนือจากการนวด หากไม่มีเวลาหรือไม่มีร้านนวดใกล้ๆบ้าน ยังมีวิธีกดจุดกระตุ้นฝ่าเท้าที่ทำได้ง่าย ด้วยตนเองทุกวันอยู่อีกอย่างหนึ่งคือ

“การเหยียบกะลา”



ถึงแม้ว่า การเหยียบกะลา จะไม่สามารถบำบัดได้ทั่วถึงทุกตำแหน่งบนเท้าได้เหมือนกับการนวดกดจุด แต่ก็ยังเป็นวิธีที่ง่ายและทำได้เองที่บ้าน สามารถทำได้ทุกวัน หากเราใช้การเหยียบกะลาช่วยเวลาที่ไม่สามารถไปนวดฝ่าเท้าได้ ควรคู่กับการไปนวดฝ่าเท้าเมื่อมีเวลา ก็จะเป็นการดูแลรักษาสุขภาพพื้นฐานให้ดีอยู่เสมอ

ดังเช่นคุณยายเน้ย ราษฎ์ชาวบ้านท่านหนึ่งของจังหวัดชัยนาท ผู้ที่เป็นครูของทั้งอาจารย์และนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสัยนาท คุณยายเป็นผู้คิดค้นทำนวดบำบัดตนเองด้วยกะลา ที่รู้จักกันดีว่าเป็น “การเหยียบกะลาแบบยายเน้ย”

แต่ก่อนคุณยายมีโรคประจำตัว ไม่แข็งแรง เคลื่อนไหวไม่สะดวก ต่อมาคุณยายเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนลุกขึ้นมาช่วยตัวเอง เพราะสามีก็ตายไปแล้ว ไม่มีลูกหลาน คุณยายฟื้นตัวขึ้นมาได้เพราะกะลา โดยการใช้กะลาตั้งแต่ 1 คู่ 2 คู่ 5 ใบ เหยียบ นั่งทับ หรือ นอนทับในท่าต่างๆ ที่ศึกษาและประยุกต์มาจากการกดจุดของแพทย์แผนโบราณ มีตั้งแต่ การยืนบนกะลา , การขยับฝ่าเท้าบนกะลา ให้ฝ่าเท้าสัมผัสกะลา ตั้งแต่ปลายเท้า จนถึงส้นเท้า ต้องเกาะกำแพงไว้ด้วยเพื่อไม่ให้ล้ม , การนั่งทับกะลา , การนอนบนกะลา เป็นต้น

ในปัจจุบัน การเหยียบกะลา นับเป็นวิธีหนึ่งที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลส่วนใหญ่เลือกนำมาใช้ ร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบัน โดยรายงานจากผลการศึกษาทดลองกับกลุ่มผู้ป่วยของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหลายแห่งพบว่า การเหยียบกะลาสามารถฟื้นฟูผู้ป่วยเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงได้จริง ตัวอย่างเช่น รายงานจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตาตุ๊ก จังหวัดสุรินทร์ จากผู้ป่วยเบาหวานที่เคยต้องทำแผลที่เท้าทุกวัน หลังจากที่ได้เหยียบกะลา แผลก็ค่อยๆดีขึ้น ลดการทำแผลลงได้มากถึง 75% และลดอาการชาลงเรื่อยๆ 25%

**** การเลือกกะลาที่จะใช้เหยียบ ****

- ควรเลือกกะลาที่มีก้านนู่นพอสมควรเพื่อทำให้เราจะได้สัมผัสกับส่วนที่นู่น ทำให้เข้าถึงจุดต่างๆได้ลึกขึ้น
- ควรเลือกสถานที่ในการวางให้เหมาะสม กะลาควรวางในที่ที่แน่น ไม่โคลนแฉลน ควรวางบนพื้นดินทราย หรือยึดติดกับพื้นพรหม ไม่ควรวางบนพื้นปูนหรือพื้นที่แข็ง เพราะจะทำให้ลื่น เกิดอันตรายได้
- ก่อนขึ้นเหยียบกะลา ควรหาอุปกรณ์ในการยึดจับให้มั่น เพื่อป้องกันการล้ม
- ผู้ป่วยที่ยังทรงตัวหรือยืนไม่ถนัด ควรให้นั่งเก้าอี้เหยียบกะลา ก่อน แล้วค่อยๆ พัฒนาเป็นการยืนต่อไป

วันไหนว่างๆ ลองหากะลาซัก 2-3 ใบ เอาไว้เหยียบเล่นๆ วันละ 10-15 นาที ทำให้ต่อเนื่องประมาณ 1-2 เดือน ท่านอาจจะได้เห็นหน้าใสๆ ไร้ริ้ว ผิวสวยๆ ระบบขับถ่ายดีๆ และสุขภาพที่แข็งแรงเป็นของแถม...ก็
เป็นได้