

ประโยชน์จากการนวดกดจุดสะท้อนเท้า

1. ขจัดสารพิษออกจากร่างกาย
2. ช่วยให้การหายใจของแผลเร็วขึ้น
3. ช่วยลดอาการเมื่อยล้าและอาการปวด
4. กระตุ้นการไหลเวียนของระบบน้ำเหลือง
5. กระตุ้นการไหลเวียนเลือดและอวัยวะภายใน
6. ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย กระชุ่มกระชวย
7. ช่วยผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดทำให้หลับสบาย
8. ปรับสมดุลของร่างกาย ระบบการทำงานต่อมไร้ท่อ

ข้อควรระวัง

1. ควรนวดหลังรับประทานอาหาร ครึ่งชม.-1 ชม.
2. ไม่นวดในรายที่มีไข้สูง
3. ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หรือผู้ป่วยหอบหืด ควรได้รับการประเมินโดยแพทย์ก่อนเข้ารับการนวด
4. สำหรับผู้เคยได้รับอุบัติเหตุกระดูกหักข้อเคลื่อน และภาวะที่มีเลือดออก ควรรักษาอาการให้หายเป็นปกติก่อน
5. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีผิวหนังบอบบาง การนวดจะต้องนุ่มนวลระมัดระวังไม่ให้เกิดการบาดเจ็บที่เท้า
6. ผู้ที่กำลังมีประจำเดือน หากมีประจำเดือนมามาก ควรงดการนวด

ข้อห้าม

1. ผู้ป่วยมะเร็งผิวหนัง โรคติดเชื้อเฉียบพลัน ผู้ป่วยที่เป็นเชื้อราที่แพร่เชื้อ
2. เส้นเลือดดำและทางเดินน้ำเหลืองอักเสบเฉียบพลัน ผู้ที่เท้าเจริญผิดปกติ



Website:

<http://www.thaicam.go.th/index.php>

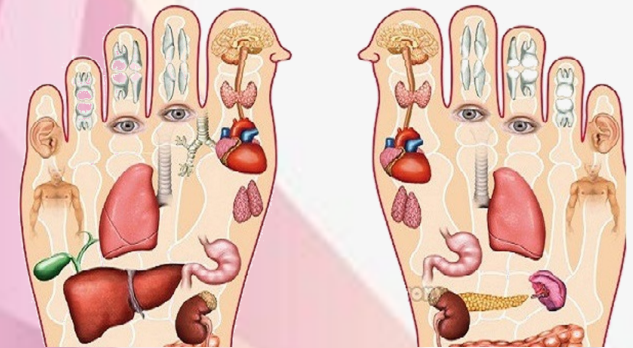
สถานที่ติดต่อ

ศูนย์การแพทย์ทางเลือก
กองการแพทย์ทางเลือก อาคาร 2 ชั้น 7
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

นวดกดจุดสะท้อนเท้า Foot Reflexology



ศูนย์การแพทย์ทางเลือก กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข



<http://www.thaicam.go.th/index.php>

การนวดกดจุดสะท้อนเท้า



เป็นศาสตร์การแพทย์แผนจีนโบราณ ที่ใช้การนวดเท้าในการบำบัด กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและสนับสนุนการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย ปรับสมดุลร่างกายให้กลับคืนสู่ภาวะปกติ

กระบวนการสะท้อนกลับของเท้า FOOT REFLEXOLOGY เป็นกระบวนการที่สัมพันธ์ภายในร่างกาย กล่าวคือเท้ามนุษย์มีตำแหน่งการตอบสนองต่างๆ ซึ่งสัมพันธ์กับทุกส่วนของร่างกาย ดังนั้น การนวดกดจุดตำแหน่งต่างๆ ที่เท้า จึงสามารถวินิจฉัยได้ว่าส่วนใดของร่างกายเกิดความไม่สมดุลขึ้น การนวดกดจุดเท้าจึงเป็นการแก้ไขภาวะที่ไม่สมดุลเหล่านี้ เพื่อให้ร่างกายกลับคืนสู่ภาวะปกติและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กระบวนการสะท้อนกลับของเท้า

“FOOT REFLEXOLOGY” เป็นกระบวนการที่มีความเกี่ยวข้องกับเส้นทางเดินของพลังแห่งชีวิต (Vital energy) วิ่งจากเท้าขึ้นสู่ศีรษะ พลังการไหลอย่างสม่ำเสมอจะไปจบที่แห่งใดแห่งหนึ่ง จะเกิดเป็นจุดสะท้อนที่เท้าและมือ ถ้าพลังนี้ไหลได้ไม่ติดขัดก็จะช่วยให้เรามีสุขภาพดี แต่เมื่อใดที่พลัง ถูกขัดขวางหรือไหลติดขัดก็ย่อมเกิดอาการหรือโรคได้ การนวดกดจุดสะท้อนเท้าจึงเป็นการส่งเสริมให้การไหลของพลังงานเป็นไปตามปกติ ซึ่งเป็นผลดีต่อร่างกายและอวัยวะภายใน

การนวดกดจุดสะท้อนเท้าสร้างสมดุลในระบบต่างๆ ดังนี้

1. ระบบขับถ่าย
2. ระบบสมอง เช่น สมองตึงเครียด นอนไม่หลับ
3. ระบบฮอร์โมน เช่น วัยทอง ปวดประจำเดือน
4. ระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่น ตา หู จมูก
5. ระบบประสาทไขสันหลัง เช่น เมื่อย ปวดหลัง อัมพฤกษ์ อัมพาต
6. ระบบต่อมน้ำเหลือง เช่น ยุงกัดหายช้า
7. ระบบภูมิคุ้มกัน

วิธีการนวดกดจุดสะท้อนเท้า

การนวดกดจุดสะท้อนเท้า ผู้นวดจะใช้นิ้วหรือข้อนิ้วมือกดลงบนจุดสะท้อนที่เท้า ซึ่งเรียกว่าปลายประสาท จุดสะท้อนที่เท้ามีทั้งหมด 62 จุด แต่ละจุดเป็นปลายประสาทที่เชื่อมโยงไปยังอวัยวะสำคัญในร่างกาย การนวดกระตุ้นเท้าที่จุดสะท้อนโดยอ้อมส่งผลสะท้อนกลับไปยังอวัยวะที่สัมพันธ์กับจุดสะท้อนนั้นๆ โดยตรง เป็นผลทำให้เกิดพลังงานหมุนเวียนเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เป็นการปรับสมดุล ส่งผลให้อวัยวะต่างๆ เกิดการฟื้นฟูสภาพ ทำให้ระบบและอวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ แข็งแรงสมบูรณ์ขึ้น

ระยะเวลาในการนวดกดจุดสะท้อนเท้า

1. ประมาณ 40 นาที-1 ชั่วโมง/ครั้ง
2. สามารถนวดได้ทุกวันหรือตามวินิจฉัยของแพทย์แผนไทย

