

กะลา...หวดฝ่าเท้า...พิสูจน์ชัดเทียบกดจุด...!!

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

อนามัยเขาต่างอก จ.สระแก้ว **ประยุกต์ใช้กะลามะพร้าวเป็นอุปกรณ์กายภาพบำบัด**
ช่วยเพิ่มกำลังขาให้ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ และฝึกการเดินให้เต็มฝ่าเท้า ระบุทดลองใช้งาน 10 วัน
สามารถเดินได้ดีขึ้นโดยไม่ต้องใช้ไม้เท้าพยุงตัว

นายอนุกุล กลิ่นกมล นักวิชาการสาธารณสุข สถานีอนามัยบ้านเขาต่างอก ต.คลองไถ่เถื่อน อ.คลองหาด จ.สระแก้ว กล่าววาทะเทคนิคบนกะลาเพื่อช่วยผู้พิการที่เป็นอัมพฤกษ์นั้น ใช้ทฤษฎีกดจุดหวดฝ่าเท้าจากการแพทย์ทางเลือก โดยใช้กะลามะพร้าวเป็นตัวช่วยในการกดจุด จากการทดลองพบว่า ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ซึ่งป่วยกว่า 4 ปี เมื่อลองเดินบนกะลามะพร้าว 10 วัน มีอาการดีขึ้น

จากที่เดินไม่เต็มฝ่า หรือลักษณะการเดินตะแคง และขาไม่มีแรง ก็สามารถเดินได้เต็มฝ่าเท้า ขามีแรงและเดินได้สะดวกขึ้น การเดินบนกะลานั้นยังเชื่อมไปถึงจุดของฝ่าเท้าที่เชื่อมไปถึงหัวใจ ส่งผลให้ผู้ป่วยอัมพฤกษ์เดิมที่เคยเหนื่อยง่าย แม่วเวลาทำงานนานเล็กๆ น้อย ก็เปลี่ยนเป็นไม่เหนื่อยง่าย การดำรงชีวิตประจำวันก็สะดวกขึ้น

ในการคิดค้นเทคนิคบนกะลา อาศัยความรู้การแพทย์ทางเลือกที่ได้เรียนมา รู้ว่าตรงฝ่าเท้ามีจุดเส้นประสาทที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย การเดินบนกะลาช่วยกระตุ้นจุดเหล่านี้ได้ ทั้งนี้ การเลือกกะลาต้องเป็นกะลาหัวลิงซึ่งมีลักษณะนูน จะช่วยให้กดจุดและกระตุ้นอวัยวะภายในได้ดี เลือกขนาดที่ใกล้เคียงกัน นำมาเรียงเป็น 2 แถว ทำราวไม้ไผ่เพื่อประคองตัวระหว่างเดิน จะทำให้ผู้ป่วยอัมพฤกษ์มีอาการดีขึ้น นายอนุกุล กล่าว

ผลการเดินบนกะลาจะช่วยลดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น รับประทานอาหารได้ดี ช่วยให้การทำงานของระบบขับถ่าย ไม่มีอาการท้องผูก ช่วยการทำงานของหัวใจ เมื่อออกกำลังกายไม่รู้สึกเหนื่อยง่าย ช่วยสามารถทรงตัวได้ขณะเดิน ทำให้อวัยวะบริเวณขามีแรงมากขึ้น และเดินได้เต็มฝ่าเท้า

ขอบคุณที่มาข้อมูลคมชัดลึก