

วิธีนวดฝ่าเท้า...ด้วยตัวเอง

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

ใครที่ชอบนวดฝ่าเท้าเพื่อผ่อนคลาย วันนี้เรามีวิธีนวดฝ่าเท้าด้วยตัวเองมาฝาก



- ล้างเท้าให้สะอาดและเช็ดให้แห้ง ทาโลชั่นเพื่อความชุ่มชื้น และเพื่อช่วยให้การนวดไม่ติดขัด โดยระหว่างการทาโลชั่นให้กดน้ำหนักลงไปให้ทั่วบริเวณเท้าด้วย
- ใช้มือจับเท้าข้างที่ต้องการจะนวดไว้
- ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของมืออีกข้างหนึ่งกดลงที่เนื้อของหัวแม่โป้งเท้า
- ใช้นิ้วหัวแม่มือกดนวดที่หัวแม่เท้าขึ้นและลง ทั้งด้านหน้าและด้านข้าง
- ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้จับที่ตาตุ่ม แล้วกดนวดเป็นวงกลม
- ใช้นิ้วหัวแม่มือนวดตั้งแต่ตาตุ่มโค้งลงมาจนถึงส้นเท้าทั้ง 2 ด้าน
- นวดบริเวณส้นเท้าแล้วค่อย ๆ เลื่อนขึ้นมาจนถึงข้อเท้า จำไว้ว่าให้นวดไปในทิศทางเดียว คือนวดขึ้น
- ปิดท้ายการนวดด้วยการนวดบริเวณข้อเท้าอีกครั้งหนึ่ง

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าใครอยากผ่อนคลายจากฝ่าเท้า สามารถนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้.

ที่มาข้อมูล : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์