

แนะนำวิธี...หวัดกดจุด...คลายปวดประจำวัน....ด้วยตนเอง

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ค. 2552

คนส่วนใหญ่หวัดตัวเองโดยสัญชาตญาณอย่างไม่รู้ตัว คือ ใช้มือลูบไล้ตำแหน่งที่เจ็บปวดของร่างกาย ซึ่งการลูบไล้หรือการกดเบาๆ เป็นการกระตุ้นพลังการรักษาความเจ็บปวดด้วยตนเองอย่างหนึ่ง

ในแต่ละวัฒนธรรมมีการพัฒนาเทคนิคการกดแตกต่างกัน เช่น การนวดผ่อนคลายความเครียดเพื่อลดความเจ็บปวดในชีวิตประจำวัน ก็ไม่จำเป็นต้องเข้าคอร์สเรียน เพียงแค่รู้ตำแหน่งที่ถูกตอาก็เพียงพอ และใช้เวลา 2-3 นาทีในการกดนวดเพื่อสลายจุดติดขัดของพลังในร่างกาย ก็จะรู้สึกเป็นสุข นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการปวดศีรษะและโรคหวัดอีกด้วย

เจ็บคอ ใช้นิ้วหัวแม่มือกดไปที่รอยพับเล็บของนิ้วชี้ซ้ายขวา ส่วนหัวแม่มือช่วยกดไปที่รอยพับเล็บนิ้วชี้ข้างซ้าย กดประมาณ 3 นาที แม่จะเจ็บก็ตอ กดต่อไป อย่างเกร็ง เพราะมันช่วยลดไซ้ ลดอาการเจ็บคอ หนามืออิงเวียน และปวดฟันได้ด้วย

ปวดฟัน ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปที่ใต้รักแร้ หากกดถูกจุดจะส่งผลไปที่คอจนกระทั่งถึงฟันจนสังเกตเห็นได้ กด 3 ครั้งๆ ละ 7 วินาที

ท้องขึ้น ใช้นิ้วหัวแม่มือกดนวดที่รอยนูนใต้ฝ่าเท้า ระหว่าง 

นิ้วโป้งและนิ้วชี้ ต่ำลงมาประมาณ 3 ซม. กดนวดประมาณ

90 วินาที จากนั้นถูแรงๆ ไปที่นิ้วเท้า จะช่วยลดอาการปวด

ท้องได้

นอนไม่หลับ การนวดกดจุดเพื่อลดความตึงเครียด ก็คือการ

ใช้นิ้วหัวแม่มือจากมือทั้งซ้ายขวากดไปที่รอยนูนหลังศีรษะทั้ง

สองข้าง แล้วนวดเป็นวงกลมเบาๆ จากนั้นกดลงไปเบาๆ 3

ครั้งๆ ละ 7 วินาที นอกจากจะช่วยให้นอนหลับแล้วยังช่วยลด

อาการปวดศีรษะและโรคหวัดได้ด้วย

คุณเองก็ทำได้ ลองนำเอาไปปฏิบัติกันนะคะ.....