

กวีชา ขุด...ล้างพิษ...สวย

นำเสนอเมื่อ : 7 ก.ย. 2552

ต้องยอมรับว่าศาสตร์แห่งการบำบัดรักษาในแพทย์แผนจีนเป็นเรื่องที่น่าทึ่ง เพราะยิ่งค้นคว้าศึกษาเจาะลึกลงไป ก็ยิ่งพบกับความมหัศจรรย์ เช่นเดียวกับการบำบัดนี้ **กัวซา** (Gua Sha)

กัวซา เป็นศาสตร์การรักษาของจีนโบราณที่ได้รับการสืบทอดกันมาอย่างยาวนานมากกว่า 2,000 ปีมาแล้ว และยังคงได้รับความนิยมนำมารักษามาถึงปัจจุบัน คำว่า **กัวซา** (อ่านว่า Gwa) แปลว่า **ขีด** **สว่น** **ซา** (อ่านว่า Shaw) นั้นหมายถึง **รอยแดง** **ปื้น** **แปลว่า** **กัวซา** คือ การบำบัดด้วยการขีดผิวหนังตามร่างกาย จนเป็นรอยแดง เสมือนเป็นการ **ปลางพิษ** ทางผิวหนังนั่นเอง

รอยแดงที่ปรากฏนั้น จะเป็นส่วนที่สะท้อนถึงระบบอวัยวะภายในและกลไกการทำงานของร่างกาย ถ้าผู้มีสุขภาพดี เลือดลมดี, รอยแดง หรือผื่นแดงที่ปรากฏจะเป็นรอยแดงจางๆ และจะหายไปในเวลาอันรวดเร็ว แต่ถ้าเป็นคนที่มีสุขภาพไม่ดี ร่างกายไม่สมดุล หรือมีสิ่งตกค้างในร่างกายมาก รอยแดงจะขึ้นอย่างชัดเจน และจะใช้เวลาราว 2-4 วันกว่ารอยจะหาย

กัวซานี้จะมี**แนวคิดและวิธีการคล้ายกับการกดจุด**เพื่อช่วย **ปรับสมดุล**ให้ร่างกาย เพียงแต่เปลี่ยนจากการกด มาเป็นการ**ขีดด้วย** **เขาคาย** หรือ **หยก** แทน

การขีดนี้จะเริ่มด้วยการลงน้ำมันสมุนไพรเพื่อลดการเสียดสี แล้วใช้เขาคายหรือหยกขีดผิว โดยทำมุมราว 45 องศา ขีดในแนวลงและในทิศทางเดียวกัน ในจุดที่สะท้อนถึงระบบต่างๆ ทั้งหน้าอก หลัง แขนพับข้อศอกจุดนอใน เขาด้านใน หรือขา เป็นต้น เมื่อผิวถูกขีดก็จะเกิดสัญญาณกระตุ้น ของเสียที่ตกค้างก็จะถูก ผลักออกมาในรอยผื่นแดง ผิวจะร้อนขึ้นเล็กน้อย รุขุมขนจะขยายในเวลาเดียวกัน ออกซิเจน สารอาหาร หรือสมุนไพรที่ทาไป ช่างแรก ก็จะมีเขาสูดผิวหนัง

การขีดนี้ก็จะเป็นช่วยจัดเรียงเส้นประสาทใหม่ ทำให้กล้ามเนื้อที่มีพังผืด หรือมีการบีบรัดอยู่คลายตัวออก ช่วยให้ระบบการหมุนเวียนของเลือดเป็นระบบมากขึ้น ทั้งยังช่วยปรับระบบต่อมไร้ท่อให้ขับของเสียได้ดียิ่งขึ้น เมื่อพิษตกค้างลดน้อยลง ร่างกายก็จะเข้าสู่ภาวะสมดุล สุขภาพก็จะแข็งแรงมากขึ้น

วิธีการนี้นอกจากจะได้รับความนิยมในประเทศจีนแล้ว ประเทศทางยุโรปและอเมริกาก็ยังให้ความสนใจไม่น้อย ด้วย**เชื่อว่าจะสามารถรักษาโรคต่างๆ ทั้งอาการปวดเมื่อย ปวดชาตามร่างกาย ปวดข้อ ภูมิแพ้ ไซหวัด อัมพฤกษ์ อัมพาต รอบเดือนมาไม่ปกติ หมอนรองกระดูกทับเส้น ไมเกรน ฯลฯ**

สำหรับในประเทศไทย กัวซาได้เข้ามาแพร่หลายมาหลายปี และมีการปรับประยุกต์เพื่อการบำบัดในรูปแบบต่างๆ แต่ก็ยังคงยึดแนว **การขีด** เหมือนเดิม โดยอาจจะเปลี่ยนวัสดุอุปกรณ์ไปในรูปแบบต่างๆ อาทิ ขอน ขาม งาช้าง หรือกอนหิน มาใช้แทน นอกจากนี้ยังมีการนำกัวซามาใช้เพื่อความงามอีกด้วย

ที่ **สปา** **สปา** ที่นำศาสตร์ของไทยและจีนมาผสมผสานเพื่อการบำบัดและความงาม ได้ใช้กัวซามาใช้ปรับแกไขรูปร่างที่มีปัญหาส่วนเกินใหญ่กลับมามีกระชับเข่าที่ใดในทุกสัดส่วน ทั้งยังนำมาช่วยในการลดริ้วรอยทำให้ผิวหน้ากระชับใสได้อีกด้วย ด้วยการใช้น้ำ 3 ชั้น เฝ้ามลายู ขับหน้า-ล่างพิษ และกระชับสัดส่วน

กรรมวิธีนี้ไม่ว่าจะเป็นการลดหุ่น หรือกระชับผิวหน้า ก็จะใช้วิธีคล้ายคลึงกัน คือเริ่มจากการชำระร่างกายหรือผิวหน้าให้สะอาดหมดจด ก่อนที่จะอาบด้วยน้ำมันหอมระเหย ถ้าเป็นใบหน้าก็จะใช้สมุนไพรสดผลัดเซลล์ผิวและพ่นไอน้ำเย็นแทนไอรอนเพื่อหยุดการสร้างเม็ดสีของผิว

จากนั้นจึงนวดและขูดแบบวิธีกัวซา ตามด้วยนวดกระชับสัดส่วน กระตุ้นการเผาผลาญ ไล่น้ำมันที่สะสม บิดท้ายด้วยการรีบเพื่อกำจัดเซลล์ลู่ไลต์ เช่นเดียวกับผิวหน้าที่จะบิดท้ายด้วยการทรีตเมนต์ผิวหน้า ใช้เครื่องซูเปอร์โซนิกผลัดครีมบำรุงให้เขาสูดผิวอย่างล้ำลึก ทั้งยังกระตุ้นคอลลาเจน ช่วยทำให้ผิวหน้าแข็งแรง มีเลือดฝาด และช่วยให้หลับสนิทได้อีกด้วย

นับเป็นอีกทางเลือกรูปหนึ่งของความงามที่พัฒนาต่อยอดมาจากศาสตร์สุขภาพนับพันปี ศาสตร์สุขภาพที่ไซการปรับสมดุลช่วยให้งามได้อย่าง **สองเอา**

ข้อมูลจาก :