

## มารู้จัก การ กัวซากันเถอะ !!

นำเสนอเมื่อ : 16 ต.ค. 2552

### มารู้จัก การ กัวซากันเถอะ !!

**ก่อนอื่นมาทำความเข้าใจก่อนว่าการกัวซา คือ อะไร “กัวซา ”**

คือภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้านที่ตกทอดมาตั้งแต่โบราณแบบหนึ่งของชาวจีน จากประสบการณ์ที่สั่งสมมายาวนานหลายพันปีของบรรพบุรุษชาวจีน แพทย์หลายกัวางขวางในหมู่ประชาชนทั่วไป มีประสิทธิภาพที่โดดเด่นในการรักษาอาการไข้แดดและไข้หวัดอย่างรวดเร็ว

ในอดีต กัวซาใช้อุปกรณ์ที่เรียบง่ายมาก เช่น เหยือกทองแดง ช้อน หรือ ชาม มาจุ่มเหล้าหรือน้ำ หรือน้ำมันก็สามารถ “ขูด” บนผิวหนังได้แล้ว และผลการบำบัดที่ได้ก็ดีมาก เนื่องจากผลการรักษาที่ง่ายที่สุด ดีที่สุด และพื้นฐานที่สุด กล่าวได้ว่ารู้จักกันดี ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ จุดเด่นของ กัวซา อยู่ที่ วิธีทำง่าย เรียนรู้ง่าย ไม่มีผลแทรกซ้อนใดๆ ทำได้ตลอดเวลาและสถานที่ ขูดผานเสื้อผ้าได้ทุกตำแหน่ง การรักษาแบบกัวซาได้ถูกลืมนั่นเอง

เมื่อเวลาผ่านไปอย่างยาวนานจนถึงยุคความก้าวหน้าของการแพทย์ปัจจุบันคนรุ่นใหม่พากันลืมนั่นเองวิธีการบำบัดแบบกัวซา ยิ่งกว่านั้นความก้าวหน้าอย่างไม่หยุดยั้งของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้กัวซาถูกมองว่าเป็นวิทยาศาสตร์ เป็นผลให้ของล้ำค่าที่บรรพบุรุษตกทอดมาให้ไม่เพียงไม่ถูกนำมาใช้เท่านั้นแต่กลับถูกปล่อยทิ้ง



#### **ความนิยมใหม่ของกัวซา -**

ปัจจุบันนี้สังคมเจริญก้าวหน้า เศรษฐกิจรุ่งเรือง แต่สุขภาพของผู้คนกลับถดถอยลงยิ่งเมื่อประสบภาวะความกดดันและการทำงานที่รีบเร่ง ทำให้ผู้คนมีเวลาออกกำลังกายน้อยลงเป็นผลทำให้เซลล์ในร่างกายไม่สามารถทำงานหมุนเวียนได้ราบรื่น

ทำให้เกิดโรคเรื้อรังหลายชนิดและโรคภัยแรง จากความเจริญก้าวหน้า

ยิ่งกว่านั้นโรคที่เกิดจากเซลล์ทำงานผิดปกติล้วนเป็นโรคที่การแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ตั้งนั้นการออกกำลังกายแบบกัวซา จึงได้รับความนิยมขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง

และยังได้ใส่หลักการแพทย์ที่มีเหตุผลซึ่งรวมเข้าไปด้วยมีการปรับปรุงอุปกรณ์กัวซาให้ดีขึ้นนำวิธีการรักษาแบบโบราณที่เรียบง่ายผสมผสานเข้ากับ เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อให้คนยุคปัจจุบันที่มัวแต่ยุ่งอยู่กับงานสามารถสัมผัส”การออกกำลังกายแบบกัวซา”ได้อย่างง่ายดาย



การออกกำลังกายแบบกัวซา ที่พอเหมาะส่งผลให้ร่างกายและจิตใจ แข็งแรง

กระตุ้นระบบเมตาบอลิซึมของร่างกายและช่วยชะลอความแก่ เป็นต้น

คนยุคปัจจุบันทั่วไปที่อยู่วนเวียนทั้งวันมักถูกจำกัดด้วยเวลาและสถานที่จนไม่สามารถจัดเวลาไปออกกำลังกายได้ การออกกำลังกายแบบกัวซา สามารถกระทำได้ทุกเวลาที่ต้องการเพียงแต่เจียดเวลาวันละไม่กี่นาที

ขูดจากศีรษะจนถึงเท้าก็สามารถกระตุ้นให้เลือดหมุนเวียนได้ดีขึ้นกระตุ้นระบบเมตาบอลิซึมของร่างกาย

ผลลัพธ์ที่ได้คือสุขภาพที่แข็งแรง

- ประโยชน์ของกัวซา** ได้แก่ การช่วยกระตุ้นระบบเมตาบอลิซึมของร่างกาย ช่วยให้ระบบหมุนเวียนของเลือดดีขึ้น
- กระตุ้นเซลล์โดยการเพิ่มออกซิเจนและระบายของเสียในเซลล์ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย เสริมความงาม ชะลอความแก่ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ลดโอกาสการเกิดโรคต่างๆ คนพบสาเหตุของโรคได้ง่าย

#### **อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการกัวซา มีดังนี้**

- 1. น้ำมันกัวซา สกัดจากสมุนไพรธรรมชาติสามารถซึมเข้าสู่ผิวหนังได้ดี และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น
- 2. กัวซาบอร์ต ทำมาจากเซรามิก มีประสิทธิภาพในการระบายความร้อนและขับพิษในร่างกาย กัวซาบอร์ตไม่เป็นตัวนำไฟฟ้า ไม่แผ่ความร้อนไม่ขูดผิวหนังจนเสียหาย ยิ่งกว่านั้น สามารถเห็นประสิทธิภาพได้อย่างชัดเจน

#### **เทคนิคการกัวซา**

1. จัดกัวซาบอร์ต ทำมุม 45 องศา ด้านหน้าคว่ำลง
2. ที่ตำแหน่งของกระดูกข้อต่อ ให้ขูดด้วยด้านมุมของ กัวซาบอร์ต
3. พยายามขูดให้ได้พื้นที่ยาว (ส่วนหน้าอก ส่วนท้อง ส่วนใบหน้า ส่วนไหล่ จากนอกเข้าไป ส่วนอื่นๆ จากบนลงล่าง)



#### **บำบัดด้วยกัวซาอย่างไรให้ถูกวิธี**

1. ไม่ว่าเป็นโรคอะไรก็ตามควรเริ่มขูดที่ศีรษะหรือคอก่อน จากนั้นจึงขูดจุดที่ป่วย (ศีรษะหรือคออยู่ที่แนวกระดูกสันหลังทั้งแกน)
2. การใช้แรงขูดต้องสม่ำเสมอ บนแนวศีรษะที่ขูดควรขูดจนเห็นรอยจุด(ซา)ปรากฏขึ้นมา จากนั้นจึงขูดตำแหน่งอื่นต่อไป

3. ปกติหลังจากชูดแล้ว 2-3 วัน ตำแหน่งโรคที่ชูดจะมีอาการเจ็บปวดปรากฏชัดเจน ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติหลังชูดจนซาออกหมดแล้ว  
ต้องรออีก 5-7 วันจึงจะสามารถชูดซ้ำได้อีก การชูดเพื่อสุขภาพสามารถชูดผ่านเสื้อผ้าได้ทุกวัน

4. ถ้าตำแหน่งที่ชูดไม่ถูกต้องแม่นยำ หรือ เทคนิคการใช้มือชูดไม่ถูกต้อง ก็ไม่ก่อให้เกิดอาการแทรกซ้อนแต่อย่างใด  
สามารถชูดได้อย่างไม่ต้องกังวลใจ

5. หลังชูดแล้วให้ดื่มน้ำ แก้วใหญ่เพื่อช่วยระบบเมตาบอลิซึมของร่างกาย

6. สถานที่ชูดที่ชูดกัวชาจะตองไม่เป็นที่มีลมแรง เช่น หน้าพัดลม  
หรือในห้องที่เปิดแอร์เย็นฉ่ำเนื่องจากจะทำให้เสียสมดุลของหยินและหยาง  
ตัวอย่างเทคนิคการบำบัดแบบกัวชา ในการแก้โรคต่าง ๆ (ซึ่งจริงแล้วมีอีกมากมาย สนใจติดต่อผู้เขียน)



ที่ผมเคยใช้แล้วได้ผลได้แก่ อันนี้เลย .....



ส่วนอันนี้กำลังทดลองอยู่



หวังว่าเพื่อนคงรู้จักกัวชามากขึ้น ทั้งนี้เป็นความเชื่อส่วนบุคคลใครจะลองดู  
ก็น่าสนใจดีนะคะ !!!