

## การกัวซาบำบัดโรค

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ค. 2553

การรักษาแบบการแพทย์แผนจีนนั้น ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางไปทั่วโลก เป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดมายาวนานนับพัน ๆ ปี ปัจจุบันแม้วิทยาการทางการแพทย์แผนใหม่จะเจริญรุดหน้าไปอย่างไรก็ตาม แต่การรักษาแบบดั้งเดิมหลายรูปแบบก็ยังมีผลดีกันมาจนถึงปัจจุบัน

"กัวซา" คือหนึ่งในภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้าน ที่ตกทอดมาตั้งแต่โบราณอีกหนึ่งอย่างของชาวจีน เป็นที่นิยมอย่างกว้างขวางในหมู่ประชาชนทั่วไป เป็นการบำบัดด้วยการขีดผิวหนัง เพื่อขับพิษ ที่สามารถทำได้ง่าย สะดวก เห็นผลเร็ว และไม่มีผลข้างเคียง โดยเฉพาะคุณสมบัติเด่นในการรักษาอาการไข้แดดและไข้หวัดอย่างรวดเร็ว

คนรุ่นใหม่อาจไม่รู้จักการรักษาแบบกัวซา แต่หากลองถามคนรุ่นปู่ย่าตายายเชื้อสายจีน หลายท่านคงเคยผ่านการกัวซา บำบัดโรครามาแล้ว ความก้าวหน้าอย่างไม่หยุดยั้งของวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีอาจทำให้กังขาถูกมองว่า ไม่เป็นวิทยาศาสตร์ จึงส่งผลให้กังขาค่อย ๆ ถูกละทิ้งไป แต่ในครอบครัวชาวจีนบางครอบครัว ยังมีการใช้กัวซา บำบัดความเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อยๆ ให้เห็นอยู่บ้าง

เนื่องจากคำว่า "กัว" ในภาษาจีนหมายถึงการขีดหรือการกวาด ส่วนคำว่า "ซา" หมายถึงเม็ดทราย เมื่อผนวกกับสัญลักษณ์ของโรคภัยไข้เจ็บ จะให้ความหมายของคำว่า "ซา" ที่เป็นอาการของพิษหรือโรค ซึ่งปรากฏบนผิวหนังเป็นรอยผื่นหรือจ้ำสีแดงคล้ายเม็ดทราย การกัวซาจึงหมายถึงการขีดเพื่อขับสารพิษออกมาทางผิวหนัง ถือเป็นการเช็กสุขภาพได้ ถ้า "ซา" หรือพิษซึ่งจะมีลักษณะเป็นผื่น หรือจ้ำสีแดงจนถึงม่วง ขึ้นตรงไหนแสดงว่าตรงนั้นกำลังจะบกร่องหรือบกร่องแล้ว ควรรีบได้รับการรักษา

วัตถุประสงค์ของการทำกัวซา คือ เพื่อการตรวจเช็กสุขภาพ และบำบัดรักษาโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วย เพื่อผ่อนคลายหรือเพื่อสุขภาพทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยให้เลือดลมภายในไหลเวียนดีขึ้น ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

อาจารย์หยาง เผยฺเชิน ที่ปรึกษาสมาคมแพทย์แผนไทย และผู้ก่อตั้งบริษัทคลังไทสุขภาพ จำกัด ซึ่งเปิดสอนหลักสูตรกัวซา กล่าวถึงการบำบัดด้วยกัวซา ว่า "กัวซา เป็นวิธีการบำบัดด้วย การกระตุ้นจุดเสณลมปราณ คลายการฝังเข็ม การนวด และการทายารักษาที่ผิวหนังนอก รวมกันไปในคราวเดียวกัน เพื่อประโยชน์ในการขับพิษ การบำบัดด้วยกัวซาจะช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิตภายในผิวหนัง ขยายรูขุมขนให้เปิดกว้าง ทำให้ร่างกายผลัดเซลล์เก่าสร้างเซลล์ใหม่ และขับพิษออกทางต่อมเหงื่อ อวัยวะภายในได้รับการบำรุงเลี้ยงจากโลหิตอย่างเต็มที่ ทำให้ร่างกายมีการปรับสมดุล ช่วยฟื้นฟูสมรรถนะของระบบภูมิคุ้มกันโรคให้แข็งแรง ซึ่งโรคที่บำบัดด้วยกัวซาที่ได้ผลดีที่สุดคืออาการเป็นไข้ตัวร้อน ปวดเมื่อย หรือขาดตามร่างกาย ปวดประจำเดือน อวัยวะภายในทำงานไม่ปกติ"

ข้อดีของการทำกัวชัวบำบัด คือ เป็นศาสตร์ที่เรียนรู้ง่าย ปฏิบัติได้ง่าย ทุกคนสามารถเรียนและฝึกทำให้ตนเองและผู้อื่นได้โดยไม่มีผลเสีย ถ้าทำถูกวิธีจะเห็นผลทันที แต่ถ้ามืดวิธีก็ไม่มีผลเสียหรือผลข้างเคียงใด ๆ เพียงแต่ไม่หายจากอาการเจ็บป่วยนั้น ชูดผ่านเสื้อผ้าได้ทุกตำแหน่งในอดีต การกัวชัวจะใช้อุปกรณ์ง่าย ๆ เช่น เหยียดทองแดง ซอน หรือ ซามมาชูด

โดยก่อนการบำบัดให้ทา "ตัวนำประสาน" เช่น น้ำมันนวด เหล้า น้ำ โลชั่น หรือด้วยอื่นลงบนตำแหน่งที่ต้องการบำบัด จากนั้นจึงใช้แผ่นกัวชัวซึ่งปัจจุบันมักทำจากเขาสัตว์ แผ่นหยกหรือใช้อุปกรณ์ที่มีพื้นผิวขอบเรียบลิ้นอื่น ๆ แต่ที่นิยมกันทั่วไปคือทำจากเขาควางนำ เนื่องจากทำจากธรรมชาติจึงปลอดภัยจากสารเคมี และยังมีประสิทธิภาพในการระบายความร้อนและขับสารพิษในร่างกาย ไม่เป็นตัวนำไฟฟ้า ไม่ชูดผิวหนังจนเสียหายหรือถลอก สามารถเห็นผลการรักษาได้ชัดเจน เมื่อใช้ร่วมกับน้ำมันกัวชัว ซึ่งสกัดจากสมุนไพรธรรมชาติกว่า 7 ชนิด ซึมซาบเข้าผิวหนังได้ดี ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้นและผลการบำบัดที่ได้ก็เกินพอใจ ที่สำคัญหากทำเองในบานจะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายและไม่ต้องกินยา

### **กัวชัวอย่างไรให้ถูกวิธี**

1. ทุกครั้งที่จะกัวชัวควรเริ่มชูดที่ชีพจรหลักก่อน จากนั้นจึงชูดจุดที่ป่วย (ชีพจรหลักอยู่ที่แนวกระดูกสันหลังทั้งแกน)
2. การชูดต้องใช้แรงที่สม่ำเสมอ บนแนวชีพจรที่ชูดควรชูดจนเห็นรอยจุด (ซา) ปรากฏขึ้นมา จากนั้นจึงชูดตำแหน่งอื่นต่อไป
3. ปกติหลังจากชูดแล้ว 2-3 วัน ตำแหน่งโรคที่ชูดจะมีอาการเจ็บปวดปรากฏขึ้น ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติหลังชูดจนซาออกหมดแล้ว ต้องรออีก 5-7 วันจึงจะสามารถชูดซ้ำได้ อีกการชูดเพื่อสุขภาพสามารถชูดผ่านเสื้อผ้าได้ทุกวัน
4. ถ้าตำแหน่งที่ชูดไม่ถูกต้องแม่นยำ หรือเทคนิคการชูดไม่ถูกต้อง ก็ไม่ก่อให้เกิดอาการแทรกซ้อนแต่อย่างใด
5. หลังชูดแล้วให้ดื่มน้ำแก้วใหญ่ เพื่อช่วยระบบเมตาบอลิซึมของร่างกาย
6. สถานที่ชูดกัวชัวจะต้องไม่มีลมแรง เช่น หน้าพัดลม หรือในห้องที่เปิดแอร์เย็นน้ำ เนื่องจากจะทำให้เสียสมดุลของหยินและหยาง

### **ประโยชน์ของการกัวชัว**

- ขับพิษร้อนในร่างกาย ช่วยลดอาการปวดหัวตัวร้อน เป็นไข้เป็นหวัด ไอเรื้อรัง
- คลายกล้ามเนื้อที่เครียดตึง เพิ่มประสิทธิภาพระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย
- กระตุ้นเซลล์โดยการเพิ่มออกซิเจน และระบายของเสียในเซลล์ กระตุ้นระบบเมตาบอลิซึมของร่างกาย ช่วยระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น
- เป็นการตรวจสอบความผิดปกติของอวัยวะภายใน
- ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย

- ทำให้ร่างกายแข็งแรง ลดโอกาสการเกิดโรคต่าง ๆ ค้นพบสาเหตุของโรคได้ง่าย
- เสริมความงาม ชะลอความแก่

ปัจจุบันในประเทศจีนได้มีการฟื้นฟูศาสตร์กัวชาบำบัดกลับมาอีกครั้ง โดยวิชากัวชาบำบัดได้รับการบรรจุเป็นวิชาอยู่ในหลักสูตรคณะแพทยทางเลือก ของมหาวิทยาลัยปักกิ่ง และได้มีการนำไปเผยแพร่ในประเทศต่าง ๆ หลายประเทศในเอเชีย กัวชาจึงได้รับความนิยมขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ประกอบกับการกัวชาถือเป็นศาสตร์หนึ่งที่คล้ายคลึงการนวด แต่สามารถบำบัดโรคได้ จึงมีการนำไปใช้ในในกลุ่มผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับสปีดและการนวดมากขึ้น

คลิปวิดีโอเกี่ยวกับการกัวชา