

การหนด..ผ่าเท้า..ด้วยตนเอง

นำเสนอเมื่อ : 5 มี.ค. 2552



ใครที่ชอบนวดฝ่าเท้าเพื่อผ่อนคลาย วันนี้มีวิธีนวดฝ่าเท้าด้วยตัวเองมาฝาก....

- ล้างเท้าให้สะอาดและเช็ดให้แห้ง ทาโลชั่นเพื่อให้ความชุ่มชื้น และเพื่อช่วยให้การนวดไม่ติดขัด โดยระหว่งการทำโลชั่นให้กดน้ำหนักลงไปให้ทั่วบริเวณเท้าด้วย

- ใช้มือจับเท้าข้างที่ต้องการจะนวดไว้

ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของมืออีกข้างหนึ่งกดลงที่เนื้อของหัวแม่โป้งเท้า

- ใช้นิ้วหัวแม่มือมือกดนวดที่หัวแม่เท้าขึ้นและลง ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

- ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้จับที่ตาตุ่ม แล้วกดนวดเป็นวงกลม

- ใช้นิ้วหัวแม่มือกดตั้งแต่ตาตุ่มโค้งลงมาจนถึงส้นเท้าทั้ง 2

ด้าน

- นวดบริเวณส้นเท้าแล้วค่อย ๆ เลื่อนขึ้นมาจนถึงข้อเท้า จำไว้ว่าให้นวดไปในทิศทางเดียว คือนวดขึ้น

- ปิดท้ายการนวดด้วยการนวดบริเวณข้อเท้าอีกครั้งหนึ่ง

**รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าใครอยากผ่อนคลายจากฝ่าเท้า
สามารถนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้**