

**Bestseller**  
ทะลุ  
**300,000** เล่ม  
ในญี่ปุ่น

เผยเทคนิคการนวดกดจุด  
ที่สัมพันธ์กับไต

疲れをとりたきや 腎臓をもみなさい

# หายเหนื่อยแน่ แค่ นวด ไต วันละ 1 นาที

**นวดตามได้ง่าย ๆ**  
**ปกป้องร่างกาย**

จากความเหนื่อยล้าได้ด้วยตัวเอง!  
เพื่อฟื้นฟูร่างกายให้กลับมาสดชื่นกระปรี้กระเปร่าอีกครั้ง

疲れをとりたきや 腎臓をもみなさい

หายเหนื่อยแน่  
ขี้แค่นวดไต  
วันละ 1 นาที

Terabayashi Yousuke เขียน ณัฐธิดา สมรักษ์ แปล

 NANMEEBOOKS

疲れをとりたきや腎臓をもみなさい

## หายเหนื่อยแน่ แค่นวดได้วันละ 1 นาที

Terabayashi Yousuke เขียน

ณัฐธิดา สมรักษ์ แปล

ปานวาด มากนวล บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2563

ราคา 165 บาท

TSUKARE WO TORITAKYA JINNZOU WO MOMINASAI

© YOUSUKE TERABAYASHI 2016

© KATSUYUKI UCHINO 2016

Originally published in Japan in 2016 © by ASCOM INC.

Thai translation rights arranged with ASCOM INC. through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2563: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ทะเบียนยชช. โยชช.เกะ.

หายเหนื่อยแน่ แค่นวดได้วันละ 1 นาที. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2563.

152 หน้า.

1. ต. 2. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง. I. ณัฐธิดา สมรักษ์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

612.463

ISBN 978-616-04-5106-7

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร์ บุณนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปัจจา • บรรณาธิการเล่ม สิริพิภัทร์ พรหมเวศ ธัญญามาศ แซ่ตั้ง • หัวหน้าพิสูจน์อักษร รชชัช ทุมรัตน์ • พิสูจน์อักษร ตรีโรจน์ ไพบูลย์พงษ์ • ออกแบบปก สุภาวดี แพรชูษาศ • กราฟิก สุนัดดา เนตยพันธ์ • ประสานงานการผลิต พรทิพย์ ทองบุตรา

เพลตและพิมพ์ที่ พงษ์วิภาการพิมพ์ โทร. 0-2399-4525

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันแก้วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 ก 1

# คำนำสำนักพิมพ์

หนทางป้องกันความเจ็บป่วยที่ดีที่สุดคือการดูแลให้อวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่ได้อย่างราบรื่น ในกรณีของไตคือการกรองเลือด รักษาความสมดุลของน้ำและแร่ธาตุ รวมถึงการขับของเสียออกจากร่างกาย หากไตทำงานหนักจนอ่อนล้าและทำหน้าที่บกพร่องไป เลือดที่เป็นสื่อลำเลียงทั้งออกซิเจนและสารอาหารให้แก่เซลล์ทั่วร่างกายย่อมได้รับผลกระทบตามมา ความเหนื่อยล้าที่รู้สึกได้จึงเป็นสัญญาณของโรคในลำดับต้น ๆ

คงไม่มีใครชอบความรู้สึกขณะที่อ่อนเพลีย แต่เพราะบางครั้งก็ไม่ว่าควรขจัดความเหน็ดเหนื่อยที่พอกพูนอยู่ภายในได้อย่างไร หนังสือ หายเหนื่อยแน่ แค่ขวดไต้หวันละ 1 นาที เล่มนี้จะมอบคำตอบให้คุณ

นอกจากทำให้เข้าใจกลไกการทำงานของไตที่สัมพันธ์กับความเหนื่อยล้าแล้ว ผู้เขียนยังเผยเทคนิคการนวดกดจุดอย่างง่าย ๆ แต่คลายความอ่อนล้าของไตได้ชะงัดให้ผู้อ่านได้นำไปใช้กันด้วย ยิ่งไปกว่านั้น ยังแนะนำแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ช่วยถนอมไตไม่ให้ล้า เพื่อรักษาไตให้แข็งแรงอีกด้วย

สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์หวังว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากสาระดี ๆ ในหนังสือเล่มนี้ และได้ใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างกระปรี้กระเปร่า ปราศจากความเหนื่อยล้า เพราะมีไตที่แข็งแรงสมบูรณ์ช่วยปกป้องร่างกายจากโรคร้ายนานา

ด้วยความปรารถนาดี

นานมีบุ๊คส์

รับมือกับร่างกายที่เหนื่อยล้า  
ด้วยการนวดไต้หวันละ 1 นาที

# บทนำ

## แค่นวดไต ร่างกายก็หายเหนื่อยล้าอย่างง่ายดาย

"ช่วงนี้ทำยังไงก็ไม่หายเหนื่อย"

"เพลียมาก ไม่มีอารมณ์ทำอะไรเลย"

ผู้ที่กังวลกับปัญหาเหล่านี้ ผมขอแนะนำให้อ่านบทที่ 1 แล้วลองทำตามดูครับ (วิดีโอแนะนำวิธีนวดตามลิงก์ที่แนบมานี้! <http://www.ascom-inc.jp/jin/>)

นวดคลึงจากหน้าท้องจนถึงเอวแค่ 1 นาที ร่างกายก็อุ่นขึ้นแล้ว

อยากนวดวันละ 1 ครั้งหรือหลายครั้งก็ย่อมได้!

เมื่อนวดเสร็จแล้วนอนพักสักคืน คุณจะรู้สึกได้แน่นอนว่าความเหนื่อยล้าทุกเลาหลง

ถ้าได้ลองนวดไตสักระยะ ไม่ใช่แค่รู้สึกหายเหนื่อยเท่านั้น แม้แต่ปัญหาไตดำดำ อากาศหน้าหรือมือเท้าบวมก็จะหายไป ทั้งยังสัมผัสได้ด้วยว่ารู้สึกสบายตัวขึ้น

การนวดคลึงจากหน้าท้องจนถึงเอวทำให้เราหายเหนื่อยได้เพราะอะไร การนวดไตมีความหมายตรงตัวว่า "เป็นการนวดเพื่อให้ไตหายเหนื่อย" อย่างเป็นไรละครับ

เมื่อไตแข็งแรง ร่างกายย่อมแข็งแรงเช่นกัน

พอผมพูดแบบนี้ บางคนคงแปลกใจใช่ไหมครับ

"เอ๊ะ ไตเกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าด้วยหรอ"

"ไตไม่ได้ผลิตปัสสาวะอย่างเดียวหรอกหรอ"

ทว่าแท้จริงแล้ว ไตกับความเหนื่อยล้าของร่างกายเกี่ยวพันกันอย่างลึกซึ้ง

## ไตสำคัญ “รองจากหัวใจ”

ไตเป็นอวัยวะธรรมดาๆที่ไม่โดดเด่น บางคนอาจบอกว่า "แทบไม่รู้เลยว่าไตทำอะไรบ้าง"

หัวใจ ปอด กระเพาะอาหาร ตับ ตับอ่อน ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก...

ภายในร่างกายของเรามีอวัยวะมากมาย บรรดาอวัยวะเหล่านี้ผมคิดว่าทุกท่านคงทราบหน้าที่และความสำคัญกันเป็นอย่างดี

พอออกกำลังกายหนักๆ หัวใจจะเต้นแรง พอกระเพาะอาหารอ่อนแอก็ไม่อยากกินอะไร พอลำไส้ผิดปกติก็มีอาการท้องผูกหรือท้องเสีย...เพราะว่าเรารู้สึกตัวได้ทันทีเมื่ออวัยวะข้างต้นทรุดโทรมลง ในชีวิตประจำวันจึงมีโอกาสรับรู้ถึงการดำรงอยู่ของอวัยวะเหล่านี้บ่อยๆ

สำหรับใครที่ดื่มแอลกอฮอล์ก็คงสัมผัสได้ว่าตับสำคัญต่อการกำจัดแอลกอฮอล์เพียงใด

แต่เราแทบไม่มีโอกาสรับรู้ถึงไต

ไตอยู่ลึกเข้าไปในร่างกายเล็กน้อย เพราะไม่รู้ตำแหน่งชัดเจน เราจึงรับรู้การคงอยู่ของไตได้ลำบากเมื่อเทียบกับหัวใจ ปอด กระเพาะอาหาร และลำไส้

นอกจากนี้ ไตยังได้ชื่อว่า "อวัยวะแห่งความเงียบ" เช่นเดียวกับตับและตับอ่อน ลักษณะเด่นก็คือแม้ไตมีอาการผิดปกติในระยะแรกร่างกายก็แทบไม่แสดงอาการให้เห็น

ดูเผินๆไตอาจดู "ธรรมดา" แต่แท้จริงกลับทำหน้าที่ที่สำคัญมาก

กล่าวได้ว่าสำคัญ "รองจากหัวใจ" เลยทีเดียว

## ถ้าไตล้ม เลือดจะเข้มข้น

ไตทำหน้าที่อะไร

ทำไมเมื่อไตล้ม ร่างกายจึงเหนื่อยล้าไปด้วย

ไตกรองเลือดโดยแยกสารที่ร่างกายต้องการกับของเสียออกจากกัน จากนั้นจึงเปลี่ยนของเสียให้เป็นปัสสาวะแล้วขับออกสู่ภายนอก

หากไตล้มและทำงานได้ไม่เต็มที่ สารที่จำเป็นต่อร่างกายอาจถูกขับออกไปด้วย ขณะที่ของเสียกลับไม่ถูกกำจัดและสะสมอยู่ในเลือดหรือร่างกาย ก่อให้เกิดภาวะเลือดข้น ทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตแย่ลง

เมื่อเป็นเช่นนั้น ออกซิเจนและสารที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย ก็ส่งไปไม่ถึงถึงทุกส่วน

นี่คือเหตุผลว่าทำไมเมื่อไตล้ม ร่างกายจึงเหนื่อยล้าไปด้วย

ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อไตล้มจนเลือดข้น หลอดเลือดและหัวใจก็จะทำงานหนักขึ้น

เมื่อหลอดเลือดและหัวใจทำงานหนัก นอกจากทำให้ร่างกายเหนื่อยล้าแล้ว ยังก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดในสมองอุดตัน

เพื่อให้ใช้ชีวิตโดยมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง ไตที่สุขภาพดีจึงเป็นสิ่งที่คุณขาดไม่ได้ครับ

# หายเหนื่อยทั้งไตและร่างกายด้วย “การนวดไตแบบเทระระบะยะชิ”

การดูแลไตให้แข็งแรงอยู่เสมอเป็นเรื่องยาก

วันหนึ่งในฤดูร้อน อากาศร้อนมากจึงเปลือตากลมจากเครื่องปรับอากาศอยู่นาน หรือกินของเย็นมากเกินไปจนตัวเย็น

ชอบอาหารรสจัดเลยเปลือกินอาหารที่มีโซเดียมสูง

งานยุ่งมากจนนอนไม่พอ

พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนสร้างภาระให้ไตทั้งสิ้น แต่จะให้เลิกขาดก็ทำได้ยาก ผมจึงแนะนำให้ลอง "นวดไต" ดูครับ

แม้จะเรียกว่า "การนวดไต" แต่แน่นอนว่าเราไม่ได้นวดไตโดยตรง

การแพทย์แผนตะวันออกรวมเรียก "เนื้อไต" และ "ต่อมหมวกไต" ว่า "ไต" ความจริงร่างกายของเรามีจุดฝังเข็มที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของไตอยู่หลายจุด เรียกกันว่า "จุดไต"

ในบรรดาจุดเหล่านี้ การกระตุ้น "จุดเซินชู" และ "จุดจื่อซื่อ" บริเวณเอว มีสรรพคุณมากมาย เช่น ช่วยคลายความเหนื่อยล้าของไตและต่อมหมวกไต บรรเทาความเหนื่อยล้าของร่างกาย อีกทั้งยังชะลอวัยได้อีกด้วย

แต่การหาตำแหน่งของจุดฝังเข็มให้ได้ถูกต้องแม่นยำนั้นลำบาก บางคนอาจคิดว่า "ซีก็ैयाหาหรือค้นชื่อจุดจ้ง"

หนังสือเล่มนี้จึงแนะนำ "การนวดไตแบบเทระระบะยะชิ" ที่คิดค้นเพื่อให้ "ทุกคนนวดจุดไตได้อย่างง่าย ๆ" ตามภาพประกอบสีสี่สี (บทที่ 1)

วิธีนี้ช่วยให้ทุกคนกระตุ้นจุดต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำแม้ไม่รู้จักชื่อหรือตำแหน่งมาก่อน

นอกจากนี้ ผมยังเขียนเกี่ยวกับ "การนวดไตจากเท้า" และ "การนวดไตให้ผู้อื่น" ไว้ด้วย เพื่อให้ผู้อ่านนำไปประยุกต์ใช้ได้

ขั้นแรกเรามาเริ่มจาก "วิธีนวดไตขั้นพื้นฐาน" กันก่อนนะคะ

ใช้มือกดนวดจากหน้าท้องไปรอบ ๆ เอว (จากข้างสะดือจนถึงบริเวณกระดูกสันหลัง) ครั้งละ 1 นาที

เพียงเท่านี้ก็กระตุ้นได้หลายจุดเลยครับ หลังจากนั้นเราจะรู้สึกได้ว่าร่างกายอบอุ่นขึ้น

เมื่อทำต่อเนื่องกันหลายวัน ทุกคนยอมสัมผัสได้อย่างแน่นอนว่าทั้งหายเหนื่อย ผิพรรณดูอ่อนเยาว์ และสุขภาพเส้นผมดีขึ้น

นอกจากช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายหรือหายเหนื่อยแล้ว ยังช่วยลดน้ำหนักได้อีกด้วย

เนื่องจากการนวดไตทำให้การไหลเวียนโลหิตไม่ติดขัดจึงช่วยแก้ปัญหาตัวเย็นได้ กระบวนการเมแทบอลิซึมทำงานได้มีประสิทธิภาพ อากาศบวมก็หายไป แอ้มการนวดบริเวณหน้าท้องและเอวยังทำให้เอวเล็กลงด้วย

อนึ่ง ในบทที่ 2 และ 3 ผมได้แนะนำเกี่ยวกับการทำงานของไตและวิธีนวดไต ส่วนบทที่ 4 จะเป็นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างโรคต่างๆ กับไต

โรคที่เกิดจากความผิดปกติของไตมีอยู่จำนวนมาก

แน่นอนว่าเราควรไปพบแพทย์และรับการรักษาอย่างถูกวิธีเมื่อป่วยแต่กระนั้น ผมคิดว่าหากเราได้นวดไตและผ่อนคลายความเหนื่อยล้าของไตอยู่เป็นประจำ ก็อาจป้องกันโรคต่างๆ ที่สัมพันธ์กับไตได้

ในบทที่ 5 ผมได้แนะนำเกี่ยวกับการใช้ชีวิตให้ไตแข็งแรง และสำหรับในภาคผนวกท้ายเล่มจะเป็นเมนูอาหารที่ดีที่สุด

ลองทำตามกันดูเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่แข็งแรงในทุกๆ วันครับ

"รู้สึกตัวเบาขึ้น" "ก่อนหน้านี้รู้สึกเหนื่อยอยู่ตลอด ไม่มีแรงทำอะไรเลย แต่ตอนนี้รู้สึกสดชื่นและแข็งแรงขึ้นมาก" ผมได้รับผลตอบรับแบบนี้มากมาย จากคนหลากหลายวัยตั้งแต่อายุ 20 ปีไปจนถึง 60 ปี หลังจากพวกเขาได้ลอง นวดได้ดูจริงๆ

แค่นวดครึ่งละ 1 นาทีเท่านั้น

ผมหวังว่า "การนวดไต่แบบเทระบะยะชิ" จะช่วยให้หลายๆคนกลับมา มีไต่ที่สมบูรณ์และร่างกายที่แข็งแรง ขอให้หนังสือเล่มนี้มีประโยชน์ ในการ "นวดจุดไต่" นะครับ

เทระบะยะชิ โยชิเกะ

# สารบัญ

บทนำ	5
บทที่ 1   หายเหนื่อยได้ง่ายๆด้วยการ "นวดไต"	13
บทที่ 2   ป้องกันสาเหตุของความเหนื่อยล้าด้วยการนวดไต	45
ความเครียดกลายเป็นศัตรู! เริ่มต้นนวดไตได้ง่ายๆ	46
แต่หายเหนื่อยล้าเป็นปลิดทิ้ง	
เมื่อรู้สึกเหนื่อย "จุดไต" จะกลายเป็นก้อน	51
เลือดสะอาดเพราะไตไม่ล้า	54
ไตล้าคือต้นตอของร่างกายที่เหนื่อยล้า	58
เอะ! มาเริ่ม "นวดไต" กันเถอะ	62
บทที่ 3   นวดไตแล้วหายเหนื่อย! เรื่องเล่าจากประสบการณ์จริง	67
บทที่ 4   ไตแข็งแรงมาพร้อมกับร่างกายที่ไม่เหนื่อยล้า	74
แก้ปัญหา "ตัวเย็น" เพื่อให้ร้อนหลับสนิท	75
เสริมกระบวนการเมแทบอลิซึม	
เพิ่มศักยภาพให้ไต แก้ไขปัญหา "บวมหน้า"	80
พร้อมช่วยลดน้ำหนัก	

ผิวอ่อนเยาว์เพราะ "เลือดไม่ข้น" การชะลอวัยจากไต	85
ระบบไหลเวียนโลหิตดี ภูมิคุ้มกันดี ก็ไม่มีวันแพ้	91
ให้เชื้อโรคและภูมิแพ้	
คืนความอ่อนเยาว์ให้เลือดและหลอดเลือด	95
แก้ปัญหา "เลือดข้น" และ "ความดันโลหิตสูง"	
"ปัญหาวัยทอง" "สมรรถภาพทางเพศต่ำ" แก้ได้ที่ไต	101
<b>บทที่ 5   ใช้ชีวิตอย่างไรให้ไตแข็งแรง</b>	<b>105</b>
หากไตผิดปกติละก็...น่ากลัว!	106
ปัสสาวะผิดปกติ ตัวบวม คือสัญญาณบ่งชี้ว่าไตอ่อนแอ	113
นอนไม่พอ ตัวเย็น เครียด ยิ่งทำให้ไตล้า	119
กินอาหารเหล่านี้สิ แล้วไตจะหายเหนื่อย!	127
<b>บทส่งท้าย</b>	<b>133</b>
<b>ภาคผนวก รวมสูตรอาหารที่มีประโยชน์ต่อไต</b>	<b>135</b>

## บทที่ 1

# หายใจน้อยได้ง่ายๆ ด้วยการ “นวดไต”

อันดับแรกมาจดจำวิธีนวดไตกันก่อนครับ

พื้นฐานคือต้องนวดตั้งแต่หน้าท้องไปถึงเอว

นวดเพียงครั้งเดียว คุณจะรู้สึกว่เลือดไหลเวียนดีขึ้น ร่างกายอุ่นขึ้น

เมื่อเลือดไหลเวียนดี ไตก็ทำงานได้ดีขึ้นด้วย

นวดหลังตื่นนอน ระหว่างทำงานบ้าน ขณะทำงาน หรือก่อนนอนก็ได้

นวดไตแบบพื้นฐานวันละ 1 ครั้งหรือบ่อยกว่านั้น นึกออกเมื่อไรก็นวด

ได้เลยครับ

## ( จุดสำคัญ ) ของการนวดโต

POINT  
1

กำหนดเวลานวดอย่างน้อยครั้งละ 1 นาที

POINT  
2

ออกแรงนวดมากขึ้นอีกสักนิดจะยิ่งมีประสิทธิภาพ โดยกดมือลงไปจนพบกล้ามเนื้อแล้วเริ่มนวด ถ้าออกแรงกดมากไม่ได้ ไม่ต้องฝืนครับ นวดเท่าที่ไหวก็ได้

POINT  
3

ขณะที่นวดให้หายใจเข้าออกลึกๆ ไม่เร็วหรือช้าเกินไป หายใจตามจังหวะของตนเอง วิธีนี้ไม่เพียงช่วยให้ผ่อนคลาย แต่ยังทำให้เลือดและน้ำเหลืองไหลเวียนดีขึ้นด้วย

POINT  
4

การนวดช่วยให้ขับเหงื่อและปัสสาวะง่ายขึ้น หลังนวดเสร็จควรจิบน้ำอุณหภูมิห้องหรือน้ำอุ่นที่ละนิด

※ ผู้ที่มีโรคเกี่ยวกับอวัยวะภายในต่างๆ และสตรีมีครรภ์ควรปรึกษาแพทย์ก่อนปฏิบัติ

※ ผลที่ได้รับมีประสิทธิภาพแตกต่างกันแล้วแต่บุคคล