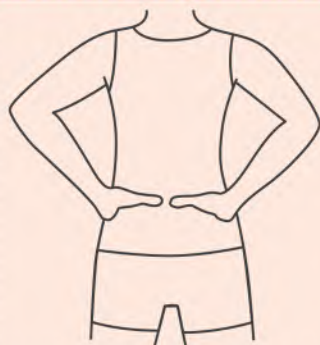




นวด-กดจุด

บำบัดโรคร้าย คลายปวดเมื่อย



การดูแลสุขภาพ ด้วยศาสตร์
การแพทย์แบบผสมผสาน
ที่คุณสามารถรักษา
บรรเทาอาการต่างๆ
ส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งร่างกาย
และจิตใจ





นวด-กดจุด บำบัดโรคร้าย คลายปวดเมื่อย

พิมพ์พรรณ อนันต์กิจไพศาล

ราคา 245 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พิมพ์พรรณ อนันต์กิจไพศาล.

นวด-กดจุด บำบัดโรคร้าย คลายปวดเมื่อย.--กรุงเทพฯ : เพชรประกาย, 2567.
240 หน้า.

1. การบำบัดด้วยการนวด. I. ชื่อเรื่อง.

615.822

ISBN 978-616-609-059-8

ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. นศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	ดวงพร สุทธิสมบุรณ์
บรรณาธิการบริหาร	ชรอใจ คันธพรสิริ
ผู้เขียน	ลัดดา ปัญญาเกิด
บรรณาธิการ	อังสนา ปรีกษา
กองบรรณาธิการ	มธุรส เหมือนพลอย สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์
พิสูจน์อักษร	สยมพร ภูมิคอนสาร
ออกแบบปก	มหาวิทยาลัย ไหมสมสุ
ศิลปกรรม	Cotton Candy

๑ ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ เพชรประกาย

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 115 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com> E-mail : feelgoodbook@hotmail.com

พิมพ์ที่

บริษัท เลิฟแอนด์ลิฟเพรส จำกัด

969 ถนนพระยาสุเรนทร์

แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9561-3

Homepage : <http://www.nalin.com>



You can't buy happiness,
but you can buy a massage.
That's kind of the same thing.

คุณไม่สามารถซื้อความสุขได้
แต่คุณสามารถซื้อการนวดได้
นั่นเป็นสิ่งที่เดียวกัน

คำนำสำนักพิมพ์

การนวดและการกดจุดคือการบำบัดประเภทหนึ่งที่ใช้แรงกดเบาๆ เฉพาะจุดบนฝ่าเท้า ฝ่ามือ และตามร่างกาย เพื่อช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น เป็นการบำบัดรักษาที่เกี่ยวข้องกับจุดต่างๆ ในร่างกาย และถือได้ว่าเป็นวิธีการรักษาที่ได้รับความนิยมจากผู้ที่ยื่นชอบในแนวคิดของการบำบัดรักษาโรคด้วยตัวเอง ทั้งการนวดและการกดจุดต่างก็เป็นวิธีการบำบัดร่างกายที่ใช้ได้ผล ง่าย ไม่มีขั้นตอนที่ยุ่งยาก และสามารถทำได้ทุกๆ วัน การนวดและการกดจุดต่างก็มีแนวคิดที่คล้ายๆ กันโดยการบำบัดทั้งสองแบบนี้จะทำงานเกี่ยวข้องกับจุดศูนย์กลางพลังงานของร่างกาย

การนวดกดจุดมีหลายประเภท เช่น การนวดกดจุดจีน (Acupressure) และการนวดกดจุดไทย (Thai Acupressure) โดยมีการใช้แรงกดที่จุดที่เรียกว่า “จุดกด” เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของพลังชีวิต (Qi) หรือพลังชีวิตเคลื่อนที่ ซึ่งเชื่อว่าการกระตุ้นพลังชีวิตนี้จะช่วยให้ร่างกายสามารถฟื้นฟูตัวเองและรักษาโรคได้

การนวด-กดจุดมักถูกใช้ในการบรรเทาอาการของโรคและอาการต่างๆ เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ และอาการอื่นๆ อีกมากมาย และการนวด-กดจุดยังสามารถช่วยลดอาการวิตกกังวล บรรเทาความเครียด ส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ

ในหนังสือนี้คุณจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับพื้นฐานและหลักการของการนวด-กดจุดฝ่าเท้า มือ และร่างกาย ประโยชน์ของการนวด-กดจุดในแต่ละส่วน การปฏิบัติและเทคนิคการนวด-กดจุดที่เหมาะสม

หนังสือนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคการนวด-กดจุดเพื่อสุขภาพที่ดีและความผ่อนคลายในชีวิตประจำวันของคุณ ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่สนใจในการฟื้นฟูสุขภาพของตนเองหรือผู้ที่ต้องการทักษะการนวดเพื่อใช้ในการช่วยเหลือผู้อื่นและประกอบอาชีพอีกด้วย

ปรารภนาดี
บรรณาธิการ

คำนำพู่ชียน

การนวด-กดจุดเป็นวิธีปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการใช้แรงกดที่แตกต่างกันไปยังจุดบนฝ่าเท้า มือ และร่างกาย เชื่อกันว่าจุดเหล่านี้เชื่อมโยงกับอวัยวะบางส่วนหรือส่วนอื่นๆ การนวด-กดจุดมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีที่ว่าทุกส่วนของร่างกายสอดคล้องกันและสามารถเชื่อมโยงกับบริเวณมือและเท้าได้ โดยปกติแล้วเท้าจะใช้ในการนวดกดจุด แต่ในบางกรณีอาจใช้มือหรือหูก็ได้

นักนวด-กดจุดสะท้อนใช้แผนที่มือและเท้าที่แสดงจุดที่สอดคล้องกับพื้นที่บางส่วนของร่างกาย ในระหว่างการนวด-กดจุดสะท้อน แรงกดและการกระตุ้นโดยใช้เทคนิคการนวด-กดจุดจะถูกนำไปใช้กับจุดเหล่านี้เพื่อปรับปรุงการไหลเวียนของเลือดและพลังงาน ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย และรักษาสภาวะสมดุล

การศึกษาพบว่า การนวด-กดจุดช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต บรรเทาความเจ็บปวดระหว่างคลอด และความวิตกกังวลในการตั้งครรภ์ ลดความเจ็บปวดอย่างมีนัยสำคัญ ลดอาการคลื่นไส้ในผู้ป่วยโรคมะเร็งได้ เป็นต้น

ด้วยคุณประโยชน์มากมาย นักวิจัยจึงสรุปว่าการนวด-กดจุดสะท้อนมีผลดีต่อสุขภาพ คุณภาพชีวิต ความเครียด ความวิตกกังวล

และระดับความเจ็บปวด

เนื่องจากความเครียดและความเจ็บปวดสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพ จึงเป็นไปได้ว่าการบรรเทาสิ่งเหล่านี้ การนวด-กดจุดอาจนำไปสู่ประโยชน์ต่อสุขภาพอื่นๆ ทางอ้อม แม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัด แต่ประโยชน์ที่เป็นไปได้อื่นๆ ของการนวด-กดจุดสะท้อน ได้แก่ เสริมระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวจากการเจ็บป่วยได้ดีขึ้น ปรับสมดุลฮอร์โมน กระตุ้นการย่อยอาหาร ลดอาการปวดจากข้ออักเสบ เป็นต้น

ไม่ว่าเทคนิคการนวด-กดจุดสะท้อนจะส่งผลต่อผลลัพธ์โดยตรงหรือไม่ก็ตาม เทคนิคเหล่านั้นอาจยังเป็นประโยชน์ต่อบางคนและอาจคุ้มค่าที่จะลองทำ ตราบใดที่ไม่รบกวนการรักษาหลักของคุณ

การนวดกดจุดถือว่าปลอดภัยสำหรับคนส่วนใหญ่ แต่เช่นเดียวกับโปรแกรมด้านสุขภาพอื่นๆ ควรปรึกษากับผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพของคุณก่อนเริ่มทำ

พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล

สารบัญ

Chapter 1 มหัตศจรรย์แห่งการเย็บยารักษา

14

การนวด-กดจุดในเด็กและผู้สูงอายุ

16

การนวด-กดจุดในเด็ก

16

การนวด-กดจุดในผู้สูงอายุ

18

สุขภาพดี เริ่มต้นที่ตัวคุณเอง

20

วิทยาศาสตร์ให้การรับรองว่าอย่างไร

23

Chapter 2 การนวด-กดจุดบนฝ่าเท้า

28

จุดสะท้อนอวัยวะภายในบนฝ่าเท้า

30

จุดสะท้อนอวัยวะภายนอกบนฝ่าเท้า

32

เทคนิคในการนวด-กดจุด

36

กดด้วยนิ้วมือและนิ้วหัวแม่มือ

37

กดหมุน

38

กดย่ำ

38

กดยึด

39

กดจิกแบบย่ำ

39

กดจิก

40

การเตรียมตัวก่อนการนวด

41

จุดสะท้อนบนฝ่ามือ

50

ระบบการสะท้อนกลับ

53

การแบ่งโซน

55

ตำแหน่งศีรษะและลำคอ

56

ตำแหน่งช่องอก	61
ตำแหน่งระบบทางเดินอาหาร	66
การเปลี่ยนทิศทางการνωด	72
ตำแหน่งระบบทางเดินปัสสาวะ	73
ตำแหน่งระบบน้ำเหลือง	77
ตำแหน่งระบบต่อมไร้ท่อ	80
ตำแหน่งกล้ามเนื้อและกระดูก	83

Chapter 3 การνωด-กตจุดบนร่างกาย 90

เส้นเมริเดียน	95
จุดที่ไวต่อการสัมผัส	97
เส้นเมริเดียนปอด	97
เส้นเมริเดียนลำไส้ใหญ่	99
เส้นเมริเดียนกระเพาะอาหาร	100
เส้นเมริเดียนม้าม	102
เส้นเมริเดียนหัวใจ	103
เส้นเมริเดียนลำไส้เล็ก	104
เส้นเมริเดียนกระเพาะปัสสาวะ	104
เส้นเมริเดียนไต	105
เส้นเมริเดียนเยื่อหุ้มหัวใจ	106
เส้นเมริเดียนพลังงาน	107
เส้นเมริเดียนถุงน้ำดี	107
เส้นเมริเดียนตับ	108
เส้นเมริเดียนลมปราณ	108

เส้นเมริเดียนการไหลเวียนโลหิต	109
การเปิดช่องทางพลังงาน	111
ปอด	112
ลำไส้ใหญ่	113
กระเพาะอาหาร	114
ม้าม	115
หัวใจ	116
ลำไส้เล็ก	116
กระเพาะปัสสาวะ	117
ไต	118
เยื่อหุ้มหัวใจ	118
ลมปราณ	119
ถุงน้ำดี	119
ตับ	120
การเตรียมตัวก่อนการนวด	121
เทคนิคการนวด	122
Chapter 4 การแก้ไขอาการผิดปกติต่างๆ ด้วยการนวด-กดจุด	125
ข้อจำกัดของการนวด-กดจุด	127
ภูมิแพ้และผดผื่นคัน	131
สะอึก	134
คลื่นไส้อาเจียน	136
อาการบาดเจ็บต่างๆ	139
อาการช็อก	142
อาการปวด	145

การหายใจ	148
อาการเจ็บปวด	150
อาการปวดรุนแรง	154
ปวดศีรษะ	157
ปวดไมเกรน	161
ปวดไหล่	164
ปวดหลัง	167
กล้ามเนื้อเกร็งหรือหดตัว	170
ปวดฟัน	173
ไขข้ออักเสบ	175
ท้องอืดท้องเฟ้อ	180
ผิวหนังอักเสบ	184
อ่อนเพลียเรื้อรัง	187
เหนื่อยง่าย	191
วิตกกังวล	194
เป็นหวัดคัดจมูก	198
โรคหัวใจ	202
เส้นเลือดขาด	205
ความดันโลหิตสูง	207
อาการวัยทอง	209
สมองล้า	212
ความหุดหู่	215
ความเครียด	218
อาการคัดหน้าอกในผู้หญิง	221

อาการปวดก่อนมีประจำเดือน	224
อาการปวดประจำเดือน	227
กระเพาะปัสสาวะอักเสบ	230
หย่อนสมรรถภาพทางเพศ (หญิง)	232
หย่อนสมรรถภาพทางเพศ (ชาย)	234
ต่อมลูกหมากโต	237
วัยทองในผู้ชาย	239

ນວດ-ກດຈຸດ
ບຳບັດໂຮກຸຍ
ຄລາຍປວດເມື່ອຍ



Chapter 1

มัทศจรรย์

แห่งการ

เยี่ยวยารักษา

เนื่องจากเป็นวิธีรักษาอาการเจ็บป่วยที่ไม่ต้องใช้ยา และยัง
สามารถทำได้ด้วยตัวเอง การนวด-กดจุดจึงเป็นวิธีการรักษาโรคใน
อุดมคติ มันสามารถช่วยรักษาอาการผิดปกติเรื้อรังและอาการเจ็บป่วย
ที่เกิดขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วน นอกจากนั้นมันยังเป็นการรักษาที่มี
ความเหมาะสม เนื่องจากมันมีส่วนช่วยในการเสริมประสิทธิภาพของ
การรักษาโรคด้วยยา และยังสามารถใช้ร่วมกับการปฐมพยาบาลอีกด้วย

ทั้งการนวดและการกดจุดต่างเป็นวิธีการบำบัดที่คุณเองก็
สามารถทำให้เพื่อนหรือคนในครอบครัวได้ นอกจากนั้นยังมีคนอื่นอีก 2
กลุ่ม ที่จะได้รับประโยชน์จากการเยียวยารักษานี้เป็นพิเศษ คนเหล่านี้นั้นก็คือเด็กและผู้สูงอายุ

การבוד-กอดจุด ในเด็กและวัยรุ่นอายุ

การבוד-กอดจุดในเด็ก

ไม่มีพ่อแม่คนไหนอยากจะทำลูกหลานกลับไปหาหมอด้วย อาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ อยู่บ่อยๆ เพราะจะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงให้ลูกหลานในการติดเชื้อโรคใหม่ๆ ขณะกำลังนั่งรอหมออยู่ที่ห้องรอคนไข้ และกลับบ้านพร้อมกับบัญชีรายการยารักษาโรคที่ยาวเป็นหางว่าว

วิทยาศาสตร์การแพทย์ได้ค้นพบว่า อาการเจ็บป่วยของเด็กบางอย่าง เช่น อาการติดเชื้อในช่องหูมีแนวโน้มที่จะหายได้อย่างรวดเร็วโดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะช่วยในการรักษาแต่อย่างใด และหลายๆ ครั้งที่

ยาปฏิชีวนะไม่ได้ช่วยรักษาอาการเจ็บคอเลย เพราะอาการเหล่านี้น้อยมากที่จะมีสาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรีย

แต่อย่างไรก็ตาม เพื่อเป็นการยุติธรรมกับหมอที่ทุ่มเททำงานอย่างหนัก พวกเขาเองก็ไม่ต้องการสั่งยาให้ผู้ป่วยสักเท่าไรโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ป่วยเด็ก แต่อย่างไรก็ตามหมอก็มีเวลาอันน้อยนิดที่จะใช้ไปกับการรักษาผู้ป่วยแต่ละคนด้วยเช่นกัน และบ่อยครั้งที่พ่อแม่ของเด็กมักรู้สึกว่าลูกหลานของเขาไม่ได้รับการรักษาอย่างเต็มที่ หากต้องออกจากคลินิกไปโดยไม่มีใบสั่งยาติดมือไปด้วย

เด็กเล็กๆ มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการนวดและการกดจุดได้ดีเป็นพิเศษ เนื่องจากยังคุ้นชินกับการถูกสัมผัสร่างกาย ในหลายๆ ประเทศ เช่น ประเทศในแถบยุโรป ผู้ใหญ่มักสัมผัสร่างกายกันทั้งในขณะพูดคุยหรือทักทายโดยการสวมกอดกัน แต่ผู้คนในแถบตะวันออกอาจจะไม่คุ้นเคยกับการสัมผัสร่างกายกันเท่าไรนัก

การนวดเด็กเล็กหรือทารกเป็นสิ่งที่ทำกันในหลายๆ ประเทศ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดสุขภาพที่แข็งแรงและการมีชีวิตที่ดี สำหรับเด็กเล็กๆ ที่สามารถนอนหลับได้ในอ้อมแขนของคุณ การบำบัดด้วยการนวด-กดจุดและการลูบไล้เบาๆ ดูเหมือนจะเป็นการเพียงพอแล้วที่จะทำให้เขาหลับในอ้อมแขน

แต่สำหรับเด็กที่โตขึ้นมาหน่อย สามารถเรียนรู้วิธีการนวดได้ด้วยตัวเองโดยไม่จำเป็นต้องเรียนรู้หรือมีความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎีในการนวด-กดจุดให้ลึกซึ้งแต่อย่างใด และจะรู้สึกประทับใจเมื่อได้ค้นพบ

ว่าอวัยวะแต่ละส่วนในร่างกายมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร

แต่จงจำเอาไว้ว่า คุณควรพาเด็กไปพบแพทย์ ถ้าเขาป่วยหรือมีอาการปวดดังกล่าวแย่งลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีอาการไข้สูงหรือมีอาการปวดศีรษะและคอแข็ง ถึงแม้ว่าอาการเหล่านี้จะไม่ค่อยเกิดขึ้นบ่อย แต่มันอาจเป็นสัญญาณของโรคไข้สมองอักเสบได้

การนวด-กดจุดในผู้สูงอายุ

สำหรับผู้สูงอายุนั้น การนวดและการกดจุดให้คุณประโยชน์ที่นอกเหนือไปจากการเป็นเครื่องมือรักษาอาการเจ็บป่วย เนื่องจากสังคมปัจจุบันไม่ค่อยให้ความสำคัญเคารพผู้สูงอายุสักเท่าไร ผู้สูงอายุที่ปลดเกษียณแล้วมักรู้สึกว่าคุณค่าของพวกเขาล้าสมัย ถูกดูแคลน และมีชีวิตอยู่อย่างยากลำบาก ในวัฒนธรรมของหลายๆ ประเทศได้ให้ความสำคัญเคารพผู้สูงอายุ แต่สำหรับในสังคมของชาวตะวันตกแล้ว ผู้สูงอายุดูเหมือนจะมีค่าน้อยลงเมื่อพวกเขาหยุดทำงาน

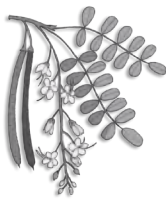
การที่ได้มีใครสักคนคอยปรนนิบัติดูแลจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้ถึงคุณค่าที่ตัวเองมีอยู่ การกดจุดและการนวดเป็นการรักษาโรคในอุดมคติที่ผู้ที่มีความคล่องตัวน้อยอย่างผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ได้

ไม่เพียงแต่ผู้ที่ไม่มีความคล่องตัวเท่านั้น การนวดและการกดจุดยังเป็นวิธีการรักษาที่เหมาะสมกับผู้ป่วยบางจำพวก เช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีข้อต่ออักเสบ ซึ่งคนทั้งสองประเภตินั้นนอกจากจะเป็นฝ่ายได้รับการรักษาแล้ว พวกเขายังสามารถทำการรักษาให้ผู้อื่นได้ด้วยเช่นกัน

ผู้สูงอายุหลายๆ คนอาจรู้สึกไม่ค่อยสะดวกเท่าไรที่จะเข้ารับ การนัดเต็มรูปแบบ พวกเขาจะรู้สึกสบายขึ้นเมื่อได้รับการบำบัดด้วย การนัดและการกดจุด การได้รับการบีบนวดบริเวณมือ ใบหน้า และ ไหล่ทั้งสองข้างจะช่วยให้คุณรู้สึกดียิ่งขึ้น

แต่อย่างไรก็ตามในระหว่างที่คุณกำลังให้การบำบัดอยู่นั้น พี่จะรู้สึกได้เสมอว่า ผิวน้ำหนังของผู้สูงอายุมักมีความบอบบางและกระดูกก็ เปราะบางหักง่าย ดังนั้นจึงควรระวังขณะทำการนวด อย่าทำอะไรที่ รุนแรงจนอาจก่อให้เกิดอาการบาดเจ็บตามมา

คนที่ได้รับความทุกข์ทรมานจากโรคเบาหวาน อาการของ โรคจะพัฒนาขึ้นเมื่อแก่ตัวลง จึงต้องการการดูแลเป็นพิเศษที่บริเวณ ฝ่าเท้า เนื่องจากการเป็นโรคเบาหวานจะทำให้การไหลเวียนของโลหิต มีประสิทธิภาพน้อยลง ดังนั้นถ้าคุณมีญาติพี่น้องที่ป่วยด้วยโรคนี้ การ นวดฝ่าเท้าเบาๆ เป็นสิ่งที่คุณสามารถทำได้เรื่อยๆ และจำไว้เสมอว่า การนวดสามารถทำให้เกิดอาการบาดเจ็บในผู้สูงอายุได้จึงควรนวด อย่างเบามือ



สุขภาพดี เริ่มต้นที่ตัวคุณเอง

ไม่ว่าใครก็สามารถเรียนรู้และนำเทคนิคการรักษาอาการป่วยด้วยตัวเองด้วยศาสตร์แห่งการนวดและการกดจุดไปใช้กันทั้งนั้น ขึ้นอยู่กับว่าคุณต้องการเรียนรู้มากน้อยแค่ไหนเท่านั้นเอง

หนังสือเล่มนี้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการนวดและการกดจุดไว้มากเพียงพอที่จะสามารถนำไปใช้จัดการปัญหาสุขภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้นทุกวันได้ ซึ่งคุณก็สามารถเรียนรู้เพิ่มเติมหรือเข้าเรียนหลักสูตรสั้นๆ เพื่อเพิ่มทักษะและเพื่อให้แน่ใจว่าวิธีการนวดของคุณนั้นถูกต้อง เพราะไม่มีหนังสือหรือตำราเล่มไหนที่จะสามารถสอนคุณได้ดีเท่ากับการได้รับการสอนโดยตรงจากครูผู้สอนผู้ที่เปี่ยมไปด้วยคุณสมบัติที่เหมาะสม

มันจะเป็นการคุ้มค่างบเงินที่เสียไปอย่างยิ่ง หากคุณสามารถรู้จักวิธี

การรักษาที่ถูกต้องและมีความเชี่ยวชาญ ถึงแม้ว่าคุณจะสามารถเลือกได้ว่าจะใช้วิธีการนวดหรือการกดจุดมาช่วยในการรักษาอาการเจ็บป่วย แต่จงจำไว้ว่า ศาสตร์แห่งการบำบัดโรคทั้งสองนั้นเป็นการบำบัดอาการเจ็บป่วยแบบทั่วทั้งร่างกายหรือหมดทุกส่วนไม่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง

สิ่ง que การนวดและการกดจุดสามารถทำได้ก็คือ การช่วยรักษาสมดุลของร่างกายในทุกๆ ส่วน ขณะที่คุณกำลังทำการบำบัดรักษาตัวเองอยู่นั้น คุณอาจเจอปัญหาอื่นๆ อีกซึ่งเป็นสิ่งที่คุณไม่เคยพบมาก่อน สำหรับปัญหาดังกล่าวครูผู้สอนสามารถให้คำตอบได้ดีที่สุด ครูผู้สอนหลายๆ คนจะรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะให้คำแนะนำแก่คุณ เพื่อที่คุณจะได้นำไปฝึกเพื่อรักษาสุขภาพของตัวเอง

การนำเอาวิธีการบำบัดมาช่วยเสริมการรักษาโรคที่คุณกำลังเป็นอยู่นี้ถือได้ว่าคุณกำลังรับผิดชอบต่อชีวิตของตัวเอง แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า การนำเอาวิธีการบำบัดโรคมาช่วยเสริมการรักษาโรค นั้นคุณจะต้องปฏิเสธการใช้ยาหรือการผ่าตัดหรือแม้แต่ยาแก้ปวดเพื่อลดอาการปวดหัว แต่เรากำลังหมายความว่าเรากำลังล้มเลิกความคิดที่ว่าอาการเจ็บป่วยนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยบังเอิญและจะรักษาให้หายได้โดยการใช้อยาที่หมอสั่งเท่านั้น

การรับผิดชอบต่อสุขภาพร่างกายของคุณนั้นรวมถึงการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ด้วย เนื่องจากแพทย์เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ดังนั้นไม่ว่าคุณจะรู้สึกไม่ดียังไรต่ออย่างไรที่แพทย์สั่งมาให้ คุณต้องจำไว้เสมอว่าสำหรับการวินิจฉัยอาการขอโรค แพทย์คือผู้เชี่ยวชาญที่คุณควรรับฟังที่สุด

และอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องจำไว้เสมอก็คือ ไม่ว่าจะเป็นการนวดหรือ การกดจุด มันจะได้ผลดีก็ต่อเมื่อคุณทำควบคู่ไปกับการรักษาจากแพทย์ เพราะจะช่วยให้การรักษาโดยแพทย์ได้ผลดีมากยิ่งขึ้น

การรับผิดชอบต่อร่างกายของตัวเองยังรวมถึงการรักษา สุขภาพของคุณอยู่เสมอ การสูบบุหรี่นั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยรวม มิใช่แค่มีผลเสียต่อปอดหรือหัวใจของคุณอย่างเดียว

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณดื่มทุกวัน

การดื่มเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม ชา กาแฟ อาจทำให้คุณติด กาเฟอีนได้ อาหารที่คุณกินในแต่ละวันควรผ่านกระบวนการในการผลิต ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ส่วนประกอบหลักๆ ของอาหารที่คุณกิน ทุกวันควรเป็นผักผลไม้สด ธัญพืช อาหารโปรตีนจำพวกปลา เนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากนม หรือแม้แต่อาหารมังสวิรัติดำรงตัว

อาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตหลายขั้นตอนมักมีส่วนประกอบ และไขมันชนิดที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีคุณค่าทางอาหารต่ำ ไม่ควร นำมาเป็นอาหารหลักที่คุณต้องกินเข้าไปทุกวัน

ปัจจุบันมีผู้คนในอัตราส่วนที่น้อยมากที่ออกกำลังกายผ่านการ ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันใน 1 สัปดาห์ คุณควรออกกำลังกาย สัก 3 ครั้ง ครั้งละครึ่งชั่วโมง ซึ่งมันเพียงพอที่จะทำให้อัตราการเต้นของ หัวใจเพิ่มขึ้น

ทัศนคติที่คุณมีต่อชีวิตก็มีบทบาทสำคัญที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีได้เช่นกัน ความคิดในแง่ลบสามารถทำอะไรได้มากกว่าการทำให้คุณรู้สึกแย่ ถ้าคุณรู้สึกไม่พอใจ เสียใจ อิจฉา ริษยา หรือสิ้นหวัง ความรู้สึกในแง่ลบเหล่านี้จะทำให้คุณรู้สึกเศร้าสร้อย สลดหดหู่ และนำไปสู่อาการเฉื่อยชา ในที่สุดความรู้สึกเหล่านี้จะเป็นตัวทำลายภูมิคุ้มกันในร่างกายจนล้มป่วยในเวลาต่อมาได้

การดูแลตัวเองอีกวิธีหนึ่งก็คือการให้พลังกับตัวเอง ถึงแม้ว่าคุณจะต้องอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงและหวังให้มีสิ่งมหัศจรรย์บังเกิดขึ้น ผู้ที่ให้การบำบัดไม่มีพลังเหนือธรรมชาติและในขณะเดียวกันเราก็ไม่มีพลังอย่างว่านี้ด้วย แต่สิ่งที่คุณมีคือโอกาสที่จะทำให้คุณมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงด้วยการมีทัศนคติเชิงบวกที่สามารถสร้างพลังและสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง

ในทุกๆ วันคุณสามารถทำให้ชีวิตของคุณและสุขภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ และมันคุ้มค่าที่จะลองทำดู เพราะคุณคู่ควรกับสิ่งที่ดี

วิทยาศาสตร์ให้การรับรองว่าอย่างไร

ทั้งที่มีอุปสรรคในการทำการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ แต่การบำบัดรักษาด้วยวิธีการขับเคลื่อนพลังงานในร่างกายกลับประสบความสำเร็จ

ซึ่งคล้ายกับการนวดแบบต่างๆ ไป การนวดเป็นวิธีการบำบัดที่