

PAILIN

พิมพ์ครั้งที่ 2

กดจุด
มือ-เท้า
บรรเทาโรค

ปาริย์ นุพงษ์
เรียบเรียง



ผ่อนคลาย ความเครียดด้วยตนเอง
จุดเล็กๆ ที่มือและเท้า ล้วนแต่สัมพันธ์
กับทุกส่วนของร่างกาย
ใช้ปลายนิ้วของคุณด้วยเทคนิคง่ายๆ
เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงกว่าเดิม



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ปาจารย์ นุพงษ์.

กตจุตมือ-เท้า บรรเทาโรค.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2552.

160 หน้า.

1. การกตจุต. 2. ปาจารย์ นุพงษ์, ผู้แปล. I. ชื่อเรื่อง.

615.822

ISBN 974-89598-5-6

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

จักรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., น.ศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

วังไพร สีสังข์

ชิสรา สรวีสุต

สุริรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

อรยา พันอินากุล สมชัย ศรีอ่อน

ม-ะ-จ-ง

Moo-wan

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 974-89598-5-6



9 789748 959856

★ราคา 139 บาท

คำนำสำนักพิมพ์

จุดแต่ละจุดบนมือและเท้าของคนเรา เชื่อมโยงกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเรา เช่น การย่อยอาหาร การสืบพันธุ์ การหมุนเวียนของเลือด ฯลฯ การกดจุด Reflex เป็นการรักษาและผ่อนคลายครอบคลุมทุกส่วนที่ได้ดีเพื่อนำไปใช้อย่างสม่ำเสมอ

เมื่อเรียนรู้และเข้าใจเทคนิคต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ คุณสามารถกดจุด Reflex ได้ด้วยตัวเองทุกเวลาและทุกสถานที่ และคุณจะแปลกใจว่า ทำไมร่างกายของคุณถึงกระฉับกระเฉงขึ้น แข็งแรงขึ้นและมีชีวิตชีวามากขึ้นกว่าเดิม

ปรารภนาดี

บรรณาธิการ

R E F L E X O L O G Y



คำนำ

การกดจุดรักษาโรคเกิดขึ้นมาตั้งแต่สมัยโบราณในประเทศจีนเมื่อหลายพันปีมาแล้ว เพราะคนจีนเชื่อว่าในร่างกายมนุษย์มีเส้นประสาทต่างๆ ที่เชื่อมโยงต่อกันทั่วร่างกาย หากรู้ว่เส้นประสาทใดควบคุมอวัยวะส่วนไหนก็จะทำการรักษาโรคต่างๆ เบื้องต้นได้ เพียงใช้วิธีกดจุดบริเวณนั้น

ปัจจุบันการแพทย์เจริญก้าวหน้า แต่การกดจุดก็ยังเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป นับว่าเป็นการดูแลสุขภาพร่างกายเบื้องต้นและช่วยปรับการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติให้ทำงานปกติทำให้ร่างกายปรับสภาพภายในให้กลับมาสมดุล อาการเจ็บป่วยก็จะหายไปได้

หนังสือเล่มนี้มีประโยชน์มากสำหรับทุกท่าน เพราะเลือกสรรวิธีการกดจุดมือและเท้าอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติได้ทุกสถานที่เลยทีเดียว

จากใจ

ปาจิริย์ นุพงษ์

R E F L E X O L O G Y



สารบัญ

บทนำ	10
บทที่ 1 ความตึงเครียดกับสุขภาพ	20
บทที่ 2 หลักการของการกดจุด Reflex	30
บทที่ 3 เทคนิคพื้นฐาน	40
บทที่ 4 ทำความเข้าใจระบบของร่างกาย	48
บทที่ 5 การกดจุดที่เท้า	92
บทที่ 6 การกดจุดที่มือ	110
บทที่ 7 การกดจุดเพื่อรักษาเฉพาะที่หรือเฉพาะอาการ	124

R E F L E X O L O G Y



ประโยชน์ของหนังสือเล่มนี้

REFLEXOLOGY

รักษาโรคด้วยการกดจุด REFLEX ที่มือและเท้า ผ่อนคลาย
ความตึงเครียดและเสริมสร้างสุขภาพ

ความกดดันเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในชีวิตคนเรา หากปราศ-
จากความกดดันเสียแล้ว เราอาจจะไม่มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้ ไม่มีแรงจูงใจ
ให้พยายามขึ้นอีกสักนิดเพื่อที่จะก้าวไปใกล้จุดหมายที่ตั้งไว้สักหน่อย
แต่ความกดดันก็อาจเป็นพลังมีดในชีวิตของคนอีกมากมายทำให้นอน
ไม่หลับหรือนอนฝันร้าย หรือก่อให้เกิดปัญหาทางบุคลิกภาพและปัญหา
สุขภาพต่าง ๆ ในบทแรกของหนังสือเล่มนี้ เราจึงมาดูว่าความกดดันกับ
สุขภาพจิตที่ตึงเครียดเกี่ยวโยงกันได้อย่างไร อะไรคือความกดดัน สิ่ง чтоเตือน
ให้เราทราบได้ว่ากำลังเข้าข่ายอันตรายมีอะไรบ้าง และวิชาการกดจุด
Reflex (Reflexology) นั้นมีข้อดีอย่างไร



ภาพเท้ามุมมองต่าง ๆ



ในหนังสือนี้มีการกล่าวถึงมุมหรือด้านต่าง ๆ ทั้งของเท้าและมือ แม้มีเพียงภาพเท้าให้ดู แต่คำอธิบายที่ใช้ก็ใช้ได้กับมือด้วย

ในการที่จะนำการกดจุดไปใช้ให้เกิดผลอย่างเต็มที่คุณจะต้องเข้าใจเสียก่อนว่าจุดเล็ก ๆ ตามเท้าและมือ นั้นเชื่อมโยงและส่งผลกระทบต่อร่างกายส่วนอื่นๆ อย่างไรบ้าง เราจะมาศึกษา โดยใช้แผนภาพของเท้าและมือ ในบทที่ 2 และเทคนิคพื้นฐานของการกดจุด Reflex ในบทที่ 3

บทที่ 4 จะเป็นการอธิบายให้เข้าใจถึงระบบการทำงานของร่างกายที่สำคัญๆ ทั้งหมด เช่น อวัยวะในการหายใจ การย่อยอาหาร การสืบพันธุ์ และการหมุนเวียนโลหิต โดยมีภาพแสดงให้ดูและยังมีคำอธิบายพร้อมว่าระบบเหล่านี้สัมพันธ์กับจุดใดบนเท้าและมือเราบ้าง รวมทั้งเทคนิคเฉพาะแต่ละจุด แต่ละระบบ

การกดจุด Reflex หรือ Reflexology เป็นกระบวนการรักษาที่ครอบคลุมทุกส่วนซึ่งจะใช้ได้ผลที่สุดเมื่อนำไปใช้อย่างสม่ำเสมอเพื่อดูแลร่างกายโดยรวม ไม่ใช่เพียงเพื่อบำบัดอาการใดอาการหนึ่งโดยเฉพาะเท่านั้น ในบทที่ 5 เราจะเน้นการกดจุดที่เท้าโดยอธิบายไปที่ละชั้นให้คุณๆ ได้เห็นลักษณะการเคลื่อนไหวและการวางนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วอื่นๆ ลงบนเท้า พร้อมลำดับขั้นตอนในการกดจุดเพื่อให้แน่ใจว่าไม่ได้ข้ามจุดใดจุดหนึ่งของร่างกายไป และเนื่องจากการกดจุดที่เท้าต้องใช้คน 2 คน คือผู้นวดและผู้รับการนวดจึงไม่เหมาะที่จะทำตามลำพังคนเดียว อย่างไรก็ตาม คุณสามารถใช้วิธีการกดจุด Reflex ที่มีมือโดยลำพังตัวคุณเองได้ทุก



เวลาและทุกสถานที่ หากคุณมีอาการอย่างหนึ่งอย่างใดที่ต้องการ
การเอาใจใส่ บ่อยครั้งในแต่ละวัน เทคนิคการกดจุด Reflex หรือปลาย
เส้นประสาทที่มีอยู่ในบทที่ 6

วิธีกดจุดในบทที่ 7 จะเน้นการรักษาที่ละเอียดอ่อนขึ้นโดยใช้จุด
ทั้งที่เท้าและมือ ขั้นตอนเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องนำไปปฏิบัติกันจนครบ
ทั้งหมดในคราวเดียวเพียงแต่ใช้เสริมเข้าไปด้วยเท่านั้น เมื่อคุณได้ฝึกฝน
และนำการกดจุดไปปฏิบัติอย่างครบถ้วนทุกขั้นตอนในครั้งหนึ่งๆ แล้ว
คุณก็จะเกิดความเข้าใจชัดเจนว่า จุดต่างๆ บนเท้าของเรานั้นส่งผลหรือก่อให้เกิด
ปฏิกิริยาไวต่อสัมผัสที่ตกลงไปต่างกัน จึงเป็นเครื่องบอกได้อย่างดี
ว่าส่วนนั้นๆ ในร่างกายเรามีอะไรไม่ปกติหรือไม่ ส่วนท้ายสุดของหนังสือ
เป็นตารางแสดงวิธีการรักษาที่จะใช้อาการที่เป็น และบริเวณที่ควรจะ
กดจุด Reflex



การกดจุด Reflex
หรือ Reflexology เป็นกระบวนการ
การรักษาที่ครอบคลุมทุกส่วน
ซึ่งจะให้ได้ผลที่สุดเมื่อนำไปใช้
อย่างสม่ำเสมอ
เพื่อดูแลร่างกายโดยรวม



R E F L E X O L O G Y



บทนำ



จุดมุ่งหมายของการกวดจุดคือ กำจัดปัจจัยลบ 3 ข้อ
ที่เป็นต้นเหตุของกระบวนการเกิดโรค

ไม่ว่าคุณจะมีปัญหาสุขภาพเรื้อรังหรือมีโรคประจำตัว หรือเพียงต้องการมองหาวิธีผ่อนคลายความตึงเครียดและสร้างสุขภาพที่ดี วิธีการกดจุด หรือ REFLEXOLOGY อาจให้คำตอบแก่คุณได้ แม้ว่า จะใช้หลักการคล้ายคลึงกับการฝังเข็ม แต่ก็ไม่มีการแทงหรือนำสิ่งใดทะลุเข้าร่างกาย แทนที่จะใช้เข็มก็หันมาใช้แรงกดของนิ้วกดลงไปตามจุดต่างๆ ที่เท้าและบริเวณรอบๆ ซึ่งส่งผลให้เกิดการกระตุ้นอวัยวะในร่างกายเฉพาะส่วนต่างกันไป

ดังนั้นการกดจุดจึงเป็นวิธีที่ปลอดภัย ไม่น่ากลัว ทั้งยังทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด จุดประสงค์ของการรักษาแบบนี้ ก็คือ เพื่อให้ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติ ช่วยคลายความตึงเครียดและบรรเทาความกดดัน รวมทั้งทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตและระบบประสาทการรับรู้ต่างๆ ดีขึ้น ด้วยข้อมูลในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้แม่ผู้ที่เพิ่งเริ่มสนใจทางด้านนี้สามารถบรรเทาปัญหาหลายๆ อย่างที่ดูเหมือนจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตสมัยใหม่ไปแล้ว จากการตามดูผลการรักษาด้วยวิธีนี้ สถิติที่ได้เป็นที่น่าพอใจและทำให้เกิดแรงสนับสนุนให้นำไปใช้กันอย่างกว้างขวางมากขึ้น

REFLEXOLOGY ไม่ได้ใช้ได้ผลเพียงกับผู้ใหญ่นั้น คุณสมารถนำไปใช้กับทารกตัวน้อยที่ชอบตื่นมาร้องไห้จ้าเอากลางดึกโดยเพียงแค่กดฝ่าเท้าให้เบาๆ เท่านั้น เด็กก็จะหลับสบายขึ้นและไม่ตื่นมา



บ่อยๆ เด็กเล็กๆ ก็ดูเหมือนจะชอบวิธีนี้มาก โดยมักจะเต็มอกเต็มใจที่ยืนเท้าให้เรากดเบาๆ ไปเรื่อยๆ ปัญหาการย่อยอาหารไม่ดีก็สามารถแก้ได้ด้วย Reflexology ซึ่งมักจะได้ผลกว่ายาเม็ดหรือน้ำใดๆ

หลักการ

REFLEXOLOGY

จุดมุ่งหมายของการกดจุดคือ กำจัดปัจจัยลบ 3 ข้อที่เป็นต้นเหตุของกระบวนการเกิดโรค อันได้แก่ การคั่งของโลหิต การอักเสบ และความเครียด การมีโลหิตคั่งเป็นสาเหตุของอาการบวมโตส่วนการอักเสบ ลำไส้ของเรา นอกจากนี้ Reflexology ยังช่วยในการควบคุมความรู้สึกเจ็บ

การรักษาแบบโบราณ-ทางออกของโรคยุคใหม่

REFLEXOLOGY

นานกว่า 4,000 ปีแล้วที่มนุษย์รู้จักผลเลิศทางการรักษาโรคด้วยการกดจุดที่เท้าและมื่อดังภาพเขียนที่พบในสุสานแพทย์อียิปต์นครซัคคาราภาพนี้ ในภาพโบราณนี้เต็มไปด้วยความหมายทางสัญลักษณ์ รูปทรงพีระมิด หมายถึง พลัง รูปนกเค้าแมว หมายถึง ปัญญาและการเรียนรู้ และนกสีขาทั้ง 3 ตัว หมายถึง ความสงบ สุขภาพ และความสมบูรณ์ เครื่องมือที่เห็นอยู่อีกแถวหนึ่ง หมายถึง เครื่องมือที่ใช้ในการผ่าตัดในสมัยนั้นโดยการไปกระตุ้นให้ต่อมท่อใต้สมอง-Pituitary Gland ปลั่งยาสารเอนดอร์ฟิน (Endorphins) ซึ่งเป็นสารระงับความเจ็บปวดที่ร่างกายผลิตขึ้นเองตามธรรมชาติเข้าไปในกระแสโลหิต อย่างไรก็ตาม Reflexology จะใช้ได้ผลดีที่สุดเมื่อเราหวังผลที่จะเกิดกับร่างกายโดยรวม



ไม่ใช้กับอาการหนึ่งโดยเฉพาะ ในแง่นี้ การกดจุด Reflex จึงเป็นการปรับปรุงระบบการทำงานทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งผลที่ตามมาก็คือกระบวนการดูแลรักษาตัวเองของร่างกายตามธรรมชาติจะเป็นไปอย่างรวดเร็วขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

มือ : มีไว้เพื่อใช้รักษา

REFLEXOLOGY

การสัมผัสมีผลทางการบำบัดรักษาอย่างที่เราไม่อาจปฏิเสธได้เป็นรูปแบบพื้นฐานของการสื่อสารที่เราได้อยู่ ความอ่อนโยนที่ผู้เป็นมารดาถ่ายทอดไปยังทารกแรกเกิดของเธอนั้นส่วนมากมักจะผ่านทางการสัมผัสนั่นเองโดยเฉพาะสัมผัสทางมือทั้งสอง นี่จึงเป็นการสื่อสารแบบตัวต่อตัวและใกล้ชิดที่ไม่อาจหาวิธีใดมาเทียบได้อีกแล้ว ความตึงเครียดและความกดดันที่คู่ครองของคุณมีก็สามารถรับรู้ได้ทางปลายเส้นประสาทที่อยู่ตรงปลายนิ้วมือ และเรายังสามารถจะคลายมันทิ้งไปได้ด้วยการกดจุดนี้เอง

แต่เพื่อให้ได้ประโยชน์มากที่สุดจากวิชาแขนงนี้เราควรจะใช้ Reflexology กับ “รากเหง้าของเรา” ซึ่งก็คือ เท้าทั้งสองนั่นเอง ซึ่งจำเป็นต้องใช้คน 2 คน คือผู้นวดและผู้รับการนวด อย่างไรก็ตามหากจะใช้ในรูปของการรักษาขั้นแรกหรือขั้นปฐม เราสามารถใช้บางส่วนของคนนี้กับมือของเราเอง แต่อย่าคาดหวังว่าการปฏิบัติตามลำพังด้วยตนเองจะให้ผลดีเท่ากับการรับการกดจุดที่เท้าอย่างครบวงจรหรือที่เรียกได้ว่าเต็มคอร์ส



กำเนิดของ Reflexology

REFLEXOLOGY

จากหลักฐานที่เราได้อยู่ การกดจุด Reflex ได้เป็นที่รู้จักกันมานานกว่า 4,000 ปีแล้ว ภาพวาดอายุประมาณ 2,300 ปีที่ค้นพบในสุสานแพทย์ผู้หนึ่งในเมืองซัคคารา ประเทศอียิปต์ แสดงให้เราเห็นการรักษาด้วยการกดตามจุด Reflex อย่างเป็นขั้นตอน

เป็นที่ทราบเช่นกันว่า ชาวจีนเองก็ได้ใช้การกดจุดปลายเส้นประสาทควบคู่ไปกับการฝังเข็ม มีหลักฐานแน่นอนถึงนายแพทย์หวังเหว่ย ซึ่งเป็นแพทย์จีนในช่วง 400 ปีก่อนคริสตกาล ว่าเขาเคยฝังเข็มลงไปตามจุดต่างๆ บนร่างกายคนไข้ แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือกดฝ่าเท้าของคนไข้ไปพร้อมๆ กัน โดยกดค้างไว้เช่นนี้อยู่หลายนาที่จนเห็นว่า เกิดผลในการรักษาตามที่ต้องการแล้วจึงหยุด หวังเหว่ยให้เหตุผลไว้ว่าระหว่างที่ออกแรงกดค้างไว้นั้น พลังในการรักษาภายในร่างกายของคนไข้เองได้รับการปลดปล่อยออกมา

ข้อเท็จจริงที่ดูเหมือนว่าทั้งอียิปต์และจีนใช้วิชาเดียวกันหรือคล้ายคลึงในการรักษานี้เองได้ก่อให้เกิดคำถามขึ้นมาว่า ทั้ง 2 อารยธรรมนี้ได้มีการติดต่อแลกเปลี่ยนกันบ้างหรือไม่ ตำนานบางอย่างเกี่ยวกับแอตแลนติสทวีปเกาะที่จมสาปสูญไปได้เล่าถึงงานฉลองการออกเดินทางอันยิ่งใหญ่ของบรรดานักเดินเรือชาวแอตแลนติส บางทีอาจจะเป็นนักเดินเรือเหล่านี้ที่เป็นผู้ขนถ่ายข้อมูลความรู้ไป-มาระหว่างทวีปและอารยธรรมต่างๆ เป็นความเป็นไปได้ในทางเพ้อฝันเพื่อที่จะบอกให้คุณๆ



ทราบว่าเป็นความจริงแล้วเราไม่รู้เลยว่าต้นตอหรือกำเนิดที่แท้จริงของ Reflexology นั้นเป็นมาอย่างไร แต่ทั้ง 2 อารยธรรมต่างก็เป็นศูนย์กลาง การแพทย์ที่ยิ่งใหญ่ของโลกโบราณและวิชาการของเขาก็ได้เผยแผ่ออกไปทั่วโลก

Reflexology กับโลกตะวันตก

REFLEXOLOGY

การกดจุดเป็นที่รู้จักกันในโลกตะวันตกในปัจจุบันมีต้นกำเนิดจากการรักษาด้วยการแบ่งร่างกายออกเป็นโซนที่เรียกว่า Zone Therapy โดยใช้เส้นพลังตามแนวตั้งที่เดินอยู่ในร่างกายของคนเราจากเท้าขึ้นสู่สมอง การฝังเข็มเองก็ได้รับการพัฒนาด้วยความเข้าใจที่มนุษย์มีต่อโซนหรือเขตพลังงานเหล่านี้ แต่แทนที่จะใช้แรงกดตามจุดเฉพาะหรือจุดพลังต่างๆ (Acupressure) วิชาฝังเข็ม (Acupuncture) กลับใช้เข็มเล่มบางแทงลงไปใต้ผิวหนังเพื่อกระตุ้นเส้นทางโคจรของพลังดังกล่าวซึ่งจะเป็นการปรับให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติต่อไป

ผู้นำทางการวิจัยและเป็นผู้เผยแพร่วิชาการรักษาโดยใช้เขตพลังในร่างกาย Zone Therapy ให้เป็นที่รู้จักกันดีในโลกตะวันตกในช่วงต้นศตวรรษที่ 19 ก็คือ คุณหมอวิลเลียม ฟิตซ์เจอร์ราร์ด เขาจบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยเวอร์มอนท์ หลังจากนั้นได้เข้าทำงานที่โรงพยาบาลประจำเมืองบอสตันเป็นเวลา 2 ปีครึ่ง และได้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในต่างประเทศด้วย เขาเข้าทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลหู จมูก และคอ ในลอนดอน และยังได้ทำงานที่เวียนนาอีกเป็นเวลากว่า 2 ปี

