

นวดกดจุดเท้าและการแพทย์ทางเลือก เพื่อการบำบัดบุหรี่ยุติ สุนัข และโรคเรื้อรัง (หมอมือเปล่า)



โดย  โครงการควบคุมยาสูบและสุราโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน
โครงการ 3 ล้าน 3 ปีเลิกบุหรี่ทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชัน



คำนำ

การนวดกดจุดเท้าและการใช้สมุนไพรช่วยในการบำบัดบุหรีและสุรา มีการใช้กันอย่างแพร่หลายมากขึ้น ด้วยเพราะเป็นทางเลือกที่ทำได้ง่ายในพื้นที่ และเรียนรู้ในการนำไปใช้ได้ง่าย อีกทั้งประหยัดค่าใช้จ่าย/งบประมาณ การส่งเสริมให้มีการใช้การนวดกดจุดเท้าและสมุนไพรเพื่อเป็นทางเลือกในการช่วยเลิกบุหรีและสุรา ซึ่งมีการใช้อยู่บ้างแล้วในระบบบริการสุขภาพ อีกทั้งปัจจุบันมีความพยายามส่งเสริมการเลิก 2 พฤติกรรมเสี่ยง คือ เลิกสูบบุหรีและเลิกดื่มสุราที่มีผลต่อโรคเรื้อรัง ดังนั้นการหันเหการแพทย์ทางเลือกจึงเป็นวิถีทางหนึ่งของการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม การพึ่งตนเองและประหยัดค่าใช้จ่ายในการบำบัด ซึ่งวิธีการนี้ได้มีการส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง ในโครงการควบคุมยาสูบและสุราโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน และโครงการสร้างวิทยากรแกนนำหนุนเสริม โครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรีทั่วไทยเทิดไถ่องค์ราชัน นอกจากนี้ยังพยายามที่จะใช้ขยายผลเพื่อใช้ในการบำบัดโรคเรื้อรังอีกด้วย

ย่างเข้าวบปีที่ 3 ของโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรีทั่วไทยเทิดไถ่องค์ราชัน ทางโครงการจึงน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการแสวงหาและเผยแพร่ภูมิปัญญาการแพทย์ทางเลือกเพื่อนำมาใช้หนุนเสริมการขับเคลื่อนโครงการให้มีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น โดยได้มีโครงการ “หมอมือเปล่า” ซึ่งเป็นความร่วมมือของไตรภาคี คือ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ชมรมนวัตกรรมการแพทย์ทางเลือก สนับสนุนโดย สสส.

รศ.ดร. มณฑา เก่งการพานิช

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ฝ่ายเตรียมเอกสาร :

นางสาวอชิปต์ย์ หลักคำ นางสาวภัทรานุช นามดี

ฝ่ายศิลป์ :

นางสาวชนกนันท์ รักษาสนธิ นางสาวกัญญาณัฐ เทวงษา

พิมพ์ที่ เจริญดีมั่นคงการพิมพ์ เขตหนองแขม กรุงเทพฯ โทร. 0-2489-1431

พิมพ์ครั้งที่ 5 พฤศจิกายน 2561

จำนวนพิมพ์ 10,000 เล่ม

คำนำ

สารบัญ

ศาสตร์การนวดกดจุดสะท้อนเท้า.....	1
นวดกดจุดเท้าบำบัดโรคความดันโลหิตสูง.....	11
การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อการดูแลสุขภาพ.....	13
การนวดกดจุดเท้าช่วยเลิกบุหรี่: 3 จุดหยุดบุหรี่.....	15
การบรรเทาอาการปวดหัว เครียด ไมเกรน.....	16
บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก เสมหะ และไซนัส.....	17
ปวดเมื่อยคอ ป่า ไหล่.....	18
ปวดเมื่อยหลัง เอว และก้นกบ.....	18
ปวดเข่าและสะโพก.....	19
ควบคุมน้ำตาลในเลือดสำหรับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง.....	20
ตาและหู.....	23
นิ้วล็อคและแขน.....	23
สมุนไพรทางเลือกช่วยเลิกสูรา.....	24
สมุนไพรทางเลือกช่วยเลิกบุหรี่.....	25
ผลิตภัณฑ์ช่วยเลิกบุหรี่.....	29
จุดนวดเท้ากับอวัยวะต่าง ๆ	31



ศาสตร์การนวดกดจุดสะท้อนเท้า

เรียบเรียงโดย รศ.ดร.มณฑา เก่งการพานิช
อาจารย์อ้นท์ ดลอัมพรพิศุทธิ์.

ศาสตร์การนวดกดจุดสะท้อนเท้า เป็นศาสตร์ที่ถือกำเนิดมาจากชาวอียิปต์และชาวจีนโบราณกว่า 5,000 ปีมาแล้ว และแพร่หลายไปยังหลายประเทศจนมาถึงประเทศไทยซึ่งเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายกว่า 20 ปีที่ผ่านมา สืบเนื่องมาจากประชาชนเริ่มให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มมากขึ้น หันมาหาการแพทย์ทางเลือกแทนการรับประทานยาปฏิชีวนะในระบบการแพทย์สมัยใหม่ **การนวดเท้า** จึงได้รับความสนใจมากขึ้น เพราะประชาชนเล็งเห็นประโยชน์ที่ได้รับ และสิ่งที่สำคัญคือ การนวดเท้าเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่มีได้ใช้อุปกรณ์ใดๆ จึงไม่ก่อให้เกิดอันตราย ประหยัดและปลอดภัย เป็นที่ประจักษ์กันมานานหลายปีแล้วว่าการนวดให้ผลการรักษาได้ ปัจจุบันการนวดกดจุดสะท้อนเท้าจัดอยู่ใน **“การแพทย์ทางเลือก”**

“เท้า” เป็นอวัยวะหนึ่งที่สำคัญของร่างกายที่ช่วยรองรับน้ำหนักตัวทั้งหมดของร่างกายมนุษย์ ยังเป็นที่ซ่อนแถบบำบัด **“ZONE THERAPY”** ที่ช่วยให้มนุษย์ทุกคนสามารถบำบัด โดยอาศัยแถบบำบัดหรือจุดบำบัดนี้ การกดจุดสะท้อนเท้าในลักษณะนี้จะต้องอาศัยกระบวนการที่เรียกว่า **“กระบวนการสะท้อนกลับของร่างกายหรือ REFLEXOLOGY”**

กระบวนการสะท้อนกลับของเท้า (FOOT REFLEXOLOGY)

เป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กันภายในร่างกายของมนุษย์ กล่าวคือ **เท้ามนุษย์** มีตำแหน่งการตอบสนองต่างๆ ซึ่งสัมพันธ์กับทุกส่วนของร่างกาย ดังนั้นการนวดกดจุดตำแหน่งต่างๆ ที่เท้าจึงสามารถวินิจฉัยได้ว่าส่วนใดของร่างกายเกิดความไม่สมดุลขึ้น ทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ

การนวดกดจุดสะท้อนเท้าจึงมีความสำคัญหลายประการ ดังนี้

- เป็นการแก้ไขภาวะที่ไม่สมดุล เพื่อให้ร่างกายกลับคืนสู่ภาวะปกติและสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและน่าอัศจรรย์
- มีประโยชน์ในการรักษาสุขภาพให้ดีขึ้น ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้ออย่างลึกๆ
- กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและการทำงานของต่อมน้ำเหลืองภายในร่างกาย กระตุ้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ ปรับสมดุลของร่างกายให้กลับคืนสู่ภาวะปกติ
- ช่วยบำบัดและบรรเทาการเจ็บป่วยของร่างกาย ปรับอุณหภูมิของร่างกายให้เป็นปกติ ขับของเสียออกจากร่างกาย สร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค
- ปรับการทำงานของประสาทส่วนต่างๆ ของร่างกาย ป้องกันโรคอัมพฤกษ์อัมพาต ปรับฮอร์โมนของร่างกายให้เป็นปกติ เสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อให้เป็นปกติและช่วยฟื้นฟูและทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้นทำให้ดูอ่อนกว่าวัย

ศาสตร์ของการนวดโดยทั่วไป

แบ่งได้ 2 ประเภท คือ

ประเภทที่ 1 การนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและสภาวะจิตใจ (RELAX)
จะใช้ไม้เป็นอุปกรณ์ในการนวดร่วมกับการใช้มือ

ประเภทที่ 2 การนวดกดจุดสะท้อนที่เท้า เพื่อกระตุ้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายให้ทำงานได้ปกติหรือเป็นการปรับสมดุลภายในร่างกายโดยอาศัยจุดหรือตำแหน่งการสะท้อนนั้น สามารถวินิจฉัยการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกายได้เพื่อการป้องกันและแก้ไขในเวลาต่อมา *วิธีนี้จะใช้มือในการนวดเพียงอย่างเดียว*

ซึ่งการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าเป็นการนำการแพทย์แผนตะวันออก (แผนจีน) มาผสมผสานในการดูแลผู้ป่วยเพื่อบำบัดโรคความดันโลหิตสูง โดยการกดจุดบนฝ่าเท้าที่เป็นตัวแทนอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเพื่อส่งผ่านพลังตามเส้นแนวโคจรพลัง (Meridian line) ช่วยให้พลังเดินสะดวก ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่าร่างกายของมนุษย์หากพลังงานไหลเวียนดีโดยไม่ติดขัด ถือว่ามีสุขภาพดี แต่หากมีการติดขัดที่ใดจะถือว่า มีปัญหาสุขภาพ



ภาพที่ 1 จุดบำบัดหรือจุดสะท้อนอวัยวะต่างๆ

ทั้งนี้ เราควรตรวจสอบการติดขัดของเส้นโคจรพลังระหว่างการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าโดยหากพบ “เม็ดทราย” (Micro crystal) หรือตัวบ่งบอกว่าพลังเกิดความติดขัดในร่างกาย ผู้เชี่ยวชาญด้านการนวดจะต้องกดให้เม็ดทรายนั้นแตกออก พลังจะได้เดินสะดวก และผู้ป่วยจะมีสุขภาพดีขึ้น

การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ควรเริ่มต้นด้วยการปรับสมดุลของร่างกาย โดยจะทำการนวดกดลงไปยังจุดที่เป็นตัวแทนอวัยวะต่างๆ ทั้ง 62 จุด เพื่อให้พลังไหลเวียนดี จากนั้นจึงมานั้นอีก 26 จุดสำคัญใต้ฝ่าเท้า เพื่อปรับสมดุลของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย และช่วยขจัดสิ่งกีดขวางการไหลเวียนของพลัง ทำให้ร่างกายทำงานได้ปกติ กล้ามเนื้อผ่อนคลาย การไหลเวียนเลือดดี ส่งผลให้ต่อมหมวกไตผลิตฮอร์โมนเอพิเนฟริน (epinephrine) และนอร์เอพิเนฟริน (norepinephrine) อยู่ในระดับพอดี ทำให้หลอดเลือดคลายตัว หัวใจเต้นช้า การหลั่งคอร์ติซอล (cortisol) ลดลง ทำให้การสังเคราะห์น้ำตาลในเลือด และระดับ HbA1c ลดลงด้วย

นอกจากนี้ยังกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าซ้ำอีก 13 จุด ซึ่งประกอบด้วยจุดศูนย์รวมประสาทสมอง ต่อมใต้สมอง กระดูกลิ้นหลัง หัวใจ ปอด กระบังลม ตับ ตับอ่อน ต่อมหมวกไต ไต ท่อไต และกระเพาะปัสสาวะ เพื่อกระตุ้นซ้ำจุดที่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดและการไหลเวียนของเลือดที่ดีสามารถไปสู่เซลล์ต่างๆ ได้ ส่งผลให้การทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อดีขึ้น ช่วยลดการสูญเสียความรู้สึกและลดแรงกดที่เท้าผิดปกติ ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ศาสตร์การนวดกดจุดสะท้อนเท้า จะใช้นิ้วหรือข้อนิ้วมือกดลงบนจุดสะท้อนที่เท้า ซึ่งเรียกว่าปลายประสาท จุดสะท้อนที่เท้ามีทั้งหมด 62 จุด แต่ละจุดเป็นปลายประสาทที่เชื่อมโยงไปยังอวัยวะที่สำคัญในร่างกายทั้ง 62 อย่าง และมีความรู้สึกรับรู้ทั้งหมด 62 แบบ หากทำการกระตุ้นที่จุดสะท้อนใด ย่อมสะท้อนไปยังอวัยวะที่สัมพันธ์กับจุดสะท้อนนั้นๆ โดยตรง เป็นผลให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ระบบต่อเนื่องและการปรับสมดุลส่งผลให้เกิดการฟื้นฟู และทำให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ขึ้น กระบวนการดังกล่าวบรรลุผลโดยผ่านระบบเลือดหมุนเวียนเป็นสำคัญ



การทราบว่าผู้ป่วยเป็นโรคกลุ่มใด จะนำไปสู่การแก้ไขให้ถูกต้องซึ่งจากประสบการณ์การนวดเท้าของ อ.ไกรสิงห์ รุ่งโรจน์สกุลพร มากกว่า 10,000 คน พบโรคอยู่ 2 กลุ่ม คือ

- 1) **โรคที่มีเชื้อ** ได้แก่ โรคติดเชื้อต่างๆ โรคมะเร็ง โรคซิฟิลิส วัณโรค ฯลฯ
- 2) **โรคที่ไม่มีเชื้อโรค** ได้แก่ เนื้องอก ปวดศีรษะ อัมพาต เบาหวาน

การแบ่งศาสตร์ของการแพทย์ทางเลือก แบ่งเป็น 5 ศาสตร์ ดังนี้

ศาสตร์ที่ 1 ธรรมชาติบำบัด แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 อาหาร เช่น สมุนไพร

กลุ่มที่ 2 พลังสวดมนต์ พลังใจ พลังแสง ฯลฯ

กลุ่มที่ 3 โครงสร้างหรือกายภาพ เช่น ศาสตร์ลำตัวโดยรวม

- ทางจีน ได้แก่ ฝังเข็ม

- ทางไทย เช่น นวดเชลยศักดิ์ นวดราชสำนัก

- ทางญี่ปุ่น เช่น ชิชิ

- ทางฝรั่ง เช่น อโรมาเธอราปี

ศาสตร์ที่ 2 นวดฝ่ามือ โดยฝ่ามือมีจุดอยู่จุดหนึ่งระหว่างนิ้วชี้และนิ้วโป้ง

จุดนี้ทางจีนเรียกว่า เหนอกู่ จุดนี้จะแก้ปวดได้

ศาสตร์ที่ 3 นวดใบหู มีจุดสะท้อนไม่แพ้ฝ่ามือ ดังนั้นเวลาใช้หูควรใช้ทั้ง 2 ข้าง

ศาสตร์ที่ 4 กระจกสันหลัง คอ หลัง เอว ก้นกบ ศาสตร์นี้เป็นของจีน ต่างชาตินำไป

พัฒนาเรียกว่า ไคโรแพรกติก (การจัดกระดูก) ใช้เวลาทำ 5-7 นาที

ศาสตร์ที่ 5 นวดเท้า

- ฝ่าเท้าซ้ายบ่งบอกอวัยวะชะชิกซ้ายคือหัวใจ ม้าม ไต กรวยไต ลำไส้เล็ก

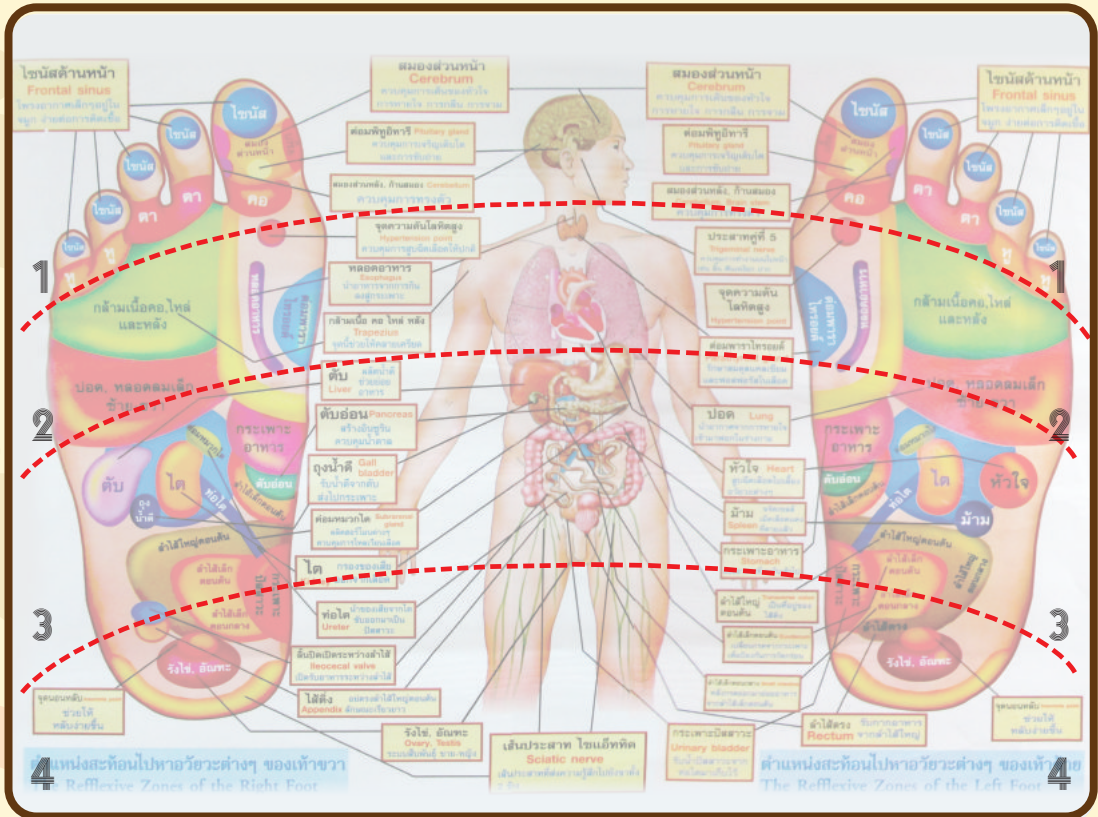
กระเพาะปัสสาวะ และหัวแม่เท้า บ่งบอกถึงศีรษะ มีสมองเล็ก สมองใหญ่

- ฝ่าเท้าขวา บ่งบอกถึง อวัยวะขวา คือ ธนู่น้ำดี ตับ ไส้ติ่ง ที่แตกต่างกัน

นอกนั้นจะเหมือนกันทั้งซ้ายและขวา การนวดเท้าซ้ายกับการนวดเท้าขวา

จำนวนต้องเท่ากัน

เท้าเป็นจุดรวมของสุขภาพ ถ้าตั้งเท้าทั้ง 2 ข้าง จะเหมือนคนยืน เท้าของมนุษย์เรามีตำแหน่งการตอบสนองต่างๆ ซึ่งสัมพันธ์กันทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งทฤษฎีการสะท้อนกลับแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ 1) ส่วนสมอง 2) ส่วนทรวงอก 3) ส่วนช่องท้อง และ 4) ส่วนบริเวณเชิงกราน (ตามรูปที่แสดงด้านล่าง) ดังนั้น การนวดกดจุดตำแหน่งต่างๆ ที่เท้าซึ่งสามารถวินิจฉัยได้ว่าส่วนใดของร่างกายเกิดความไม่สมดุลซึ่งเราสามารถมองดูหน้าคนแล้วบอกลักษณะนิ้วหัวแม่เท้าได้



ภาพ : OSANG ART

การนวดกดจุดสะท้อนเท้ามีการนวด 7 ระบบ ที่ได้ผลดี คือ

1. ระบบการขับถ่าย อุจจาระ และปัสสาวะ
2. ระบบสมอง เครียด ความดันสูง นอนไม่หลับ จำได้ดีขึ้น
3. ระบบฮอร์โมน เช่น วัยทอง ปวดประจำเดือน
4. ระบบการฟัง การดม เช่น มีปัญหาตา หู จมูก สายตาสั้น นวดจะได้ผลดีขึ้น
5. ระบบประสาทไขสันหลัง เช่น เมื่อย-ปวดหลัง อัมพฤต อัมพาต
6. ระบบต่อมน้ำเหลือง เช่น ยุบคอตหายช้า น้ำเหลืองไม่ดี ตุ่มพุงพอง
7. ระบบภูมิคุ้มกัน ถ้าภูมิคุ้มกันต่ำ นวดกดจุดสะท้อนเท้าจะทำให้ภูมิคุ้มกันสูงขึ้น

ในระหว่างกระบวนการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ผู้ที่ทำการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าสามารถบอกได้ว่าเส้นโคจรพลังนั้น มีการอุดตันที่จุดใด นั่นคือการตรวจพบเม็ดทราย (Micro crystal) คือ มีการสะสมและรับรู้ด้วยการกดจุดฝ่าเท้าโดยรู้สึกดังกึกๆ ฟร้งจะเรียกตรงนี้ว่า Click sound ซึ่งเชื่อว่าเม็ดทรายนี้ เกิดจากการสะสมของกรดแลคติก กรดยูริก หรือเกิดจากแคลเซียมเข้าไปจับเกาะ ซึ่งผู้นวดสามารถกดให้แตกออกได้ เมื่อกดให้แตกเป็นเม็ดเล็กๆ แล้ว มันสามารถดูดซึ่มกลับเข้าสู่กระแสโลหิต และถูกขจัดออกมาทางไตและท่อไต ปนออกมากับน้ำปัสสาวะ ดังนั้น การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า จึงมีกลไกในการกำจัดของเสีย จึงมีข้อแนะนำให้ดื่มน้ำอุ่นๆ ภายหลังกวดเสร็จ เพื่อให้ของเสียหรือเม็ดทรายเล็กๆ ถูกขับออกมาได้ง่ายขึ้น

การนวด ทำได้ตั้งแต่วัยแรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ การนวดทำได้ทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ต้องเว้น 6 ชั่วโมง เมื่อนวดแล้วเท้าจะอุ่นเพราะเลือดไหลเวียนดีขึ้นและอย่าเพิ่งโดนน้ำหลังกวดและมี**ข้อห้ามและข้อพึงปฏิบัติ**ดังนี้

- **ห้ามนวด**ตอนอิมจัด หรือหิวจัด เพราะผู้ป่วยจะพะอืดพะอม ไม่สบายท้อง บางรายอาจคลื่นไส้อาเจียนได้
- **ห้ามนวด**ในผู้ที่มีปัญหาอาการอยู่ชั้นโคมา
- **ห้ามนวด**ผู้ที่มีแผลเปิดบริเวณที่เท้า กระจกเท้าแตก มีแผลหนอง เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย ให้เลี่ยงไปนวดกดจุดสะท้อนที่ฝ่ามือแทน
- **ห้ามนวด**ในหญิงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก เพราะการนวดจุดกระตุ้นที่มดลูก อาจทำให้แท้งได้

- ล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่อ่อนๆ เพราะผู้ป่วยเบาหวานผิวหนังแห้งง่าย ไม่ควรเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ เนื่องจากจะเพิ่มความแห้งให้กับผิวหนัง เสี่ยงต่อการเกิดแผลได้ง่าย
- สำหรับเตียงนอนนวด ศีรษะต้องสูงกว่าปลายเท้า หากศีรษะต่ำกว่าปลายเท้า หลังนวด อาจพบอาการปวดศีรษะได้

ดังนั้น **ศาสตร์การนวดกดจุดสะท้อนเท้า** บุคคลสามารถเรียนรู้และนำไปใช้กับตนเอง และครอบครัวที่บ้านได้ หากแต่ต้องได้รับการฝึกฝนมาอย่างดีจากผู้ชำนาญการเพื่อสามารถใช้วิธีการนี้ได้อย่างถูกต้อง

จากเอกสาร

- 1) อาจารย์ไกรสิงห์ รุ่งโรจน์สกุลพร. ศาสตร์การนวดกดจุดเท้า. ประธานมูลนิธิพัฒนาศาสตร์การนวดกดจุดสะท้อนเท้า (ประเทศไทย) และนายกสมาคมนวดกดจุดสะท้อนเท้าแห่งประเทศไทย.
- 2) ผศ.ดร.ลดาวลัย นิชิโรจน์. การนวดกดจุดเท้าบำบัดโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน. ผู้เชี่ยวชาญศาสตร์การแพทย์แบบผสมผสานกับการแพทย์ทางเลือก.



เบาหวานกับการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า



ผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่า มีการใช้แพทย์ทางเลือกกว่าร้อยละ 60 เนื่องจากผู้ที่เป็นเบาหวานส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการใช้แพทย์ทางเลือก และประหยัดค่าใช้จ่ายได้ถึงร้อยละ 70 ซึ่งการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าเป็นวิธีการหนึ่งในการกระตุ้นให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และกระตุ้นไปยังอวัยวะที่เป็นตัวแทนของร่างกาย เพื่อปรับสมดุลการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ทั้งยังช่วยให้พลังโคจรไปตามแนวเส้นโคจรพลังได้สะดวก ในศาสตร์การแพทย์แผนจีนมองว่า ถ้าพลังลมปราณเดินได้สะดวก บุคคลนั้นจะมีสุขภาพดี หากพลังอุดกั้นตรงบริเวณใดก็จะเกิดโรคกับอวัยวะบริเวณนั้นๆ

เหตุผลที่นำการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้ามาช่วยในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องจากการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้านั้น ให้การดูแลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (Bio-Psychosocial) ในการปรับสมดุลการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเป็นกระบวนการถ่ายทอดพลังไปตามเส้นโคจรพลัง พลังไหลสะดวก ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เซลล์ต่างๆ ได้รับสารอาหารและออกซิเจนได้ดีขึ้น การทำงานของอวัยวะและต่อมต่างๆ ภายในร่างกายกลับสู่ภาวะสมดุล ระบบต่อมไร้ท่อประสาท และกล้ามเนื้อทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้อาการปลายประสาทเสื่อมดีขึ้น ลดอาการเท้าชาได้

13 จุดสะท้อนฝ่าเท้าต่ออวัยวะต่างๆ

1. จุดศูนย์รวมประสาทและสมอง
2. จุดหัวใจ
3. จุดพิกูอิทาร์
4. จุดไฮโปทาลามัส
5. จุดกระดูกสันหลัง
6. จุดกระบังลม
7. จุดปอด
8. จุดต่อมหมวกไต
9. จุดไต
10. ท่อไต
11. กระเพาะปัสสาวะ
12. ตับ
13. ตับอ่อน

หมายเหตุ การให้หมายเลขจุดแทนอวัยวะใด ๆ อาจแตกต่างกัน ควรที่จะจำอวัยวะให้แม่นยำ

13 จุดสะท้อนฝ่าเท้าต่ออวัยวะต่างๆ



ในการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าเพื่อลดน้ำตาลในเลือด จากการวิจัยแนะนำให้นวดทุกวัน วันละ 30 นาที เพราะการนวดเปรียบเสมือนการรับประทานยา เพื่อให้ระดับการออกฤทธิ์ของยาในกระแสเลือดมีความต่อเนื่องและคงที่ การนวดนั้นผู้ป่วยสามารถนวดด้วยตัวเองได้ แต่หากมีลูกหลานช่วยนวดให้ ผู้ป่วยจะรู้สึกสุขสบายมากกว่า และการให้ลูกหลานหรือคนในครอบครัวนวดให้ นั้น เป็นไปด้วยความปรารถนาดีที่ต้องการให้ผู้ป่วยมีสุขภาพที่ดีด้วยใจเต็มร้อย เพราะการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าเป็นการถ่ายทอดพลังบวก ให้กับผู้ป่วยด้วยสองมือและหนึ่งใจ หากมีใจเต็มร้อยผู้ป่วยก็จะได้รับพลังที่ดีและมีประสิทธิภาพ

ที่มา การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าแก้โรคเบาหวาน. <http://health.hajjai.com/3172/>

เข้าถึงเมื่อ 27 สิงหาคม 2558.

ปรับปรุงและเรียบเรียงโดย รศ.ดร.มณฑา เก่งการพานิช

ภาควิชาสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



นวดกดจุดเท้าบำบัดโรคความดันโลหิตสูง

โดย ผศ.ดร.ลดาวัลย์ อุ่นประเสริฐพงศ์ นิชโรจน์
ผู้เชี่ยวชาญศาสตร์การแพทย์แบบผสมผสานกับการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลรามาริบัติ

ความดันโลหิตสูงที่น่ากลัวที่สุดคืออันตรายต่อหลอดเลือดหัวใจ มีผลให้หัวใจขาดเลือดและกล้ามเนื้อหัวใจอาจตายได้ ดังนั้นหากเรารู้จักป้องกันแต่เนิ่นๆ โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนนิสัยการบริโภค หลีกเลี่ยงอาหารมัน อาหารหวาน อาหารเค็ม ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และหลีกเลี่ยงความเครียด จะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูงได้

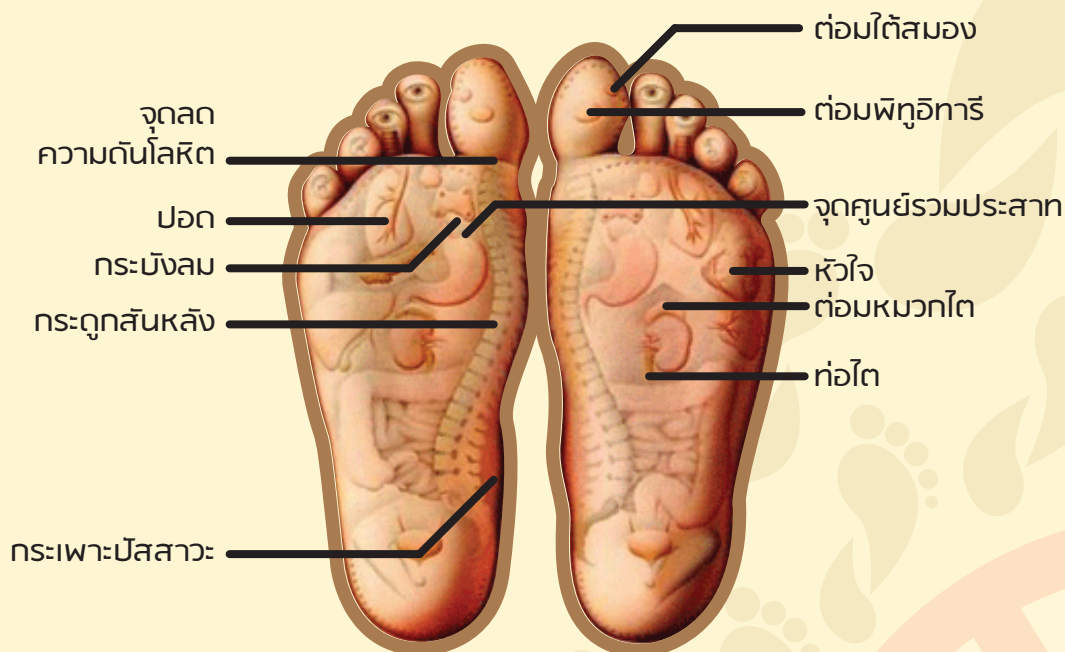


แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง แพทย์จะให้ยาขับปัสสาวะและยาลดความดันในเวลาเดียวกัน รวมถึงคำแนะนำในการงดอาหารหวาน มัน เค็ม การทำตัวไม่ให้เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ แต่หากพบว่าผู้ป่วยยังคุมระดับความดันไม่ได้ จึงจะหาวิธีอื่นๆ มาช่วยเหลือผู้ป่วย ตามแนวคิดที่ว่า

“ไม่มีศาสตร์การแพทย์แผนใดแผนหนึ่งแผนเดียว ที่สามารถดูแลผู้ป่วยได้ครบถ้วน ร้อยเปอร์เซ็นต์” ทุกศาสตร์การแพทย์ยังมีช่องว่าง เพื่อเติมเต็มช่องว่างทางการแพทย์จึงเป็นที่มาของ**การแพทย์แบบผสมผสาน (Complementary Medicine)** ให้การดูแลสุขภาพแบบและมีความเป็นองค์รวมมากขึ้น

ในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง จำเป็นต้องกด 62 จุดภายใต้ฝ่าเท้า เพื่อให้พลังไหลเวียนต่อเนื่องทุกอวัยวะ จากนั้นมาเน้น อีก 26 จุดที่เป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย และสุดท้ายคือ

การเน้นที่ 11 จุดที่เป็นตัวแทนในการลดความดันโลหิตสูง (ดังรูป) ซึ่งประกอบด้วย จุดศูนย์รวมประสาท หัวใจ ต่อมใต้สมอง ต่อมพิทูอิทารี จุดตรงฐานหัวแม่เท้า กระดูกสันหลัง กระบังลม ปอด ต่อมหมวกไต ท่อไต และกระเพาะปัสสาวะ



การนวดกดจุดสะท้อนเท้าเพื่อการดูแลสุขภาพ

โดย อาจารย์ธนัท ดลอัมพรพิศุทธิ์
รศ.ดร.มณฑา เก่งการพานิช

การนวดกดจุดเท้าได้ถูกประยุกต์เพื่อใช้ในการช่วยเลิกบุหรี หากเป็นที่ทราบกันดีว่าการนวดกดจุดเท้าซึ่งเป็นศาสตร์การแพทย์แผนจีนนี้สามารถช่วยในการบำบัดรักษาอาการปวดเมื่อย ปวดไหล่ตึง ปวดหัว ปวดเข่า การเคลื่อนไหวของอวัยวะ ระบบทางเดินหายใจ รวมไปถึงการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด เป็นต้น และด้วยวิธีการนวดกดจุดเท้าด้วยนิ้วมือ (หรืออาจใช้ไม้กดจุด แต่ในที่นี้แนะนำให้ใช้นิ้วมือจะทำให้ปรับน้ำหนักได้ตามสภาพเท้า และสามารถสัมผัสเพื่อประเมินอาการของผู้ถูกนวดได้ดีกว่า) ที่ทำได้ง่าย เพียงแต่ให้รู้และเข้าใจถึงตำแหน่งของจุดที่จะสะท้อนไปยังอวัยวะต่างๆ และการนวดกดจุดด้วยน้ำหนักพอสมควรก็จะสามารถช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ได้

วิธีการนวดกดจุดเท้า

- 1) ระบุตำแหน่งที่ต้องการสะท้อนไปยังอวัยวะ เช่น ปวดหัวก็ต้องระบุจุดที่สะท้อนไปยังสมอง หน้าผาก ขมับ เป็นต้น (ดูภาพตำแหน่ง ที่หน้า 13)
- 2) นวดกดจุดในจุดดังกล่าว ซึ่งการนวดทำได้โดยการใช้ปลายนิ้วโป้ง นิ้วชี้ หรือข้อนิ้วโป้งหรือนิ้วชี้ตามถนัดกดบริเวณจุดและกดย่ำ กดนวด (ลากนิ้วขึ้นลง) ประมาณ 30-40 ครั้ง



ข้อพึงระวัง

จุดที่มีปัญหา เมื่อกดจุดและนวด ผู้ถูกนวดจะรู้สึกเจ็บ จึงควรอธิบายชี้แจงให้เข้าใจว่าการเจ็บเป็นการสะท้อนการมีปัญหของอวัยวะนั้นๆ และการเจ็บจะเป็นเพียงระยะเวลาสั้นๆ ในระหว่างการนวดเท่านั้น และไม่ควรรลงน้ำหนักมากเกินไปและนานเกินไป เพื่อไม่ทำให้เกิดการอักเสบ

- 3) ความเข้าใจจุดสะท้อนเท้า คือ การนวดเท้าซ้ายจะสะท้อนไปยังอวัยวะฝั่งขวาของศีรษะ (นับจากคอไล่ขึ้นไป) แต่จะสะท้อนด้านเดียวกันไปยังอวัยวะตั้งแต่คอ ลำตัว แขน ขา และเมื่อนวดเท้าขวาจะสะท้อนไปยังฝั่งซ้ายของศีรษะ ดังนั้นเมื่อปวดหัวด้านขวา จึงต้องนวดเท้าซ้าย

เพื่อประโยชน์ในการนำความรู้นวดกดจุดสะท้อนเท้าไปใช้ในการดูแลตนเองและสร้างเสริมสุขภาพในที่นี้จะนำเสนอความรู้ใน 9 เรื่องด้วยกัน ดังนี้

- 1) การนวดกดจุดเท้าช่วยเลิกบุหรื
- 2) การบรรเทาอาการปวดหัว เครียด ไมเกรน
- 3) บรรเทาอาการหวัด คัดจมูกและเสมหะ
- 4) ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่
- 5) ปวดหลัง เหนื่อย
- 6) ปวดเข่าและสะโพก
- 7) เบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 8) ตาและหู
- และ 9) นิ้วล็อคและแขน ดังนี้ ...

1) การนวดกดจุดเท้าช่วยเลิกบุหรี่ “3 จุดหยุดบุหรี่”

กำหนดจุดนวดและทำการนวด

จุดสะท้อน คือ จุดที่ 1, 3 และ 4



เท้าขวา



เท้าซ้าย

จุดสะท้อนที่ 1 สมองใหญ่ ซึ่งจะมีส่วนประสาทที่ส่งผลต่อการรับรู้กลิ่น และระบบสั่งการที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดและความตั้งใจ

จุดสะท้อนที่ 3 สมองเล็กส่วนความจำ เป็นส่วนของการเรียนรู้และความจำ

จุดสะท้อนที่ 4 ต่อมใต้สมอง เป็นส่วนกระตุ้นการผลิตฮอร์โมนและสารต่างๆ รวมถึงสารโดปามีนที่เป็นสารความสุข

ข้อพึงรู้..

- >> จุดจะอยู่ในบริเวณพื้นที่ดังกล่าว ดังนั้นการนวดจึงนวดในพื้นที่ โดยการนวดกดจุด จะใช้การกดหรือลากตามแนวลูกศรจากบนลงล่าง 40 ครั้ง โดยเริ่มจากการนวดตามลำดับ 1, 3 และ 4
- >> ควรลงน้ำหนักให้รู้สึกได้ถึงบริเวณกระดูก
- >> ไม่ต้องกังวลว่าจะนวดล้าไปยังพื้นที่จุดอื่น เพราะการนวดเท้าไม่มีผลเสียอะไร และหากมีเวลาน้อย สามารถนวดรวมจุด 1 และ 3 พร้อมกันด้วยการกดจุด 1 และลากยาวมาที่จุด 3 จึงเท่ากับนวด 2 จุดที่ละครั้งนิ้วโป้งเท้า
- >> นวดเท้าซ้ายหรือขวาก่อนก็ได้

1) การนวดกดจุดเท้าช่วยเลิกบุหรี่ “3 จุดหยุดบุหรี่” (ต่อ)

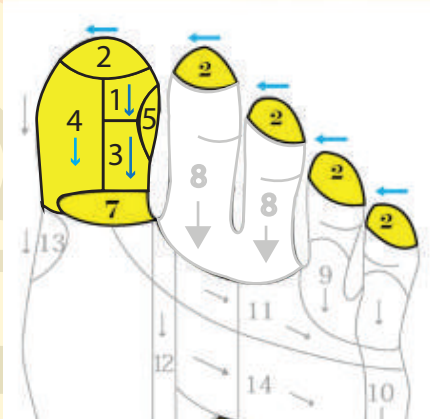
ผลที่เกิดขึ้นภายหลังการนวด

ผู้สูบบุหรี่จะมีอาการแตกต่างกันตามระยะเวลาและความหนักในการสูบบุหรี่ และตามประเภท/ยี่ห้อ หากแต่อาการที่พบโดยรวม จะเป็นดังนี้

- >>> มีอาการมึน (เหมือนเมา) ตื้อ บางคนอยากอาเจียน
- >>> มีน้ำลายออกมาก ทำให้ไม่อยากจะสูบ หรือบางคนรู้สึกคอแห้ง แสบคอ
- >>> รู้สึกขมในปาก และรู้สึกว่ารสชาติของบุหรี่เปลี่ยนไป เช่น ขม จืดชืด ไม่รู้รส
- >>> กลืนบุหรี่เหม็น

2) การบรรเทาอาการปวดหัว เครียด ไมเกรน

การนวดผ่อนคลายเวลาที่มีอาการปวดหัว หัวตื้อ ปวดขมับ ปวดท้ายทอยสามารถบรรเทาอาการด้วยการนวดกดจุดเท้า โดยการนวดในจุดสะท้อนต่อไปนี้ (สำหรับปวดหัวไมเกรน ต้องไม่ลืมนวดกดจุด 5 อยู่ที่นิ้วโป้งด้านข้างที่ติดกับนิ้วชี้)



กำหนดจุดนวดและกำการนวด

จุดสะท้อน คือ จุดที่ 1, 3, 2, 5, 7 และ 4
(นวดเรียงตามลำดับที่ระบุ)

จุดสะท้อน 1, 3 และ 4 (ภาพหน้าที่ 15) เป็นจุดเดียวกับจุดนวดสำหรับช่วยเลิกบุหรี่ ซึ่งจุดดังกล่าว เป็นส่วนสมองที่นวดแล้วจะทำให้เกิดการผ่อนคลาย รู้สึกโล่งโปร่งสบาย ทำให้อ่อนหลับสบายและเป็นการกระตุ้นการทำงานของต่อมฮอร์โมนต่างๆ

จุดสะท้อนที่ 2 หน้าผาก อยู่บริเวณปลายนิ้วของทุกนิ้ว ทำการนวดจากซ้ายไปขวา และจากขวาไปซ้าย

2) การบรรเทาอาการปวดหัว เครียด ไมเกรน (ต่อ)

จุดสะท้อนที่ 5 ขมับ อยู่บริเวณด้านข้างด้านในนิ้วโป้งที่ติดกับนิ้วชี้ จะพบแ่งกระดูก ทำการนวดจากบนลงล่างและล่างขึ้นบน โดยเน้นตรงแ่งกระดูก

จุดสะท้อนที่ 7 คอ (ท้ายทอย) อยู่บริเวณข้ออ หรือข้อพับของนิ้วโป้ง ทำการนวดจากด้านในออกมาด้านนอก จากด้านนอกเข้าไปด้านใน และนวดสลับฟันปลา

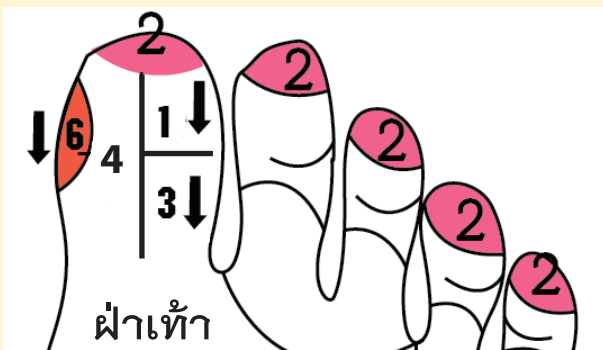
3) บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก เสมหะ และไซนัส

เวลาเป็นหวัดมักมีอาการคัดจมูก มีน้ำมูก หายใจไม่สะดวก และเสมหะในลำคอ การนวดจุดสะท้อนจมูกจะทำให้จมูกโล่ง หายใจสะดวก และจุดลำคอ จะทำให้ลำคอโล่ง การนวดจุด 6 และ 48 บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก เจ็บคอ ไซนัสอักเสบ ภูมิแพ้ และระบบทางเดินหายใจให้ดีขึ้น

จุดสะท้อน คือ จุดสะท้อนที่ 6 และ 48

จุดสะท้อนที่ 6 จมูก อยู่ด้านข้างด้านนอกของนิ้วโป้ง (อยู่ตรงข้ามจุดสะท้อนที่ 5 ขมับ) ทำการนวดจากบนลงล่าง ให้เน้นตรงเนินกระดูก

จุดสะท้อนเท้าที่ 48 ลำคอและท่อนหายใจ อยู่หลังเท้าระหว่างร่องนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ จะอยู่ที่โคนนิ้วโป้งด้านใน ทำการกดนวดลากลงร่องนิ้วมาทางปลายนิ้ว



สำหรับจุดไซนัส ให้นวด

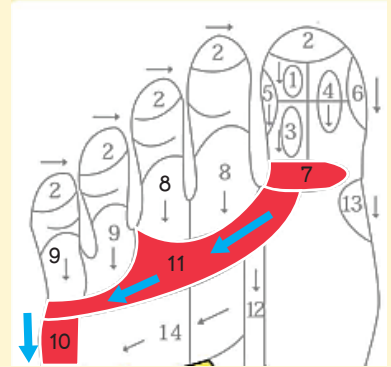
จุดสะท้อนที่ 2 (หน้าผาก) และ 6 (จมูก)

4) ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่

การนั่งทำงานในท่าเดิมๆ นานๆ มักทำให้เกิดอาการปวดคอ บ่าและไหล่ตึง การนวดกดจุดเท้าเพื่อผ่อนคลายจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวได้ดี รวมถึงนอนตกหมอนหรือคอเคล็ด ทำให้มีอาการคอแข็ง

**จุดสะท้อน คือ จุดสะท้อนที่ 7 (คอ ท้ายทอย)
10 (ไหล่) และ 11 (บ่า)**

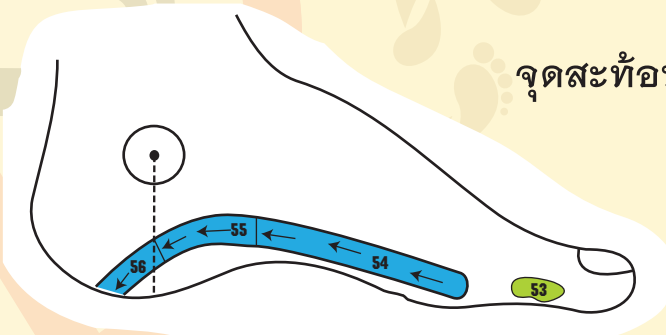
จุดสะท้อนที่ 7 คอ อยู่บริเวณข้ออ หรือข้อพับของนิ้วโป้ง ทำการนวดจากด้านในออกมาด้านนอก จากด้านนอกเข้าไปด้านในและนวดสลับฟันปลา จะช่วยแก้อาการคอแข็งคอเคล็ดได้



จุดสะท้อนที่ 10 ไหล่ อยู่โคนนิ้วก้อยเท้าด้านนอกเป็นแนวเส้นนิ้วก้อยหรือที่เรียกว่าเส้นก้อย โดยนวดจากบนลงล่าง นวดให้ทั่วตำแหน่งเริ่มตั้งแต่โคนนิ้วก้อยจนถึงเส้นก้อยบริเวณโคนนิ้วก้อยของเท้าด้านนอก (ถ้าผู้รับบริการมีอาการปวดไหล่ ให้เน้นตามแนวเส้นก้อย นวดจากล่างขึ้นบนและให้นวด ตามแนวเส้นขนานใต้เนินนิ้วก้อยนวดจากซ้ายไปขวา จากขวาไปซ้าย)

จุดสะท้อนที่ 11 กล้ามเนื้อไหล่และบ่า เป็นเนินโคนนิ้วชี้โป้งใต้จุดสะท้อนที่ 7 ไล่นวดตามแนวตั้งเริ่มตั้งแต่เนินใต้นิ้วชี้จนถึงนิ้วก้อย

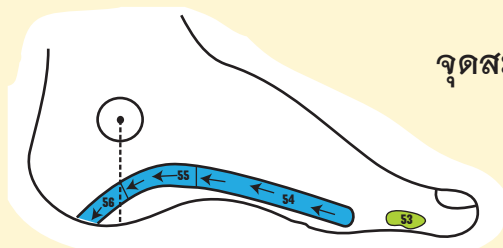
5) ปวดเมื่อยหลัง เอวและก้นกบ อาการหลังแข็ง ปวดเมื่อย ก้มตัวไม่ค่อยได้



**จุดสะท้อน คือ 53 (ต้นคอ)
54 (กระดูกสันหลัง)
55 (กระดูกเอว)
และ 56 (กระดูกก้นกบ)**

จุดสะท้อนที่ 53 กระดูกต้นคอ อยู่ช่องนิ้วโป้งด้านนอกโดยจุดนวดจะอยู่ระหว่างด้านบนและล่างของข้ออ การนวดให้นวดจากบนลงล่าง

5) ปวดเมื่อยหลัง เอวและก้นกบ (ต่อ)



จุดสะท้อนที่ 54 (กระดูกสันหลัง)

55 (กระดูกเอว)

และ 56 (กระดูกก้นกบ)

จุดสะท้อนที่ 54 - 56 อยู่แนวด้านข้างฝั่งนิ้วโป้งซึ่งเป็นแนวกระดูกโค้งใต้จุด 53 ไส่ยาวลงจนถึงแนวใต้ตาตุ่มและสันเท้า

จุดสะท้อนที่ 54 กระดูกสันหลัง ใช้นิ้วชี้วางบนแนวกระดูกเลื่อนนิ้วลงมาตามแนวกระดูกจะเจอกับข้อต่อกระดูกให้ขีดเส้นลงมา (แนวข้อต่อกระดูกจะอยู่เหนือตาตุ่มมองจากปลายนิ้วลงไป) การนวดให้นวดได้แนวกระดูกและเน้นที่ละข้อไปทางสันเท้า

จุดสะท้อนที่ 55 กระดูกเอว ต่อจากจุดสะท้อนที่ 54 ลงมาถึงจุดแนวโค้งใต้ตาตุ่ม โดยนวดได้แนวกระดูกไล่ไปทางสันเท้า

จุดสะท้อนที่ 56 กระดูกก้นกบ ต่อจากจุดสะท้อนที่ 55 จนสุดสันเท้า โดยนวดได้แนวกระดูกไปทางสันเท้า

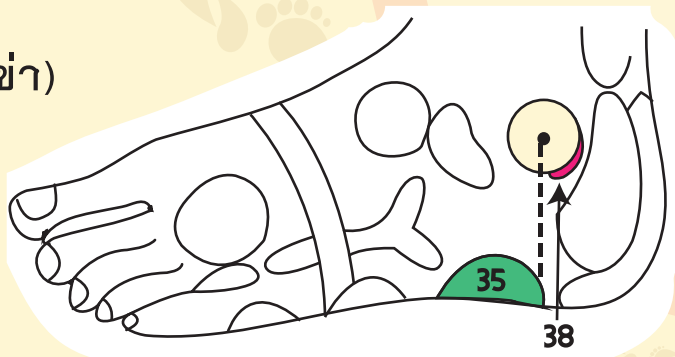
6) ปวดเข่าและสะโพก

ปัญหาปวดเข่าเป็นปัญหาอย่างมากในปัจจุบัน เวลาจะลุกนั่ง คู้เข่าไม่ค่อยไหว การนวดจุดสะท้อนเข่าและสะโพกช่วยให้การเคลื่อนไหวและการขยับได้ดีขึ้น

จุดสะท้อน คือ

จุดสะท้อนที่ 35 (เข่า)

และ 38 (สะโพก)



6) ปวดเข่าและสะโพก (ต่อ)

จุดสะท้อนที่ 35 เข่า อยู่บริเวณเท้าด้านนอกหลุมกระดูกใต้ตาตุ่มบนเส้นสัน อยู่ติดกับเส้นก้อยด้านนอก การนวดเริ่มนวดจากจุดปลายของจุดสะท้อนที่ 35 นวดจากบนลงล่าง ตำแหน่งที่นวดควรนวดทั่วบริเวณหลุมและให้เน้นตามแนวกระดูก จนถึงแนวเส้นสัน

จุดสะท้อนที่ 38 สะโพก อยู่ครึ่งวงกลมด้านล่างของวงกลมรอบฐานตาตุ่ม (เริ่มจากเส้นประ) ให้วัดจากฐานวงกลมออกมาประมาณ 0.5 ซม. แล้วสร้างเส้นขนานรอบครึ่งวงกลมด้านล่าง การนวดให้นวดจากล่างขึ้นบนให้เริ่มต้นนวดที่ตำแหน่งเท้าด้านในก่อนและให้มานวดที่ตำแหน่งเท้าด้านนอก (ให้ใช้ปลายนิ้วโป้ง กดบริเวณวงกลมรอบฐานตาตุ่มด้านในและด้านนอก)

7) ควบคุมน้ำตาลในเลือดสำหรับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง



ปัจจุบันคนไทยมีปัญหาโรคเรื้อรังได้แก่ เบาหวาน (น้ำตาลในเลือดสูง) และความดันโลหิต การนวดเท้าเพื่อกระตุ้นการทำงานของอวัยวะที่เกี่ยวข้อง เพื่อควบคุมระดับน้ำตาล และควบคุมระดับความดันโลหิตเป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยบรรเทาอาการได้

7) ควบคุมน้ำตาลในเลือดสำหรับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง (ต่อ)

จุดสะท้อน คือ จุดสะท้อนที่ 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 33 และ 34

จุดสะท้อนเท้าที่ 15 กระทบะอาหาร วิธีการหาจุดทำได้โดยการลากนิ้วจากร่องนิ้วโป้งและนิ้วชี้ ลากผ่านเนินจนตกเนินจะพบจุด 15 ให้ทำการนวดจากบนลงล่าง

จุดสะท้อนที่ 16 ลำไส้เล็กส่วนบน อยู่ใต้จุดสะท้อนที่ 15 อยู่ทั้งด้านซ้ายและด้านขวาของเส้นโป้ง ให้ทำการนวดจากบนลงล่าง

จุดสะท้อนที่ 17 ตับอ่อน อยู่ใต้จุดสะท้อนที่ 16 อยู่ทั้งด้านซ้ายและด้านขวาของเส้นโป้ง ทำการนวดจากบนลงล่าง

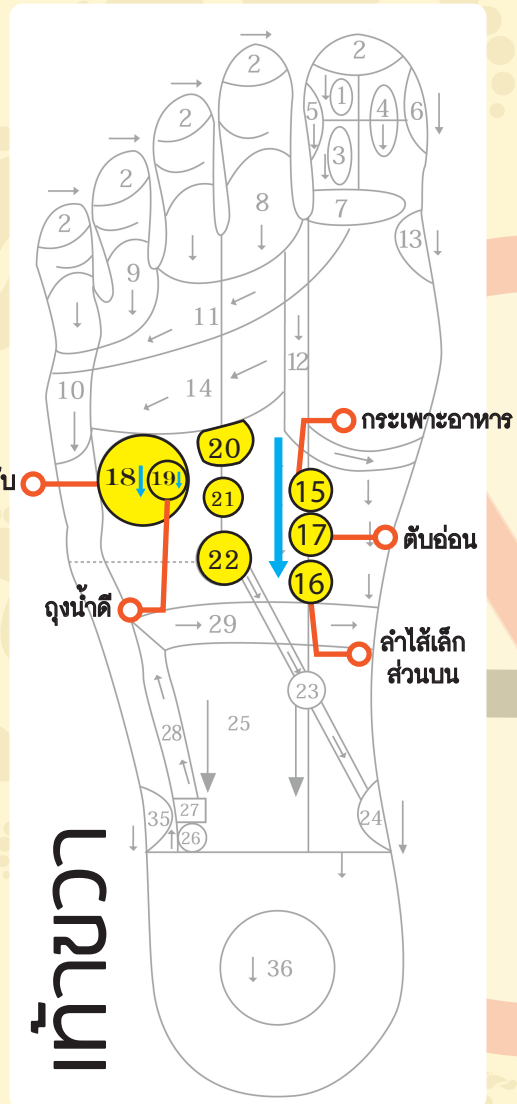
จุดสะท้อนที่ 18 ตับ (เท้าขวา) ค้นหาจุดโดยใช้นิ้ววางไว้ที่โคนนิ้วนาง เลื่อนนิ้วลงมาให้ตกเนิน จะพบจุดสะท้อนตับ ให้ทำการนวดจากบนลงล่าง

จุดสะท้อนที่ 19 ถุงน้ำดี (เท้าขวา) อยู่ในจุดสะท้อนที่ 18 อยู่ฝั่งขวาด้านล่าง ทำการนวดจากบนลงล่าง

หมายเหตุ สำหรับการควบคุมความดัน ให้เน้นที่จุดหัวใจและจุดที่ 20-22

จุดสะท้อนที่ 20 ประสาทส่วนท้อง วิธีการหาจุดให้ใช้นิ้วชี้วางไว้กึ่งกลางร่องนิ้วชี้และนิ้วกลางหรือวางตามแนวเส้นตั้งฉาก เลื่อนนิ้วลงมาให้ตกเนิน สร้างจุดเป็นวงกลมให้อยู่ทั้งด้านซ้ายและด้านขวาของเส้นตั้งฉาก เมื่อพบจุดให้ทำการนวดจากบนลงล่าง

จุดสะท้อนที่ 21 ต่อมหมวกไต อยู่ด้านบนของจุดสะท้อน 22 อยู่ในแนวเส้นตั้งฉาก อยู่ทั้งด้านซ้ายและด้านขวา ให้ทำการนวดจากบนลงล่าง

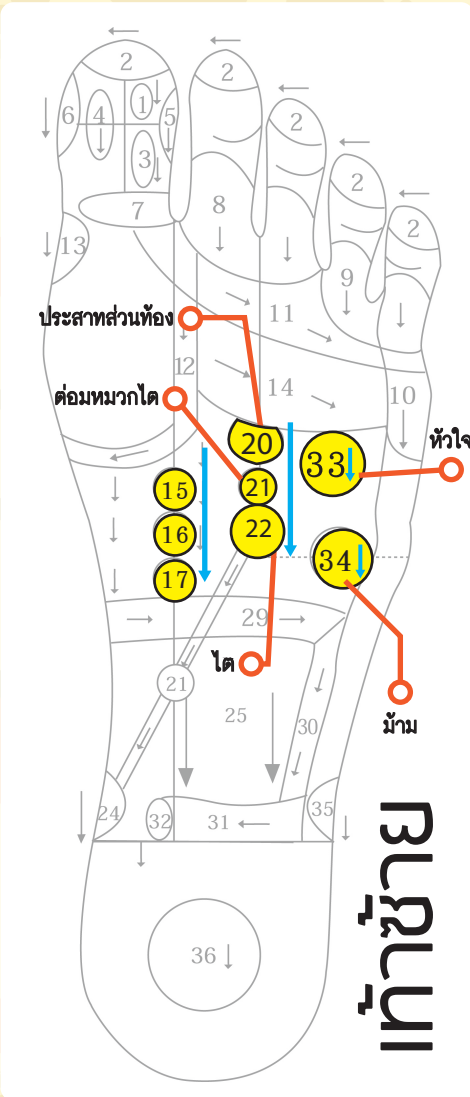


7) ควบคุมน้ำตาลในเลือดสำหรับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง (ต่อ)

จุดสะท้อน คือ จุดสะท้อนที่ 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 33 และ 34

จุดสะท้อนที่ 22 ไต วิธีการหาจุดคือ ให้ใช้นิ้วโป้ง วางไว้บริเวณโคนนิ้วก้อย เท้าด้านนอกเลื่อนลงมาประมาณกลางฝ่าเท้าจะเจอกับปุ่มกระดูก แล้วเลื่อนทำเป็นเส้นขนานเข้ามาที่บริเวณฝ่าเท้าบริเวณกึ่งกลางระหว่างร่องนิ้วชี้และนิ้วกลางใน ลักษณะเส้นตั้งฉาก จะพบจุดที่ 22 ให้ทำการนวดจากบนลงล่าง

หมายเหตุ สำหรับการลดน้ำตาลในเลือด ให้เน้นที่จุดหัวใจและจุดที่ 20-22 และในภาพรวมของจุดเหล่านี้ จะช่วยการฟื้นฟูการทำงานของไตด้วย

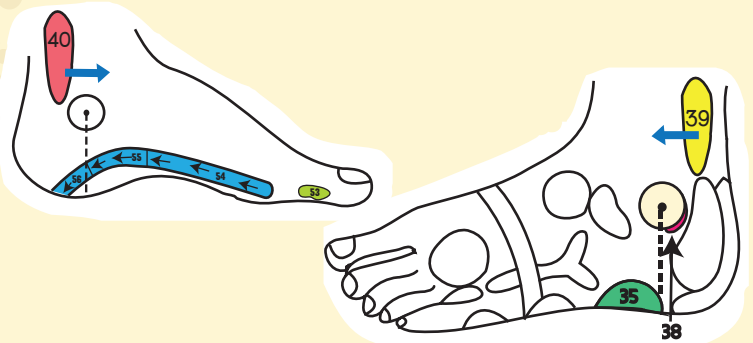


จุดสะท้อนที่ 33 หัวใจ (เท้าซ้าย) ค้นหาคจุดโดยใช้นิ้ววางไว้ที่นิ้วนาง แล้วเลื่อนนิ้วลงมาตรงๆ ให้ตกเนินเนื้อแล้วใช้ปลายนิ้วกดลงไปจะเกิดรอยบวม จุดดังกล่าวสะท้อนไปยังหัวใจ ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดเลี้ยงหัวใจดีขึ้น ทำการนวดจากบนลงล่าง

จุดสะท้อนที่ 34 ม้าม (เท้าซ้าย) ค้นหาคจุดโดยใช้นิ้ววางโคนนิ้วก้อยแล้วเลื่อนลงมาต่ำจากจุด 33 อยู่แนวเดียวกับปุ่มกระดูกด้านข้างของเส้นก้อย ทำการนวดจากบนลงล่าง

จุดสะท้อนที่ 39 ต่อมไทรอยด์ของส่วนบนของร่างกาย อยู่บริเวณรอยบวมบริเวณข้อเหนือตาตุ่มฝั่งนิ้วก้อย ให้ทำนวดไล่มาทางทิศทางปลายนิ้ว

จุดสะท้อนที่ 40 ต่อมไทรอยด์ของส่วนล่างของร่างกาย อยู่บริเวณรอยบวมบริเวณข้อเท้าเหนือตาตุ่มฝั่งนิ้วโป้ง ให้ทำการนวดมาทางทิศทางปลายนิ้ว



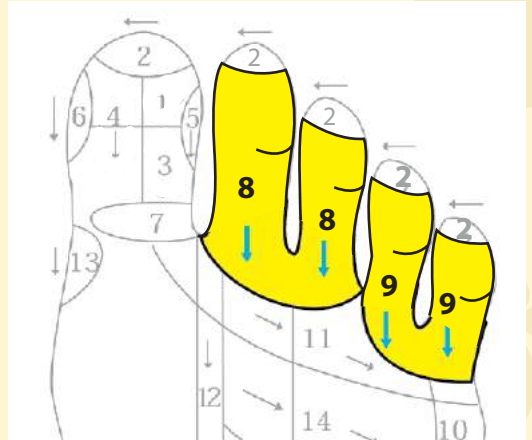
เท้าซ้าย

8) ตาและหู

ในยุคสมัยที่มีการใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ ที่ทำให้ต้องใช้สายตาจ้องจอมอนิเตอร์นานๆ ทำให้เมื่อยล้าตาและดูตามัว เช่นเดียวกับหูอาจจะอื้อ ฟังไม่ค่อยชัดเจน ก็สามารถใช้นวดกดจุดเท้าช่วยบำบัดอาการดังกล่าว

จุดสะท้อน คือ 8 (ตา) และ 9 (หู)

จุดสะท้อนที่ 8 ตา พื้นที่ด้านหน้า ด้านข้างของโคนนิ้วชี้และนิ้วกลาง (ตำแหน่งนิ้วกลางข้างไหน จะสะท้อนตาข้างนั้น แต่สำหรับนิ้วชี้จะไขว้กันคือ นวดนิ้วชี้ขวาจะมีผลต่อตาซ้าย) วิธีการนวดใช้นวดจากบนลงล่างเน้นตรงจงอยนิ้ว นวดจากซ้ายไปขวา จากขวาไปซ้ายให้รอบโคนนิ้ว จะช่วยให้การมองเห็นชัดขึ้นและอาการล้าจะดีขึ้น



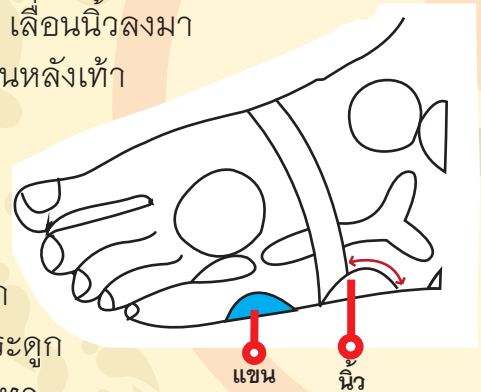
จุดสะท้อนที่ 9 หู พื้นที่ด้านหน้า ด้านข้างของโคนนิ้วนางและนิ้วก้อย วิธีการนวดใช้นวดจากบนลงล่างเน้นตรงจงอยนิ้ว นวดจากซ้ายไปขวา จากขวาไปซ้ายให้รอบโคนนิ้ว จะทำให้การได้ยินดีขึ้น

9) นิ้วล็อก และแขน

การใช้นิ้วในการหิ้วของหนัก เกร็งนิ้วพิมพ์งาน ที่ทำให้เมื่อยนิ้วหรือนิ้วล็อก เช่นเดียวกับการเมื่อยแขน มีอาการอ่อนล้าและชา ใช้นวดกดจุดเท้าช่วยคลายประสาทนิ้วและแขนได้


จุดสะท้อนนิ้ว คือ วางนิ้วไว้ที่เนินเท้าใต้นิ้วก้อย เลื่อนนิ้วลงมา จะเจอกับปุ่มกระดูก จุดจะอยู่รอบครึ่งปุ่มกระดูกด้านบนหลังเท้า ให้นวดลงมาบนปุ่มกระดูก

จุดสะท้อนแขน คือ วางนิ้วไว้โคนนิ้วก้อย บริเวณเท้าด้านนอกเลื่อนลงมาจนตกเนินเท้า พื้นที่จะเริ่มจากจุดตกเนินลงมาตามแนวกระดูกจนถึงปุ่มกระดูก ให้นวดจากจุดตกเนินลงมาตามแนวกระดูก จนถึงปุ่มกระดูก ต้องลงน้ำหนักตามจุดจะได้ผลอาการที่มีปัญหาจะบรรเทา



สำหรับระบบอื่นๆ สามารถศึกษาได้จากสื่อออนไลน์และทำการฝึกฝน หากมีข้อสงสัยประการใด สามารถติดต่อมายังที่อยู่ที่ระบุหลังปก

สมุนไพรทางเลือกเพื่อช่วยเลิกสุรา


 **ต้นพระขรรค์ไชยศรี** เป็นไม้พุ่มรอเลื้อยหรือไม้เลื้อย พาดพันต้นไม้อื่น พบขึ้นตามป่าราบป่าที่เกือบทุกภาคของไทย ต้นหรือเถาขรุขระ เมื่อตัดขวางเนื้อไม้จะมีจุดคล้ายเอาน้ำมันไปจิ้ม เป็นดวงๆเท่าเมล็ดข้าวโพด ใบออกตรงกันข้าม ดอกเป็นช่อ ตามซอกใบ ดอกย่อยขนาดเล็กสีเหลืองนวล ผลทรงกลม สุกสีส้ม มี 2 เมล็ด

สรรพคุณสมุนไพร มีฤทธิ์เบื่อเมา ใช้ในการขับพิษผู้ที่เป็นโรคติดสุรา ต้นหรือเถา นำมาต้มน้ำดื่มเป็นยาขับเหงื่ออย่างแรง ดังนั้นการใช้พระขรรค์ไชยศรี ควรอยู่ในการกำกับควบคุมของผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ ยานี้เมื่อดื่มแล้วแม้จะเป็นช่วงฤดูร้อน ผู้ดื่มจะมีอาการหนาวสั่นต้องห่มผ้าแต่จะมีเหงื่อออกมาก จึงถูกตั้งชื่ออีกว่าต้น “หนาวเดือนห้า”

พระขรรค์ไชยศรี



ยาสามราก

 **ยาสามราก** เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ ที่เกิดจากการสังสมประสพการณ์และสืบทอดภายในชุมชน ประกอบด้วยต้นสมุนไพรคือ โลดทะนงแดง ปลาไหลเผือก และพญาไฟ

สรรพคุณสมุนไพร นำต้นสมุนไพรทั้ง 3 ชนิดมาผสมรวมกัน จากนั้นต้มน้ำดื่มให้ผู้ที่เป็โรคติดสุราดื่ม จะเกิดการขับพิษสุรา ออกจากร่างกาย โดยทำให้อาเจียน ซึ่งการใช้ตำรับยาสามรากควรอยู่ในการกำกับ ควบคุมของผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ



โลดทะนงแดง



ปลาไหลเผือก




พญาไฟ

สมุนไพรทางเลือกช่วยเลิกบุหรี่

ผู้สูบบุหรี่ที่ติดนิโคตินหรือติดพฤติกรรมและมีความตั้งใจอยากเลิกบุหรี่ ซึ่งความตั้งใจเลิกบุหรี่ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่เป็นพลังสร้างสรรค์และนำไปสู่การเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ หากแต่จะพบว่า ในช่วงเลิกบุหรี่ผู้สูบบ่อยมักมีอาการอยากบุหรี่ (หรือเบรียวปาก) ซึ่งทางการแพทย์แม้มียาช่วยเลิกบุหรี่แต่มีค่าใช้จ่ายที่อาจเป็นภาระในการเลิก ในประเทศไทยมีพืชสมุนไพรจำนวนมากที่มีสรรพคุณช่วยในการเลิกบุหรี่ได้ พืชสมุนไพรเหล่านี้หาได้ง่ายในชุมชน

หญ้าดอกขาว



 **หญ้าดอกขาว** หรือหญ้าหมอน้อย เป็นวัชพืชชนิดหนึ่ง เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็กสูง 1-5 ฟุต ขึ้นง่ายหาง่าย ดอกเล็กกลมเป็นพู่ **สรรพคุณ** ตามตำราโบราณระบุว่า ทั้งต้นมีรสเย็นขึ้น ต้มดื่มลดไข้ แก้ไอ แก้ดีซ่าน แก้ตับอักเสบบเฉียบพลัน แก้อาการหวัด ทวาร บำรุงกำลัง แก้ท้องร่วง คั้นเอาน้ำดื่มกระตุ้นให้เจ็บท้องคลอ ดับรก ขับระดู แก้ปวดท้อง ท้องขึ้นท้องเฟ้อ ตำพอกแก้บวม ดูดฝีหนอง

ด้วยฤทธิ์ที่ทำให้ประสาทรับรสส่วนลิ้นชา ทำให้เมื่อสูบบุหรี่จะไม่มึนอร่อยเช่นเคย และเกิดอาการเหม็นบุหรี่ การออกฤทธิ์ราว 3-4 ชั่วโมง

ข้อควรระวัง หญ้าดอกขาวมีสารประกอบไปตัสเซียมสูง การใช้ควรระวังในรายที่มีประวัติโรคหัวใจ และสำหรับผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น คืออาจมีอาการคอแห้ง ปากแห้ง เป็นต้น

วิธีการใช้

1. ใช้เคี้ยวก้านและใบ หรืออมขณะที่มีอาการอยากบุหรี่
2. การต้ม โดยใช้หญ้าดอกขาว 2-3 ต้น ใส่น้ำพอท่วม ต้มเดือดนาน 10 นาที

แล้วนำมาดื่มวันละ 3 ครั้งหลังอาหาร

3. ชงแบบชา โดยนำผลิตภัณฑ์ที่ตากแห้ง หรือแบบซองชง มาลงในน้ำร้อน 5-10 นาที ดื่มวันละ 3 ครั้งหลังอาหาร

4. สเปรย์พ่นปาก สารสกัดจากหญ้าดอกขาว สำหรับฉีดพ่นเข้าช่องปาก มีขนาดบรรจุ 15 มิลลิลิตร จัดอยู่ในกลุ่มเวชสำอาง ใช้ฉีดพ่นปากและลิ้นเพื่อช่วยลดความอยากสูบบุหรี่

5. ผลิตภัณฑ์แปรรูป เช่น ลูกอมหญ้าดอกขาว

กานพลู



กานพลูเป็นต้นไม้สูง 9-12 เมตร เป็นสมุนไพรกลุ่มเครื่องเทศ ส่วนที่ใช้เป็นยาคือดอกตูมที่แก่จัดนำมาตากแห้ง หรือนำไปสกัดน้ำมัน **สรรพคุณ** กานพลูมีสารยูจีนอลที่มีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่ และช่วยลด การอักเสบและฆ่าเชื้อแบคทีเรียอันเป็นสาเหตุอาการแน่นจุกเสียด มีฤทธิ์ขับลม ช่วยขับน้ำดีจึงช่วยย่อย ลดการบีบตัวของลำไส้ ช่วยลด อาการปวดเกร็ง กานพลูยังช่วยแก้อาการไอ ด้วยการอมดอกกานพลู ระหว่างอมอาจจะรู้สึกชาปากบ้างเล็กน้อย น้ำมันหอมระเหยของกานพลู ช่วยทำให้ประสาทสงบนอนหลับสบาย ขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยระงับกลิ่นปากและดับกลิ่นปาก

วิธีใช้

1. ใช้ดอกตูมประมาณ 3 ดอก อมไว้ในปากจะช่วยลดและระงับกลิ่นปากลงได้และทำให้ ปากชา แก่ความอยากและช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น



มะขามป้อมเป็นต้นไม้ใหญ่ ให้ผลดก ผลมะขามป้อมมีวิตามินซี และแทนนินสูง ซึ่งปริมาณวิตามินซีในแต่ละต้นจะแตกต่างกันออกไป ซึ่งน้ำคั้นจากผลมะขามป้อม 100 กรัมจะมีวิตามินอยู่ 600 ถึง 1,000 มิลลิกรัม วิตามินซีจากมะขามป้อมมีประสิทธิภาพเหนือกว่าวิตามินซี สังเคราะห์ประมาณ 12 เท่า

สรรพคุณ วิตามินซีสามารถทำหน้าที่จับอนุมูลอิสระในเซลล์ที่เป็นของเหลว ป้องกันเซลล์จากการถูกอนุมูลอิสระทำลาย ได้แก่มลพิษในอากาศ ควันบุหรี่ แสงแดด รังสีแกมมา คลื่นความร้อน ส่วนที่มาจากร่างกายก็เกิดจากกระบวนการเผาผลาญของออกซิเจนภายในเซลล์หรือเกิดจากการย่อยทำลายเชื้อแบคทีเรียของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย อนุมูลอิสระทำปฏิกิริยาโยงใยในร่างกายได้มากมาย ก่อให้เกิดการอักเสบการทำลายเนื้อเยื่อ เกิดต่อกระดูกในผู้สูงอายุ เนื้องอก โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด

มะขามป้อม



เนื่องจากมะขามป้อมมีรสเปรี้ยว รสฝาด ดังนั้นจึงมีฤทธิ์ทำให้รสชาติของบุหรีเปลี่ยนไป และมีความรู้สึกไม่อยากสูบบุหรี

- วิธีใช้**
1. กินผลสด ขบเคี้ยวและอม
 2. คั้นดื่มน้ำ
 3. ทูบและตากแห้ง นำมาชงดื่ม

ข้อควรระวัง ผู้สูบบุหรีจะสูญเสียวิตามินในร่างกาย ดังนั้นการเลิกบุหรีโดยกินสมุนไพรที่มีวิตามินซีสูง จะช่วยทำให้ร่างกายสดชื่น และควรดื่มน้ำมากๆ ควบคู่กัน

มะนาว เป็นไม้ผลชนิดหนึ่ง ผลมีรสเปรี้ยวจัด จัดอยู่ใน

สกุลส้ม เปลือกมีรสฝาดเปรี้ยว เป็นผลไม้ที่มีวิตามินสูง

สรรพคุณ มะนาวมีประโยชน์ใช้เป็นยาสมุนไพรขับเสมหะ แก้ไอ เลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวม นอกจากนี้ยังช่วงแก้อาการปวดศีรษะ แก้อาเจียน เมารถเมาเรือ ขจัดคราบบุหรี บำรุงตา บำรุงผิว เป็นต้น

วิธีใช้ การกินมะนาวช่วยเลิกบุหรี ให้หั่นมะนาวติดเปลือกเป็นชิ้นเล็ก ๆ

ขนาดเท่าหัวแม่มือ หรือ พอดีคำ เมื่อมีความรู้สึกอยากสูบบุหรี

ให้กินมะนาวแทน โดยอมแล้วค่อยดูดความเปรี้ยว จากนั้นเคี้ยวเปลือกอย่างช้า ๆ นาน 3-5 นาที จะมีผลทำให้ลิ้นขม ฝาด จากนั้นดื่มน้ำตาม นอกจากช่วยลดความอยากนิโคตินแล้ว เมื่อสูบบุหรี จะทำให้รสชาติบุหรีเปลี่ยนจนไม่อยากสูบบุหรี

มะนาว



ต้นโปรงฟ้า เป็นไม้พุ่มสูงไม่เกิน 1 เมตร มีชื่อเรียกอีกชื่อคือ

ส่องฟ้า หวดหม่อนต้น หัสคุณคง หรือหลอดฟ้า มีต่อมน้ำมันกระจายทั่วทั้งใบ ส่องดูจะมองเห็นเป็นจุดทั้งใบ ดอกสีขาวคล้ายดอกสะเดา มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ออกดอกที่ปลายกิ่ง เกิดตามป่าโปรงฟ้าที่แห้งแล้ง หรือป่าละเมาะทั่วไป

สรรพคุณ โปรงฟ้ามีสารคาร์บาไซลที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง นอกจากนั้น

โปรงฟ้ายังพบสารคูมารินในต้น มีฤทธิ์ต้าน lipid per oxidation

ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับภาวะผิดปกติในร่างกาย เช่น ภาวะความจำเสื่อม มะเร็ง เบาหวาน

(สามารถลดน้ำตาลในกระแสเลือดได้) อีกทั้งยังใช้แก้โรคภูมิแพ้ รากนำต้มดื่มเพื่อแก้ผดผื่นแดง

แก้พิษ โปรงฟ้ายังใช้ช่วยในการ “อดบุหรี”

ใบโปรงฟ้า



วิธีใช้

ให้เอาใบสด 1-2 ใบ เคี้ยวเวลาเกิดอาการอยากสูบบุหรี่ ใบจะมีรสชาติหวานปะแล่มๆ เมื่อสูบบุหรี่เข้าไปจะเกิดปฏิกิริยาทำให้รสชาติบุหรี่เปลี่ยนไป รู้สึกพะอืดพะอม อยากจะอาเจียน ไม่อยากจะดูดบุหรี่อีก

สมุนไพรล้างพิษจากบุหรี่และสุรา

รางจืด เป็นสมุนไพรที่มีชื่อเรียกอื่น ๆ เช่น กำล้างข้างเผือก ขอบชะนาง เครือเขาเขียว ยาเขียว (ภาคกลาง) คาย รางเย็น (ยะลา) จอหลอดเอด ซั้งกะ บั้งกะละ พอหน่อเตอ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ดูเหว่า (ปัตตานี) ทิดพุด (นครศรีธรรมราช) เป็นไม้เลื้อย/ไม้เถา ใบเดี่ยว ดอกมีสีม่วงอมฟ้า

สรรพคุณ รางจืดมีการใช้อย่างแพร่หลาย ใช้ล้างพิษในร่างกายจากการได้รับสารเคมี แก้อาการแพ้ผื่นคัน และโรคผิวหนัง เวลารับประทานของแสดลง แล้วปวดท้อง ท้องเสีย ที่เรียกว่าผิดลำแดง

ก็จะใช้ใบรางจืดเช่นกัน สารสกัดน้ำจากใบรางจืดช่วยเพิ่มการหลังโตปามินซึ่งเหมือนกับการกระตุ้นโดยแอมเฟตามีน ส่งผลช่วยในการลดการติดสารเสพติดต่าง ๆ ได้ การล้างสารพิษนิโคตินในตับ ให้เลือกใช้ส่วนที่เป็น ใบ ราก หรือเถา (สรรพคุณที่ดีที่สุดของรางจืดจะอยู่ที่ราก)

วิธีใช้ - เลือกใบรางจืดที่ไม่อ่อนไม่แก่เกินไป โขลกให้แหลกผสมน้ำชาข้าว เพราะน้ำชาข้าวจะเป็นน้ำกระสายยาเพื่อให้ฤทธิ์ยาแล่นเข้าสู่กระแสเลือดได้เร็ว

- คั้นเอาแต่น้ำดื่ม ซึ่งมีความเข้มข้นสูง
- ใช้ใบสด 4-5 ใบ ฉีกและชงในน้ำร้อนดื่ม
- นำมาหั่นฝอย ผึ่งลมให้แห้งแล้วชงกับน้ำร้อนดื่ม
- หากเป็นส่วนราก (อายุ 2 ปีขึ้นไป)ให้นำมาโขลก หรือฝนกับผ้าห่มอดินผสมน้ำชาข้าว 5 กรัม ดื่มเป็นประจำแทนน้ำได้ยิ่งดี สำหรับผู้ที่จะถอนพิษนิโคตินในตับจากบุหรี่

ข้อพึงระวัง การกินรางจืดไม่ควรกินติดต่อกันเกิน 7 วันเพราะมีผลต่อดับ และควรดื่มน้ำมะพร้าวช่วยเพื่อรักษาวิตามินในร่างกาย

รางจืด



ผลิตภัณฑ์ช่วยเลิกบุหรี

ปัจจุบันมีการนำสมุนไพรมาผลิตเป็นผลิตภัณฑ์รูปแบบต่างๆ เพื่อให้ง่ายและสะดวกต่อการใช้งาน เช่น สเปรย์สมุนไพร ลูกอม ชาชง เป็นต้น

สเปรย์สมุนไพร



สเปรย์สมุนไพร ผลิตจากหญ้าดอกขาว ปราศจากสารนิโคติน เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี เพื่อเปลี่ยนแปลงความรู้สึกในการสูบบุหรี และระงับกลิ่นปากเนื่องจากการสูบบุหรี ซึ่งมีส่วนประกอบของหญ้าดอกขาว กานพลู ไปร่งฟ้า อบเชยเทศ



โรงพยาบาลสมเด็จพระญาณสังวร

ลูกอมช่วยเลิกบุหรี

ลูกอมช่วยเลิกบุหรี ผลิตจากสมุนไพรไทยที่นิยมในประเทศไทย คือ ลูกอมสมุนไพรหญ้าดอกขาวหรือหญ้าหมอน้อย เป็นอีกหนึ่งทางเลือก ในการเลิกบุหรี มีประสิทธิภาพทำให้ลดและเลิกได้ภายใน 6-8 วัน ผศ.ดร.ดลระวี ลีสารุ่งระยับ และคณะ ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ทำการศึกษา ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของสมุนไพรหญ้าหมอน้อย

ในรูปแบบการเคี้ยวขงตี๋ม ร่วมกับการออกกำลังกาย ในการช่วยเลิกบุหรี พบว่า สามารถช่วยเลิกบุหรีได้ร้อยละ 70 และพบว่า ในสมุนไพรหญ้าหมอน้อย มีสารบางอย่างที่มีองค์ประกอบในการต้านอนุมูลอิสระ สารที่ช่วยทำให้ลื่นผาด และมีสารนิโคตินในปริมาณต่ำ ๆ ช่วยทดแทนนิโคตินได้

นอกจากนี้อาจมีอยู่ในรูปลูกกอลอนที่ทำโดยผลไม้รสเปรี้ยวผาดและผสมสมุนไพรทำให้ชุ่มคอ เช่น มะขามป้อม มะนาว ชะเอม กานพลู เป็นต้น



วิธีใช้ วันละ 3-4 เม็ด ตื่นเช้า ก่อนหรือหลังทานอาหาร หรือเมื่อมี
อาการอยากสูบบุหรี่ จะมีผลต่อรสชาติของยาสูบ
เมื่อได้อมลูกอมอย่างต่อเนื่องประมาณ 7-10 วัน
จะรู้สึกไม่อยากสูบบุหรี่ มีผลต่อต่อปริมาณการสูบบุหรี่ลดลง



ชาชงหญ้าดอกขาว



ชาชงหญ้าดอกขาว ผลิตจากการนำหญ้าดอกขาว (หมอน้อย) มาคั่วไฟ แล้วต้มดื่ม แก้อาการใช้หวัด ปวดเมื่อย มึนงง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย เหน็บชา ปัสสาวะขัด
สรรพคุณ หญ้าดอกขาวมีสารออกฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา ช่วยขับปัสสาวะ ป้องกันไม่ให้ไตถูกทำลาย ต้านแบคทีเรีย ต้านมาลาเรีย ลดไข้ แก้ปวด แก้อักเสบ คลายกล้ามเนื้อเรียบ ต้านการเกิดแผล ต้านเบาหวาน ต้านการกระจายของมะเร็ง ต้านไม่ให้รังสีแกมมาทำลายเซลล์ เป็นต้น

วิธีใช้ ใส่สมุนไพร 1 ชอง ลงในถ้วย รินน้ำเดือดทิ้งไว้สักครู่ ดื่มขณะอุ่นๆ ปัจจุบันชาชงหญ้าดอกขาว เป็นรายการยาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2555 ระบุข้อบ่งใช้ว่าลดความอยากบุหรี่ ใช้ขนาด 2 กรัม ชงกับน้ำร้อน 1 แก้ว (ขนาด 120 – 200 มิลลิลิตร) กินหลังอาหารวันละ 3-4 ครั้ง

เอกสารอ้างอิง

- การบำบัดทางเลือกเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ยุทธวิธีไทย (Thai Alternative Therapy For Tobacco Cessation)
- คู่มือ การเลิกบุหรี่ยุทธวิธีด้วยพืชผักสมุนไพร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2557



นวดกดจุดเท้าและการแพทย์ทางเลือก
เพื่อการบำบัดบุหรี่ สุรา และโรคเรื้อรัง



สสส

ชมรมนวัตกรรมการแพทย์ทางเลือก

จุดนวดเท้ากับอวัยวะต่างๆ

ฝ่าเท้าขวา (RIGHT FOOT)

โพรงอากาศกระดูกหน้าผาก
(Frontal Sinuses Right Half)

ตา
(Eye-Right)

หู
(Ear-Right)

กล้ามเนื้อไหล่-ลำตัวด้านหลัง
(Shoulder-Right)

ปอดและหลอดลมขวাপอด
(Lung and Bronchi-Right)

ตับ
(Liver)

ถุงน้ำดี
(Gall Bladder)

ไต
(Kidney-Right)

ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง
(Transverse Colon)

ลำไส้ใหญ่ขี้น
(Ascending Colon)

ติ่มปิดเปิดระหว่างลำไส้เล็ก
คอมบายกับลำไส้ใหญ่ตอนต้น
(Ileocecal Valve)

ไส้ติ่ง
(Appendix)

ขมับ เส้นประสาทสมองคู่ที่ 5
(Temple Left, Trigeminal Nerve)

จมูก
(Nose)

ต่อมใต้สมอง
(Pituitary)

ศีรษะ (สมองใหญ่)
(Head (Cerebrum) Left Half)

ก้านคอ
(Cervical Vertebra)

สมองน้อย
(Brain Stem, Cerebellum)

คอ
(Neck)

ต่อมพาราไทรอยด์
(Parathyroid Gland)

ต่อมธัยรอยด์
(Thyroid Gland)

ต่อมหมวกไต
(Adrenal Gland, Right)

กระเพาะอาหาร
(Stomach)

ตับอ่อน
(Pancreas)

จุดรวมประสาท (Solar Plexus)
(Solar Plexus)

ลำไส้เล็กส่วนต้น
(Duodenum)

ท่อไต
(Ureter, Right)

ลำไส้เล็กส่วนกลางและปลาย
(Small Intestine)

กระเพาะปัสสาวะ
(Bladder)

ทวารหนัก
(Anus)

อวัยวะ/รังไข่
(Genital Gland)

ฝ่าเท้าซ้าย (LEFT FOOT)

โพรงอากาศกระดูกหน้าผาก
(Frontal Sinuses Left Half)

ตา
(Eye-Left)

หู
(Ear-Left)

กล้ามเนื้อไหล่-ลำตัวด้านหลัง
(Shoulder-Left)

ปอดและหลอดลมซ้ายปอด
(Lung and Bronchi-Left)

หัวใจ
(Heart)

ม้าม
(Spleen)

ไต
(Kidney-Left)

ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง
(Transverse Colon)

ลำไส้ใหญ่ขาลง
(Descending Colon)

ลำไส้ใหญ่ส่วนตรง
(Rectum)

จุดสะท้อนเท้า

● เลิกบุหรี่/สุรา

● จุดร่วมโรคเบาหวาน
และโรคความดันโลหิตสูง



ติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติม

รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑา เก่งการพานิช โทร.089-777-7043 e-mail : kmondha@yahoo.com

รองศาสตราจารย์ธรรดล เก่งการพานิช โทร.081-493-5082 e-mail : ktharadol@gmail.com

ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

อาจารย์ธันท์ ตลอัมพรพิศุทธิ โทร.086-442-3879 e-mail : ae.reflex@gmail.com

ID LINE : ae.reflex

ชมรมนวัตกรรมการแพทย์ทางเลือก

ฝ่ายประสานงาน :

นางสาวอติปัตย์ หลักคำ โทร. 061-748-5748 e-mail : Atipat.lakkam@gmail.com

นางสาวชนกนันท์ รักษาสนธิ โทร. 080-442-2500 e-mail : P.Chanoknun@hotmail.com

 www.quitforking.com



โครงการควบคุมยาสูบและสุราโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน | www.facebook.com/NoSmokeOfficial



ไฟล์หนังสือเล่มนี้