

## นวดเอง ก็ได้

ไม่ยากเลยถ้าจะนั่งแล้วพาดขาขึ้น บรรเลงเพลงนวดเท้าของคุณด้วยตัวคุณเอง สุดสัปดาห์หยุดพักผ่อนทั้งที แทนที่จะออกไปข้างนอกให้เปลืองน้ำมัน ลองมาหัดกดจุดนวดเท้าเพื่อบำบัดโรคคนเมืองดีกว่า นอกจากเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งตัวคุณเองและคนใกล้ชิดแล้ว ยังช่วยประหยัดเงิน ไม่ต้องออกไปเสียเงินนวดข้างนอก ไม่ต้องจ่ายตั้งค่างมอค่ายา ฯลฯ

\*\*\*\*\*

### บรรเทา 6 โรคฮิตของคนเมือง

ทำงานนั่งหน้าคอมพิวเตอร์ทุกวัน ทั้งปวดตา ปวดคอ ปวดหัว งานการก็ยุ่งยุ่ง แคมแข่งขันชิงดีชิงเด่นกันจัง หลายคนเครียด หลายคนนอนไม่หลับ กระนั้นคนส่วนใหญ่หนีไม่พ้นอะอะอะไรจาม เป็นโรคหวัดโรคภูมิแพ้ เพราะมลพิษในเมืองช่างเป็นใจเหลือเกิน

\*\*\*\*\*

#### 1. ปวดศีรษะบ่อยๆ



เป็นกันเยอะ อย่างนี้ต้องกดบริเวณนิ้วหัวแม่เท้าส่วนที่นูนได้นี้ นวดโดยอนิ้วชี้และนิ้วกลาง แล้วคีบหัวแม่เท้า นวด และรูด ครอบงศีรษะของคุณจะเบาลง อาการปวดก็ค่อยๆหายไป นวดและรูดหัวนิ้วเท้าอื่นๆด้วยก็ดีนะ ทำแบบนี้บ่อยๆ ช่วยป้องกันอาการปวดหัวได้ด้วย

\*\*\*\*\*

#### 3. ไมเกรน



นำเสนอสารที่ดีที่สุดสำหรับคนมีอาการปวดหัวข้างเดียว หัวทิ่มและชวนหงุดหงิด  
เหลือเกิน จุดที่สมควรถูกกด ก็คือ ปลายนิ้วหัวแม่มือเท้า โดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้จับ  
ปลายนิ้วหัวแม่มือเท้า ปวดข้างไหนขนาดข้างนั้นเลย นวดไปคลึงไป 10 นาที คุณจะรู้สึกโลก  
สดใสขึ้นเลยแหละ

\*\*\*\*\*

#### 4.ปวดต้นคอ ปวดไหล่



เชื่อว่าหลายคนชาวเมโทรทั้งหลายหนีไม่พ้นอาการปวดไหล่ปวดคอ วิธีแก้ต้อง  
ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณเจ้าปัญหานั้นแหละ ไม่ใช่กดที่คอไหล่หรือกนะ แต่ใช้  
นิ้วหัวแม่มือนิ้วคืบบริเวณหลังเท้าตรงโคนนิ้วชี้และนิ้ว ก้อย ประมาณ 15 นาที  
กล้ามเนื้อบริเวณคอ ไหล่ของคุณจะคลายตัว ไม่เชื่อลองจับดูสิ

\*\*\*\*\*

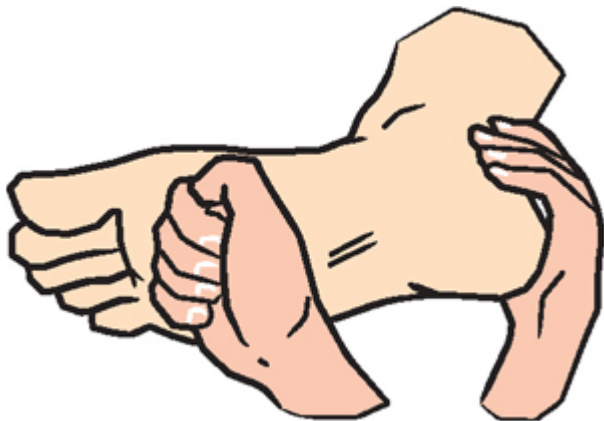
#### 5.นอนไม่หลับ



ร้องเพลงไม่หลับไม่นอนก็ไม่หาย ลองใช้นิ้วหัวแม่มือกดจี๊ดผ่อนคลายบริเวณ  
กลางฝ่าเท้าระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วก้อยดูสิ ว่ากันว่าจุดนี้ส่งผลต่อปลายประสาทของท้อง  
ช่วยให้รีแลกซ์หลังง่าย ประมาณ 20 นาทีคุณจะรู้สึกเคลิ้มง่วง อยากเข้านอนแล้วละ

\*\*\*\*\*

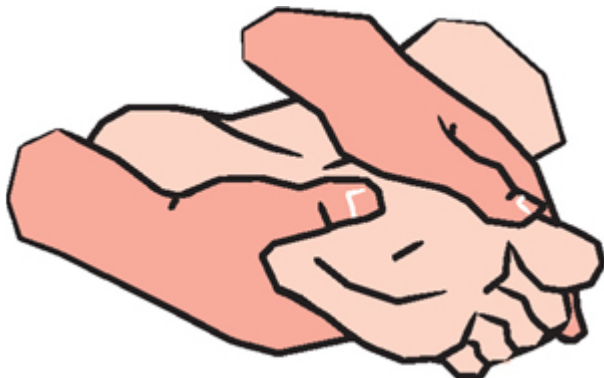
## 6.ดวงตาเมื่อยล้า



นั่งฟังจอกอมพิวเตอรืทั้งวันรู้สึกเมื่อยล้าดวงตาจัง วิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อตานั้น  
ต้องใช้ข้อนิ้วกดลงไปบนแนวขวางของฝ่าเท้าตรงบริเวณโคนนิ้วชี้และนิ้วกลาง กดสัก  
15 นาทีจะรู้สึกได้เลยว่ากล้ามเนื้อตาผ่อนคลายขึ้น

\*\*\*\*\*

## 7.คลายความเครียด



ความเครียดเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นความดันโลหิตสูง หรือ ภาวะอาหาร ฯลฯ แนะนำให้คุณทาบนิ้วหัวแม่มือลงบนจุดกลางเท้าในแนวนิ้วหัวแม่มือ เท้า มือประคองเท้าไว้ ออกแรงกดและผ่อนเป็นจังหวะ สัก 15 นาทีภาวะเครียดจะค่อยๆ จางไป

\*\*\*\*\*

## เพื่อความงาม

ไม่น่าเชื่อ นวดเท้าสามารถช่วยเรื่องสุขภาพและความงามแก่คุณผู้หญิง ด้วย ดองพิสุจน์ สาวใต้อยากแก้ไขจุดบกพร่องของตนเองตรงไหน ขยับนวดอย่างต่อเนื่องนะ

\*\*\*\*\*

## ขอบตาดำ



นอนตึกนิดหน่อย ตื่นมาก็กลายเป็นหมิแพนดำไปซะแล้ว อาการขอบตาดำมอง คล้ำเกียงข้องกับตับไต ดังนั้นต้องกดบริเวณกลางฝ่าเท้า ไล่มาแนวเดียวกันไปทาง นิ้วนาง กดและผ่อนเป็นจังหวะตำแหน่งละ 10 นาที สีดำที่ขอบตาจะลดลง ไม่ต้องเป็น ญาติกับช่วงช่วงแล้วละ

\*\*\*\*\*

สิ่ว



กำลังเป็นสิว แก้โดยกดตรงตำแหน่งที่ส่งผลต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ บริเวณโคน นิ้วหัวแม่มือทั้งสองและฝ่าเท้า วิธีการกดให้งอนิ้วชี้และกระดูกข้อต่อส่วนที่งอนั้น ค่อยๆกดลงไปตรงโคนนิ้วหัวแม่มือด้านขวา ต่อด้วยด้านซ้าย แนะนำให้กดเป็นประจำ ต่อมไทรอยด์จะผลิตฮอร์โมนเต็มที่ ผิวคุณจะสวยไร้สิว

\*\*\*\*\*

### ลดริ้วรอย



เพื่อลดริ้วรอยบนใบหน้าสวยๆของคุณ ต้องนวดสะท้อนไปที่ต่อมใต้สมอง งอนิ้วหัวแม่มือแล้ววางข้อต่อส่วนที่งอกดลงไปตรงกลางท้องนิ้วหัวแม่มือเท้า กดซ้ำๆ แล้วผ่อนคลาย 5-10 นาที ขอให้ทำเป็นประจำทุกวัน จะช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมใต้สมองให้ผลิตฮอร์โมนรักษาความเต่งตึง

\*\*\*\*\*

### เพื่อสมรรถภาพทางเพศ

ปัญหาทางเพศของหญิงชายต่างกัน ผู้หญิงชอบมีปัญหาทางอารมณ์ ภายใน ขณะที่ผู้ชายมักมีปัญหาด้านอุปกรณ์ภายนอก เอ๊ะ ยังไง !!

\*\*\*\*\*

## อาการทางเพศของผู้หญิง



แค่เครียด อาการแปรปรวน ผู้หญิงก็ไม่เกิดอาการร่วมเพศแล้ว อย่างนี้ต้องกดจุด  
กระตุ้นอารมณ์บริเวณฝ่าเท้าในแนวเดียวกับนิ้ว หัวแม่เท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงเบาๆใน  
จังหวะกดและผ่อนอย่างสม่ำเสมอ ยิ่งถ้าเป็นสาววัยกลางคนควรกดเป็นประจำ อาการ  
ทางเพศของคุณจะดีขึ้น

\*\*\*\*\*

## อวัยวะเพศไม่แข็งตัว



ไม่มีชายใดอยากประส บภาวะนกเขาไม่ขัน ทางที่ดีป้องกันไว้ก่อนมัย เพียงใช้นิ้วหัวแม่มือกดตรงกลางเท้าในตำแหน่ง 2 ใน 3 ของเท้ามาทางปลายเท้า มือที่เหลือประคองจับเท้าเอาไว้ จุดนี้จะส่งผลต่อต่อมหมวกไตและลูกอัณฑะ อดทนกดตำแหน่งนี้เป็นประจำ ครั้งละ 15 นาที แล้วคุณจะไม่ขาดความมั่นใจ

\*\*\*\*\*

## อัณฑะหย่อนยาน



อัมตะหย่อนยานส่งผล ต่อความเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางเพศของคุณผู้ชาย  
ตำราจีนแนะนำให้กดจุดบริหารอัมตะและกล้ามเนื้อบริเวณนั้นเพื่อค ความแข็งแรง ไม่  
หย่อนยานง่ายๆ ตำแหน่งอันปรารถนาของคุณผู้ชาย คือ ตรงปลายเท้าบริเวณใต้ตาตุ่ม  
ใช้ข้อนิ้วกดลงไประดับแรงปานกลาง 10 นาที แล้วเพิ่มแรงต่ออีก 5 นาที สมรรถภาพ  
แห่งเพศชายจะอยู่กับคุณนานขึ้น

**(ขอบคุณ : คัดสรรจากหนังสือ นวดฝ่าเท้า บรรเทาโรค ฟิ้นฟูสุขภาพ)**