การดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

เขียนโดย วิไลลักษณ์
วันเสาร์ที่ 14 มิถุนายน 2014 เวลา 14:34 น.

v:* {behavior:url(#default#VML);} o:* {behavior:url(#default#VML);} w:* {behavior:url(#default#VML);} .shape {behavior:url(#default#VML);}

วิธีการกัวซา

1.ไม่ว่าเป็นโรคอะไรก็ตามควรเริ่มขูดที่ชีพจรหลักก่อนจากนั้นจึงขูดจุดที่ป่วย (ชีพจรหลักอยู่ที่แนวกระดูกสันหลังทั้งแกน) ควรเริ่มจากด้านซ้ายก่อนเสมอ ขูดจากแผ่นหลังตั้งแต่ต้นคอลงยาวมาจน ถึงเอวให้ลงน้ำหนักเท่าที่จะไม่เจ็บมาก

ลงน้ำหนักสม่ำเสมอพอสมควรแล้วจึงย้ายมาขูดด้านขวาต่อ

2. การใช้แรงขูดต้องสม่ำเสมอ บนแนวชีพจรที่ขูดควรขูดจนเห็นรอยจุด(ซา)ปรากฏขึ้นมา จากนั้นจึงขูดตำแหน่งอื่นต่อไป (การขูดที่พอดีคือ ขูดให้ผิวมีสีแดงจนกว่าจะไม่แดงไปกว่านั้น)

3. ปกติหลังจากขูดแล้ว 2-3 วัน ตำแหน่งโรคที่ขูดจะมีอาการเจ็บปวดปรากชกขึ้น ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติหลังขูดจนซาออกหมดแล้ว ต้องรออีก 5-7 วัน จึงจะสามารถขูดซ้ำได้อีก

การขูดเพื่อสุขภาพสามารถขูดผ่านเสื้อผ้าได้ ทุกวัน

4. ถ้าตำแหน่งที่ขูดไม่ถูกต้องแม่นยำ หรือ เทคนิคการใช้มือขูดไม่ถูกต้อง ก็ไม่ก่อให้เกิดอาการแทรกซ้อนแต่อย่างใด สามารถขูดได้อย่างไม่ต้องกังวลใจ

5. หลังขูดแล้วให้ดื่มน้ำ แก้วใหญ่เพื่อช่วยระบบเมตาบอลิซึ่มของร่างกาย

6. สถานที่ขูดกัวซาจะต้องไม่เป็นที่มีลมแรง เช่นหน้าพัดลม หรือในห้องที่เปิดแอร์เย็นฉ่ำเนื่องจากจะทำให้เสียสมดุลของหยินและหยาง

7. สามารถทำการกัวซาหลังอาบน้ำไม่น้อยกว่า ๑/๒-๑ ชั่วโมง (เพื่อให้รูขุมขนกลับสู่สภาพปกติ)
8. หลังทำกัวซาควรเกิน 5-8 ชั่วโมงขึ้นไป จึงสามารถอาบน้ำได้ หรือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นหลังกัวซา 30 นาที

อาการพิษสะสม (ดูที่สีผิว)

1. สีชมพูหรือสีแดงเรื่อ ๆ แสดงว่า ดี

2. เป็นปื้น แสดงว่า พิษเริ่มสะสม

3. เป็นจ้ำเหมือนไข้เลือดออก แสดงว่า พิษสะสมนานแล้ว ในทางแพทย์ทางเลือก เรียกว่า ลมแตก

4. ถ้าเป็นลักษณะช้ำ แสดงว่า มีพิษสะสมมาก

ยิ่งถ้าช้ำจนถึงขั้นสีม่วงหรือสีดำ ในทางแพทย์ทางเลือกถือว่า มีพิษมากถึงขั้นมะเร็ง ผู้ป่วยที่แพทย์ แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง มากกว่า ร้อยละ 80 มัก ขูดซาพบสีม่วงหรือสีดำ

มักจะมีคำถามว่าเมื่อกัวซาแล้วจะกัวซาอีกครั้งเมื่อไหร่ คำตอบก็คือ เมื่อรู้สึกไม่สบายอีกครั้ง ถ้าเป็นผู้ป่วยหนักอาจจะกัวซาทุกวันหรือกัวซาวันละหลายครั้ง ก็ได้ ถ้าการกัวซานั้นทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายตัวขึ้น

หมายเหตุ ไม่ควรขูดในจุดที่เป็นแผลฝีหนองหรือจุดที่เมื่อถูกขูดแล้วรู้สึกไม่สบายเจ็บปวดแสบร้อน ทรมานมากเกินไป แต่สามารถขูดตรงข้ามกับจุดที่ไม่สบาย นั้น ๆ ก็สามารถรักษาจุดที่ไม่สบายนั้นได้

คนเขาบอกว่า “หมอที่เก่งที่สุดก็คือตัวเรา และเครื่องมือที่แท้จริงในการบำบัดรักษาโรคคือ ร่างกายของเราเอง”

การกัวซา คือ...คำตอบ

ภูมิปัญญาชาวบ้านของชาวจีน ชาวเขา กัมพูชา และเวียดนาม ซึ่งเป็นมรดกตกทอดจากบรรพบุรุษจวบจนปัจจุบัน
มีประสิทธิภาพโดดเด่นในการเอาพิษออกจากร่างกายทางผิวหนัง

เขียนโดย วิไลลักษณ์
วันเสาร์ที่ 14 มิถุนายน 2014 เวลา 14:34 น.

การถอนพิษแบบกัวซาคือ การขูดผิวหนังเพื่อกระตุ้นระบบหมุนเวียนโลหิต ส่งเสริมการไหลเวียนของพลังปราณในร่างกาย
และเป็นการถอนพิษที่ไม่ถูกจำกัดทั้งเวลาและสถานที่ สามารถทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ เพียงแต่เจียดเวลาวันละไม่กี่นาที ขูดจากศีรษะจนถึงเท้า
ก็สามารถกระตุ้นให้เลือดหมุนเวียนได้ดีขึ้น กระตุ้นระบบเมตาโบลีซึ่มของร่างกาย ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือ สุขภาพที่แข็งแรง

กัวซาการนวดบำบัดแบบศาสตร์จีน

การนวดบำบัดด้วยกัวซา คือการบำบัดแบบแผนโบราณของจีน กัวซาเป็นที่รู้จักแพร่หลายมานานนับพันปี การนวดบำบัดแบบกัวซาสามารถทำได้ทุกที ทุกเวลาตามที่ต้องการและเกิดผลจริง เพียงใช้แผ่นกัวซา ขูดจากศีรษะจนถึงเท้า จะช่วยกระตุ้นให้เลือดหมุนเวียนได้ดีขึ้น
เป็นการกระตุ้นระบบเมตาบอลิซึ่มของร่างกาย มีผลต่อร่างกายคือ ทำให้สุขภาพแข็งแรง แก้ปัญหาการปวดเมื่อย ปวดหลัง ปวดเอว ปวดศีรษะได้ดี

ประโยชน์ของกัวซา

1. แก้ปัญหาอาการปวดเมื่อย ปวดหลัง ปวดเอว
2. ช่วยในการไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกาย
3. เพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย
4. ทำให้ดูอ่อนเยาว์ขึ้น สุขภาพดีขึ้น
5. เสริมความงาม ชลอความแก่
6. ช่วยบำบัดอาการของโรคต่าง ๆ
7. ทำให้ค้นพบสาเหตุของโรคต่าง ๆ
8. สามารถบอกตำแหน่งของโรคที่เกิดขึ้น
9. ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคต่างๆ
10. ทำให้สุขภาพดีขึ้น

อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการกัวซา

1. ไม้กัวซา ช้อน ชามขอบเรียบ เหรียญ ช่วยขูดถอนพิษร้อน ช่วยเอาพิษออกได้เร็ว
2. ขี้ผึ้ง หรือน้ำมันสมุนไพร ถ้าป่วยจากภาวะร้อนเกิน ให้ได้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ขี้ผึ้งย่านาง น้ำมันเขียว ขี้ผึ้งเสลดพังพอน น้ำมันพืช หรือน้ำ ฯลฯ
ถ้าป่วยจากภาวะเย็นเกิน ให้ได้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น ขี้ผึ้งไพร น้ำมันงา ฯลฯ

(ถ้าอากาศหนาว ๆ หรือช่วงอากาศเย็นในเวลากลางคืน ก็อย่าใช้ขี้ผึ้งสมุนไพรฤทธิ์เย็น เพราะจะทำให้หนาวเข้ากระดูกได้)

เทคนิคการกัวซา

1. จัดไม้กัวซา ทำมุม 45 องศา

2. ที่ตำแหน่งของกระดูกข้อต่อ สามารถขูดผ่านได้ โดยขูดไม่ลงน้ำหนักแรง

3. พยายามขูดให้ได้พื้นที่ยาว (ส่วนหน้าอก ส่วนท้อง ส่วนใบหน้า ส่วนไหล่ จากนอกเข้าใน ส่วนอื่นๆ จากบนลงล่าง)

4. ระดับของพิษสะสม จากกการศึกษา พบว่าระดับของลมพิษจะแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

4.1 พิษสะสมอยู่ในระดับเซลล์เนื้อเยื่อ วิธีการขูดเอาพิษออก ให้ขูดผ่านผิวหนังได้เลย บริเวณผิวหนังเรียบ เช่น ขูดบริเวณแผ่นหลัง ที่เป็นผิวเรียบ ขูดบริเวณใบหน้า แขน ขา ฯลฯ

4.2 พิษสะสมอยู่ลึกไปถึงล่องกล้ามเนื้อ วิธีการขูดเอาพิษออก ให้ใช้วิธีแซะ เขี่ย ตามล่องกล้ามเนื้อ ตามล่องกระดูก ล่องซี่โครง เช่น ปวดตึงตรงบริเวณสะบักทั้ง 2
ข้าง (ที่อยู่แผ่นหลัง ให้อยู่ในท่าเอามือไขว้หลัง ใต้สะบักจะเห็นเป็นล่อง จะช่วยขูดแซะง่ายขึ้น)

4.3 พิษสะสมอยู่ลึกไปถึงไขกระดูก เมื่อกระดูกเคลื่อนที่ผิดรูป พิษก็จะเข้าไปฝังอยู่ในไขกระดูก เช่น ปวดที่กระดูกก้นกบมาก เราจะต้องกัวซาตรงรูกระดูกก้นกบ เพื่อขับลมพิษออก (สาเหตุมาจาก นั่งผิดท่าเป็นเวลานาน และไม่ออกกำลังกาย ยืดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ทำให้ของเสียไปค้างอยู่เวลานี้มาก และทานอาหารไม่สมดุล)

Call Send SMS Add to Skype You'll need Skype CreditFree via Skype 800x600 Normal 0 false false false false EN-US X-NONE TH MicrosoftInternetExplorer4

/* Style Definitions */ table.MsoNormalTable {mso-style-name:ตารางปกติ; mso-tstyle-rowband-size:0; mso-tstyle-colband-size:0; mso-style-noshow:yes; mso-style-priority:99; mso-style-parent:""; mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; mso-para-margin:0cm; mso-para-margin-bottom:.0001pt; mso-pagination:widow-orphan; font-size:10.0pt; font-family:"Times New Roman","serif"; mso-bidi-font-family:"Angsana New";}