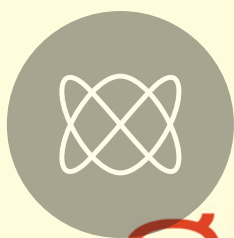


กดจุด



เพื่อ

ชีวิต

สุขภาพ

ศาสตร์แห่งการรักษาโรคของจีนโบราณ
พัฒนาสู่วิธีบรรเทาอาการ และรักษาสุขภาพด้วยตนเอง
อย่างง่าย ๆ และได้ผล

กวดจุด

เพื่อ



สุขภาพ



บริษัท ซีเอดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED



ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมากเพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ เป็นต้น กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ แผนกการตลาดพิเศษ บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2739-8222 หรือโทรสาร 0-2739-8356-9

กตจุฑเพื่อสุขภาพ

กองบรรณาธิการหนังสือสุขภาพกาย-ใจ

ราคา 95 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์

โดย บริษัทซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) © พ.ศ. 2554

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง หรือทำซ้ำเนื้อหาและภาพประกอบ ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใด ของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท นอกจากจะได้รับอนุญาต

1 1 1 - 3 0 8 - 0 0 2

1 4 5 5 2 1 0 9 8 7 6 5 4

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

กตจุฑเพื่อสุขภาพ. -- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2554.

150 หน้า.

1. การกตจุฑ. I. ชื่อเรื่อง.

615.8222

ISBN 978-616-08-0399-3

ISBN e-book 978-616-08-0895-3

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทร. 0-2739-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2739-8333 โทรสาร 0-2739-8589

พิมพ์ที่ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด

30/2 หมู่ 1 ถ.เจริญวิถิ ต.โคกขาม อ.เมืองสมุทรสาคร จ.สมุทรสาคร 74000

โทร. 0-2401-9401 โทรสาร 0-2401-9417-9

นายเสริม พูนพนิช ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2554



พื้บพื้
กร:ตยทบอบสยตกรันร็ด
www.greenread.com

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com
ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

คำนำสำนักพิมพ์

ในชีวิตของคนเรา ปัจจัยที่จะทำให้เกิดความสุขนั้นมีอยู่หลายข้อ แต่ข้อที่สำคัญที่สุดก็คือ การมีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ แต่โดยธรรมชาติแล้ว ชีวิตคนเราไม่สามารถผ่านพ้นการ “เจ็บ” ไปได้ สิ่งที่เราทำได้ก็เพียงแค่ชะลอ หรือทำให้การเจ็บไข้ได้ป่วยเกิดขึ้นช้าที่สุด หรือรักษาให้หายเร็วที่สุด

ปัจจุบันการแพทย์เจริญก้าวหน้าไปมาก ไม่ใช่ก้าวหน้าเฉพาะในแง่เทคโนโลยีที่ทันสมัยในแบบแผนใหม่ๆ เท่านั้น แต่ยังก้าวหน้าในแง่ “ใจกว้าง” ที่เปิดรับศาสตร์การรักษาและเยียวยาตัวเองแบบดั้งเดิม เช่น การแพทย์ทางเลือก การแพทย์สนับสนุน มาผสมกันจนเกิดเป็นการรักษาแบบองค์รวม ซึ่งการ “ยอมรับ” นี้ได้เปิดโอกาสให้ทุกคนรู้สึกอุ่นใจ และเข้าใจ ที่จะรักษาเยียวยาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองในปัจจุบัน

การกวดจุดเพื่อบรรเทาและรักษาอาการต่าง ๆ ก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดีอย่างง่าย ๆ และได้ผล ทั้งยังไม่เป็นอันตรายหากปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างใส่ใจ แล้วคุณก็จะรู้ว่าการกวดจุดทำให้คุณแข็งแรงได้ทั้งกาย และใจ

กองบรรณาธิการหนังสือสุขภาพกาย-ใจ
แผนกหนังสือทั่วไป

สารบัญ

การกตจุตคืออะไร	7	ปวดฟัน	43
กตจุตบรรเทาอาการต่าง ๆ	18	เสียวฟัน	46
หมวดศีรษะและใบหน้า		ลำคอและไหล่	
ปวดศีรษะเพราะความเครียด	19	ไ้	49
ปวดศีรษะไม่เกรน	21	สะอึก	51
ปวดศีรษะเพราะอาการแพ้	23	กล่องเสียงอักเสบ	53
ลำสายตา	25	เจ็บคอ	56
ตาแดง	27	คอเคล็ดเพราะนอนตกหมอน	58
ตาลาย	29	ปวดคอและไหล่	61
หูอื้อ	31	ปวดหัวไหล่	63
เลือดกำเดาไหล	33		
ไซนัสมีปัญหา	35	อก ท้อง และหลัง	
เป็นหวัด	38	ใจสั่น	65
จาม	41	คลื่นไส้อาเจียน	67

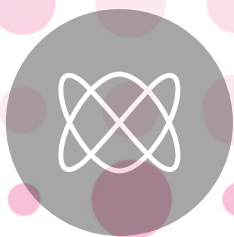
แน่นท้อง	69	ปวดข้อเท้า	102
ท้องผูก	72		
ท้องเสีย	74	กดจุดเพื่อความงาม ปรับอารมณ์	
ปวดท้อง	76	ลดความเครียด	
ปวดประจำเดือน	78	เป็นลิว	104
ปวดหลังเพราะกล้ามเนื้อ		ลบรอยคล้ำใต้ดวงตา	106
เมื่อยลำหรือเคล็ด	81	ลบรอยตีนกา	108
ปวดเอว	83	ลดอาการวัยทอง	110
		ดึงเครียด	112
แขนและขา		หงุดหงิดอารมณ์เสีย	114
มือเป็นเหน็บ	85	จิตใจหดหู่เศร้าหมอง	116
ปวดข้อมือ	87	ผมร่วง	118
เจ็บข้อศอก	89	ลดความอ้วน	120
เมื่อยขา	92	คืนความอ่อนเยาว์ให้ผิวหนัง	122
ขาบวม	94		
ปวดเข่า	96	อาการไม่สบายอื่น ๆ	
ปวดน่อง	98	เบื่ออาหาร	125
ตะคริวที่น่อง	100	เป็นลม	127

นอนไม่หลับ	129
แก้ง่วง	132
ลมชัก	135
หอบหืด	137
เหนื่อยหอบ	139
เหนื่อยล้า	141
ไข้หวัด	143
ริดสีดวงทวาร	145
ภาวะมีบุตรยาก	147
เจ็ตแล็ก	149
ค้นคว้าอ้างอิง	150



๘
ช.เอ็ด

การกดจุดคืออะไร



ชีแอ๊ด

การกดจุดเป็นศาสตร์โบราณของจีนที่พัฒนามาจากการฝังเข็ม โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคน นอกจากจะมีเส้นเลือดและเส้นประสาทอยู่ทั่วร่างกายแล้ว ยังมีพลังงานวิ่งโคจรรอบอยู่โดยรอบอีกด้วย พลังงานที่วุ่นวายทางฝ่ายอินเดียเรียกว่า “ปราณ” ส่วนทางจีนจะเรียก “ชี่” ในญี่ปุ่นเรียก “คิ” กระแสพลังนี้จะโคจรผ่านเส้นประสาทที่เชื่อมต่ออวัยวะสำคัญต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนั้นการนวดหรือกดจุดที่อยู่บนแนวเส้นประสาท หรือการฝังเข็มบนจุดที่เหมาะสม จะช่วยให้พลังชี่หมุนเวียนถ่ายเทได้ดี ในตำราจีนระบุไว้ว่า เมื่อใดก็ตามที่พลังชี่เริ่มติดขัด แสดงว่าร่างกายเริ่มจะไม่สบาย หรือเป็นสัญญาณบอกว่าสุขภาพไม่แข็งแรง การฝังเข็มหรือกดจุดจะไปกระตุ้นระบบภายในให้ทำงานได้ดีขึ้น หรือคืนสู่สมดุล



ประโยชน์ของการกดจุด

การกดจุดนอกจากจะช่วยกระตุ้นกระแสพลังงานในร่างกายให้เคลื่อนที่ได้อย่างสะดวกแล้ว ยังช่วยปรับการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติให้เป็นปกติอีกด้วย เช่น ระบบการเต้นของหัวใจ การขับเหงื่อ การทำงานของกระเพาะและลำไส้ การยืดหดของหลอดเลือด การหลั่งน้ำลาย น้ำตา

จากผลการวิจัยในต่างประเทศพบว่าการกดจุดช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บรรเทาอาการคลื่นไส้ในสตรีมีครรภ์ ลดอาการเครียดและวิตกกังวล การปวดศีรษะ และอาการอื่นๆ อีกมากมาย

อย่างไรก็ตามการกดจุดไม่ใช่ทางเลือกเพียงหนึ่งเดียวที่จะใช้รักษาอาการต่างๆ แต่ควรเป็นการรักษาร่วมกับวิธีอื่นๆ ที่เหมาะสมทางการแพทย์ โรคที่ใช้การรักษาแบบกดจุดได้ เช่น โรคที่เกี่ยวกับการไหลเวียนโลหิต เส้นประสาท ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบฮอร์โมน และระบบภูมิคุ้มกัน

ตำแหน่งจุดประสาธ

เส้นประสาทที่เชื่อมโยงกับอวัยวะภายในมีดังต่อไปนี้

1. **ปอด** มีเส้นประสาทเชื่อมโยงระหว่างปอดกับนิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง
2. **ลำไส้ใหญ่** มีเส้นประสาทเชื่อมโยงระหว่างฝ่ามือถึงลำไส้ใหญ่
3. **กระเพาะ** มีเส้นประสาทวิ่งจากศีรษะ คอ ผ่านอวัยวะภายในทรวงอก และวิ่งตรงลงไปยังนิ้วกลางของเท้าทั้ง 2 ข้าง

4. **ม้าม** มีเส้นประสาทจากนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้าง วิ่งเข้าสู่อวัยวะภายในทรวงอก

5. **หัวใจ** มีเส้นประสาทวิ่งไปถึงกลางนิ้วทั้งหมด

6. **ลำไส้เล็ก** มีเส้นประสาทวิ่งผ่านนิ้วก้อยและโปหน้า

7. **กระเพาะปัสสาวะ** มีเส้นประสาทจากด้านหน้าศีรษะผ่านเข้ากลางศีรษะ แล้วลงไปสู่เอว ใต้ กระเพาะปัสสาวะ และผ่านไปยังนิ้วก้อยของเท้าทั้ง 2 ข้าง

8. **ไต** มีเส้นประสาทจากนิ้วก้อยของเท้าทั้ง 2 ข้างวิ่งไปยังภายใน
กลางทรวงอก

9. **ตับอ่อน** มีเส้นประสาทจากอวัยวะภายในทรวงอก วิ่งผ่านนิ้วกลาง
ของมือทั้ง 2 ข้าง แล้ววกเข้าสู่หัวใจ ลำไส้ ไบหน้า และสมองใหญ่ (สมอง
บริเวณกลางกระหม่อม)

10. **ถุงน้ำดี** มีเส้นประสาทจากไบหน้าผ่านทรวงอก วิ่งลงไปยังปลาย
นิ้วเท้า 4 นิ้ว

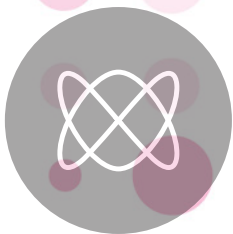
11. **ตับ** มีเส้นประสาทจากนิ้วหัวแม่มือเท้าผ่านขึ้นมายังทรวงอก

12. **อวัยวะสืบพันธุ์** มีเส้นประสาทจากอวัยวะเพศผ่านกลางทวารหนัก
วิ่งเข้าสู่กระดูกก้นกบ และขึ้นไปยังไตสันจมูก ไบหน้า ส่วนบนของศีรษะ
และสมองด้านหลัง

การวิ่งผ่านของเส้นประสาทดังกล่าวทำให้เกิดจุดประสาทที่มีกระแส
ประสาทถึง 365 จุด แต่จุดที่นำมาใช้ประโยชน์ในการกดจุดจะมีไม่ถึง 365 จุด
สำหรับเนื้อหาในเล่มนี้ได้คัดเลือกเฉพาะโรคหรืออาการสามัญทั่วไปที่สามารถ
กดจุดได้ด้วยตนเอง

ในการกดจุด จะมีจุดบางจุดที่ใช้รักษาอาการของโรคได้มากกว่าหนึ่ง
อาการ แต่บางอาการแม้จะกดจุดเดียวกัน ก็อาจมีวิธีการ จำนวนครั้ง เวลา
และทิศทางการลงแรงแตกต่างกันไปตามแต่อาการของโรค

กดจุดบรรณาธิการต่างๆ



ชีแอ็ด

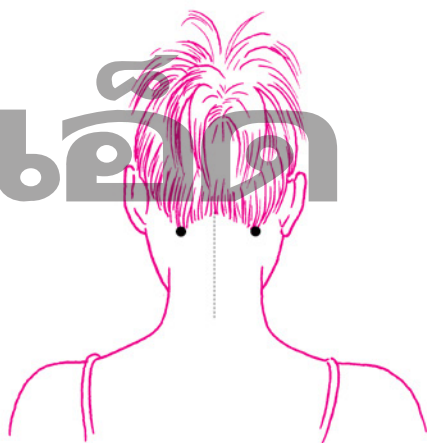
ปวดศีรษะเพราะความเครียด

หากมีอาการปวดหรือมีน้ศีรษะจากความเครียด หรือใช้สายตามากเกินไป สามารถบรรเทาได้ด้วยการกดจุดบริเวณต้นคอ การกดจุดบริเวณนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว อาการหนักศีรษะจะบรรเทาลง จนรู้สึกโล่งสบาย การกดจุดนี้จะกดด้วยตนเองหรือให้คนอื่นกดให้ก็ได้

ตำแหน่งจุด

อยู่บริเวณรอยปุ่มใต้กระดูก

ท้ายทอยทั้ง 2 ข้าง ห่างจากเส้นแบ่ง
กลางศีรษะออกไปข้างละ 1.5 นิ้วฟุต
แนวเดียวกับกกหู



วิธีกด

ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดหนัก ๆ ลงบนจุดนี้ ส่วนนิ้ว ที่เหลืออีก 4 นิ้วกางออกแล้วจับ ศีรษะให้แน่น ใช้เวลาในการกด จุดนี้ 2-3 นาที หรือนานกว่านี้ ก็ได้ หากยังรู้สึกสบาย



ข้อแนะนำ

- การประคบร้อนหรือเย็นบริเวณหน้าผากหรือต้นคอ อาจช่วยลดอาการปวดศีรษะได้
- กลัวย เป็นผลไม้คลายเครียดที่หาได้ง่าย หากรู้สึก เครียดให้ลองกินกลัวยสัก 1 ผล โพแทสเซียมในกลัวยช่วยลด ความดันโลหิตและป้องกันเส้นเลือดในสมองแตก นอกจากนี้ ทริปโตเฟนในกลัวยจะกระตุ้นการสร้างเซโรโทนินที่ช่วยขจัด ความซึมเศร้าและความวิตกกังวล

แน่นท้อง

สภาวะการแข่งขันในปัจจุบัน อาจเป็นสาเหตุให้หลายคนมีอาการวิตกกังวลหรือเครียด จนทำให้ปรากฏอาการทางกายต่าง ๆ เช่น อาการแน่นท้องหรือจุกแน่นบริเวณยอดอกหรือใต้ลิ้นปี่หลังกินข้าวอิ่ม แต่ถ้าได้ผายลมหรือเรอจะรู้สึกดีขึ้น หากเครียดมาก ๆ อาจมีอาการเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ท้องผูก ใจสั่น และมีมือสั่นร่วมด้วย สำหรับอาการแน่นท้องที่เกิดจากความเครียด เรามีวิธีกดจุดเพื่อบรรเทาได้



ตำแน่งจุดที่ 1

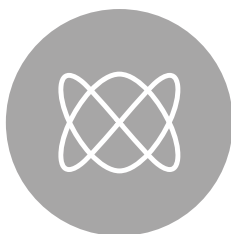
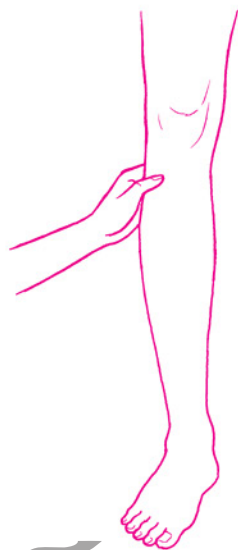
อยู่ใต้หัวเข่าลงมาประมาณ 3 นิ้วฟุต และอยู่ห่างจากกระดูกหน้าแข้งออกมาด้านนอก 1 นิ้วฟุต



ชีเอ็ด

วิธีกด

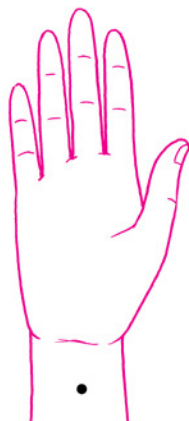
ใช้นิ้วหัวแม่มือกดไปที่จุดนี้บนขาทั้ง 2 ข้าง (ในกรณีที่มีคนช่วยกด) แต่ถ้ากดเองให้กดสลับทีละข้าง โดยกดข้างละ 3-5 นาที แต่ถ้าต้องการเห็นผลเร็วให้กดจุดที่ 2 ร่วมด้วย



ชีเอ็ด

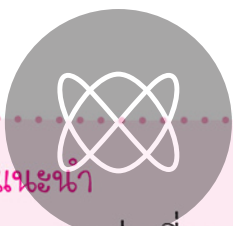
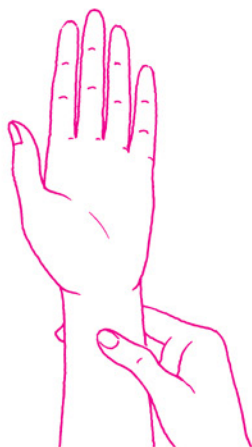
ตำแหน่งจุดที่ 2

อยู่บริเวณข้อมือระหว่างเอ็นทั้งสอง โดยวัดจากข้อมือขึ้นมาประมาณ 3 นิ้วมือ



วิธีกด

ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงแรงพอ
ประมาณค้างไว้ 3-5 นาที ถ้ากดเอง
จะสลับทำที่ละข้างก็ได้



ข้อแนะนำ

ชี้อัด

ระหว่างที่กด ถ้าได้จับน้ำขิงแก่ ๆ ร่วมไปด้วยจะดีมาก
เพราะขิงมีสรรพคุณช่วยย่อย และขับลม
(วิธีทำน้ำขิงดื่มเอง : ให้นำขิงแก่มาทุบให้แตกแล้วต้มกับ
น้ำจนเดือดได้ที่ ยกลงเทจิบ)

ลบรอยคล้ำใต้ดวงตา

รอยคล้ำใต้ดวงตาจะเกิดขึ้นเมื่อต้องนอนดึกและตื่นเช้า ซึ่งจะเป็นปัญหามากสำหรับคุณผู้หญิง แม้การแต่งหน้าจะปกปิดร่องรอยได้บางส่วนก็ตาม แต่การกดจุดต่อไปนี้จะช่วยให้คุณเลือดไหลเวียนดีขึ้น รอยหมองคล้ำใต้ตาจะหายไป ผิวหน้าจึงดูเปล่งปลั่งขึ้น

ตาแคงจุด

อยู่ใต้ตาดำ (ในขณะที่ตามองตรง) บนขอบกระดูกเข้าตา



ชีเอ็ด



วิธีกด

ใช้นิ้วกลางซ้อนทับนิ้วชี้ แล้ว
กดลงไปยังใต้ตาทั้ง 2 ข้าง ด้วยแรง
พอประมาณ

จากนั้นถูฝ่ามือทั้ง 2 ข้างเข้า
ด้วยกันจนร้อน แล้วนำไปประคบที่
เบ้าตาประมาณ 1 นาที จะช่วยให้
เลือดไหลเวียนดีขึ้น



ซีแอตต์

ข้อแนะนำ

- การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วหรือ 2 ลิตร จะช่วยป้องกันรอยคล้ำใต้ดวงตาได้
- ส่วนผู้ที่ต้องการพักผิวรอบ ๆ ดวงตา อาจใช้ถุงปากสุตเล็ก ๆ ที่เย็บขึ้นเองจากผ้าแพรวเนื้อบาง บรรจุเมล็ดข้าวสารแล้ววางโปะไว้บนเปลือกตา จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายสบายตาขึ้น



กดจุดเพื่อสุขภาพ

อีกทางเลือกในการดูแลสุขภาพ
ด้วยตนเองอย่างปลอดภัยและได้ผล

ด้วยพลังจากสองมือที่คุณ
อาจไม่เชื่อว่ามียู่ จนกว่าจะได้ลอง!

ISBN 978-616-08-0399-6



9 786160 803996

95 บาท

กดจุดเพื่อสุขภาพ

หมวด : สุขภาพ

www.se-ed.com