

# นวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ

## ความหมายของการนวดฝ่าเท้า

การนวดฝ่าเท้าเป็นศิลปะที่ชาวจีนและอินเดียใช้วินิจฉัยและรักษาโรคนานกว่า 3,000 ปีก่อนคริสตกาล โดยน่าจะเกิดขึ้นมาพร้อมกับการกดจุดฝังเข็ม ต่อมาความรู้นี้ได้แพร่หลายไปทั่วอเมริกา ยุโรป เป็นต้น

การนวดเท้าเป็นการนวดที่ส่วนต่าง ๆ ของเท้าเพื่อป้องกันและรักษาโรค การนวดเท้าสามารถนวดได้หลายส่วน เพื่อกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ กัน ได้แก่ การนวดฝ่าเท้า หลังเท้าด้านในและด้านนอก เป็นต้น

## ประโยชน์ของการนวดฝ่าเท้า

1. ช่วยส่งเสริมสุขภาพ โดยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด น้ำเหลือง และระบบภูมิคุ้มกัน
2. ช่วยป้องกันโรค เช่น ท้องผูก หัด ปวดศีรษะ ฯลฯ และช่วยล้างพิษและกำจัดของเสีย
3. ช่วยทำให้การทำงานของร่างกายทั้งหมดสมดุล
4. ช่วยส่งผลดีต่อสุขภาพจิต คือ ลดภาวะเครียดและทำให้เกิดการผ่อนคลายอย่างล้ำลึก

## ข้อควรปฏิบัติการนวดของผู้ถูกนวด

1. ดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำสมุนไพรหลังจากการนวด เพื่อขับของเสียในร่างกาย
2. ไม่ควรอาบน้ำ สระผม ดื่มน้ำเย็น หรือล้างเท้าที่หลังนวด ควรรอนานอย่างน้อย 1 ชม.

## ไม่ควรนวดเท้าในกรณี ดังนี้

1. หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ควรรอประมาณครึ่งชั่วโมงไปแล้ว
2. ร่างกายอ่อนเพลียมาก หรือเป็นไข้
3. หญิงตั้งครรภ์
4. ขณะมีประจำเดือน
5. โรคหลอดเลือด/ หลอดน้ำเหลืองอักเสบหรืออุดตัน



ภาพ : แสดงรายละเอียดต่าง ๆ ของเท้า

แหล่งที่มา :

กิตติ ลีสยาม. (2553). นวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 7 พฤศจิกายน 2561 , จาก : <http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/book552/thai153.html>