

การแพทย์แผนไทย

การนวดไทย เป็นการฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย เป็นที่รู้จักและนิยมกันมานานตั้งแต่โบราณกาล การนวดกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นจะช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกายช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้ร่างกายสดชื่น ผิวพรรณสดใส จิตใจเบิกบาน เพราะได้ผ่อนคลายความตึงเครียด การนวดจึงช่วยป้องกันอาการปวดศีรษะจากความเครียดทางร่างกายได้อย่างหนึ่ง นอกจากนี้การนวดสามารถช่วยบรรเทาอาการบวมช้ำของกล้ามเนื้อที่ถูกกระทบหรือทำงานหนักได้เป็นอย่างดี ทำให้ อวัยวะในร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วขึ้น

ผลของการนวดต่อระบบต่าง ๆ

- ต่อระบบไหลเวียนเลือด** เพราะการนวดจะทำให้เลือดถูกบีบออกไปจากบริเวณนั้น และมีเลือดใหม่ลงมาแทนที่ ช่วยในการไหลเวียนของเลือดและ น้ำเหลือง
- ต่อระบบกล้ามเนื้อ** จะช่วยขจัดของเสียในกล้ามเนื้อให้ดีขึ้นทำให้กล้ามเนื้อเมื่อยล้า น้อยลงหลังใช้แรงงานทำให้กล้ามเนื้อหย่อนลง ผ่อนคลายความตึงกล้ามเนื้อ มีประสิทธิภาพขึ้น

3. ต่อระบบทางเดินอาหาร

- เพิ่มความตึงตัวของระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ กระเพาะอาหาร และลำไส้
- เกิดการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร ท้องไม่อืด ไม่อิ่ม

4. ผิวหนัง

- ทำให้ผิวแตงตึง
- ยาดูดซึมได้ดีทางผิวหนัง
- การนวดในรายที่มีแผลเป็น(ซึ่งเกิดจากเนื้อเยื่อพังผืดงอกแทนผิวหนังเดิม)

5. ต่อจิตใจ

- ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายสบายกายสบายใจ
- ทำให้เกิดความอบอุ่นได้รับความรัก ความเอาใจใส่

การนวดฝ่าเท้า

การนวดฝ่าเท้า เพื่อสุขภาพเป็นอีกทางเลือก หนึ่งใน การดูแลสุขภาพ ช่วยลดความเครียด ความปวดเมื่อยและกระตุ้นการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายผ่านฝ่าเท้าจึงถือว่ามีประโยชน์ การดูแลสุขภาพเท้าจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเริ่มตั้งแต่ การล้างเท้าให้สะอาด บริหาร

เท้าอยู่เสมอจะเป็นการช่วยกระตุ้นการทำงานของจุดสะท้อนต่างๆ บนแผนที่ทำให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้การ นวดฝ่าเท้า ยังเป็นการตรวจฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้างของผู้ถูกนวด หากพบว่าก้อนคล้ายก้อนสีน้ำตาลใต้ ผิวหนังหรือเป็นปม เรียกว่า Crystalline/Gritty เมื่อกดจะรู้สึกเจ็บ แม้จะกดเบาๆ อาจวิเคราะห์เบื้องต้นได้ว่า ตำแหน่งของอวัยวะนั้นๆ บนเท้ามีการเสียสมดุลหรืออาจมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น

ประโยชน์ของการนวดฝ่าเท้า

- ช่วยส่งเสริมสุขภาพ โดยกระตุ้น การไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลือง ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่ให้สมดุล
- ช่วยป้องกันโรค เช่น ท้องผูก หืด โรคเกี่ยวกับกระเพาะปัสสาวะ ปวด ศีรษะ โรคไต นิ่วในถุงน้ำดี ไมเกรน ไช้นัส และโรคเครียด เป็นต้น
- ส่งผลที่ดีในด้านสุขภาพจิตโดยเฉพาะในผู้สูงอายุ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว
- สำหรับการรักษาโรคนั้น ยังไม่ สามารถยืนยันได้ แน่นอนคงต้องมีการศึกษาวิจัยกันต่อไป

ข้อควรระวังในการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ

ร่างกายผู้ถูกนวดต้องอยู่ในสภาพผ่อนคลายมากที่สุด ไม่ตึงเครียด ไม่ใส่เข็มขัด นาฬิกา และแหวนสถานที่นวด ควรมีอากาศอบอุ่นกำลังสบาย ไม่ร้อน – เย็นเกินไป ก่อนได้รับการนวดควรล้างมือล้างเท้าให้สะอาด และไม่ควรนวดในกรณีนี้ ...

1. รับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ
2. ร่างกายกำลังอ่อนเพลียมาก
3. หลังดื่มสุรา หรือหลังอาบน้ำเสร็จทันที
4. มีโรคติดเชื้อหรือมีไข้สูง
5. หญิงตั้งครรภ์
6. กระดูกเท้าหักหรือผิดรูป
7. โรคหลอดเลือดอุดตัน น้ำเหลืองอักเสบ/อุตัน
8. ระหว่างมีประจำเดือน



อัตราค่าบริการนวด

ประเภทบริการ	ระยะเวลา (นาที)	ราคา (บาท)
นวดทั้งตัว	90	200
นวดฝ่าเท้า	60	200
อบสมุนไพร	30	50
ประคบลูกสมุนไพร	10 - 15	120

เวลาเปิดบริการแพทย์แผนไทย

เวลาช่วงเช้า	พักกลางวัน	เวลาช่วงบ่าย	เวลาช่วงเย็น
<u>รอบแรก</u> 08.00-10.00 น.		<u>รอบแรก</u> 13.00 –14.30 น.	<u>รอบแรก</u> 16.30–18.00 น.
<u>รอบสอง</u> 10.00–11.30 น.	<u>รอบสอง</u> 14.30–16.00 น.	<u>รอบสอง</u> 18.00–19.30 น.	



การแพทย์แผนไทย

(Thai traditional medicine)



😊 นวดแผนไทย

ช่วยให้ผ่อนคลายเส้นตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า คลายความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

😊 นวดฝ่าเท้า

จุดที่ฝ่าเท้าจะเป็นจุดรวมอวัยวะ ที่สำคัญๆ ของร่างกายการนวดช่วยให้ ร่างกาย ผ่อนคลาย ความตึงเครียด หายจากภาวะเหนื่อยล้า

😊 นวดประคบสมุนไพร

ช่วยให้เลือด ไหลเวียนได้ดี จะรู้สึกปลอดโปร่งเบาและนอนหลับสบาย สมุนไพรจะช่วยรักษา ผิวน้ำ ขมิ้นตามรูขุมขน จะอ่อนตัวและหลุดออก ช่วยลดอาการ อักเสบ ของผิวน้ำ

ศูนย์สุขภาพชุมชนสะพานดำ
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จังหวัดนครสวรรค์
โทร. 086 - 4483493