



อยากมีทีม ดูแลสุขภาพ ประจำครอบครัวไหม ?

วิธี ท่าง่าย "กดจุดบนใบหน้า" ผ่อนคลาย เยียวยาโรค

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์



0



0



ถูกใจ



แชร์

748

29 ตุลาคม 2558 15:00 น.

การกดจุดเป็นศาสตร์ที่มีต้นกำเนิดมาจากทวีปเอเชีย สืบทอดกันมามากกว่า 5,000 ปี จากการสั่งสมประสบการณ์ผ่านการเรียนรู้จากรุ่นสู่รุ่นโดยศาสตร์การกดจุด ซึ่งโดยหลักการ ร่างกายเรามีจุดลมปราณเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งๆ จุด แต่ละจุดมีผลสะท้อนต่อพลังงานการหมุนเวียนภายในร่างกาย เช่นเส้นประสาท การไหลเวียนของเลือด ต่อมน้ำเหลือง อวัยวะภายในต่างๆ

ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณ จากศูนย์ดูแลสุขภาพผิว Aster Spring ไลฟ์เซ็นเตอร์ ชั้น 1 (คิวเฮ้าส์ ลุมพินี) ได้ให้ข้อมูลว่า การกดจุด หมายถึง การสัมผัสด้วยนิ้วมือ ไม่ใช่ การนวดถูไปมา ประโยชน์ของการกดจุดมีมากมาย คือ

1. เป็นการกระตุ้นหรือ เพิ่มประสิทธิภาพภายในร่างกาย
2. ช่วยให้ร่างกายหลั่งสาร Endorphin ช่วยระงับอาการเจ็บปวด
3. ช่วยในระบบการหมุนเวียนในร่างกายดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นการไหลเวียนของเลือด น้ำเหลือง
4. ช่วยให้ร่างกายได้รับความรู้สึกที่ผ่อนคลายมากขึ้น
5. ช่วยลดอาการคั่งค้างของระบบของเสีย (อาการบวม)
6. ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันตัวเอง
7. ช่วยทำให้ระบบภายในร่างกายทำงานได้สัมพันธ์กัน หรือกลับเข้าสู่สภาวะความสมดุลย์

ทำการกดจุดด้วยตนเอง

หยดพลีตภัณฑ์ Overnight Repair Serum 4-6 หยดลงในอุ้งฝ่ามือ ประคบฝ่ามือเข้าด้วยกัน ทาพลีตภัณฑ์ลงบนผิวหนัง ด้วยการประคบและกดเบาๆ ให้ทั่วบริเวณและไล่ด้วยปลายนิ้ว



จุดกดที่ 1 : กดบริเวณขมับ (รอยบุ๋มระหว่างแนวไรผมกับปลายคิ้ว) โดยใช้ท้องนิ้วนางกดและคลึงวนเบาๆ การกดบริเวณนี้ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะและให้ความรู้สึกผ่อนคลาย



จุดกดที่ 2 : กดบริเวณใต้ตาเหนือกระดูกโคนกแก้ม (ห่างจากแนวขอบตาล่างประมาณ 1 นิ้ว) โดยใช้ท้องนิ้วนางกดและคลึงด้วยการกลิ้งท้องนิ้วขึ้นลงเบาๆ การกดบริเวณนี้ช่วยให้ดวงตาแจ่มใส



จุดกดที่ 3 : กดบริเวณเข้าตาฉานใน (ตรงหัวตา) โดยใช้ท้องนิ้วนางกดและคลึงวนเบาๆ การกดบริเวณนี้ช่วยบรรเทาอาการปวดตึงจากไซนัส บรรเทาอาการปวดศีรษะ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตา และลดอาการตาบวม



จุดกดที่ 4 : กดบริเวณเข้าตาฉานในใต้กระดูกโคนกคิ้ว (รอยเว้าเล็กๆตรงใต้หัวคิ้ว) โดยใช้ปลายท้องนิ้วหัวแม่มือกดและดันขึ้นเล็กน้อย การกดบริเวณนี้ช่วยลดอาการปวดศีรษะและลดการปวดตึงเนื่องจากไซนัสอักเสบ



จุดกดที่ 5 : กดกลางหน้าผากบริเวณหว่างคิ้ว (ตาคี่สาม) โดยใช้ท้องนิ้วนางกดและคลึงวนเบาๆ การกดบริเวณนี้ช่วยให้จิตใจสงบ



จุดกดที่ 6 : กดตรงมุมปากทั้งสองข้าง โดยใช้ท้องนิ้วนางกดลงเบาๆ การกดบริเวณนี้ช่วยคืนความกระปรี้กระเปร่าให้แก่ใบหน้าและช่วยคืนความกระชับให้แก่กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า



จุดกดที่ 7 : กดตรงร่องเหนือริมฝีปากบนบริเวณตรงกลางระหว่างใต้มุมกับริมฝีปากบน โดยใช้ท้องนิ้วนางกดลงเบาๆ (กดพร้อมกันกับจุดที่ 8) การกดบริเวณนี้ช่วยให้ความรู้สึกสงบ ผ่อนคลายอารมณ์และความรู้สึก

จุดกดที่ 8 : กดตรงร่องใต้ริมฝีปากล่างบริเวณตรงกลางระหว่างริมฝีปากล่างกับคาง โดยใช้ท้องนิ้วนางกดลงเบาๆ (กดพร้อมกันกับจุดที่ 7) การกดบริเวณนี้ช่วยให้ฮอว์โมนอยู่ในภาวะสมดุลย์

จุดที่ 1 จุด Tai yang - Triple Heater Meridian

อยู่บนบริเวณ - ขมับ (รอยบุ๋มระหว่างแนวไรผมกับปลายคิ้ว)

ประโยชน์ที่จะได้รับ : ช่วยให้ความรู้สึกผ่อนคลาย บรรเทาอาการปวดศีรษะ

จุดที่ 2 จุด Stomach Meridian

อยู่บนบริเวณ - ใต้ตา เหนือกระดูกโหนกแก้ม

ประโยชน์ที่จะได้รับ : ช่วยให้ บรรเทาอาการเมื่อยล้าของดวงตา

จุดที่ 3 จุด Bladder Meridian

อยู่บนบริเวณ - หัวตา (เบ้าตาด้านใน)

ประโยชน์ที่จะได้รับ : ช่วยให้ บรรเทาอาการปวดตึงจากไขสันหลัง เมื่อยล้าดวงตา

จุดที่ 4 จุด Bladder Meridian

อยู่บนบริเวณ - ใต้กระดูกโหนกคิ้ว (เบ้าตาด้านใน)

ประโยชน์ที่จะได้รับ : ช่วยให้ บรรเทาอาการปวดตึงจากไขสันหลัง ตันตา คันจมูก น้ำมูกไหล ตาล้า

จุดที่ 5 จุด Yin Tang - Third Eye

อยู่บนบริเวณ - กลางหน้าผาก ระหว่างคิ้ว

ประโยชน์ที่จะได้รับ : ช่วยกระตุ้นการทำงานของตับ ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ ช่วยให้รู้สึกสงบและผ่อนคลาย

จุดที่ 6 จุด Stomach Meridian

อยู่บนบริเวณ - มุมปาก

ประโยชน์ที่จะได้รับ : ช่วยบรรเทาคลายความเมื่อยล้ากล้ามเนื้อบนใบหน้า

จุดที่ 7 จุด Governing Vessel

อยู่บนบริเวณ - ตรงกลางเหนือริมฝีปากบน

ประโยชน์ที่จะได้รับ : ช่วยให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย บรรเทาอาการเป็นลมหน้ามืด

จุดที่ 8 จุด Conception Vessel

อยู่บนบริเวณ - ตรงกลางใต้ริมฝีปากล่าง

ประโยชน์ที่จะได้รับ : ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบสืบพันธุ์ช่วยให้ฮอร์โมนอยู่ในภาวะสมดุลย์