



ลดความเครียด ผ่อนคลาย ช่วยในการนอนหลับ ด้วยจุดนวดฝ่าเท้า



จุดสะท้อนเท้า Reflex Points

เป็นแนวคิดในศาสตร์การนวดกดจุดฝ่าเท้า (Reflexology) ที่เชื่อว่าบริเวณต่างๆ ของฝ่าเท้ามีความสัมพันธ์กับอวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกายโดยใช้การกด คลึง หรือกระตุ้นจุดต่างๆ เพื่อส่งเสริมการผ่อนคลายความเมื่อยล้า ลดความเครียด ส่งเสริมให้นอนหลับได้ดีขึ้น

สาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับ



• ความเครียด คิดมาก



• ใช้สมองมากเกินไป



• เล่นมือถือ/คอมพิวเตอร์
ก่อนนอน



• ดื่มคาเฟอีน แอลกอฮอล์



• นอนไม่เป็นเวลา

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ช่วยส่งเสริมการนอนหลับ



เข้านอนและตื่นนอน
ให้เป็นเวลา



งดใช้มือถือ คอมพิวเตอร์
ก่อนนอน 1 ชม.



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม
คาเฟอีน แอลกอฮอล์



ห้องนอนมืด เงียบ
อุณหภูมิเหมาะสม



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

จุดนวดฝ่าเท้าช่วยนอนหลับ



1.กดจุดกลางฝ่าเท้า

ใช้นิ้วโป้งกด
บริเวณกลางฝ่าเท้า
กดค้าง 5- 10 วินาที
แล้วปล่อยทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



2.กดจุดปลายนิ้ว

ใช้นิ้วโป้งกด
บริเวณปลายนิ้วเท้าทุกนิ้ว
กดค้าง 5- 10 วินาที
แล้วปล่อยทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



3.จุดเนินฝ่าเท้า

ใช้นิ้วโป้งกด
บริเวณเนินฝ่าเท้า
กดคลึงวน ไล่ตามแนวเนิน
ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



4.จุดกลางเนินฝ่าเท้า

ใช้นิ้วโป้งกด
บริเวณกลางเนินฝ่าเท้า
กดค้าง 5- 10 วินาที
แล้วปล่อยทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



5.จุดสันเท้า

ใช้นิ้วโป้งกด
บริเวณกลางสันเท้า
กดค้าง 5- 10 วินาที
แล้วปล่อยทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



6.แช่เท้าด้วยน้ำอุ่น/สมุนไพร

หลีกเลี่ยง
กรณีมีแผลที่เท้า/กระดูกแตกหัก

ประโยชน์ของการนวดเท้า

ช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้า ลดความเครียด ทำให้นอนหลับสบาย
กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ลดอาการบวม ชาตามปลายเท้า
กระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายในตามจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้า



032-327824 ต่อ 1536 หรือ 061-2264451
ในวันและเวลาราชการ

นางสาวณัฐริดา เจริญสินชัย ตำแหน่งแพทย์แผนไทย