

## ปลุกพลังเยียวยาตัวเอง ด้วยเคล็ดลับจากแดนอาทิตย์อุทัย

นำเสนอเมื่อ : 21 ม.ค. 2556

ปลุกพลังเยียวยาตัวเอง ด้วยเคล็ดลับจากแดนอาทิตย์อุทัย (Lisa)

เยียวยาร่างกายด้วยการกระตุ้นจุดพลังงาน และนี่คือเคล็ดลับจากแดนปลาติบ เพื่อช่วยให้คุณต่อสู้กับอาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ค่ะ

### ทำอย่างไร?

วางนิ้วมือตามจุดพลังงานต่าง ๆ อย่างน้อย 3 นาที (หากมีอาการหนัก ก็ควรที่จะเพิ่มเป็น 10-15 นาที วันละ 2-4 ครั้ง) และไม่ตองกลัวว่าจะวางนิ้วมือผิดตำแหน่ง เนื่องจากจุดพลังงานเหล่านี้มีรัศมีถึง 7 เซนติเมตร ตามแต่ละตำแหน่งค่ะ

### 1.บรรเทาอาการไอ หรือหลอดลมอักเสบ

วางมือซ้ายไว้บนหน้าอกซ้าย (ข้อมือจะอยู่เกือบใต้วงแขน) และวางมือขวาไว้บนหน้าอกขวาในลักษณะเดียวกัน ใ้ปลายนิ้วมืออยู่ห่างกัน 8-10 เซนติเมตร นี่จะช่วยให้ลมหายใจของคุณจะพุ่งเสียงแหบมาเป็นเวลานาน

### 2.แก้อาการอ่อนเพลีย

ทำนี้จะช่วยเมื่อคุณรู้สึกไม่มีเรี่ยวแรง หรืออ่อนเพลีย ลองเอื้อมมือขวามาจับแขนซ้าย วางมือขวามาจับแขนซ้าย วางมือขวาไว้ที่ข้อพับด้านในของข้อศอก ในขณะเดียวกัน วางนิ้วมือด้านซ้ายไว้ที่ต้นคอทางซ้ายด้านหลัง สลับข้างกันและทำทุก ๆ 2 ชั่วโมงต่อหนึ่งวัน จนกว่าจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า

### 3.ลดปวดท้อง

วางมือซ้ายที่จุดพลังงานบนท้องใต้ซี่โครงด้านขวา และวางมือขวาในบริเวณเดียวกันที่ด้านซ้าย แต่วางแขนให้ขนานกับแขนซ้าย นอกจากนี้ทำนี้ยังช่วยกระตุ้นตับ และน้ำดีอีกด้วย

#### 4.หวัด และไขหวัดใหญ่

วิธีนี้จะได้ผลดีที่สุด หากปฏิบัติตั้งแต่เริ่มได้รับเชื้อ เพื่อยับยั้งมิให้เชื้อโรคแพร่กระจาย ยืนเท้าเอวให้นิ้วมืออยู่ด้านหลัง เพราะจุดพลังงานจะรวมอยู่ที่ด้านหลังเอวพอดี วางมือให้ห่างจากกระดูกสันหลังทางซ้ายและขวา 5 เซนติเมตร

#### 5.เวียนศีรษะ

หากรู้สึกเวียนศีรษะ หรือพะอืดพะอม ให้จึมนิ้วชี้ขวาที่จุดพลังงานบริเวณใต้โหนกแก้มด้านขวา จากนั้น ให้จึมนิ้วชี้ซ้ายไปที่หลังใบหู ทำสลับกันอีกข้าง

#### 6.ลดปวดประจำเดือน

ใช้มือขวาจับกระดูกเชิงกรานด้านขวา และเอื้อมมือซ้ายลงไปจับที่ต้นขาด้านในให้ปลายนิ้วอยู่เหนือหัวเข่าประมาณหนึ่งฝ่ามือ ทำซ้ำอีกทีแต่เปลี่ยนข้าง

#### 7.ปัญหาระบบขับถ่าย

ถ้าคุณถ่ายไม่ออกให้ใช้มือขวาไล่ตามจุดลมปราณของขาขวา เลื่อนนิ้วลงมาที่ใต้หัวเข่า ให้อยู่เหนือหน้าแข้งเล็กน้อย แต่ในกรณีที่ท้องร่วง ให้เปลี่ยนข้างมาที่ด้านซ้าย

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Lisa](#)