

# ฐานที่ 8

## ฐาน คนรักสุขภาพ

การออกกำลังกาย



โดย ครูไอ้

## ฐานที่ 8 ฐานคนรักสุขภาพ โดย ครูโอ๊

หลักสูตร วิทยาการจิตอาสาพัฒนาชุมชนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
 วิธีการเรียนรู้ ใช้วิธีการบรรยายสาธิตและปฏิบัติพร้อมกัน 40 นาที แล้วให้  
 ทุกคนในกลุ่มสี่ ได้ร่วมกิจกรรมด้วย



### การแช่มือแช่เท้า

มือและเท้า เป็นที่ที่ร่างกายขับพิษออก ซึ่งการแช่มือแช่เท้าเป็นการใช้ฤทธิ์ของน้ำอุ่นและสมุนไพร คลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายได้ขับพิษออกได้อย่างเต็มที่ และช่วยปรับสมดุลร่างกาย หากปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ลดอาการขาที่ปลายมือและเท้าและความเจ็บปวดต่างๆ บนร่างกาย ช่วยให้หลับสบาย วิธีการทำไม่ยาก ใช้เวลาไม่นาน การแช่มือแช่เท้ามือและเท้าของเราเป็นนอร์มที่ให้ระบายเอาพิษออกจากร่างกายและใช้รับสิ่งที่มีประโยชน์เข้ามาในร่างกาย เมื่อคนเราใช้มือและเท้าในกิจวัตรประจำวันมากกว่าส่วนอื่น กล้ามเนื้อที่มือและเท้าจะเกิดการเกร็งค้าง ของเสียที่จะระบายออกทางมือและเท้าก็จะไม่สามารถระบายออกได้ และสิ่งที่เป็นประโยชน์ก็ไม่สามารถเข้ามาได้ เพราะกล้ามเนื้อที่เกร็งค้างจะขวางทางระบายของพิษ จึงมีศาสตร์ของการชูกั้วชา การกดจุด และการแช่มือแช่เท้า เพื่อทำการคลายเส้นเอ็นที่เกร็งค้าง การแช่มือ-แช่เท้า เป็นทางเลือกอีกทางที่สะดวก สามารถทำได้ด้วยตนเองในระยะเวลาที่ไม่มากนัก การแช่มือ-แช่เท้า ควรใช้สมุนไพรฤทธิ์ที่เหมาะสมกับตนเอง ถ้าผู้ป่วยมีอาการร้อนเกินควรใช้สมุนไพรเย็น เช่น ย่านาง ใบเตย เบบัวจรงค์(อ่อน แสบ) หมู้าป่ากั้ง รางจืด ผักบุ้ง บัวบก เป็นต้น ถ้าผู้ป่วยมีอาการเย็นเกินให้ใช้สมุนไพรร้อน เช่น ขมิ้น จิง ตະไคว้ ไพร ใบมะกรูด เป็นต้น เลือกรสสมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันให้ได้ประมาณ 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 1-2 ลิตรจนเดือด แล้วผสมกับน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอรู้สึกสบาย ถ้าไม่มีสมุนไพรเลย ก็ใช้น้ำเปล่าต้มให้เดือดแล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นก็ได้ จากนั้นแช่มือและเท้า แค่น้ำท่วมข้อมือข้อเท้า 3 นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น 1 นาที ทำซ้ำจนครบ 3 รอบ ในการแช่แต่ละรอบไม่ควรแช่เกิน 3 นาที ถ้าแช่เกิน 3 นาทีมักจะพบว่ามีอาการอ่อนเพลียหรือไม่สบายในร่างกาย เพราะพิษจะเคลื่อนออกได้แค่ประมาณ 3 นาที ถ้าแช่ต่ออีก หลังจากนั้นพิษของน้ำอุ่นจะเคลื่อนเข้าทำร้ายร่างกาย โดยสามารถทำวันละประมาณ 1-2 ครั้ง ถ้าใช้สมุนไพรเย็นต้มแล้วรู้สึกไม่สบายก็ปรับใช้สมุนไพรร้อนต้มได้ถ้ารู้สึกสบายกว่า การแช่มือแช่เท้าจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดจากปลายเท้าไปทั่วร่างกาย ทำให้ลดอาการเมื่อยล้า เกิดการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ส่วนคนที่ปวดปลายเท้า มีอาการขาหรือปวดขา ปวดเท้า สามารถแช่เพื่อลดอาการอักเสบ (ยกเว้นในขณะที่ยกเว้นในขณะที่ยกเว้น) ลดปวดได้ การแช่มือแช่เท้าไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะรู้สึกดีขึ้นได้อย่างมากในทันที บางคนก็ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว บางคนก็ค่อยๆดีขึ้น แต่วิธีนี้เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยระบายพิษออกจากร่างกายได้



ประโยชน์ของการแช่มือแช่เท้า :

- ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อบริเวณมือ และเท้า
- ลดอาการเจ็บ ปวดของกล้ามเนื้อ และข้อกระดูก ลดอาการชาที่ปลายมือ บริเวณขาและแขน
- ลดอาการอึกเสบ
- ระบายพิษ ดีท็อกซ์
- กระตุ้นการไหลเวียนเลือด

มือและเท้าของเราเป็นอวัยวะที่ใช้ระบายเอาพิษออกจากร่างกาย เมื่อเราใช้มือและเท้าในกิจวัตรประจำวันมากกว่าส่วนอื่น กล้ามเนื้อที่มือและเท้าจะเกิดการเกร็งค้าง การขูดกัวซ่า และการแช่มือแช่เท้า เป็นประจำนั้น จะทำให้คลายการเกร็งค้าง เพิ่มการไหลเวียนเลือด และระบายพิษได้

### วิธีการแช่

1. เลือกสมุนไพร ใช้สมุนไพรฤทธิ์ที่เหมาะสมกับตนเอง ถ้าร่างกายร้อน ควรใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ถ้าร่างกายเย็นเกินไป ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน หากไม่มีสมุนไพร ใช้แค่น้ำเปล่าก็ได้ อ่านเพิ่มเติมเรื่อง ฤทธิ์ร้อน-เย็นได้ ที่นี่

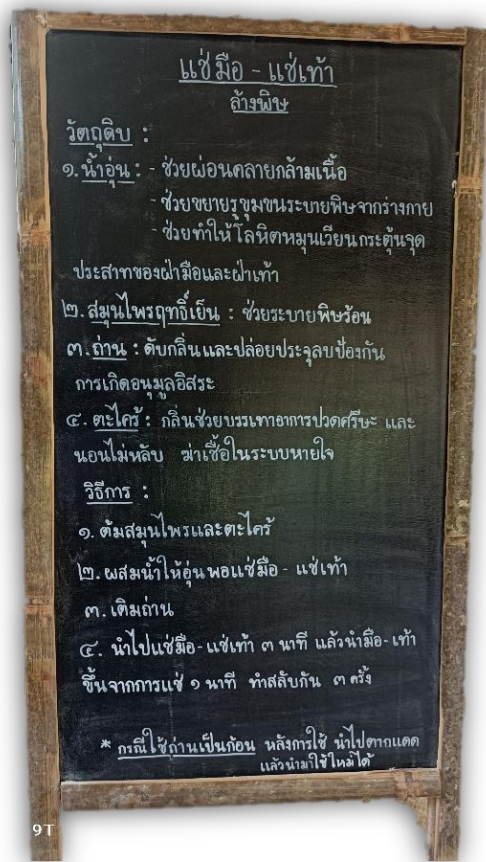
2. นำสมุนไพรประมาณ 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 1-2 ลิตร จนเดือดประมาณ 5 นาที แล้วผสมกับน้ำธรรมดาให้เท่าที่รู้สึกสบาย (หรือผสมให้อุ่นจัด จะได้ผลดี หากทานได้ไม่ต้องผิงมาก)

3. แช่มือและเท้าในภาชนะที่เตรียมไว้ ให้ระดับน้ำท่วมข้อมือข้อเท้าแช่ 3 นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่นพักไว้ 1 นาที แล้วทำซ้ำอีก 2 รอบ สามารถเติมน้ำร้อนเพิ่มได้ หากน้ำเริ่มเย็นลง

**ควรรู้:** ในการแช่แต่ละรอบไม่ควรแช่นานเกินไป ถ้าแช่นานเกินเวลาที่แนะนำ คือ 3 นาที มักจะพบว่ามีอาการอ่อนเพลียหรือไม่สบายในร่างกาย เนื่องจากอุณหภูมิของร่างกายเริ่มขึ้นสูง



## เครื่องมือ



สภาพแวดล้อม อยู่ในสถานที่จริง ได้ฝึกปฏิบัติจริง แบบ on the Job training

ระยะเวลา 45 นาที เนื่องจากเวลาในการเรียนรู้มีจำกัดหรือเวลาน้อย ทำให้วิทยากรหรือครูจะต้องใช้วิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้





