



# นวดแผนไทย



## วิธีการนวดแผนไทย

การนวดแผนไทย ทำให้ร่างกายดี ผ่อนคลาย ซึ่งแบ่งออกได้หลายประเภท ได้แก่ การกด การบีบ การทุบ/ตบ/สับ การคลึง การถู การนวด ขัด การคลึง การสั่น/เขย่า การบิด การสั่นข้อต่อ การยืดข้อต่อ การนวดจุดตามหลักเวทียของเลือด ฯลฯ

## ประโยชน์ของการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ

1. สามารถขจัดความกดดันและเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ
2. ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย และคลายเครียด
3. เป็นเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
4. ช่วยกระตุ้นให้เกิดการขับของเสียออกจากร่างกาย
5. ช่วยกระตุ้นให้เลือดมีการไหลเวียนได้ดีไปทั่วทุกส่วน
6. กระตุ้นการทำงานของระบบประสาท
7. ปรับปรุงความสมดุลให้เชื้อเอชไอวี
8. ช่วยผ่อนคลายและลดความเครียดของร่างกายในขณะทำงาน
9. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ
10. ช่วยเพิ่มพลังของหัวใจ จึงมีผลให้พลังของหัวใจแข็งแรง
11. มีผลต่อข้อต่อและเส้นเอ็นต่าง ๆ ทำให้เคลื่อนไหวได้ดี มีความยืดหยุ่นของข้อต่อ
12. ปรับปรุงหรือบรรเทาความเจ็บป่วยของอวัยวะต่าง ๆ
13. ปรับปรุงความสมดุลของอวัยวะ



## ประเภทของการนวดแผนไทย



### นวดตัว



### นวดกดจุดสะท้อนเท้า

(รักษาอาการ 65 จุด)

กดจุดสะท้อนเท้า :



## ข้อควรระวังในการนวด

ร่างกายผู้ถูกนวดต้องอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายมากที่สุด ไม่ตึงเครียด ไม่ใสเข็มขัด สวมหมวก และแหวน

สภาวะที่นวด ควรรับประทานอาหารว่าง ไม่ร้อน-เย็นเกินไป

ก่อนนวดควรล้างมือให้สะอาด



## ยินดีให้บริการ

0-8195-5148-9

0-4468-0114



<http://www.sticc.ac.th>

Email: [stukksticc@gmail.com](mailto:stukksticc@gmail.com)



## ศูนย์นวดแผนไทยผู้ประกอบการอาชีพศึกษา

งานส่งเสริมผลิตผลการค้าและประกอบธุรกิจ

ฝ่ายแผนงานและความร่วมมือ

วิทยาลัยการอาชีพสตึก จังหวัดบุรีรัมย์

วิทยาลัยการอาชีพสตึก 100 หมู่ที่ 23 ต. บุรีรัมย์-มหาสารคาม ต.สตึก จ.บุรีรัมย์ 31150

โครงการอาชีพผู้สูงอายุ

ภาพแสดงจุดสะท้อนบริเวณฝ่าเท้า

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมองส่วนหน้า</li> <li>2. สมองส่วนกลาง</li> <li>3. สมองส่วนหลัง</li> <li>4. ตับ</li> <li>5. ตับอ่อน</li> <li>6. ตับ</li> <li>7. ตับ</li> <li>8. ตับ</li> <li>9. ตับ</li> <li>10. ตับ</li> <li>11. ตับ</li> <li>12. ตับ</li> <li>13. ตับ</li> <li>14. ตับ</li> <li>15. ตับ</li> <li>16. ตับ</li> <li>17. ตับ</li> <li>18. ตับ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>19. ตับ</li> <li>20. ตับ</li> <li>21. ตับ</li> <li>22. ตับ</li> <li>23. ตับ</li> <li>24. ตับ</li> <li>25. ตับ</li> <li>26. ตับ</li> <li>27. ตับ</li> <li>28. ตับ</li> <li>29. ตับ</li> <li>30. ตับ</li> <li>31. ตับ</li> <li>32. ตับ</li> <li>33. ตับ</li> <li>34. ตับ</li> <li>35. ตับ</li> <li>36. ตับ</li> <li>37. ตับ</li> <li>38. ตับ</li> <li>39. ตับ</li> <li>40. ตับ</li> <li>41. ตับ</li> <li>42. ตับ</li> <li>43. ตับ</li> <li>44. ตับ</li> <li>45. ตับ</li> <li>46. ตับ</li> <li>47. ตับ</li> <li>48. ตับ</li> <li>49. ตับ</li> <li>50. ตับ</li> <li>51. ตับ</li> <li>52. ตับ</li> <li>53. ตับ</li> <li>54. ตับ</li> <li>55. ตับ</li> </ol>
--	---

