

เรียนรู้แพทย์แผนจีน

กับ ม.หัวเฉียว

พจ.โสรัจ พิโรธสมบัติ

คณะการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



รู้จัก 'จินวิถึ 2,000 ปี' กัวซา ขูดบอกโรค

ทหลายท่านคงเคยได้ยินคำว่า "กัวซา" หรือ "กัวซา" (Guasha หรือ Skin scraping) กัวซา แปลว่า ขูด ซา คือ อาการชา หมายถึง หลังจากได้รับการทำกัวซาแล้ว จะมีรอยแดงเป็นเส้นๆ มีเลือดออกใต้ผิวหนัง เป็นจุดแดงๆ เล็กๆ เหมือนเม็ดทรายบริเวณผิวหนังที่ได้ทำการขูด กัวซาเป็นวิธีการรักษาแบบโบราณของจีน โดยใช้ทฤษฎีการแพทย์แผนจีนเป็นพื้นฐาน ใช้อุปกรณ์เครื่องมือ เช่น เขาควย หยัก ช้อนเซรามิก ขูดบริเวณผิวหนังตามเส้นลมปราณที่เกี่ยวข้องและบริเวณจุดฝังเข็มตามร่างกาย ขูดจนมีรอยชาแดงๆ เกิดขึ้น กัวซาเริ่มมีขึ้นตั้งแต่สมัยยุคหินเก่า มีทฤษฎีที่สมบูรณ์และปฏิบัติกันมานานกว่า 2,000 ปี

กัวซาสามารถทำเพื่อสุขภาพและทำเพื่อรักษาโรค การทำกัวซาสามารถขยายเส้นเลือดฝอย เพิ่มการขับเหงื่อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและที่สลายลิ่มเลือด แก้ปวด ขับร้อนถอนพิษ คลายเส้นเอ็น ทะลวงเส้นลมปราณ ปรับสมดุลลมปราณจิงซี่ และยังสามารถทำให้สมองปลอดโปร่ง เสริมกล้ามเนื้อและกระเพาะอาหารให้แข็งแรง การทำกัวซาบ่อยๆ จะสามารถปรับหยินหยางให้สมดุล ช่วยให้ผ่อนคลาย และเสริมภูมิคุ้มกัน

อาการที่เหมาะสมกับการทำกัวซา ได้แก่ ไข้หวัด ตัวร้อน ปวดหัว โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ ตกหมอน ข้อเท้าไหล่อักเสบ ปวดเอวเนื่องจาก

กล้ามเนื้อเคล็ด กล้ามเนื้อเกร็งเป็นตะคริว โรคเก๊าต์ ปวดตามข้อกระดูก เสริมความงาม ฯลฯ

หลายท่านคงสงสัยว่า การเกิดรอยชาแดงๆ จากการทำกัวซาจะทำให้ผิวหนังเสียหรือไม่? ตรงนี้ทุกท่านไม่ต้องกังวลเลย รอยชาแดงๆ บนผิวหนัง เป็นเลือดออกใต้ผิวหนัง ดูแล้วอาจจะน่ากลัว แต่ความจริงแล้ว ไม่ได้ทำให้ผิวหนังเสียหรือทำลายผิวหนังเลย รอยชาแดงๆ จะเป็นสีแดงหรือสีแดงม่วงนั้น ได้สะท้อนให้เห็นถึงอาการที่ป่วยนั้นหนักเบาแค่ไหน ถ้าอาการป่วยหนัก รอยชาแดงๆ จะออกมาเยอะ และมีสีเข้ม ถ้า

อาการป่วยเบา รอยชาแดงๆ จะออกมาน้อย และมีสีอ่อน โดยทั่วไปแล้ว รอยชาแดงๆ จะค่อยๆ จางหายไปภายใน 3-7 วัน กัวซาเป็นวิธีที่สามารถทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดบริเวณนั้นๆ ดีขึ้น และทำให้ผิวหนังดูสวยและแข็งแรงกว่าเดิมอีกสักด้วยสิ

กัวซาเป็นวิธีการรักษาของภูมิปัญญาพื้นบ้านของชาวจีนมาแต่โบราณ ปัจจุบันกัวซาได้พัฒนามาไปรักษาอาการต่างๆ ได้มากกว่า 400 อาการ นับเป็นอีกหนึ่งสิ่งมหัศจรรย์อย่างยิ่งในการรักษาโรคของชาวจีน