

จีนวิถี.... กวาซา

แพทย์จีนโสรัจ นิโรธสมบัติ

คณะกรรมการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

หลายท่านคงเคยได้ยินคำว่า “กวาซา” หรือ “กัวซา” (Guasha หรือ Skin scraping) กวา แปลว่า ขูด ซา คือ อาการซา หมายถึงหลังจากได้รับการทำกวาซาแล้ว จะมีรอยแดงเป็นเส้นๆ มีเลือดออกใต้ผิวหนัง เป็นจุดแดงๆเล็กๆเหมือนเม็ดทรายบริเวณผิวหนังที่ได้ทำการขูด

กวาซาเป็นวิธีการรักษาแบบโบราณของจีน โดยใช้ทฤษฎีการแพทย์แผนจีนเป็นพื้นฐาน ใช้อุปกรณ์เครื่องมือเช่น เขาควย หยก ซ้อนเซรามิก ขูดบริเวณผิวหนังตามเส้นลมปราณที่เกี่ยวข้องและบริเวณจุดฝังเข็มตามร่างกาย ขูดจนมีรอยซาแดงๆเกิดขึ้น กวาซาเริ่มมีขึ้นตั้งแต่สมัยยุคหินเก่า มีทฤษฎีที่สมบูรณ์และปฏิบัติกันมานานกว่า 2000 ปี



กวาซาสามารถทำเพื่อสุขภาพและทำเพื่อรักษาโรค การทำกวาซาสามารถขยายเส้นเลือดฝอย เพิ่มการขับเหงื่อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและซี สลายลิ่มเลือด แก้ปวด ขับร้อนถอนพิษ คลายเส้นเอ็น ทะลวงเส้นลมปราณ ปรับสมดุลลมปราณจึงชี้ และยังสามารถทำให้สมองปลอดโปร่ง เสริมกล้ามเนื้อและกระเพาะอาหารให้แข็งแรง การทำกวาซาบ่อยๆ จะสามารถปรับอินหยางให้สมดุล ช่วยให้ผ่อนคลาย และเสริมภูมิคุ้มกัน

อาการที่เหมาะสมกับการทำกวาซา ได้แก่ ไข้หวัด ตัวร้อน ปวดหัว โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ ตกหมอน ข้อหัวไหล่อักเสบ ปวดเอวเนื่องจากกล้ามเนื้อเคล็ด กล้ามเนื้อเกร็งเป็นตะกิว โรคเก๊าท์ ปวดตามข้อกระดูก เสริมความงาม ฯลฯ

หลายท่านคงสงสัยว่า การเกิดรอยซาแดงๆจากการทำกวาซาจะทำให้ผิวหนังเสียหรือไม่? ตรงนี้ทุกท่านไม่ต้องกังวลเลย รอยซาแดงๆบนผิวหนัง เป็นเลือดออกใต้ผิวหนัง คุณแล้วอาจจะน่ากลัว แต่ความจริงแล้ว ไม่ได้ทำให้ผิวหนังเสียหรือทำลายผิวหนังเลย รอยซาแดงๆจะเป็นสีแดงหรือสีแดงม่วงนั้น ได้สะท้อนให้เห็นถึงอาการที่ป่วยนั้นหนักเบาแค่ไหน ถ้าอาการป่วยหนัก รอยซาแดงๆจะออกมามาก และมีสีเข้ม ถ้าอาการป่วยเบา รอยซาแดงๆจะออกมาน้อย และมีสีอ่อน โดยทั่วไปแล้ว รอยซาแดงๆจะค่อยๆจางหายไปภายใน 3-7 วัน กวาซาเป็นวิธีที่สามารถทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดบริเวณนั้นๆดีขึ้น และทำให้ผิวหนังดูสวยและแข็งแรงกว่าเดิมอีกด้วย



กวาซาเป็นวิธีการรักษาของภูมิปัญญาพื้นบ้านของชาวจีนมาแต่โบราณ ปัจจุบันกวาซาได้พัฒนา
นำไปรักษาอาการต่างๆ ได้มากกว่า 400 อาการ นับเป็นอีกหนึ่งสิ่งมหัศจรรย์อย่างยิ่งในการรักษาโรคของชาว
จีน.