การนวดตัวด้วยน้ำมันงา

อายุรเวท เป็นหลักการแพทย์แผนโบราณของอินเดีย ซึ่งเป็นศาสตร์ที่แนะให้ปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติเพื่อให้เกิดความสมดุลภายในตัวเอง และสมดุลกับสิ่งแวดล้อม เป็นการป้องกันและรักษาโรคแบบองค์รวม ซึ่งกำลังกลับมาได้รับความสนใจและนำไปปฏิบัติกันอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน แม้แต่ในประเทศตะวันตก ตามหลักอายุรเวทแนะนำว่า นอกจากการกินงาซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงกำลัง ให้ความอบอุ่นต่อร่างกายแล้ว การนวดตัวด้วยน้ำมันงายังช่วยบรรเทาอาการผิวหนังแห้งแตกในหน้าหนาว ช่วยหล่อลื่น บำรุงผิวหนัง อีกทั้งยังบำรุงกระดูก เนื้อเยื่อ และประสาท ทำให้จิตใจสงบ

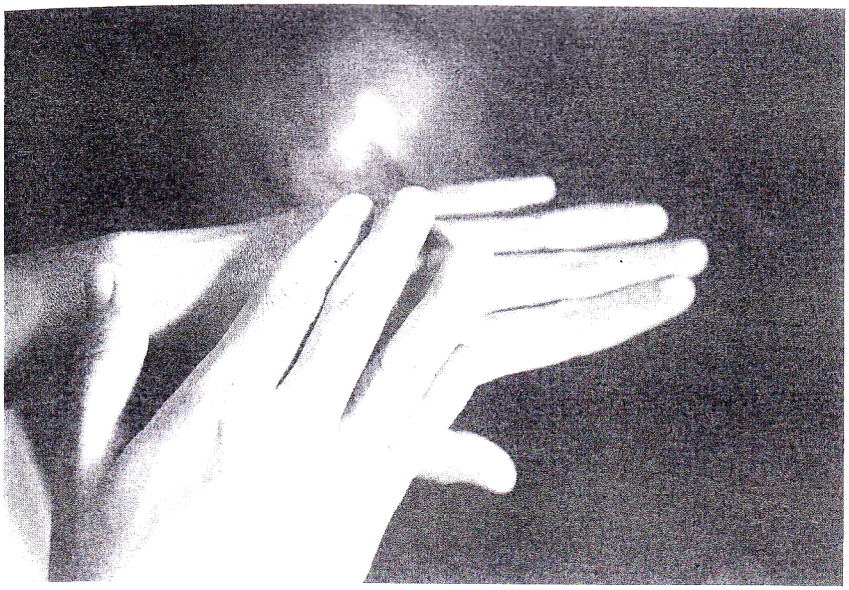
ตำราอายุรเวทแนะนำให้ใช้น้ำมันงานวดตัวในตอนเช้าก่อนอาบน้ำ จะช่วยปรับสภาพระบบที่สำคัญของร่างกาย 2 ระบบคือ ระบบประสาทและระบบฮอร์โมนให้เข้าสู่สภาวะสมดุล เนื่องจากบริเวณผิวหนังมีเส้นประสาทจำนวนมากและยังเป็นแหล่งผลิตฮอร์โมนที่สำคัญ น้ำมันงามีคุณสมบัติที่สามารถซึมผ่านผิวหนังไปได้ทุกชั้น การนวดตัวด้วยน้ำมันงาจึงทำให้เกิดความอบอุ่นที่ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังอ่อนนุ่มและอ่อนเยาว์เนื่องจากน้ำมันงาอุดมด้วยวิตามินอีนอกจากนั้นยังช่วยให้กล้ามเนื้อทรงสภาพ ช่วยขจัดพิษและสิ่งสกปรกออกจากร่างกายผ่านทางผิวหนัง

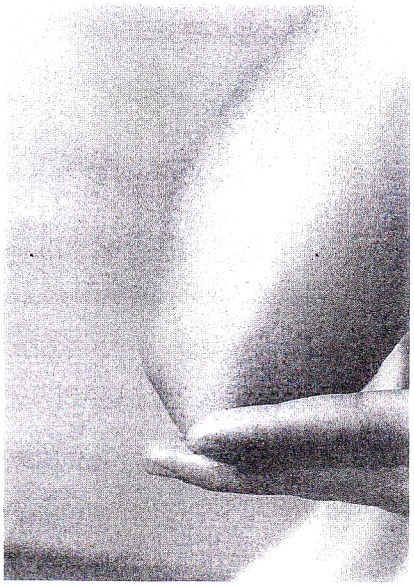
ตามหลักอายุรเวทแนะนำว่า นอกจากการกินงาซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงกำลัง ให้ความอบอุ่นต่อร่างกายแล้ว การนวดตัวด้วยน้ำมันงา ยังช่วยบรรเทาอาการผิวหนังแห้งแตกในหน้าหนาว ช่วยหล่อลื่น บำรุงผิวหนัง อีกทั้งยังบำรุงกระดูก เนื้อเยื่อ และประสาท ทำให้จิตใจสงบ

วิธีการนวดตัวด้วยน้ำมันงา

น้ำมันงาที่ใช้นวดตัว น้ำมันงาที่ใช้นวดตัวควรเป็นน้ำมันงาที่บีบจากเมล็ดงาดิบที่ยังไม่ผ่านความร้อนและไม่ผ่านการขัดล้างเปลือก แต่น้ำมันงาที่จะใช้นวดตัวควรได้รับการเตรียมโดยผ่านความร้อนจะมีประสิทธิภาพดีกว่า วิธีการเตรียมน้ำมันงาก็ทำได้โดยนำน้ำมันงาใส่กระทะตั้งไฟอ่อน อุ่นให้ร้อนประมาณ 100 องศาเซลเซียส จากนั้นยกลงทิ้งไว้ให้เย็น บรรจุขวดสีชาที่มีฝาปิดเก็บไว้ใช้นวดตัว

กองบรรณาธิการเกษตรกรรมธรรมชาติ. "การนวดตัวด้วยน้ำมันงา" *เกษตรกรรมธรรมชาติ* ฉ. 1 (2545) 28-29





เมื่อจะใช้นวดตัว ก็ใช้น้ำมันงาประมาณ 1/4 ถ้วย อุ่นให้ร้อนโดยการใส่น้ำมันงาในถ้วยหรือในขวดแล้วนำไปแช่ในน้ำร้อนสักครู่ ให้น้ำมันงาในถ้วยร้อนขึ้นจนมีอุณหภูมิเท่ากับหรือมากกว่าอุณหภูมิของผิวของร่างกายเรา

การใช้น้ำมันงานวดตัว ให้ใช้น้ำมันงาแบ่งเป็นส่วนๆชโลมให้ทั่วตัว ตั้งแต่หัวจรดเท้า แล้วเริ่มนวดตั้งแต่ศีรษะ คอ ร่างกาย แขน ขา ไปจนถึงเท้า บริเวณที่ควรจะเน้นและให้เวลามากกว่าส่วนอื่นก็คือ ศีรษะและเท้า การนวดให้ใช้วิธีนวดวนเป็นวงกลมบนผิวหนังที่มีพื้นที่เป็นวงกลมและบริเวณข้อต่อต่างๆ เช่น หัวไหล่ ข้อศอก หัวเข่า สะโพก เป็นต้น และให้ใช้วิธีนวดถูไปมาบนผิวหนังที่มีพื้นที่ตรง และตามแนวยาวของกระดูก เช่นคอ แขน ขา เป็นต้น

เริ่มต้นนวด ทาน้ำมันงาให้ทั่วตัว ตั้งแต่ศีรษะไปจนถึงเท้าโดยใช้ฝ่ามือ ปล่อยทิ้งไว้สักครู่ให้น้ำมันดูดซึมผ่านผิวหนัง เริ่มนวดจากศีรษะก่อน ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างนวด หนักๆวนไปมาบริเวณหนังศีรษะตั้งแต่ด้านหน้าไปยังท้ายทอย นวดเบาๆที่ใบหู บริเวณหน้าให้นวดลูบไล้เบาๆเหมือนการทาแป้ง นวดจมูกโดยใช้ปลายนิ้วก้อยจุ่มน้ำมันแล้วทาบริเวณรูจมูกทั้งสองข้างนวดเบาๆ

ระหว่างการนวดส่วนต่างๆ หากรู้สึกว่าน้ำมันที่ทาทิ้งไว้น้อยเกินไป ให้ทาเพิ่มได้ จากศีรษะต่อไปให้นวดบริเวณคอและหลัง บริเวณไหล่ และบริเวณข้อต่างๆ เช่น หัวไหล่ ข้อศอก หัวเข่า ให้ใช้ฝ่ามือและนิ้วมือนวดวนเบาๆ นวดแขนก่อน แล้วจึงนวดขาโดยให้นวดหนักกว่าที่อื่นโดยการถูไปมาแรงๆ ส่วนบริเวณลำตัว อกและท้องให้นวดเบาๆ โดยใช้ฝ่ามือลูบวนเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา บริเวณหลังให้นวดลูบขึ้นลง หลังเท้า หลังมือ และนิ้วมือนิ้วเท้าให้นวดเบาๆ สุดท้ายให้นวดบริเวณฝ่าเท้าแรงๆด้วยฝ่ามือ

หลังการนวด พักสักครู่ แล้วจึงอาบน้ำด้วยน้ำอุ่น ถ้าจะใช้สบู่ควรใช้สบู่อ่อน ไม่จำเป็นต้องล้างน้ำมันงาออกให้หมด ปล่อยให้เหลือน้ำมันงาเคลือบตัวบาง รวมทั้งบริเวณหนังศีรษะและเส้นผม

การนวดแบบย่อ

การนวดตัวด้วยน้ำมันงาทั้งตัวตามที่กล่าวมาจะใช้เวลา 10 – 15 นาที เป็นอย่างน้อย แต่ถ้าหากไม่มีเวลาพอสามารถนวดอย่างย่อได้โดยเน้นการนวดที่ศีรษะและเท้า ซึ่งอาจจะใช้เวลาเพียง 2-3 นาที โดยใช้น้ำมันงาอุ่น 1 ช้อนโต๊ะชโลมศีรษะ แล้วนวดด้วยฝ่ามือจากด้านหน้าสู่ท้ายทอย นวดหน้าผากด้วยฝ่ามือ นวดบริเวณทัดดอกไม้โดยถูวนรอบๆ นวดใบหูเบาๆ จากนั้นนวดใบหน้าและคอ

เสร็จแล้วให้ใช้น้ำมันงาอีก 1 ช้อนโต๊ะทาเท้าทั้งสองข้างด้วยฝ่ามือ นวดนิ้วเท้าด้วยนิ้วมือ นวดฝ่าเท้าโดยใช้ฝ่ามือถูไปมา พักสักครู่แล้วจึงอาบน้ำด้วยน้ำอุ่น

เอกสารอ้างอิง "อายุรเวท : วิถีสู่สุขภาพตามธรรมชาติ" เขียนโดย ศ.นพ.เฉลียว ปิยะชน มูลนิธิสานแสงอรุณ จัดพิมพ์ ปี 2539 "สุขภาพดีด้วยสมุนไพรใกล้ตัว ชุด 5" โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง สนพ. ประพันธ์ สาส์นจัดพิมพ์ เมษายน 2540 "เว็บไซท์ Sesame Oil Massage Procedure.htm"