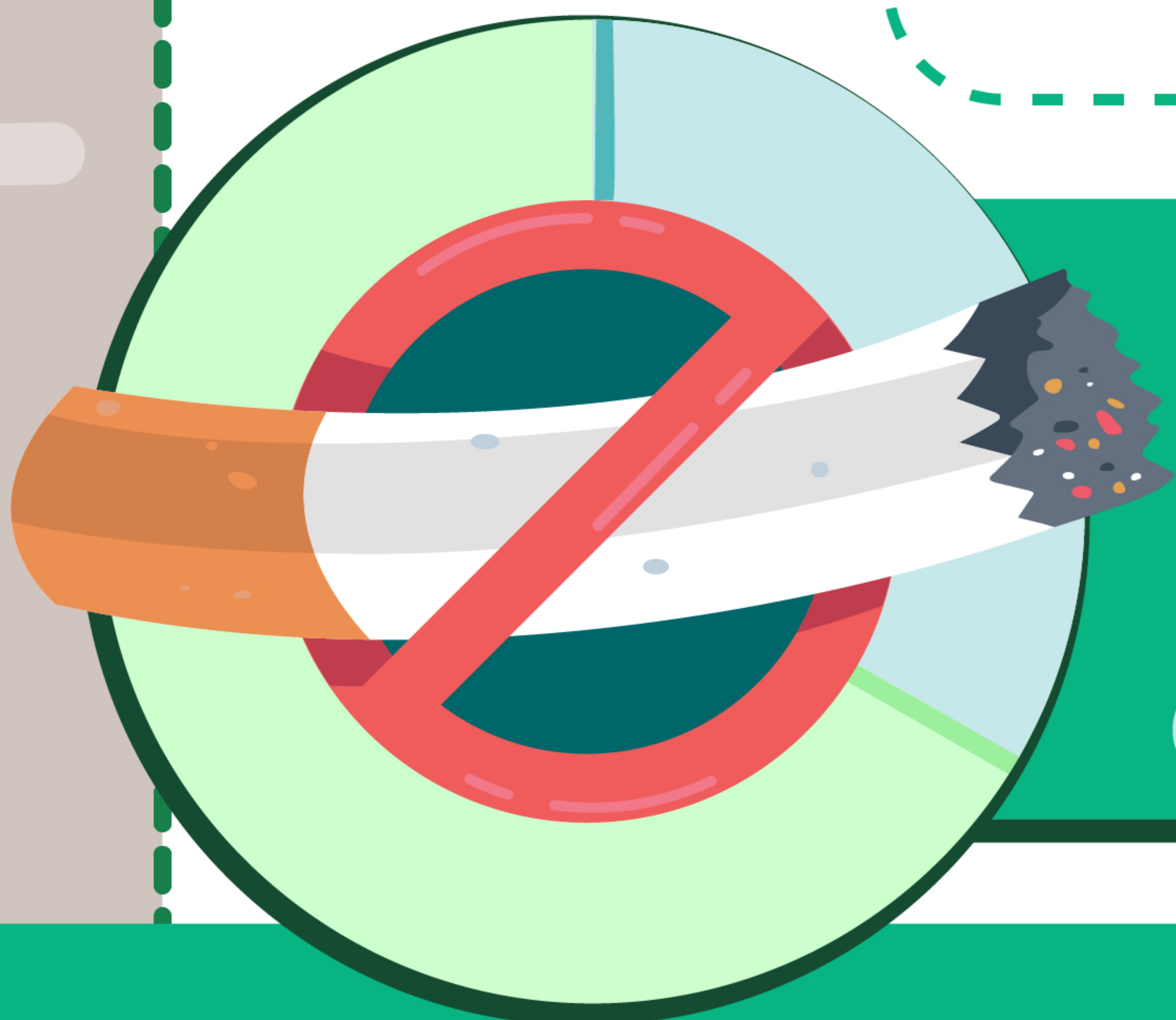


เลิกบุหรี่

ด้วยวิธีการนวดกดจุดสะท้อนเท้า



30%
เลิกบุหรี่ได้
(นวดต่อเนื่อง 10 วัน)

70%
ลดปริมาณการสูบ

ขั้นตอน
การนวด

นวดจุด
1,3,4,6 และ 48
จุดละ 40 ครั้ง
และนวดลงตาม
ทิศทางลูกศร

ผลดีต่อผู้สูบ



เลิกสูบสำเร็จ

ไม่ยากสูบ
เมื่อสูบแล้วจะรู้สึก
เหม็นและมีรสขม

ช่วยควบคุม
ความดัน
และเบาหวานได้

5 จุดหยุดบุหรี่

- จุดสะท้อนที่ 1 ▶ ด้านบนของนิ้วโป้งที่ติดกับนิ้วชี้ จุดนี้สะท้อนไปที่สมองใหญ่
- จุดสะท้อนที่ 3 ▶ โคนด้านในของนิ้วโป้งที่ติดกับนิ้วชี้ จุดนี้สะท้อนไปที่สมองเล็ก (ความจำ)
- จุดสะท้อนที่ 4 ▶ ในสี่เหลี่ยมด้านนอกทั้งบนและล่างของนิ้วโป้ง จุดนี้จะสะท้อนไปที่ต่อมใต้สมอง
- จุดสะท้อนที่ 6 ▶ ด้านข้างด้านนอกของนิ้วโป้ง จุดนี้จะสะท้อนไปที่จมูก
- จุดสะท้อนที่ 48 ▶ จุดนี้จะสะท้อนไปที่ลำคอ ท่อหายใจ นวดจากกลางเท้าไปหาปลายนิ้ว

