

T&#c ng&# có câu : Ng&#&i già đôi chân già tr&#&c, gi&#& đôi chân t&#&t chính là m&#&u ch&#&t phòng b&#&nh đ&#& kéo dài tu&#&i th&#&.

Các chuyên gia nghiên c&#&u ph&#&ng pháp t&#& ch&#&a b&#&nh cho r&#&ng :

Trên đôi bàn chân có r&#&t nhi&#&u đ&#&u m&#&i th&#&n kinh liên quan đ&#&n các t&#&ng ph&#&. Cho nên dùng tay đ&#& chà xát, xoa bóp r&#&t có l&#&i cho s&#&c kho&#&.



Thí d&#& :

- Mu ngón chân út có liên quan đ&#&n bàng quang, xát ngón chân út có th&#& ch&#&a đ&#&c ch&#&ng bí đ&#&i, đ&#&i són, đ&#&i bu&#&t
- Mu ngón chân th&#& hai có liên quan đ&#&n d&#& dày, xát ngón 2 có th&#& ch&#&a đ&#&c ch&#&ng ch&#&ng b&#&ng, đ&#&y h&#&i, &#& chua.
- Ngón chân cái có liên quan đ&#&n gan, tì, lòng bàn chân có liên quan đ&#&n th&#&n.
- Xát gan bàn chân có th&#& ch&#&a đ&#&c l&#&ng đau, m&#&i, ù tai, ngh&#&nh ng&#&ng.
- Ngón th&#& t&#& có liên quan đ&#&n gan, xát ngón này có th&#& ch&#&a đ&#&c táo bón, l&#&ng vai đau m&#&i ...

Lợi ích của đi bộ

Tác Giả: Saigon Echo s&u t&m
Thứ Sáu, 18 Tháng 6 Năm 2010 06:50

Tháng xuyên sát gan bàn chân không nháng làm tăng l&u láng máu, tăng tính đàn hái thành mách máu, mà còn kích thích não bá trá đác cháng nhác đáu, hoa mát, mát ngá, máng má ... Ngái già tháng xuyên sát chân còn phòng đác cháng tê bì, chân tay giá lánh.

Pháng pháp sát chân cá thá :

Trác tiên ngâm chân vào nác nóng 15 phút, lau sách..

Ngái trên giáng hoác ghá, chân ná gác lên đáu gái chân kia, mát tay xoa gan bàn chân, mát tay xoa mu bàn chân, sát đi, sát lái khoáng 200 lán là váa.

Đái chân cũng làm nhá trên. Sát cho đán khi nóng, ngái cám tháy khoan khoái, đácháu là đác. Mái ngày làm 2 lán vào buái sáng và tái.

Lợi ích của đi bộ

Đi bá mái ngày 30 phút sá đám lái cho bán nháng tác đáng không ngá đái vái sác khoá thá chát và tinh thán.

1. Tát cho tim

Mát nghián cáu gán đây đáa ra kát luán, náu đi bá nhanh 30 phút mái ngày sá làm giám nguy cá phát trián hái cháng chuyán hoáa (metabolic syndrome)- mát nhám các triáu cháng ban đáu đán đán nguy cá mác các bánh vá tim mách, tiáu đáng, và đát qáy. Theo tháng kê tái Má, có khoáng 24 triáu phán nác này mác hái cháng chuyán hoáa. Không có thái gian đá đi bá náa giám mái ngày ? Mát nghián cáu á Anh cho tháy ráng, hoát đáng tháng xuyên (Kát háp đi bá và đi xe đáp) đáng nghiáa vái viác giám 11 % nguy cá mác các bánh vá tim mách, đác biát là đái vái phán ná.

2. Loái bá nguy cá mác ung thá vú

Đi bá chá cán vài giám mái tuán có ý nghĩa đác biát trong viác giám nguy cá mác ung thá vú,

(theo công bố trên tờ tạp chí của hội y học Mỹ). Đi bộ thường đi bộ làm giảm béo, tăng khả năng sản sinh estrogen. Kết quả của nghiên cứu trên 74.000 phụ nữ ở tuổi mãn kinh (50-79 tuổi) và những người có thể trung bình thường, nguy cơ mắc ung thư vú giảm đi 30 %, còn những người thừa cân thì chỉ giảm từ 10-20 %. Nghiên cứu trên phụ nữ trẻ hơn cũng đã đưa đến kết quả tương tự.

3. Giúp ngủ ngon hơn

Đi bộ nhanh vào buổi chiều giúp bạn có giấc ngủ ngon hơn (Theo lời khuyên của tờ tạp chí Giấc ngủ Quốc tế). Hơn nữa, nhiều ý kiến còn cho rằng, đi bộ làm tăng lượng hormone serotonin giúp cho bạn dễ dàng thư giãn ... Tuy nhiên bạn đừng nên đi bộ 2 giờ trước khi ngủ vì nó quá muộn để có thể ngủ ngon giấc.

4. Làm giảm sự đau nhức cơ thể

Hãy đi bộ và bạn sẽ giảm sự đau nhức cơ thể (Đó là lời khuyên của các nhà khoa học, Được biết là môn đi bộ nhanh (Chiwalking- một ý tưởng kết hợp Thái cực quyền, Yoga và Pilates- một môn thể dục mới mẻ). Nó giúp giảm việc đi bộ thường xuyên hơn vì bạn thể giãn có ý thức, nó làm cơ thể bạn trở nên cân bằng bao gồm việc vận động cánh tay, làm cho chân không bị stress như khi đi bộ. Kết quả làm giảm đi sự đau nhức. Môn Chiwalking hiện ngày một phổ biến ở Mỹ.

5. Nó làm cho bạn hạnh phúc

Đi bộ có thể làm cho bạn giảm bớt sự buồn chán, lo âu và stress, đó là một hiểu quả mà ít ai ngờ tới. Chỉ cần 30 phút đi bộ sẽ khiến cho tâm trạng của bạn trở nên khá hơn. theo nhà nghiên cứu thuộc trung tâm sức khỏe Texas - Mỹ). Bởi 90 phút đi bộ 5 lần mỗi tuần là bạn sẽ có được tâm trạng tốt nhất (nghiên cứu của đài học Temple). Một gợi ý thích đáng đưa ra : Đi bộ giúp cơ thể sản sinh ra endorphin, một hóa chất làm cải thiện tâm trạng tạo cho bạn cảm giác lạc quan, yêu đời hơn.

6. Giúp làm giảm bớt triệu chứng của cơ thể

Đi bộ 30 phút mỗi ngày có thể tránh sự tăng cân ở hầu hết những người ít hoạt động thể chất. Mặt khác, nếu bạn đi bộ mỗi ngày và năm lần trong một tuần sẽ tiêu hao 1.500 calo mỗi ngày và giảm khoảng 11 kg cân nặng trong một năm. Vì vậy đi bộ có thể kiểm soát trọng lượng của bạn.

7. Duy trì trí não cho người cao tuổi

Một vài nghiên cứu trên nhóm người cao tuổi cho thấy rằng đi bộ thường xuyên chỉ cần 45 phút mỗi tuần sẽ giúp tránh được bệnh Alzheimer. Đi dạo hoặc tập thể dục thông thường cũng đem lại lợi ích cho trí não để bạn tập và trở nên minh mẫn hơn trong cuộc sống người cao tuổi.

8. Bảo vệ xương của bạn

Chỉ cần 30 phút đi bộ 3 lần mỗi tuần là cách tuyệt vời để bảo vệ và rèn luyện cho xương của bạn. Nghiên cứu một bài tập, khi đi bộ sẽ đòi hỏi người phải sử dụng 95 % trọng lượng cơ thể, thực tế quá trình này giúp thúc đẩy và khiến cho xương của bạn trở nên khỏe mạnh và bền chắc hơn