

Sơ lược về xoa hai bàn tay

Tác Giả: Tờ p chí Femme Actuelle

Thứ Hai, 01 Tháng 6 Năm 2009 21:50

Massage có nhiều tác dụng rõ rệt đối với cơ thể, làm giảm tình trạng căng cơ và giúp máu lưu thông đều hòa. Về mặt tâm lý, tình thần thoải mái, giảm căng thẳng và mệt mỏi. Trong thực tế chúng ta không cần tới phòng massage mà chỉ cần thực hành những động tác đơn giản như xoa tay, chân hay mặt để thư giãn.

Tờ p chí Femme Actuelle của Pháp dẫn lời các chuyên gia vật lý trị liệu khuyên bạn nên tạo thói quen xoa hai bàn tay vào nhau vì động tác này rất có ích cho thân thể.

Có 9 lý do để xoa tay.

1. Tạo ra sức nóng :

Hai tay xoa vào nhau tạo ra năng lượng cho các bộ phận của cơ thể vì mặt tiếp xúc trên bàn tay tạo nên một bộ phận trong cơ thể. Để bàn tay trái trên bàn tay phải và xoay chuyển hai bàn tay..

2. Làm giảm căng thẳng :

Hai tay đưa ra trước ngực xoa vào nhau mỗi khi gặp vấn đề khi n trí óc bạn căng thẳng hay bối bối.

3. Làm cho ngón tay hồng tề.

Mỗi ngày hay khi ốm vặt nên hay nhất là vào mùa lạnh, ngón tay bạn thường tê cứng. Chà xát ngón tay với ngón cái và ngón giữa hay dang hai tay ngang vai và nắn các bàn tay.

4. Làm cho thoải mái.

Dùng ngón tay cái của bàn tay trái bóp mạnh các ngón tay của bàn tay phải rồi vuốt từ ngón ngón. Làm 3 lần như vậy rồi đổi tay.

5. Chống đau nhức

Trên bàn tay có nhiều huyết có thể chống đau nhức trên cơ thể. Khi đau lưng, bấm vào huyết nắn giữa ngón tay cái và ngón tay trỏ, xoa khoảng vài chục lần từ cuống ngón cái tới ngón trỏ.

6. Làm tỉnh ngủ

Bạn thường có cảm giác mệt mỏi sau một đêm không ngủ yên. Ngồi lên hai tay đưa ra trước ngực, hai bàn tay chụm vào nhau rồi rời ra, đưa tay ngang qua vai trong lúc thư ra. Các ngón tay duỗi thẳng. Làm như vậy 5 lần.

7. Làm đẹp bàn tay.

Càng xoa nhiều, tay sẽ mềm mại và ít nếp nhăn. Mùa đông bạn có thể thoa kem glycerine, để

Olive hay nhúng thỏi kem có sinh tố B5 hoặc E. Nhúng chổi tay vào làm cho da mát mẻ và bảo vệ da.

8.Sau khi chổi tay thao hay trở nóng, tay bạn phải nâng lên.

Muốn cho máu lưu thông đều hòa dùng ngón tay cái của bàn tay phải xoa trên bàn tay trái theo vòng tròn rồi làm ngược lại. Bắt đầu từ đầu cho tới cổ tay.

9.Chúng ta như.

Xoa mặt và xoa tay, làm cho máu chảy tới các ngón tay để khi bạn rửa mặt không mang găng tay. Xoa thỏi mặt như như lúc bạn gội đầu gội đầu. Nên dùng một ít kem chống nắng như như "beurre de Karité" hay "huile de Calendula".

Xoa tai (không phải tay) là tập thể thao toàn thân.

Trên cơ thể con người, tai là bộ phận chứa tới 120 huyết và các huyết này lưu thông với tất cả bộ phận trong cơ thể, cho nên có thể nói xoa tai là sự vận động toàn thân. Động tác đầu tiên là dùng hai tay xoa vào nhau để làm cho hai tay ấm lên. Nếu dùng ngón tay như không như như hi vọng quả gì mà còn ảnh hưởng xấu đến tai tới các bộ phận trong cơ thể bạn thì không. Khi tay đã nóng, dùng ngón tay trỏ vào tai xoay tròn, sau đó dùng đầu ngón tay trỏ bắt chổi tai 2 hay 3 giây rồi ngừng. Khi bắt chổi tai không nên dùng lực, chỉ cần bắt như để tránh cho màng nhĩ không bị nén mạnh. Động tác này giúp tránh viêm tai giữa hoặc viêm tai; Động tác tiếp theo là dùng ngón tay cái để vào phía sau tai, dùng 4 ngón còn lại để xoa tai.. Sau đó dùng bàn tay phải tai vào phía sau, dùng lòng bàn tay bắt chổi tai lại. Toàn bộ quá trình chỉ mất khoảng 3 phút nên có thể tập mặt lần mỗi ngày.

Xoa mặt để giảm nhăn sọc.

Dung nhan tươi tắn là do suy nghĩ và lao động quá mức. Theo các chuyên gia vật lý trị liệu, xoa mặt mặt và buốt sáng sẽ làm cho dung nhan tươi đẹp.

Sáng sủa và ngời dọi, trước khi xuống giường, xoa hai tay vào nhau cho nóng rồi úp hai cổ tay lên hai hốc mắt, tay chạm xung quanh mắt, không đè mạnh vào mắt, xoa vòng quanh mắt 30 lần. Động tác này làm cho mắt sáng, khai thông huyết, làm giảm mệt mỏi. Sau đó đặt 2 ngón trỏ vào hai bên mũi tới chỗ nhô mắt, rồi chập hai ngón tay cái và trượt lên trên sống mũi xuống 30 lần. Sau đó xoa má cả hai.

Động tác dùng 10 ngón tay cào trên đầu giúp cho máu lưu thông lên não.

Sau khi thể thao xong, nên rửa mặt bằng khăn nhúng nước ấm, rồi lấy khăn chà xát mặt, cổ và gáy..

Nhúng động tác xoa bóp trên mặt để giảm mệt mỏi và de thể thao. Các chuyên gia vật lý trị liệu khuyên bạn nên làm đầu để mặt mặt ngày để có sức khỏe tốt hơn.

=====

Các Loại Rau Quả Giúp Thon Thon

Hoa quả là thực phẩm mà được hầu hết tất cả mọi người công nhận rằng giúp làm cho cơ thể gọn gàng. Tuy nhiên có một điều mà ít ai biết rằng ăn những loại hoa quả khác nhau cũng có thể giúp làm gọn gàng những bộ phận khác nhau trên cơ thể.

Đây đây là một số loại hoa quả giúp các bạn có thể giảm cân hiệu quả.

1. Giúp làm mát nội tạng, hãy ăn cam tây

Làm thế nào để cơ thể có thể đẹp hơn trên xuồng đời. Mỗi khi soi gương, bạn nội cảm thấy phiền lòng với khuôn mặt tròn trịa của mình. Liệu có thể sở hữu những món quà của thiên nhiên để làm cho khuôn mặt như như bạn đẹp không?

Đúng nhiên là có, trong cam tây có chứa hàm lượng chất xơ tốt nhất để đi cao, chính vì thế nó có thể làm cho các cơ trên khuôn mặt của bạn thon gọn hơn là chỉ không phát triển mà. Một cây cam tây có thể chứa trong đó khoảng từ 4 tới 5 calo năng lượng.

Những để nhai một cây cam tây này thì bạn cần phải mất từ 5 đến 8 calori năng lượng. Khi vào tới dạ dày, bạn nội cần khoảng 5 calori để tiêu hao. Như vậy, năng lượng cần để tiêu hao cây cam tây bạn ăn vào cao hơn số năng lượng mà bạn hấp thụ vào cơ thể, bởi vậy mà người ta mới nói rằng cam tây “càng ăn càng gọn gàng”.

2. Muốn có đôi vai gọn gàng, bạn hãy ăn dâu tây

Trong thế để giảm cân của người béo, bạn thường thấy dâu tây rất ít xuất hiện, những nếu nói về giảm phần mỡ vai thì dâu tây lại rất có tác dụng. Phụ nữ của siêu cầu thủ bóng đá David Beckham là người thường xuyên sở hữu dâu tây để giảm cân. Trong dâu tây có chứa một loại đường gọi là acid tự nhiên giúp chuyển hóa mỡ từ vùng vai của bạn. Như vậy nếu bạn thường xuyên ăn dâu tây sẽ có thể có được một vai thon như mong muốn.

3. Muốn giảm phần mỡ đùi, hãy ăn thực phẩm giàu canxi

Giống như cái bụng của con lợn đã có thể tích trữ mỡ cho cơ thể, hai bắp đùi của con người cũng là nơi tích trữ mỡ cho cơ thể. Cho nên, nếu người cảm thấy không hài lòng lắm khi có bắp đùi hơi to. Để giúp chị em giảm thiểu phần mỡ, bạn hãy ăn thực phẩm giàu canxi. Trong cơ thể có chứa một loại đường giúp tiêu hao năng lượng trong quá trình trao đổi chất. Chất này có tác dụng giúp cho mỡ tránh khỏi tình trạng tích lũy dưới da. Để với những người có bắp đùi to thì ăn canxi là thích hợp nhất.

4. Giảm phần mỡ vai, hãy ăn thực phẩm giàu cam

Chúng có cô gái nào mà lại muốn mình có “vai ụ thực bắp”. Những thực tế là những khu vực đó thường rất dễ tích mỡ và điều trái ngược là đây cũng là những bộ

phần khó gißm mß nhßt. Thßt ra, nßu bßn hißu đßc nguyên nhân cßa sßt tích mß, bßn sß dß dàng tìm đßc phßng pháp phù hßp. Bß phần vai dß dàng tích mß vì khi lßng đßng trong máu đßc hßp thß sß nhanh chóng đßc chuyßn hóa thành mß.

Nßu mußn gißm mß tßi bß phần này thì có lß cam vàng là tßt nhßt. Vì trong cam vàng không chßa hàm lßng calo ít mà nó còn có mßt loßi acid giúp tác đßng tßi quá trình hßp thß đßng cßa cß thß. Ngßn chßn quá trình chuyßn hóa thành mß, nhß vßy, nßu bßn thßng xuyên ăn cam vàng sß có thß giß cho mình vóc dáng thon thả nhß mong mußn.

5. Gißm mß phần chân, hãy ăn dßa hßu

Bßn rßt ngßi phßi mßc vßng nß ra ngoài, lý do không phßi là vì bßn không thích mà đßn gißn là vì khi mßc nhßng chỉßc vßng nß nhß vßy, trông bßp chân cßa bßn rßt to. Đßng lo lßng, nßu gßp phßi vßn đß trên, bßn hãy ăn dßa hßu.

Trong dßa hßu cũng có chßa mßt chßt tßng tß nhß trong quß chanh, giúp làm gißi trß đßc tß cũng nhß loßi trß chßt béo trong thßc ăn mà bßn đã ăn vào. Ngoài ra, trong dßa hßu cũng có chßa mßt hàm lßng sßt phong phú, có thß bß sung đßng chßt giúp đôi chân đßc mßn màng.