



لاغری باورنکردنی این بار به روش چینی / شکمی صاف با 2 دقیقه ماساژ!

چینی ها از قدیم شیوه ای حیرت انگیز برای بهبود عملکرد اعضای مختلف بدن داشته اند که می تواند برای لاغری و بدست آوردن تناسب اندام نیز مورد استفاده قرار بگیرد.

چینی ها از قدیم شیوه ای حیرت انگیز برای بهبود عملکرد اعضای مختلف بدن داشته اند که می تواند برای لاغری و بدست آوردن تناسب اندام نیز مورد استفاده قرار بگیرد.

به گزارش به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران؛ مشکل چاقی یک پدیده جهانی فراگیر است و میلیون ها انسان در سراسر جهان از اضافه وزن و چاقی رنج می برند.

چربی برای حفظ سلامت بدن بسیار مفید است اما چربی بیش از حد می تواند باعث بروز مشکلات قلبی ، سکتة مغزی ، کاهش اعتماد به نفس در افراد شود.

با وجود انواع رژیم های لاغری سخت و تمرینات ورزشی سنگین برخی افراد همچنان با چربی های شکمی مواجه هستند به همین دلیل کارشناسان نوعی ماساژ بر گرفته از طب باستانی چینی را به آنها توصیه می کنند.

در روش باستانی طب چینی از ماساژ عضلات شکم برای لاغری استفاده می شود، در این شیوه که باید 2 بار در روز انجام شود یکبار قبل از صبحانه و یک بار پیش از خواب افراد باید ابتدا با مالش دستها به یکدیگر آنها را گرم کنند و آنگاه از ناحیه اطراف ناف به صورت دوار عضلات شکم خود را ماساژ دهند.

بهترین حالت برای انجام این ماساژ زمانی است که فرد بر روی یک تخت به طور کامل درازکشیده و بدن او به صورت کاملاً افقی قرار دارد و این ماساژ باید به صورت دایره ای در جهت عقربه های ساعت انجام شود و به تدریج شعاع دایره افزایش پیدا کند تا کل حفره شکمی را پوشش دهد، گرمای دست در این حالت باعث آب شدن بیشتر چربی ذخیره شده در اطراف شکم می شود.

هر بار ماساژ عضلات شکم باید حدود 2 الی چهار دقیقه به طول بیانجامد.

البته در کنار این ماساژ حفظ رژیم غذایی سالم و نیز انجام ورزش های روزانه از جمله پیاده روی توصیه می شود و می تواند بر اثر بخش بودن این تکنیک لاغری بیفزاید.

از جمله مزایای این روش درمانی که قدمتی چند صدساله دارد می توان به آب شدن بافت چربی بدن، افزایش عملکرد دستگاه گوارش، کمک به تسریع حرکات روده برای خارج کردن مواد سمی از بدن، رفع یبوست، بهبود گردش خون در ناحیه حفره شکمی، ماساژ معده برای هضم مواد غذایی و نیز درمان اختلالاتی چون تهوع و سوء هاضمه اشاره کرد.

تنها مواردی که افراد باید برای انجام این ماساژ رعایت کنند پرهیز از انجام آن بلافاصله پس از خوردن یک وعده غذایی سنگین است. خانم های باردار یا افراد مبتلا به بیماری هایی چون سنگ کلیه ، سنگ مثانه، مشکلات کیسه صفرا ، فشارخون بالا، فتق و افرادی که دچار زخم روده و معده هستند نباید از این شیوه درمانی استفاده کنند.

ماساژ چینی یکی از موثر ترین روش ها برای بدست آوردن تناسب اندام و خلاصی از چربی های اضافی بدن است و در کشور چین هزاران نفر با استفاده از این تکنیک به فرم بدنی مطلوب دست یافته اند.

منبع: FHFN