

درباره فشاردرمانی چه می دانید؟

به یاد داشته باشید که هرگز از این شیوه درمانی به عنوان یک روش قطعی و کامل برای درمان بیماری و ناراحتی‌های فصل‌های سرد به‌طور خودسرانه استفاده نکنید.



به یاد داشته باشید که هرگز از این شیوه درمانی به عنوان یک روش قطعی و کامل برای درمان بیماری و ناراحتی‌های فصل‌های سرد به‌طور خودسرانه استفاده نکنید.

در فشار درمانی اصلی وجود دارد که براساس آن می‌توان عملکرد اندام‌های درونی بدن را تقویت کرد. در این شیوه درمانگر پیش از آنکه بیماری‌ای سراغ فرد بیاید از بروز آن پیشگیری کرده و تلاش می‌کند تا تعادل و سلامت را در تک‌تک اندام‌ها و ارگان‌های درونی بدن حشفت کند.

گلودرد یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که به همراه سرماخوردگی، آنفلوآنزا، حساسیت‌های فصلی و آبریزش بینی با رسیدن پاییز در میان مردم شایع می‌شود. همه ما در طول ماه‌های سرد پاییز و زمستان دست‌کم یک بار با سرماخوردگی دست و پنجه نرم می‌کنیم و از درد گلو و سینوزیت و آبریزش بینی، دست به دامن انواع و اقسام داروهای شیمیایی و طبیعی می‌شویم. ما این بار پیشنهاد ویژه‌ای برای شما داریم؛ از فشاردرمانی برای پیشگیری از ابتلا به گلودردهای شایع در فصل‌های سرد استفاده کنید. کافی است تنها برای یک دوره ۱۵ تا ۲۰ روزه از این تکنیک استفاده کنید تا از فواید آن بهره‌مند شوید.

از ابتلا به گلودرد پیشگیری کنید

با اجرای تکنیک‌های فشاردرمانی در نقاط مربوط به گلو بخش زیادی از انرژی را از طریق مردین‌ها به این ناحیه منتقل می‌کنید؛ به این ترتیب شما با کمک فشاردرمانی و بهبود خونرسانی به این ناحیه، مقاومت این عضو را در برابر ویروس‌ها، سرماخوردگی و درد گلو در آستانه فصل پاییز افزایش می‌دهید. در صورتی که از این تکنیک هر روز سه بار و به مدت ۳ دقیقه استفاده کنید، می‌توانید امیدوار باشید که احتمال ابتلا به دردهای گلو را در پاییز و زمستان امسال به حداقل برسانید.

خونرسانی را تقویت کنید

اجرای تکنیک‌های فشاردرمانی نظیر تکنیک «راه رفتن انگشت» و «توپ غلتان» علاوه بر فوایدی که به آن اشاره شد، حسن دیگری نیز دارد و آن خونرسانی و گذارسانی بهتر به اندام‌های درونی و دیگر عضوهای درگیر با سرماخوردگی و زکام است؛ به این ترتیب افرادی که از این شیوه استفاده می‌کنند، به‌طور کلی در مدت زمان کمتری می‌توانند بر بیماری‌های رایج فصل پاییز غلبه کرده و از شر گلودردهای روزهای سرد پاییزی رهایی یابند.

این هشدار را جدی بگیرید

به یاد داشته باشید که هرگز از این شیوه درمانی به عنوان یک روش قطعی و کامل برای درمان بیماری و ناراحتی‌های فصل‌های سرد به‌طور خودسرانه استفاده نکنید زیرا براساس استانداردهای موجود، این شیوه درمانی تنها شیوه‌ای است که می‌تواند به عنوان درمان کمکی مورد استفاده قرار گیرد؛ بنابراین در صورت بروز سرماخوردگی‌هایی که بیش از ۳ روز بیمار با آن درگیر است یا با درد شدید در ناحیه گلو یا آبریزش شدید همراه است، حتماً با پزشک خود تماس بگیرید و دستورات او را اجرا کرده و داروهای مورد نیازتان را مصرف کنید. سپس از این شیوه برای تقویت و بهبود روند درمانی‌تان استفاده کنید.

هر نقطه را ۵ ثانیه فشار دهید

برای ارائه تکنیک «فشار تک انگشتی» لازم است انگشت سبابه را روی نقاط مورد نظر فشار دهید. برای این منظور کافی است انگشت سبابه را روی نقطه مورد نظر قرار داده و برای ۵ ثانیه فشار دهید و دوباره ۵ ثانیه آن را رها کنید و این روند را چندین بار (۵ تا ۶ بار) تکرار کنید.

