

Bấm Huyệt ở Bàn Chân

Bạn đã bao giờ thử ấn vào 2 điểm tuyệt vời này ở chân chưa? Nếu chưa thì bạn hãy thử ngay đi nhé! Bạn sẽ phải ngạc nhiên bởi công dụng thần kỳ của nó đó!

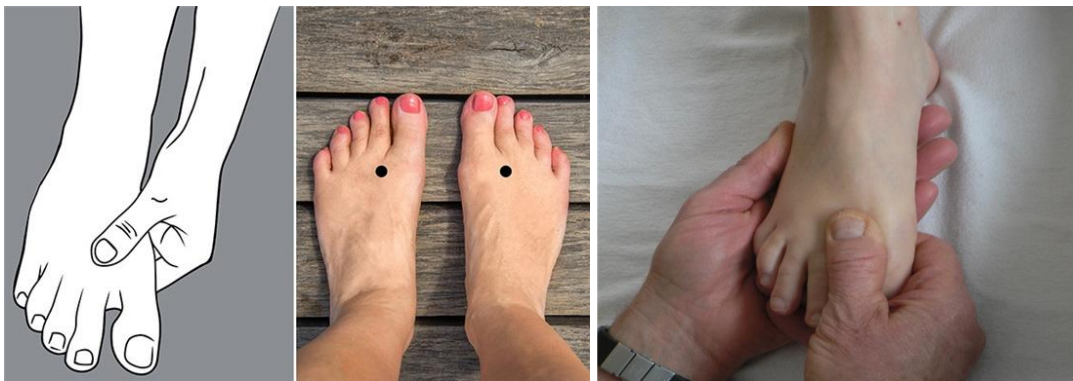
Bấm huyệt là một trong những phương pháp chữa bệnh có hiệu quả, nó là một phần của y học cổ truyền Trung Hoa, phù hợp cho nhiều lứa tuổi và nhiều loại đau nhức. Vào thế kỷ trước, phương pháp mát-xa đặc biệt dùng những ngón tay nhấn vào một vùng nào đó trên cơ thể, đã được giới thiệu đến các nước phương Tây và ngày càng trở nên phổ biến trên thế giới, được nhiều người tìm hiểu, nghiên cứu chuyên sâu để mang đến hiệu quả tốt nhất.

Có những cơn đau mà bạn chỉ cần nhấn vào một huyệt nhất định, cơn đau đó sẽ biến mất mà chẳng cần đến viên thuốc giảm đau. Một trong những huyệt mà chúng tôi đang muốn đề cập đến trong phạm vi bài viết này đó chính là huyệt LV3 - huyệt đạo giúp làm dịu các cơn đau trên cơ thể, đồng thời chữa trị nhiều bệnh khác.

Làm sao xác định được huyệt LV3? Làm sao bấm huyệt?

Huyệt nằm ở trên bàn chân, giữa ngón chân cái và ngón chân trở, cách khe hai ngón này khoảng 2cm. Sau khi tìm thấy vị trí huyệt LV3, dùng ngón tay nhấn một lực nhẹ, sau đó mát-xa ngược chiều kim đồng hồ khoảng 2 đến 3 giây.

Tạm dừng trong 5 giây, lặp lại toàn bộ quá trình trong khoảng 2 phút.



Vị trí huyệt LV3 (Ảnh: Internet)

Bấm huyệt

Cách xoa bóp huyệt:

Dùng ngón tay nhấn một lực nhẹ, sau đó mát-xa ngược chiều kim đồng hồ khoảng 2 đến 3 giây. (Ảnh: Internet)

Các hiệu quả:

Theo nghiên cứu của những chuyên gia, dưới đây là những tác động tích cực cho sức khỏe mà việc bấm huyệt LV3 mang đến:

- Giảm đau lưng, đau đầu
- Giảm đau bụng vào kì kinh nguyệt, chuột rút do kinh nguyệt.
- Điều chỉnh chức năng gan
- Giải tỏa căng thẳng, giúp bạn kiểm soát cơn giận.
- Giảm đau thần kinh tọa, trị chứng mất ngủ, kiểm soát lo lắng.
- Điều chỉnh huyết áp, hỗ trợ các vấn đề về tiêu hóa.
- Giải quyết các vấn đề rối loạn thị giác.

Một số thí nghiệm được các nhà khoa học thực hiện cho thấy kích thích huyệt LV3 sẽ làm giảm nồng độ Endotelina1 hay EDN1 - một protein góp phần làm co thắt mạch máu, gây tăng huyết áp.