

Bí Quyết Làm Giảm Đau Không Cần THUỐC

Trên cơ thể có rất nhiều điểm mà khi ấn vào hoặc xoa bóp đúng cách có tác dụng giúp làm giảm đau mà không cần dùng thuốc.

Bạn thường xuyên bị đau các bộ phận trên cơ thể như đau lưng, đau cổ, đau đầu... và liên tục phải uống thuốc giảm đau. Điều này rất không có lợi cho sức khỏe của bạn. Bạn hãy thử những cách giảm đau không cần dùng thuốc như dưới đây nhé.

Giảm đau ở thái dương

Bạn đang bị đau nhói ở đầu? Bạn bị đau đầu thường xuyên? Bạn nên xoa bóp thái dương của mình và

di chuyển ngón tay theo đường vòng tròn. Tăng thêm áp lực từ ngón tay lên thái dương, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn.

Giảm đau cổ

Đau cổ rất phổ biến với những người hay làm việc trước máy tính. Tất cả các hoạt động đều dẫn đến cổ. Nếu bạn bị đau cổ, hãy chà xát điêm giữa ngón cái và ngón trỏ. Hãy thử và cảm nhận cổ bạn sẽ giảm đau ngay tức thì.

Giảm đau lưng

Nếu bạn muốn giảm đau lưng, Hãy thử chà xát và nén một lực vào xương lón dưới mắt cá chân của bạn. Nghe có vẻ kỳ cục, nhưng bạn có thể làm giảm đau lưng bằng cách này.

Giảm mỏi mắt

Bạn có mỏi mắt khi ngồi trước máy tính hoặc đọc sách trong thời gian dài không? Hãy thử xoa lên con mắt thứ ba của bạn. Theo các chuyên gia bấm huyệt, con mắt thứ ba của bạn là điểm ở đầu mũi và giữa lông mày của bạn. Xoa bóp ở vùng này sẽ giúp đỡ mỏi mắt.

Giảm đau bụng

Chắc chắn bạn sẽ cảm thấy rất khó chịu khi bị đau bụng. Đừng quá lo lắng. Để giảm đau bụng, bạn hãy thử cách sau để giải quyết ngay vấn đề. Hãy xoa lên vùng bên của bàn chân cách lòng bàn chân của bạn một ngón tay cái. Xoa bóp như thế này sẽ giúp

bạn giải quyết cả chứng khó tiêu và các vấn đề về dạ dày.

GIẢM CHUỘT RÚT

Bạn hay bạn bè của bạn bị chuột rút? Chúng ta có thể chữa chuột rút bằng một bài động tác nhỏ. Đây là điểm mà bạn cần tác động? Hãy nhấn vào giữa ngón chân cái và ngón chân thứ 2 của bạn, Khi bị chuột rút, hãy nhấn vào điểm này và kéo ngón chân của bạn trong vòng 1 phút. Bạn có thể cảm thấy khá hơn bằng cách nhấn vào điểm giữa ngón chân cái và bàn chân của bạn.

Giảm ợ nóng

Bạn có thể giảm ợ nóng bằng cách nhấn lên nếp gấp lớn nhất bên trong cổ tay của bạn, ngay dưới

ngón út của bạn đó.

Bạn cũng có thể hạn chế chứng ợ nóng bằng những cách sau: Chia nhỏ các bữa ăn chính thành nhiều bữa nhỏ và ăn chậm, tránh mặc quần áo quá chật, nâng cao vai và đầu so với dạ dày khi nằm ngủ, tránh các chất tạo ra quá nhiều acid gây tình trạng nóng rát dạ dày như thức ăn cay, nhiều dầu mỡ, café, rượu, cà chua, socola...