Tác Giả: BS. Đình Thu□n
Thứ Hai, 09 Tháng 5 Năm 2011 19:18

Bàn chân có m□i liên quan m□t thi□t t□i l□c ph□ ngũ t□ng, □nh h□□ng t□i s□c kh□e c□a con ng□□i.

Thí d□ : Mu ngón chân út có liên quan đ□n bàng quang, mu ngón chân th□ hai có liên quan đ□n d□ dày, ngón th□ t□ có liên quan đ□n gan, ngón chân cái có liên quan đ□n gan, tì, lòng bàn chân có liên quan đ□n th□n...

Xoa bóp hai bàn chân không nh□ng thúc đ□y máu c□c b□ l□u thông, c□i thi□n vi□c trao đ□i ch□t dinh d□□ng, làm cho c□, x□□ng, kh□p m□m m□i, d□o dai, mà còn làm thông kinh ho□t l□c, tăng c□□ng s□c đ□ kháng và ch□ng các b□nh t□t c□a toàn thân.

Khi day ho□c b□m các huy□t vi □ bàn chân còn có tác d□ng ch□a đ□□c b□nh, phòng b□nh, kéo dài tu□i xuân và tăng thêm tu□i th□...

Sau đây là k□ thu□t xoa bóp bàn chân giúp b□n đ□c tham kh□o, áp d□ng:

Xoa bóp gan bàn chân

Tác Giả: BS. Đình Thu□n
Thứ Hai, 09 Tháng 5 Năm 2011 19:18

T□ th□ ng□i, chân trái đ□t lên trên đ□u g□i chân ph□i, tay trái gi□ bàn chân, tay ph□i áp sát vào gan bàn chân xoa và xát theo chi□u d□c bàn chân 20 l□n, làm t□ nh□ đ□n m□nh, t□ ch□m đ□n nhanh. Bàn chân s□ nóng d□n lên là t□t. Sau đó dùng hai ngón tay cái và tr□ bóp nh□ các ngón chân, bóp d□n xu□ng đ□n gót kho□ng 5 phút. Dùng ngón tay tr□ day □n vào huy□t dũng tuy□n (gi□a gan bàn chân). Sau đó đ□ đ□u ngón tay cái vuông góc v□i gan bàn chân, □n vào th□y t□c là đ□□c, day nh□ nhàng huy□t theo chi□u kim đ□ng h□. Huy□t này có tác d□ng h□ huy□t áp, b□ th□n, ch□a đau l□ng m□i g□i.

Đ□i bàn chân, trình t□ làm nh□ trên.

Xoa bóp mu bàn chân

T□ th□ ng□i, chân trái co l□i, g□p đ□u g□i, bàn chân đ□ áp b□ng trên gh□. Dùng lòng bàn tay ph□i áp lên mu bàn chân, tay trái xoa d□c lên kh□p c□ chân 20-30 l□n. Sau đó dùng ngón tay cái và tr□ (hai tay) bóp nh□ các ngón day vào k□ ngón chân 5 phút, □n d□c lên mu chân theo t□ng ngón, sau đó v□ nh□ lên mu chân.

Ti□p đó dùng ngón cái □n lên huy□t gi□i khê (gi□a n□p l□n c□ chân), huy□t thái xung (gi□a k□ ngón 1, 2 d□ch lên 2 đ□t ngón tay), huy□t túc lâm kh□p (gi□a k□ ngón 4, 5 d□ch lên 2 đ□t). M□i l□n □n kho□ng 1 phút cho m□i huy□t.

Thay đ□i hai chân, xoa bóp kho□ng 20 phút m□i l□n trong ngày. Ngày làm hai l□n. Ngoài ra k□t h□p đi b□. Nên đi chân đ□t và gi□m vào nh□ng hòn s□i nh□, có tác d□ng nh□ □n vào huy□t □ vùng gan bàn chân.