

ست فوائد صحية خيالية لتدليك القدمين.. تعرف عليها



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2021-10-22

كشفت الدراسات أن تدليك القدمين له الكثير من الفوائد الصحية غير المتوقعة، ويوصى عادةً بتدليك القدم لمدة 10 إلى 15 دقيقة يومياً وخاصة قبل النوم.

في هذا المقال سنعرفك على أهم فوائد تدليك القدمين:

انخفاض ضغط الدم:

يُساعد تدليك القدم في خفض ضغط الدم عن طريق زيادة معدل ضربات القلب، وبالتالي ترك آثار إيجابية في كل من ضغط الدم وصحة القلب.

تخفيف آلام الحيض:

تذهب الكثير من السيدات إلى تدليك القدم لتخفيف آلام الحوض، نظراً لأن القلق وتقلب المزاج والأرق والتعب والصداع والحزن هي أكثر أعراض الحوض شيوعاً، ويمكن تخفيفها بمساعدة تدليك القدم في دقائق.

تخفيف الصداع الناتج عن الصداع النصفي:

تدليك القدم اللطيف يمكن أن يُساعد في تخفيف الألم إلى حد ما، وخلصت بعض الدراسات إلى أنه بعد تدليك القدمين بشكل منتظم، أظهر بعض الأشخاص تحسناً ملحوظاً في الصداع الناتج عن الصداع النصفي.

تخفيف ألم القدم المسطحة:

القدم المسطحة هي حالة يمكن أن تؤثر على التوازن العام لجسم الشخص وتسبب ألماً شديداً وانزعاجاً في القدم، ويمكن أن يساعد التدليك والتمارين الرياضية المنتظمة في تخفيف هذه الحالة، عن طريق تخفيف الضغط على العضلات والأربطة الموجودة في القدم المصابة.

يُقلل من تأثير الوذمة:

يمكن أن يؤدي احتباس السوائل في القدمين إلى ألم وتورم في الكاحلين والكعبين. يمكن أن يساعدك تدليك القدمين على علاج الألم وتقليل التورم، بالإضافة إلى توفير الاسترخاء لقدميك.

تقليل تأثير الاكتئاب والقلق:

لقد سمعنا جميعاً عن اتصال العقل بالجسم، وقد اقترحت العديد من الأبحاث أن تدليك القدم اللطيف لا يساعدك فقط على الاسترخاء وتخفيف التوتر، بل له علاقة كبيرة بحالتك العقلية أيضاً.



UAE71NEWS