

# التدليك يمكن أن يعزز صحتك بشكل كبير

التدليك هو أكثر من مجرد طريقة للاسترخاء. في الواقع، الغرائز الطبيعية لدينا تتحول إلى التدليك في لحظات الحاجة. هذا هو السبب في أنك تدلك عضلاتك الملتهبة عن غير قصد! فأدى هذا إلى النمو السريع في مجال العلاج بالتدليك. كمكافأة إضافية، هناك العديد من الفوائد الصحية المرتبطة بالتدليك. لحسن الحظ، التدليك يأتي في مجموعة متنوعة من الأساليب، ما يعني أن حتى الناس الذين يعانون من أنماط حياة مزدحمة يمكن أن يستفيدوا من هذه التقنية لتعزيز صحتهم.

## 1. التدليك يخفف من الصداع:

إذا كان لديك صداع جراء التوتر أو تعاني من الصداع النصفي، قد أثبتت الأبحاث الطبية أن التدليك العادي يمكن أن يساعد في تقليل أو حتى القضاء على هذه المشكلة المؤلمة.

## 2. التدليك يهدئ ويرخي الجسم:

التدليك بالحجر الساخن يقدم كمية مناسبة من الضغط، وأحياناً الحرارة، لتهدئة عضلاتك المتألمة. إذا كان جسمك مشنح جراء أسبوع من التوتر في المكتب، أي من هذه الأساليب للتدليك هي وسيلة جيدة للاسترخاء.

## 3. التدليك يقلل من آلام المفاصل:

آلام المفاصل هي قضية شائعة يواجهها الجميع من النساء الحوامل إلى المصابين بأمراض المفاصل. تلقي تدليك منتظم يخفف من هذا الألم. في الواقع، العديد من المهنيين الطبيين يحيلون المرضى الذين يعانون من آلام المفاصل إلى أخصائي تدليك مرخص.

## 4. التدليك يمكن أن يخفف من القلق بشكل كبير:

القلق هو المسؤول عن ما يقرب من ثلث إجمالي نفقات الصحة النفسية في البلاد. الخبر السار هو أن التدليك يمكن أن يخفف مستوى هرمونات التوتر في جسمك، والذي سوف يخفف من أعراض القلق.

## 5. التدليك يخفف من آلام الظهر:

آلام الظهر هي واحدة من الشكاوى الطبية الأكثر شيوعاً ، ولكن لا تحتاج أن تعيش في الألم. قد أظهرت الدراسات أن التدليك يقلل من الحاجة للمسكنات بنسبة ٣٦ في المئة، وأنه فعال أكثر من العلاج الذي يقوّم العمود الفقري أو علاج الوخز بالإبر.