

التدليك يمكن أن يعزز صحتك بشكل كبير

التدليك هو أكثر من مجرد طريقة للاسترخاء. في الواقع، الغرائز الطبيعية لدينا تحول إلى التدليك في لحظات الحاجة. هذا هو السبب في أنك تدلّل عضلاتك الملتهبة عن غير قصد! فأدى هذا إلى النمو السريع في مجال العلاج بالتدليك. كماً فـأة إضاـفـيـةـ، 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 تعب 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، لتهيئة عضلاتك المتألمة. إذا كان جسمك مشنج 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 المصا بين 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 يخفض 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، وإنه فعال أكثر من العلاج الذي يقوّم العمود الفقري أو علاج الوخز بالإبر.