



Durerile de spate pot fi atenuate cu succes doar printr-un masaj al tălpilor. Un studiu realizat în Iran, care a cuprins 50 de asistente medicale, a arătat că acest masaj a redus semnificativ durerea la nivelul coloanei vertebrale.

Timp de două săptămâni, subiecții care sufereau de dureri cronice de spate au trecut prin ședințe de masaj care au durat timp de 40 de minute, de trei ori pe săptămână.

Picioarele conțin numeroase puncte care sunt legate de coloana vertebrală, iar atunci când apar probleme în această parte a corpului, punctele-corespondent din talpă devin dureroase. Tot ce trebuie să faceți este să masați aceste puncte, iar rezultatele apar chiar după prima ședință.

Linia dintre călcâi și degetul mare în arcul piciorului interior este proiecția coloanei vertebrale. Separă vizual linia ca și cum ar fi a coloanei vertebrale. Folosește degetele și apasă punctele din talpă, pornind de la călcâi la degetul mare. Acest masaj reduce durerea și tensiunea din coloana vertebrală.

infoMM.ro