



오래 살려면  
[강추] 종아리 마사지해라.  
종아리 근육의  
기적 같은 효과

종아리 마사지가  
만병을 막아주는  
역할을 한다고 한다.

역시 하체의  
혈액을 심장으로 펌프질  
해주는 종아리 역할을  
살리기 위해서

종아리 마사지를 하루  
5분씩만  
종아리를 주물러도  
혈액순환이 잘 되고  
몸이 따뜻해지면서 면역력이  
5배 높아진다고 한다.

종아리 근육의

기적같은 효과를  
공유하고자 합니다.  
종아리 마사지로  
건강한 생활을 하시기  
바랍니다.



종아리는  
'제2의 심장'이다!

종아리는  
'제2의 심장'이라고  
불릴 만큼 매우  
중요한 근육  
기관이기 때문이다.

우리 몸의 혈액은  
중력의 법칙에 따라  
약 70%가  
하체에 모여 있다.

혈액이 아래에  
계속해서 쌓이기만 한다면  
우리 인간은 당연히  
살아갈 수 없다.

그래서 종아리는  
혈액이 아래에 쌓이지  
않도록

혈액을 다시  
심장으로 다시 밀어  
올리는 펌프작용을  
한다는 것이다.



이 종아리의  
기능이 약해지면  
혈류가 막혀 혈전이  
생기기 쉽고,

혈관이 노화되면  
뇌졸중이나 심장병 같은  
무서운 질병을  
유발할 수 있다.

또한  
영양도 호르몬도  
원활하게 흐르지 않고,  
혈액도 몸 구석구석까지  
달지 않아 몸이  
차가워진다.

몸이 차가워지면  
위장과 심장, 신장이  
잘 작동하지 않으므로  
면역력도 떨어진다.

면역력이 저하되면  
우리 몸 상태는  
곳곳이 손상된다.



그래서  
감기에 잘 걸리며  
지방과 노폐물이 쌓여  
몸이 쉽게 붓거나

살이 잘 찌며 피부가  
탁해지고 머리카락이  
푸석거리기도 한다.

이렇게 하체의  
혈액을 심장으로 강력하게  
펌프질 해주는

종아리 역할을  
살리기 위해서는  
종아리 마사지가 필수적인  
것이다.

고로  
종아리 마사지는  
만병을 막아주는 장수  
마사지다.

혈류를 원활하게 하고

몸을 따뜻하게 하려면  
어떻게 해야 할까?



종아리 마사지는  
만병을 막아준다  
하루 5분씩만 종아리를  
주물러도

혈액순환이  
잘 되고 몸이 따뜻해지면서  
면역력이 5배  
높아진다고 한다.

종아리를  
만져보기만 해도  
몸과 마음의  
상태를 알 수 있고,

마사지를  
꾸준히 해주면  
건강이 좋아진다는 점에서  
종아리 마사지는  
마치 좋은 의사와  
같다고 할 수 있다.



방법은 간단하다.  
종아리를 매일 5분씩  
정성껏  
마사지해 주기만 해도

몸이 따뜻해지면서  
자율신경이 원활하게  
조절되고 면역력도  
한층 높아진다.

실제로  
종아리 마사지를 통해  
냉증과 변비가  
사라지고,

오랜 세월 앓아온  
허리 통증이 시술 2회 만에  
가라앉았으며,

암 종양 수치와  
혈압 수치가 내려가고,  
살이 빠졌으며,  
피부에 윤기가 생기고,  
잠투정이 심하던

아기가 마사지 2분 만에  
새근새근 잠든 사례도  
있다고 한다.



종아리 마사지는  
평생 동안  
만병을 예방하고  
개선시켜준다는 점에서  
'장수 마사지'라고  
할 수 있다.

이제 자신의  
종아리를  
한번 만져 볼까요?  
탄력이 있나요?  
고무공처럼 탱탱합니까?  
따뜻하신가요?

마치 막 찌넌  
찰쌀떡 같은 부드러움이  
느껴진다면 최고예요.  
만약 탄력이 없고,  
찬 기운이 느껴지고,  
흐물흐물한 느낌이

온다면 당신의 혈액은  
원활한 회전을  
하지 못하고 있다고  
여겨도 크게 틀리지  
않을 것이다.



그리고 여러 가지  
질병을 갖고 있거나,  
멀지 않은 미래에  
찾아올 것이다.

검이 나시나요?  
주저하지 마시고  
종아리를 문질러 봅시다.  
1분 정도만 정성껏  
자신의 종아리를  
문질러도 발끝은  
따뜻해지고,

등에 서서히 온기가  
찾아온다는 것을  
어렵지 않게 느낄 수  
있을 것이다.





이런 종아리의  
역할을 강조한  
이는 일본의 외과의사  
고(故)  
이사카와 요이치 박사  
라고 한다.

그는 30여 년 전,  
수술을 앞둔 환자의 몸에  
링거액이 잘  
흡수되지 않아서  
당황했다고 하는데  
그 환자의 몸을  
만져보니 유난히  
종아리가 찰다고 한다.



그래서 종아리를  
주물러주니 종아리가  
따뜻해지면서  
링거액이 잘 흡수되는  
것을 발견했다.

그 뒤 그는  
외과 의사의 길보다는  
종아리 마사지  
요법을 연구하는데  
일생을 보냈다고 한다.

종아리 마사지를  
잘해서 혈류를 개선하면  
질병을 막거나  
치료할 수  
있다고 여겼으며  
결국 그는 생전에 많은  
종아리 마사지  
관련 치료 기록을  
남겼다고 한다.



그는 종아리  
마사지를 열심히 하면  
심장과 신장의 부담이  
가벼워져 혈압이  
안정되고,

온몸에 산소와  
영양공급이 잘돼서  
노폐물이 원활히  
배출된다고 이야기했다.

또 기초대사를 높여  
불필요한 지방이  
쉽게 제거되는  
다이어트 효과가 있고,

세포를 젊게 해서  
노화를 늦춘다고 주장했다.  
자율 신경을 조절해서  
불면증과 우울증이  
사라지고,

뇌세포에 혈액이  
잘 공급돼  
머리가 맑아지고 치매도

예방된다고 했다.



이제는  
어떻게 종아리를  
마사지해야  
하는 문제가 남았는데

절대 어렵고  
복잡하게 생각하지  
마시다.

그냥 주무르면 된다.  
물론 전문가가 하면

효과는 좋을  
것이지만  
일반인들이 하는  
종아리 마사지의  
몇 가지 원칙만  
알아보자.



아킬레스건부터  
종아리 근육 쪽으로  
밀어 올려야  
한다.

혈액을 심장으로  
돌려보낸다는 느낌으로  
주무르며

의외로 종아리를  
움켜쥐거나  
힘을 주어 문지르면

통증이 크게 오는데  
종아리 근육이  
굳어있기 때문이다.

처음부터  
힘을 주지 말고 가볍게  
문지르듯이

마사지를 시작하면  
근육이 풀리지면서  
기분도 서서히  
좋아질 것이다.



목욕을 했거나  
족욕을 해서  
종아리가 따뜻해진 가운데  
마사지를 하면  
효과는 더욱 커질 것이며  
마사지를 하면

땀이나 소변이  
잘 배출되기 때문에  
미지근한 물을 평소보다  
많이 마셔주는 것도  
큰 도움이 된다.

호흡도 중요한데  
마사지를 할 때  
복식호흡을 한다.

손가락에 힘을 주며  
종아리를 누를 때는  
숨을 내쉬며 이때 배는  
들어가야 한다.



아킬레스건도  
마사지해주고,  
발목도 정성껏 돌려주면  
모두 종아리 근육이  
활성화 되며  
온몸이 따뜻해진다.

요즘에는  
종아리 마사지를  
도와주는 안마기나  
운동기구들도 많으니  
활용을 제대로

할 수 있으면  
효과 만점이다.



종아리 마사지 효능 효과

①  
3일만 종아리  
마사지를 해도 혈압을  
20정도 낮출 수  
있다고 한다.

②  
마사지해보면  
아시겠지만 머리가  
시원해진다.

③  
잠이 오지 않을 때  
종아리를 마사지하면  
금세 잠들 수 있다.

④  
콜레스테롤 수치가  
개선되며 심전도  
역시 양호해진다.

⑤  
하지정맥류를



예방할 수 있다.

⑥

허리 통증과  
어깨 결림이 개선된다.

⑦

하루에 쌓였던  
피로가 금방 풀린다.

⑧

체온이 올라  
면역력이 증강된다.

⑨

꾸준히 하시면  
몰라보게 살이 빠진다.  
노폐물을 배출해주기  
때문이다.

⑩

피부가 깨끗해지고  
머리카락에 윤기가 돈다.

이밖에

고혈압, 당뇨,  
천식, 아토피,  
냉증, 불면증,  
무릎 통증,  
어깨 결림,

치매, 요통,  
심근경색,  
갱년기 증상까지  
완화시켜 주는 효능이  
있다.



[출처]  
스마일(giftsmile4 u)

오래 살려면  
종아리 마사지해라.

종아리 근육의  
기적 같은 효과  
건강정보

2020.7.30.16:53  
[https://giftsmile4u.blog.  
me/222046374772](https://giftsmile4u.blog.me/222046374772)

編輯：潤盛



위 사진의 혈점들은  
눌러주기보다  
혈점들이 있는 선을  
중심으로  
마사지해줍니다

오를 하루  
유독 많이 걸었다고  
생각되시는 분들은  
혈점들 위주로  
눌러주셔도 좋아요.



우리 벗님들~!

健康 조심하시고  
親舊들 만나  
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는  
餘裕롭고 幸福한  
나날 되세요~^

