



Music: 웅이

[강추] 발바닥에 파스 붙이고 자면 나타나는
9 가지 신기한 효과

발바닥에
파스 붙이고 자면 나타나는
9 가지 신기한 효과

?보통
허리에 통증이 오면
허리에 붙이고
어깨 결림이나 팔다리가
쭈시면 그 부위에 우리는
파스를 붙입니다

?근육통, 타박상,
관절염에 쉽고 간편하게
사용하는 것이
'파스'인데요
신기하게도 이 파스를
발바닥에 붙이면

의외의 효과를 볼 수
있다고 합니다

?특히 발바닥에는
몸의 여러 기관과 연계되어
혈자리와 같은 효과를
나타내는 구역이
온몸의 축소판처럼
모여있다고 하는데요



?발바닥의
특정지역을 자극하면
그 자극이 전기와도 같은
신호가 되어서

뇌를 경유해서
각각 대응하는 인체
각 부위에 전해져
치료효과를 발휘하는
것입니다.

?특별한 기술이나
힘이 필요 없을 뿐 아니라
누구라도 스스로
간단하고 안전하게
할 수 있습니다.

?파스는
찬 느낌이 나는 것과
따뜻한 느낌이 나는
두 종류가 있는데
따뜻한 느낌이 나는 파스를
선택하는 것이 좋습니다

?그럼 지금부터 발바닥에
'파스' 붙이고 잤더니
일어난 깜짝 놀란 효과
9 가지를 소개해드릴게요!



1. 다리의 피로 및
붓기 제거 효과

?발바닥에
파스를 붙이고 자면,
다음날 아침에 일어났을 때
한결 가벼워진 것을
느낄 수 있습니다.

?정맥과 림프에
이상이 있거나
장시간 서서 일할 경우
다리가 붓게 되는데
이를 해소하는데
큰 도움을 얻을 수 있기
때문입니다.

?1 주일 동안 자기 전에
발바닥에 파스를 붙이면
놀라운 효과를 보게
될 것입니다.



2. 다이어트 효과

?발바닥에 파스를
붙인 것만으로도
다이어트 효과를 볼 수
있습니다.

?많은 혈관이 모여있는
발바닥을 자극하면
혈액 순환과 근육의
움직임뿐만 아니라
지방의 연소도
촉진된다고 합니다.

?우선 갑상선의
경혈을 자극하면서
대사를 촉진하는
호르몬을 분비시켜
체내 지방 연소를
활발하게 합니다.

?또한 신장과 대장의
경혈도 자극해
수분 대사와 장운동을
활발하게 하는데,
이는 다이어트에도
많은 도움이 된다고
합니다.



3. 어깨 결림 해소 효과

❖발바닥과
전혀 상관없어 보이는
어깨도 효과를 볼 수
있습니다.

❖발바닥에 붙인 파스가
혈액순환을 좋게 하며
딱딱하게 굳었던
어깨 결림도 완화시켜
줍니다.

❖뿐만 아니라
변비 해소에도 도움이
된다고 하네요.



4. 비타민 E의 효과

?파스에는 비타민 E가 포함되어 있다고 하네요.
이 비타민 E는 우리 몸의 세포 노화를 막고 불포화지방산의 과산화 작용이 진전되는 것을 막는 항산화제로 작용한다고 합니다.

?또한 발바닥에 모여 있던 노폐물과 젖산을 배출하는 효과가 있습니다.

?이 때문에 발바닥에 파스를 붙이고 아침에 일어나면 훨씬 개운하다는 느낌을 받게 된다고 합니다.



5. 불면증 해소 효과

?불면증에는
잠이 잘 들지 않는 형과
밤중에 몇 번이나
잠에서 깨는 형,
아침 일찍
눈이 뜨이는 형 등이
있습니다.

?모두 발바닥에
파스를 붙이는 방법으로
해소시킬 수가 있다고
합니다..

?불면증으로
잠을 이루지 못하는
사람은 발바닥에 파스를
1주일 정도 붙이고 나면
꼭 잘 수 있게 되고,
아침에도 개운하게
일어날 수 있습니다.

?파스에 의한 자극이
뇌에 작용해서
심신을 편안하게 하는

효과를 가져와
숙면을 취할 수 있게
한다고 합니다.



6. 무릎 통 개선 효과

?변형성 슬관절염은
나이가 들어감에 따라
무릎관절이 변형해서
아픈 질환으로 중노년,
특히 여성에게서
많이 볼 수 있습니다.

?또 스포츠의
후유증으로 인한
만성 무릎 통으로
고생하고 있는 사람도
적지 않은데요

?이 같은 무릎 통의
경감에도 발바닥 파스요법은
도움을 준다고 합니다.

7. 천식

?소아천식에서

성인 천식에 이르기까지
천식으로 고생하는 사람에게
꼭 권하고 싶은 것이
발바닥 파스요법입니다.

?천식의 개선을
목적으로 하는 경우
파스를 두 장 준비합니다.

?파스는 각각 옆으로
절반(긴 쪽을 2 등분)으로
자릅니다.

?먼저 좌우 발가락 아래
약간 부풀어 오른 곳
중간 부분(둘째 ~ 넷째 발가락)
에 한 장씩 옆으로 길게
붙입니다.

?남은 두 장은
발바닥의 한가운데에

옆으로 길게 붙입니다.



8. 요통 개선 효과

?현대인이 고생하는
만성요통의 대부분은
운동부족과
자세 불량 등으로
근육 균형이 나빠진데
기인합니다.

?이 같은 요통에는
발바닥에 파스를 붙이면
효과를 발휘한다고
하는데요.

?요통의 개선을
위한 경우에는
파스는 2장을 자르지 말고
그대로 사용합니다.

?엄지발가락 쪽의 측면
중앙의 우묵한 부분에
세로로 길게 붙입니다.

?통증이 허리의 좌우
한쪽에만 있을 경우에도

파스는 발 좌우에
모두 붙입니다.



??????

지금까지
발바닥 파스 효능에
대해 알아보았습니다.

발은 26 개의 뼈와
32 개의 근육과 힘줄,
107 개의 인대로 얽혀 있으며
'제 2 의 심장'이라는
별명이 있듯이
심장에서 받은 혈액을
다시 올려 보내는
역할을 하고 있습니다.

그만큼 평소
발 관리만 잘해도
혈액순환은 물론,
각종 질병으로부터
예방할 수 있습니다.

오늘 소개한
'발바닥 파스 요법'을 통해
건강을 개선해
보는 것은 어떨까요?

? 좋은 글 중에서 ?



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

