



우리 몸의 쓰레기통인 겨드랑이 관리

혈액순환이
잘 안 되는 분들 꼭 보세요

겨드랑이가 우리 몸의
쓰레기통이라는
사실을 알고 계셨나요?



겨드랑이는 몸안의
독소가 빠져나가는
림프선이 모여있는 곳인데,

만약 이곳의 혈액순환이
원활하지 못하면
독소가 쌓여
겨드랑이가 뭉치고
딱딱해질 수 있으며,
또 상체에 부종이 생길 수
있다고 해요.



독소로 인해 혈액 순환에
문제가 생기면,
우리 몸은 균형을 유지하기 위해
혈액 속 수분을 늘리고
자연스럽게
몸이 붓게 된답니다.

그렇기 때문에
겨드랑이 마사지를 습관화
하는 게 좋아요!



틈날 때마다
가볍게 주물러주는 것이죠.
하지만
마사지는 다소 귀찮음이
동반하므로.
간단한 동작으로
겨드랑이의 림프를
자극해볼까요?

♥방법 ♥



(1)
팔을 든 상태에서
반대쪽 손으로 가볍게
주먹을 쥐어 겨드랑이 부분을
통통 쳐줍니다.

(2)

양쪽 각각 50번씩,
총 100번을 아침저녁으로
시행해주세요.



♥ 겨드랑이 림프 치기 효과 ♥

- 1.상체의 부종을 제거한다.
- 2.혈액순환이 잘 돼
손이 찬 것이 개선된다.



- 3.노폐물로 인해 검게 변한
겨드랑이 색소
침착을 완화한다.
- 4.겨드랑이와 그 밑 팔뚝이
슬림해지는 효과.
- 5.면역 기능을 활성화한다.



매일 짬을 내 반복하면
해독 주스를 먹는 것 보다도
큰 효과를 볼 수 있다고 하네요.^^

*지인이 보내왔습니다.



마사지 샵에서도
겨드랑이를 매우 중요하게
관리합니다.

독소 배출이 무엇보다
건강에 우선 순위이기
때문입니다.



돈이 들거나
힘든 운동이 아니니
열심히 해서
건강하시길 바랍니다.



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

