



파스를 발바닥에 붙이는 것 알고 계신가요

파스를 어깨,
무릎, 팔이나 다리에만
붙이는 것으로 알고
계시는데요.

발바닥에 '파스'
붙이고 잤더니
일어난 놀라운 변화를
소개해 드립니다.

1.다이어트 효과

발바닥에 파스를
붙인 것만으로도 다이어트
효과를 볼 수 있다고
하는데요.

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.

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

2.다리 피로 및 붓기 제거

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
때문인데요.

1주일 동안
자기 전에 붙이는 것이
좋다고 합니다.

3.어깨 결림 해소

발바닥과
전혀 상관없어 보이는
어깨도 효과를 볼 수
있습니다.

발바닥에 붙인 파스가
혈액순환을 좋게 하며



이미지를 뽐려올 수 없습니다

딱딱하게 굳었던 어깨 결림도
완화시켜 준다고 합니다.



4.과민성 장 증후군 개선

현대인들은
과도한 긴장에 의해서
장이 과민하게 되고,

장의 운동의 균형이
깨어지게 되는데요.

변비 해소에도
도움이 된다고 합니다.

파스요법이
장의 균형에 도움이
된다고 합니다.



5.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
있다고 합니다.

이 때문에
발바닥에 파스를 붙이고
아침에 일어나면
훨씬 개운하다는 느낌을
받게 됩니다.



6. 불면증 해소 효과

파스에 의한 자극이
뇌를 자극시켜서
심신이 편안하게 하는
효과가 있어서 충분한 숙면을
취할 수 있도록
유도한다고 합니다.



7.무릎 증 개선 효과

무릎 증의 경감에도
발바닥 파스요법이
도움을 준다고 합니다.

8.천식 개선

천식으로 고통받는
분들에게 발바닥 파스요법이
도움이 된다고 합니다.



9.요통 개선

현대인의 만성 통증

요통인데요.

운동부족과 자세 불량 등으로
균 균형이 나빠지는데
원인이 있습니다.

이럴 때 파스요법이
도움이 됩니다.



소중한 자료인 이 글을
당신이 아끼는 사람들에게
널리 공유 해 주세요.

[출처]
파스를 발바닥에 붙이는 것
알고 계신가요? = 작성자 소망 =



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

