

Τρομερό: Δείτε τι θα συμβεί αν κάνετε μασάζ στο συγκεκριμένο σημείο του μετώπου σας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[Φωτο:iatropedia.gr](#)

Φωτο:iatropedia.gr

Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός από τεχνικές μασάζ για να ηρεμήσουν το ανθρώπινο σώμα. Οι περισσότερες από αυτές δεν είναι μόνο καλές για την υγεία αλλά σας κάνουν να νιώθετε όμορφα την ίδια στιγμή. Το πρόβλημα είναι πως οι περισσότερες από αυτές απαιτούν αρκετό ελεύθερο χρόνο, χρήμα και τη βοήθεια ενός ειδικού.

Ευτυχώς για εσάς, έχουμε ανακαλύψει μια εύκολη μέθοδο που έχει παρόμοια ευεργετική επίδραση στο σώμα σας χωρίς το κόστος ενός κανονικού μασάζ.

Είναι πιθανό να έχετε νιώσει την ανάγκη, σε κάποιο υποσυνείδητο επίπεδο, να κάνετε μασάζ κατά καιρούς στην περιοχή ανάμεσα στα φρύδια σας.

Λοιπόν, έχει αποδειχθεί πως το ένστικτό σας δεν σας εξαπατά. Το μασάζ σε αυτή την περιοχή βελτιώνει τη συγκέντρωση, μειώνει την ένταση, σας βοηθά να απαλλαγείτε από τους πονοκεφάλους και χαλαρώνει τα μάτια σας (ειδικά αν περνάτε αρκετό χρόνο μπροστά στον υπολογιστή). Οι πρακτικοί επαγγελματίες της κινέζικης ιατρικής είναι επίσης πεπεισμένοι πως το μασάζ σε αυτό το σημείο βελτιώνει τη δύναμη της διαίσθησης ενός ανθρώπου.

Τι πρέπει να κάνετε;

Απλά πιέστε ελαφρά το σημείο ανάμεσα στα φρύδια σας, και κινήστε το δάχτυλό σας προς τα επάνω 3 εκατοστά σε μια κάθετη νοητή γραμμή. Ασκήστε πίεση σε αυτό το σημείο για 45 με 60 δευτερόλεπτα. Δεν θα πρέπει να περιμένετε περισσότερο για να δείτε τα αποτελέσματα.

Οι ειδικοί εξηγούν πως αυτή η διαδικασία ενεργοποιεί την περιοχή του εγκεφάλου που έχει αποδειχθεί πως μειώνει τη νευρική ένταση, βελτιώνει επίσης την εμφάνιση του δέρματος, κυρίως γύρω από τα μάτια και το στόμα και βοηθά τις

αναγεννητικές διαδικασίες.

Έτσι, αν έχετε ξαφνικά πονοκέφαλο ή τα μάτια σας είναι κουρασμένα μετά από μια μεγάλη, κουραστική μέρα, θα ξέρετε τι να κάνετε.

Πηγή: athensmagazine.gr