

УНТАХАД ТУСТАЙ НАЙМАН АРГА

Нойр бол мэдэрлийн системийн аврагч билээ. Иймээс нойр муутай хүмүүс доорхи аргуудыг мэдэж авбал илүүдэхгүй бизээ.

1. Толгойгоо нухах: Хоёр гарынхаа долоовор, дунд, ядам гурван хурууны хумсаар толгойгоо 1-2 минутад найман удаа нухалбал толгойн цусны эргэлтийг сайжруулдаг бөгөөд нойр амархан хүрдэг байна.

2. Хоёр алгаараа чихээ үрэх: Хоёр гарынхаа эрхий хуруугаа чихнийхээ доор наалдуулаад алгаараа хоёр чихээ дээш доош, хойш урагш хүчтэйхэн 1-2 минут үрвэл, цусны эргэлтийг түргэсгэж, сэтгэл тайвшруулж чих дүлийрч сонсгол муудахаас сэргийлнэ.

3. Хоёр алгаараа нүүрээ илэх: Хоёр гарынхаа алгыг нүүрэндээ наагаад секунд бүр хоёр удаа алгуурхан бөгөөд хүчтэйхэнээр нүүрийнхээ бүх хэсгийг 1-2 минут илвэл, нүүрийн цусан хангамж сайжирч, мөн нойронд тустай төдийгүй үрчлээ үүсэхээс сэргийлж чадна.

4. Шилэн хүзүү дал мөрөө базах: Хоёр алгаараа минут бүр хоёр удаа хүзүүнийхээ хоёр талаар, шилэн хүзүү дал мөрийнхөө булчин махтай хэсгийг 1-2 минут хүчтэйхэн базвал, ядаргаа тайлагдаж сайхан амрана.

5. Цээж болон нуруугаа илэх: Хоёр алгаараа секунд бүр хоёр удаа цээжин бие болон нуруугаа нийтэд нь 2-3 минут

хүчтэйхэн илвэл зүрхний үйл ажиллагааг сайжруулж, нурууг амраан дотор эрхтэний цусны эргэлтийг сайжруулна.

6. Хөлөндөө иллэг хийх: Хоёр гараараа хоёр хөлийнхөө дээд хэсгээс доош нь секунд бүр нэг удаа илнэ. Үүнийг нэг минут хийснээр хоёр хөлийн чилээг тайлдаг.

7. Хөлөөрөө хөлөө үрэх: Эхлээд баруун хөлийнхөө улаар зүүн хөлийнхөө бүх хэсгийг үрэж, мөн зүүн хөлөөр баруун хөлөө үрнэ. Дараа нь хоёр хөлийнхөө улыг нийт 2-3 минут үрнэ. Энэ арга нь хоёр хөлийн ядаргааг тайлж, цусны эргэлтийг сайжруулдаг.

8. Хоёр алгаараа хэвлийн хэсгээ илэх: Хоёр алгаа хүйсэн дээрээ тавиад нэг секундад 1-2 удаа хэвлийн хэсгээ нийт 2-3 минут илнэ. Энэ арга нь хоол боловсруулах эрхтэнд тус болдог.

Дээрхи 1-7 аргыг хийхдээ нүдээ аньж, сэтгэлээ тайван байлгаж, хэлээ тагнайдаа тулгаж, бүхий биеэ сул тавьсан байдалд хийж, 8-р аргыг босч сууж хийж болно. Тус аргыг хийхдээ хүчтэй хийвэл сайн үр дүнд хүрнэ. Энэхүү дасгалыг хийснээр бүх биеийн цусны эргэлтэд сайнаар нөлөөлж тайван сайхан амарна.