



**Massage giúp bạn cải thiện tình trạng thoát nước của mạch bạch huyết, tuần hoàn máu, giảm thiểu căng cơ bắp, tiêu độc. Không những thế đây là phương pháp hiệu quả chống lo lắng, buồn bã và rời lo lắng liên quan đến stress.**

### **Massage: sự biến hóa của đôi tay**

Đôi tay xem là phương pháp đơn giản nhất, mà có hiệu quả phòng và chữa bệnh trong y học dân gian, massage từ lâu đã giúp bạn bó vỉa ngón tay bình dân đời đời tên thơm quý trọng không ai biết hết tác dụng tuy vậy mà massage đem lại.

Ngày nay, massage đôi tay xem như hình thức thư giãn cơ bắp tốt nhất bạn nên chú ý đến tác dụng khác nhau như: xoa, bóp, ấn, day, nắn... nhưng với chuyên khí tạo dòng chảy này lưu thông tốt nhất trong cơ thể người.

Massage giúp bạn cải thiện tình trạng thoát nước của mạch bạch huyết, tuần hoàn máu, giảm thiểu căng cơ bắp, tiêu độc. Không những thế đó là phương pháp hiệu quả chống lo lắng, buồn bã và rời lo lắng liên quan đến stress.

Massage có rất nhiều lợi ích nhưng trò chơi làm đẹp massage phổ biến nhất là để điều trị chứng viêm khớp, đau thần kinh tọa, cơ bắp mỏi mệt.

### **Xông hơi: sự kết hợp với của nước và nhiệt độ**

Xông hơi có 2 dạng: xông hơi khô (sauna) và xông hơi nước (steambath). Xông hơi khô là một trong những biện pháp dùng để giải độc cho gan và mật. Nó kích thích sự lưu thông của lưu lượng máu bên ngoài, đẩy mạnh quá trình trao đổi chất, cũng như giải độc cho cơ thể.

Đến xông hơi khô, người ta thường dùng sỏi để đun trong phòng gỗ để gia tăng nhiệt độ giúp mồ hôi thoát ra thể nhiệt độ do đó sauna cũng là một biện pháp giảm căng thẳng hiệu quả, điều trị trầm cảm, tăng cường khả năng miễn dịch.

Sau những ngày làm việc căng thẳng và mệt mỏi, đôi tay thư giãn bằng sauna bạn sẽ trút bỏ mọi gánh nặng đè chìm đắm trong thiên đường thư giãn. Nếu sauna kết hợp với nước như giúp quá trình sinh nhiệt, đốt cháy mỡ thông qua các mô mỡ dày, giúp tiêu hao năng lượng.

## Liú u pháp Thalassa: đò u kò đò u cò a biú n

Theo tiú ng Hy Lạp, "thalassa" có nghĩa là biú n. Thalassotherapy là mò t liú u pháp chò a trò sò đò ng nò c, kò t hò p giú a biú n và tò o biú n đò thúc đò y quá trình trao đò i chò t và giúp giú m trò ng liú ng nhiú u hò n.

ò Viú t Nam, liú u pháp này có tò o ng đò i mò i mò nhò ng mò t sò khu du lịch biú n đã mò nh đò n đò a vào kinh doanh vì khò năng kò đò u cò a nó. Liú u pháp này không chò cò i thiú n, liú u thông máu, giúp chò a lành nhò ng vùng tò n thò o ng mà đây còn chính là sò thắ ng hoa cò a nò c bò i chúng hò i tò đò y đò nhò ng ó u đò m cò a liú u pháp chò a trò bò ng nò c, ngoài ra, tò o biú n sò giúp da đò c giú ó m, làm cho da trò nên mò m mò i và mò t mà hò n.

Và cuó i cùng không thò không nhò c đò n đò chính là spa. Trên thò giú i, tò lâu spa đò c xem nhò là mò t liú u pháp liú u ngắ ng ó a bò nh tò t, đò cao sò cân bò ng thò chò t và tinh thò n cò a con ngò i. Spa chính là chìa khóa vàng đò mò cò a nguó n năng liú ng cò a cò thò. Đò n vò i spa, con ngò i đò c đò n vò i mò t "bò nh viú n" không thuó c, không phò u thuó t mà vò n trò đò p mòi.

**(Theo Làm Đò p)**