

Faida za kufanya Masaji kiafya

By SW - Melkisedeck Shine · April 10, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Masaji uongeza kinga ya mwili

Kufanya masaji hakukufanyi ujisikie ni mtulivu peke yake, bali pia kunaweza kukuongezea kinga yako ya mwili.

Masaji ya dakika 45 kwa siku imethibitika kuongeza uwingi wa seli nyeupe za damu (lymphocytes) ambazo ndizo hupigana dhidi ya vijidudu nyemelezi vya magonjwa mbalimbali mwilini.

Kufanya masaji huondoa tatizo la kukosa usingizi

Tafiti nyingi zinasema masaji inao uwezo wa kuamsha mawimbi ndani ya ubongo yanayohusiana na kutengenezwa kwa usingizi mzito (delta waves) na hii ndiyo sababu kwanini wengine hupitiwa na usingizi mzito mara tu baada ya mazoezi ya masaji.

Tatizo la kukosa usingizi linaweza kutibika kwa kufanya masaji tu kwakuwa masaji husaidia kupunguza uchovu na kuongeza uwezo wa kupata usingizi mtulivu kwa watu wa rika zote yaani watoto wadogo mpaka wazee ikihusisha wale wenye matatizo ya akili, kansa na magonjwa ya moyo, machache kati ya magonjwa mengi yawezayo kutibika kwa masaji tu.

Kuondoa mfadhaiko wa akili au Stress

Masaji huondoa hamaki na maumivu huku yakiongeza uwezo wa kupata usingizi mzuri na wa uhakika.

Masaji huondoa huzuni

Oxytocin inahusika na matendo ya huruma, maono, upendo na ushirikiano wa kijamii. Wakati adrenocorticotropin yenyewe huhusika na kupungua kwa mfadhaiko (stress) moja kwa moja.

Kuondoa maumivu mbalimbali mwilini

Masaji hupunguza maumivu hasa ya mgongo na maumivu ya kichwa na maumivu ya kwenye mishipa.

Masaji huongeza uwezo wa kujiamini

Masaji hutuliza mwili na kuongeza concentration