

تعرف على فوائد التصفيق

يحكى أن الإنسان يصفق عندما يفرح أو حين يهئ الآخر على إنجاز قام به، التصفيق يعبر عن الأجواء الإيجابية لذلك نستخدمه. لكن هل علمتم يوماً ما أن للتصفيق فوائد أبعد من تلك النفسية؟ نعم للتصفيق فوائد إيجابية عدة منها:-

- التصفيق بجميع الأصابع أو بكامل كف اليد مفيد جداً للصحة لأنه يقوم بتحسين الدورة الدموية عند الإنسان كما وأنه يعالج الآلام العصبية التي قد يعاني منها.
- التصفيق بأطراف الأصابع فقط مفيد لضعف النظر ولإلتهاب الأنف التحسسي.
- التصفيق بكف اليد فقط، أي من خلال بسط كف اليد وتباعد الأصابع يفيد وظيفة الأمعاء ويعزز وظائف الأعضاء الأخرى.
- التصفيق بقبضة اليد أي من خلال ضرب قبضة اليد على ظهر الأصابع قد يشعر الشخص بالألو كبداية أولى ولكنه بعد حين يشعر بالراحة ويختفي الألم منه كما وأن هذا النوع من التصفيق يقيه من الصداع والآلام المختلفة في منطقة الكف.
- التصفيق بالأصابع فقط هو تصفيق يساهم في تنبيه الأصابع ويعمل على الوقاية والعلاج من أمراض القلب والشعب الهوائية.
- التصفيق من خلال ضرب كف اليد بظهر اليد الأخرى يعزز منطقتي العمود الفقري ومنطقة الوسط ويقوم بتقويتها.
- التصفيق من وراء العنق أي مد اليدين الى خلف الرأس والتصفيق بهما يخفف التعب من منطقة الكتفين ويساهم في خفض الدهون التي تتراكم في اليدين.

المصدر: مجلة صحي

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...