

แก้เมื่อยด้วย กะลา

นำเสนอเมื่อ : 10 ต.ค. 2552

ถ้ากำลัง รู้สึกเมื่อยเท้า ให้หากลากที่มีรูเอามาคว่ำลง แล้วขึ้นไปเหยียบจะเกาะอะไรก็ได้ แต่ต้องพุงตัวเพียงเบา ๆ
อย่าทิ้งน้ำหนักลงไปเต็มที่ทั้งตัว แล้วหัดยืนเลี้ยงตัวขาเดียวโดยไม่เกาะอะไร

เวลา เหยียบต้องกดให้ทั่วเท้า ตั้งแต่ปลายนิ้วจนถึงส้นเท้า และตะแคงข้าง ๆ
ให้ทั่วทั้งสองเท้า เหยียบแล้วจะรู้สึกตึงทั้งขา เหมือนถูกบีบนิ้ว คอเหยียบตอนเช้าจะดีที่สุด
แต่ถ้าเขาไม่วางจะตอนไหนก็ได้ แล้วจะหายจากอาการเมื่อยที่เป็นอยู่

**ถ้าเมื่อยเท้าเมื่อไหร่ ก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้ รับรองไม่อันตราย
แถมยังหายเมื่อยเท้าอีกด้วย**

ขอบคุณข้อมูลจาก เติลินิวส์