



Cara Mengatasi Hidung Tersumbat Dengan Pijatan Lembut, Dijamin ...

Keterangan

Cara Mengatasi Hidung Tersumbat Dengan Pijatan Lembut, Dijamin ... Hidung tersumbat merupakan kondisi yang sering dialami banyak orang, terutama saat flu, alergi, atau sinusitis.

Selain menggunakan obat-obatan, metode alami seperti pijatan lembut pada titik-titik tertentu di wajah dan tubuh dapat membantu meredakan gejala ini.

Cara Mengatasi Hidung Tersumbat Dengan Pijatan Lembut, Dijamin ...

Berikut beberapa teknik pijatan lembut yang dapat Anda coba:

1. Pijat Pangkal Hidung

Teknik ini dilakukan pada area di antara kedua mata, tepat di pangkal hidung. Langkah-langkahnya:

Letakkan jari telunjuk di kedua sisi pangkal hidung.

Tekan dengan lembut namun mantap selama sekitar 15 detik.

Setelah itu, usap perlahan ke arah bawah sepanjang batang hidung hingga mencapai lubang hidung.

Ulangi gerakan ini selama 30 detik.

Pijatan ini membantu mengurangi tekanan pada sinus dan melancarkan pernapasan.

2. Pijat Area Dahi

Pijatan pada area dahi, khususnya di atas alis, dapat membantu meredakan hidung tersumbat.

Caranya:

Gosok kedua tangan hingga hangat.

Letakkan jari telunjuk dan jari tengah di tengah dahi, tepat di atas alis.

Pijat dengan gerakan melingkar ke arah luar menuju pelipis.

Lakukan pijatan ini selama 30 detik.

Teknik ini dapat membantu mengurangi tekanan pada sinus frontal dan meredakan gejala hidung tersumbat.

3. Pijat Area Pipi

Pijatan pada area pipi, tepatnya di bawah tulang pipi dan di samping hidung, efektif untuk mengurangi sumbatan pada hidung. Langkah-langkahnya:

Letakkan jari telunjuk dan jari tengah di kedua sisi hidung, tepat di bawah tulang pipi.

Pijat area tersebut dengan gerakan melingkar selama 30 detik.

Ulangi beberapa kali hingga merasa lega.

Pijatan ini membantu mengurangi peradangan pada sinus maksilaris dan melancarkan aliran lendir.

4. Pijat Area Tengkok

Menekan area tengkok dapat membantu meredakan hidung tersumbat, terutama yang disebabkan oleh sinusitis. Caranya:

Letakkan kedua tangan di belakang kepala, dengan ibu jari menekan area di bawah tengkorak, tepat di atas leher.

Tekan area tersebut dengan lembut namun mantap selama 15 detik.

Lepaskan tekanan dan ulangi beberapa kali.

Teknik ini membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan sirkulasi darah, yang dapat meredakan gejala hidung tersumbat.

5. Pijat Titik Antara Ibu Jari dan Telunjuk

Teknik akupresur ini melibatkan penekanan pada area di antara ibu jari dan telunjuk. Langkah-langkahnya:

Dengan tangan menghadap ke bawah, temukan titik sekitar 3 cm dari pertemuan antara ibu jari dan telunjuk.

Tekan area tersebut dengan ibu jari dan jari telunjuk tangan lainnya selama 2 menit.

Ulangi pada tangan yang satunya.

Pijatan ini diyakini dapat meredakan berbagai gejala, termasuk hidung tersumbat. Namun, teknik ini tidak disarankan bagi ibu hamil karena dapat memicu kontraksi.

6. Pijat Sinus Sphenoid dan Ethmoid

Sinus sphenoid dan ethmoid terletak di belakang hidung dan antara mata. Pijatan pada area ini dapat membantu meredakan hidung tersumbat. Caranya:

Letakkan jari telunjuk di kedua sisi batang hidung, tepat di bawah sudut dalam mata.

Tekan area tersebut dengan lembut selama 15 detik.

Geser jari ke bawah sepanjang sisi hidung, sambil terus memberikan tekanan ringan.

Ulangi gerakan ini selama 30 detik.

Pijatan ini membantu mengurangi tekanan pada sinus dan melancarkan pernapasan.

Selain teknik-teknik di atas, menjaga kelembapan udara dengan menggunakan humidifier, mengonsumsi cairan hangat, dan menghindari alergen juga dapat membantu mencegah dan mengatasi hidung tersumbat.

Jika gejala tidak kunjung membaik atau disertai dengan gejala lain yang mengkhawatirkan, sebaiknya konsultasikan dengan dokter untuk penanganan lebih lanjut.

Kategori

1. TIPS

Tags

1. cara mengatasi hidung tersumbat
2. Cara Mengatasi Hidung Tersumbat Dengan Pijatan
3. Cara Mengatasi Hidung Tersumbat Dengan Pijatan Lembut
4. hidung
5. hidung tersumbat
6. Lembut
7. Pijatan Lembut
8. Tersumbat

Tanggal Dibuat

16 Februari 2025

Penulis

pakguru2022