

Самомассаж для крепкого здоровья: 7 активных точек

Этот точечный самомассаж можно выполнять дома, на работе, стоя или сидя. Перед вами семь простых и эффективных приемов, которые помогут снять усталость и напряжение в любых условиях. Указанные точки нужно массировать кончиками пальцев в течение минуты. Если вы делаете массаж утром для поднятия тонуса, то нажимать следует сильно, глубоко и быстро. Если вечером, для того чтобы расслабиться, наоборот, выполняйте мягкие, длительные (но не более минуты) надавливания.

КАКИЕ ТОЧКИ МАССАЖИРОВАТЬ,
ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ САМОЧУВСТВИЕ



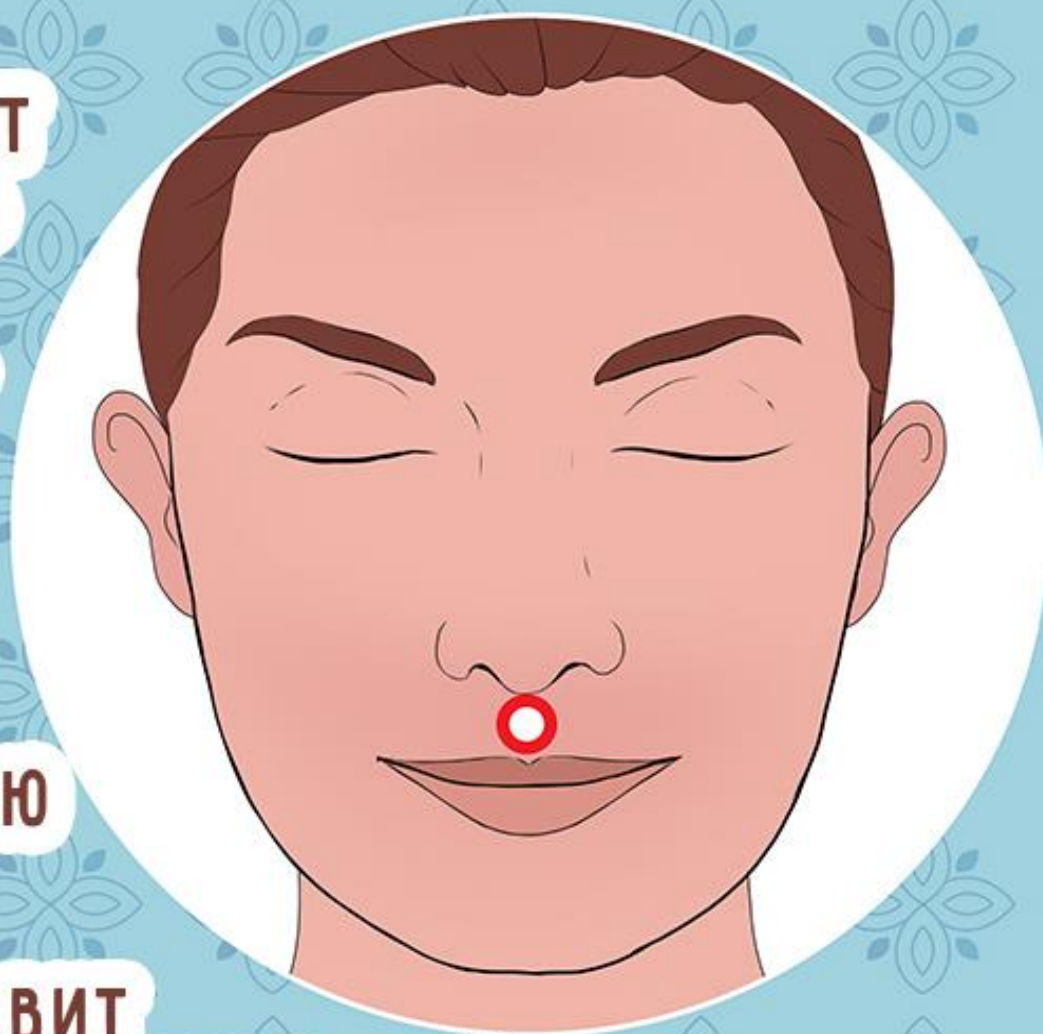
МЕЖДУ ВЕРХНЕЙ ГУБОЙ И НОСОМ

– УЛУЧШИТ
ПАМЯТЬ

– ОБЛЕГЧИТ
БОЛЬ

– УЛУЧШИТ
КОНЦЕНТРАЦИЮ

– ИЗБАВИТ
ОТ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

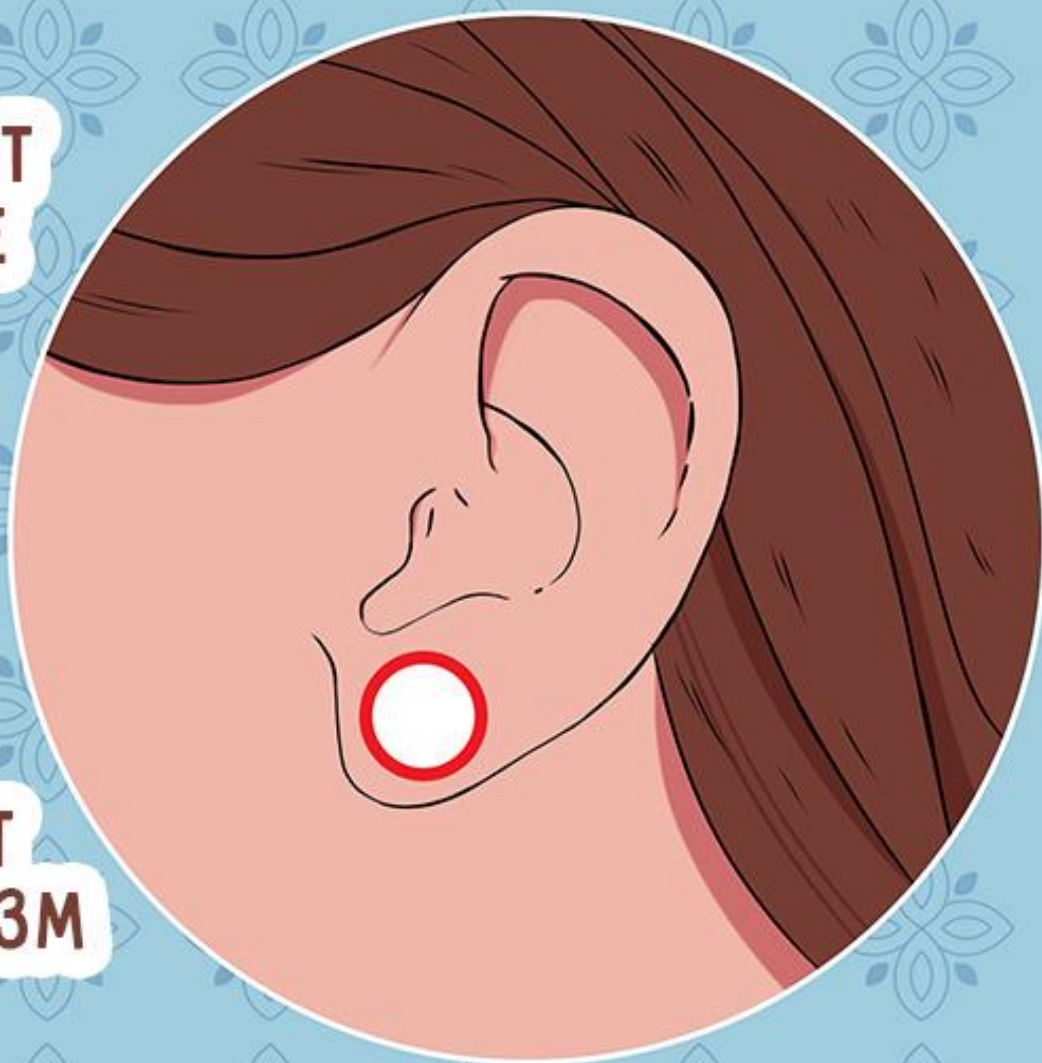


ТОЧКА НА УХЕ

– УКРЕПИТ
СЕРДЦЕ

– СНИМЕТ
ГОЛОВНЫЕ
БОЛИ

– УСКОРИТ
МЕТАБОЛИЗМ



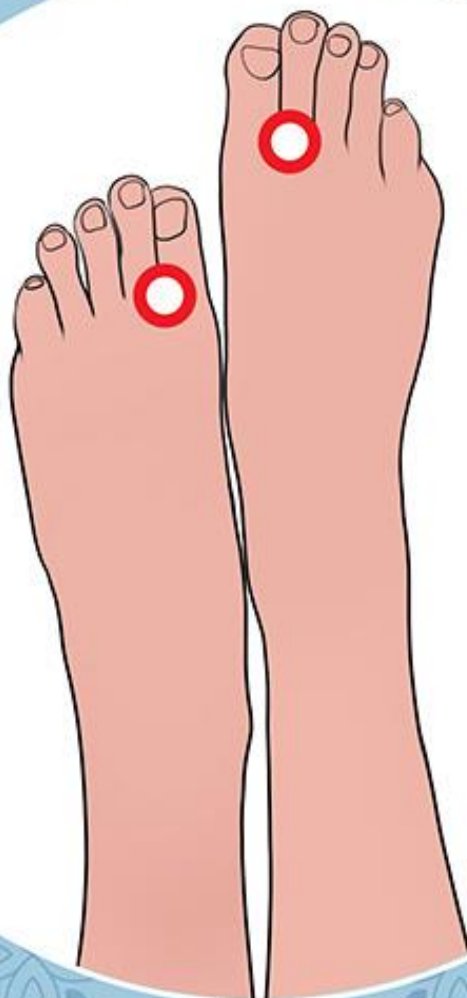
МЕЖДУ БОЛЬШИМ И УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦАМИ НОГИ

– ПОМОЖЕТ
БОРОТЬСЯ С
ГОЛОВНОЙ
БОЛЬЮ

– УЛУЧШИТ
ПАМЯТЬ

– УЛУЧШИТ
КОНЦЕНТРАЦИЮ

– ОБЕСПЕЧИТ
ПРИЛИВ ЭНЕРГИИ



МЕЖДУ БОЛЬШИМ И УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦАМИ РУКИ (ТЫЛЬНАЯ СТОРОНА ЛАДОНИ)

– ОБЛЕГЧИТ
БОЛЬ В УШАХ

– ОБЛЕГЧИТ
СПАЗМЫ И
БОЛИ В СПИНЕ

– ОБЛЕГЧИТ БОЛЬ
ИЛИ СНИМЕТ
НАПРЯЖЕНИЕ
В ШЕЕ



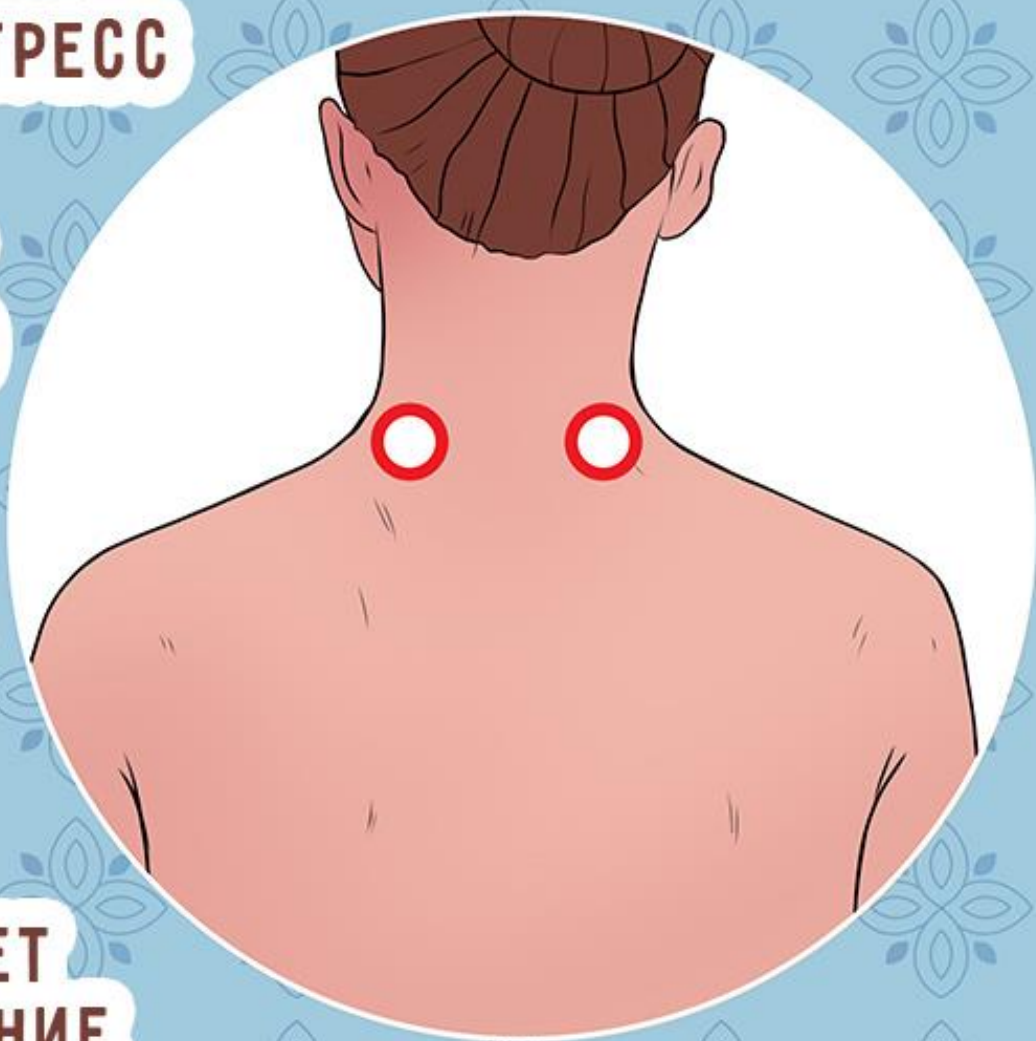
ТОЧКА НА ШЕЕ

– СНИМЕТ СТРЕСС

– ОБЛЕГЧИТ
ГОЛОВНУЮ
БОЛЬ

– УЛУЧШИТ
СОН

– СНИМЕТ
НАПРЯЖЕНИЕ
В ШЕЕ



НА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ПЛЕЧА

– СНИМЕТ БОЛЬ
В ЛОПАТКАХ

– ОБЛЕГЧИТ
БОЛЬ В
СПИНЕ

– ПОМОЖЕТ СНЯТЬ
МЫШЕЧНОЕ
ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ



ПОД КОЛЕННОЙ ЧАШЕЧКОЙ

– УЛУЧШИТ
ПИЩЕВАРЕНИЕ

– ВЫЛЕЧИТ
ВОСПАЛЕНИЕ

– ПРЕДОТВРАТИТ
НАКОПЛЕНИЕ
НЕНУЖНОГО ЖИРА

