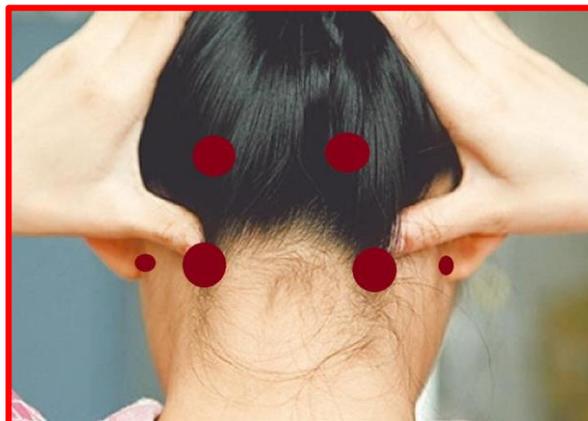


А ВЫ ЗНАЛИ? **СТРЕСС СОБИРАЕТСЯ В ЭТИХ МЕСТАХ!**

МАССАЖ ЭТИХ ТОЧЕК:

- ✚ избавляет от головных болей, вызванных мигренью;
- ✚ снимает усталость, напряжение и стресс;
- ✚ улучшает кровообращение в головном мозге;
- ✚ избавляет от боли в шее;
- ✚ повышает уровень энергии;
- ✚ выпрямляет шейный отдел позвоночника.



КАК МАССИРОВАТЬ?

- ✓ Удобно сядьте или лягте на спину, расслабьтесь.
- ✓ Постарайтесь избавиться от любых внешних раздражителей.
- ✓ Если будете массировать сидя, то слегка наклоните голову назад, когда будете нажимать на эти точки.
- ✓ Делайте глубокие вдохи.
- ✓ Делайте данный массаж 2-3 раза в день.
- ✓ Массируйте надавливаниями или круговыми движениями. Головная боль исчезнет или во время массажа, или через 10-15 минут.

!!! ВОЗДЕЙСТВУЙТЕ НА ТОЧКИ ТРЕМЯ СПОСОБАМИ:

- 1. ПРИ ОСТРОЙ ГОЛОВНОЙ БОЛИ ИЛИ ПЕРВОМ ОПЫТЕ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА** - лёгкие круговые движения указательного пальца в течение 1-5 минут.
- 2. ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ** - нажатия средней силы большим или указательным пальцем в течение 30 секунд.
- 3. ЕСЛИ ДЕЛАЕТЕ МАССАЖ НЕ ПЕРВЫЙ РАЗ**, можно сильно давить на точки большим пальцем или костяшками до 3-5 минут.

