

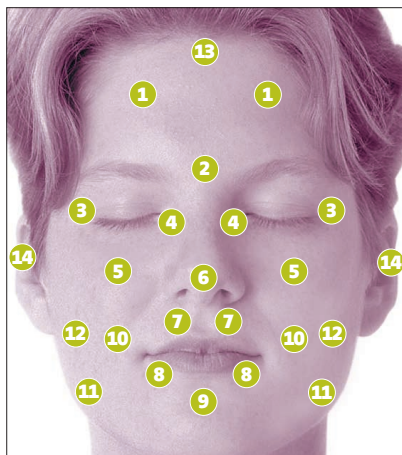
Näo punktid hiina meditsiinis

Sageli istume laua taga ja sõrmed vajutavad näole. Mingi koht tundub valus või kuidagi tuim. Igasugune muutus tundlikkus näos väärrib tähelepanu. Võiksime neid punkte siis juba teadlikult mõjutada.

Näomassaaž sobib kõigile, kel näonahk terve (põletikuvaba). Punkte võib mõjutada ka siis, kui vaevab mõni tõsisem haigus ning üldmassaaž on keelatud.

Siiski ei tohiks inimesed pelgalt punktides valu tundes ennast haigeks mõelda, diagnoosimine jäägu ikka arstidele.

Punkte võib vajutada mis tahes sobiva sõrmega. Tunnetades sõrmeotsaga tundlikku kohta või lohukest, vajutage ühtlase survega umbes minuti jooksul punktile. Võib teha väikesi ringikesi.



1. Vaimne stimulatsioon
2. Ajuripats, käbikela
3. Käärsool (jämesool)
4. Neerud
5. Siseelundkond
6. Süda
7. Põrn
8. Pankreas, kõht
9. Soolestik
10. Kopsud
11. Suguorganid
12. Maks ja lümfisüsteem
13. Sümpaatiline närvisüsteem
14. Kogu keha toniseerimine

Vajutage punktile parajalt tugevalt kerge valu tekkimiseni.

Kui tundub, et ei leia päris õiget kohta üles, pole vaja muretseda. Sest ka punkti ümbruse mõjutamine on hea ning näomassaaž iseenesest ei tee kellelegi kahju.

Kõrvalestate masseerimine ergutab, tõstab keha toonust. Tugev kõrvalestate mudimine tõstab vererõh-

ku, olles seega sobilik organismi erutamiseks.

Kes põeb kõrgvererõhktõbe, neile kõrvade massaaž ei sobi. Nemad võiksid teha peanaha massaaži, mis soodustab lõõgastumist ja vererõhu langemist.

MARGE KALJUVEE

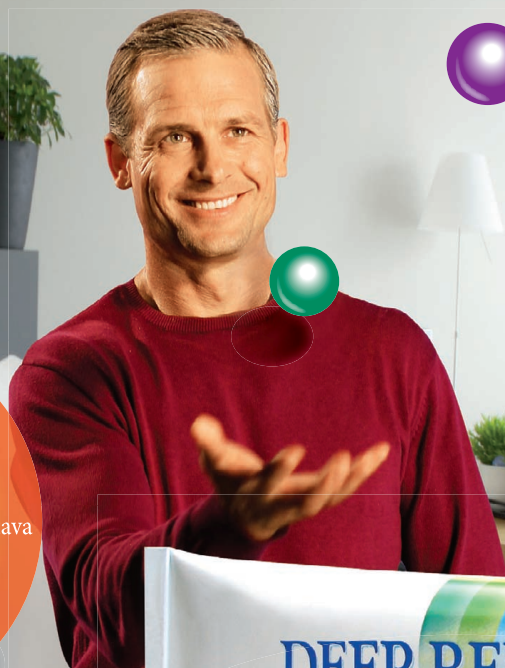
M.I. Massaažikooli õpetaja

DEEP RELIEF
geel

Levomentool, Ibuprofeen

Leevendab valu

Deep Relief (ibuprofeen, levomentool) geel ühendab kahte toimeainet valu vastu. Levomentool on kergelt jahutava toimega ning leevendab valu. Sellele lisandub ibuprofeeni valuvaigistav ja põletikuvastane toime.



Näidustus: valu paikseks leevendamiseks pehmete kudede valulike ja põletikuliste seisundite korral. Käsimüügiravim. Kasutamine: välispidiseks kasutamiseks täiskasvanutele ja üle 12-aastastele lastele. Geel kanda vajalikule kohale ja masseerida õrnalt kuni täieliku imendumiseni. Vajadusel korrata kasutamist, kuid mitte rohkem kui 3 korda ööpäevas. Tootja / Müügiloo hoidja: The Mentholatum Company Limited, 1 Redwood Avenue, Peel Park Campus, East Kilbride G74 5PE, Šotimaa. Müügiloo hoidja esindaja Eestis: Miccys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu. Tel: 738 0676

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.