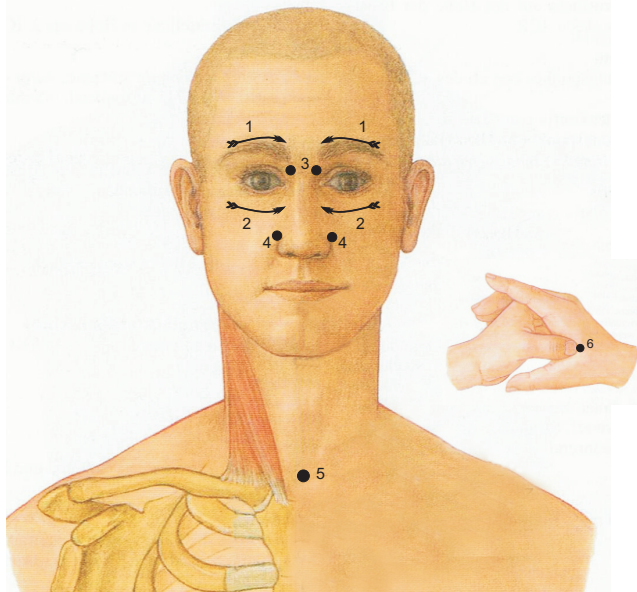


Selbstmassage bei Erkältungen



Anwendung stündlich wiederholen bei ersten Anzeichen einer Erkältung und während Erkältungen

1. Oberhalb Augenbraue sanft mit beiden Mittelfingern zur Nase hin streichen, 10x
2. Unterhalb Auge auf dem Jochbein sanft mit beiden Mittelfingern zur Nase hin streichen, 10x
3. Punkte am inneren Augenwinkel neben der Nasenwurzel sanft mit beiden Mittelfingern drücken und ca. 30 Sekunden halten
4. Punkte am oberen Ende der Nasenfalte sanft mit beiden Mittelfingern drücken und auf- und abwärts reiben ca. 30 Sekunden
5. Punkt in der Vertiefung oberhalb des Sternums mit beiden Mittelfingern sanft drücken und ca. 30 Sekunden halten.
6. Punkt in der Vertiefung ca. in der Mitte des zweiten Mittelhandknochens mit Daumen drücken oder massieren und ca. 60 Sekunden halten.