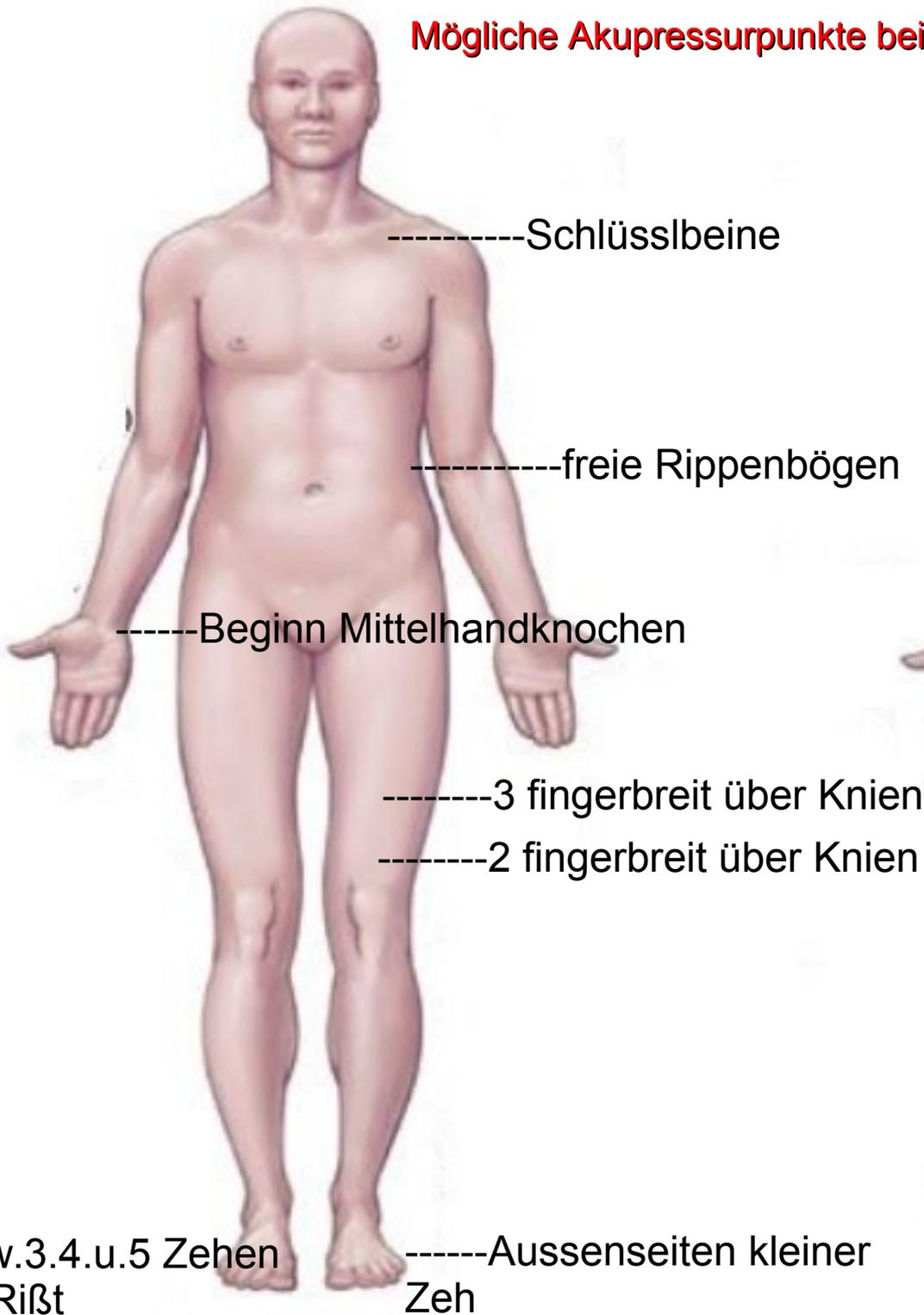


Mögliche Akupressurpunkte bei Akne inversa



je zw. 3. 4. u. 5. Zehen auf Rißt

Auch mittels eines Fußrollers oder Igelballs kann man Akupressur anwenden.

Anwendung des Fußrollers

Alle Organe des Körpers weisen in den Füßen ihr Nevenendpunkte auf, die sogenannten Reflexzonen. Durch die regelmäßige Massage der Reflexzonen an den Fußsohlen (ca. 10 min am Tag) lösen sich verhärtete Stellen und Verkrampfungen. Die Blutzirkulation wird aktiviert und wirkt so auf die betroffenen Organe. Sie spüren eine wohltuende Entspannung und fühlen sich erfrischt und leistungsfähiger.

Ob zu Hause, im Büro oder unterwegs – mit dem Fußroller haben Sie immer die Möglichkeit, eine intensive Massage durchzuführen.

Legen Sie den Fußroller vor sich auf den Boden und ziehen Sie die Schuhe, am besten auch die Strümpfe aus. Aus sitzender Position heraus, werden die Füße auf die Massageräder gestellt und sodann rhythmisch hin und her bewegt.

Dabei wird die Fußsohle gestreckt und gedehnt. Variieren Sie den Massagedruck, und zwar nacheinander auf Zehen, Fußballen, Fußwölbung, Seiten und die Fersen.

Quelle: Merkblatt

Fußreflexzonen

(C) <http://www.akneinversa.forumieren.de/>



Allgemeiner Suchtpunkt

Legt Daumen bzw. Zeigefinger um das Ohr und haltet diesen Punkt für ca. 30 sek etwas fester gedrückt, ohne Euch dabei Schmerzen zuzufügen.

Welches Ohr Ihr dabei benutzt ist völlig egal und wie oft Ihr die Prozedur durchführt, bleibt Euch überlassen.

