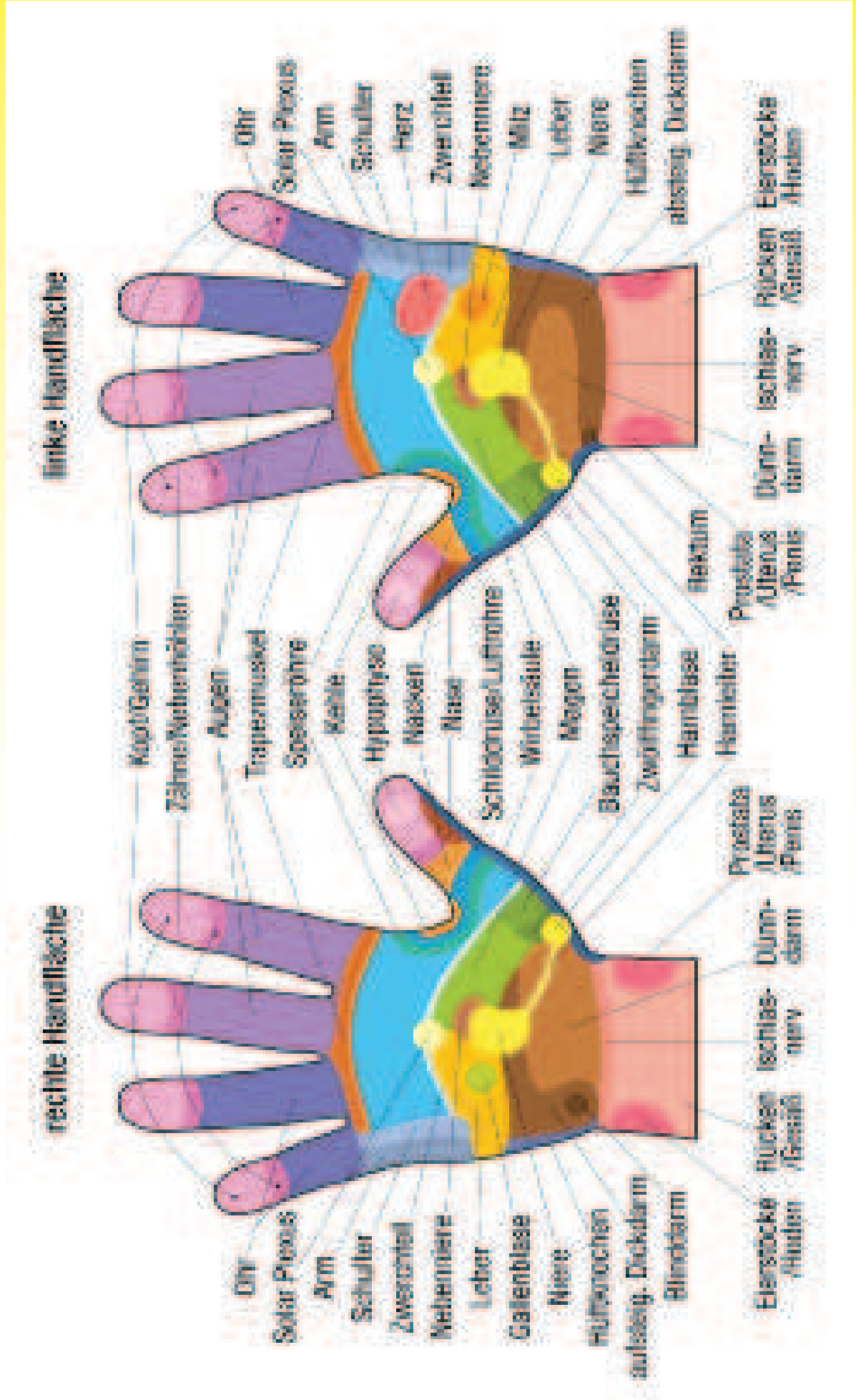


Handreflexzonen



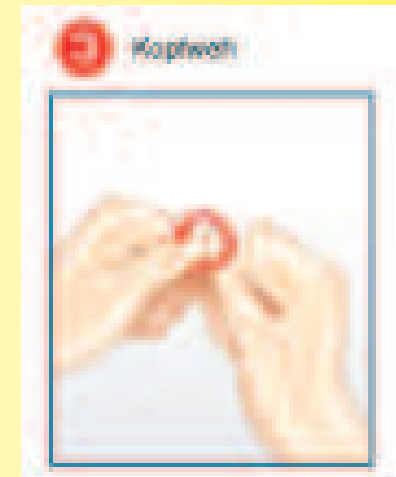
Selbsthilfe für alltägliche Probleme



Der Reflexpunkt liegt direkt unter dem kleinen Finger und dem Ringfinger. Mit dem Daumen eine Minute pro Hand massieren.



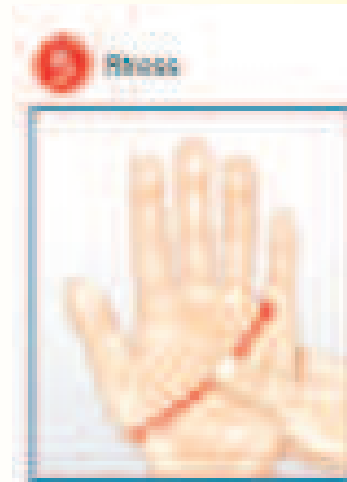
Streichen Sie außen an Ihrem Daumen entlang, vom Handgelenk bis zur Spitze. Mehrmals wiederholen. Danach die Mittelpunkte der Handfläche sanft mit dem Daumen massieren.



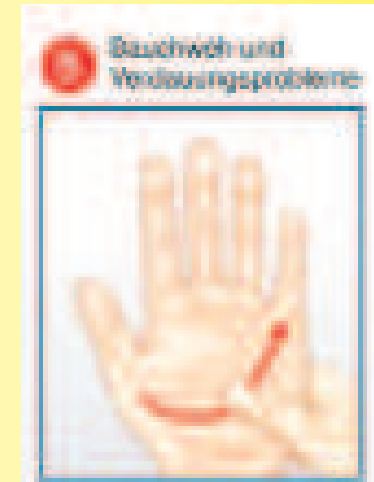
Finden Sie eine sensible Stelle an der Daumenspitze und massieren Sie mit dem anderen Daumen, jeweils ca. eine Minute.



Die Stelle unterhalb von Zeige- und Mittelfinger mit kreisenden Bewegungen massieren, jede Hand zwei Minuten. Mildert Beschwerden bei Erkältung und Heuschnupfen.



Suchen Sie mit dem rechten Daumen den Mittelpunkt der linken Handfläche. Linke Hand um den Daumen schließen und 2 bis 3 Minuten massieren, dann Hand wechseln. Wirkt beruhigend.



Die Reflexzone finden Sie im äußeren Bereich der Handflächen. Streichen Sie vom Daumenballen über die Außenkante bis zum kleinen Finger, jeweils eine Minute.