

*Kas oled
õunasaagiks
valmis?*



ERIPAKKUMINE:

*mahlapress ja
õunapurustaja*

komplekti hind

359 €

(tavahind 499 €)

Hinna sees kiire kohaletoimetamine koju, suvilasse või otse õunaaeda.

Pakkumine kehtib augusti lõpuni või kuni kaupa jätkub.

Tellides ütle salasõna „Targu Talita”.

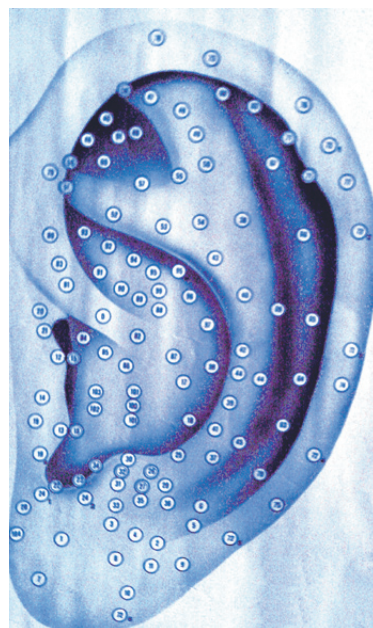
OÜ Riksman • tel 518 8835

www.mahlapress.ee

Kõrvamassaaž väsimuse ja valu vastu

REPRO

Peale selle, et kõrv on inimese kuulmisorgan, on see eriline veel selle poolest, et siin paikneb tohutul arvul punkte ehk resonaatoreid, mis on ühendatud kõigi meie kehas olevate organite, kehaosade ja regioonidega.



Selliseid punkte on kõrvas koguni 128, nii et joonisel kujutatud kõrva pind on nendega tihedasti kaetud. Nende punktide masseerimisel paneme vastava punkti kaudu seotud organid tööle – äratame üles ja avame energia liikumise organite vahel.

Kõrva pind on punktide abil tihedasti seotud keha ülejäänud organitega.

Seega on kõrvade masseerimisest abi, kuid teid vaevab väsimus ja unisus. Kui teil on raskusi hommikuse ärkamise, autoroolis või pealelõunal töö juures kallale kippuva unega, siis tehke endale kõrvamassaaži ning saate virgemaks. Kõrvamassaaži alustage igal hommikul kohe peale ärkamist. Masseerida tuleb mõlemat kõrva ja kõiki kõrvas olevaid punkte.

Alustage masseerimist pöidla ja nimetissõrme abil pigistades, vähehaaval alt üles kõrva pinnal edasi liikudes. Masseerige kindlasti ära ka kõik lohud ja raskemini juurdepääsetavad kohad. Ka kõrva keskel asuv lohk, kus kõrv kinnitub kolju külge, on vaja nimetissõrme abil masseerida. Jätkake masseerimist vähemalt 2–3 minuti vältel.

Masseerides võib mõni punkt kõrva peal tunduda valulik, mis tähendab, et selle punktiga seotud organ on haige. Seda punkti masseerige kauem, sest selline massaaž on ka haigele organile hea ja raviva toimega.

Muutke kõrvade masseerimine oma igapäevaseks harjumuseks, alustades sellega oma päeva. Paar-kolm minutit masseerimist peletab une ning see on ka üks võimalus aidata oma pere lapsi hommikul unest üle saada.

Kui tunnete end autoroolis unisena, peatage auto kohe ning masseerige paar-kolm minutit oma kõrvu. Korralik massaaž muudab teid virgeks kolmeks-neljaks tunniks. Samas tuleks seda silmas pidada, et kõrvu ei tasuks masseerida õhtupoolikul, sest siis võib teil olla probleeme uinumisega.

Kõrvalestate masseerimine aitab ravida ka erinevaid hädasid. Massaaž aitab vabaneda pea-, kaela- ja seljavaludest, iiveldusest ning maandada stressi. Lihtne ja käepärane massaaž võib tuua palju kergendust ega oma kehale mingit kahjulikku mõju.

LILLI RÄÄGEL

anestesioloog ja nõelraviarst