

## Masáž ucha: Bolesť aj stresu sa zbavíte rýchlo a ľahko

Na akupresúre ucha je najlepšie to, že si môžete pomôcť rýchlo vždy a všade. Je to veľmi jednoduché, skúste to hoci aj teraz!



Deväť liečivých bodov na uchu  
Autor: shutterstock

Jemný tlak rukami a špičkami prstov uvoľňuje blokády a pôsobí spoľahlivo proti mnohým zdravotným ťažkostiam. Je to také jednoduché! Jemne si masírujete uši a zakrátko cítite, ako napätie a bolesť ustupujú. Znovu sa cítite dobre, do tela sa vracia vitalita. Prečo je akupresúra ucha taká účinná? Pri masírovaní reflexných bodov na uchu putujú impulzy z pokožky do zodpovedajúcich častí tela, kde uvoľnia blokády, ktoré sú príčinou našich problémov. Výborné na tejto terapii je, že si môžete rýchlo pomôcť vždy a všade. Vyskúšajte to!

### Masážne hmaty

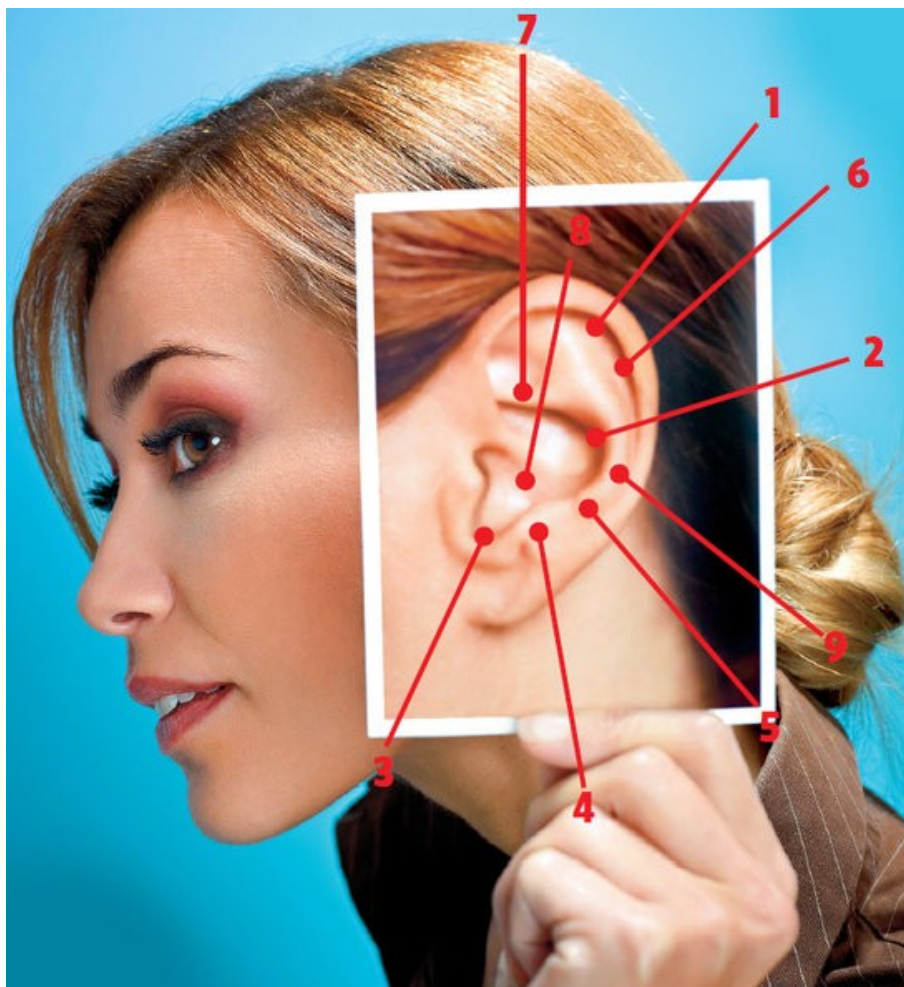
#### Ťahajte si vonkajšie ucho

Začnite na vrchnej časti ucha. Na konci vrchu ucha sa chyťte ukazovákom a palcom tak, že budete mať palec za uchom. Ľahkým tlakom prechádzajte z vnútra ucha smerom von. Tak premasírujte postupne celé ucho. Ušný lalôčik ťahajte naozaj dlho. Trikrát zopakujte.

#### Masírujte aj za uchom

Nakoniec vystretým ukazovákom masírujte jamku za uchom. Začnite hore a pokračujte jemným tlakom dole až na koniec ucha. To zopakujte trikrát po sebe. Následne relaxujte uvoľňovacím cvičením, robte ho počas 10 - 15 nádychov a výdychov.

### 9 liečivých bodov



**1. Pomáha proti studeným nohám, upokojuje bolestivé kĺby.**

Masáž tohto bodu podporuje lepšie prekrvenie svalstva, je dobrá na nohy.

**2. Zmierňuje pocit nafúknutia, nadúvanie, podporuje trávenie.**

Táto zóna je ideálna pre všetkých, ktorí majú neustále problémy so žalúdkom. Okrem toho upokojuje pri duševnom strese a vnútornom nepokoji.

**3. Odbúrava stres a zlepšuje spánok.**

Srdcovú oblasť uvoľňuje, keď ste s nervami na konci. Po masáži tohto bodu budete určite pokojnejšia.

**4. Harmonizuje dušu, uvoľní hlavu.**

Masáž vám pomôže opäť nájsť svoju rovnováhu. Budete sa cítiť vyrovnanejšia.

**5. Uvoľní napätie v šiji, zaženie bolesti chrbta**

Pomôže uvoľniť stuhnuté svalstvo, ktoré máte napríklad zo zlého sedenia.

**6. Zahreje studené ruky, zmierni bolesti kĺbov**

Podporuje prekrvenie svalstva a pomáha liečiť stuhnuté kĺby.

**7. Pomáha pri častých zápaloch močových ciest a mechúra**

Masáž tohto bodu pôsobí prečisťujúco, odvodňuje, tlmí bolesti obličiek.

**8. Dodá novú energiu a posilní imunitný systém**

Stimulácia tohto bodu posilní spoluprácu dýchacích orgánov. Budete opäť hlbšie dýchať.

**9. Na chrbát a posilnenie orgánov**

Podporuje ohybnosť chrbta, udržuje medzistavcové platničky elastické.