

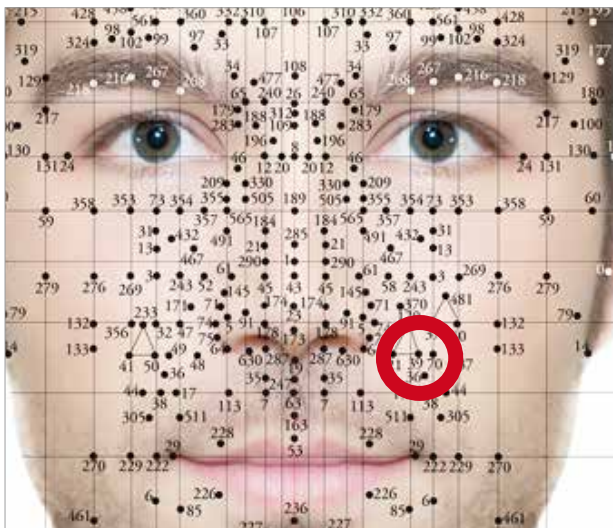
Autotrattamenti di riflessologia facciale

La nausea

Di Anna Damonti

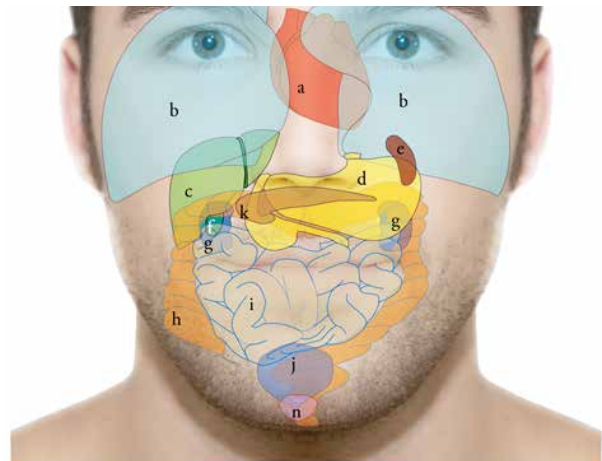
La Riflessologia Facciale è una delle poche tecniche che permette l'auto-trattamento, in questa rubrica presentiamo semplici tecniche ricordando che, per interventi più incisivi e profondi è necessario rivolgersi a un terapeuta esperto che sappia intervenire in modo olistico, su più aspetti della persona. Il primo passo verso la guarigione è, inoltre, raggiungere uno stato di rilassamento.

Autotrattamento in caso di nausea o disturbi allo stomaco



L'organo bersaglio da trattare è lo stomaco che corrisponde alla zona riflessa sul viso colorata di giallo ed esattamente il punto maggiore da stimolare è il numero 39 le cui coordinate sono: linea orizzontale corrisponde alla base naso fino ad incrociare il solco naso-labiale; a sinistra.

Nei casi di problematiche acute, quali può essere ad esempio una nausea per mal d'auto, la zona va stimolata per il tempo necessario al proprio corpo affinché ritrovi il proprio equilibrio, maggiore sarà la durata maggiore sarà il risultato. La stimolazione va fatta



ORGANI INTERNI SUL VISO

a. Cuore - b. Polmoni - c. Fegato - d. Stomaco - e. Milza - f. Vescica Biliare - g. Reni - h. Grosso Intestino - i. Intestino Tenue - j. Vescica Urinaria - k. Pancreas - n. Prostata

avendo cura di idratare bene la cute con crema o olio affinché non si irriti, si possono usare le dita delle mani o le nocche per essere più incisivi premendo maggiormente, senza però recarci alcun dolore. Non vi sono regole rigide per quanto riguarda il movimento per tanto quest'ultimo può essere circolare orario o antiorario oppure formare un otto... . Ideale può essere ricevere un trattamento per rendersi conto del beneficio immediato e continuare autonomamente a casa a prendersi cura di sé. Tengo a precisare che nel caso si voglia migliorare problematiche croniche è necessario strutturare un piano riflessologico personalizzato che può variare nel corso del tempo a seconda di come la persona reagisce.

Anna Damonti è laureata in Scienze Infermieristiche, Terapista Complementare, Riflessologa Plantare e Facciale e Coach relazionale con Master in PNL.

Organizza corsi, conferenze ed eventi promozionali con trattamenti gratuiti.

Riceve presso Medicalvillage a Manno.

riflessoterapia-coaching.ch

+41 788373261

20% di sconto ai soci Gente Sana sul primo trattamento.