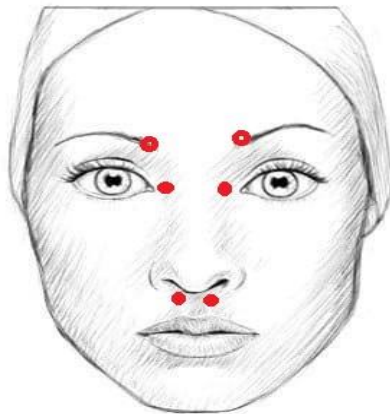


Akkupunkturpunkte bei Schnupfen

Anwendung 1

Diese Punkte lindern die Beschwerden bei Schnupfen. Mehrmals täglich beidseitig im Rhythmus des Pulsschlags drücken. Wo? Das siehst du auf der Zeichnung. Beginne bei den Augenbrauen, danach die Punkte, an denen die Augen die Nase berühren.

Unter den Nasenflügeln beide Daumen ansetzen, Fingernägel zeigen nach unten und mehrmals nach oben schieben.



Anwendung 2

In die gegenüberliegende Achselhöhle des verstopften Nasenloches drückst du ganz gerade und fest nach oben, als ob du einen Besenstiel in die Achsel drücken würdest. Sollte spürbare „Schmerzen“ verursachen! Etwa 15 Sekunden drücken. Das löst deine verstopfte Nase sofort. Wenn beide Nasenlöcher verstopft sind machst du es einfach auf beiden Seiten.

Was kannst du sonst noch machen?

- Mit Infrarotlicht mehrmals täglich etwa 20 Minuten bestrahlen.
- In einer grossen Pfanne **Eibischblätterttee** zubereiten, ein Tuch über den Kopf legen und die wohltuenden Dämpfe einatmen. Mehrmals täglich.