



OdNowa Centrum Refleksoterapii



1. **Pęcherz moczowy** - górna część czoła
2. **Jelito grube** - obwodowa część czoła
3. **Jelito cienkie** - środkowa część czoła
4. **Wątroba** - okolica między brwiami
5. **Śledziona** - skronie
6. **Trzustka** - nasada nosa
7. **Nerki** - okolica oczu (powieka dolna) oraz uszy
 - a. wątroba i pęcherzyk żółciowy - prawe oko
 - b. śledziona i trzustka - lewe oko
8. **Żołądek** - środkowa część nosa
9. **Serce** - czubek nosa
10. **Oskrzela** - skrzydełka nosa
11. **Płuca** - policzki
12. **Przewód pokarmowy** - usta
 - a. żołądek - górna warga
 - b. jelito cienkie - wew. część dolnej wargi
 - c. jelito grube - zew. część dolnej wargi
 - d. dwunastnica - kąciuki ust
13. **Narządy płciowe** - okolica ust i brody

OdNowa Centrum Refleksoterapii

Gdańsk, ul. Uphagena 19

tel. 607 36 24 24

milczarek@odnowacentrum.pl

www.odnowacentrum.pl



OdNowa Centrum Refleksoterapii

Automasaż twarzy przy nadciśnieniu tętniczym

wykonujemy systematycznie przez 7 dni, w godz. 11.00-13.00 lub 19.00-21.00

Krok 1

od linii włosów do nasady nosa **50 razy** ruch naprzemienny wskazicielami

Krok 2

nad linią brwi, na zewnątrz w kierunku skroni **50 razy** palcami wskazującymi, ruch intensywny z dociskiem

Krok 3

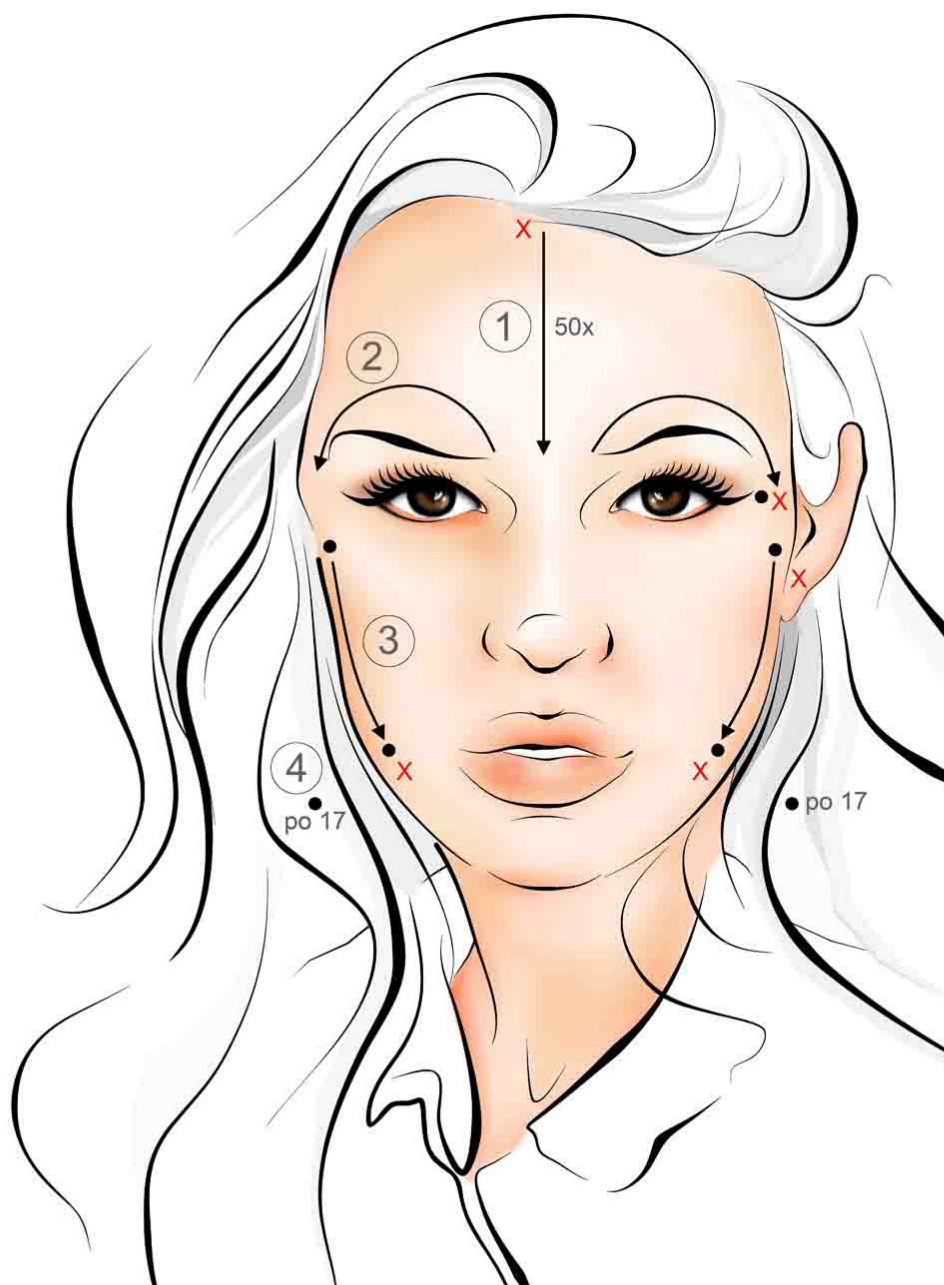
od ucha do kąta żuchwy **50 razy** wzdłuż mięśni żwaczy (nawet paznokciami)

Krok 4

uciskanie punktu pomiędzy kątem żuchwy a wyrostkiem sutkowatym ucisk. jednostajny przez **3 min.**

Krok 5

zmierzenie ciśnienia



Automasaż twarzy przy nadciśnieniu tętniczym

OdNowa Centrum Refleksoterapii

Gdańsk, ul. Uphagena 19

tel. 607 36 24 24

milczarek@odnowacentrum.pl

www.odnowacentrum.pl