



Kopfschmerzen, Rücken- und Nackenverspannungen einfach gelöst... mit einem Igelball

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin entstehen Schmerzen oder Symptome durch einen Energiemangel oder einen Energieüberschuss.

Bei Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrationsschwierigkeiten, jeglichen Energiestau im Kopf, Rückenschmerzen, Nackenverspannungen und kalten Füßen besteht meistens ein Energieüberschuss in der oberen Körperhälfte.

Die einfachste Art, diesen Energiestau auszugleichen bietet ein Igelball:

Stehen Sie mit dem Fussballen auf den Igelball und rollen Sie gegen die Ferse ab, so dass ein kräftiger Reiz an den Fusssohlen entsteht. Dadurch werden die Meridianübergänge an den Füßen aktiviert und der blockierte Energiekreislauf beginnt wieder zu fließen.

Die Füße werden warm, die Symptome werden schwächer oder verschwinden. Gleichzeitig aktivieren Sie über diese Fussreflexzonenmassage alle Organe im Schulter und Bauchbereich, was sie zusätzlich positiv beeinflusst.

Trinken Sie dazu genügend Wasser.

Unser Tipp:

Igelbälle sind in der Drogerie oder Apotheke erhältlich und sollten nicht zu weich sein, damit es auch einen ordentlichen Reiz gibt.

Zentrum Adlerhorst

Lilian Hefti & Bernhard Engeloeh

Alpweg 35
CH-3076 Worb

Tel.: 0041 (0) 31 832 06 69

info@zentrum-adlerhorst.com
www.zentrum-adlerhorst.com