

**Nur eine Minute Selbstmassage pro Tag –
und Sie werden staunen, was mit Ihrem Körper passiert!**

✓ **DAUMEN**
Die Punkte am
Daumen sind für
Herz und Lunge
zuständig. Ein
schneller Herzschlag
lässt sich durch das
Massieren dieses
Fingers nach und
nach regulieren.



✓ **ZEIGEFINGER**
Zuständig für den Magen-Darm-Trakt. Magenschmerzen und Verdauungsprobleme
lassen sich durch das Massieren des Zeigefingers leicht lindern.

✓ **MITTELFINGER**
Er ist für die Durchblutung zuständig. Bei Übelkeit, Schwindel oder Schlaflosigkeit
massieren Sie einfach den Mittelfinger.

✓ **RINGFINGER**
Dieser Finger steuert unsere Stimmung. Melancholie?
Helfen Sie sich selbst mit einer Selbstmassage.

✓ **KLEINFINGER**
Er kann die Nierenfunktion verbessern und bei Kopfschmerzen helfen.
Patienten mit Nierenerkrankungen wird in China üblicherweise empfohlen, den
kleinen Finger regelmäßig zu massieren. Unsere östlichen Brüder tun dasselbe bei
Kopfschmerzen.

(Dr. Petra Bracht)