



## **Πώς να καθαρίσετε φυσικά τη βουλωμένη μύτη ή να σταματήσετε την ρινική καταρροή με φυσικό τρόπο**

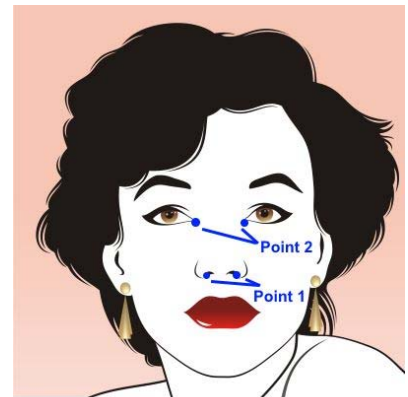
Ακολουθήστε τις οδηγίες και δείτε πώς αντιδρά η μύτη σας.

### **Γενικές οδηγίες:**

- Χρησιμοποιήστε τα δάκτυλά σας για να εφαρμόσετε απαλή πίεση.
- Χρησιμοποιήστε στρογγυλές κινήσεις - η κίνηση είναι ένας τύπος περιστροφής ώθησης-απελευθέρωσης.
- Δεν πρέπει να αισθάνεστε πόνο.
- Κάντε τον κύκλο 3 φορές.

### **Σημείο (Point) 1:**

- Το σημείο 1 βρίσκεται σε μια κοιλότητα στη γωνία των ρουθουνιών - είναι το κάτω μέρος των ρουθουνιών σας.
- Πατήστε απαλά τα ρουθούνια μαζί με μια περιστροφική κίνηση. Καθώς το κάνετε αυτό, σχεδόν κλείστε, και στη συνέχεια ανοίξτε τα ρουθούνια.
- Εκτελέστε την κίνηση 10 φορές.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν πιέζετε το χόνδρο της μύτης. Πιέζετε μόνο το κάτω μέρος των ρουθουνιών.



### **Σημείο (Point) 2:**

- Το σημείο 2 βρίσκεται ακριβώς κάτω από τη γωνία των ματιών, κοντά στη μύτη, όπου βγαίνουν τα δάκρυα.
- Κάντε μια απαλή περιστροφή σε αυτό το σημείο 10 φορές. Μην σηκώνετε τα δάκτυλά σας, αλλά μετακινείτε μόνο το δέρμα, έτσι αισθάνεστε τη γωνία του ματιού σας καθώς πιέζετε.

### **Σημείο (Point) 3:**

- Το σημείο 3 βρίσκεται πίσω από το λοβό του αυτιού, στο κάτω μέρος του αυτιού, στην κοιλότητα ακριβώς κάτω από τον χόνδρο.
- Πιέστε και αφήστε το σημείο 10 φορές, χωρίς να πιέσετε τον χόνδρο. Η περιστροφή που κάνετε δεν είναι ευρεία, αλλά μια λεπτή κίνηση.



## Πώς να καθαρίσετε φυσικά τη βουλωμένη μύτη ή να σταματήσετε την ρινική καταρροή με φυσικό τρόπο (συνέχεια)

### Σημείο (Point) 4:

- Το τελευταίο σημείο είναι το ίδιο το αυτί.
- Κάντε μασάζ απαλά στο λοβό του αυτιού 10 φορές.



Point 3 - Behind Earlobe



Point 4 - Earlobe

Αφού περάσετε από τα παραπάνω τέσσερα σημεία βελονισμού τρεις φορές, θα πρέπει να αισθανθείτε άμεση ανακούφιση των συμπτωμάτων. Για καλύτερα αποτελέσματα, επαναλάβετε τη διαδικασία και πάλι μετά από 10 λεπτά.

Η περιγραφείσα τεχνική είναι απλή, ασφαλής, μπορεί να γίνει οπουδήποτε και οποτεδήποτε και δεν ενέχει κανένα κόστος. Είναι επίσης μια καλή και ενδυναμωτική εμπειρία για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε το δικό σας σώμα προκειμένου να θεραπεύσετε τον εαυτό σας. Εάν τα καταφέρετε, τότε μεταδώστε την τεχνική αυτή και σε άλλους ώστε να βοηθήσετε και άλλα άτομα να ελέγχουν και να χρησιμοποιούν καλύτερα το σώμα τους.