

16 мин



Меридианная насадка

Меридианная насадка 2

👁 КИСТИ РУК и ПОДОШВЫ СТОП

ЛЕЧЕНИЕ

Используйте **меридианную** насадку, установив ее на **1000 Гц**.

- | | |
|----------|--|
| 1 | <p>А. Лечение рук и стоп должно проводиться не спеша.</p> <p>Б. Поэтому рекомендуется найти время, когда вы можете спокойно посидеть с чашечкой кофе или чая в расслабленном и умиротворенном состоянии, пока проводите процедуру.</p> <p>В. Большинство людей находят, что лучшее время для лечения рук и стоп - вечером после душа, перед тем как пойти спать.</p> <p>Г. Проведение лечения в это время обеспечит также хороший и спокойный сон, так как соMга-терапия вызывает естественную сонливость, которая появляется через несколько минут после процедуры.</p> |
| 2 | <p>А. Начинайте со стоп. Сначала медленно поглаживайте тыльную часть одной стопы в течении 2 мин по всей ее поверхности, включая пальцы ног; после этого переходите к тыльной части другой стопы - тоже на 2 мин.</p> <p>Б. Затем медленно поглаживайте подошву одной стопы в течении 2 мин по всей ее поверхности, включая пальцы ног; после этого переходите к подошве другой стопы - тоже на 2 мин.</p> |
| 3 | <p>А. Теперь положите одну из кистей рук на стол, слегка расстопырив пальцы.</p> <p>Б. Поглаживайте тыльную часть кисти медленно в течении 2 мин, начиная с запястья и проходя по всей длине каждого пальца, включая и большой палец, а также пространство между большим и указательным пальцами.</p> <p>В. Теперь повторите 3Б для ладони.</p> <p>Г. Далее повторите процедуру на другой руке.</p> |

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КУРС

Один раз в день. Вся процедура должна занимать не менее **16 минут**.