

LIVE HEALTHY/HEALTHREPORT

## ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ; ΠΙΑΣ΄ ΤΟΝ ΣΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ!

ΠΙΕΣΕ ΜΕ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ ΣΟΥ ΣΤΑ ΣΩΣΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΑΛΛΑΞΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟ ΜΕ ΕΝΑ ΜΠΑΛΑΚΙ ΤΟΥ ΓΚΟΛΦ.

ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ ΜΗΤΡΟΜΑΡΑ

**Συνεργάστηκε ο Δημήτρης Καραμάνης, πτυχιούχος φυσικοθεραπευτής, εισηγητής ειδικοτήτων μάλαξης (massage), εναλλακτικών επιστημών**

**Τ**ο κοινό έχουν η ένταση της δουλειάς, ο πιασμένος αυχέννας, το μποτιλιάρισμα στους δρόμους και ένα κακής ποιότητας κόκκινο κρασί: Τον πονοκέφαλο! Υπάρχουν πολλές κατηγορίες πονοκεφάλου, αλλά ο της τάσεως είναι ο πιο συνηθισμένος. Πώς μπορείς να τον αντιμετωπίσεις; Με τις χαλαρωτικές ιδιότητες της ρεφλεξολογίας. Δουλεύοντας τα αντανάκλαστικά σημεία του ηλιακού πλέγματος (ματιού, κεφαλιού, αφτιού) στα χέρια σου με ένα μπαλάκι του γκολφ θα γίνεις περδίκι σε χρόνο dt!

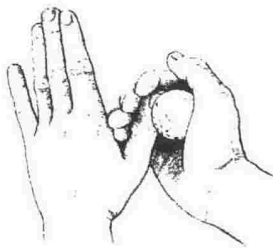


**\* Βάλε Λαδί!**  
 Πριν ξεκινήσεις τις πιέσεις, μπορείς να χρησιμοποιήσεις κάποιο έλαιο.



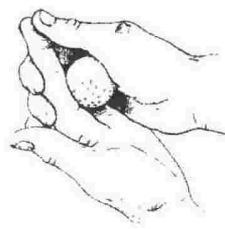
### Στα Ακροδάχτυλα

Κράτα το μπαλάκι του γκολφ με τον αντίχειρα και το δείκτη του δεξιού χεριού. Κύλα το μαλακά δεξιά αριστερά. Επανάλαβε με κάθε ακροδάχτυλο του αριστερού χεριού, ύστερα πιάσε το μπαλάκι με το αριστερό χέρι και δούλεψε τις άκρες των δαχτύλων του δεξιού χεριού.



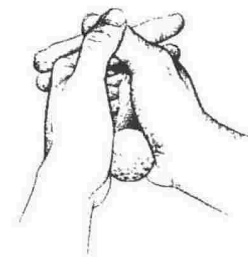
### Στα Νύχια

Πιάσε το μπαλάκι μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού. Βάλε τον αριστερό αντίχειρα ανάμεσα στο μπαλάκι και το δεξί χέρι και κύλα το μαλακά πάνω στο νύχι του αριστερού αντίχειρα. Επανάλαβε με κάθε δάχτυλο του αριστερού χεριού, ύστερα άλλαξε χέρια και κάνε το ίδιο στο δεξί.



### Στην Εσωτερική Πλευρά των Δαχτύλων

Κράτα το μπαλάκι στη δεξιά παλάμη. Τύλιξε τα δάχτυλα του δεξιού χεριού πίσω από τα δάχτυλα που δουλεύεις και πίεσε με το μπαλάκι. Κύλα το αργά, πάνω κάτω σε κάθε δάχτυλο. Κάνε το ίδιο με τα δάχτυλα του δεξιού χεριού.



### Στο Κάτω Μέρος της Παλάμης

Βάλε το μπαλάκι ανάμεσα στις παλάμες και πλέξε τα δάχτυλά σου. Κύλα το ανάμεσα στα χέρια, κάμπτοντας τους καρπούς, για να το κινήσεις σε όλο το κάτω μέρος της παλάμης. Μπορείς να εναλλάσσεις την πίεση σφίγγοντας τα χέρια.