

Seznam příloh

Příloha 1

MÍČKOVÁNÍ OBLIČEJE

Je vhodné pro děti, které trpí častými rýmami, záněty dutin a pylovými alergickými rýmami.

U pylařů začínáme s denní aplikací 6 týdnů před očekávaným nástupem potíží.

Namíčkujeme nejprve celou pravou stranu obličeje, pak levou. Každý tah opakujeme 3x.

Pravá strana:

1. Začátek - ústní koutek
Průběh - přes křídlo nosu, vnitřní koutek oka, oko
Konec - ke středu ucha
2. Začátek - ústní koutek
Průběh - přes křídlo nosu, zatlačit na kořen nosu
dovnitř a nahoru, nad obočím
Konec - ke středu ucha
3. Začátek - ústní koutek
Průběh - přes křídlo nosu, vnitřní koutek oka,
čelo, 1-2 cm do vlas. části,
zatlačit dovnitř a nahoru, čelo
Konec - ke středu ucha

Při 3. opakování nad ucho, okolo ušního boltce,
k výstupku kosti skalní, vytřít přes rameno
a loket pryč do prostoru.

4. Začátek - ústní koutek
Průběh - přes křídlo nosu, lící kost
Konec - ke středu ucha
5. Začátek - ústní koutek
Průběh - přes křídlo nosu, pod lící kost
Konec - ke středu ucha
6. Začátek - uprostřed brady
Průběh - nad dolní čelistí
Konec - ke středu ucha

Při 3. opakování nad ucho, okolo ušního boltce,
k výstupku kosti skalní, vytřít přes rameno
a loket pryč do prostoru

Celou sestavu zopakovat na levé polovině obličeje

