

Как убрать головную боль?

Мне помогает *выйти на свежий воздух или сделать массаж*, когда выйти не могу.

Если головная боль сильная, нужно сделать 3 круга этого массажа, обычно срабатывает.

Сейчас научу.

1. С легким, но ощутимым давлением, массируем виски указательными и средними пальцами. Круговые движения по часовой стрелке 10 повторений и против 10.
2. Нажимаем большими пальцами на окончание надбровных дуг. Давим сильно 5 счетов.
3. Указательными пальцами давим на начало надбровных дуг 5 секунд.
4. Большими и указательными пальцами давим одновременно на начало и окончание бровей 5 секунд.
5. Большим и указательным пальцем одной руки давим на точки у основания носа. Сбоку крыльев 5 секунд.
5. Одной рукой. Делаем сначала одну бровь, потом другую. Большой и указательный палец ставим в центре надбровной дуги. И разводим пальцы до переносицы и виска, массируя надбровную дугу. То есть нужно просто уверенно давить и провести от центра до конца.
7. Одной рукой. Указательный средний и безымянный палец ставим на переносицу. Средним пальцем уверенно давим на переносицу и тремя пальцами проводим от переносицы вверх до окончания лба.

Автор заметки: [polina shago](#)

Revision #2

Created 22 May 2023 05:42:13 by Тимур

Updated 14 January 2024 06:08:29 by Тимур