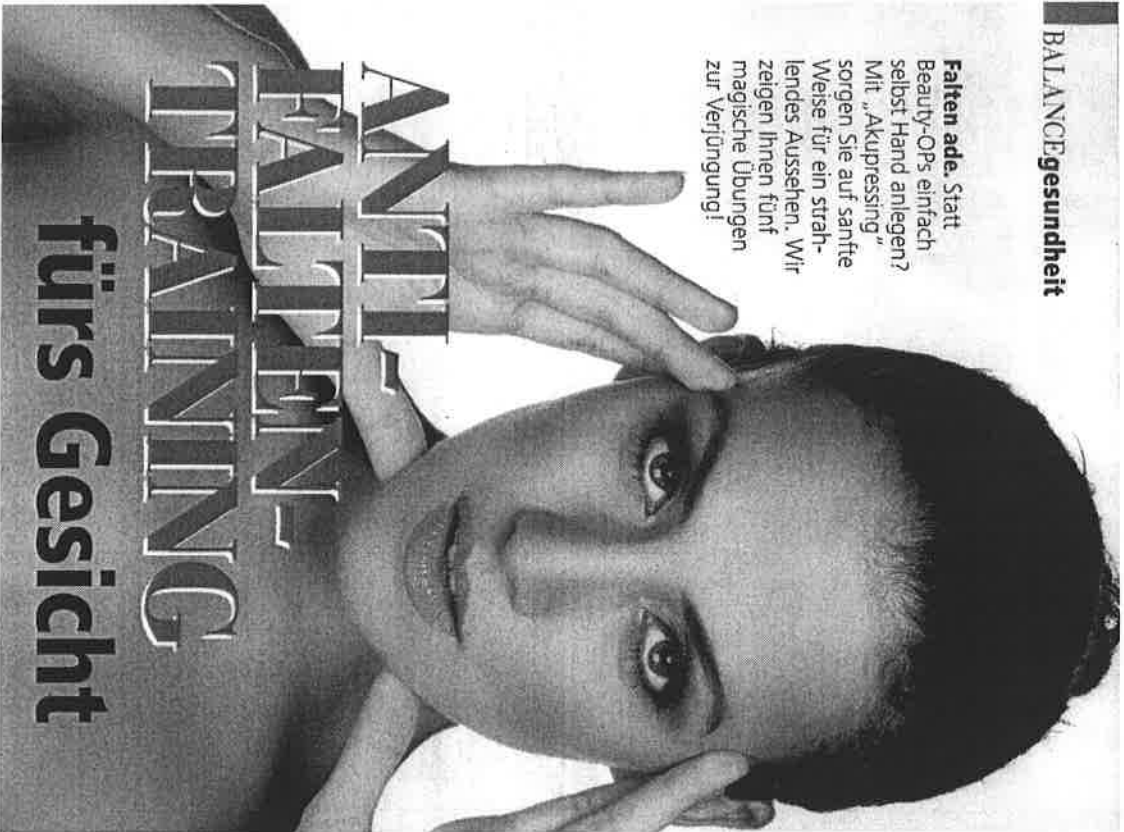


BALANCEgesundheit

Falten ade. Statt Beauty-OPs einfach selbst Hand anlegen? Mit „Akupressing“ sorgen Sie auf sanfter Weise für ein strahlendes Aussehen. Wir zeigen Ihnen fünf magische Übungen zur Verjüngung!



AKUPRESSING FÜR'S GESICHT

53

MADONNA

südwest

Zum eigenen Gebrauch nach §12a UrhG.
Anfragen zu weiteren Nutzungsmöglichkeiten an den Verlag oder Ihren Medienhändler.



1/4

Natürlich Falten weg

„Merktlich Falten weg auf der Nase und im Japantempel-Aussehen von Goharika Saito, erschienen im Südwest-Verlag, um 17,50 Euro.“



DAS SAGEN FALTEN ÜBER DIE GESUNDHEIT



1 Augen: Augenschwellungen deuten auf eine Stauung in den Nieren hin; eine Verdickung der Oberlider kann ein Zeichen von Herzschwäche sein. Eine Schwellung am Unterlid zeigt eine Blutschwäche, große Schwellungen veranlassen Fundamentstörungen der Nieren. Lidfalten treten häufig bei hochaltrigen Menschen auf, verwehen aber auch auf einen Elastizitätsverlust des Bindegewebes.

2 Stirn: Waagrechte Querfalten auf der Stirn sind Hinweise auf Stress und innere Anspannung. Senkrechte Stirnfalten sind selbster und kreuzen sich mit den waagrecht verlaufenden. Diese Falten verbinden Denken mit Klugheit, welche meist angeboren ist.

3 Augenbrauen: Unregelmäßig angeordnete Augenbrauen deuten auf eine Stauung in den Nieren hin; die Hornhaut ist verformt. Die Augenlider sind geschwollen und stehen für einen hohen Testosteronspiegel.

4 Zornfalte: Viele senkrechte Falten auf der Stirn deuten auf eine geschwächte Leber hin. Bei waagrecht verlaufenden Querfalten über der Nasenwurzel ist die Wirbelsäule geschwächt.

5 Nasolabialfalte: Menschen mit beidseitig ausgeprägten Falten neigen zu Magenproblemen. Bei einer Belastung der Leber ist besonders die rechte Seite betont, bei einer Beanspruchung der linken Seite ist die Bauchspeicheldrüse betroffen.

6 Wangenzone: Die Wangenzone stellt die Herz-Zone dar; Eingefallene Wangen sind oft ein Zeichen für Magen- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen. Aufgedunsene Wangen weisen auf einen zu hohen Konsum von Eiweiß und Fett hin.

7 Lippen: Bei organischen Störungen verändert sich die Form der Lippen. Eine Verdickung der Unterlippe deutet auf Verdauungsprobleme hin. Schmale Ober- und Unterlippen sind ein Zeichen für fehlende Magnesium. Ein Östrogenmangel ist gegeben, wenn sie fallen auf der Oberlippe zu finden sind. Bläuliche Lippen sind ein Zeichen für einen Sauerstoffmangel.

8 Kinnlinie: Die Querfalte zwischen Kinn und Unterlippe ist ein Hinweis auf eine Bindegewebschwäche oder Hautprobleme.

9 Halsknochenfalten: Falten um den Kehlkopf deuten auf eine Darmchwäche hin. Parallel dazu können sich an den Mundwinkeln auch Gröbchen bilden.

10 Falten am Hals: Wenn die Haut an den Hals verlaufenden Muskelsträngen dünn wird, entsteht der sogenannte „Turtelshals“.

11 Falten vor dem Ohr: Ein Nachlassen der Nierenfunktion besteht oft dann, wenn viele Falten über dem Ohr vorhanden sind.

12 „Knochenhaut“: Bei den Hautfalten handelt es sich meist um Probleme der Lendenwirbelsäule.



Keiner mag sie, doch jeder trägt sie. Die Falten um die Augen sind ein Zeichen für Stress und innere Anspannung. Senkrechte Stirnfalten sind selbster und kreuzen sich mit den waagrecht verlaufenden. Diese Falten verbinden Denken mit Klugheit, welche meist angeboren ist.

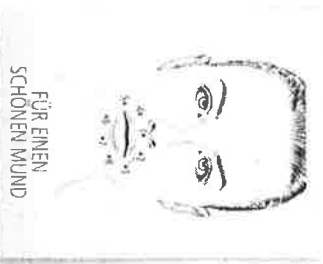
Der biologische Alterungsprozess setzt bereits um das 25. Lebensjahr schleichend ein. Die Falten um die Augen sind ein Zeichen für Stress und innere Anspannung. Senkrechte Stirnfalten sind selbster und kreuzen sich mit den waagrecht verlaufenden. Diese Falten verbinden Denken mit Klugheit, welche meist angeboren ist.

südwest

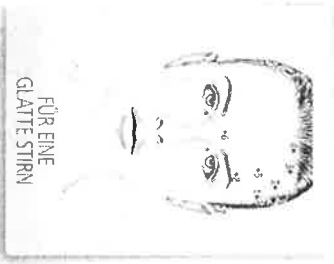
Zum eigenen Gebrauch nach §12a UrhG.
Anfragen zu weiteren Nutzungsmöglichkeiten an den Verlag oder Ihren Medienhändler.

2/4

BALANCEgesundheit



Lage der Punkte: Punkte 1/5 liegen einen halben Zentimeter neben dem Mundwinkel; Punkte 2/4 liegen in der Mitte zwischen Nasenflügel und Oberlippe; Punkt 3 liegt oberhalb der Oberlippe im Größchen zwischen Nase und Oberlippe; Punkt 6/8 liegen unter der Unterlippe seitlich auf dem Mundringmuskel; Punkt 7 liegt im Größchen in der Mitte des Kinns; **So geht's:** Pressen Sie die Punkte 1-8 vom linken Mundwinkel ausgehend um den Mund herum auf dem Mundringmuskel. Wichtig: Denken Sie während der Behandlung immer an Ihr Ziel und das Resultat, das Sie erreichen wollen!



Lage der Punkte: Punkt 1 liegt in der Vertiefung in der Ecke der Stirn; Punkt 2 liegt 1 Zentimeter neben Punkt 1 im Haaransatz; Die Punkte 3 und 4 liegen 0,5 Zentimeter innerhalb der natürlichen Haaransatzlinie; Punkt 5 setzt in der Augenbrauenmitte; Punkt 6 liegt zwischen den Augenbrauen; **So geht's:** Pressen Sie zuerst die Punkte 1-4 entlang der Haaransatzlinie von einer Seite der Stirn zu anderen - dies stärkt und durchblutet die Haut; dann die Punkte 5, 6, 7 über dem Ohr; Abschließend Punkt 8 an der Augenbraue.

54

südwest

Zum eigenen Gebrauch nach §24a UHG
Achtung: zu weiteren Nutzungswerten an den Verlag oder Ihren Medienhändler

MADONNA

Auflage 69.612



It's Magic. Sie wollen strahlender und deutlich jünger aussehen?

Mit diesen einfachen Übungen schaffen Sie das!

Störungen des Energieflusses (Qi) im Körper zurechtzurufen sind. Durch sanften Druck auf bestimmte Hauptpunkte werden die Energiebahnen von außen stimuliert und blockierten Qi, das gleichzeitig die Haut so weitergestellt. Die Qi-Bahnen sind im Gesichtsbereich vornehmlich das 7. Chakra, das nachfolgenden Übungen sind den Hauptmeridianen auf beiden Seiten des Gesichts zugeordnet. Das Berühren dieser Punkte setzt den Energiefluss frei

und regt dadurch den Lymphfluss und die Durchblutung der Nervenbahnen an. Das Ergebnis: Bei regelmäßiger Behandlung werden Falten geglättet, das Gesicht entspannt und erfrischt. Bei der Stimulierung der Hauptpunkte nicht mit Nasolabial- sondern mit edem Druck - sondern mit edem Druckstift aus Glas oder Holz (Akupressurhilfe gibt es im medizinischen Fachhandel) oder mit den Fingern gepresst und somit stimuliert. Um sichtbare Erfolge zu erzielen, sollten für das Anti-Ballen-Dressing zunächst 21 Tage lang täglich 10 Minuten eingeplant werden. **Das Ergebnis von Akupressur ist ein zartstrahlendes Gesicht, die Augen sind die Blicke, die eine Offenheit mit sich bringt. Dies macht Sie bar auskenden großen Vorteil, dass sie mit etwas Übung relativ leicht durchgeführt werden kann.**

5. GÜLTIG BIS LAUFE
MADONNA

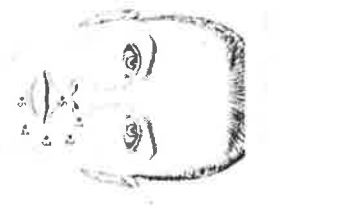
3/4

südwest

Zum eigenen Gebrauch nach §24a UHG
Achtung: zu weiteren Nutzungswerten an den Verlag oder Ihren Medienhändler



Lage der Punkte: Punkt 1 befindet sich in der äußeren Ecke unter dem Auge auf dem Knochen; Punkt 2 im Innenwinkel der Augen am Nasenrücken; Punkt 3 liegt auf dem Ansatz der Augenbrauen; Punkt 4 in der Mitte der Braue; Punkt 5 befindet sich in der Vertiefung der Augenbraue; Punkt 6 liegt mittig zwischen den Augenbrauen; Punkt 7 befindet sich zwischen äußeren Augenwinkel und Ohr; **So geht's:** Beginnen Sie am linken Auge. Setzen Sie den Punktmassagiestift an Punkt 1 an, mit kleinen kreisförmigen Bewegungen pressen Sie für mindestens 30 Sekunden halten; Anschließend die Punkte 2-7 im Uhrzeigersinn; zuletzt akupressieren Sie die Punkte 6, 7. Punkt 8 wird bei milden Augen gepresst.



Lage der Punkte: Punkt 1 liegt neben dem Nasenflügel; Punkt 2 befindet sich über dem Kreuzpunkt der Pupillenmitte und Höhe der Nasenflügel; Punkt 3 liegt am Schnittpunkt zwischen der Pupillenmitte und dem Ende der Mundwinkel; Punkt 4 liegt knapp darunter; Punkt 5 und 6 befinden sich jeweils oben- und untenhalb der Mundes; **So geht's:** Beginnen Sie mit den Punkten 1-4. Dann akupressieren Sie die Punkte 5 und 6.



Lage der Punkte: Punkt 1 liegt vor und über dem Kieferwinkel (bei fest geschlossenen Unterkiefer); Punkt 2 liegt etwas in der Mitte des Kinns; Punkt 3 befindet sich in der Mitte des Kinns; Punkt 4 befindet sich in der Mitte des Kinns; Punkt 5 ist direkt unterhalb des Zingebens unter dem Kinn; **So geht's:** Für die Kinnbehandlung pressen Sie zuerst die Punkte 1-3. Anschließend pressen Sie die Punkte 4 und 5 am Kinn und unter dem Kinn am Hals. **Wichtig:** Denken Sie während der Behandlung immer an Ihr gewünschtes Resultat.

MADONNA

Auflage 69.612

4/4