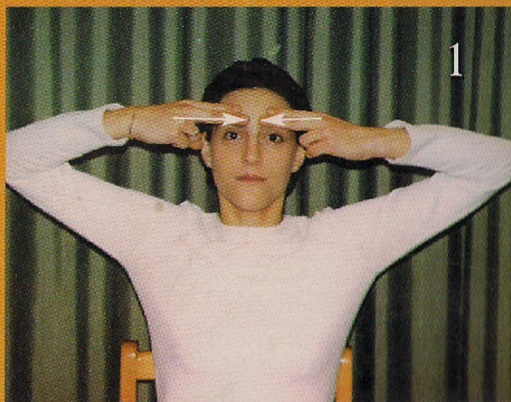


# MASAJES PREVENTIVOS PARA LA SALUD

## PARA LA SALUD

TÉCNICAS MANUALES DE SALUD. EL ARTE DEL AUTOMASAJE.  
COLABORACIÓN: CLÍNICA DE MEDICINA NATURAL. TEL. 91 532 51 99

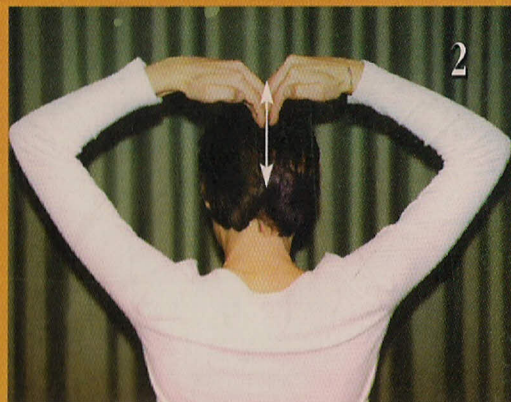
Dr. Apollinaire DSCHOUTEZO



1

### MASAJE FRONTAL

20 repeticiones 2 veces al día, al despertar y antes de acostarse. Realizar de forma suave. Útil para relajar la mente y provocar el sueño.



2

### MASAJE CRANEAL

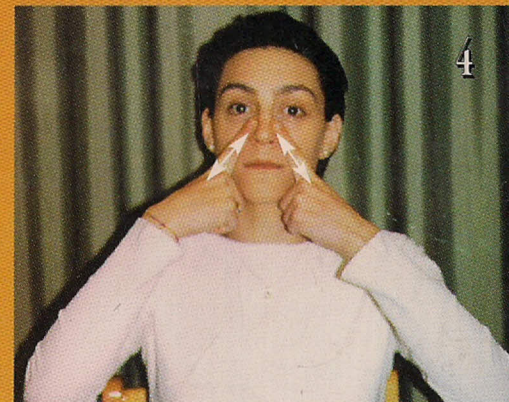
20 repeticiones 2 veces al día, al despertar y antes de acostarse. Realizar de forma suave. Regula la circulación y tonifica la glándula pineal.



3

### ESTIRAMIENTO DEL LÓBULO

Estirar suavemente los dos lóbulos hasta notar un calentamiento de la zona. Útil para tonificar el cuerpo, y mejorar la memoria.



4

### MASAJE NASAL

Bueno para prevenir resfriamientos y catarros. Combate los problemas vertebrales. Debe de realizarse de forma suave y rítmica (36 veces).



5

### MASAJE GLANDULAR

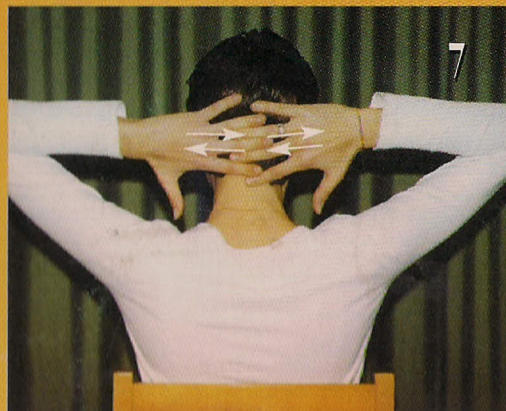
Bueno para mejorar la vista, despejar la mente e inducir al sueño. Debe de realizarse en forma de microvibraciones circulares.



6

### MASAJE DE PITUITARIA

Regula problemas hormonales y sensoriales. Debe de realizarse con microvibraciones circulares sobre el centro de la cabeza. (30 veces al día). En el sentido de las agujas del reloj.



7

### MASAJE OCCIPITAL

Bueno para tonificar el cerebelo, prevenir los mareos y eliminar la sobrecarga cervical. (36 veces al día). Muy útil en geriatría.



8

### MASAJE CARDIACO REFLEJO

Aporta vitalidad a todo el cuerpo, regula la presión sanguínea, facilita la eliminación de residuos del organismo. Prohibido a los hipertensos.



9



10



11



12