

Il trattamento da allergie da polline agisce su occhi, naso e polmoni tramite:

1. **Linfodrenaggio a viso / busto.**
2. **Digitopressione viso, mani (3 punti):**
 - A) **Digitopressione alla base del naso:** apre i passaggi seni paranasali, facilita prurito e starnuti, riduce l'infiammazione.
 - B) **Digitopressione all'estremità mediale del sopracciglio:** allevia prurito e lacrimazione degli occhi, arresta gli spasmi degli occhi, riduce l'infiammazione, cancella la pressione sinusale.
 - C) **Digitopressione nel giunto carnoso fra il pollice ed il dito indice:** regola viso, naso, bocca, e orecchie, allevia la pressione dei seni paranasali, riduce il mal di testa, rilassa il viso e la mascella, limita lo starnutire, riduce l'infiammazione.
3. **Massaggio e digitopressione ai piedi (6 punti):**
 - A) **Punto polmonare:** è il primo punto di difesa contro il "male esteriore", in pratica le cose fuori dal corpo che fanno sentire male quando entrano nel corpo. Per quanto riguarda le allergie stagionali, questo sarebbe polline e altri allergeni presenti nell'aria che scatenano una reazione allergica. Il punto di riflessologia per i polmoni non è un punto, ma in realtà una vasta area sulla pianta dei piedi.
 - B) **Punto seni paranasali:** questo punto è davvero sorprendente per eliminare la congestione nel naso. Questo punto si trova sulla punta dell'alluce.
 - C) **Punto per il naso:** questo punto si trova sul bordo dell'alluce, accanto all'unghia, appena sopra la punta del piede. La punta sinistra corrisponde al lato destro del naso e la punta destra corrisponde al lato sinistro del naso. Questo punto aiuterà ad armonizzare l'energia nella regione del naso.
 - D) **Punto per la gola:** si trova sulla punta della cinghia tra l'alluce e il secondo dito del piede. Affievolisce quella sensazione graffiante che, in caso di allergie, si avverte alla gola.
 - E) **Punto per gli occhi:** è situato nella parte inferiore tra il secondo e il terzo dito del piede. È come un'area a forma di U. Questo punto diminuisce la sensazione di prurito che, in caso di allergie, si avverte agli occhi.
 - F) **Punto di drenaggio linfatico:** il sistema linfatico è un sistema di difesa per il corpo. Filtra gli organismi che causano malattie, produce globuli bianchi e genera anticorpi. Distribuisce anche fluidi e nutrienti nel corpo e drena i liquidi e le proteine in eccesso in modo che i tessuti non si gonfino. Il punto di riflessologia associato al drenaggio linfatico nella regione dei seni paranasali e ascelle, si trova tra le ossa dell'alluce e del secondo dito del piede.

www.massaggieconsigli.it

TRATTAMENTO PER ALLERGIE DA POLLINE



I benefici del trattamento per allergia da polline possono essere aumentati utilizzando 1 o più oli essenziali (diluire massimo 3 oli essenziali in un olio vettore) sotto elencati:

1. **Camomilla:** le sue proprietà antinfiammatorie e rilassanti moderano i sintomi delle reazioni allergiche calmando gli occhi arrossati e la congestione delle mucose.
2. **Eucalipto:** favorisce la rimozione di muco e dell'essudato (liquido infiammatorio extra-vascolare) dalla trachea e dai bronchi. Riduce la congestione nasale e per tanto la respirazione.
3. **Lavanda:** libera le vie aeree coinvolte da allergie e infezioni virali. Riduce l'emicrania, ridurre la congestione e gli starnuti.
4. **Limone:** aiuta contro la congestione nasale e l'eliminazione dei muco. Ha proprietà antinfiammatorie, antisettiche, antimicrobiche, agevola l'eliminazione delle tossine e rafforza il sistema immunitario.
5. **Menta:** ha proprietà antistaminiche ed espettoranti che diminuiscono la congestione e l'irritazione presenti durante le allergie. I principi attivi antiossidanti aiutano la depurazione delle vie respiratorie e alleviano l'infiammazione. Inoltre riduce la produzione di muco, gli starnuti e la lacrimazione degli occhi.
6. **Timo:** riduce la produzione di muco e catarro ed ha proprietà antibiotiche e antimicotiche che attivano e rinforzano il sistema immunitario del corpo.

1. Effettuare linfodrenaggio viso / addome



2. Digitopressione viso / mani

Effettuare 5 digitopressioni per circa 10 secondi per ogni punto.

A) Digitopressione alla base del naso.



B) Digitopressione all'estremità mediale del sopracciglio.



C) Digitopressione nel giunto carnoso fra il pollice ed il dito indice.



3. Massaggio e digitopressione ai piedi

A) Punto polmonare: massaggia quest'area con piccoli cerchi per circa 60 secondi per piede.



B) Punto seni paranasali: schiacciarli con pollice e indice, come una morsa, per circa 60 secondi.



C) Punto per il naso: schiacciarli con pollice e indice, come una morsa, per circa 30 secondi.



D) Punto per la gola: Per massaggiare questo punto, posiziona una mano aperta sulla pianta del piede (facendo d'appoggio ad esso) e con l'indice dell'altra mano digita il punto per circa 30 secondi.



E) Punto per gli occhi: Usa i pollici per premere e strofinare (su e giù) questo punto. Lavorare per circa 60 secondi su entrambi i piedi.



F) Punto di drenaggio linfatico: Per massaggiare questo punto, posiziona una mano aperta sulla pianta del piede (facendo d'appoggio ad esso) e con l'indice o pollice effettuare delle scavature lungo tutto il tratta, partendo dalle dita verso l'interno. Ripeti per 30 tratti.

