

Массаж брюшной полости

Висцеральный массаж

7 советов перед началом массажа
Висцеральный массаж многим помог
наладить регулярный стул

1 Расслабьте ноги

2 Расслабьте живот



Любимое масло или
молочко для тела

3

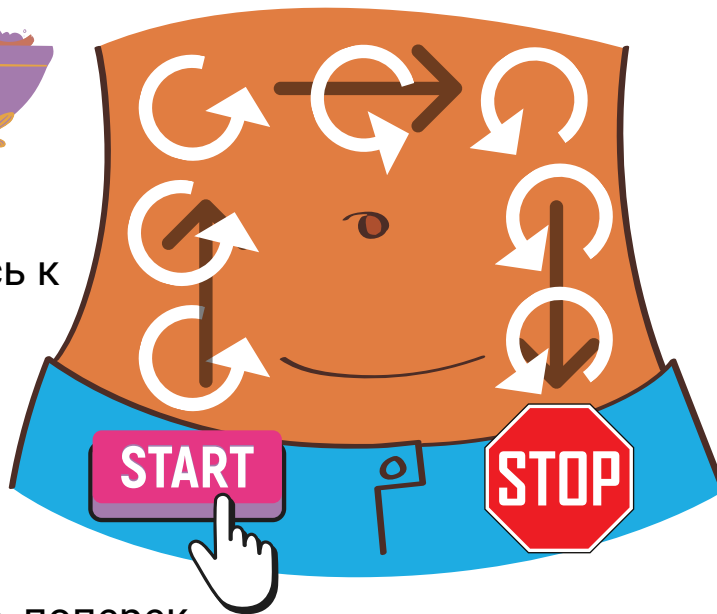


7 Прислушивайтесь к
сигналам



Туалет
поблизости

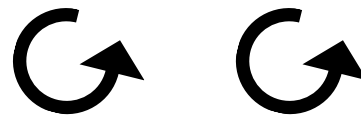
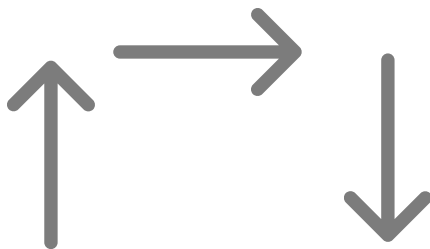
4



6 Вверх вправо, поперек,
вниз влево

Массажируйте живот в форме
буквы С как бы проталкивая
его содержимое к выходу

5



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: беременность, рак, необъяснимые боли, кровотечения, воспаления, раздраженная кожа, открытые раны или разрезы (не делать в течение 6 месяцев после полосных операций)