

# Endlich Ferien! Gesund in den Urlaub mit der Jin Shin Jyutsu - Reise-Apotheke

Sommerzeit ist Reisezeit. Lange Autofahrten oder Flugreisen in fremde Länder stehen auf dem Programm. Anderes Klima, ungewohntes Essen, ein veränderter Zeitrhythmus - eine Menge stürmt auf unseren Organismus ein, da kann man auch im Urlaub einmal schlapp machen.

Das Jin Shin Jyutsu bietet viele hilfreiche Berührungs-Sequenzen für solche Urlaubs- Notfälle. Einige davon möchte ich Ihnen vorstellen.

## Reiseübelkeit:

Sollte Ihnen auf der langen Reise in den Urlaub übel werden, dann legen Sie einfach eine Hand auf die Mitte des anderen Handgelenks, am besten so lange, bis Sie Besserung spüren.



## Anpassung an anderes Klima:



Berühren Sie so oft wie möglich die Gegend um Ihr Schlüsselbein (Pharaonengriff), das kann beispielsweise schon während der Reise im Auto oder Flugzeug geschehen.

## Anpassung an Zeitumstellung:

Mit folgendem Griff können Sie sich optimal auf die Zeitumstellung an einem anderen Ort vorbereiten und damit lästiges Jetlag verhindern:

Halten Sie während der Reise möglichst häufig für einige Minuten die Finger ineinander verschränkt (siehe Foto).



## Schmerzen:



Bei Schmerzen aller Art hilft der "Aspirinriff": Berühren Sie bei sich selbst oder bei anderen gleichzeitig die Innenseite und die Außenseite der Ferse; die rechte Hand sollte dabei immer an der Innenseite der Ferse liegen!

Ich wünsche Ihnen gute Reise und eine schöne Sommerzeit!