

Я излечилась от тугоухости с помощью упражнения под названием "небесный барабан".

Закрывала уши ладонями так, чтобы пальцы рук смыкались на затылке, и, не отрывая ладоней от ушей, одновременно барабанила всеми пальцами по затылку 12 раз. Затем сильно, но медленно, 12 раз сжимала уши ладонями и столько же раз резко отводила руки от ушей. Вводила указательные пальцы в ушной ход, вертела ими вперед-назад по 3 раза и тоже резко выдергивала пальцы из ушей.

Упражнение "небесный барабан" нужно проделать трижды. Оно улучшает слух, снимает головные боли, шум в ушах.

З.И.Кузьмина, г.Гатчина, Ленинградская область

Ещё материалы на эту тему:

[Ухо мое исцелило мумие](#)

[Чтоб внуку помог луковый сок](#)

[Чтоб не болели уши, я картофель "слушаю"](#)

[Здоровое ухо - порядок со слухом](#)

[Пусть будет ухо не шумно и не глухо!](#)

Если у Вас есть интересная и поучительная история оздоровления (излечения) народными, доступными средствами или Вы просто хотите поделиться с другими людьми своими знаниями, опытом - напишите нам на [электронную почту](#) , мы разместим Вашу историю или рецепт на страницах сайта.

Вы также можете подписаться [на обновления сайта](#) и быть в курсе всех последних материалов [Клуба Здоровья - портала о здоровье и оздоровлении](#)

Добавить материал в закладки {однакнопка}

[#1050;#1083;#1091;#1073;
#1047;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1103; -
#1080;#1085;#1092;#1086;#1088;#1084;#1072;#1094;#1080;#1086;#1085;&
#1085;#1099;#1081; #1087;#1086;#1088;#1090;#1072;#1083; #1086;
#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1077; #1080;
#1086;#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1083;#1077;#1085;#1080;&
#1080;](#)