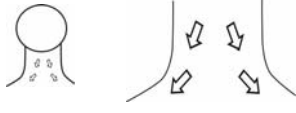


मानदुखी

१ . महानारायण तेलाने मानेला मसाज करणे .



२ . झोपताना उशी घेऊ नये .

३ . मानेचा व्यायाम रोज सकाळ, संध्याकाळ करणे .

४ . Magnet चा Neck belt वापरणे . १५ मिनीटे रोज २ वेळा .

५ . अंगठ्याच्या मागील बाजूला दाब देणे .

६ . पायाचा अंगठा गोल फिरविणे .

७ . Acu – pressure: SI - 3