



ЧАС ЗДОРОВЬЯ

Программа на 14 дней: Белый налёт на языке

«Мой язык чистый, мой кишечник спокоен»

Произношу эту фразу каждое утро, глядя в зеркало

Протокол «Японская мелодия языка» (14 дней)



Этап 1: Дни 1-3 — Знакомство

12 постукиваний зубами, по 5 вращений
языком в обе стороны, глоток слюны.
1 минута, 1-2 раза в день.



Этап 2: Дни 4-7 — Углубление

36 постукиваний зубами, по 10 вращений
языком, покачивание головой, глоток слюны.
2 минуты, 1-2 раза в день.



Этап 3: Дни 8-14 — Полный комплекс

36 постукиваний, 15-20 вращений
языком, покачивание головой,
массаж под челюстью (10 раз).
3 минуты, 1-2 раза в день.

Массаж и Диагностика



Точка «Ветряное прикрытие»

Схема лица в профиль.
Точка за мочкой уха.
Мягкое нажатие 30 сек.
Вызывает прилив слюны
через 1-2 минуты.



Лимонный тест

Долька лимона на язык.
Норма: обильная слюна
за 5-10 секунд.
Проводить раз в неделю.



Тест: Скорость слюны

Замер капелек на нижней
губе. Норма: менее 30
секунд. Проводить раз в
неделю для фиксации
прогресса.

Сегодня я о себе позаботился ✓

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11	D12	D13	D14

Полная программа на сайте chas-zdorov.ru

