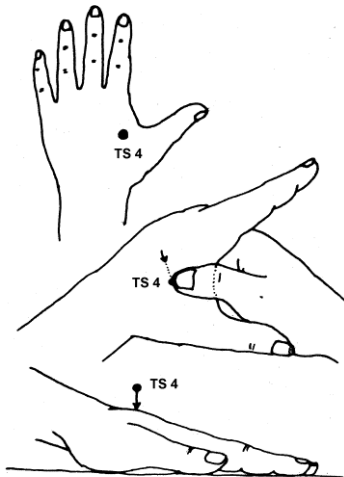


Akupuntura(akupresura) na cesty

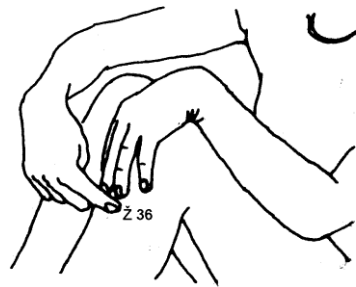
1. Základní body

TS 4 – v 1. meziprstním prostoru ve výši středu 1. záprstní kosti

Ž 36 – tři proporcionální cuny (palce) pod čéškou, jeden prst vně od hrany holenní kosti



Bod TS 4



Bod Ž 36

Obecně se používají :

TS 4: Pro všechny problémy v horní polovině těla od pasu nahoru.

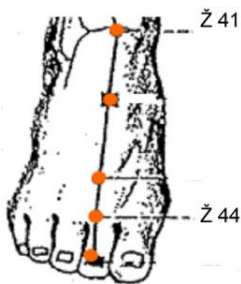
Ž 36: Pro všechny problémy ve spodní polovině těla od pasu dolů, při zvracení, při tělesné únavě, např. dlouhý pochod.

Oba se masírují lehce a přerušovaně

2. Průjem

České léky venku většinou nezabírají.

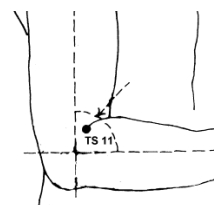
Ž 44 – mezi základními články druhého a třetího prstce nohy. Stlačuje se na jedné (libovolné) noze nebo na obou. Tlak je silný nepřerušovaný. Jinak se dají používat: Ž 36, Ž 41 (vpředu ve výši vnějšího kotníku mezi dvěma šlachami od středu vně) a TS 11 uprostřed vzdálenosti mezi osou předloktí a lokte a horním okrajem úhlu, kdy loket a předloktí svírají pravý úhel,



Ž 44, Ž 41



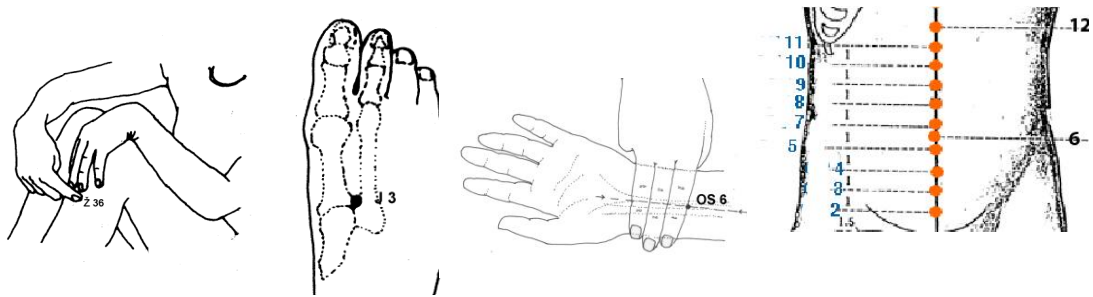
Ž 36



TS 11

3. Nevinnost, zvracení

Hlavním bodem je Ž 36, tlak lehký, přerušovaný. Další jsou OS 6 – 2 palce nad středem zápěstí, PS 10 - 2 palce nad pupkem a J 3 na nártu chodidla, ty se stlačují silně, nepřerušovaně.



Ž 36

J 3

OS 6

PS 10

4. Mdloby

Hlavním bodem je ZS 26, na rozhraní horní třetiny mezi horním rtem a nosem v přední středové linii. Tlačí se silně, nejlépe nehtem. Další možnosti jsou silný tlak těsně pod rohy nehtových lůžek na koncích prstů rukou nebo na bod L 1 na chodidle, uprostřed v jedné třetině délky chodidla.

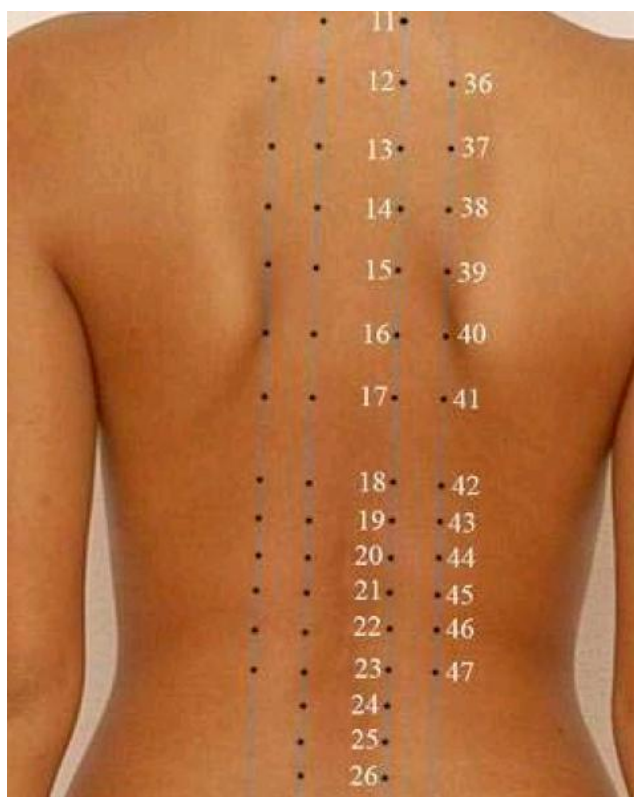


ZS 26

L 1

5. Páteř, bolesti v zádech

Základní pravidlo: Stlačujeme body ve vzdálenosti 1.5 c (palce) od středu páteře v místě meziobratlového prostoru v místě bolesti, pak o jeden meziobratlový prostor nad a jeden pod. Stlačování nad oblastí pasu je silné nepřerušované, naopak lumboischiadický syndrom vyžaduje lehké přerušované stlačování, případně teplo, zde pomáhá i zahřívání bodu L 1 na chodidle. Vložil jsem sem krásná holčičí záda. Pro lumboischiadický syndrom se používají hlavně body MM 23 po obou stranách páteře 1.5 palce od meziobratlového prostoru bederních obratlů L2 a L3, MM 21 dtto ale mezi posledním 12. hrudním obratlem a 1. bederním, MM 25 mezi L4 a L5, MM 40 v podkolenní rýze uprostřed. Další body MM 13 souhlasný dráhy plic (mezi 3. a 4. hrudním obratlem), MM 15 dráhy srdce (mezi 5. a 6. hrudním obratlem), MM 23 ledvin, MM 18 jater (mezi 9. a 10. hrudním obratlem), atd. mají přímé propojení na příslušný orgán s výraznými léčivými účinky.



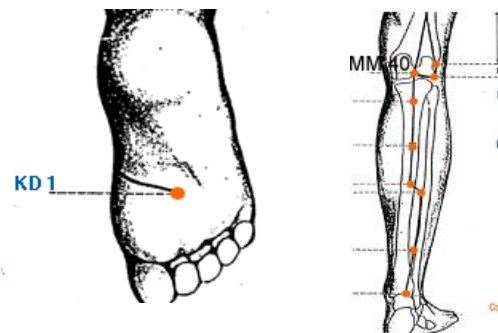
Body dráhy MM na zádech

6. Popálení, úžeh, úpal sluncem

Používá se zde s úspěchem bod P 7, lokalizace viz obrázek. Stlačujte silně, při větším úpalu opakovaně několikrát denně.



P 7

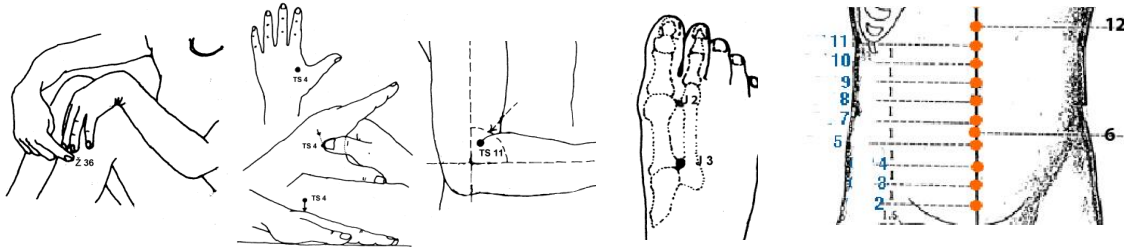


L 1

MM 40

7. Zácpa

V zásadě lze použít stejné body jako u průjmu Ž 36, TS 4, TS 11, J 2 a J 3 na nártu, dále pak PS 12 v přední středové linii 6 c (palců) nad pupkem.



Ž 36

TS 4

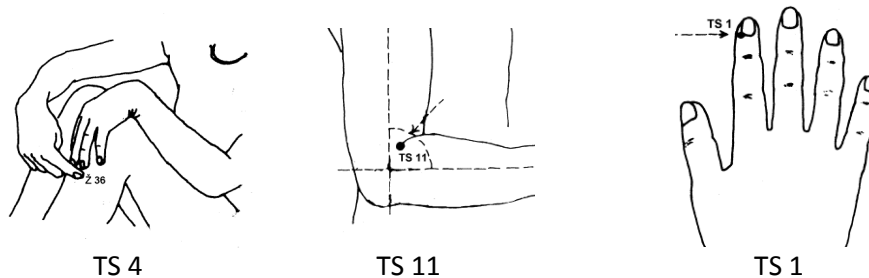
TS 11

J2 a J 3 na nártu

PS 12

8. Horečka

Při horečce do 38 stupňů se používá TS 4, nad 38 stupňů TS 11, oba lehce přerušovaně. Bod TS 1, pod nehtovým lůžkem ukazováčku na straně palce se používá zejména u dětí a někdy funguje, když předchází body zklamou, stlačuje se silně



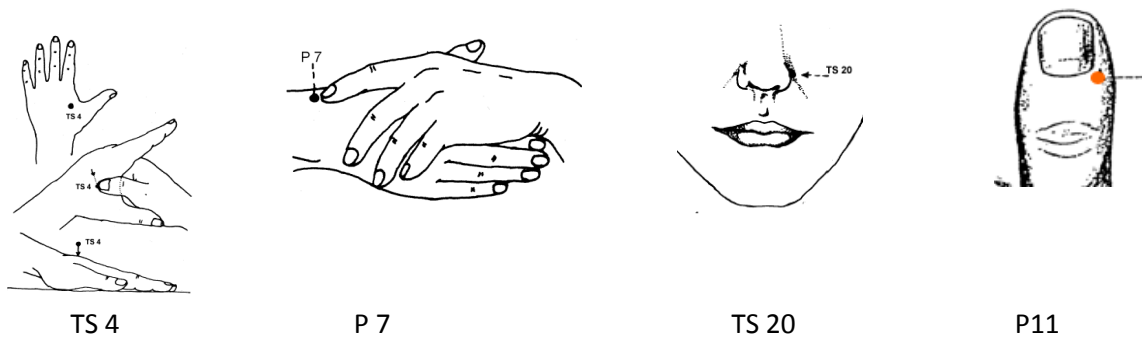
TS 4

TS 11

TS 1

9. Nachlazení, angína, chřipka, kašel

Základní body jsou TS 4, P 7 kardinální bod dráhy plic (lokalizace P 7, viz obrázek), případně Ž 36. Další jsou TS 20 půl c vedle nosních křídel při rýmě, P 11 královský bod pro léčení angíny (pod rohem nehtového lůžka palce na vnitřní straně, vzdálenější od ostatních prstů. Pak TS 11, Ž 44 a ŽI 20 v jamce na krku u spodiny lebeční na vnější straně trapézového svalu

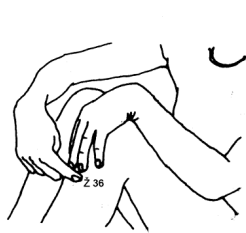


TS 4

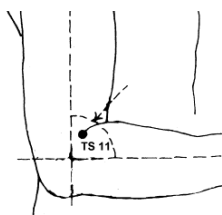
P 7

TS 20

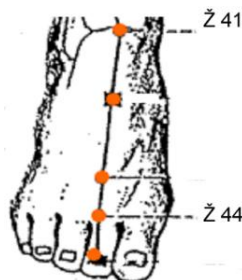
P11



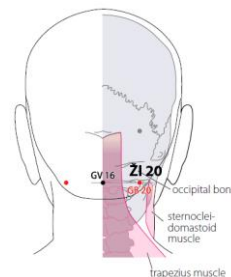
TS 4



TS 11



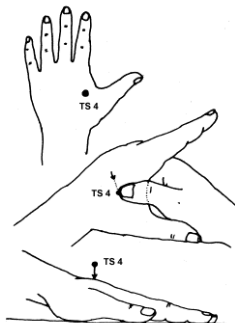
Ž 44



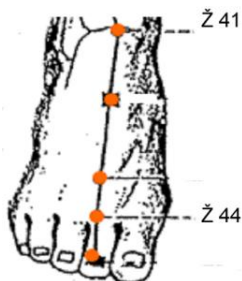
ŽI 20

10. Bolesti zubů

U bolesti zubů se používají bod TS 4 a body z dráhy žaludku Ž 2, 3, 4, 6, 7 na obličeji a 44. bod dráhy žaludku na nártu v prostoru mezi 2. a 3. prstem nohy. Jinak pomáhá silné stlačení dásně nad postiženým zubem, případně pod u zubů horní nebo dolní čelisti.



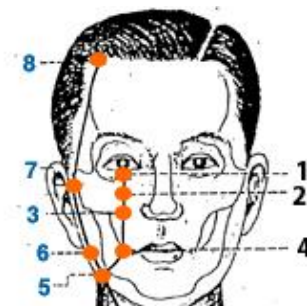
TS 4



Ž 44

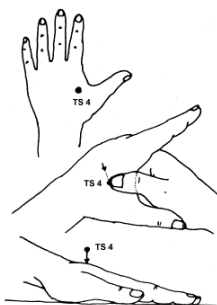


Ž 2, 3, 6, 7

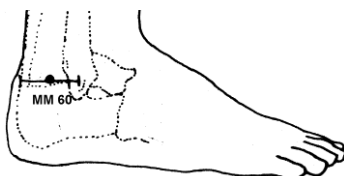


11. Pohybový aparát končetiny, bolest, podvrtnutí, namožení

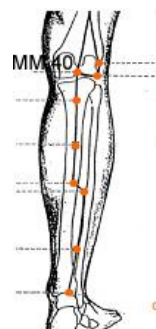
Všeobecně používané body: TS4 při bolestech v horní polovině těla, MM 60 (pán bolesti) při všech bolestech, zejména v dolní polovině těla (leží uprostřed vzdálenosti mezi vnějším kotníkem a Achillovou šlachou), MM 40 při bolestech v dolní polovině těla – uprostřed podkolenní rýhy.



TS 4



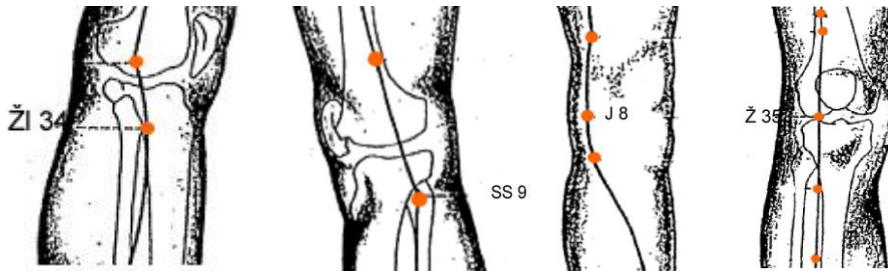
MM 60



MM 40

Koleno

Žl 34 – nejdůležitější bod, v jamce pod vnějším kolenem, SS 9 v jamce pod vnitřním kolenem, J 8 na vnitřním koleně, Ž 35 vpředu pod vnějším okrajem čéšky



Žl 34

SS 9

J 8

Ž 35

Kotník:

Žl 39 nejdůležitější pro kotník – 3 c (palce) nad okrajem vnějšího kotníku, Žl 40 v jamce vpředu pod vnějším kotníkem a Ž 41 vpředu ve výši vnějšího kotníku mezi dvěma šlachami od středu vně

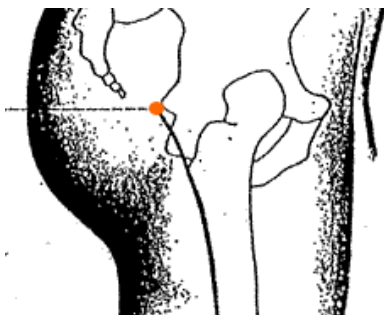


Žl 39, Žl 40

Ž 41

Kyčel:

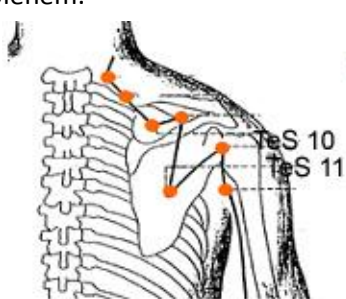
Žl 30 trochu nahoře za kyčelním kloubem



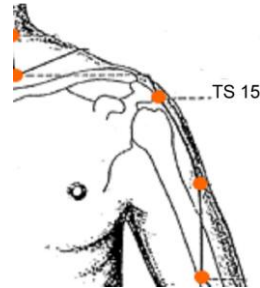
Žl 30

Horní končetiny:

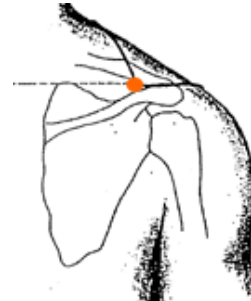
TeS 10 na zádech pod zkřížením lopatky a klíční kosti, TeS 11 uprostřed lopatky, TS 15 vpředu v jamce konce loketního kloubu a ramene, TS 16 na zádech u zkřížení klíční kosti a hřebene lopatky, TS 11 uprostřed vzdálenosti mezi osou předloktí a lokte a horním okrajem úhlu, kdy loket a předloktí svírají pravý úhel, Žl 41 na vnějším nártu před spojením 4. a 5. prstní kosti a ŽL 34 v jamce pod vnějším kolenem.



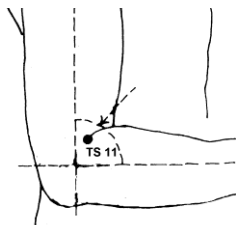
TeS 10, 11



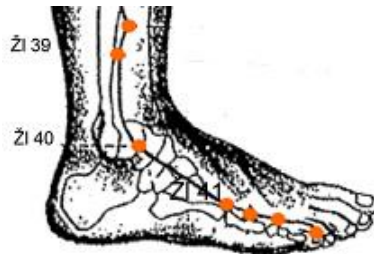
TS 15 (pohled zepředu)



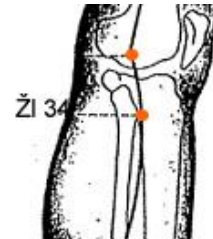
TS 16 na zádech



TS 11



Žl 41



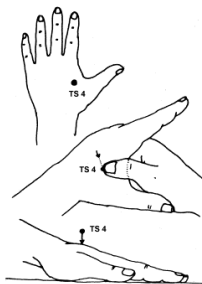
Žl 34

12. Bolesti hlavy

Bolest hlavy může vzniknout z řady různých příčin, záleží na místě bolesti a diagnostice.

Nejčastěji používané body:

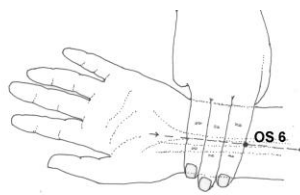
TS 4, Ž 36, OS 6 - 3 palce od zápěstní rýhy na vnitřní straně předloktí a J 2, J 3 na nártu



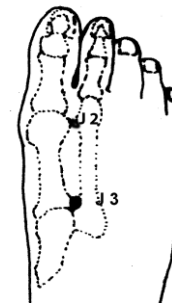
TS 4



Ž 36

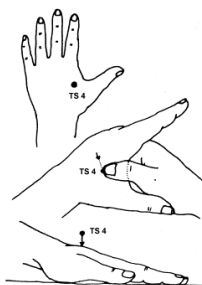


OS 6

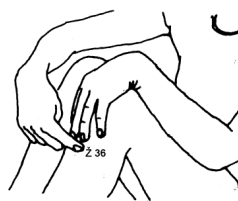


J 2, J 3

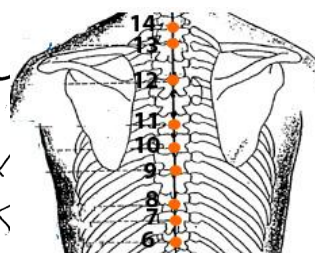
Čelo:



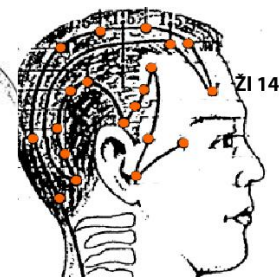
TS 4



Ž 36



ZS 14

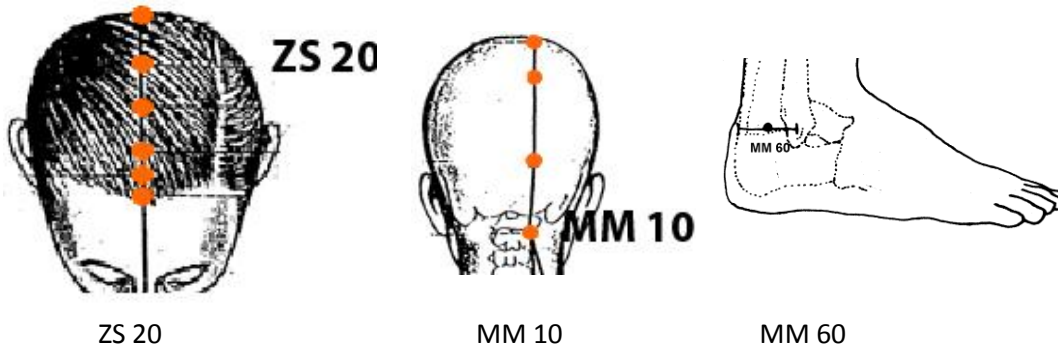


Žl 14

Proti bolesti v oblasti čela se používají TS 4, Ž 36, ZS 14 v meziobratlovém prostoru mezi 7. krčním a 1. hrudním obratlem dále pak Žl 14 – ve středu obočí v jedné třetině vzdálenosti mezi obočím a vlasovou hranicí.

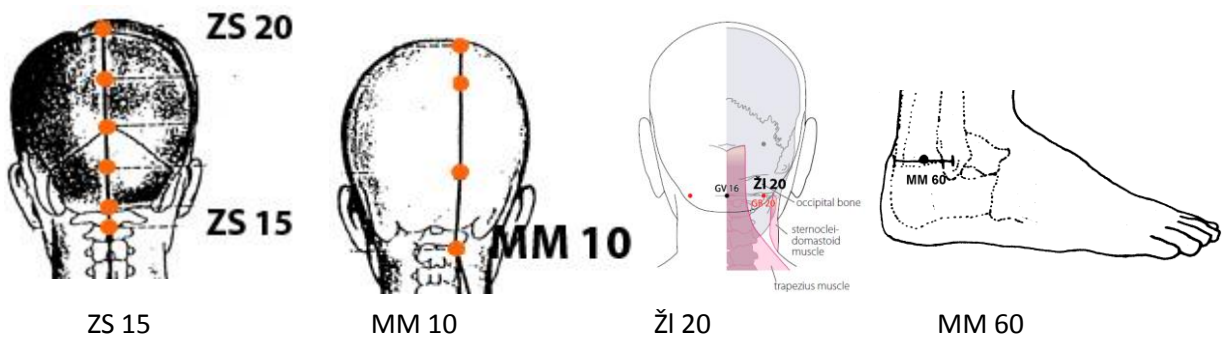
Temeno :

ZS 20 na vrcholku hlavy, v průsečíku špiček uší a přední středové linie, MM 10 v jamce na krku u spodiny lebeční na vnější straně trapézového svalu trochu uvnitř vzhledem k Žl 20 a MM 60.



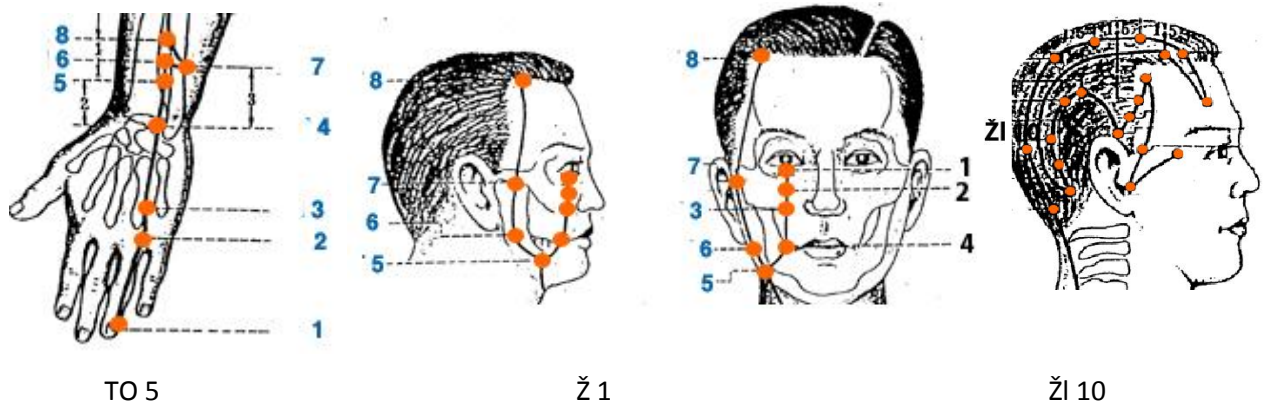
Zátylek

Při bolestech v zátýlku používáme ZS 15 0.5 palce nad zadní vlasovou hranicí, mezi 1. a 2. krčním obratlem, MM 10, Žl 20 a MM 60.



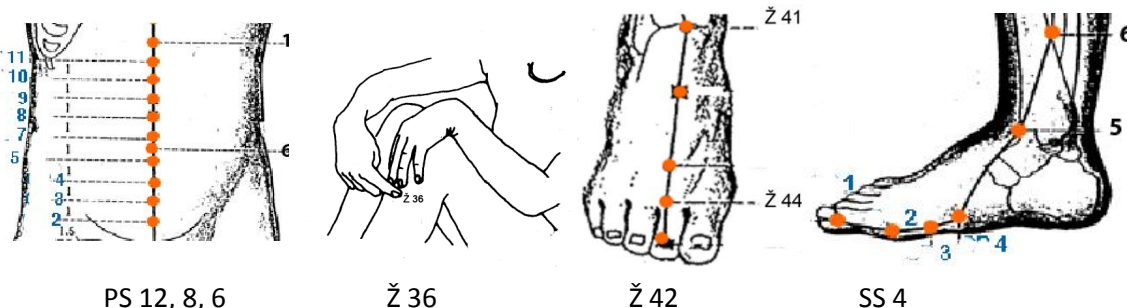
Spánek

Body TO 5 na vnějším předloktí uprostřed 2 palce nad zápěstní rýhou, Ž 1 pod středem oka, mezi okem a očníci, Žl 10 ve výši horního okraje ušního boltce 1 palec za ním



13. Bolesti břicha

Body PS 12, PS 6 1.5 palce pod pupkem, PS 8 uprostřed pupku, Ž 42 na nejvyšším místě hřbetu nohy – na obrázku je pod bodem Ž 41, SS 4 přímo nad první záprstní kostí na rozhraní bílé a červené kůže, MM 21 a MM 20 1.5 palce od páteře v meziobratlové mezeře mezi hrudními obratli 11 a 12, viz . holčičí záda výše.



PS 12, 8, 6

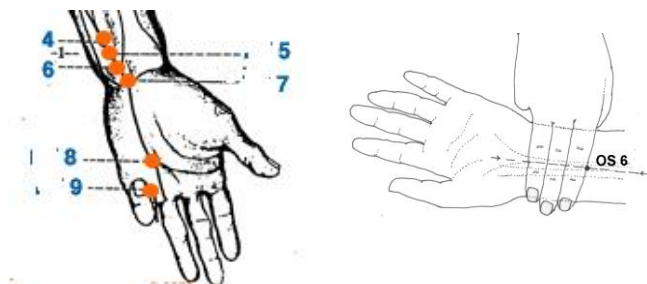
Ž 36

Ž 42

SS 4

14. Problémy se srdcem a krevním tlakem

Tady pomáhají SS 7 při problémech se srdcem, např. zvýšený nebo nepravidelný pulz nebo infarkt, bod na zápěstní rýze na malíkové straně vnitřního lokte, tlak je silný nepřerušovaný , OS 6 při zvýšeném nebo sníženém krevním tlaku, opět stálý tlak.

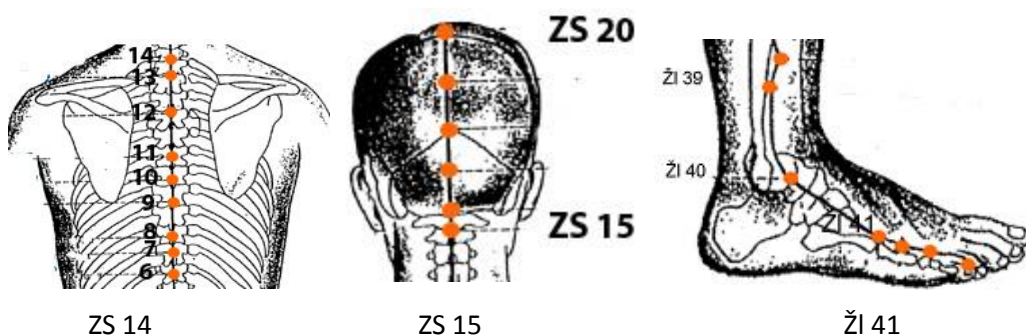


S 7

OS 6

15. Malárie

Hlavní je prevence, tzn. zabránit píchnutí moskytem. Antimalárika, všeobecně doporučovaná, nezabrání onemocnění a velmi zatěžují organismus. Osvědčilo se pivo, taky B komplex a dlouhé rukávy a nohavice. Kritická doba je vždy těsně po západu slunce. Doporučené hlavní body jsou ZS 14 , ZS 15 a ŽI 41, ale tady platí především výše uvedená zásada –hlavní je prevence



ZS 14

ZS 15

ŽI 41