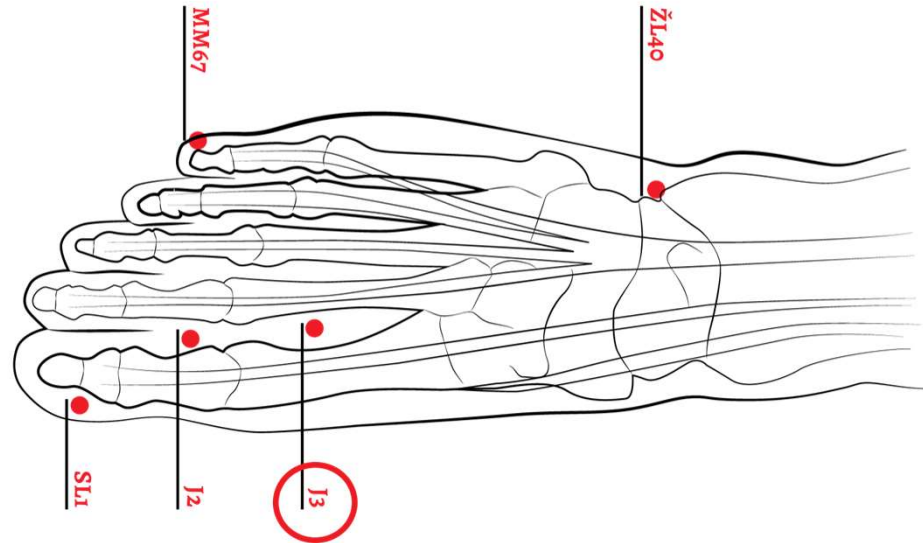


Jak akupresuru využít nejlépe ve svůj prospěch

- Všechny níže uvedené body se nachází na párových drahách, tj. najdeme je na levé i pravé ruce a noze.
- Pokud chceme akupunkturní body aktivovat, nestačí je stimulovat pouze pár minut. Akupunkturisté body napichují pomocí jehel na 20 až 30 min. Z mé zkušenosti je k aktivaci bodu pomocí tlaku nutná stimulace po dobu **alespoň 5 min, spíše 10 – 15 min.**
- Masáž bodů je nutné provádět co nejčastěji, ideálně **každý den.**
- **Výsledky** akupresury **jsou závislé na povaze Vašich potíží a jak dlouho se s nimi potýkáte**, u lehčích nerovnováh se výsledky mohou dostavit již po první akupresuře, u potíží, které Vás trápí roky, budou znatelné až po týdnu práce, buďte tedy trpěliví.
- Body můžeme stimulovat různými způsoby, nejčastější jsou tři následující: **pravidelné stlačování a uvolňování** bodu cca po 10 až 15 vteřinách, **stlačení bodu a jeho masáž** malým krouživým pohybem, **poklepávání bodu** prsty/dlaní (všechny typy stimulace lze libovolně střídat během jednoho sezení)
- Akupresura je bezpečná, ale se stimulací bodů buďte opatrní v těhotenství, OS 6 při ranní nevolnosti je třeba ok, ale některé body jsou vyloženě kontraindikovány (uvedeno níže). Pokud si nejste jisti, raději body nemasírujte.
- Uvedená doporučení nenahrazují lékařskou péči

J 3 – třetí bod na dráze jater



Lokalizace:

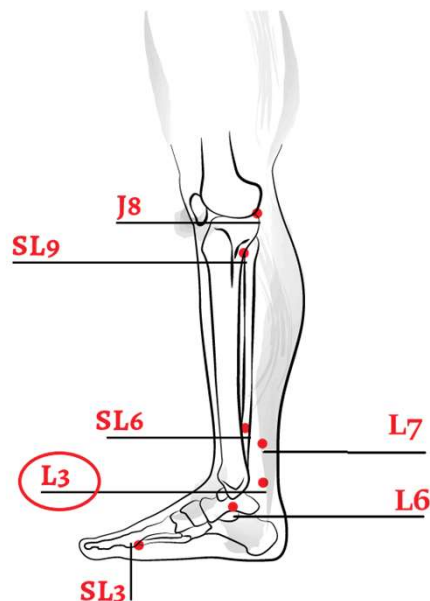
Mezi prvním a druhým prstem u nohy, v jamce kousek od skloubení první a druhé nártní kůstky.

Použití:

Tlumí stres, potlačený hněv, migrény, motání hlavy, závratě. Využívá se při nepravidelné menstruaci a premenstruačním syndromu, pomáhá při zarudlých a bolavých očích, nespavosti, depresích, snižuje krevní tlak.

OPATRNĚ V TĚHOTENSTVÍ

L 3 – třetí bod na dráze ledvin



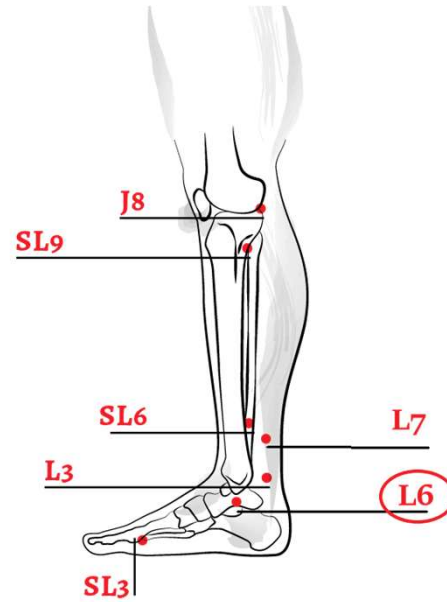
Lokalizace:

V jamce mezi vnitřním kotníkem a Achillovou šlachou na úrovni nejvyššího bodu vnitřního kotníku.

Použití:

Nejdůležitější bod na dráze ledvin. Posiluje ledviny a původní Qi. Využívá se při chronické únavě, impotenci, problémech s močopohlavním ústrojím, nepravidelné menstruaci, přílišném krvácení nebo absenci menstruace, při neplodnosti, tinitu, chronických bolestech zad v oblasti beder, při problémech se slabými koleny.

L 6 – šestý bod na dráze ledvin



Lokalizace:

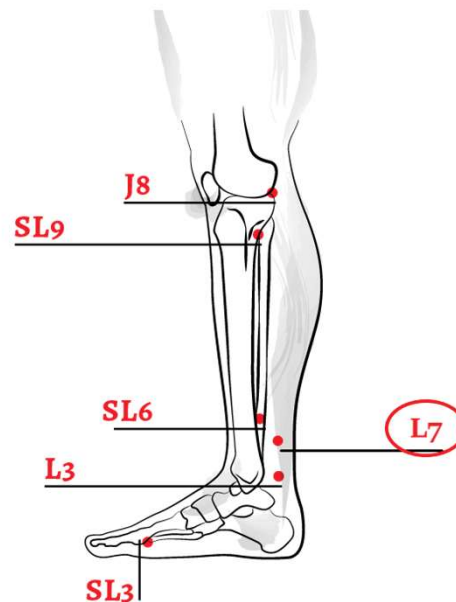
Na šířku palce pod vnitřním kotníkem.

Použití:

Uklidňuje mysl, pomáhá při slabém nebo častém močení, otocích dolních končetin, při nespavosti, prolapsu dělohy, posiluje ledviny.

BOD NESTIMULOVAT V TĚHOTENSTVÍ!!!

L 7 – sedmý bod na dráze ledvin



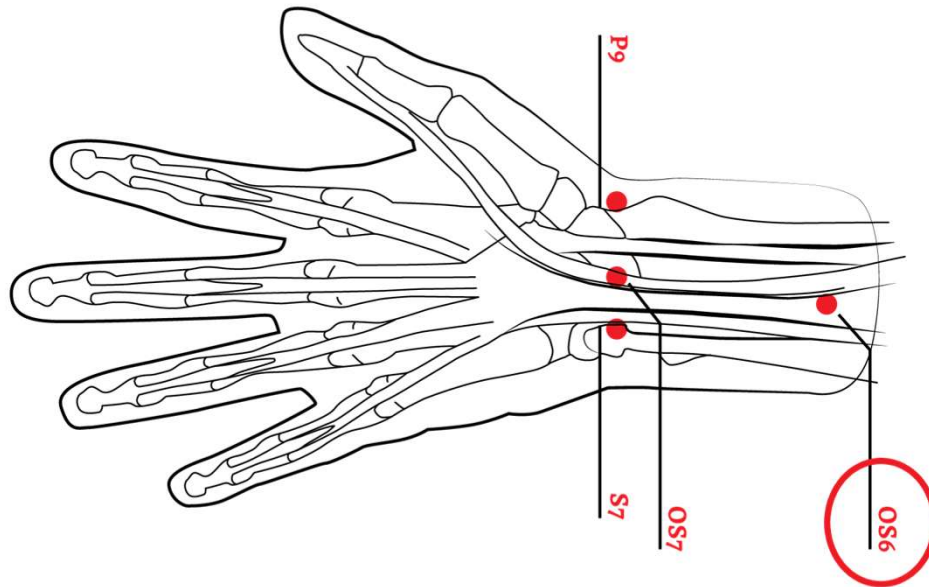
Lokalizace:

Na šířku tří prstů nad L3.

Použití:

Pomáhá při bolestech v bedrech, inkontinenci, častém močení, otocích dolních končetin, problémech s močovým měchýřem, reguluje přílišné či nedostatečné pocení.

OS 6 – šestý bod na dráze osrdečníku



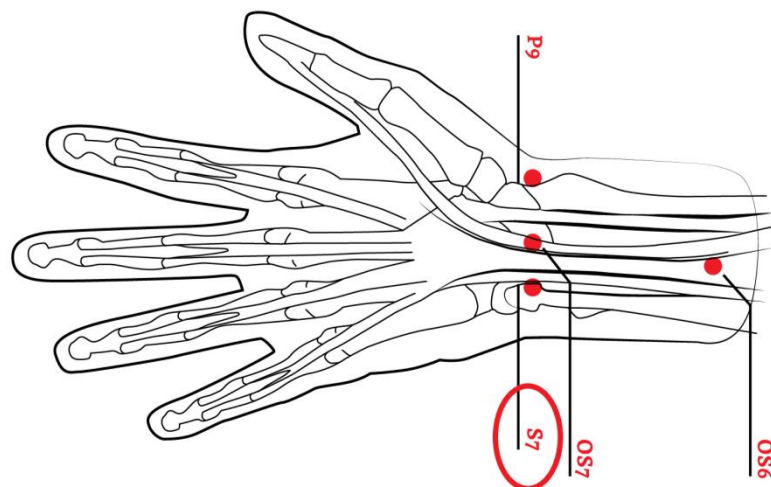
Lokalizace:

Na vzdálenost tří prstů od zápěstní rýhy, mezi šlachami uprostřed zápěstí.

Použití:

Bod se širokým záběrem funkcí. Reguluje srdce, pomáhá otevírat a uvolňovat hrudník, zklidňuje žaludek. Využívá se zejména ke zklidnění psychiky, úzkostech, bušení srdce, nespavosti, nevolnosti, škytavce.

S 7 – sedmý bod na dráze srdce



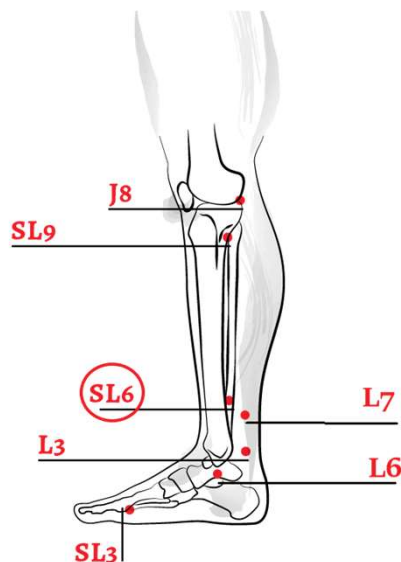
Lokalizace:

Na zápěstní rýze na radiálním (blíže k palci) okraji šlachy ulnárního ohybače.

Použití:

Zklidňuje psychiku, vhodný při nespavosti, úzkostech, podrážděnosti, srdečních arytmiích a palpitacích (bušení srdce).

SL 6 – šestý bod na dráze sleziny



Lokalizace:

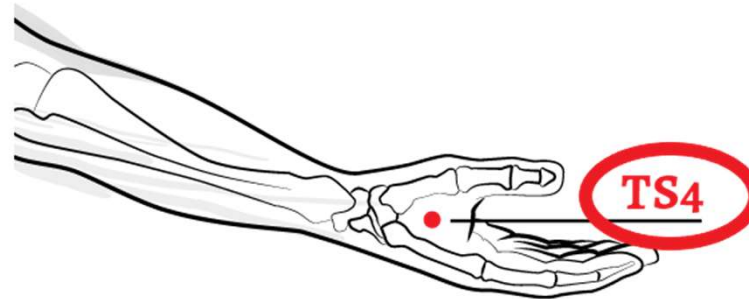
Na šířku čtyř prstů od nejvyššího bodu vnitřního kotníku v důlku na hraně kosti holení.

Použití:

Posiluje slezinu, rozpouští vlhkost, reguluje dělohu a menstruaci. Užívá se tedy při únavě spojené s nechutenstvím, průjmy a nadýmáním. Při jakýchkoliv potížích s menstruací a gynekologických problémech, lze využít při anemii, nespavosti, vysokém krevním tlaku, otocích dolních končetin.

BOD NESTIMULOVAT V TĚHOTENSTVÍ!!!

TS 4 – čtvrtý bod na dráze tlustého střeva



Lokalizace:

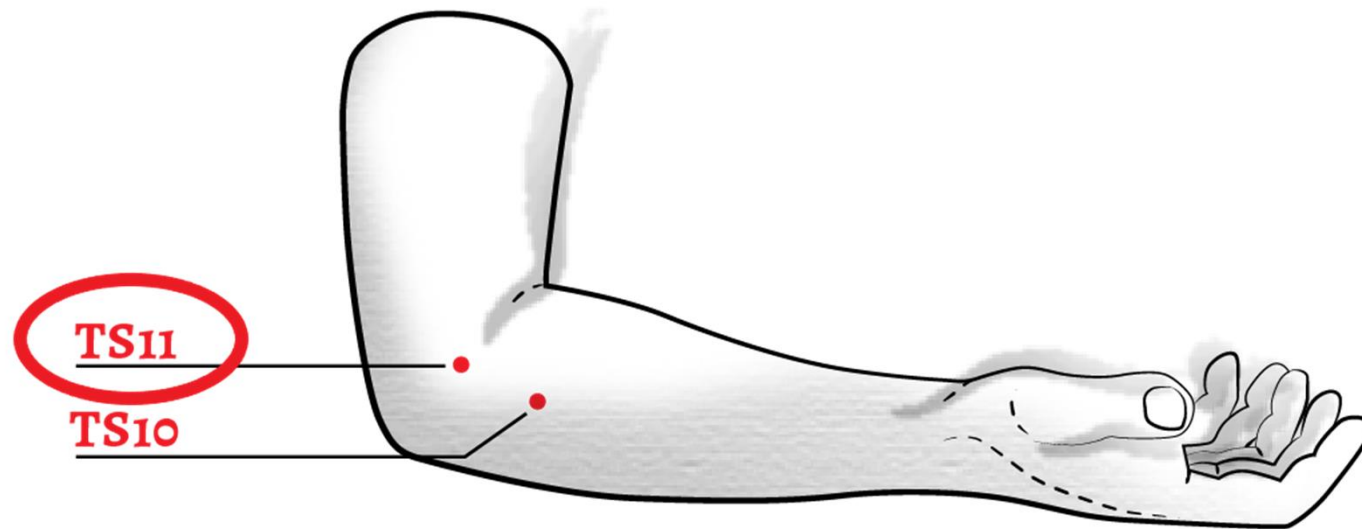
Na nejvyšším místě svalové hmoty mezi záprstní kůstkou ukazováku a palce

Použití:

Zastavuje bolest zejména v přední části obličeje a hlavy. Vhodný při nachlazení, virózách, alergiích, sinusitidě. Pomáhá při potížích s očima, ušima, zuby a nosem. Vyvolává porod.

BOD NESTIMULOVAT V TĚHOTENSTVÍ!!!

TS 11 – jedenáctý bod na dráze tlustého střeva



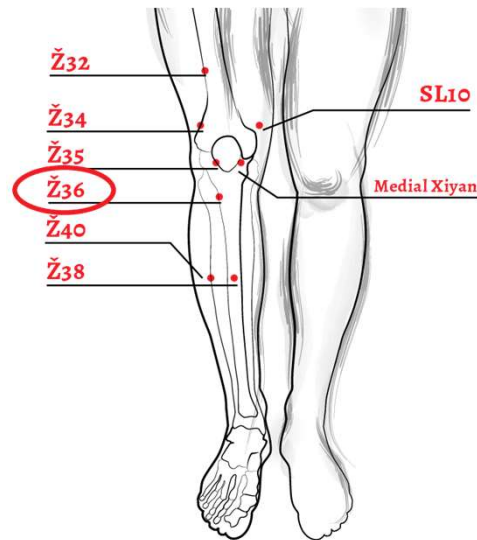
Lokalizace:

Na vnějším konci loketní rýhy při pokrčené paži

Použití:

Zvláště užitečný při horečkách, vysokém krevním tlaku, při problémech s lokty, rameny a pažemi, vyrážkách v horní polovině těla, posiluje imunitní systém.

Ž 36 – třicátýšestý bod na dráze žaludku



Lokalizace:

Na šířku čtyř prstů pod dolním okrajem česky a na šířku palce od hrany kosti holení směrem k malíkové straně nohy

Použití:

Jeden z nejpoužívanějších bodů. Reguluje žaludek a slezinu: špatné trávení, nechť k jídlu, nedostatek vitality, bolesti v nadbříšku. Reguluje střeva: bolesti břicha, zácpa, průjem. Reguluje a posiluje obranou Qi (imunitní systém): alergie, nachlazení, virózy, snižuje teplotu. Pomáhá při bolestech kolene, ochrnutí dolních končetin. Jeden z nejlepších bodů na doplnění energie, odstranění únavy a regulaci zažívání.

ZDROJE

A Manual of Acupuncture 2nd ed. Edition, Peter Deadman, Mazin Al-Khafaji, Kevin Baker, January 25, 2007

Obrázky – vlastní tvorba