

Akupunktúra pontok

Forrás : <http://www.kfki.hu/~korosi/akup/akup3.html>

Tartalomjegyzék

Akupunktúra pontok.....	1
Allergia, ekcéma.....	3
ÁLLKAPOCS-ÍZÜLETI FÁJDALMAK.....	4
ALUSZÉKONYSÁG.....	5
ALVÁSZAVAR.....	6
ARCÜREGGYULLADÁS.....	7
ASZTMA, HÖRGHURUT.....	8
BOKAÍZÜLETI FÁJDALOM.....	9
CSUKLÓ-, KÉZ- ÉS UJJFÁJDALMAK.....	10
CSUKLÁS.....	11
DERÉKFÁJÁS, LUMBÁGÓ.....	12
ÉJJELI ÁGYBAVIZELÉS.....	13
ELHÍZÁS.....	14
EPEGÖRCS.....	15
FEJFÁJÁS (AZ EGÉSZ FEJRE KITERJEDŐ).....	16
FEJFÁJÁS (HOMLOKTÁJI).....	17
FEJFÁJÁS (TARKÓTÁJI).....	18
FOGFÁJÁS.....	19
FÜLZÚGÁS.....	20
GYOMORFÁJÁS, GYOMORGÖRCS.....	21
GYOMORSÜLLYEDÉS.....	22
HÁNYÁS, HÁNYINGER.....	23
IDEGESSÉG, NEURÓZIS.....	24
KLIMAXOS PANASZOK.....	25
KÖNYÖKÍZÜLETI FÁJDALOM.....	26

LÁBIKRAGÖRCS.....	27
LÁBSZÁRFEKÉLY.....	28
MAGAS VÉRNYOMÁS.....	29
MEGFÁZÁS, NÁTHA.....	30
MEREV NYAK.....	31
MIGRÉN.....	32
NYAKCSIGOLYA OKOZTA BÁNTALMAK.....	33
ORRVÉRZÉS.....	34
ÖVSÖMÖR.....	35
PATTANÁSOS BŐR.....	36
REKEDTSÉG.....	37
SZEMBETEGSÉGEK.....	38
SZEXUÁLIS ZAVAROK, IMPOTENCIA.....	39
A TEJELVÁLASZTÁS FOKOZÁSÁRA.....	40
TÉRDÍZÜLETI FÁJDALOM.....	41
VÁLLÍZÜLETI FÁJDALOM.....	42

ALLERGIA, EKCÉMA

Allergia, ekcéma

1. pont: 90 fokban behajlított könyöknél a könyök harántredőjének külső végén.
2. pont: A belboka felett négy harántujnyira, közvetlenül a sípcsont éle mellett.
3. pont: Behajlított térdnél a térdkalács belső, felső csücskétől három harántujjal felfelé.
4. pont: A kéz hátán az első és a második kézközépcsont között. Ha szétárjuk hüvelyk- és mutatóujjunkt, háromszög alakú terület képződik. A pont a háromszög csukló felé levő csücskében van.

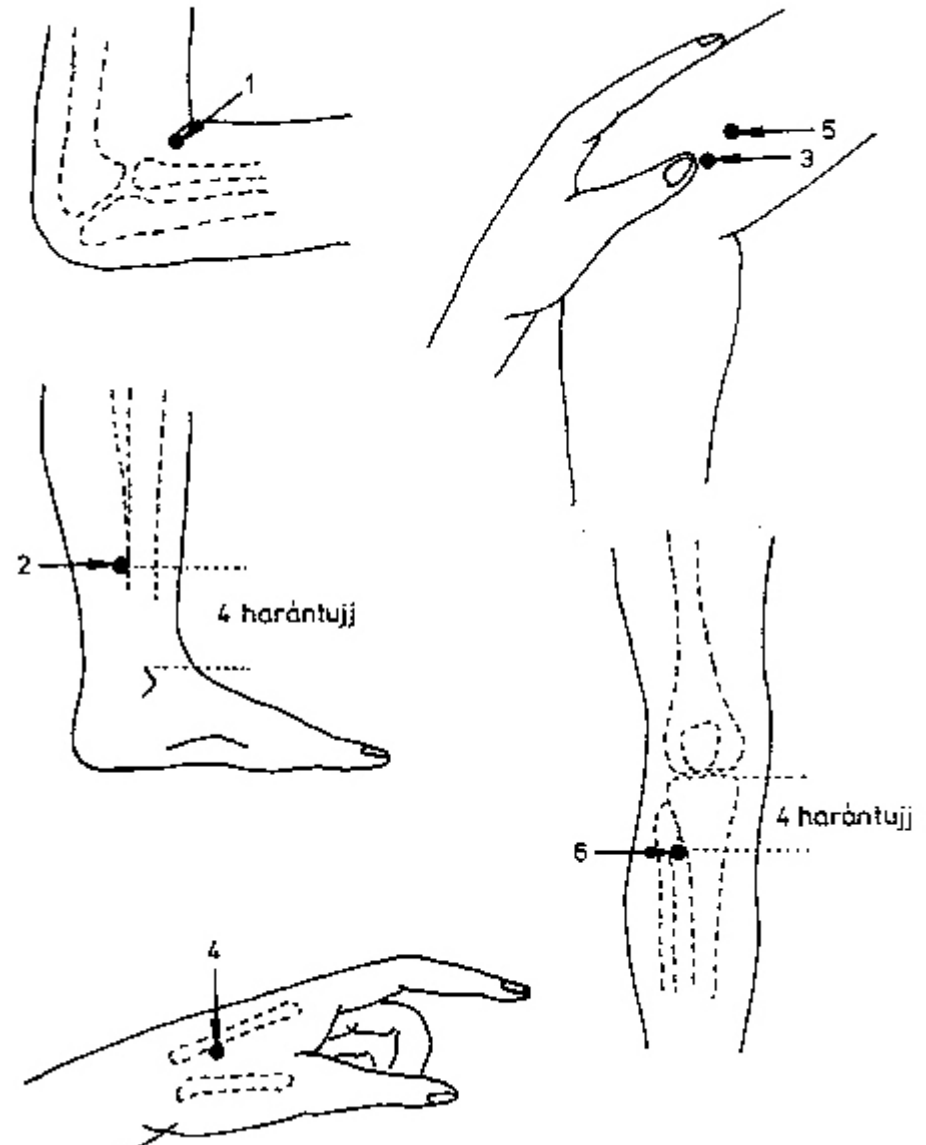
Idült ekcémánál

5. pont: A 3. pont felett másfél centiméterre.

Csalánkiütés, urticaria, ha emésztési zavar következménye

6. pont: Behajlított térdnél a térdkalács alsó szélé alatt négy harántujnyira, a sípcsont szélétől egy harántujnyira oldalt.

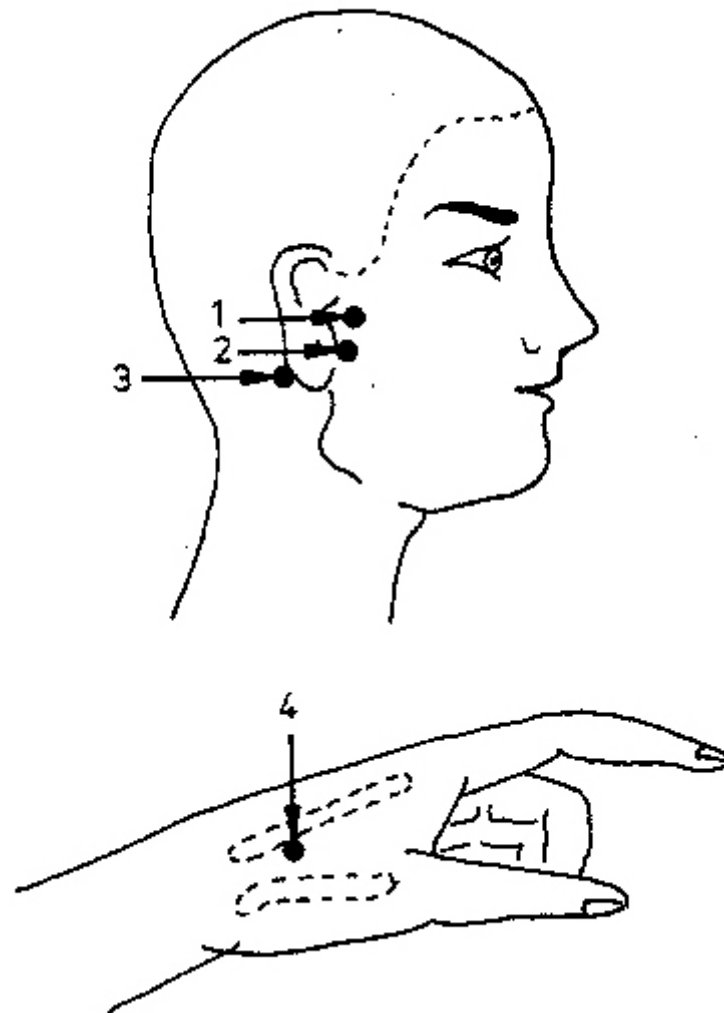
Enyhe, nyugtató kezelés szükséges, a tünetek fennállásáig naponta két alkalommal.



ÁLLKAPOCS-ÍZÜLETI FÁJDALMAK

1. pont: A fül előtt, az állcsont ívének felső peremén.
 2. pont: Nyitott szájnál az állkapocsízület és a fül között kis gödröcske látszik, ott van a kezelendő pont.
 3. pont: Szintén nyitott szájnál találjuk meg, a fülcimpa mögött, a csecsnyúlványcsont és az állkapocs között.
 4. pont: A kézháton az első és a második kézközépcsont, között, a csukló felé eső szögletben lévő gödröcskében.
- Ha a fájdalom oka tisztázható, akkor fogorvosi kezelés is szükséges, de gyakran előfordul, hogy az állkapocsízület fájdalma, "kattogása" mögött lelki (pszichés) okok vannak.

ÁLLKAPOCS-ÍZÜLETI FÁJDALMAK



ALUSZÉKONYSÁG

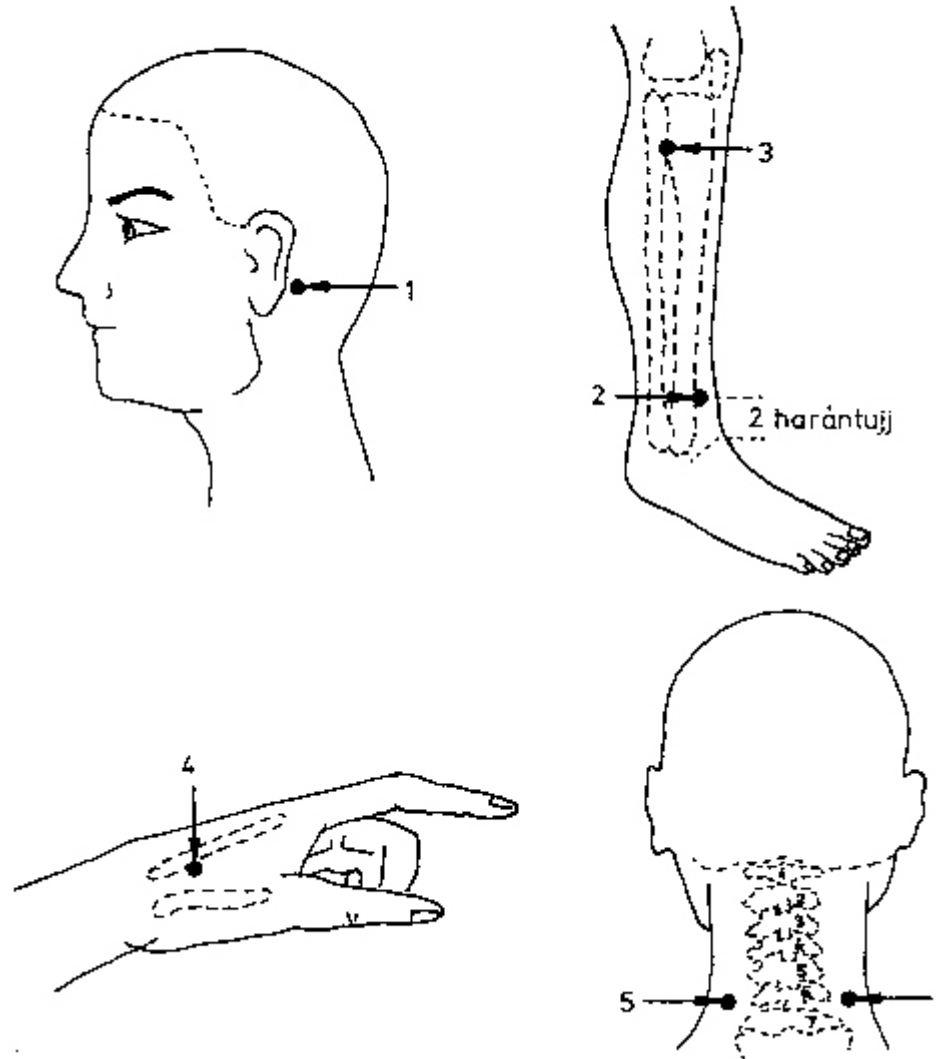
1. pont: A fül mögött, a csecsnyúlvány hátsó élén, a csúcsától egy harántujjnyira felfelé.
2. pont: A boka elülső harántredőjének közepe felett két harántujjnyira, a sípcsont éle felett.
3. pont: Behajlított térdnél a térdkalács alsó szélé alatt négy harántujjnyira, a sípcsont élétől egy harántujjnyira oldalt.
4. pont: A kéz háti oldalán az első és a második kézközépcsont között. Ha a hüvelyk- és a mutatóujjunkt szétterpesztjük, az így kialakult háromszög alakú terület csukló felé levő sarkában.

Ha alacsony vérnyomással társul

5. pont: A hatodik nyakcsigolya hátsó tövisnyúlványának alsó végétől három harántujjnyira. A hetedik és az ún. előreugró, kiemelkedő hatodik csigolya felett van.

Nem gyanakszik vérszegénységre?

ALUSZÉKONYSÁG



ALVÁSZAVAR

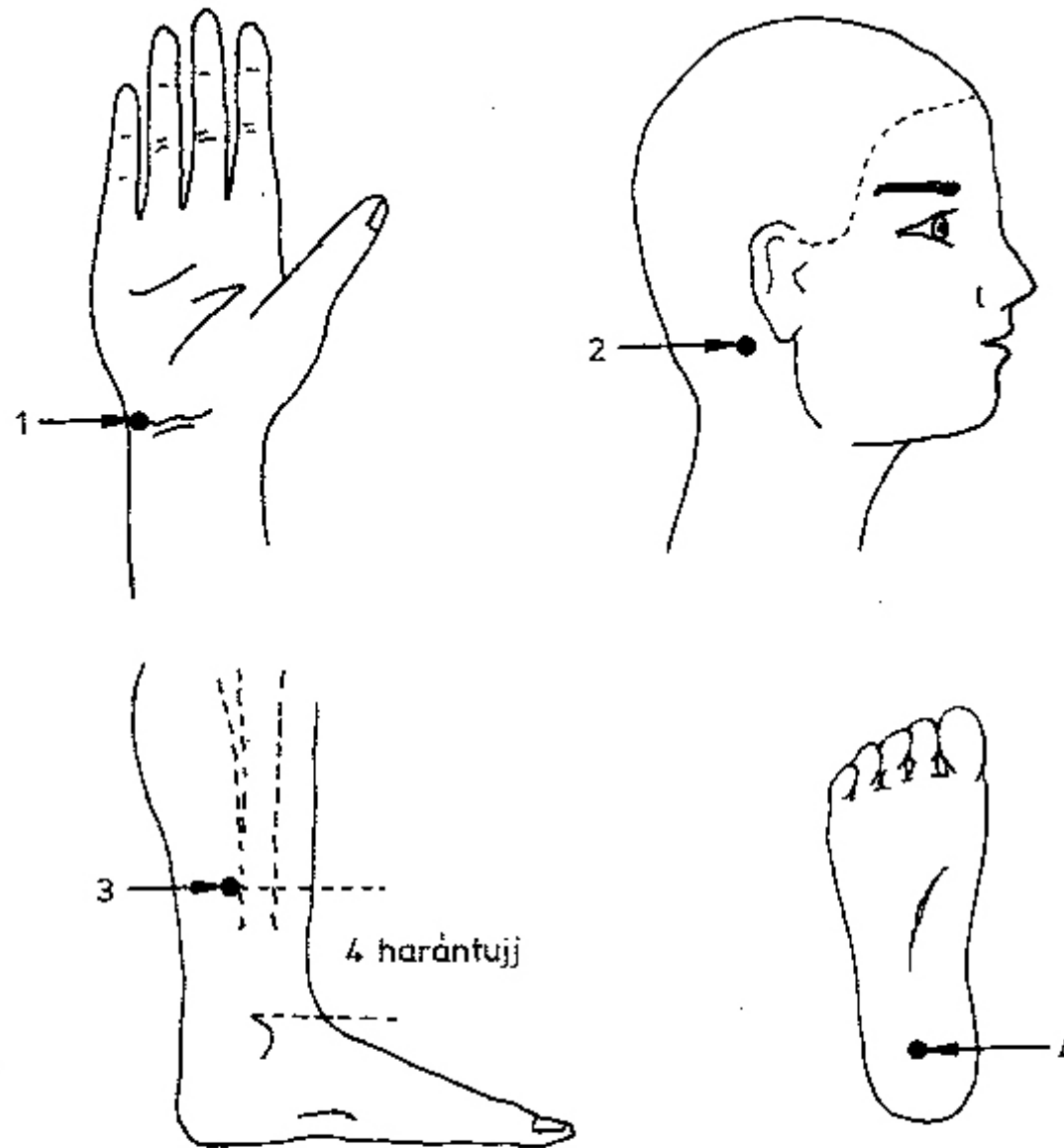
1. pont: A csukló harántredőjének kisujji végén, a tenyér felőli oldalon.
2. pont: A fül mögött, közvetlenül a csecsnyúlványcsont csúcsa mögött.
3. pont: A belboka csúcsa felett négy harántujjnyira, közvetlenül a sípcsont éle mellett.
4. pont: A talpon, a sarok közepén.

A válltájék izomzatának ellazítása gyakran szükséges a nyugodt alváshoz. E célból:

5. pont: A váll legmagasabb pontja. Vízszintesig felemelt karnál, ha kezünket az ellenkező vállra helyezzük, a középső ujj begye alatt.

Nagyon enyhe ingerlést alkalmazzunk, nyugtató jellegűt. Addig kezeljük, amíg szükséges. Mielőtt altató gyógyszerhez fordulnánk, érdemes megpróbálni!

ALVÁSZAVAR



ARCÜREGGYULLADÁS

1. pont: Közvetlenül az orrszárnyak két oldalán. Általában nagyon érzékeny a nyomásra; finoman, enyhén ingereljük.

2. pont: A szemöldökök között, az orrgyökön.

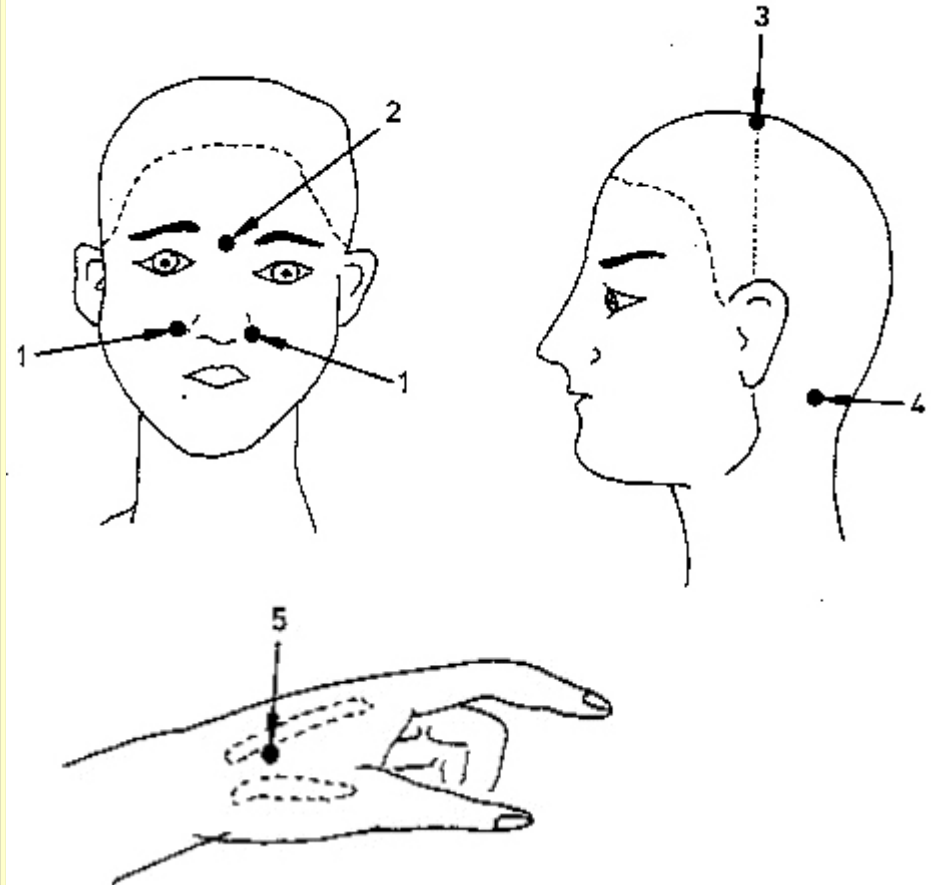
3. pont: A fejtetőn a középvonalban, ott, ahol a két fület összekötő vonal metszi.

4. pont: A fül mögött, a fülcimpa magasságában, a csecsnyúlványcsont és a trapézizom közti mélyedésben.

5. pont: A kéz hátán az első és a második kézközépcsont között. Ha széttárjuk hüvelyk- és mutatóujjunkt, háromszög alakú terület formálódik; a pontot a háromszög csukló felé levő csúcsán, egy mélyedésben találjuk. Szintén nagyon nyomásérzékeny.

Napi kétszeri kezelés szükséges, az első pontot naponta többször, akár óránként is kezeljük; az orrdugulást szünteti meg. Az orvos által előírt kezelés kiegészítésére alkalmas.

ARCÜREGGYULLADÁS



ASZTMA, HÖRGHURUT

1. pont: A mellkas középvonalában, a negyedik bordaközi rés magasságában.

2. pont: A mellkas középvonalában, a mellcsont nyaki végénél, az első borda ízesülésének magasságában.

3. pont: A nyakat előrehajtv a hetedik nyakcsigolya tövisnyúlványa kiemelkedik a gerincoszlopból. Az alatta lévő gödröcskétől jobbra-balra 1 cm-re van a pont.

4. pont: A 3. ponttól kifelé egy harántujjal.

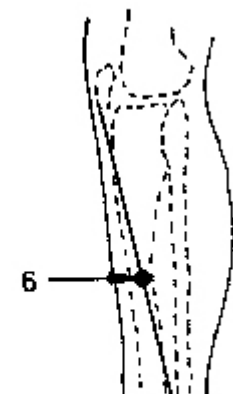
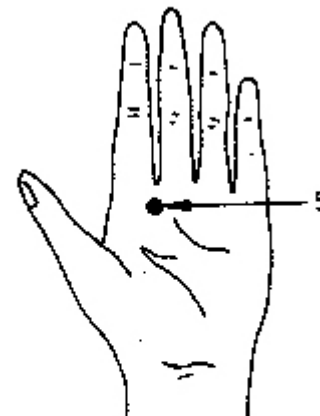
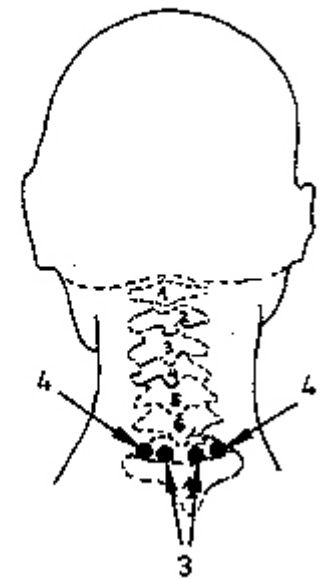
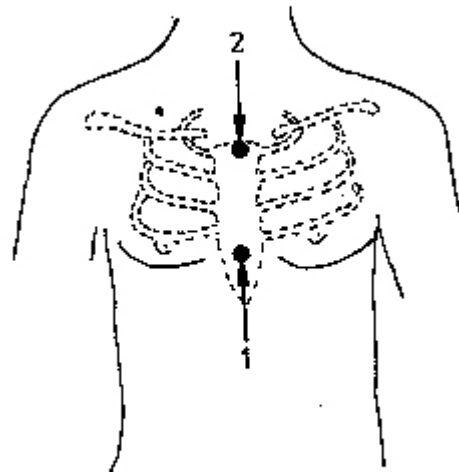
5. pont: A tenyéren, a mutatóujj alapízületének kisujj felé eső részén.

Bő köpet esetén

6. pont: Behajlított térdnél a térdkalács alsó szélét a külboka csúcsával összekötő vonal felénél.

Kúraszerűen kell kezelni a javulásig. Az 1., 2. és a 4. pont kezelése a kezdődő asztmás rohamot szüntetheti.

ASZTMA, HÖRGHURUT

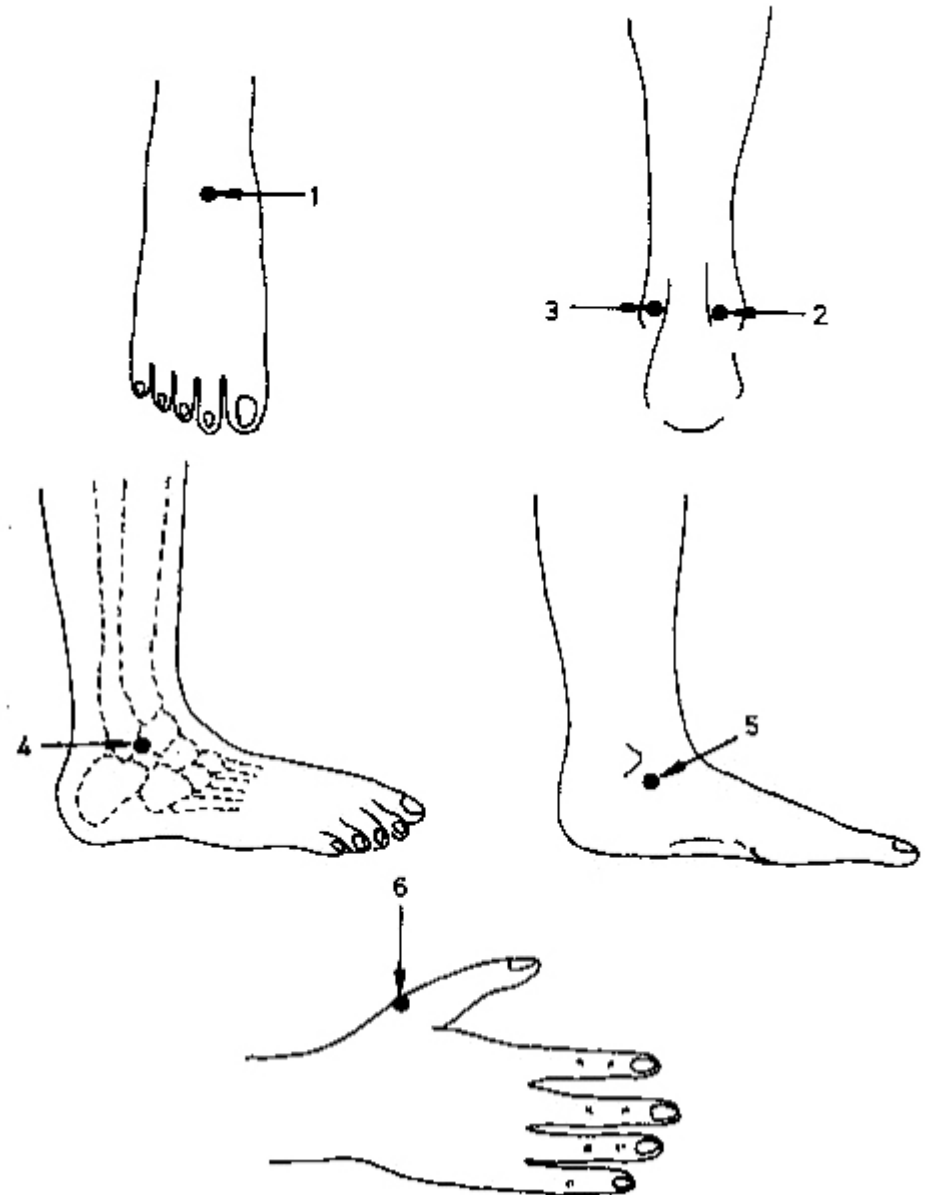


BOKAÍZÜLETI FÁJDALOM

1. pont: A boka elülső harántredőjének közepén, a két ín között.
2. pont: A külboka csúcsa és az Achilles-ín között.
3. pont: A belboka csúcsa és az Achilles-ín között.
4. pont: A külboka előtti gödör alsó részén.
5. pont: A belboka csúcsa alatt és előtt lévő gödröcskében.
6. pont: A kézen, a hüvelykujj alapízületének külső oldalán.

Gyulladásnál enyhe, egyéb fájdalmaknál középerős ingerlés javasolható. A boka kifordulása, ficama után feltűnően jó hatású.

BOKAÍZÜLETI FÁJDALOM



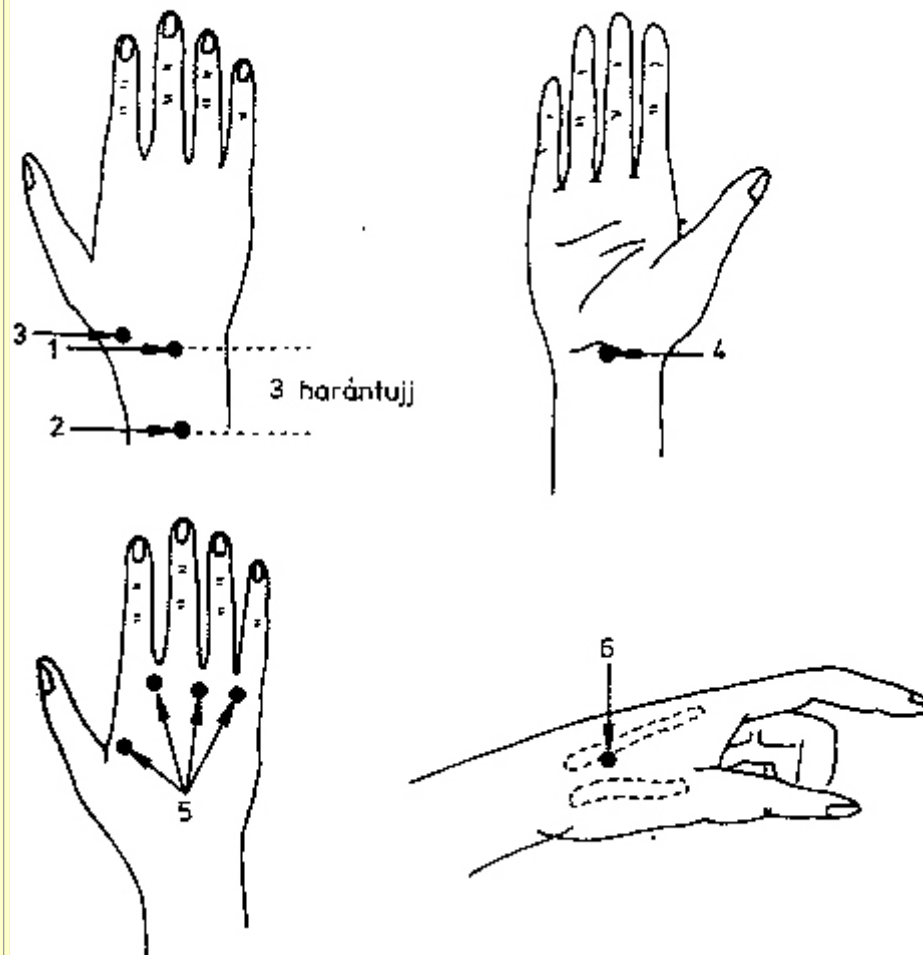
CSUKLÓ-, KÉZ- ÉS UJJFÁJDALMAK

1. pont: A csukló kézháti oldalán, a harántredő közepén.
2. pont: E fölött három harántujjnyira.
3. pont: A csukló kézháti oldalán, a harántredő belső szélén levő kis gödröcskében. (Ebből az ún. tabakgödröcskéből szippantották annak idején a dohányt.)
4. pont: A csukló tenyéri oldalán, a harántbarázda középpontján.

Csak kéz- és ujjfájdalmak esetén

5. pont: Négy pont az ujjak alapízületei között, a kézháton, ökölbe szorított kéznél, kissé a kézhát felé.
6. pont: Az első és második kézközépcsont között, a kézháton, a csukló felé eső részen.

CSUKLÓ-, KÉZ- ÉS UJJFÁJDALOM

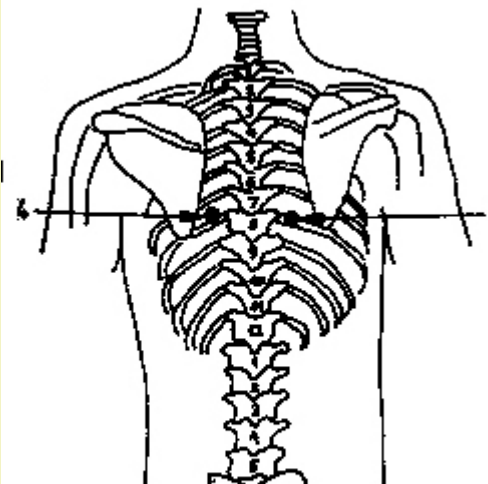
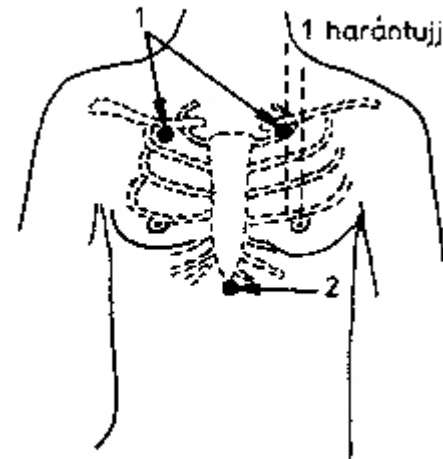


CSUKLÁS

1. pont: A kulcscsont alsó szélénél, az emlőbimbó vonalától egy harántujjnyira a középvonal felé
2. pont: A mellkas középvonalában, a mellcsont alsó végződésénél.
3. pont: Az alkartenyér felőli oldalán, a csukló harántbarázdájának közepétől három harántujjnyira felfelé.
4. pont: A hetedik hátcsigolya tövisnyúlványának alsó végétől két harántujjnyira oldalt. A hetedik hátcsigolya a lapocka alsó csücskének magasságában található.

A csuklás a rekeszizom ritmusos összerándulása. Súlyos, életveszélyes betegségek tünete is lehet, ezért makacs csuklás esetén feltétlenül orvoshoz kell fordulni. Banális csuklásnál vagy ha a betegség oka tisztázva van, középérős ingerléssel jó eredménnyel alkalmazható.

CSUKLÁS



DERÉKFÁJÁS, LUMBÁGÓ

DERÉKFÁJÁS, LUMBÁGÓ

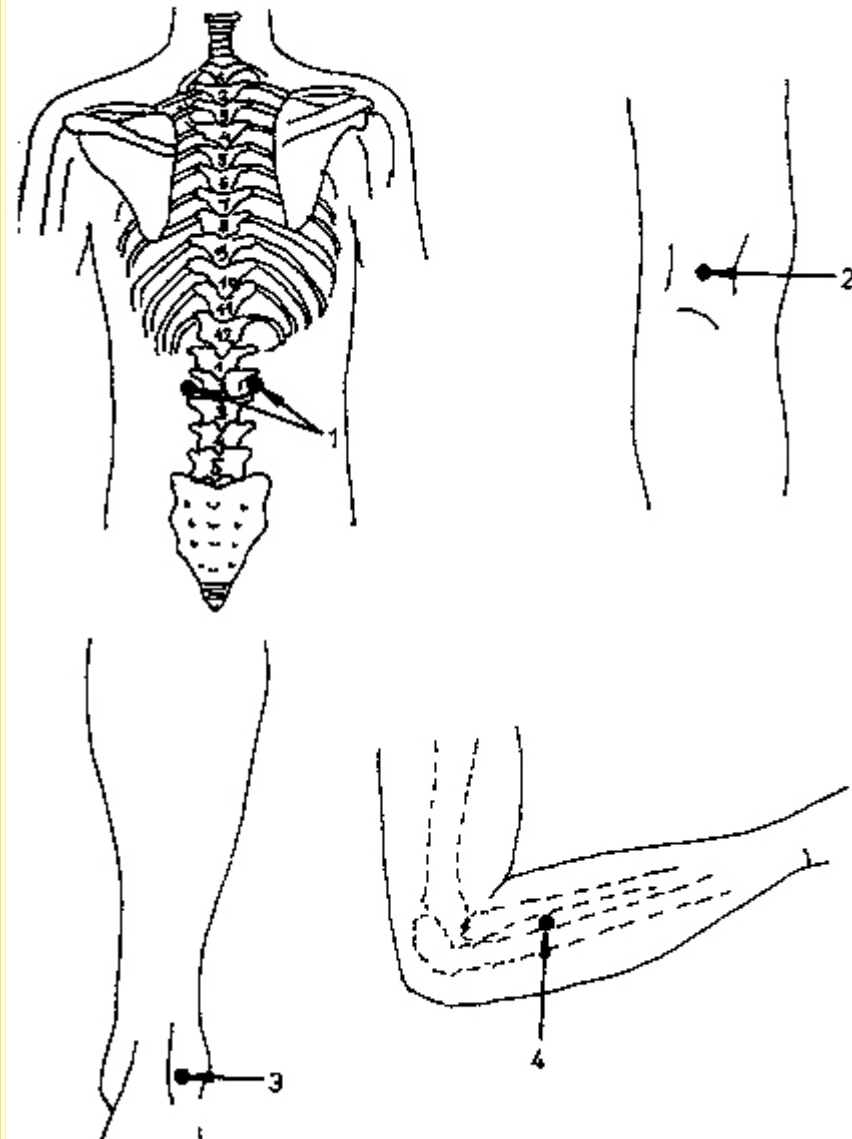
1. pont. A második ágyéki csigolya hátsó nyúlványától két harántujjnyira oldalt, kb. a küldök magasságában, hátul.

2 pont: A térdhajlat közepén.

3. pont: A külboka csúcsa és az Achilles-ín között.

4. pont: Az alkar kézháti oldalán. A csukló harántredőjének külső szélét a könyök harántredőjének külső szélével összekötő vonalban, annak felső kétharmadában. A pont kezelése közben óvatosan mozgassuk derekunkat.

Két-három különösen nyomásérzékeny, fájdalmas pontot is keressünk meg a deréktájon, és nagyon enyhe, nyugtató módszerrel masszírozzuk. A kezelés fájdalomcsillapító és izomlazító hatású.



ÉJJELI ÁGYBAVIZELÉS

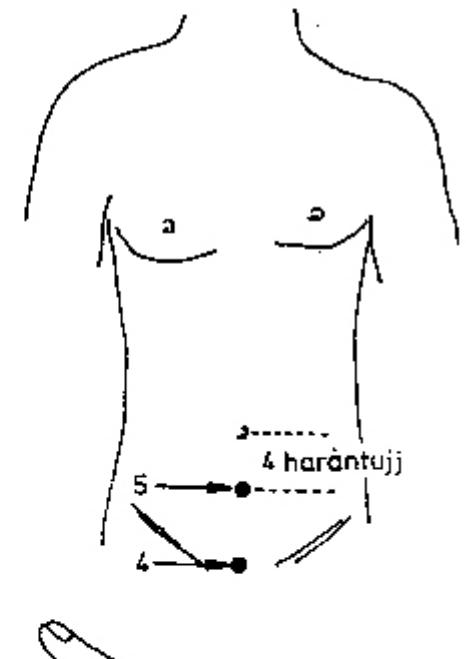
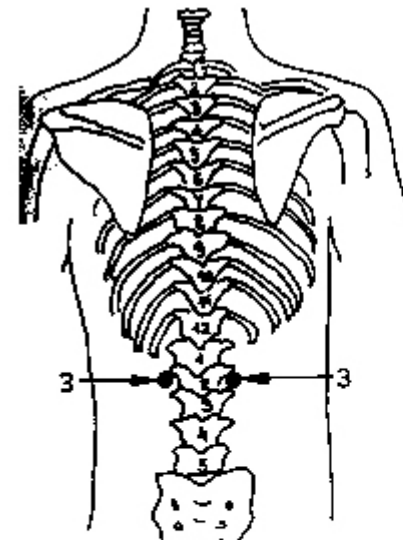
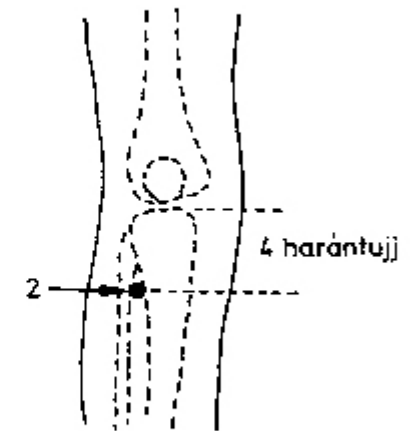
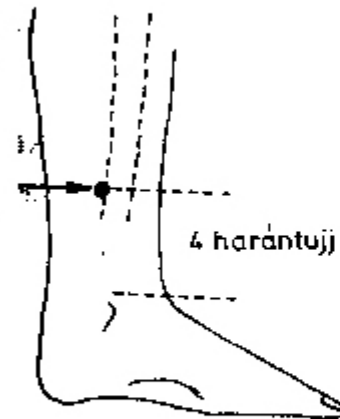
1. pont: A belboka csúcsa felett négy harántujjnyira, a sípcsont éle mellett.
2. pont: Behajlított térdnél a térdkalács alsó szélétől négy harántujj lefelé, a sípcsont élétől egy harántujj kifelé.
3. pont: A deréktájon, a második ágyéki csigolya tövisnyúlványának alsó szélétől két harántujjnyira oldalt. A pont a köldök magasságában van a törzs hátsó oldalán.
4. pont: A has középvonalában, a szeméremcsont pereme felett.
5. pont: A has középvonalában, a köldök alatt négy harántujjnyira.

Nyugtalan alvás esetén

6. pont: A csukló tenyér felőli oldalán, a harántredő kisujji végén.

Enyhe ingerlést végezzünk lefekvés előtt. Kéthetes kúra után egy hét szünet, majd szükség szerint ismétlés. Az esetleges szervi okot urológus orvos zárja ki!

ÉJJELI ÁGYBAVIZELÉS



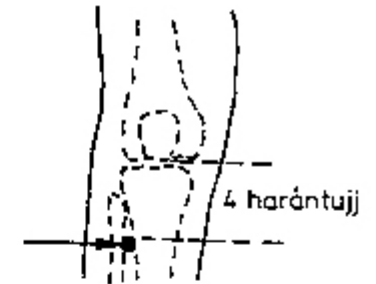
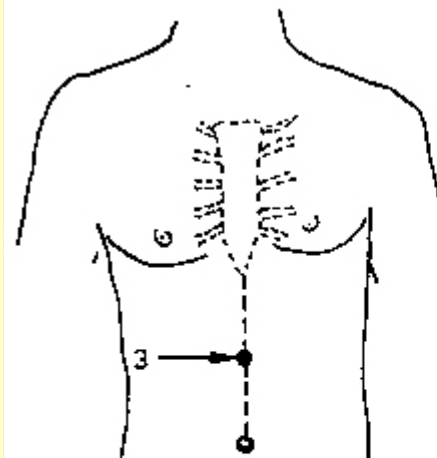
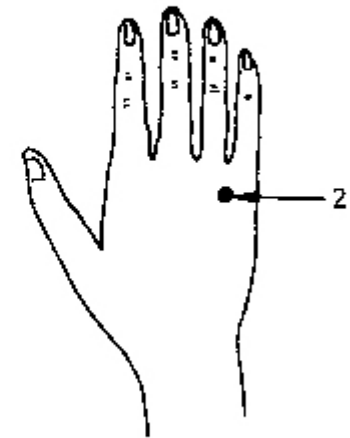
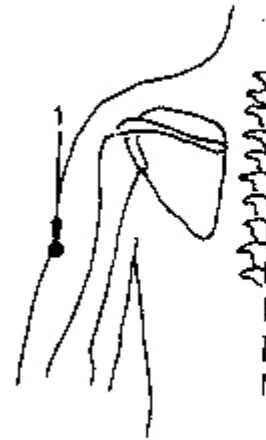
ELHÍZÁS

1. pont: A felkar oldalsó részén, a deltaizom szélén, valamivel a végződése felett.
2. pont: A kézháton, a négyes-ötös kézközépcsont között, az ujjak közötti bőrredőtől két harántujjnyira. Kezeléskor az ujjakat hajtsuk be.
3. pont: A hason, a test középvonalában, a köldök és a mellcsont vége közötti távolság felénél.
4. pont: Behajlított térdnél a térdkalács alsó szélé alatt négy harántujjnyira, a sípcsont élétől egy harántujjnyira oldalt.
5. pont: Az orr és a felsőajak közötti árokban.

Szükséges, hogy a fogyni akaró megfelelő diétát is tartson, kellő mértékben mozogjon, motiválva legyen a fogyásra.

A pontokat szimmetrikusan kezeljük, kéthetes naponkénti kezelés után egy hét szünet, majd szükség esetén ismétlés.

ELHÍZÁS



EPEGÖRCS

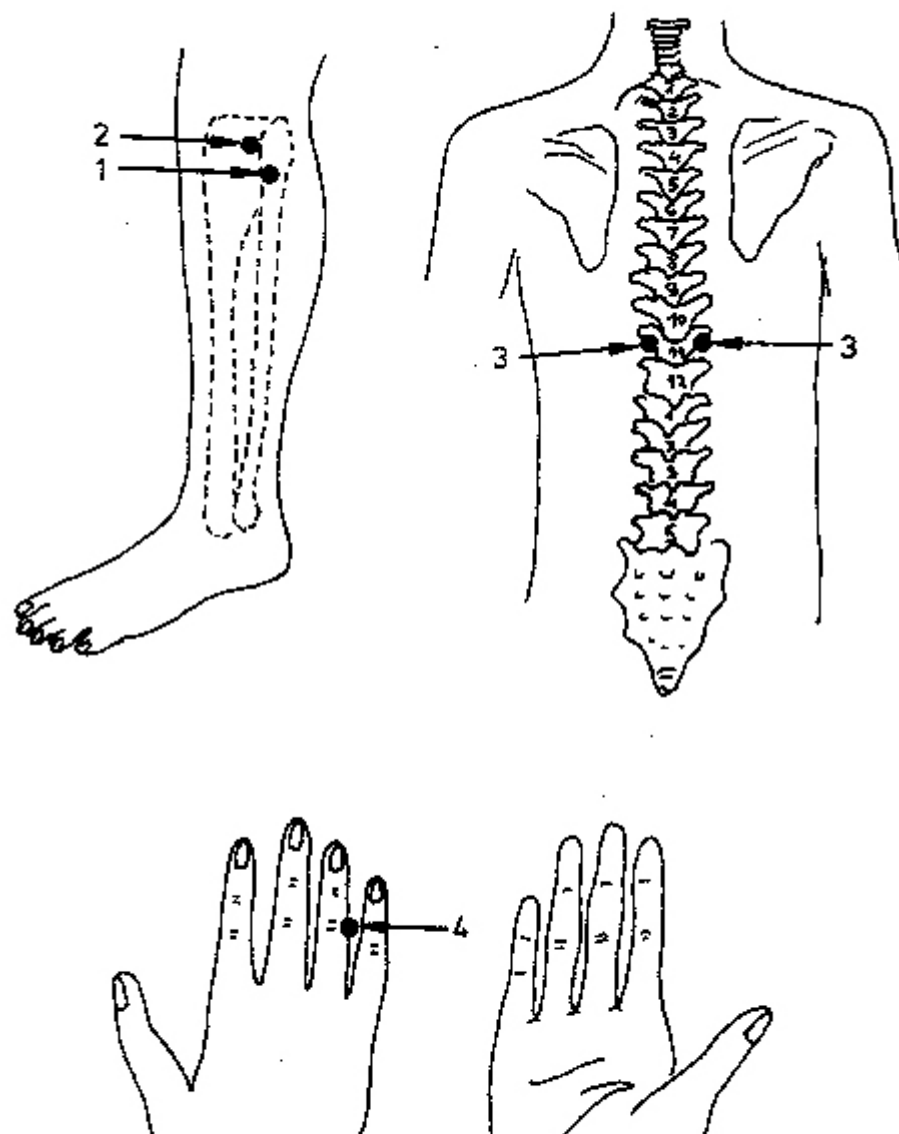
1. pont: A lábszár külső oldalán, a szárkapocs fejecse alatt egy harántujjnyira. Gyakran e pont masszírozása önmagában is elegendő a fájdalom csökkentésére.
2. pont: Az első ponthoz közel, a szárkapocs fejecse alatt és előtt lévő gödröcskében.
3. pont: A tizedik hátcsigolya középső nyúlványának alsó szélétől két harántujjnyira mindkét oldalon. Ez a pont az epehólyag működését hangolja össze.
4. pont: A gyűrűsujj első ízületének a kisujj felé eső részén, oldalt; körömmel ingereljük.

Hányinger, hányás esetén:

5. pont: Az alkar tenyér felőli oldalán, a csukló harántbarázdájának közepe felett három harántujjnyira.

Minél erősebbek a tünetek, annál enyhébben kell a pontokat kezelni. Nyugtató masszázst alkalmazzunk, a bevezetésben leírt módszer szerint. Szimmetrikusan, a test két oldalán kezeljük.

EPEGÖRCS

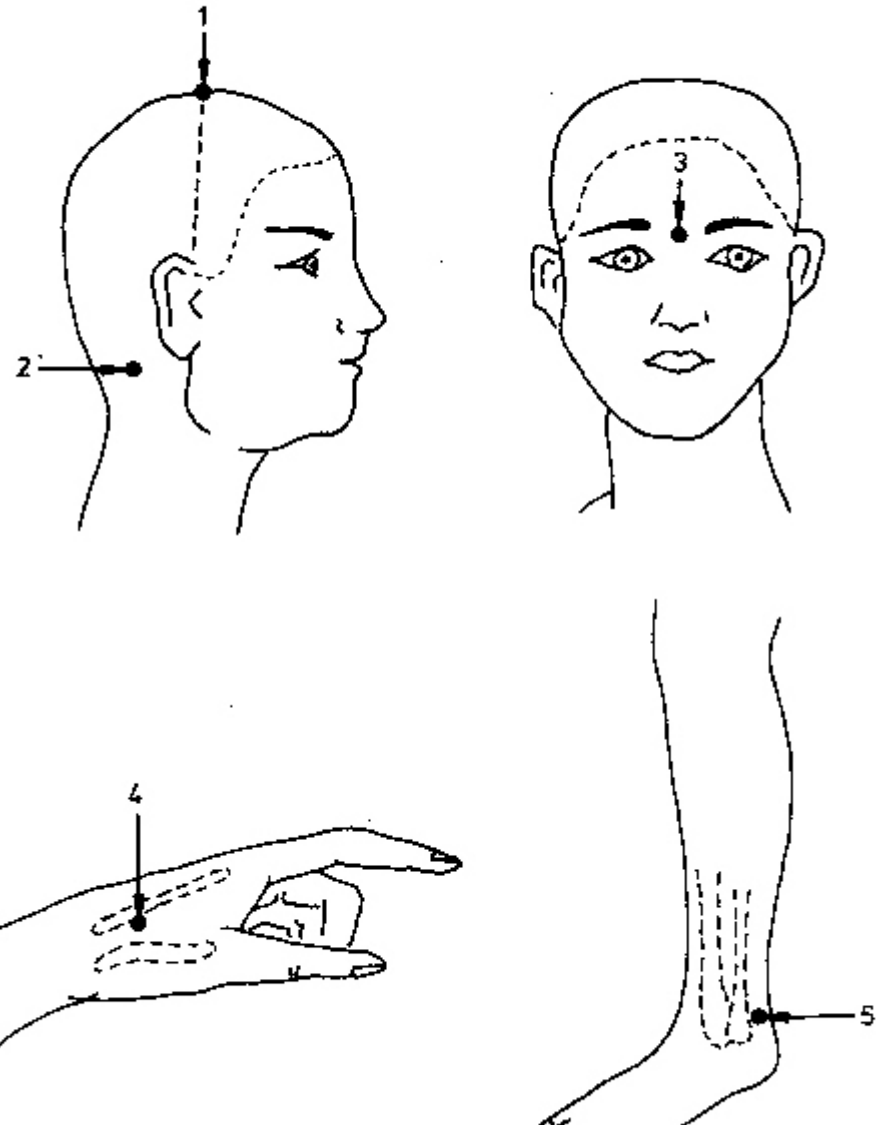


FEJFÁJÁS (AZ EGÉSZ FEJRE KITERJEDŐ)

1. pont: A fejtetőn a középvonalban, ott, ahol a két fülcúcsot összekötő vonal metszené.
2. pont: A fül mögött, a fülcimpa magasságában, a csecsnyúlványcsont és a trapézizom közötti gödröcskében.
3. pont: A szemöldökök között az orrgyökön.
4. pont: Az első és a második kézközépcsont között, a kézháti oldalon. Széttárt hüvelyk- és mutatóujjunk közötti, háromszög alakú terület csúcsán, a csukló felőli sarokban.
5. pont: A külboka csúcsa és az Achilles-ín között.

A fejfájás okát mindig tisztázni kell, azonban mielőtt fájdalomcsillapítóhoz fordulnánk, érdemes alkalmazni a pontmasszázszt. A fejen lévő pontokat igen enyhe, nyugtató ingerléssel kezeljük. Fejtetői fejfájásnál az 1., 2. és a 4. pontot kezeljük.

FEJFÁJÁS (EGÉSZ FEJRE KITERJEDŐ)

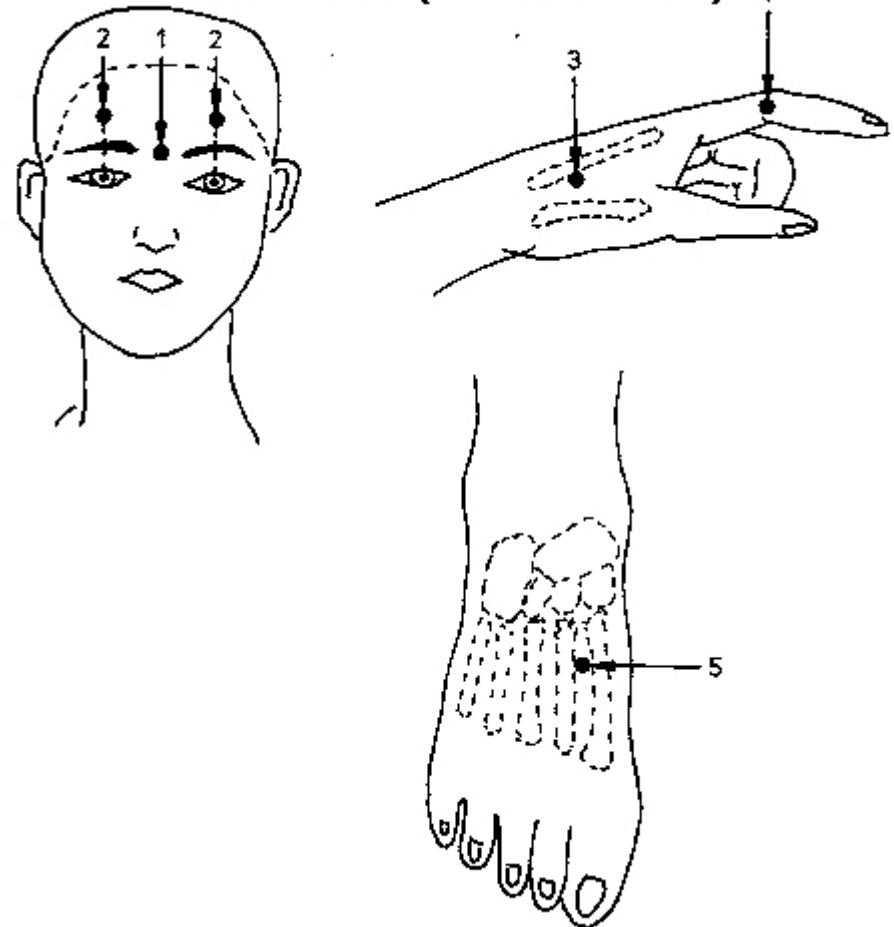


FEJFÁJÁS (HOMLOKTÁJI)

1. pont: A két szemöldök között, az orrgyökön.
2. pont: A szemöldök közepe felett egy harántujjnyira.
3. pont: Az első és a második kézközépcsont között a kézháton. Ha a hüvelyk- és a mutatóujjat szétterpesztjük, a háromszög alakú terület csukló felőli sarkában.
4. pont: A mutatóujj középső ízületének hüvelykujj felé eső oldalán. Körömmel kezeljük.
5. pont: A lábháton, az első és a második lábközépcsont közötti mélyedésben.

Makacs, visszatérő homloktáji fejfájás okát tisztázni kell! (Gégészeten, szemészeten.)

FEJFÁJÁS (HOMLOKTÁJI)

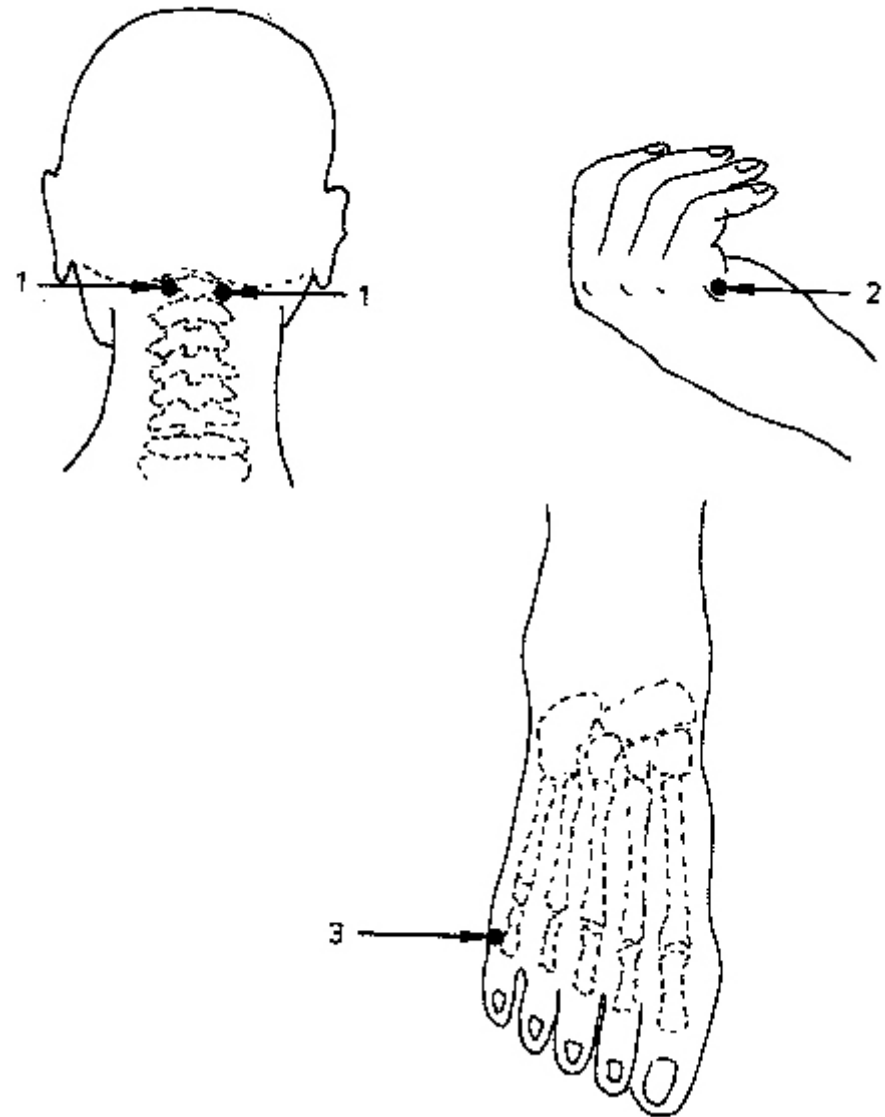


FEJFÁJÁS (TARKÓTÁJI)

1. pont: A tarkón, a fülcimpa alsó szélének magasságában, a középvonaltól két harántujjnyira oldalt. Érzékeny pont.
2. pont: A kézen, a kisujj alapízületének külső oldalán. A tenyér harántbarázdájának külső végén.
3. pont: A lábfej külső oldalán, az ötödik lábközépcsont kisujjal való ízesülésénél lévő kis mélyedésben.
4. pont: Keressünk a tarkón egy-két feltűnően érzékeny pontot, ezeket nagyon enyhe nyomással masszírozzuk. Pl. gyakran találunk érzékenységet a tarkó középvonalában, a tarkócsont alatt.

Vérnyomás rendben?

FEJFÁJÁS (TARKÓTÁJI)



FOGFÁJÁS

1. pont: A kézháton, az első és a második kézközépcsont között. Ha széttárjuk hüvelyk- és mutatóujjunkat, háromszög alakú terület formálódik; a pontot a háromszög csukló felé eső csúcsán, egy kis mélyedésben találjuk meg.

2. pont: Szintén a kézháton, a középső és a gyűrűsujjak alapízületei között.

3. pont: A lábháton a második és a harmadik lábujj közti bőrredőtől egy harántujjal feljebb.

Az 1., 2., 3. pontot mindkét oldalon kezeljük. Kiegészítjük a felső fogak fájdalmánál az azonos oldalon lévő következő pont kezelésével:

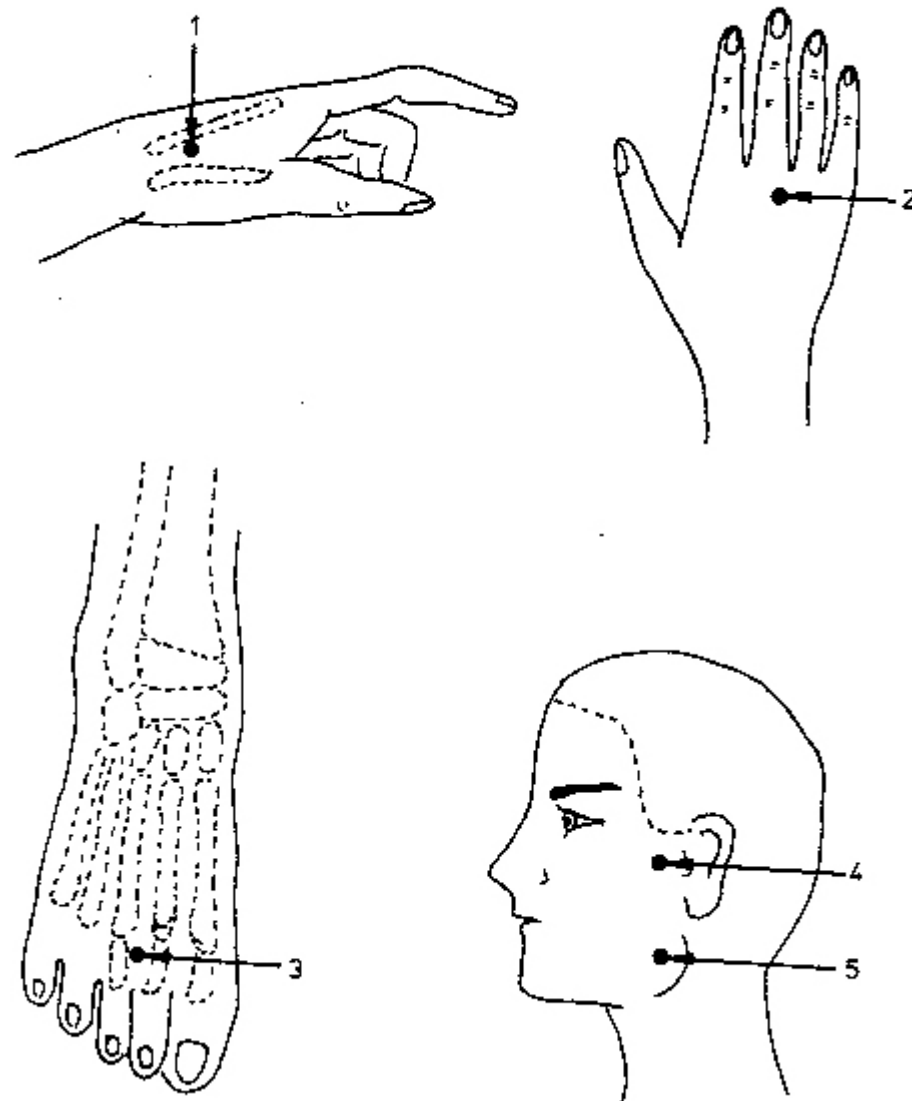
4. pont: Az állkapocsízület előtt, az állcsont alatt lévő mélyedésben.

Az alsó fogak fájdalmánál az azonos oldalon levő 5. pont kezelésével egészíthetjük ki.

5. pont: Egy harántujjal előre és felfelé az állkapocsszögletől. Összeszorított szájnál a rágóizom e helyen elődomborodik.

Amíg a fogorvoshoz jutunk vagy várunk rá, hatásos segítséget jelenthetnek ezek a pontok. Az első pont erős ingerlése fogászati kezelés alatt érzéstelenítő hatású lehet.

FOGFÁJÁS

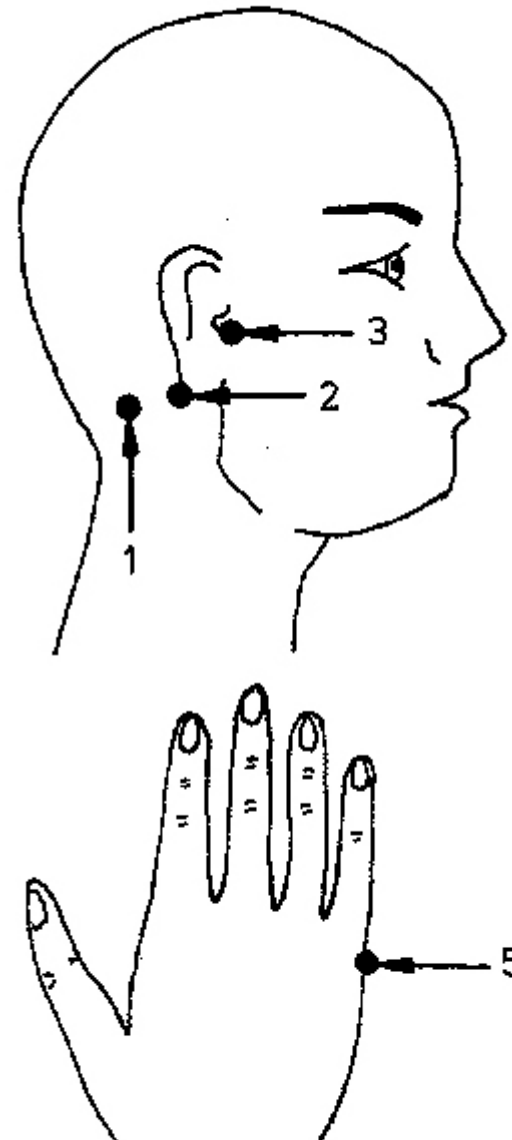


FÜLZÚGÁS

1. pont: A fülkagyló mögött, a fülcimpa magasságában, a csecsnyúlványcsont és a trapézizom közötti mélyedésben.
2. pont: A fülcimpa magasságában, a csecsnyúlvány alatt és előtt levő kis mélyedésben. Nyitott szájnál könnyebben megtalálható.
3. pont: Közvetlenül a fül előtt.
4. pont: Az alkar kézháti oldalán, a csukló harántbarázdájának középpontja felett három harántujjnyira.
5. pont: A kisujj alapízületének külső oldalán.

Kúraszerűen napi egy alkalommal végezzük, de a fülzúgás jelentkezésekor alkalmilag is hasznos kezelni. Kéthetes kúra után egy hét szünet, majd szükség esetén ismétlés. A nagyothalláson is javíthat.

FÜLZÚGÁS



GYOMORFÁJÁS, GYOMORGÖRCES

1. pont: A kézháton, a második és a harmadik kézközépcsont között; az ujjakkal való ízesülésüktől kissé a csukló felé.

2. pont: Az alkar tenyér felőli oldalán, a csukló harántredőjének középpontja felett három harántujjnyira.

3. pont: A deréktájon, a köldök magasságában, a gerincoszloptól egytenyérnyire mindkét oldalon.

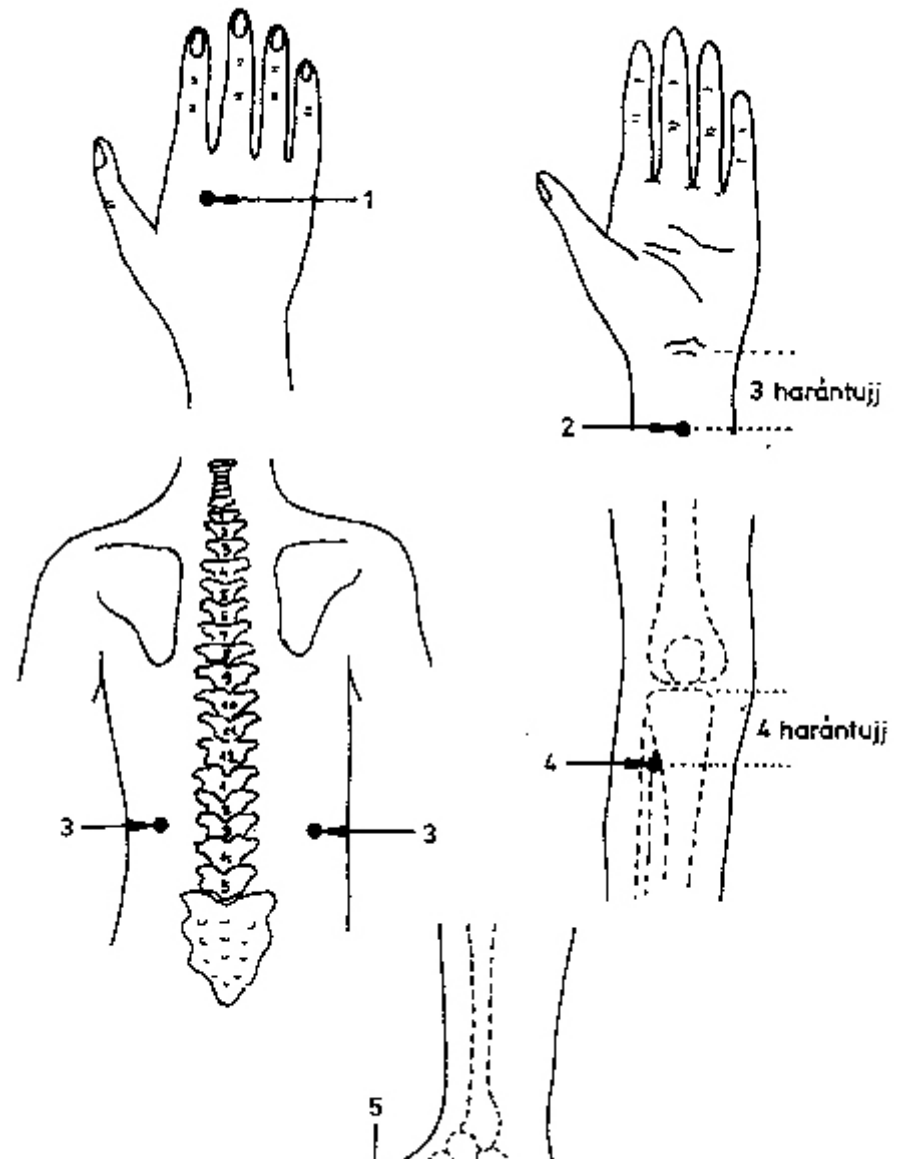
4. pont: A térdkalács alsó szélé alatt négy harántujjnyira, a sípcsont élétől egy harántujjnyira oldalt.

Fekélybetegségeknél kiegészítendő:

5. pont: A láb belső oldalán, az első lábközépcsont boka felőli ízesülésénél.

A tünetek okát tisztázni kell. A görcsös fájdalmak alatt erős, egyébként enyhe ingerléssel kezeljük.

GYOMORFÁJÁS, GYOMORGÖRCES



GYOMORSÜLLYEDÉS

1. pont: A kéz hüvelykujjának köröm alatti ízületén, illetve a kézháti oldalon, a redő közepén. Mindkettőt körömmel kezeljük.

2. pont: A csukló tenyéroidali harántredőjének középpontja felett három harántujjnyira.

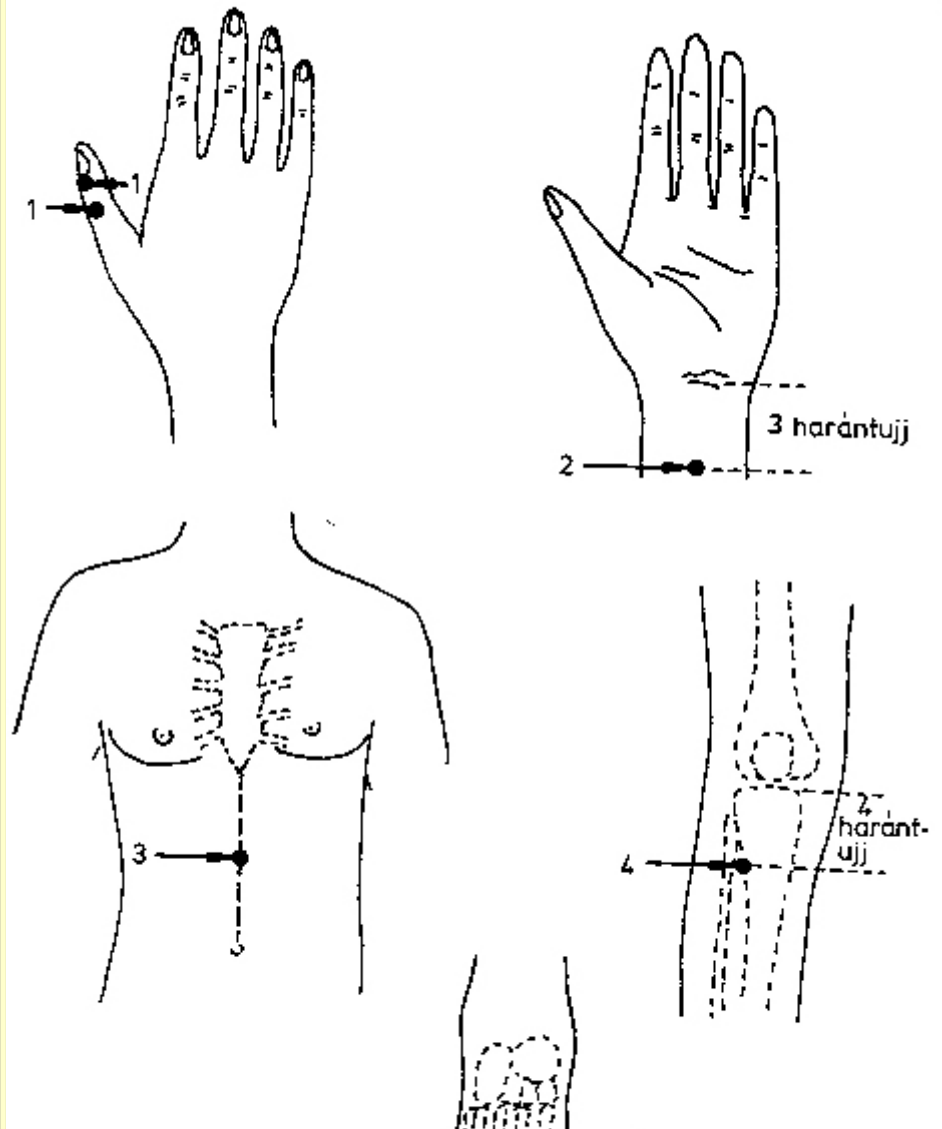
3. pont: A has középvezetékében, a köldök felett egytenyérnyi távolságra.

4. pont: A térdkalács alsó szélé alatt négy harántujjnyira, a sípcsont élétől egy harántujjnyira oldalt.

5. pont: A lábháton, az első és a második lábközépcsont közötti mélyedésben.

Napi kétszeri kezelés tíz-tizenkét napon keresztül; két hét szünet után szükség esetén ismétlés.

GYOMORSÜLLYEDÉS

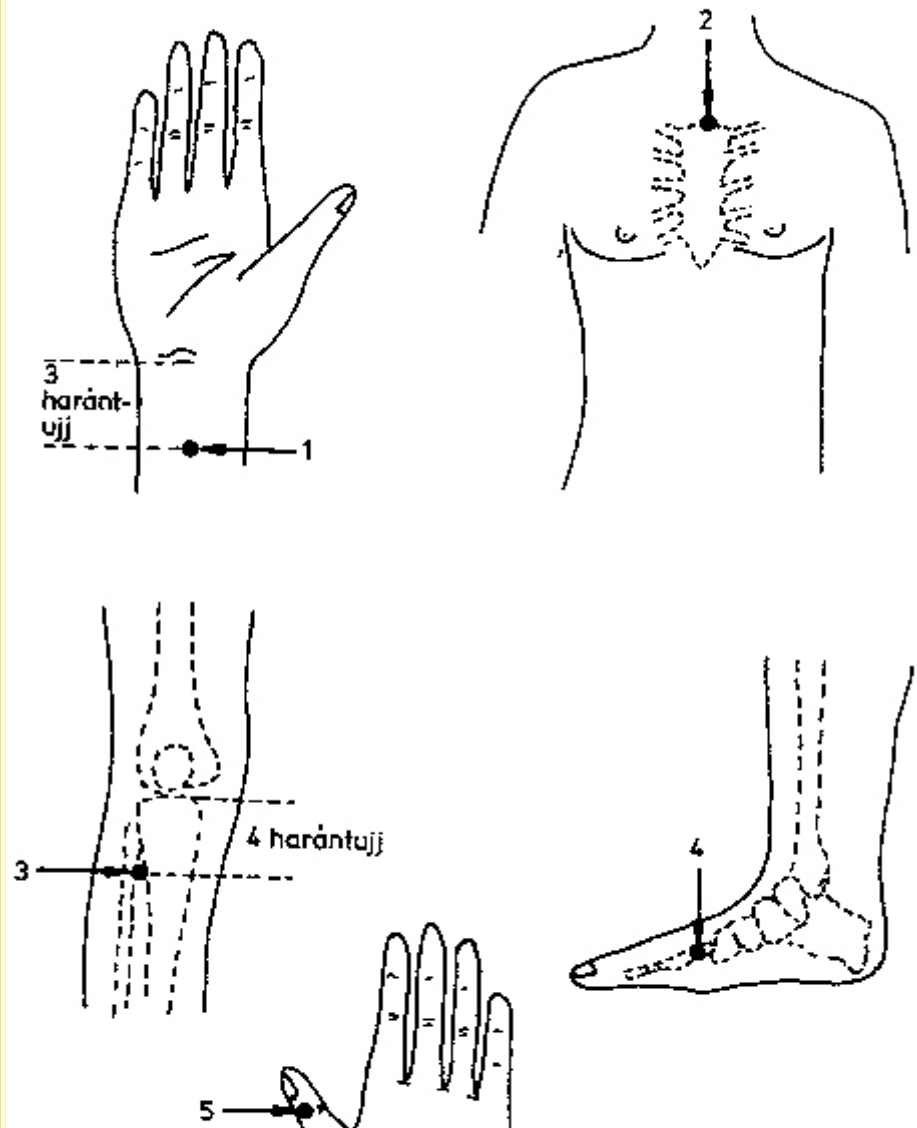


HÁNYÁS, HÁNYINGER

HÁNYÁS, HÁNYINGER

1. pont: Az alkar tenyér felőli oldalán, a csukló harántredőjének közepétől két harántujjnyira.
2. pont: A mellcsont nyaki végén, középen.
3. pont: Behajlított térdnél a térdkalács alsó csücske alatt négy harántujjnyira, a sípcsont élétől egy harántujjnyi távolságra.
4. pont: A láb belső oldalán, az első lábközépcsont boka felőli ízesülésénél.
5. pont: A kézen, a hüvelykujj köröm alatti ízületének külső oldalán.

Tüneti kezelésre, elsősegélyre alkalmas. A kiváltó okot mindig tisztázni kell!
Terhességi hányásnál nem alkalmazható!

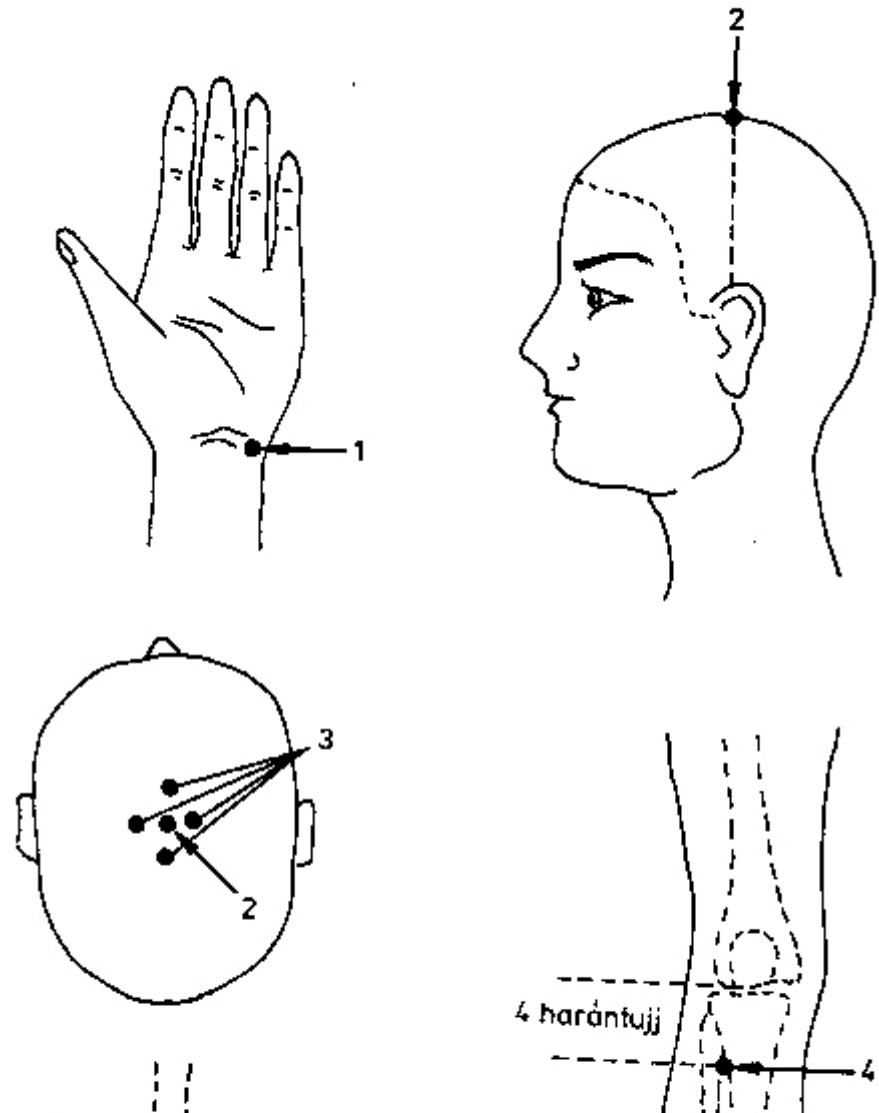


IDEGESSÉG, NEURÓZIS

IDEGESSÉG, NEURÓZIS

1. pont: A csukló harántredőjének a kisujj felé eső végén, a tenyér felőli oldalon.
2. pont: A fejtetőn, a középvonalban, ahol azt a két fülcsúcsot összekötő vonal metszi.
3. pont: Tulajdonképpen négy pontból áll: az előző, a fejtetőn levő ponttól egy harántujjnyira vannak előre, hátra, jobbra, balra.
4. pont: Behajlított térdnél a térdkalács alsó szélé alatt négy harántujjnyira, a sípcsont élétől egy harántujjnyira oldalt.
5. pont: A belboka csúcsa felett négy harántujjnyi távolságra, közvetlenül a sípcsont szélé mellett.

A pontok feszültség- és szorongásoldó hatásúak. Rendszeresen ingerelve tartós javulás érhető el, de az alkalmilag fellépő ideges rosszulléteket is oldják. Vizsgák, előadások, értekezletek alatt a csuklón és a fejtetőn lévő pontok feltűnés nélkül kezelhetők.



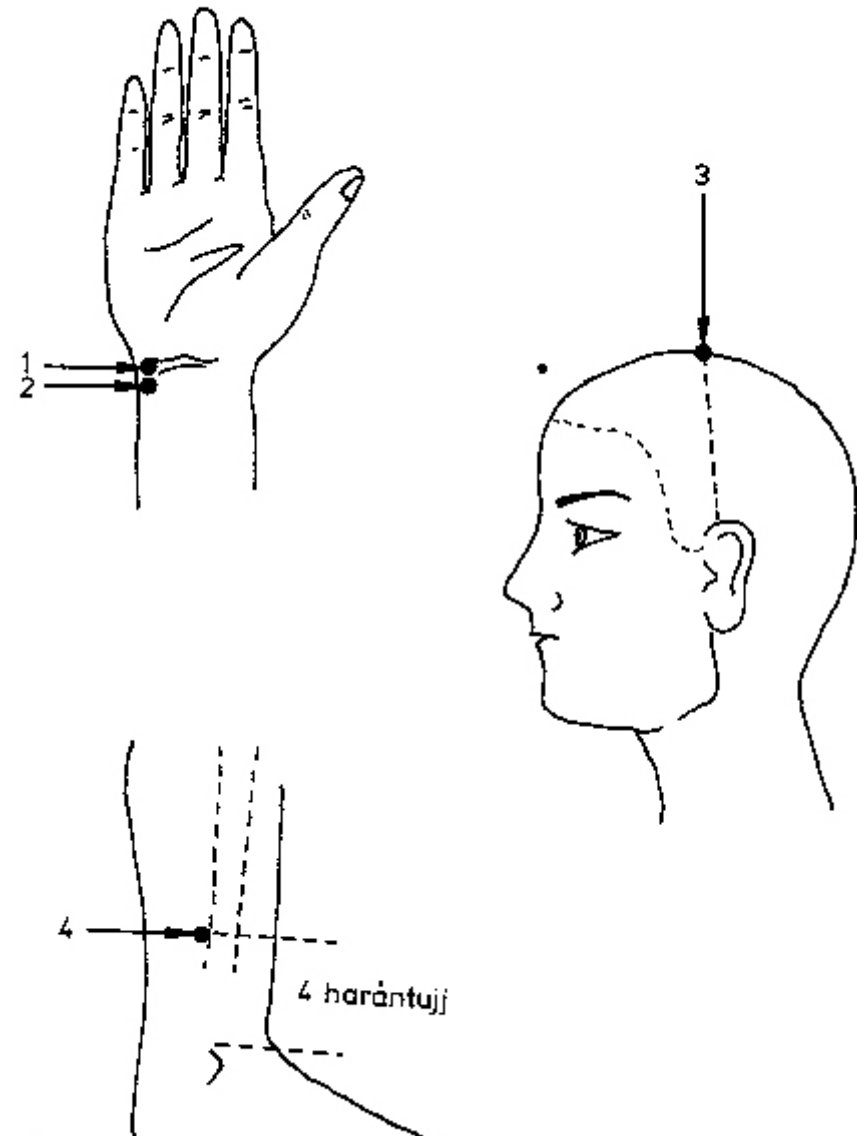
KLIMAXOS PANASZOK

1. pont: A csukló harántbarázdájának kisujji végén, a tenyér felőli oldalon.
2. pont: Az előbbi pont felett fél harántujnyira.
3. pont: A fejtető középvonalaiban, ahol azt a két fülcsúcsot összekötő vonal metszi.
4. pont: A belboka fölött négy harántujnyira, közvetlenül a sípcsont éle mellett.

A pontok nyugtató, hőhullámot és verejtékezést csökkentő hatásúak. A 4. pont a belső elválasztású hormonok befolyásolásán keresztül hat.

Hét-tíz napon keresztül napi két alkalommal kezeljük: a kezelés idejét a tünetek erős felléptekor ajánlatos kezdeni.

KLIMAXOS PANASZOK

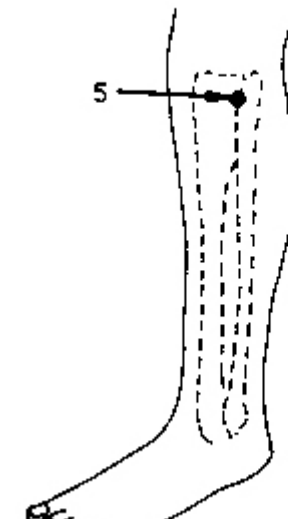
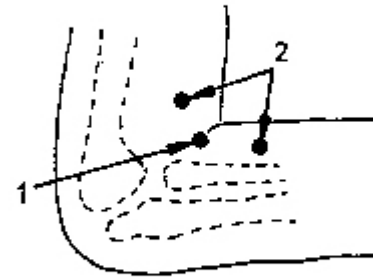


KÖNYÖKÍZÜLETI FÁJDALOM

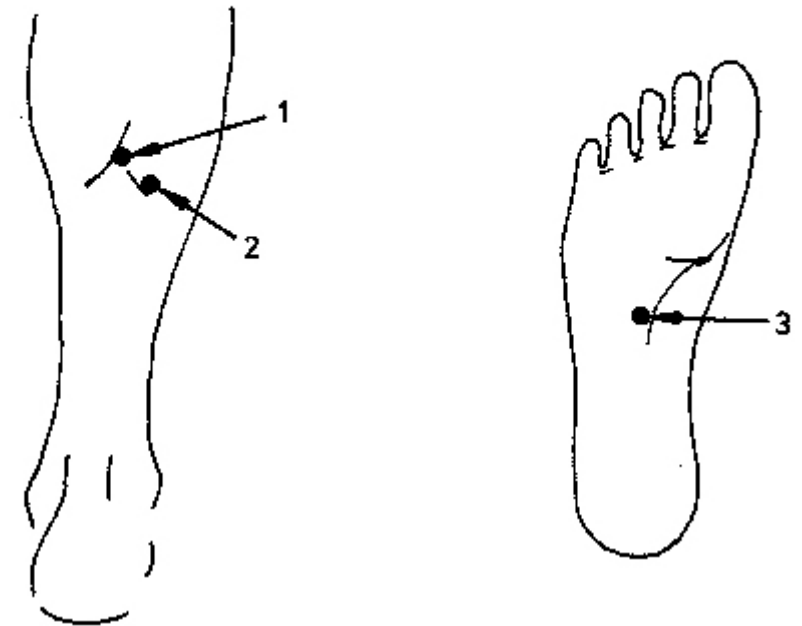
1. pont: Behajlított könyöknél a könyökhajlat külső végén.
2. pont: Tulajdonképpen egy-egy pont az előbbi fölött és alatt egy harántujjnyira.
3. pont: Az alkar kézháti oldalán, a csukló harántredőjének közepétől három harántujjnyira.
4. pont: Behajlított könyöknél a könyökhajlat belső végén.
5. pont: A lábszár külső oldalán, a szárkapocscsont fejecse alatt és előtt levő gödröcskében.

Teniszkönyöknél az 1., 2., 3. pontokat kezeljük.

KÖNYÖKÍZÜLETI FÁJDALOM



LÁBIKRAGÖRCS



LÁBIKRAGÖRCS

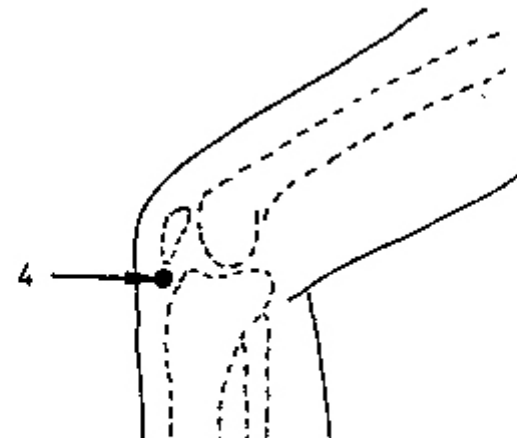
1. pont: A lábszár hátsó izomzata megfeszített állapotban jól látható két izomköteget képez: a köztük lévő, lefelé nyitott szöget mutató terület csúcsa a pont.

2. pont: Az előbbtől egy harántujjnyira kifelé és lefelé.

3. pont: A talp közepén.

4. pont: A térdkalácstól lefelé, a térdkalács inán.

Elsősegélyként alkalmazható; a vádligörcs okát orvosnak kell tisztáznia.



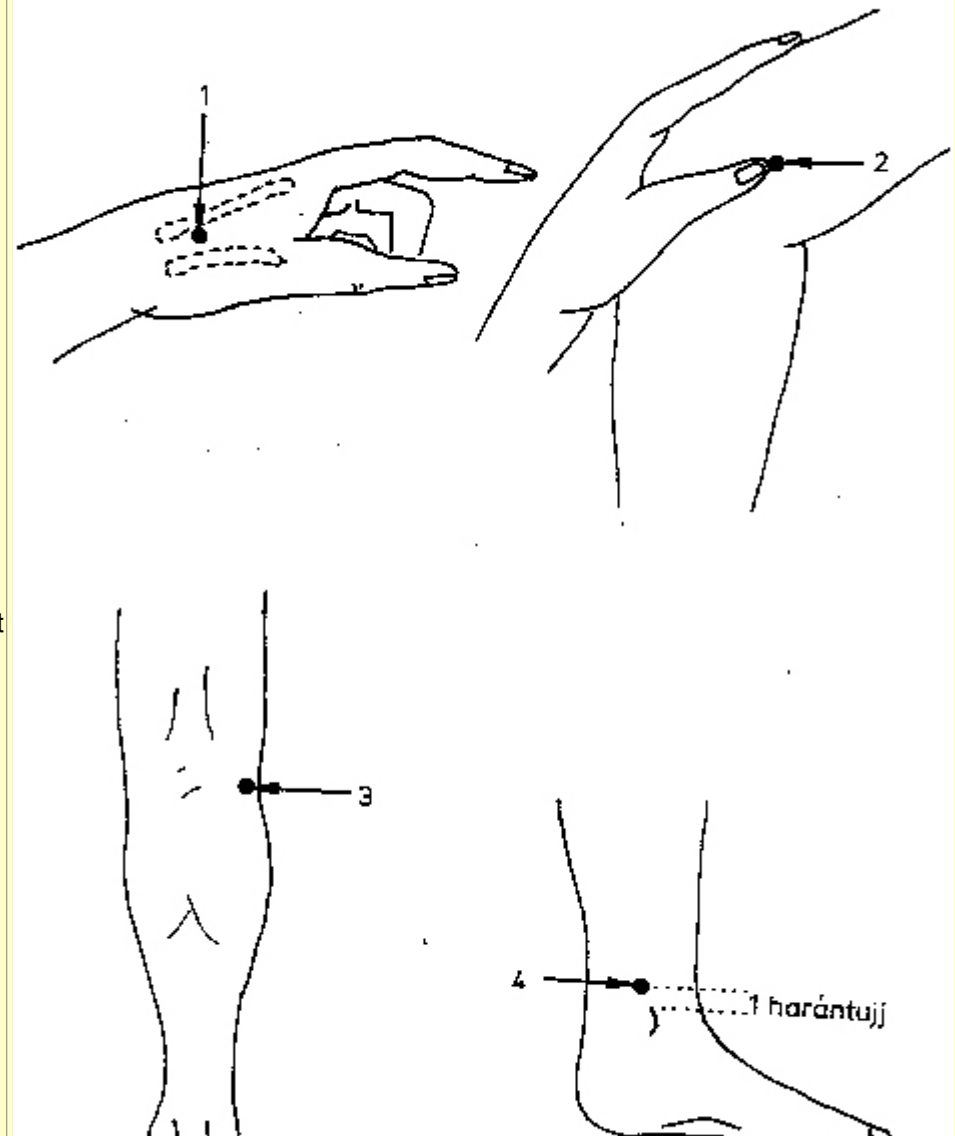
LÁBSZÁRFEKÉLY

LÁBSZÁRFEKÉLY

1. pont: A kéz hátán, az első és a második kézközépcsont között, a széttárt mutató- és hüvelykujjnál, a csukló felőli gödröcskében.
2. pont: Behajlított térdnél a térdkalács belső, felső csücske felett három harántujnyira.
3. pont: A térdhajlat külső szélén, a jól tapintható ín belső oldalán.
4. pont: A belboka felett egy harántujnyira. Ha a fekély ezen a helyen van, akkor ezt a pontot természetesen nem kezelhetjük.

Jó hatású, ha a fekély szélétől egy harántujnyira kéthárom pontot kiválasztunk, és azokat igen enyhe ingerléssel masszírozzuk. A gyógyszeres kezelés hatásos kiegészítője.

A pontokat az egészséges lábon is kezeljük!

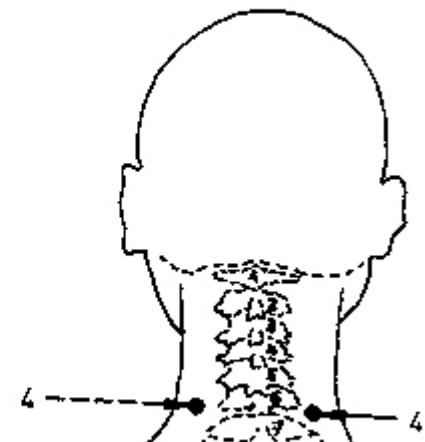
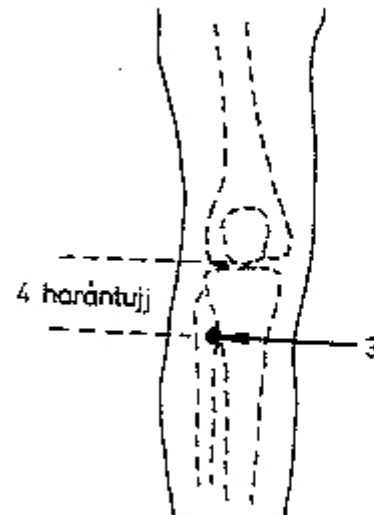
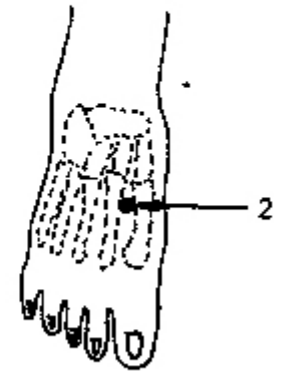
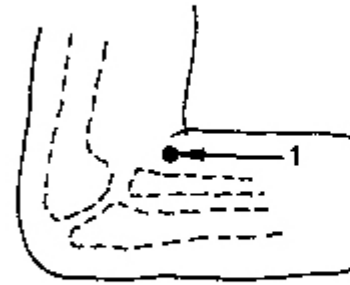


MAGAS VÉRYOMÁS

MAGAS VÉRYOMÁS

1. pont: Behajlított könyöknél a könyökhajlat külső végén.
2. pont: A lábháton, az első és a második lábközépcsont közötti mélyedésben.
3. pont: Behajlított térdnél a térdkalács alatt négy harántujjal, a sípcsont élétől egy harántujnyira oldalt.
4. pont: A hatodik nyakcsigolya alsó végétől három harántujnyira oldalt. A hetedik nyakcsigolya előre hajtott nyaknál jól észlelhető, mivel kiemelkedik a gerincoszlopból. E felett van a hatodik nyakcsigolya.

Gyógyszeres kezelés kiegészítésére alkalmas terápia. Az általános tünetek (fejfájás, alvászavarok, szédülés, fülzúgás stb.) enyhítésére a javasolt pontok masszírozásával egészíthetjük ki a kezelést. Véryomás-ellenőrzések szükségesek.



MEGFÁZÁS, NÁTHA

MEGFÁZÁS, NÁTHA

1. pont: A kézháton, az első és a második kézközépcsont között. Ha a hüvelykujjunkt a mutatóujjunkhoz préseljük, egy kis izompúp képződik, annak a legmagasabb pontja.
2. pont: A fülkagyló mögött, a fülcimpa magasságában, a csecsnyúlványcsont és a trapézizom közötti mélyedésben.
3. pont: A hetedik nyakcsigolya tövisnyúlványa előreahajtott fejnél kiemelkedik a gerincoszlop vonalából. Közvetlenül a tövisnyúlvány alatt, az első hátcsigolya tövisnyúlványa fölött.

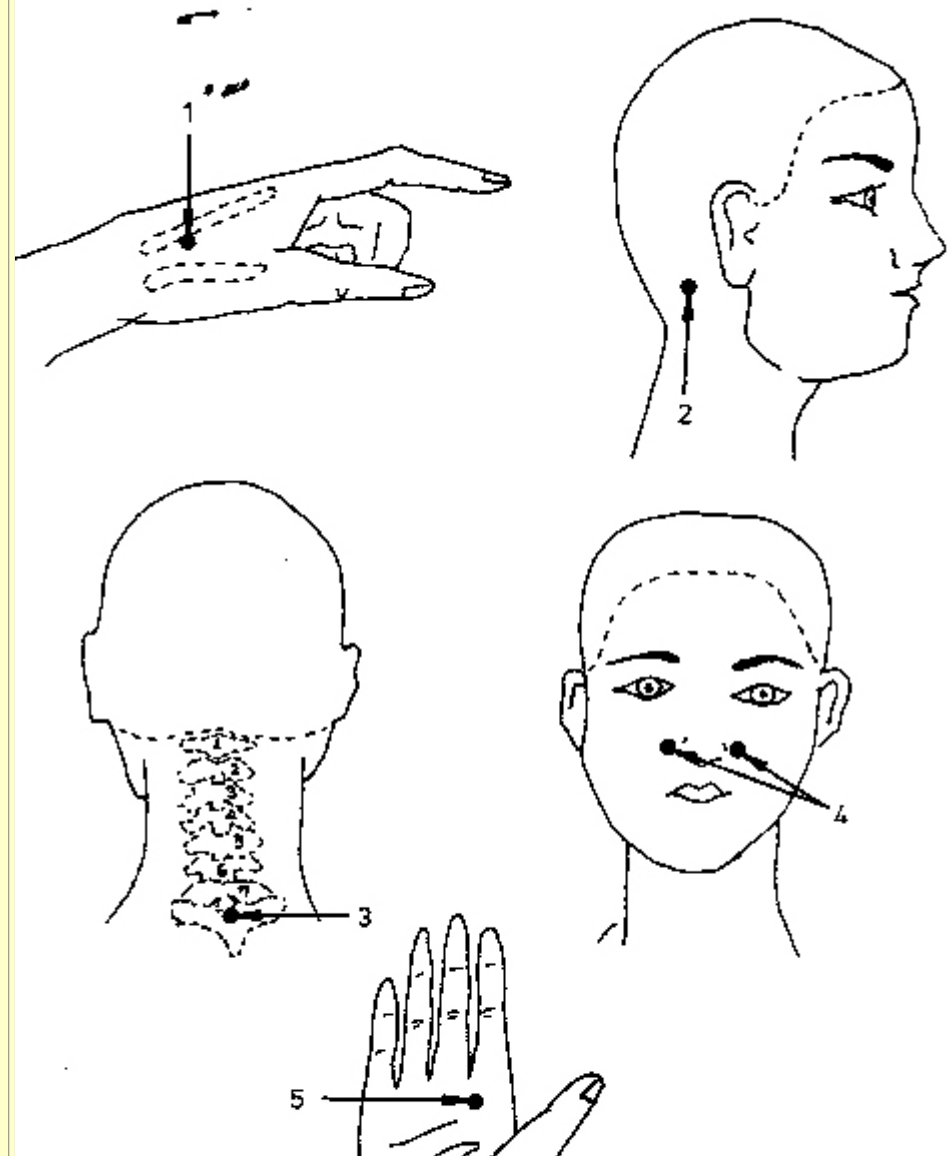
Nehezített orrlégzés esetén:

4. pont: Az orrszárnyak közép magasságában, fél centiméterre az orrszárnnytól.

Köhögés esetén:

5. pont: A tenyéren, a mutatóujj alapízületének kisujj felé eső részén.

Az 1., 2. és a 3. pontot naponta kétszer, a tüneti pontokat szükség szerint kell kezelni nyugtató masszázzsal, illetve középérs nyomással.



MEREV NYAK

1. pont: A fül mögött, a fülcimpa magasságában, a csecsnyúlványcsont és a trapézizom közötti gödröcskében.

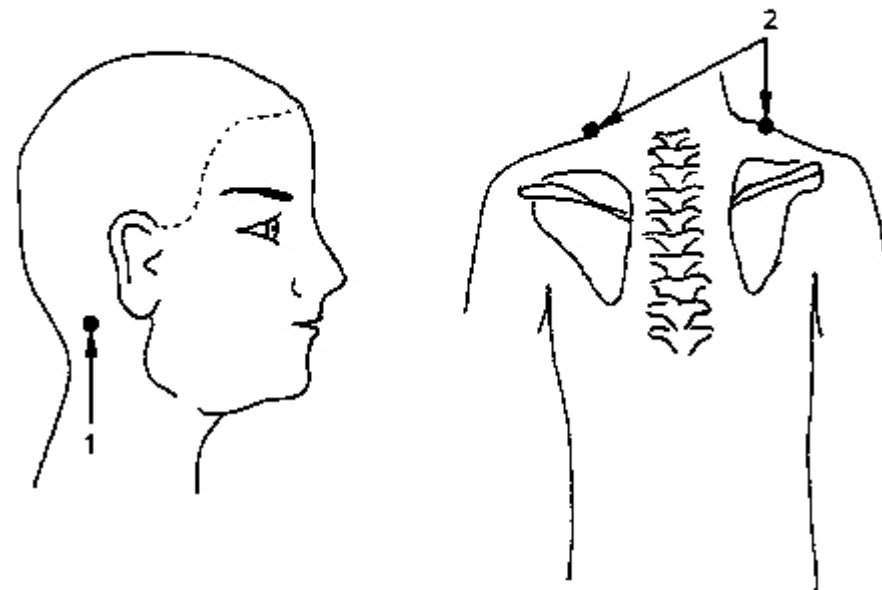
2. pont: A váll legmagasabb pontja. Vízszintesig felemelt kezünket, ha az ellenoldali vállra helyezzük, a középső ujjunk begye alatt.

3. pont: Az alkar kézháti oldalán, a csukló harántredőjének közepétől három harántujjnyira.

4. pont: A kézen a kisujj alapízületének külső oldalán, a tenyér harántbarázdájának végén.

Általában rossz helyzetben alvásnak, "elfekvésnek", huzatnak tulajdonítják ezt a fájdalmas betegséget. Feltűnően gyakran alakul ki rossz lelkiállapotban, így ismétlődése esetén a lelki élet rendezése is fontos.

MEREV NYAK



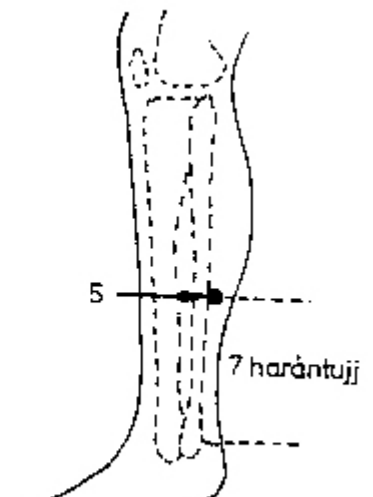
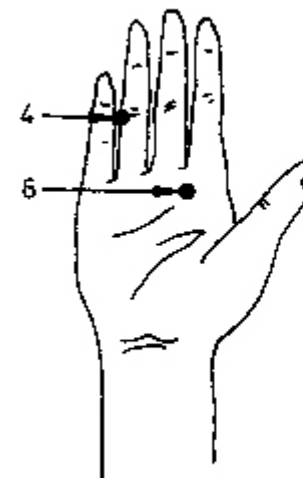
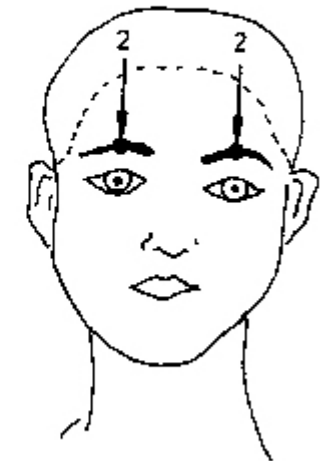
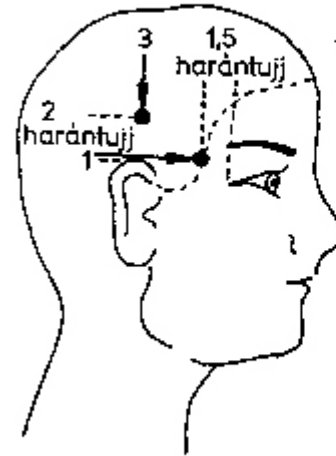
MIGRÉN

1. pont: A halántékon, a szemöldök végétől másfél harántujjnyira lévő mélyedésben.
2. pont: A szemöldök közepén.
3. pont: A fülkagyló csúcsa felett két harántujjnyira. Rágáskor a halántékizom mozgása idáig terjed.
4. pont: A gyűrűsujj középső ízületének kisujj felé eső oldalán. Körömmel.
5. pont: A külboka felett két harántujjnyira, a szárkapocs hátsó élénél.

Neuralgiás fejfájásnál:

6. pont: A tenyéren, a mutatóujj alapízületének kisujj felőli oldalán.

MIGRÉN



NYAKCSIGOLYA OKOZTA BÁNTALMAK

1. pont: A fül mögött, a fülcimpa magasságában, a csecsnyúlványcsont és a trapézizom közötti mélyedésben.

2. pont: Az állcsúcs és az alsó ajak között lévő árokban, középen.

3. pont: Az alkar kézháti oldalán, a csukló harántredőjének középpontjától három harántujnyira felfelé.

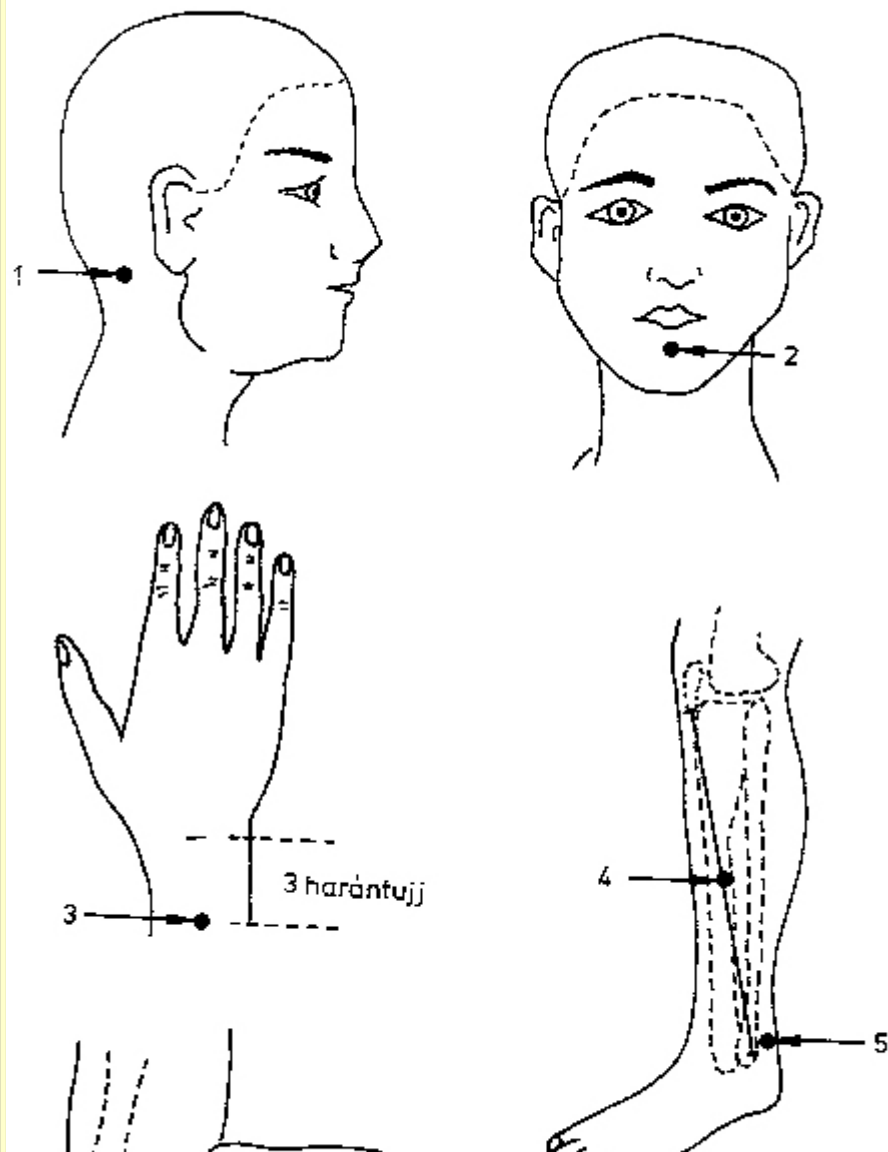
4. pont: Behajlított térdnél a térdkalács csúcsát a külboka csúcsával összekötő távolság felénél. Nyakbántalmaknál érzékeny pont. Visszeres lábaknál kezelése tilos!

5. pont: A külboka csúcsa és az Achilles-ín között.

A karok zsibbadása esetén:

6. pont: A könyök harántredőjének külső szélén.

NYAKCSIGOLYA OKOZTA BÁNTALMAK



ORRVÉRZÉS

1. pont: Az orrnyílások alatt.

2. pont: A koponyatetőn a középvonalban, a nagykutacsnál. Kisgyerekeknél vigyázat, ha a kutacs még nem záródott, tilos kezelni!

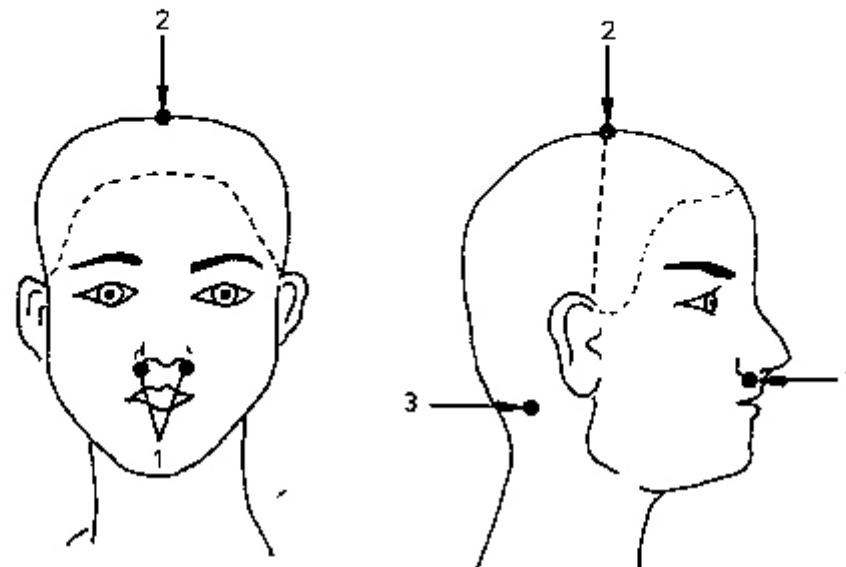
3. pont: A fül mögött, a csecsnyúlványcsont és a trapézizom közötti mélyedésben.

4. pont: Az első és második kézközépcsont között, a kézháti oldalon. Ha a hüvelyk- és a mutatóujjunkt szétterpesztjük, háromszög alakú terület képződik; a csukló felé eső sarokban találjuk a pontot.

5. pont: A láb nagyujján, a körömágytól fél cm-re.

Elsősegélyként alkalmazhatjuk. Ismétlődő orrvérzések esetén az okot orvosnak kell tisztáznia!

ORRVÉRZÉS



ÖVSÖMÖR

ÖVSÖMÖR

1. pont: Behajlított könyöknél a könyök harántbarázdájának külső végénél.

2. pont: Behajlított térdnél a térdkalács belső, felső csücske felett három harántujjnyira.

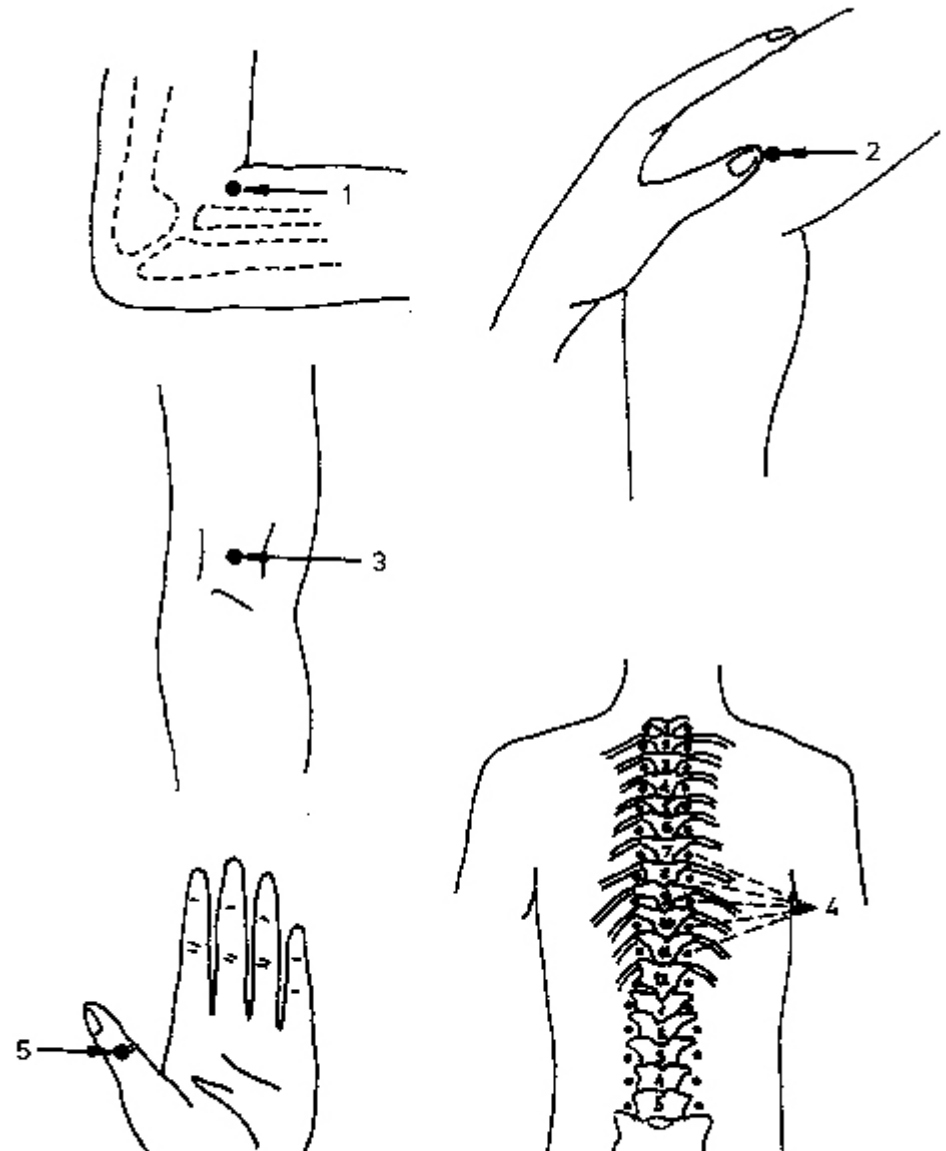
3. pont: A térdhajlat közepén.

4. pont: A gerincoszlop mellett, a fájdalom és a kiütések magasságában, a csigolyatestektől egy harántujjnyira jobbra és balra.

5. pont: A kéz hüvelykujjának köröm alatti ízületénél, a külső oldalon. Körömmel kezeljük.

A fenti pontok masszírozása a betegség lefolyását rövidíti, a fájdalmat csillapítja. Bordaközi ideggyulladásnál is alkalmazható. Középerős ingerléssel kezeljük.

A gyógyszeres kezelés kiegészítésére alkalmas.



PATTANÁSOS BŐR

1. pont: A kézháton az első és a második kézközépcsont között. Ha széttárjuk hüvelyk- és mutatóujjunkat, háromszög alakú terület formálódik; a keresett pont a csukló felé eső csúcsán, kis mélyedésben van.

2. pont: Behajlított térdnél a sípcsont belső büttye és a sípcsont belső éle alkotta mélyedésben. Egy magasságban van a sípcsont elülső büttykével. Ránctalanító hatása is lehet.

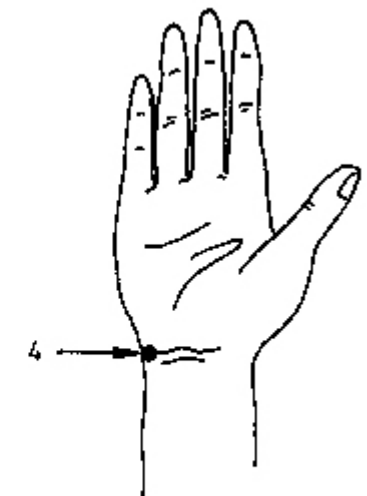
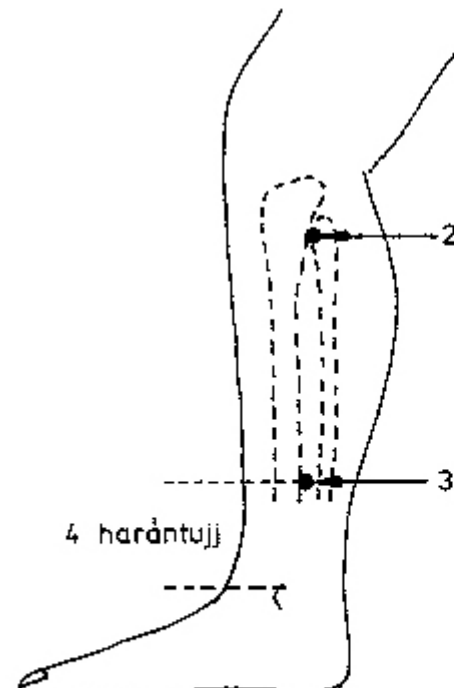
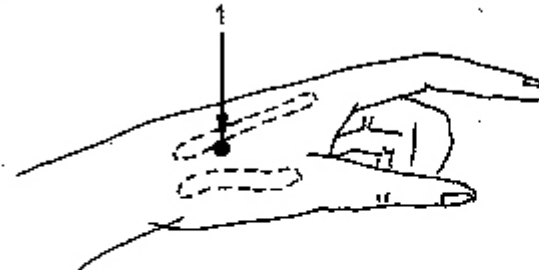
3. pont: A belboka csúcsa felett négy harántujjnyira, közvetlen a sípcsont élénél.

4. pont: A csukló harántredőjének kisujji végén, a tenyéri oldalon.

Rendszeres kezeléssel javulást érünk el, vagy éppenséggel elmúlik a pattanásképződés.

Gyógyszeres kezeléssel vagy egyéb módszerekkel kombinálható.

PATTANÁSOS BŐR



REKEDTSÉG

1. pont: A mutatóujj körömágyának hüvelykujj felé eső része alatt.

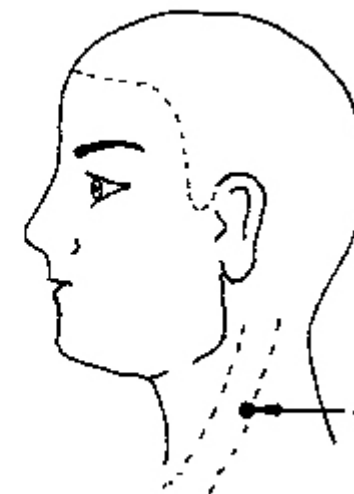
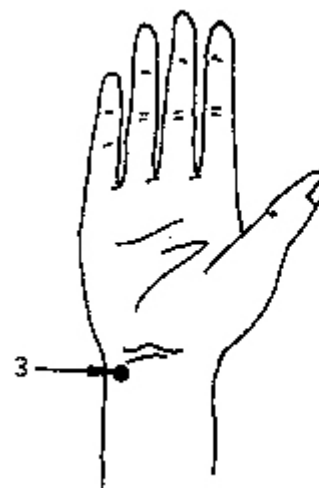
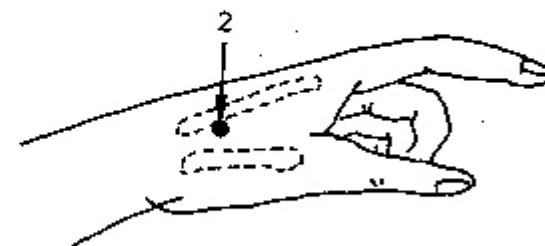
2. pont: A kéz hátán, az első és a második kézközépcsont között, a csukló felé eső mélyedésben; szétterpesztett ujjaknál válik láthatóvá.

3. pont: Az alkar tenyér felőli oldalán, a csukló harántredőjének kisujji vége felett egy harántujjnyira.

4. pont: Az ádámcsutka magasságában, attól négy harántujjnyira oldalt, a hosszú nyakizom két izomkötege között. Egyszerre csak az egyik oldalon szabad ezt a pontot kezelni, nagyon enyhe nyomással, a közeli ütőér leszorításának veszélye miatt.

Tartós rekedtséggel mielőbb gégész szakorvoshoz kell fordulni!

REKEDTSÉG



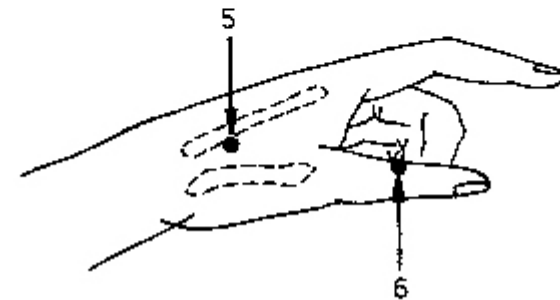
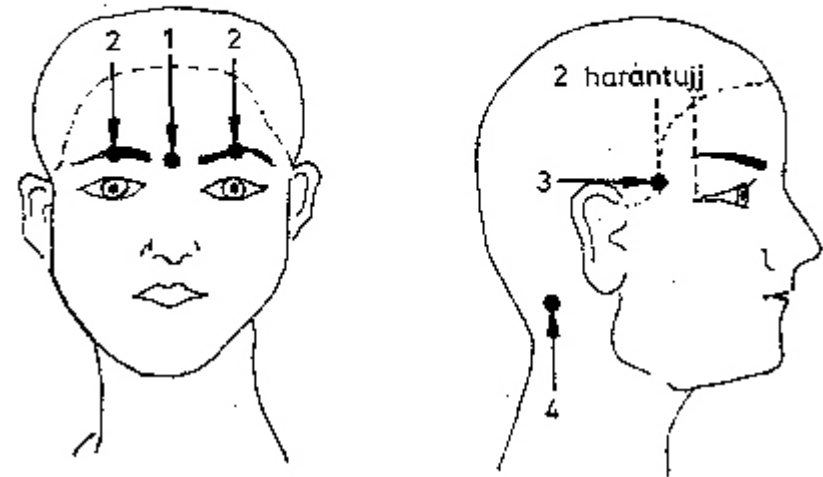
SZEMBETEGSÉGEK

Tompalátás, kancsalság, kötőhártya-gyulladás

1. pont: A fej középvonalában, a két szemöldök között.
2. pont: Előretekintő szem pupillájának vonalában, a szemöldökön.
3. pont: A halántékon, a külső szemzugtól két harántujnyira levő mélyedésben.
4. pont: A fülkagyló mögött, a fülcimpa magasságában, a csecsnyúlványcsont és a trapézizom közötti mélyedésben.
5. pont: A kéz hátán, az első és a második kézközépcsont között. Ha hüvelykujjunkt mutatóujjunkhoz szorítjuk, egy kis izompúp képződik, annak a legmagasabb pontja.
6. pont: A hüvelykujj köröm alatti ízületének mutatóujj felőli oldalán. Körömmel kezeljük.

Két héten keresztül naponta kezeljük; egy hét szünet után ismételni lehet. Enyhe ingert alkalmazzunk:

SZEMBETEGSÉGEK



SZEXUÁLIS ZAVAROK, IMPOTENCIA

1. pont: Négy harántujjal a köldök alatt, a test középvonalában.

2. pont: Az előbbitől másfél centiméterre, mindkét oldalon.

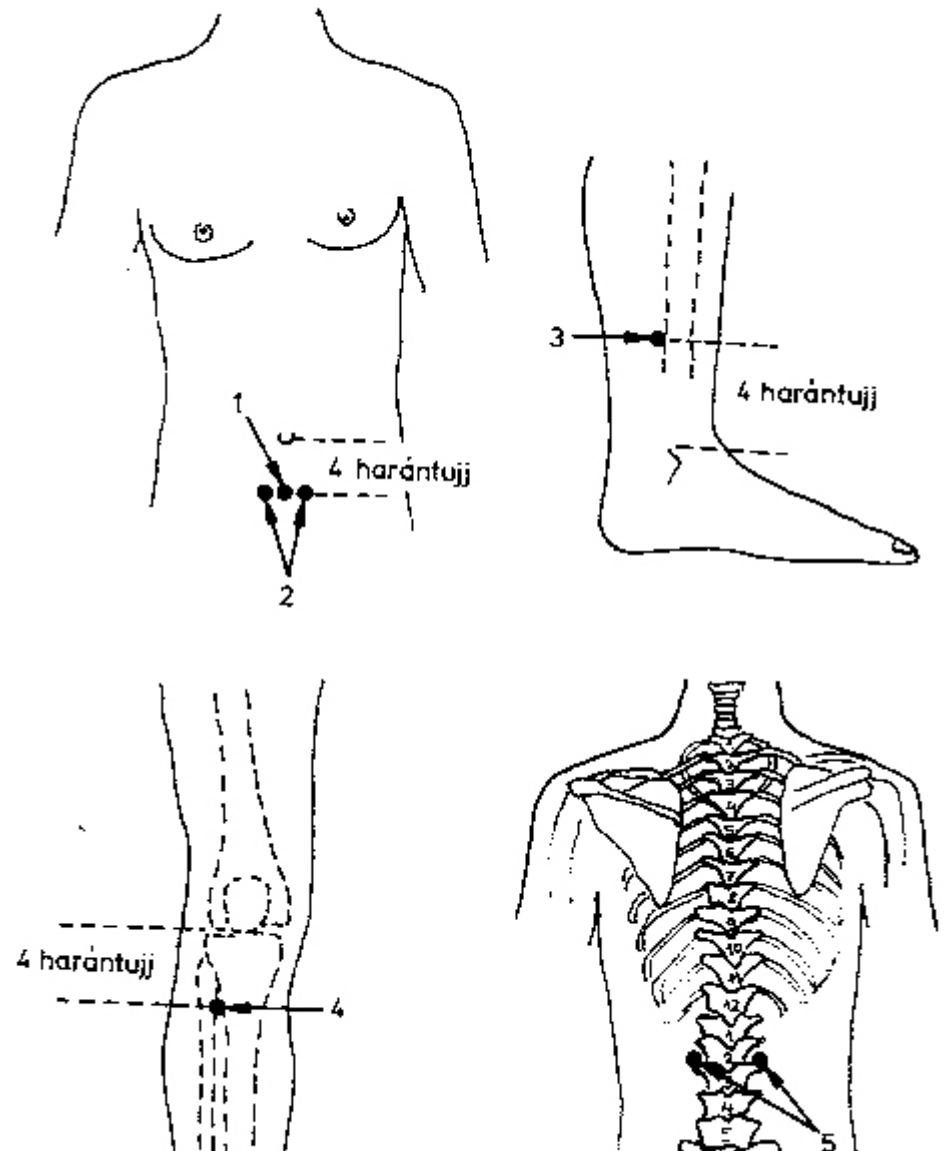
3. pont: A belboka csúcsa felett négy harántujjnyira, közvetlenül a sípcsont éle mellett.

4. pont: Behajlított térdnél a térdkalács alsó széle alatt négy harántujjnyira, a sípcsont élétől egy harántujjnyira oldalt.

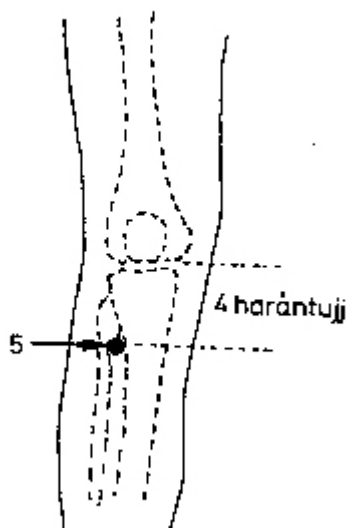
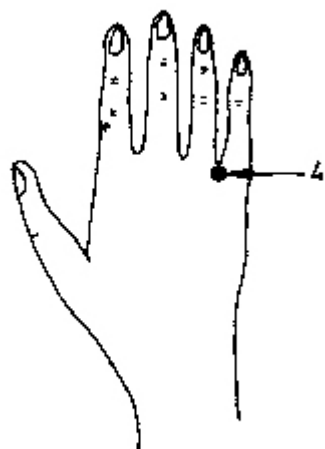
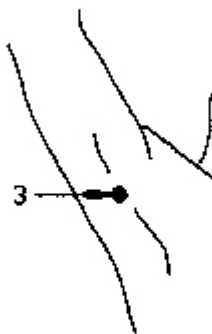
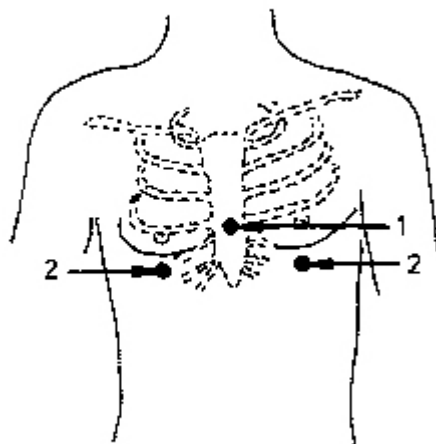
5. pont: Deréktájon, a köldök magasságában, a középvonaltól két harántujjnyira kétoldalt.

Középerős ingerléssel, naponta egyszer, tíz-tizennégy napon keresztül.

SZEXUÁLIS ZAVAROK, IMPOTENCIA



A TEJELVÁLASZTÁS FOKOZÁSA



A TEJELVÁLASZTÁS FOKOZÁSÁRA

1. pont: A mellkas középvonalában, a negyedik bordaközi rés magasságában.
2. pont: Az emlőbimbó vonalában függőlegesen lefelé, a mell alsó harántredőjében, az ötödik bordaközi részben.
3. pont: A hónaljüreg közepén.
4. pont: A gyűrűs- és a kisujj közti bőrredőtől egy centiméterre, gyakorlatilag az ujjak között.
5. pont: Behajlított térdnél a térdkalács alsó szélétől lefelé négy harántujjnyi távolságra, a sípcsont élétől egy harántujjnyira oldalt.

Naponta kétszer kell kezelni a kívánt eredmény eléréséig. A mell nagyobbítására is alkalmas.

TÉRDÍZÜLETI FÁJDALOM

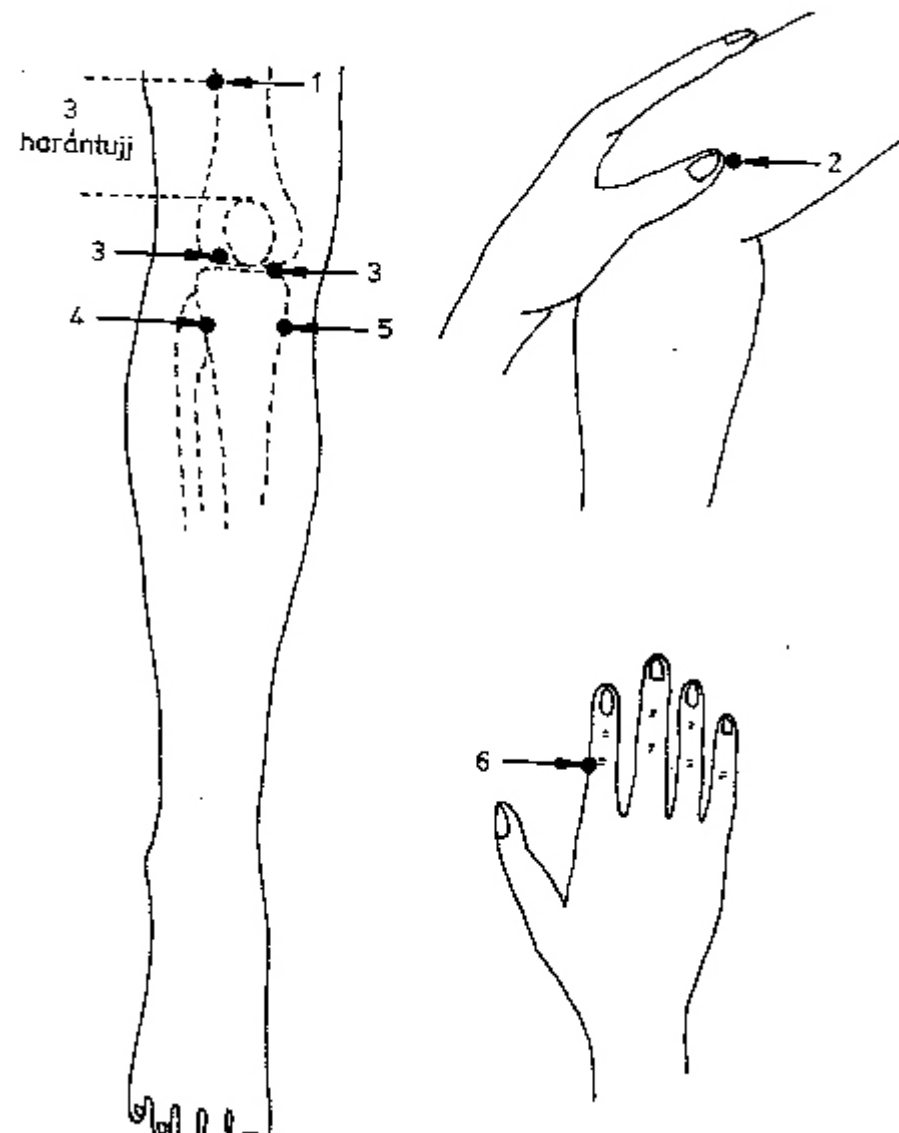
1. pont: A térdkalács felső, külső csücske felett három harántujjnyira.
2. pont: A térdkalács felső, belső csücske felett három harántujjnyira.
3. pont: A térdkalács alsó csúcsától induló széles ín jobb és bal oldalán lévő mélyedésben.
4. pont: A lábszár külső oldalán, a szárkapocscsont fejecse előtt és alatt lévő gödröcskében.
5. pont: A 4. ponttal egy magasságban, a lábszár belső oldalán, a sípcsont bűtyke alatt.
6. pont: A mutatóujj második ízületének hüvelykujj felé eső oldalán. Körömmel kezeljük.

A kezelést a térd gyulladásos betegségeinél enyhe ingerléssel végezzük. Az ízület kopásos, degeneratív betegségeinél közép-erős ingerlés szükséges.

Ficam, izom, ínhúzódás utókezelésére, elsősegélyeként is alkalmazható.

Az 1-5. pontot behajlított térdnél találjuk meg, és olyan helyzetben is kezeljük!

TÉRDÍZÜLETI FÁJDALOM



VÁLLÍZÜLETI FÁJDALOM

VÁLLÍZÜLETI FÁJDALOM

1. pont: A váll elülső, oldalsó részén. Felemelt karnál egy kis gödröcske képződik e helyen. Nagyon érzékeny pont.

2. pont: A váll oldalsó részén, a deltaizom közepén.

3. pont: A váll legmagasabb pontja. Vízszintig emelt kezünket az ellenoldali vállra helyezve a középső ujjunk begye alatt van.

4. pont: A lapocka külső szélének közepénél.

5. pont: A térdkalács alsó szélét a külboka csúcsával összekötő távolság felénél.

6. pont: A mutatóujj alapízületének hüvelykujj felé eső szélén.

Fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatású kezelés, naponta kétszer, a tünetek fennállásáig végezzük.

