

KÍNAI AKUPRESSZÚRA OTTHON



Fedélterv: Urr Géza

Copyright © 2002 Black & White Kiadó

All rights reserved! Minden jog fenntartva!

Tilos a könyv bármely részét sokszorosítani, reprodukálni akár elektronikus, akár mechanikus úton, beleértve a fényképezést és más módokat is, valamint bármilyen információtároló és visszakereső rendszerben tárolni, a Black & White Kiadó előzetes írásos engedélye nélkül!

Megrendelésfelvétel, levelezési cím:

4401 Nyíregyháza, Pf. 287.

Telefon/fax: 42/421-497

Felelős kiadó: Fehér Sándor

Műszaki szerkesztő: Urr Géza

ISBN: 963 9407 35 6

Nyomdai munka: Print-Kódex Nyomda, Orosháza

Felelős vezető: Muszkáné Gajdács Beáta

Tartalom

Bevezetés	7
Az akupressúra természetes gyógymód	7
Segítség önerőből	8
Az akupressúra ősi formái	9
Útmutató e könyv használatához	10
A kezelésről	11
A test energiapályái	11
A különböző pontok és azok hatásai	12
Hogyan található meg az egyes kezelési pontok?	13
A nyomástechnika	14
Mire kell ügyelni kezelés közben?	15
Az önkezelés lehetőségei és határai	17
Akupressúra mindenkinek	19
Kórképek - kezelési pontok - nyomástechnika	19
Kezelési szabályok	20
Ágybavizelés	21
Alacsony vérnyomás	22
Alvászavarok, álmatlanság	23
Aranyér	24
Dadogás	25
Derékfájás	26
Elhízás	27
Epehólyag-működési zavarok	28
Étvágytalanság	29
Fájdalom mint önálló kórkép	30
Fáradtság	31
Figyelemgyengesség	32
Fejfájás, migrén, homloktáji fájdalom	33
Fogfájás	37
Gerincproblémák, váll- és karfájdalom	38

Gyomor-bél bántalmak	39
Hasi fájdalmak	41
Hasmenés	42
Hólyagműködési zavarok	43
Idegesség, neuraszténia	44
Isiász (hexensussz, lumbágó)	45
Ízületi fájdalmak	46
Klimax (a változás kora)	47
Köhögés	48
Könyökfájdalom	49
Lábfájdalmak	50
Légzési panaszok	51
Magas vérnyomás	52
Megfázás	53
Menstruációs panaszok	54
Nátha, szénanátha	55
Nikotinfüggőség	56
Orrmelléküreg-gyulladás	57
Orrvérzés	58
Prosztatapanaszok	59
Reumás panaszok	60
Székrekedés	61
Szexuális zavarok	62
Szorongás	63
Tengeribetegség	65
Térdfájdalom	66
Torokfájás	67
Vegetatív egyensúlyzavarok	68
Vérellátási zavarok	69
Tudnivalók az akupresszúráról	71
Akupresszúra és akupunktúra	71
A kínai energiátan	73
Hogyan hat az akupresszúra?	76
Tárgymutató	79

Bevezetés

Az akupressúra természetes gyógymód

Minden gyógymód, bármilyen csodálatosnak tűnik is, életerőnk erejének a kifejeződése. Életerőnket pedig irányíthatjuk - szükség szerint erősíthetjük vagy pihentethetjük - az akupressúra (acus = hegy, tű, pont; premere, pressum = nyomni; akupressúra = pontnyomás) segítségével. Ez az egyik legősibb és legjobban bevált természetes gyógymód, amely az évezredek kínai gyógy-masszázsából fejlődött ki.

Évezredek óta bevált

Az, ami ebben a módszerben számunkra idegennek tűnik, az a szemléletmód, ami minden távol-keleti gyógymódra jellemző, és amit az ókori orvosok így fogalmaztak meg: *az embert mint test - lélek — szellem egységet kell nézni. A panaszok soha nem választhatók el ettől az egységtől, ugyanis a panaszok a test - lélek - szellem egységének alapján fejeződnek ki és mindig ezen összefüggések figyelembevételével kell kezelni a beteget. Hogyan kell ezt érteni?*

Mindannyian tudjuk: ha elfáradunk, aludni kell; ha túlteng bennünk az energia, ez arra késztet minket, hogy mozogjunk. Csak akkor érezzük jól magunkat, ha ezek a hatékony erők egyensúlyban vannak. Ha ez a harmónia megbomlik, rosszul érezzük magunkat, vagy megbetegszünk. Az egymással ellentétes és egymást kiegészítő erők állandóan arra törekszenek, hogy egyensúlyban legyenek - ezt az állapotot persze tökéletesen soha nem lehet elérni. Ezek az erők állandó áramlásban vannak, állandóan mozognak; a mozgás pedig az élet princípiuma.

Ilyen megközelítésben az egészség és a betegség egészen más megvilágításba kerül, mint ahogy megszoktuk: *az egészség az életerők állandó küzdelme bennünk az egyensúlyi helyzet létrehozásáért. Ha ezt a törekvést bármilyen lefékezi, akkor kiegyensúlyozatlan állapotba kerülünk, ami testi panaszokban nyilvánul meg -*

megbetegszünk. A betegség oka tehát a bennünk levő életerők egyensúlyának a megbomlása.

Az akupresszúrával ezekre az erőfolyamatokra tudunk hatni, meghatározott kapcsolási központokon keresztül a hibás útra terelődött energiákat irányítani tudjuk, és a lefékezett energiákat fel tudjuk szabadítani. *Az akupresszúrával tehát nem a betegség tüneteit, hanem sokkal inkább a betegség okát tudjuk kezelni.* Ha a zavar okát az életerők kiegyensúlyozatlanságában kell keresni, akupresszúrával az egészségkárosodást és a panaszokat hatékonyan lehet befolyásolni.

Segítség önerőből

Az akupresszúra (amit nyomáspont-masszázsnek is neveznek) olyan természetes gyógymód, amellyel befolyásolni tudjuk életenergiánkat. *Az akupresszúra lehetővé teszi számunkra, hogy testünk saját erejével gondoskodjon jó közérzetünkről, hogy önerőből segítsünk magunkon.*

*Megbízható,
mellékhatás
nélkül*

Az akupresszúra természetes, ősi, nagyon megbízható és úgyszólván teljesen fájdalomtalan módszer a test legkülönbözőbb formákban megnyilvánuló, saját energia-háztartási zavarainak a kezelésére. *Az akupresszúrát mindenki alkalmazhatja;* a kezelés sikeréhez nincs szükség semmiféle orvosi előképzettségre. Alkalmazása során nem kell félni semmilyen mellékhatástól. *Ez a gyógymód minden technikai eszköz nélkül, kis ügyességgel, szinte minden helyzetben alkalmazható.* Ha valaki ismeri az akupresszúrapontokat és az ezekhez tartozó hatásokat, ezeknek a pontoknak a masszírozásával a testi zavarokat könnyen meg lehet szüntetni.

*Akupresszúra
mindenki
számára*

Az akupresszúrával önnek szó szerint a kezében van a lehetőség arra, hogy jó közérzetről, egészségéről saját felelősségére gondoskodhassak. Nincs, aki ne ismerné a felfájást, a nyaki csigolyák megszédése okozta fájalmakat, a hátfájást, a torokfájást. Nincs, aki ne ismerné a náthát, és ne szeretne gyorsan, mellékhatás nélkül ezektől megszabadulni. Az akupresszúra ehhez nyújt segítséget mindannyiunk számára.

Az akupresszúrával való öngyógyítás sikerének szükséges feltétele, hogy egészségünk iránt felelősséget érezzünk. A természetes

gyógymódok az emberi szervezet egységének évezredes felismerésén alapszanak. *Ha ezeknek a tapasztalatoknak a felhasználásához értünk, akkor önmagunk kezelése során megtanulunk odafigyelni szervezetünk jelzéseire is.* Az így szerzett tapasztalatok gyakran segítenek abban is, hogy jobban kapcsolatba kerüljünk saját testünkkel. Tapasztalt akupresszúrárok véleménye szerint a gyógyulás akkor kezdődik, ha valaki már fel tudja venni a kapcsolatot saját testével.

Fontos! Az akupresszúra soha nem helyettesítheti a szükséges orvosi kezelést! Mint minden természetes gyógymód, mindazonáltal hasznosan kiegészíthet más kezelési eljárásokat. Ha ön orvosi kezelés alatt áll, és panaszait akupresszúrával is szeretné kezelni, ezt előbb okvetlenül beszélje meg orvosával.

Az akupresszúra ősi formái

*Természeti
népeknél*

Kínában az akupresszúrakezelésnek egész rendszere fejlődött ki, de az akupresszúra ősi formái minden kultúrkörben megtalálhatók. A néprajzi leírások beszámolnak bantu törzsekről, amelyek úgy kúrálják a betegeket, hogy bizonyos testrészeket megkarcolnak. Egy brazíliai bennszülött törzsnél ismeretes az a szokás, hogy fűvókás nyílvevesszőcskét lőnek ki egyes testrészekre.

*Gyermekek-
nél*

Megfigyelték azt is, hogy a világ legkülönbözőbb országaiban a gyermekek a fájdalom ellen úgy védekeznek, hogy nyomást gyakorolnak valamelyik testrészükre, amelyek azonban semmiféle kapcsolatban nincs a fájdalmas testrésszel, sőt attól gyakran igen távol esik. Mindannyiunk előtt ismeretes, amikor valaki feszült idegállapotban vagy fáradtan idegesen morzsolja a fülcimpáját, mutatójújával dörzsöli az orra hegyét, vagy nyomkodja a szeme környékét. Ugyanígy a türelmetlen dobolás ujjakkal az asztal lapján arra utal, hogy az illető nem rendelkezik elég energiával ott, ahol arra szükség volna.

Állatoknál

Állatoknál is megfigyelhetjük ezeket az önsegítő mechanizmusokat. Szervi betegség esetén bizonyos testrészüket ágakhoz, kövekhez nyomják, s így igyekeznek a fájdalomtól megszabadulni. Mindebből arra következtethetünk, hogy *az akupresszúra ősisfor-*

mája az önségítésnek ösztönös módja, amelyet ember és állat egyaránt öntudatlanul is alkalmaz.

Útmutató e könyv használatához

Ez a könyv tulajdonképpen bevezető az akupresszúrával való öngyógyításba. Minden természetes öngyógyítás feltételez bizonyos mértékű önálló kezdeményezést, felelősségérzést, kitartást és türelmet. Ha e könyv tanácsait és kezelési útmutatásait megfogadja, akkor az akupresszúra segíteni fogja abban, hogy mindennapi fájdalmaitól és panaszaitól természetes módon megszabaduljon.

*Fontos
tudnivalók
Kezelési
útravaló*

Mielőtt hozzákezdene a kezeléshez, kérem, olvassa el a kezelésről szóló fejezetet (11. oldal), mert az ott leírtak ismerete a sikeres gyógykezelés feltétele. Rövid áttekintést ad a test energiapályáiról, a különböző nyomási pontokról, azok hatásairól és a fogástechnikáról, mindezt részletesen megmagyarázva és rajzzal illusztrálva. Ezenkívül pontosan le van írva benne, hogyan találja meg testén az akupresszúrapontokat, és hogy az egyes kezeléseknél mire kell ügyelni. Végül bemutatja az akupresszúrával kezeléssel elérhető eredményeket és a kezelés határait. Csak akkor kezdjen hozzá a kezeléshez, ha mindezeket már megtanulta.

A könyv gyakorlati részében (21–61. oldalak) kb. 50 kórképet talál pontos útmutatással az akupresszúrával való kezeléshez. Az egyes kórképek tünetei közérthetően vannak leírva, az akupresszúrapontok megtalálhatók az ábrán, megadva a pontos fogástechnikát, a kezelés időtartamát és intenzitását. Még többet megtudhat erről a természetes gyógymódról a könyv utolsó fejezetében (71. oldal), amely tájékoztatást ad az akupresszúra történetéről, a kínai energiátan alapelveiről és az akupresszúra hatásmechanizmusáról.

A részletes tárgymutató segítségével gyorsan rátalál azokra a betegségekre, panaszokra, amelyeket akupresszúrával eredményesen kezelni lehet, valamint a kezeléssel kapcsolatos fontos tudnivalókra.

A kezelésről

A kórok kezelése

Az akupresszúrás öngyógyítás sikerében vagy sikertelenségében döntő az a kevés, de fontos dolog, amivel meg kell ismerkednie, *mielőtt* hozzákezd a kezeléshez.

A könyv gyakorlati része betűrendben tartalmazza az egyes kórképeket. Mindazonáltal ezzel a természetes gyógymóddal nem a betegség tüneteit kezeli, hanem a betegség okát gyógyítja, ami a kínai felfogás szerint az életenergiák egyensúlyának felborulásában keresendő (73. oldal). Akupresszúra segítségével a test saját energiáinak egyensúlyát és harmóniáját visszanyerheti. Mindig tartsa szem előtt, hogy az akupresszúra nem pusztán technikai eljárás, hanem a test energiáinak irányítása.

A test energiapályái

Fontos: az életenergia áramlása

A kínai gyógyászat alapelve, hogy az egészség szempontjából nem az egyes szervek, a csontok, az izmok, az idegek súrlódásmentes működése a fontos, hanem az életenergia szabad, akadálytalan áramlása (ez a CHI). Ez az energia cirkulál zárt pályákon az ember testében és a test felszínén. Ennek az energiaáramlásnak a gyengülése vagy lefékezése okoz egészségkárosodást vagy betegséget, amikor is az ellentétes életerők egyik eleme hosszabb ideig túlsúlyba kerülve megzavarja a harmonikus egyensúlyt (73. oldal). Az efféle zavarokat az időjárás hatásától kezdve a sérüléseken át egészen a helytelen táplálkozásig és a tartós megerőltetésig, minden előidézheti.

Az akupresszúra célja, hogy az energiapálya meghatározott pontjain az energiafolyam zavarát kiküszöbölje.

A kezelés lényege tehát az, hogy visszaállítsa az energiák egyensúlyát: ahol forgalmi dugó képződik, onnan az energiát le kell vezetni, ahol hiány mutatkozik, oda energiát kell irányítani.

Kezelési pontok az energia-pályákon

A testi tünetek, bár tájékoztatást nyújtanak a kezeléshez, inkább csak jelzik, hogy a test melyik energiapályái szenvedtek zavart.

Az akupresszúrakezelésnek szinte minden előírt pontja ezeken az energiapályákon található. Ezeket meridiánoknak* is nevezik. Csak néhány speciális pont helyezkedik el a pályákon kívül.

Az akupresszúra - szemben az akupunktúrával - nem sok ponttal dolgozik. Ezekre általában a mutató-, a középső vagy a hüvelyk-ujj ujjbegyével kell nyomást gyakorolni (15. oldal).

E könyvnek az egyes kórképekkel foglalkozó részében a kezelés szempontjából szóba jöhető legfontosabb akupresszúrapontok a rajzon fel vannak tüntetve, és minden pontnál meg van adva a fogástechnika és a kezelés időtartama.

A különböző pontok és azok hatásai

A különböző pontok egymástól eltérő reakciót váltanak ki. A test energiahelyzetének és az ezzel összefüggő kórképeknek megfelelően egyes pontok megnyugtató, tompító (szedáló) hatást, mások aktiváló, élénkítő, építő (tonizáló) hatást váltanak ki. Megelőző kezelésre a harmonizáló pontok alkalmasak. Többféle pontfajtát különböztetünk meg:

Harmonizáló pontok. Ezek az energiapályák elején és végén helyezkednek el, és az a szerepük, hogy a hozzájuk tartozó szervek és szervrendszerek összhangját biztosítsák.

A test reagálása

Élénkítő (tonizáló) pontok. Minden energiapályán csak egyetlen élénkítő pont van. Ennek a pontnak a kezelése gyengeség esetén energiát aktivál. (Az ilyen energia-odajuttatást nevezzük tonizálásnak.) Az élénkítő pontok révén lehet erőtartalekokat felszabadítani.

Nyugtató (szedáló) pontok. Ezeket a pontokat kell kezelni a hiperfunkció (a túlságos energiaáramlás) és a feszültség-lazítás za-

* Hat Jin és hat Jang meridián van, amelyek párosával helyezkednek el a két testfélen. Az energiapályák pontos lefutásáról akupunktúrával foglalkozó könyvekből lehet tájékozódni. Akupunktúránál arany-, ezüst- vagy acéltűkkel ingerlik a pontokat, hogy helyreállítsák a Jin és a Jang erők közötti egyensúlyt. A moxakezelésnél (moxibusztió) az ingerlést úgy végzik, hogy a pontok felett kis fűszergolyócskákat égetnek (melegthatás).

varának szinte minden formájában. A nyugtató pontok ingerlésének energialevezető hatása van.

Speciális pontok. Ezek általában az energiapályákon kívül helyezkednek el, és bizonyos rendellenességben nagyon hatékonyak a szerepük.

Vészjelző (alarm) pontok. E pontok különösen érdekesek az akupresszúrában már jártasak számára. Szerepük kettős. Egyrészt diagnosztikus, másrészt elsősegélynyújtási pontok.

Hogyan található meg az egyes kezelési pontok?

A kezelés eredményessége érdekében fontos, hogy mindig az akupresszúrapont közepét, centrumát kell kezelni. Hogy ezeket a pontokat hol találja, abban eligazítják önt a rajzok, amelyeket az egyes kórképek mellett talál. Hogy ezeket a pontokat a saját testén megtalálja, ahhoz finoman kell éreznie ujjai hegyével.

Csinálja így:

*Fontos:
érzékelés az
ujjheggyel*

Tapogassa ki figyelmesen azt a kis területet, ahol a pontnak lennie kell. Hamarosan érezni fogja, hogy van egy határozott pont, ahol önkéntelenül is érzi, hogy ez az igazi. Esetleg bemélyedést érez, vagy a szövet feszességében talál eltérést. Néha ez a hely nyomásra kissé érzékenyebb, mint a környezete.

Kérem, figyeljen a következőkre! A megadott távolságok (pl. ujjszélesség) mindig a kezelt személyre vonatkoznak! Tehát, ha valaki a partnerét kezeli, akkor a mértéket az ő méretei alapján kell számítani.

Ma már kaphatók korszerűen kifejlesztett pontkereső és masszírozó készülékek, amelyek működése elsősorban a bőr elektromos ellenállásán alapszik. Ezek általában úgy működnek, hogy a keresett pont felett kigyullad egy kis jelzőlámpa, vagy pedig a keresett ponthoz jutva azonnal bekapcsolja a masszírozó szerkezetet. Lehet használni őket, csak nagyon drágák.

Nyomatékosan szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy az emberi beleélő, érző kezét a legcsodálatosabb technika sem tudja helyettesíteni.

A nyomástechnika

A pontok helyét a rajzokon találja

Minden egyes akupresszúr pont-kezelési javaslatnál megtalálható a nyomástechnika rövid leírása. Az alábbiakban közlöm az egyes nyomásformákat:

Nyomás. Ez a leggyakoribb mód az energiapálya valamelyik pontjának a befolyásolására. Az akupresszúrát a hüvelykujj vagy a mutatóujj, vagy a középső ujj ujjbegyével kell végezni. Az ujjbegyet a pont közepébe kell helyezni, és azt az óramutató járásával egyező irányban kell körkörösén masszírozni. Másodpercenként két-három kört kell az ujjal leírni, közben azonban nem szabad az ujjal a pont helyét elhagyni, csak a bőrt szabad mozgatni.

A láb- és kézkörmök sarkaiban levő pontokat akácfából faragott vagy rézből, vagy műanyagból készített akupresszúra-botocskával is jól lehet kezelni.

A nyomás erőssége

Heveny (akut) fájdalom és első ízben történő kezelés esetén a pontot *lágyan köröző mozgással masszírozza. Idült (krónikus) panaszok* kezelését, ha egyébként a beteg jó állapotban van, *középerős nyomással* kell végezni. *Erőteljes akupresszúrát* csak *kivételes esetekben* indokolt végezni, mégpedig a hüvelykujjai (ahol erre szükség van, azt az egyes kórképek leírásánál megadtuk).

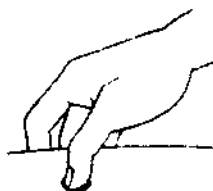
Pontozás. A mutató- vagy a középső ujjal kopogtató vagy lüktető mozgást végzünk a kezelési ponton.

Csúsztatás. A mutató- vagy a középső ujjat végigcsúsztatjuk egy meghatározott vonal mentén. A masszírozó ujjat közben a lehetőség szerint meg kell feszíteni. A törzs irányába (proximálisan) haladó csúsztatás erősítő, építő hatást vált ki, míg az ellenkező irányú, tehát a törzstől a kéz- vagy lábujjak felé (disztálisan) haladó csúsztatásnak gyengítő, energialevezető hatása van.

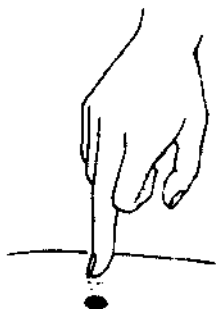
Szétválasztás, egyesítés. A szétválasztáshoz a két hüvelykujjai a kezelési pontból kiindulva csúsztató mozgást végzünk kifelé, egymással ellenkező irányba. Az egyesítésnél a csúsztató mozgást visszafelé végezzük, míg a hüvelykujjak a pontban ismét találkoznak.



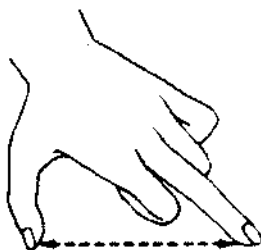
nyomás



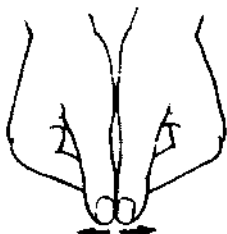
nyomás



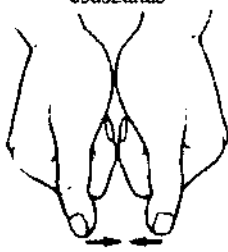
pontozás



csúsztatás



szétválasztás



egyesítés

Mire kell ügyelni kezelés közben?

*Kérem,
tartssa be
ezeket a
szabályokat!*

- Ne végezzen akupresszúrát közvetlenül étkezés után, alkoholfogyasztás után, vagy ha nagyon fáradt.
- A kezelést meleg, jól szellőztetett helyiségben kell végezni; a meleg és a jó levegő kiküszöböli a feszültséget.
- A kezeléshez nyugalom kell. Nem lehet közben televíziózni, rádiózni, de a telefon vagy az ajtócsengő se szóljon.

- Sohase kezdjen a kezeléshez, ha nincs elég ideje rá; ha zaklatott, várja meg, míg elmúlik a feszültsége.
- A kezelt testrészt helyezze nem elmozduló alapra, csak ez biztosítja, hogy a kezelés a pontra kellő intenzitással fog hatni.
- A kezelő keze tiszta legyen és meleg. A körmöket rövidre kell vágni, mert különben fájdalmat, sőt sérülést is okozhatnak.
- Kezelés közben mindig az életenergiáira koncentráljon, és ne azokra a tünetekre gondoljon, amelyek panaszt okoznak.
- Ne kezeljen egymás után túl hamar több pontot. Hagyjon időt a testének, hogy a kapott ingert feldolgozza! Ne legyen türelmetlen, ha a várt eredmény nem következik be azonnal. Vannak pontok, amelyeknél a kezelés után 20 perc is eltelik, mire a reakció érezhetővé válik.
- Az egyes pontok akupresszúrájára nem minden ember reagál egyformán. Gyakran előfordul, hogy egy pont kezelése már elegendő ahhoz, hogy a kívánt eredményt elérje, máskor azonban hosszabb időre is szükség lehet, míg azt a pontot vagy pontkombinációt megtalálja, amely a leginkább megfelelő. Hogy az akupresszúrapontokat milyen sorrendben kezeli, azt végül is saját tapasztalata alapján saját magának kell eldöntenie. Legjobb, ha feljegyzéseket készít arról, hogy melyik pontok kezelése váltotta ki a kívánt eredményt.
- Az akupresszúrakezelés időtartama egyénenként változik, és függ a kezelt személy életkorától is. 30 másodperctől 10 percig is tarthat. Kisgyermeket legfeljebb fél percig szabad kezelni. Az egyes kórképek mellett megadott kezelési időtartamok tájékoztató jellegűek! Ha úgy érzi, hogy a pont kezelését jobb volna abbahagyni, fejezze be a kezelést! Szervezete jelzi, hogy a további ingert nem tudja felvenni, feldolgozni.
- Általában naponta egyszer-kétszer végezzen akupresszúrát. Vannak olyan pontok, amelyeket szükség szerint, naponta többször is lehet kezelni. Erre vonatkozó útmutatást az egyes kórképeknél talál.
- A nyomás intenzitását mindig a kezelt személy határozza meg! Ha par:ner végzi a kezelést, sohasem az a mérvadó, hogy ő erősnek érzi-e a nyomást, hanem hogy azt a kezelt személy milyennek érzi, függetlenül attól, hogy a nyomás ténylegesen milyen erős.
- Úgy szólván valamennyi pont (a szimmetriatengelyen elhelyezkedők kivételével) tükröképszerűen megtalálható a bal és a jobb testfélen egyaránt. A jobb és a bal lábon, a jobb és a bal karon, a ge-

Figyeljen a szervezet jelzéseire!

rinc mindkét oldalán. Mindig mindkét pontot kezelje! Ha lehet, egyszerre (pl. a fejen, a törzsön, a lábakon).

Az önkezelés lehetőségei és határai

Az akupresszúra nem csodaszer. Ahhoz, hogy az önkezelés eredményes legyen, ismerni kell a módszer lehetőségeit és határait.

Az akupresszúra nem gyógyít meg minden bajt, nem mindig és nem mindenkinél alkalmazható.

Fontos! Az akupresszúra nem helyettesíthet orvosilag szükséges beavatkozást vagy gyógykezelést! Ha a betegség oka valamilyen szervi károsodásban rejlik, akkor akupresszúrától tartós gyógyulást nem lehet várni, legfeljebb átmeneti fájdalomcsillapítást.

Minden olyan esetben, amikor a betegség okát az életerők egyensúlyának felborulásában lehet keresni, az akupresszúrával az egészségkárosodást, a panaszokat hatásosan le lehet küzdeni, ki lehet kapcsolni.

Az akupresszúra mint természetes gyógymód minden más eljárásnál alkalmasabb fájdalomcsillapításra, általános nyugtatóként, elsőségyként az orvosi segítségnyújtásig, megelőző gondozásra, a testi-lelki összhang megteremtésére, a feszültség levezetésére, a jó közérzet fokozására.

*Pontos
diagnózisra
van szükség*

Amikor akupresszúrával el tudjuk érni a test saját energia-háztartásának általános harmóniáját, a tünetek, az emberi szervezetnek ezek a jelzései, főlegessé válnak. Az akupresszúrának ezen túlmenően kiemelkedő szerepe van az idegrendszer hibás működésének a kijavításában. Orvosi felmérések szerint a panaszok mintegy kétharmad részének az idegrendszer hibás működése az oka. E könyv kezelési fejezetében (21. oldal) különösen felhívjuk a figyelmet azokra a körképekre, amelyeknél a kezelés sokat ígére, eredményes. A felelősségteljes kezelésnek előfeltétele a pontos diagnózis.

*Kérdezze meg
az orvosát!*

Senki nem kezelheti magát akupresszúrával

- ha súlyos szervi szívbaja vagy keringési betegsége van,
- ha a kezelési pont tájékán bőrelváltozása van, pl. övsömör, gombás fertőzés vagy gennyesedés.

Terhességben lehetőleg ne végezzen akupresszúrát, de legalábbis mindenképpen beszélje meg a kezelőorvosával!

Ha a kezelés következtében esetleg rossz közérzete támadna, akkor egész egyszerűen hagyja abba a kezelést. Akkor is meg kell szakítani a kezelést, ha közben a panaszok fokozódnának. Ha azonban, ha a szabályokat betartja, nagyon ritkán fordul elő. A kezelés szakszerű alkalmazásakor a panaszok rövid idő alatt javulnak, és némi türelemmel tartósan meg is lehet szüntetni őket.

Akupressúra mindenkinek

Kórképek - kezelési pontok - nyomástechnika

A könyv kezelési részében az akupresszúrák kezelés lehetőségeinek és határainak figyelembevételével olyan panaszokról lesz szó, amelyek sok embernek okoznak nap mint nap fájdalmat, kellemetlenséget, rossz közérzetet. A kórképek közérthetően megnevezve betűrendben találhatóak.

*Magyarázat
és útmutatás*

A kórkép és az akupresszúrák kezelés mindig egy-egy önálló oldalon (vagy egymással szemben levő oldalon) van leírva a kezeléshez szükséges minden fontos információval együtt. A részletesen körülírt panasz után a rajzon áttekinthetően és pontosan fel vannak tüntetve a megfelelő kezelési pontok, a nyomási technika, a nyomáserősség és a kezelési időtartam. A kezeléshez kiegészítő magyarázatok vagy tudnivalók mindig a rajzok alatt találhatóak.

Sok kórképnél található utalás arra, hogy az ilyesféle panaszokat éppúgy lehet akupresszúrával kezelni, mint más természetes gyógymóddal. Ha ezeket a tanácsokat figyelembe veszi, akkor sok esetben meg tudja gyorsítani a gyógyulást. Néhány kórkép leírásánál olyan kezelési javaslatokat talál, amelyek nem igényelnek hosszú leírást.

Az akupresszúrapontok kínai megjelöléseit magyarul adjuk meg. Ezek sok esetben rendkívül szemléletesek. A kezelés céljára csak azokat az akupresszúrapontokat választottuk ki, amelyek könnyen hozzáférhetőek és a gyakorlatban már beváltak.

A kezelés megkezdése előtt idézze még egyszer emlékezetébe a kezelési szabályokat. Ezek betartása előfeltétele az eredményes kezelésnek.

Kezelési szabályok

- Ön nem fáradt, és nem mostanában fejezte be az evést,
- a helyiség jó meleg és jói ki van szellőztetve,
- ön nyugodt és ráér,
- a kezelendő testrész rögzítve van,
- a keze tiszta, meleg és nincsenek hosszú körmei,
- arra koncentrálni, hogy az életenergiát kell befolyásolnia,
- először csak egy pontot kezel, ezt lehet egyszerre a jobb és a bal testfélén végezni, majd várja meg a test reagálását,
- hogy milyen sorrendben kezelje a megadott akupresszúrapontokat, azt a kezelés során testének reagálásából fogja kitapasztalni,
- a nyomás erősségét az ön érzékenysége szabja meg,
- ha úgy érzi, hogy a kezelést abba kell hagyni, akkor tegye azt. Bízzék testének jelzéseiben!

Fontos! Az egyes pontoknál megadott kezelési időtartam csak annak a pontnak az önálló kezelésére érvényes. Ha több pontot kezel, ügyeljen arra, hogy az együttes kezelési idő ne lépje túl a *12- 15 percet!*

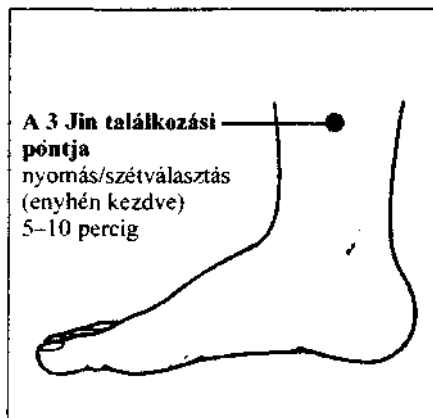
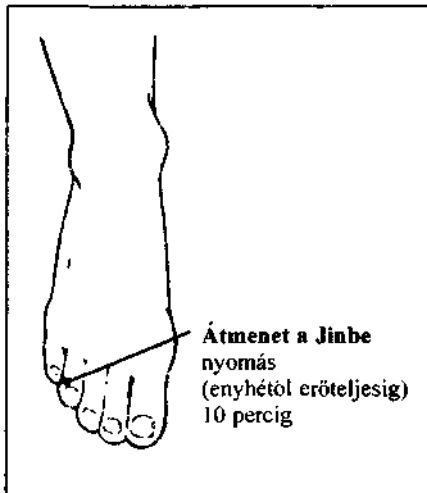
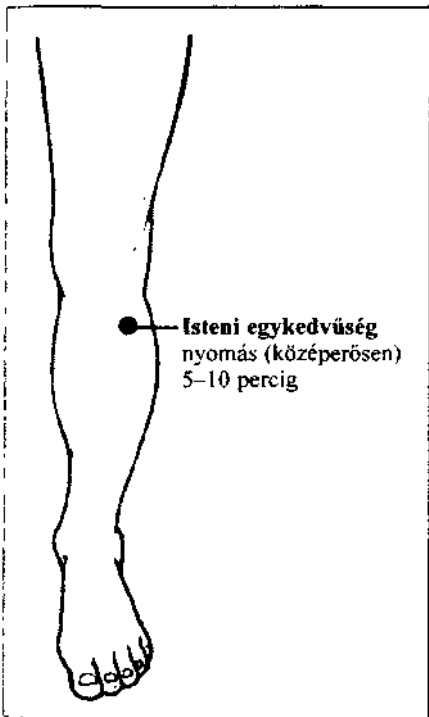
Ágybavizelés

Fontos tisztázni, hogy a hólyag gyengeségét lelki vagy szervi panaszok okozzák-e.

Gyermekek ágybavizelése. Ha ennek nincs szervi oka, akkor többnyire valamilyen lelki feszültség megnyilvánulása, akár az iskolában, akár otthon. A büntetés, fenyegetés, szemrehányás csak súlyosbítja a bajt.

Felnőttek ágybavizelése. A hólyag működésének hosszabban tartó zavara kezdődő idegrendszeri betegség bevezető tünete is lehet. Akupresszúrával a hólyagizomzat harmonizálását és normális működését lehet elérni.

Jó, ha a gyerekek megtanulják, hogyan tudják magukat kezelni.



Átmenet a Jinbe. A pontot oldalról kell nyomni az öregujj irányában.

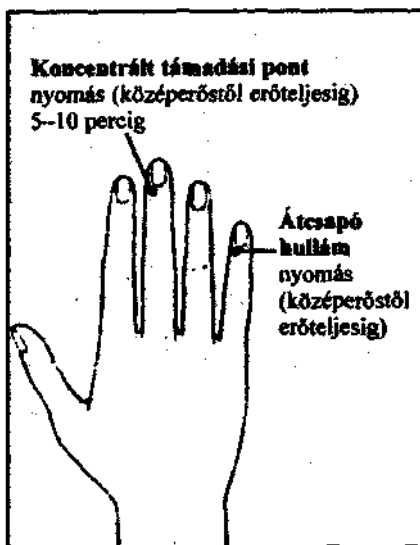
A 3 Jin találkozási pontja. 4 ujjszélességre a belső bokacsont felett. A boka irányában kell akupresszúrázni.

A kezelést hosszabb időn át kell folytatni. Célszerű naponta mindegyik pontot lefekvés előtt 3 percig akupresszúrázni.

Alacsony vérnyomás

Alacsony vérnyomásról (hipotónia) akkor beszélünk, ha a szisztolés érték (vérnyomás-méréskor a magasabb érték) 100 Hgmm alatt van. A panaszok egy része ugyanolyan, mint a magas vérnyomásnál: fejfájás, szédülés. Ehhez azonban jön még: fáradékonyság, aluszékonyság és frontérzékenység. Hasznos minden keringésjavító tevékenység: sportolás, váltakozva hideg-meleg zuhanyo-

zás stb. Sok embernek van alacsony vérnyomása, anélkül hogy bármilyen panaszt okozna neki. Minthogy az alacsony vérnyomás kevésbé terheli meg az érrendszert, az ilyen emberek hosszabb életre számíthatnak, mint azok, akiknek normális a vérnyomásuk. Az akupresszúrával jól ki lehet egészíteni az orvosi kezelést, enyhíteni lehet az alacsony vérnyomás kísérő tüneteit.

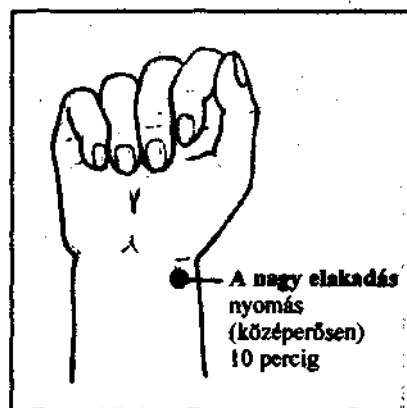
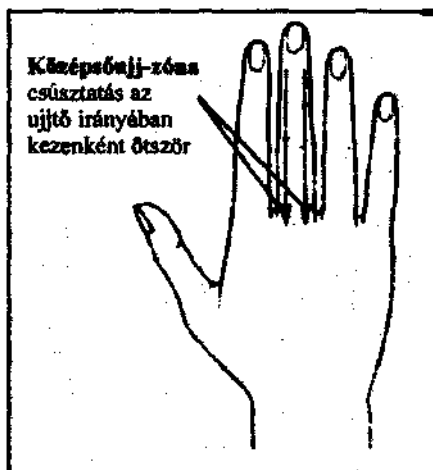


A koncentrált támadási pontot és az átcsapó hullámot szükség szerint naponta többször is lehet akupresszúrázni (harmonizáló és élénkítő pontok).

A középsőujj-zónát az ujjtő irányában kell csúsztatva kezelni (építő-erősítő hatású).

A nagy elakadás. A csuklóízület vonalában, a hüvelykpárna alatt, a mutatóujj meghosszabbító vonalában.

Vérnyomás-szabályozó hatása van még a kézközépcsontok között a bőrnek az ujjak irányában történő enyhe húzásának is.

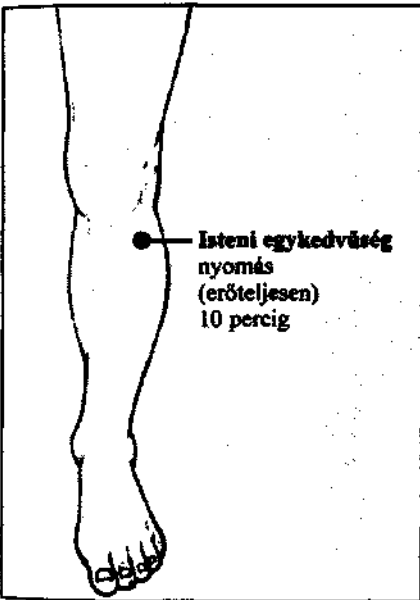


Alvászavarok, álmatlanság

Az alvászavar gyakran egy örökösi körnek a kezdete. Más olyan problémáknak a tünete, amely azután további zavaroknak lehet az oka. Az akupresszúrával az elalvási és az átalvási zavart egyaránt lehet kezelni. Az elalvás zavara esetén a szervezetnek a nyugalmi szignálja van blokkolva, pl. a túlzott agytevékenység vagy a lelki megterhelés miatt.

Ha semmiképpen nem sikerül elaludni vagy átaludni az éjszakát, akkor a legtöbb ember altató tablettát vesz be (ez a megszo-
kás veszélyével jár).

Az akupresszúrával a belső nyugalom helyreállítása a cél, lelki harmonizálás révén, így az altatószer bevétele elkerülhető (lásd még idegesség és szorongásos állapotok, 44. és 63. oldal).

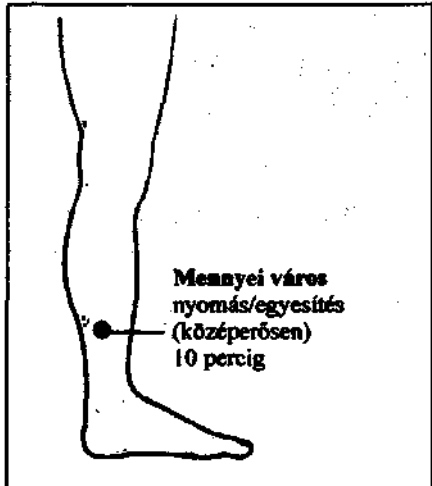
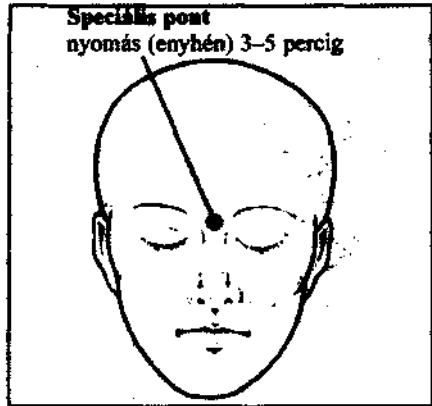


Isteni egykedvűség, speciális pont (a szemöldökök között) és a *mennyei város* pontjait lassan és koncentrált figyelemmel kell akupresszúrázni.

A *speciális pont* és az *isteni egykedvűség* pontjait elalvási zavarok esetén kell kezelni.

A *mennyei város* és az *isteni egykedvűség* átalvási zavaroknál kezelendők.

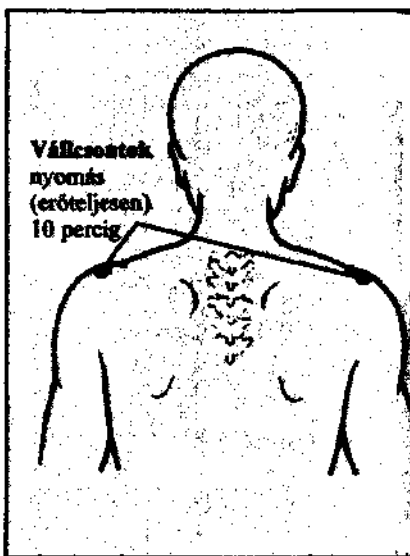
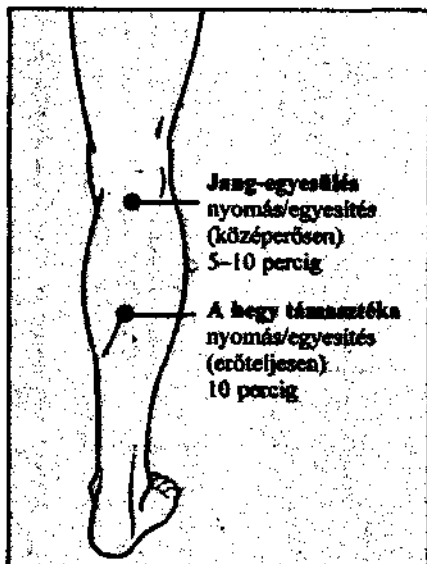
Kiegészítésül ujjbegy-akupresszúrát lehet alkalmazni (lásd figyelemgyengeség, 32. oldal).



Aranyér

A végbél nyálkahártyájának hosszanti redőiben sok visszér fut. Ha a visszér fala kiboltsul, kialakul az aranyér. Ennek oka lehet a kötőszövet gyengesége, helytelen táplálkozás (székrekedés) vagy mozgáshiány. A terhesség is elősegítheti aranyér kifejlődését.

Az ülés és a székürítés alkalmával jelentkező fájdalmat, valamint a végbéltályosíthatóságot az akupresszúrával kedvezően lehet befolyásolni.

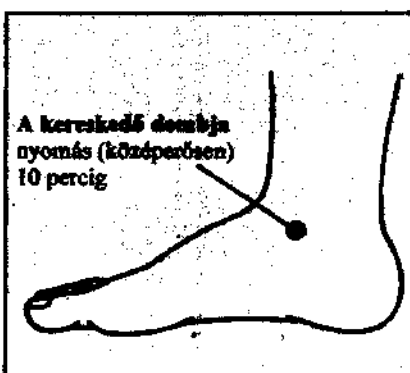


Jang-egyesülés. 2 harántujnyira a térdhajlat közepe alatt. A sarok irányában kell akupresszúrázni.

A hegy támasztéka. A lábikraizom két kiemelkedése között, közepén. Egyidejűleg kell mindkét lábon a hüvelykujjakkal erőteljes nyomással akupresszúrázni.

Vállcsontok. Vízszintesen kinyújtott karnál a vállízület fölötti bemélyedésben. Különösen viszketés ellen hatásos, befolyásolja a bőr érrendszerét a vegetatív beidegződésén keresztül.

A kereskedő dombja. A kötőszövetek általános erősítésére.

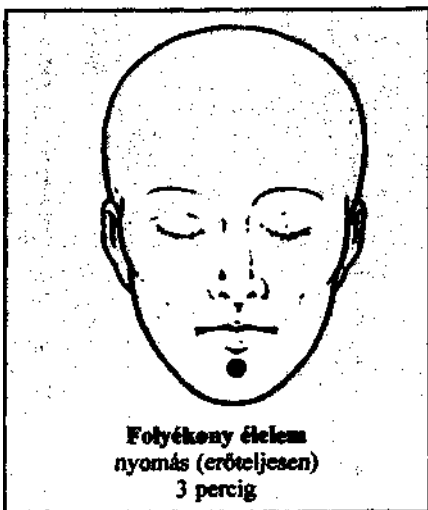
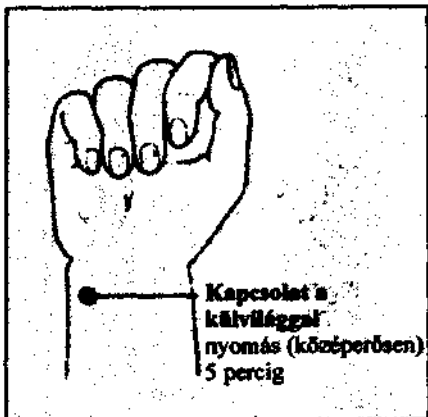
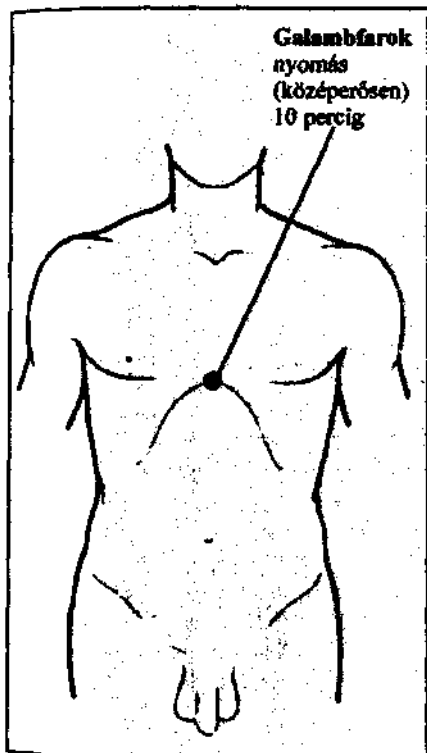


Dadogás

A dadogás oka legtöbb esetben szorongás vagy ideges feszültség. A gyermekeknél ez a fejlődéssel vele járó, átmeneti beszédzavar, amit nem szabad azzal rontani, hogy a gyermeket állandóan erre a hibára figyelmeztetik. (A családi feszültség és a konfliktusok növelik a dadogásra való hajlamot!) 4-5 éves korban kiderül, hogy a dadogás

végleg megszűnt-e. A gyógykezelést az akupresszúra úgy egészíti ki, hogy megteremti a légzés és a beszéd összhangját.

A gyermekeket meg kell tanítani arra, hogy saját magukat tudják akupresszúrázni. A legeredményesebb valamennyi pont tartós akupresszúrázása minden reggel és este.



Kapcsolat a külvilággal. 1 hüvelykujjnyira a csuklóízület fölött.

Folyékony élelem. Az alsó ajak és az állcsúcs között.

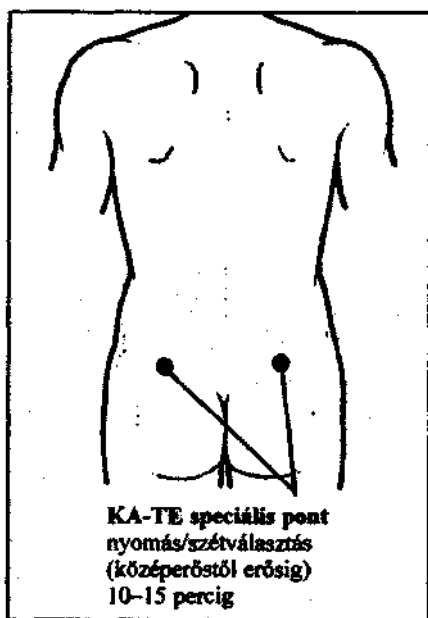
Isteni egykedvűség (43. oldal) kiegészítő akupresszúrázása ajánlott.

Derékfájás

A hátizmok görcsös összehúzódásai, a csigolyák közötti porckorongok kopása következtében beálló csigolyaártalmak az ülő foglalkozással vagy az egyoldalú megterheléssel járó állapotok gyakran vezetnek idült derékfájáshoz. Az akupresszúra harmonizál és az izomzat feszültségét enyhíti. A KA-TE speciális pont révén a gerinciz-

mok általános feszültségoldását lehet emelni, s ezáltal egyben csökkenthető a csigolyatestekből kilépő idegszálak megterhelése.

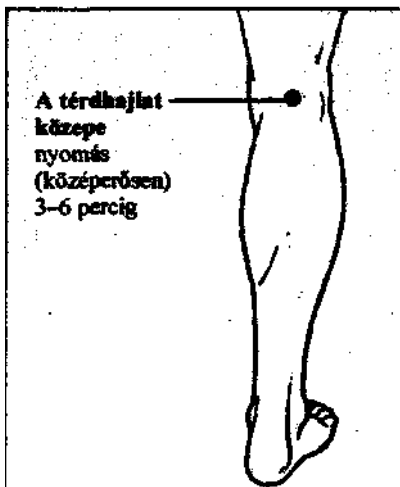
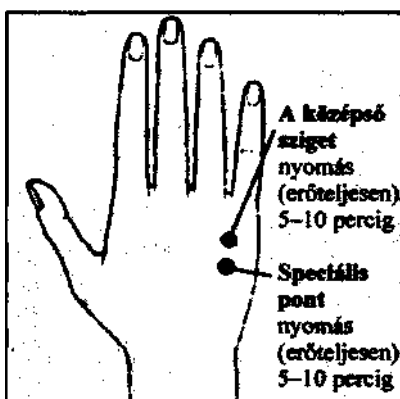
A kézháton található speciális pontok ismerete kínai rizstermelő parasztoktól származik. Ezeket a pontokat szokták nyomni amikor a tartósan előrehajolva végzett munkától megfájdul a derekuk.



KA-TE speciális pont. Megtalálható bal és jobb oldalon közvetlenül a medencecsont fölött. Ellazított helyzetben kell akupresszúrázni partner segítségével!

Speciális pontja a rizsföldön dolgoznak. Közvetlenül a kéztőcsontok alatt 1 harántujjnyival a középső sziget pontja fölött a negyedik és ötödik kézközépcsont találkozási szögletében.

Kiegészítésül érdemes szétdőrsölvé masszírozni a fájdalmas helyeket.

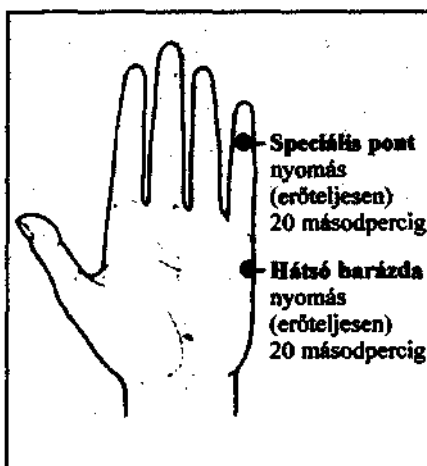
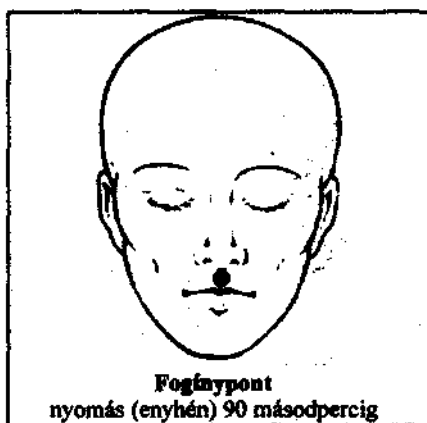
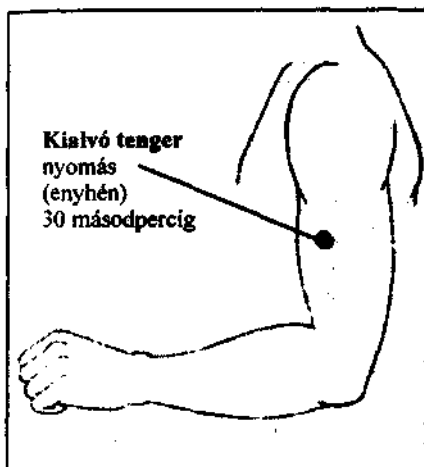


Elhízás

Az étkezési magatartás a legtöbb esetben a lelkiállapot tükörképe. A farkasétvágy, ami a leginkább gyötri a túlsúlyos embert, gyakran nem egyéb, mint a szeretet, a gyengédség, a biztonság iránti igény kifejeződése. Ezek már a csecsemők és a kisgyermekek táplálásánál is nagyon fontosak. Az elhízás (adipozitás) gyakran a kora gyermekkori étkezéssel kapcsolatos nevelési

hatásokra vezethetők vissza. Az esetek mindössze 1-2%-ában okozza hormonzavar az elhízást! A túlsúly fő rizikótényezője a szívinfarktusnak, a cukorbetegségnek (diabétesz), agyvérzésnek, az érbetegségeknek és az emésztési zavaroknak.

Az akupresszúrával a természetes étvágyközpontokat lehet aktivizálni (lásd még vegetatív zavarok, 68. oldal).



Speciális pont. A kiválasztás speciális pontja a kisujjon (az első ujjperc ízületi árkában). 20 másodpercig kell a pulzus ritmusában a hüvelykujj körmével akupresszúrázni.

A hetes program:

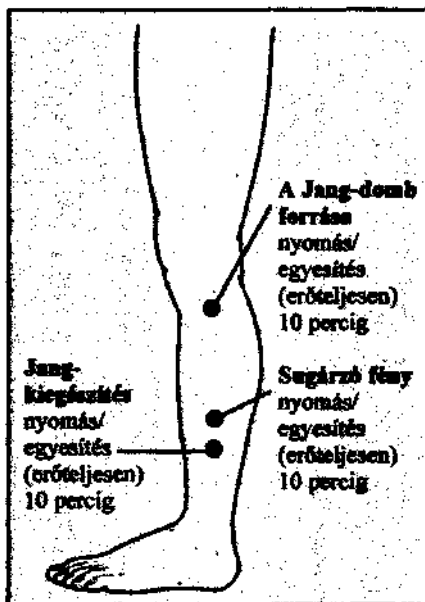
A *hátsó barázdát* és a *harmatos patakat* (61. oldal) csak reggelként kell kezelni (ingerlő pontok).

A *fogínypontot* és a *kialvó tengert*, amint éhségérzet támad, minden alkalommal 30 másodpercig kell könnyedén akupresszúrázni.

Az *isteni egykedvűséget* (lásd 43. oldal) kiegészítésként lehet akupresszúrázni.

Epehólyag-működési zavarok

„Elönti az epe”, „epés megjegyzés”, az ilyen és ehhez hasonló beszédbeli fordulatok a pszichikai élmények és a testi, organikus reakciók közötti kapcsolatokra utalnak. Még mielőtt az epehólyag működésbeli zavara betegségként jelentkezne, megelőzőképpen lehet gondoskodni a természetes működés helyreállításáról.



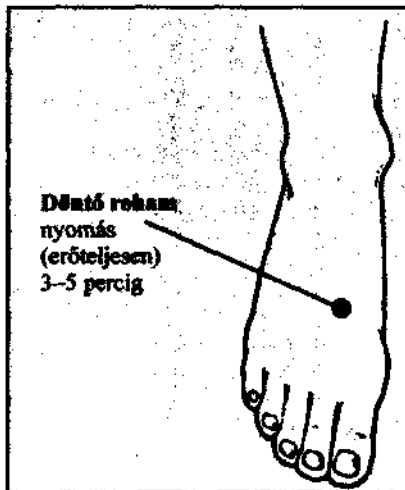
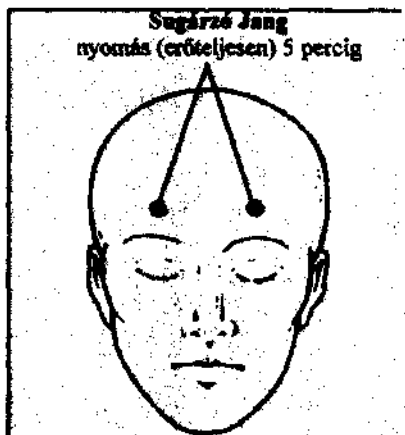
A *Jang-domb forrása*. (Ferdén a jól kitapintható szárcapocsféjecs előtt) A csontocska irányában kell akupresszúrázni (az epe fő kezelési pontja).

Sugárzó Jang. (1 1/2 harántujnyira a szemöldök közepe fölött.) Görcsös rohamban kell akupresszúrázni; bal oldalon többnyire eredményesebb, mint a jobb oldalon. Középerősen kell akupresszúrázni egyenletes nyomással, míg a hatás nem mutatkozik.

Döntő roham. Epegörcs esetén.

Óvatosnak kell lenni a kezeléssel, ha az epehólyagban vagy az epevezetékben lera-kódás van!

Fájdalmas epegörcs (kólika) esetén, melyet túl zsíros étel vagy túlterheltség, bosszúság váltott ki, csak egyenletes nyomás"-sal végzett, nagyon megnyugtató akupresszúrát szabad végezni.

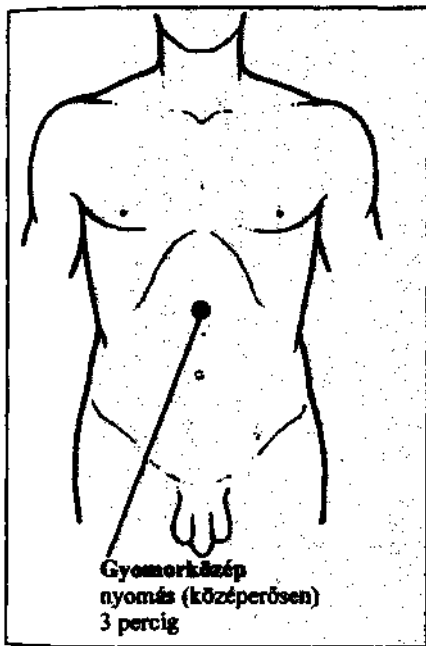


Étvágytalanság

Az étvágytalanság többnyire átmeneti zavar. Ha mégis soká tart, akkor komolyan kell venni, pl. jele lehet kezdődő fertőző betegségnek.

Gyermekeknél a fejlődésnek is lehet a velejárója. De ha az étvágytalanság következtében a testtömeg is jelentősen csökken (20%-kal a normális alá), akkor habozás

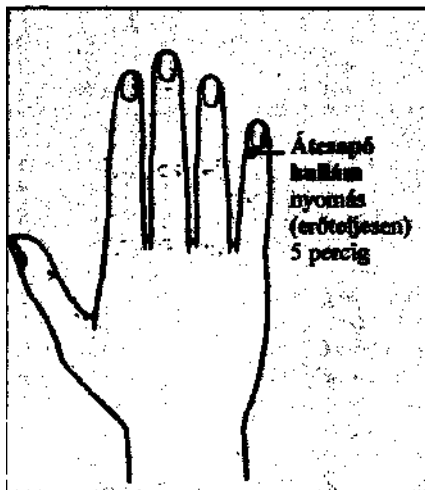
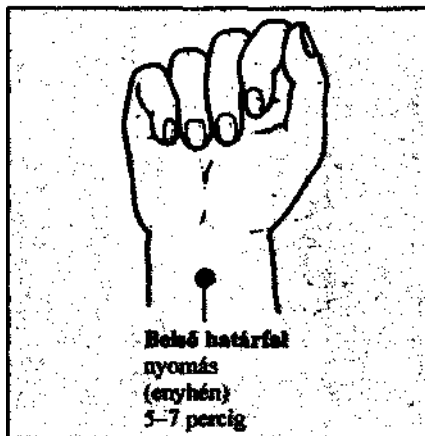
nélkül az orvos tanácsát kell kikérni. A pubertáskori kóros étvágytalanságnak (anorexia) lelki oka van, pszichoterápiás kezelést igényel. A kórosan lefogyott szervezet elveszti természetes védekezőképességét (pl. az influenzával szemben). Rövid ideig tartó étvágytalanság lehet az emésztőrendszer zavarának a reakciója is.



Az akupressúra az étvágy természetes irányító mechanizmusát reaktiválja. Legjobb étkezés előtt 20 perccel végezni az akupresszúrát!

A *gyomorközepet* (félúton a köldök és a szegycsont között) alulról felfelé irányulóan kell nyomni.

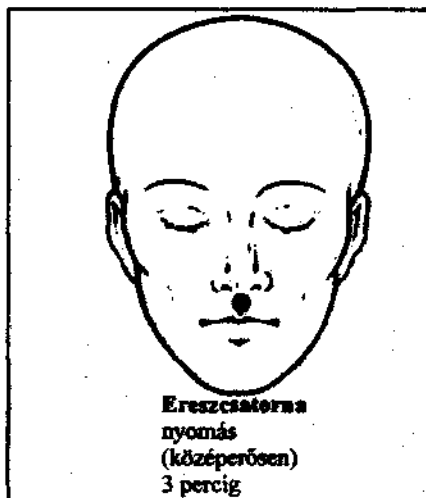
A *belső határfalat* és az *átsapó hullámot* elsősorban akkor indokolt kezelni, ha az étvágytalanságot lelki okok idézték elő.



Fájdalom mint önálló kórkép

A fájdalmat az orvostudomány néhány éve önálló kórképnek tekinti. Nemrégben még a fájdalmat valamely testrész zavarának vélték, illetve a fájdalmat valamilyen zavarnak a jeleként értékelték (ez a mechanisztikus fájdalomelmélet). A nem beteg testrész fájdalmát ezzel szemben a vezetékrendszer, vagyis az idegrendszer hibás kapcsolására

vezették vissza. A tűszúrásos fájdalomcsillapítás és a test saját fájdalomcsillapító anyagainak, az encefalinnak és az endomorfinnak a felfedezése ezt az elméleti megcáfolta. A fájdalmat nem feltétlen testi zavar okozza, és a fájdalom intenzívítása nincs arányban, illetve nem mértékadója sérülés súlyosságának a megítélésében.



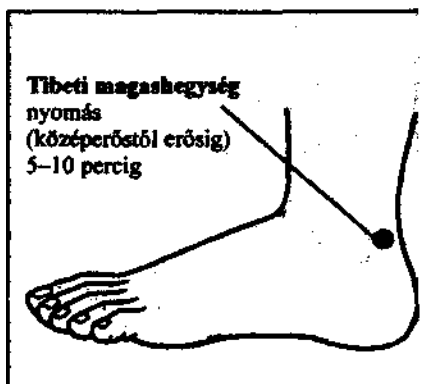
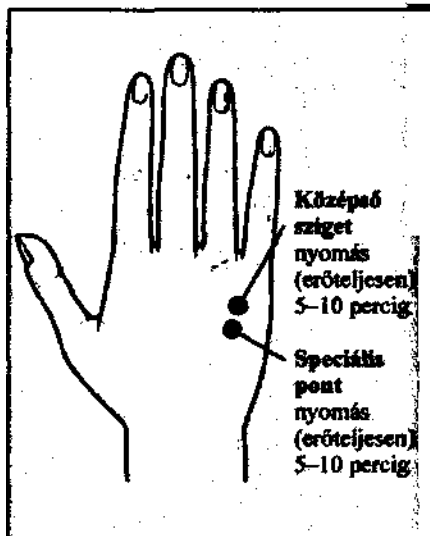
Az akupresszúra a test saját fájdalomcsillapító anyagainak termelését mozdítja elő.

Ereszsatorna. Az ember centruma. Különösen hatásos heveny fájdalom esetén. 10 másodperces ritmusban a mutatóujj hegyével lehet erőteljesen akupresszúrázni.

Középső szívetet idült fájdalom esetén lehet kezelni.

A *tibeti magashegység* kezelése mindenféle fájdalomnál alkalmazható (főpont).

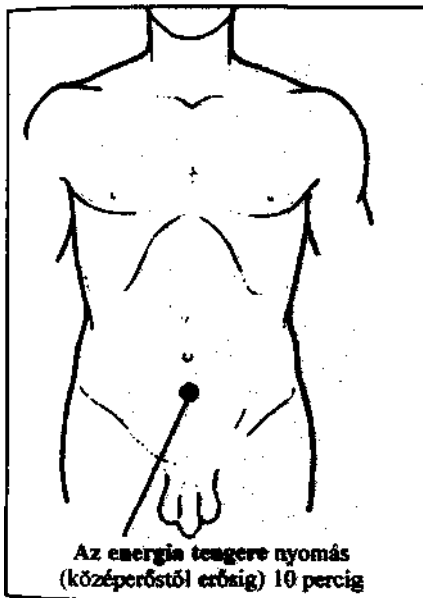
Fantomfájdalom esetén (már nem létező testrészre a memóriából kivetített fájdalominformáció) az *isteni egykedvűség* és a *völgymeredély* (lásd 43. oldal) pontokat kombináltan lehet akupresszúrázni.



Fáradtság

A fáradtság és az érezhető energiaszegénység többnyire valamilyen zavarok (pl. keringési problémák, influenzás fertőzés, emésztési zavarok vagy szorongási tünetek) kísérőjelensége. Ilyenkor kezelni kell valamennyi panaszt. A tartós fáradtság és indítékszegénység oka a megzavart májmü-

ködés is lehet. Ezt meg kell beszélni az orvossal. Az akupresszúra a keringést segíti elő. Rövid időre felszabadítja az energiataralékokat, de ezekkel az energiataralékokkal semmi esetre se bánjon pazarlóan! Gondoskodjon elegendő pihenésről, nyugalomról és alvásról!

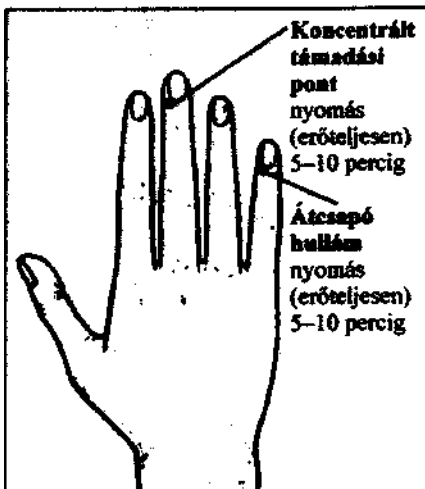
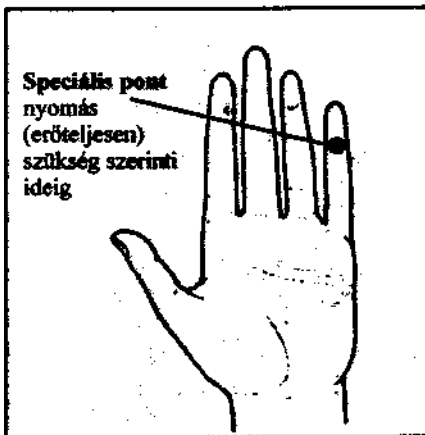


Az energia tengere. Ezt a pontot a hüvelyk- és mutatóujjal csipkedve lehet aktíválni.

Speciális pont. A kisujj első percének ízületi árkában a hüvelykujj körmével kell erőteljesen akupresszúrázni!

Koncentrált támadási pont és az *átcsapó hullám* ingerlő pontjai az erőtaralékok mobilizálásának.

Isteni egykedvűség és a *három mérföld* (lásd 43. és 60. oldal) kiegészítő akupresszúrapontok.

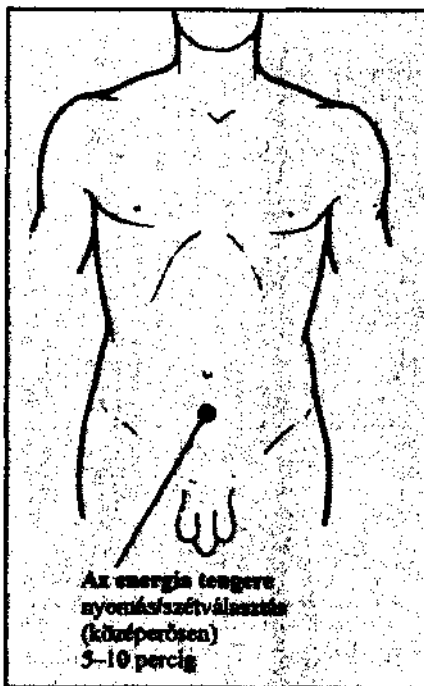


Figyelemgyengeség

A nap folyamán annyiféle benyomás éri az embert (iskoláskortól felnőttkorig egyaránt), hogy nehezűnkre esik tartósan egyvalaminek figyelmet szentelni. Amellett persze annak is jelentős szerepe van, hogy tényleg akarjuk-e azt csinálni, amit kell. Ha a figyelemgyengeséget nem agyi működés-

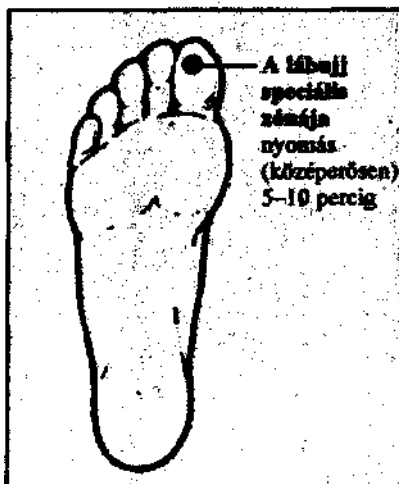
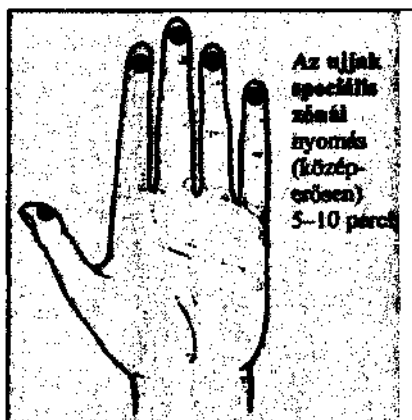
zavar okozza - amit egyébként csak orvos tud diagnosztizálni és kezelni -, akkor az akupresszúra segít a szellemi energiáinkat pótolni.

A figyelmetlen iskolás gyermeket minden reggel 10 percig kell nyugodt körülmények között, nem az órát nézve, akupresszúrázni.



Az energia tengere. 2-3 (kővér embernél 4-5) harántujjnyira a köldök alatt. A hüvelyk- és mutatóujját lehet csipkedni. (Főenergiapont.)

A kézujjak és a lábujj speciális zónái. Legjobb este és reggel enyhe nyomással akupresszúrázni. A pontok kapcsolatban állnak az ayalapi miriggyel, a hipofizissel.

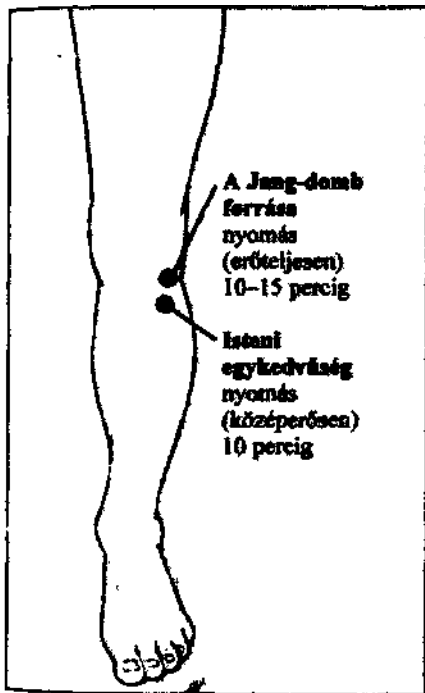


Fejfájás, migrén, homloktáji fájdalom

A fejfájás nem önálló betegség, hanem tünet. A fejfájásnak, a migrénnek sokféle oka lehet - fáradtságtól, éhezéstől vagy látási problémáktól egészen az epehólyag működészavaráig vagy az időjárás iránti érzékenységig. Nőknél a fejfájásnak gyakran hormonális oka van. A migrénhez, ehhez az időszakonként visszatérő heves fájdalomhoz

gyakran társul rossz közérzet, fényérzékenység, látási zavar, hányinger. A fejfájás-rohamok közötti időben azonban a beteg teljesen jól érzi magát. Nem múltó fejfájással feltétlenül orvoshoz kell fordulni! A kezelés megválasztása érdekében a fejfájás vagy migrén okát ki kell deríteni.

Állapítsák meg saját maguk, hogy mely pontokra reagálnak a legjobban.

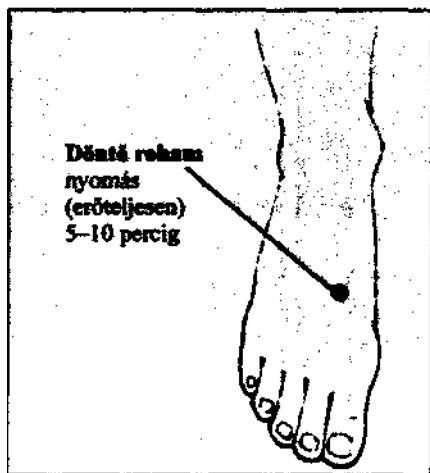
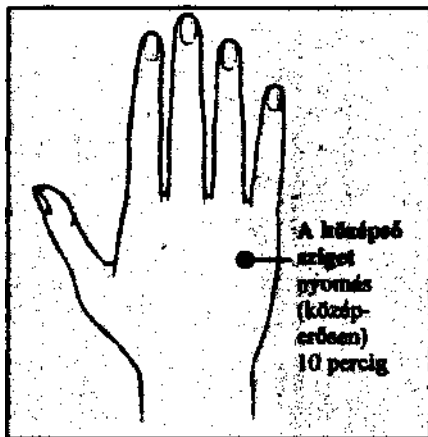


A Jang-domb fonása. Oldja a görcsös fájdalmat.

Isteni egykedvűség. Pszichikailag harmonizál.

A középső sziget. Fájdalomcsillapító.

Döntő roham. Ha a fájdalom már szinte elviselhetetlen, határozottan kell akupresszúrázni.



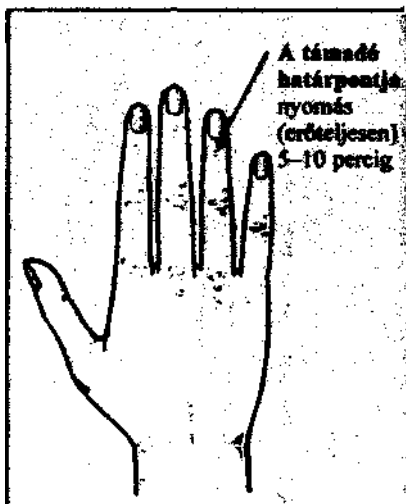
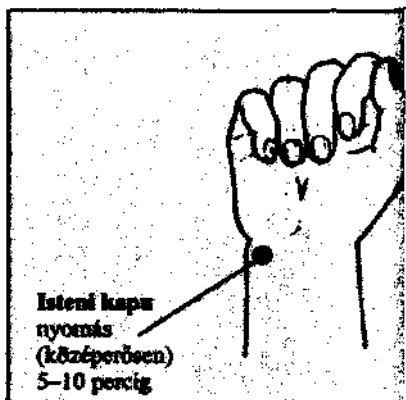
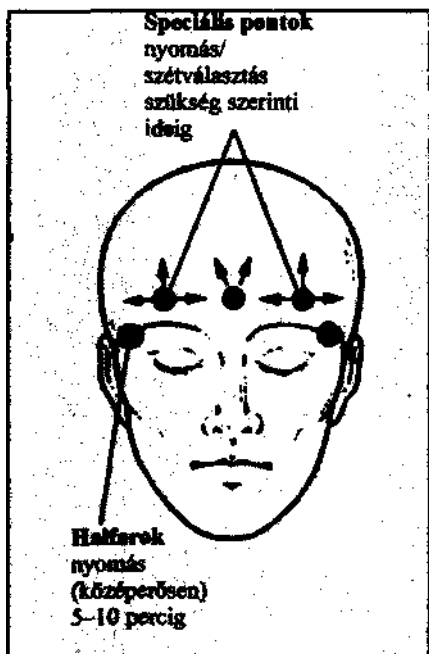
Fejfájás, migrén, homloktáji fájdalom

A fejfájással azt jelzi a szervezet, hogy valami nincs rendben. A fájdalom - vészjel. Éppen ezért alig segít a bajon a fejfájás gyógyszeres csillapítása az alabj kiderítése és leküzdése nélkül. Négyféle fejfájást különböztetünk meg.

- Átmeneti, a pillanatnyi körülmények miatt kialakult fejfájás. Ilyenkor többnyire már

a nyugalom, a kikapcsolódás, a friss levegő is segít.

- Fejfájás más szervekben fellépő zavarai miatt. Ilyenek pl. gyomorpanaszok, nyaki gerincmeszesedés stb. Az okot orvosnak kell kideríteni!
- Migrén.
- Sérülés (vérzés) miatt bekövetkező fejfájás



Speciális pontok. A fájdalmat egyenletesen minden irányban szét kell dörzsölni.

Halfarok A szemöldök folytatásában található kis bemélyedésben. Feszültség okozta fejfájás és migrén kezelésére.

Isteni kapu. Egyensúlyba hozó energia-pont.

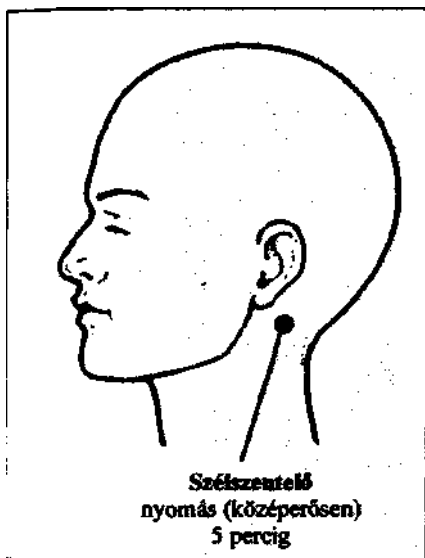
A támadó határpontja. Különösen feszültség miatti fejfájásnál.

Fejfájás, migrén, homloktáji fájdalom

Fejfájásnál fel kell tenni a kérdést, hogy mi az, ami a fejet megterheli. Néha túl sokat várunk tőle, mindent fejben akarunk tartani, mindent az eszünkkel akarunk megoldani - és az megterhelő lehet. A fejfájás megjelenési formája a felborult egyensúlynak a fent és a lent között, az értelmi és az érzelmi szféra között, a gondolkodás és a cselek-

vés között. Fejfájást kaphat az ember, ha „elcsavarják a fejét”, ha valami a „fejébe száll”, ha „fejfel megy a falnak”, ha „hideg fejfel” akar valamit elintézni.

A koponyatető és a nyakszirt fájdalmának kezeléséről, gerincproblémákról a 38. oldalon van szó.



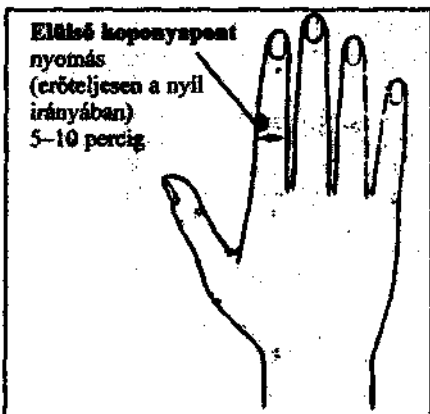
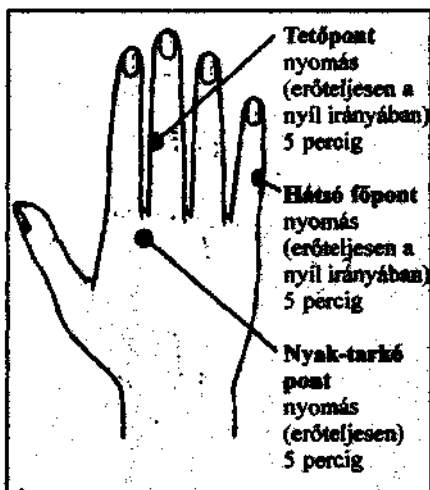
Szélszentelő. A koponyacsont alatt, a fejbiccentőizom és a trapézizom között. Kezdődő fejfájáskor.

Tetőpont A középső ujj belső oldalán a középső ujjperc ízületén.

Hátsó főpont. A kisujj külső oldalán a középső ujjperc ízületén. Mindkét pontot a rajzon feltüntetett nyíl irányában kell akupresszúrázni.

Nyak-tarkópont. A 2. és 3. ujj alapízülete között.

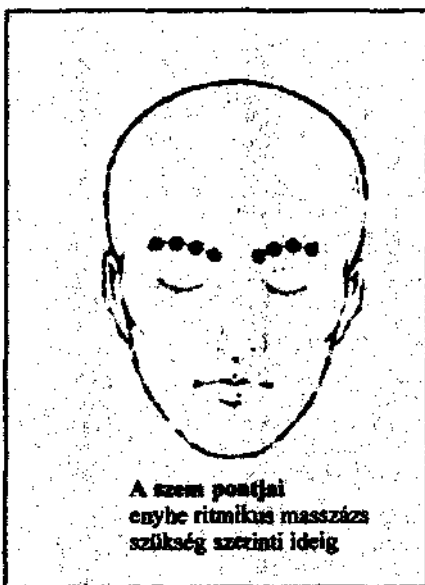
Elülső koponyapont. A mutatóujj belső oldalán a középső ujjperc ízületén.



Fejfájás, migrén, homloktáji fájdalom

Fejfájás ellen a tüneti kezelésre beállított orvostudomány nem ismer olyan hatásos terápiát, amivel meg lehetne gyógyítani a fejfájás okát, vagy amivel a fejfájást meg lehetne előzni. A fejfájásnak az oka a leg-ritkább esetben keresendő a fejben. Nem oldja meg a problémát, ha a fejfájást fájdalomcsillapító gyógyszerrel akarjuk elmu-

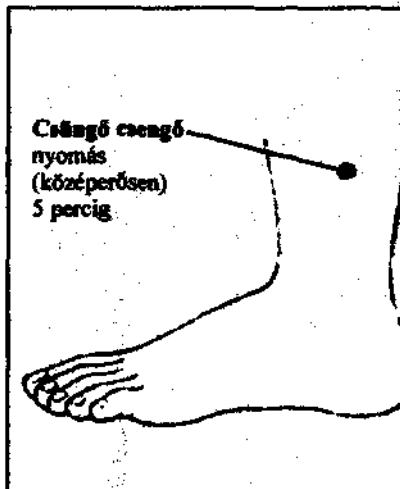
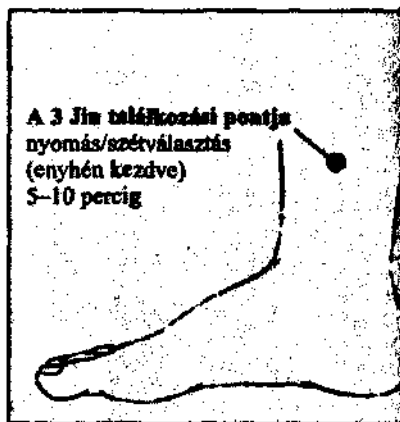
lasztani. Ezeknek a gyógyszereknek gyakran kellemetlen mellékhatásuk van, és csak átmenetileg orvosolják a bajt; ezért csak végszükségből és csak kivételesen szedje őket. Gondoskodjon arról, hogy szabájos legyen az emésztés, mozogjon sokat a friss levegőn, igyekezzen így az elkerülhetlen testi és lelki megterheléseket kiegyenlíteni



Szemakupressúra. Migrénben is hatásos. A mutatóujj második percének belső oldalával a szempontokat az orrtól kifelé haladva egyenként kell akupresszúrázni: kiegészítésül a többi fájdalompontot is óvatosan szétdörzsölni.

A 3 Jin találkozási pontja. Kiegészítésül, ha a fejfájás oka hormonális zavar vagy menstruációval van összefüggésben.

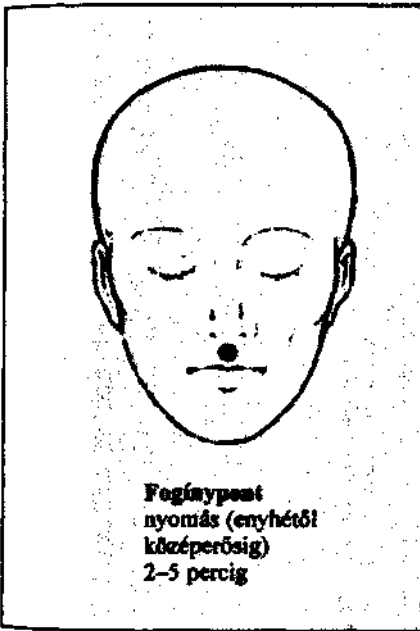
Csüngő csengő. 5 harántujjnyival a bokacsont fölött van, a szárkapocs szélén. Fezsültségoldó.



Fogfájás

A fejfájás mellett a fogfájás a leggyakoribb fájdalom. Az akupresszúra természetesen nem pótolja a fogorvosi kezelést, de akupresszúrával enyhíteni lehet a váratlanul vagy a hét végén jelentkező fájdalmat. Át lehet vele hidalni a hosszú várakozást a

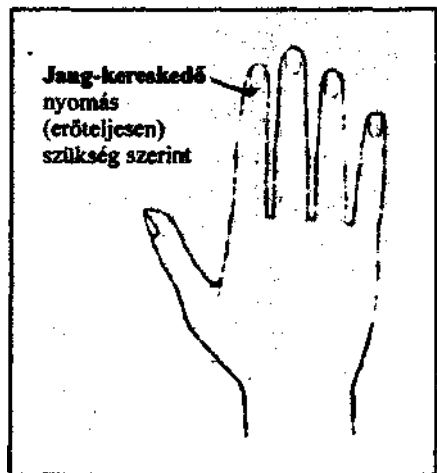
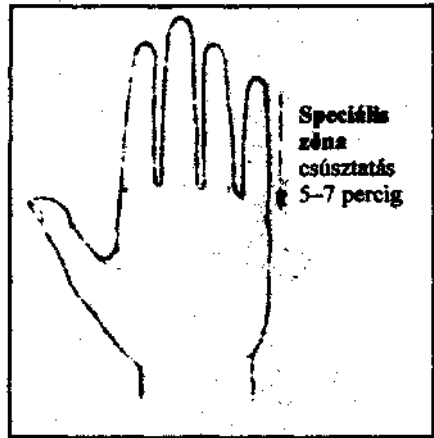
fogorvosi rendelőben, vagy hasznos lehet, ha a fájdalom éjjel lép fel. Két pont ingerlésével (a szájbán és a mutatóujjon) a fájdalomvezetést rövid időre ki lehet kapcsolni, és a szervezet fájdalomellenes mechanizmusait mozgósítani lehet.



A fogínypontot lehet kívülről, a felső ajakra gyakorolt nyomással, vagy belülről, közvetlenül a fogínyt nyomva akupresszúrázni.

A speciális zóna a kisujj külső oldalán, különösen gyermekeknél hatásos.

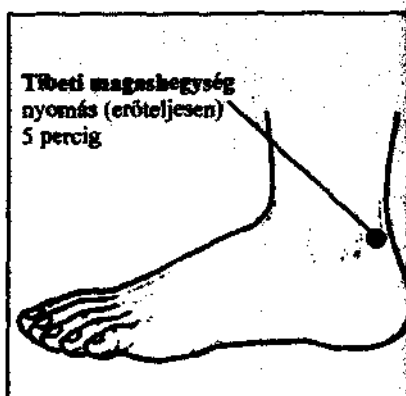
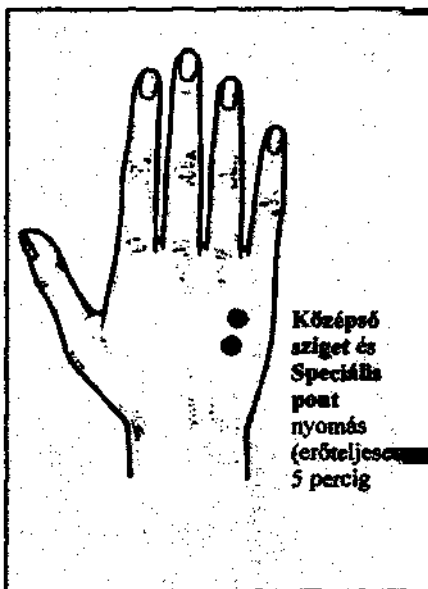
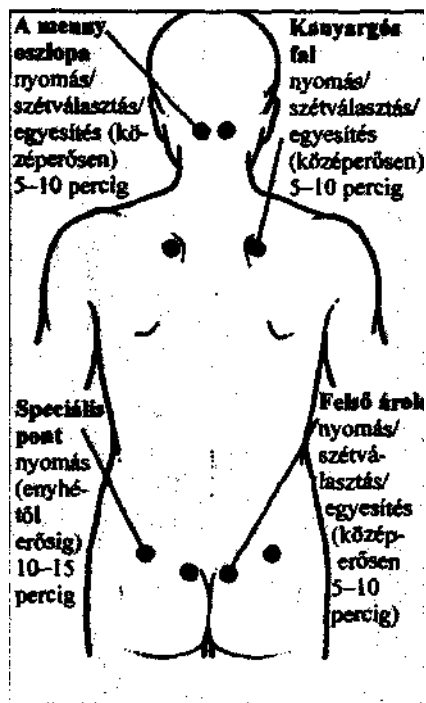
A Jang-kereskedő nagyon alkalmas a fogorvosi kezelés közben szükséges fájdalomcsillapításra; a hüvelykujj körmével kell erőteljesen akupresszúrázni.



Gerincproblémák, váll- és karfájdalom

A gerinc a test legfontosabb mozgástengelye. A gerinc körül mutatkozó zavar az ember egész mozgását korlátozza. A zavarok az izomzat egyszerű, komplikációmentes feszülésétől a legsúlyosabb csigolyabántalmakig és gerincferdülésig terjedhetnek.

A jó gerinctrénnyel a következő: figyelhető meg, amikor a macska pihenés után feláll hogyan nyújtóztatja meg a gerincét, hogy az ne rozsdásodjon be - próbálja meg utánozni (lásd még hátfájás, 45. és 46., 1 dal).



A menny oszlopa a tarkón, a haj tövénél, a trapézizom külső peremén.

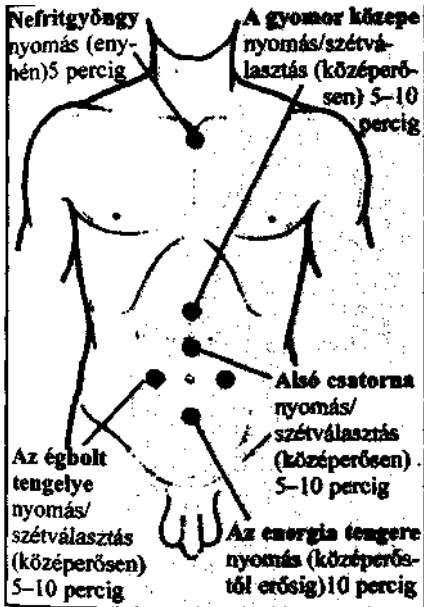
Kanyargós fal. A belső-felső lapockacsont végén.

Felső árok. A keresztcsont felső mélyedésében található. A fájdalmas pontokat és zónákat enyhe nyomással szét kell masszírozni, majd a nyomást erősíteni kell.

Kiegészítésül a *Tibeti magashegységet* és a kéz hátán levő *speciális pontot* kell akupresszúrázni.

Gyomor-bél bántalmak

Az emésztőrendszer leggyakoribb zavarai közé tartozik a nyálkahártya gyulladása. A mindennapi múltó gyomorpanaszokat is legtöbbször nyálkahártya-izgalom okozza. Ideges impulzus hatására a gyomorfal túl sok gyomorsavat termel, ami a nyálkahártyát izgatja, sőt gyulladást is okozhat.

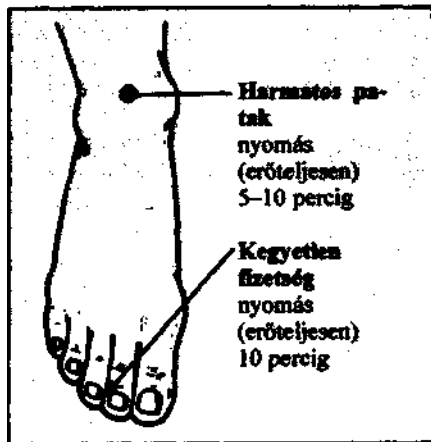
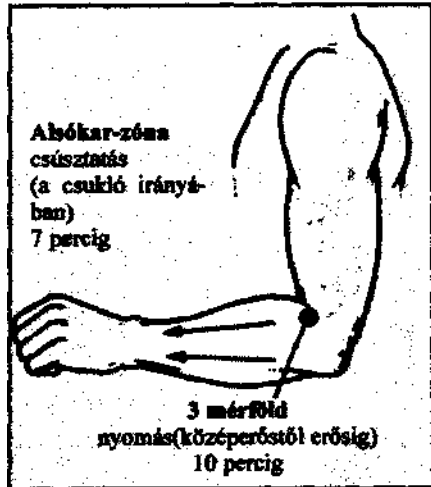


Nefritgyöngy és a gyomor közepe. A szegycsont felső végén található a ha-ba-ex alatt. Gyomorégés esetén ezt a két pontot egymással kombinálva kell akupresszúrázni.

Alsó csatorna. Különösen görcs esetén. *Az energia tengere és a menny tengere.* Mindegyik 3-3 harántujnyira található a köldöktől.

Kegyetlen fizetség. Ezt erőteljesen kell akupresszúrázni. Legjobb az ágynyugalomban egy partner segítségével (harmonizáló pont).

Az enyhe gyomornyálkahártya-gyulladás akupresszúrával három-hét nap alatt kikézelhető. A kímélő étrend megkönnyíti ugyan az emésztést, gyógyulást azonban nem eredményez. A savat megkötő gyógyszereknek is fájdalmat enyhítő hatásuk van, de egyidejűleg az emésztés folyamatát is lassítják.

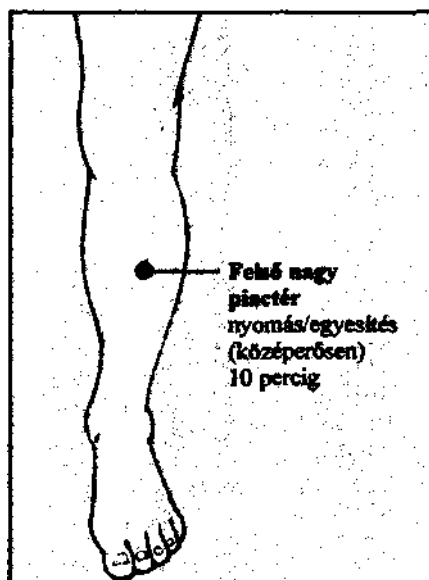


Gyomor-bél bántalmak

A természetes gyógymódok általában hatásosabbak, mint a szokásos gyógyszeres kezelések, amelyek többnyire csak a túlzott mennyiségű gyomorsav kémiai semlegesítéséből állnak. A célzott és természetes gyógymód a savtúltermelést akadályozza meg. A béltevékenység normalizálása érdekében a kiegyensúlyozott és rostos táplál-

kozás igen fontos. Szükség szerint a belek kiürítésére, a salakmentesítésére is sor kerülhet koplalással (lásd 29. oldal),

Egy sereg szólás utal a lelki élet és a testi történések kapcsolatára. Ilyenek: marja a gyomromat - ezt nem veszem be; vagy ezt nem tudom megemészteni, vagy: le kell nyelnem.

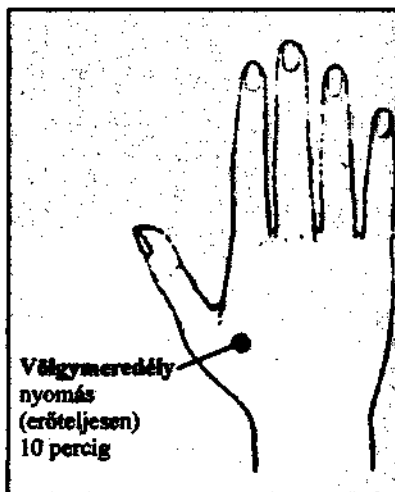
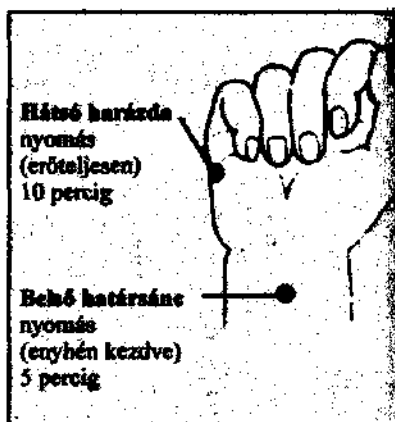


Felső nagy piactér. 2 harántujjnyival a boka, és a térdízület közötti rész felezési pontja felett. Puffadás és teltségérzés esetén.

Belső határsánc. 3 harántujjnyival a kézizület mögött.

Völgymeredély. Megnyugtatja a nyálkahártyát és a működést normalizálja.

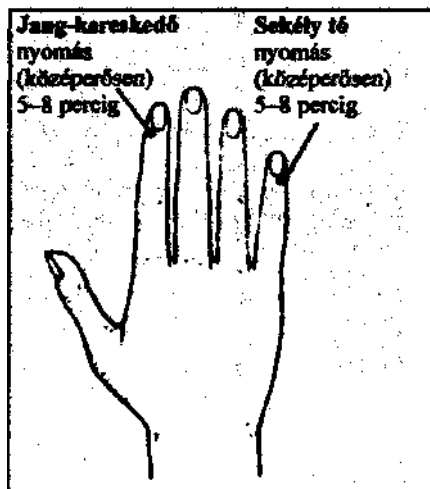
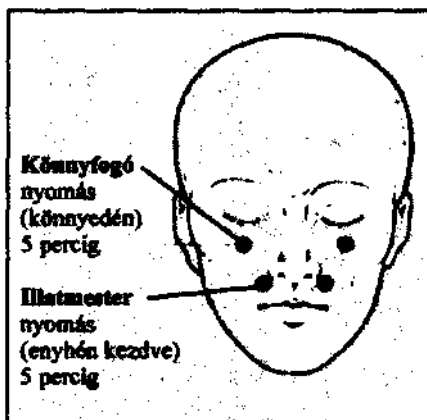
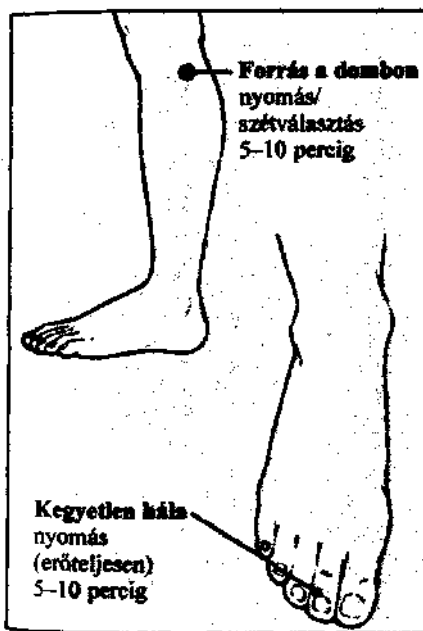
Isteni egykedvűség. Ezt a pontot is lehet az előbbieket mellett akupresszúrázni (energiapont-harmonizáló hatással, lásd 43. oldal).



Hasi fájdalmak

Nem specifikus hasi fájdalmakat az emésztőszervek zavara éppúgy előidézhethet, mint a lelki feszültség. Az emésztőrendszerrel összefüggő organikus zavarok többnyire a szomszédos szerveket is érintik. Ennek következménye rossz közérzet, teltségérzés, hasi fájdalom, puffadás és székelési problémák.

Ha a hasi fájdalom oka valamilyen tályog vagy gyulladás, akkor akupresszúrával csak a fájdalmat lehet enyhíteni. Ha azonban a fájdalom oka a sima izomzat görcse vagy az emésztőnedvek kiválasztásának a hiánya, akkor akupresszúrával tartós panaszmentességet lehet elérni.



Forrás a combon. A térd alatt a külső oldalon a sípcsont peremén egy kitapintható dudor.

Kegyetlen hála és könnyfogó. A gyomorműködést harmonizáló pontok.

Illatmester. 10 percig könnyedén és kártalan kell akupresszúrázni (nyálkahártya-Pont).

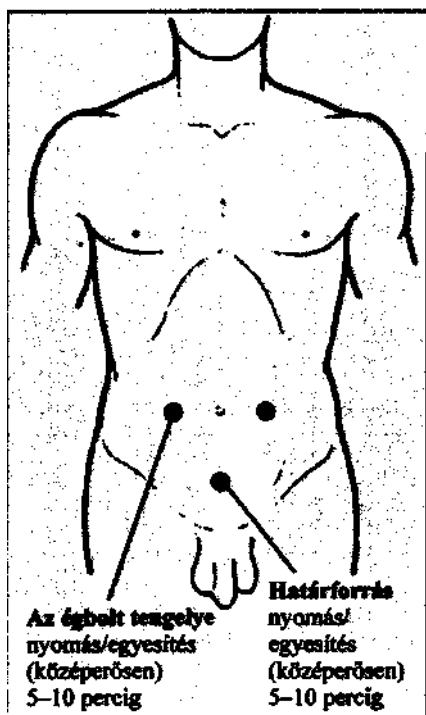
Jang-kereskedő és sekély tó. Ezek a bélműködést harmonizáló pontok.

Hasmenés

A hasmenésnek sokféle oka lehet: táplálkozási hiba, fertőzés, gyulladás, anyagcsere-zavar, gyógyszermérgezés. Az erős hasmenés mindig folyadék- és ásványisó-vesztéssel jár. Ezeket sürgősen pótolni kell! Erre legjobb a gyógytea cukor nélkül, kevés konyhasóval. Ha a hasmenésnek szervi oka van (pl. fertőzés), akkor azt semmiképpen sem szabad erőszakkal megállítani. Meg-

fosztanánk ugyanis így a szervezetet attól a lehetőségtől, hogy a káros anyagoktól megszabaduljon.

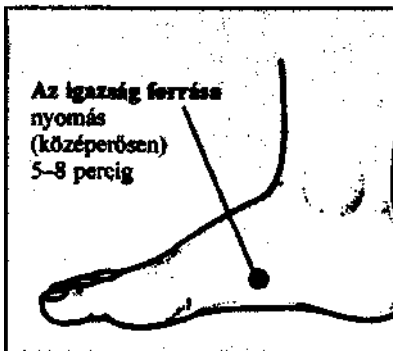
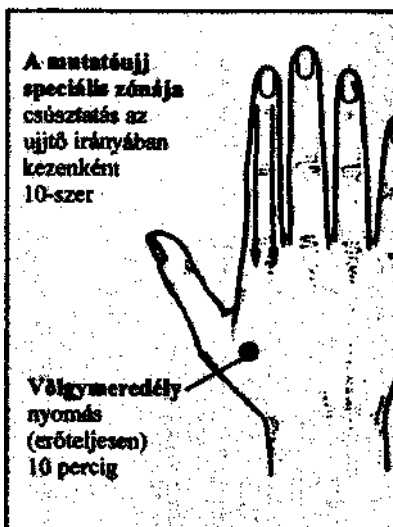
Az akupressúra akkor nagyon hatásos ha a hasmenésnek lelki okai vannak vizsgadrukk, egyéb izgalom, aggodalmak. Ezenkívül akupresszúrával meg lehet akadályozni a bélgörcsöt és a bélnyálkahátya túlzott izgmát.



Az égbolt tengelye. 3 ujjszélességre a köldöktől jobb és bal irányban.

Határforrás. 1 tenyérré a szeméremcsont fölött.

A mutatóujj speciális zónája. Az ujjtő irányában kell csúsztatni 10-szer a bal kézen, majd 10-szer a jobb kézen.



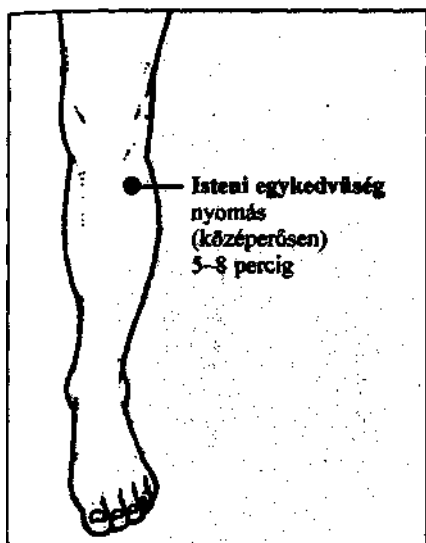
Hólyagműködési zavarok

A hólyag működése és a lelkiállapot között szoros összefüggés van. Mindenki ismeri azt a nyomásérzést a hólyagban, amit feszült idegállapotban lehet érezni. A vizelet-csepegést a hólyagizomzat hiányos tónusa okozza. A vizeletrekedés oka pedig a hólyagizomzat görcsében keresendő.

A panaszoknak megfelelően az akupresszúrával vagy elősegíthetjük a hólyagizom-

zat feszülését, vagy megkönnyítjük ellazulását.

Az akupresszúrával jelentősen lehet csökkenteni annak a veszélyét, hogy a fel-fázásból hólyaggyulladás legyen. Vigyázat, a hólyagpanaszokat idegen test, homok, kő vagy daganat is okozhatja. A baj okát orvosnak kell megállapítani.

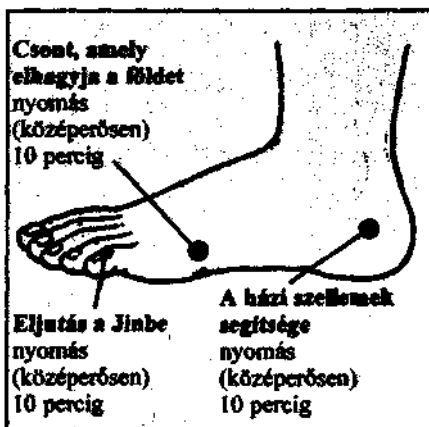
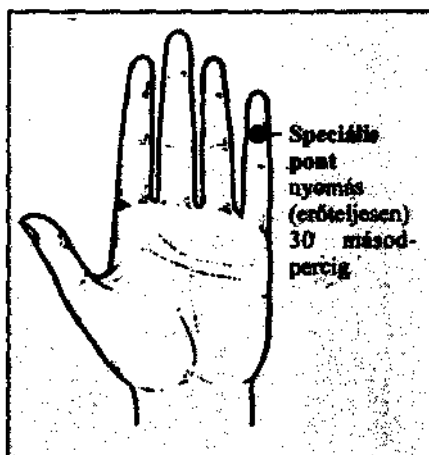


Az isteni egykedvűséget az általános harmonizálás érdekében kell akupresszúrázni.

A speciális pontot a kisujj utolsó percének ízületében 30 másodpercig kell erőteljesen akupresszúrázni.

Csont, amely elhagyja a földet. A lábközépcsont bemélyedésében a kisujj alapizülete előtt található ez a pont. Ezt és az *eljutás a Jinbe* nevű pontot vizeletrekedés esetén kell akupresszúrázni.

A házi szellemek segítsége és az eljutás a Jinbe nevű pontokat vizeletcsepegés (hiányos izomtónus) esetén kell kezelni.

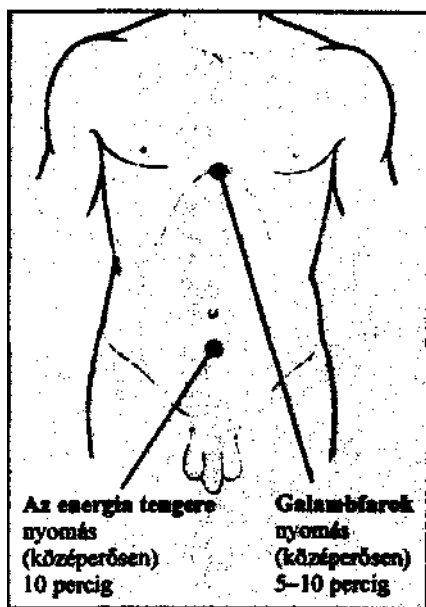


Idegesség, neuraszténia

A neuraszténia diagnózisát viszonylag könnyen kimondják. Ennek az alapja ingerlékeny idegállapot, amit gyors kimerülés, fáradtság követ. Az idegrendszernek ez a diszharmonikus állapota sokféle tünettél jár: erőteljes verejtékezés, álmatlanság, szívdobogás (organikus elváltozás nélkül), általános nyugtalanság, szorongás.

Mindezek a tünetek az idegrendszer hibás működésének a jelei. Az idegrendszernek ezek a zavarai bármilyen formában is mutatkoznak, előrehaladott stádiumban annak a jelei, hogy a szervezet valamilyen őt erő külső hatással nem tud megbirkózni.

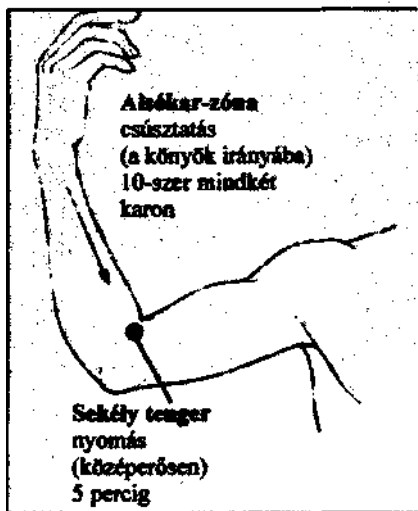
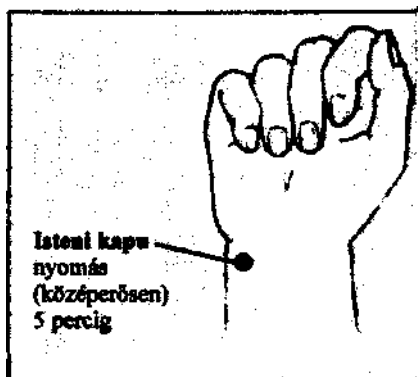
Az akupresszúra az energiákat pszichovegetatív területen szabályozza és harmonizálja.



Az *energia tengere* általános gyengeség esetén energiát szabadít fel.

Sekély tenger. A felkar és a könyökárok végének a közepén. Belső nyugtalanság és általános lelki zavarok esetén.

Kiegészítésként az *isten egykedvűség* (lásd 43. oldal) pontot reggel orbáncfőolajjal (ez az aktivitás jele), este pedig bogáncsolajjal (a nyugalom jele) kell akupresszúrázni! (Az orbáncfű latin neve *Hypericum*, a bogáncs pedig *Carduus*.)

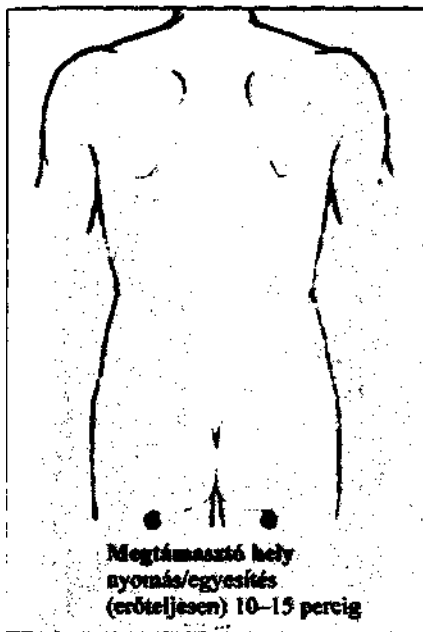


Isiász (hexensussz, lumbágó)

A nervus ischiadicus, azaz magyarul isiász-ideg az egyik leghosszabb idegpálya az ember testében; a keresztcsont tájékától végigfut egészen a lábujjakig. Ha az ideg valamelyik ága becsípődik (porckorong-előesés vagy csigolyaelcsúszás következtében), beáll a tipikus húzó isiászfájdalom. Ha a csigolyatestből kilépő idegszál összeroncsoló-

dik, bénulást is okozhat. Rossz helyzetben végzett erőltetett mozdulat miatt bekövetkezhet a hexensussz (boszorkánylövés). Ez a panasz bármikor megismétlődhet, krónikussá válhat, míg az okot meg nem szüntetik (lásd gerincproblémák, 38. oldal).

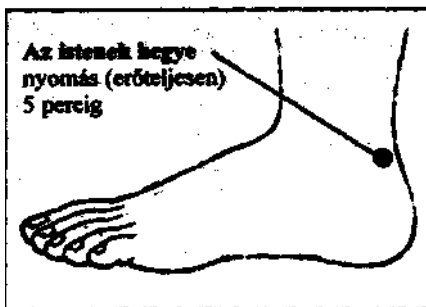
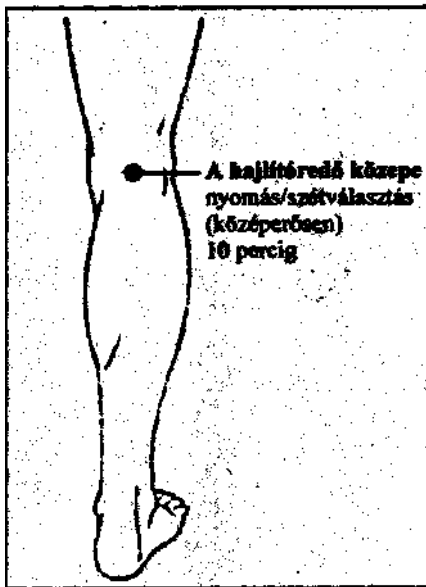
Az akupresszúra csökkenti a fájdalmat és oldja az izomgörcsöt.



Megtámasztó hely. Ellazított izmokkal hasra kell feküdni. Az akupresszúrát partnernek kell végezni.

A hajlítórédő közepe. A térdárok közepén. A nyomás megkezdése előtt 2 percig lehet pontozni.

Az istenek hegye. Végtagfájdalom esetén a boka irányában kell akupresszúrázni (a fájdalom kezelésének fő pontja; más néven: *Tibeti magashegység*).

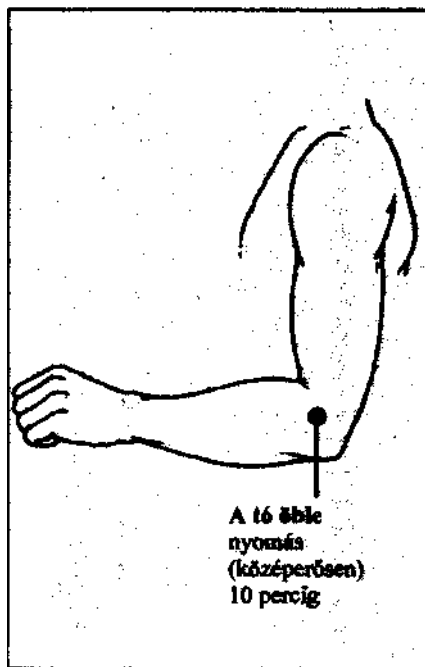


Ízületi fájdalmak

Az ízületi fájdalmakat a sérüléseken (pl. ficamon) kívül többnyire reumás betegségek okozzák. Hogy mitől lesz valaki reumás, azt még nem tudjuk; az ok lehet fertőzés, kopás éppúgy, mint hajlam, táplálkozási hiányosság, anyagcserezavar vagy megfázás.

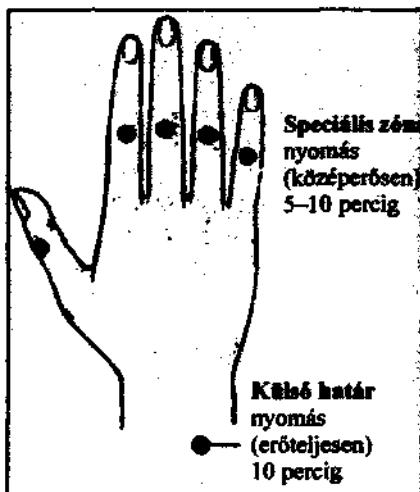
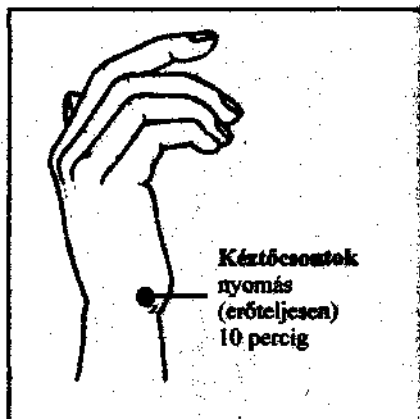
Gyulladás esetén az egyoldalú megterhelés miatt az ín szalag nyomja az alatta lévő idegköteget.

Az akupresszúrával az ízület gyulladása miatt beállt fájdalmat kezeljük. De a kezelés előnyös hatású lehet mozgáskorlátozottság, duzzadás és ízületi merevség esetén is



Speciális zónák: Az ujjak ízületeit a hüvelykujjai kell akupresszúrázni, közben a kezelt ujjat jól körülfogni. Ha minden ujj ízületei fájnak, akkor a kínai gyógyelőírás a következő sorrendet írja elő: gyűrűsujj, hüvelykujj, középső ujj, mutatóujj, kisujj.

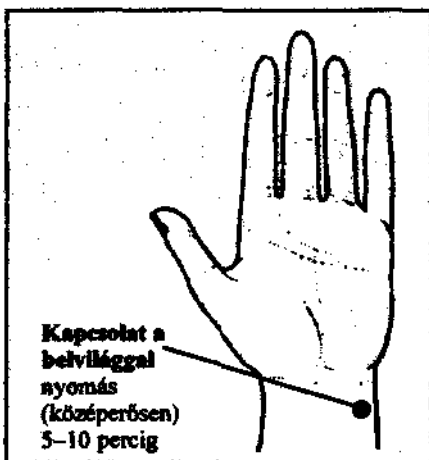
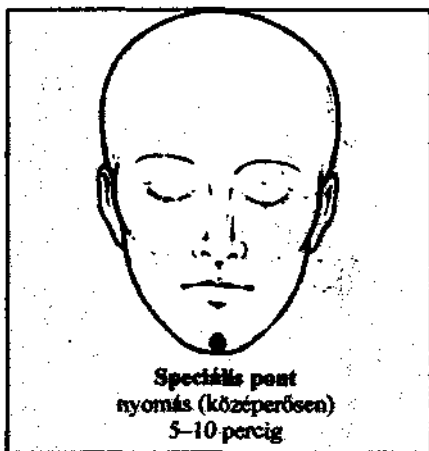
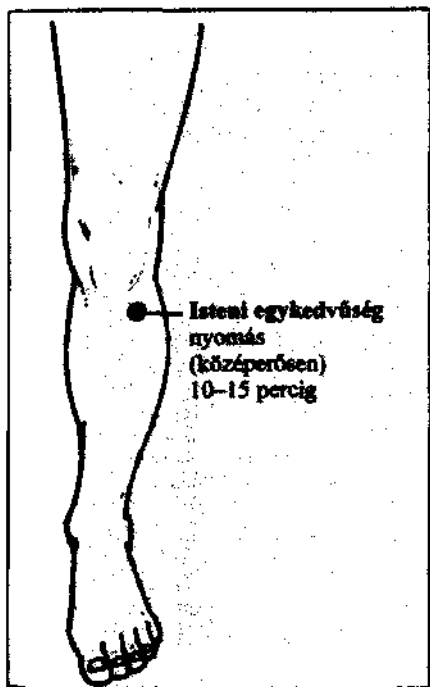
Külső határ. 2 harántujjnyival a kéz ízület mögött a singsont és az orsócsont között.



Klimax (a változás kora)

A klimaktériumban a testnek és a léleknek megváltozott hormonális helyzetéhez kell alkalmazkodnia. E hormonális átállásjelei: nyugtalanság, hőkullámok, érzelmi labilitás és közönyösség. A petefészkek a 47-53. életév között megszüntetik a tevékenységüket. Ha az ezzel kapcsolatos hormontermelés

és egy bizonyos kritikus érték alá esik, akkor azt gyógyszerekkel kell pótolni. A testnek és a léleknek ezt az átállási folyamatát a változás korában támogatja azoknak a pontoknak az akupresszúrázása, amelyek harmonizáló és stabilizáló hatásúak (lásd még idegesség, 44. oldal).



A speciális pont az állásúcson levő gödröcskében van.

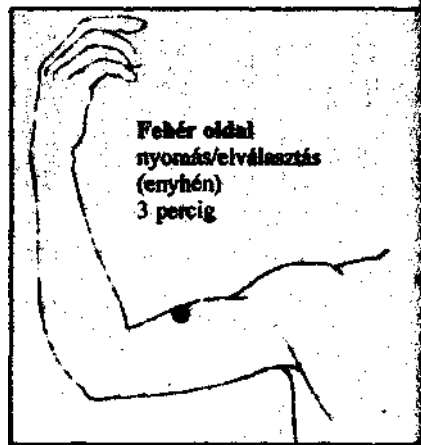
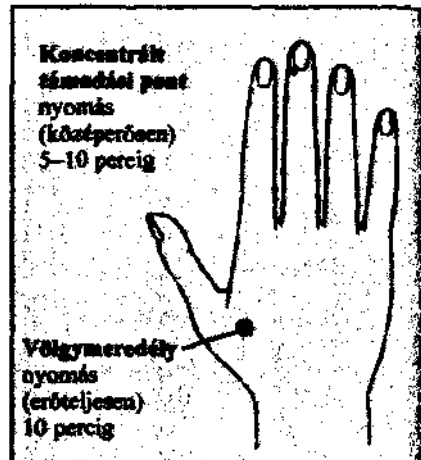
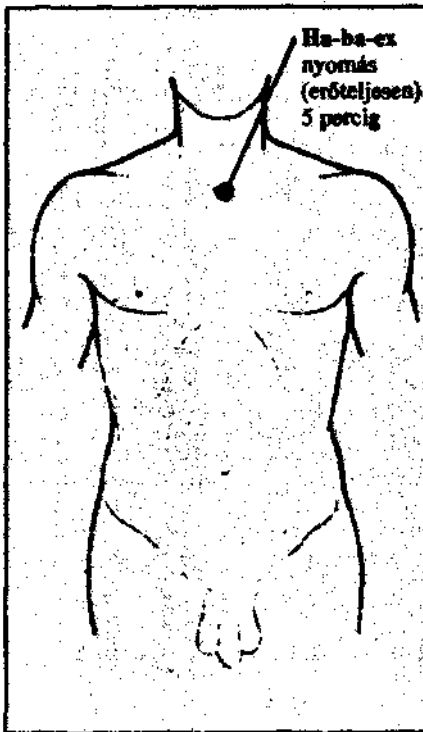
Kapcsolat a belvilággal. 1 hüvelykujjnyival a kéztőízület mögött, a kisujj vonalában.

A megelőző kezelés mellett az akupresszúra akkor indokolt, ha a testi tünetek valamelyike mutatkozik.

Köhögés

A köhögés a szervezet természetes reflexe a légutakban levő káros anyagok eltávolítása érdekében. Mindent, ami a légutakban zavart okozhat (idegen test, por, váladék, dohányfüstlerakódás) és ezzel akadályozza a légzést, a szervezet görcsös levegőkilöködésekkel igyekszik eltávolítani. A köhögés tehát fontos önszegélyező mechanizmus.

Éppen ezért köhögéscsillapító gyógyszer csak elővigyázattal és csak orvosi rendelésre szabad szedni. Az érzékeny és ingenek kitett nyálkahártya kellemetlen köhögési ingert válthat ki. Ezt az ingert lehet akupresszúrával kezelni, amely a nyálkahártyát megnyugtatja.



Ha-ba-ex. Erős köhögésrohamban erőteljesen, egyenletesen kell nyomni, felváltva a *völgymeredéllyel*.

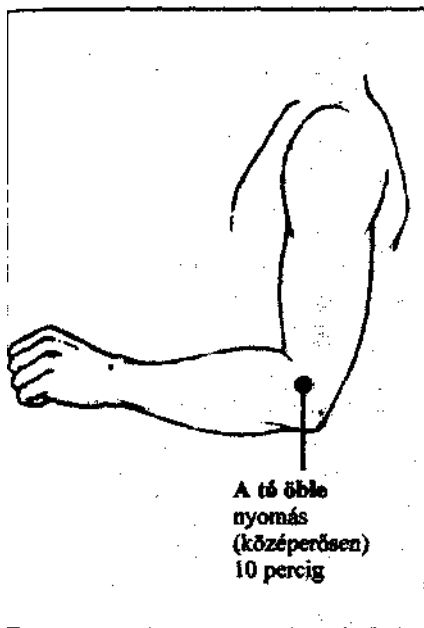
Fehér oldal. A felkar a bicepsz magasságában. A köhögésroham csillapítására 30 másodpercig akupresszúrázni!

Könyökfájdalom

A könyökfájdalom közvetlen oka többnyire egyoldalú megterhelés vagy megerőltetés. Bizonyos sportágakban és egyes foglalkozásokban az egyoldalú mozgás miatt a könyökízület környékén, ahol az alkar izmai és inai a könyökízülettel összeköttetésben állnak, izgalmi állapot vagy gyulladás ala-

kul ki (pl. teniszkönyök). Gyakori, hogy a könyökfájdalmak együtt járnak a nyaki csigolyák bántalmaival (csigolyabántalmak, 38. oldal).

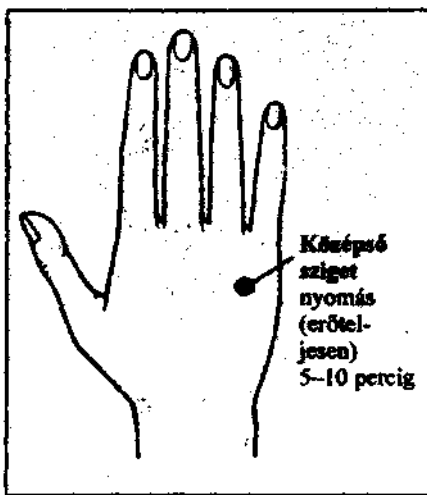
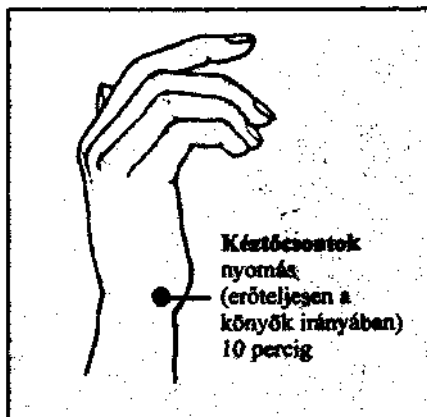
A „locus dolendi” pontot (a fájdalom helyét) kell akupresszúrázni.



A tő öble. Legjobb a fájdalmas könyököt a másik kézbe venni és a pontot a középső ujjal nyomni; közben a fájó karral könnyedén forgó mozgásokat kell végezni (mintha kulcsot forgatna).

Kéztőcsontok. Az akupresszúrát a könyök irányában kell végezni.

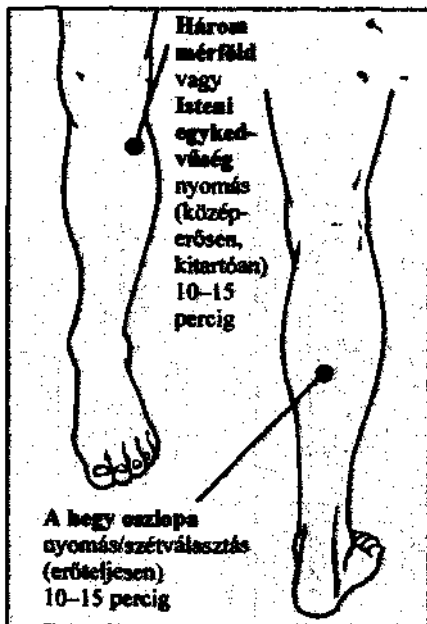
Ha a nyaki gerinccel problémák vannak, akkor a megfelelő pontokat is kezelni kell (lásd 38. oldal).



Lábfájdalmak

Lábfájdalmat okozhat az izmok és az inak túlzott igénybevétele vagy érgörcs. Ha a fájdalmat a láb duzzadása okozza, a funkciózavar a szív vagy a vese hibás működéséből is eredhet. Ilyenkor orvoshoz kell fordulni.

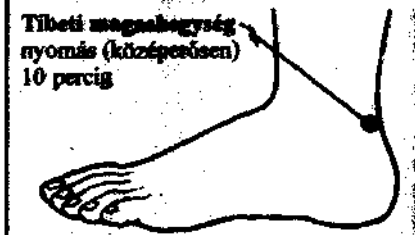
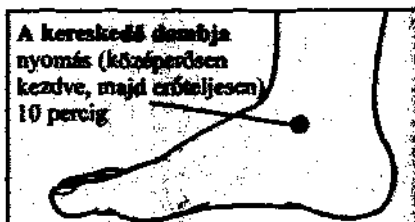
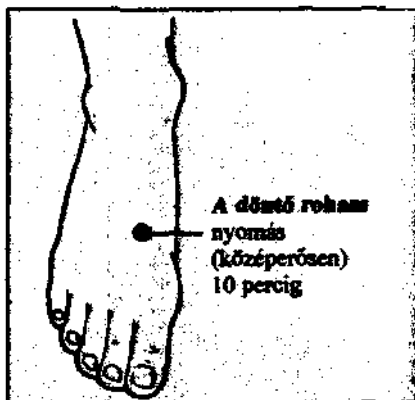
Az érgörcs okozta fájdalmakat akupresszúrával jól lehet befolyásolni. Az ősi Kínában a katonákat a *Három mérföld* pont akupresszúrázásával segítették hozzá a fáradtság leküzdéséhez és a menetelés jobb tűréséhez.



Három mérföld (isteni egykedvűség) és *a hegy oszlopa*. Görcs esetén partner segítségével kombináltan kell akupresszúrázni, egyszerre az azonos pontokat mindkét lábon, köröző mozgással, 15 percig.

A döntő roham. Duzzadás esetén az első és második lábközépcsont szögletében.

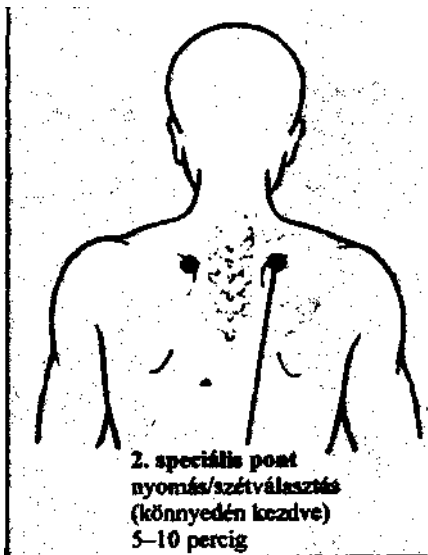
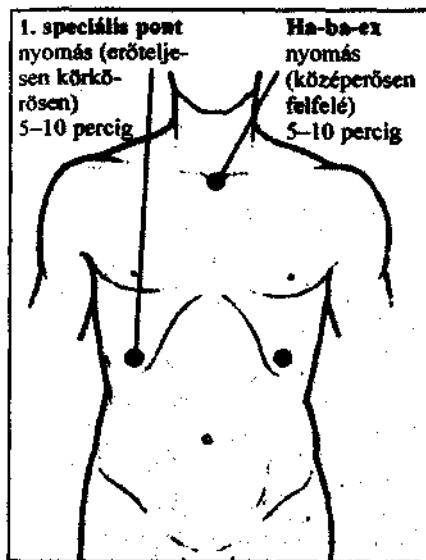
Tibeti magashegység. A külső bokacsont mögötti bemélyedésben. A fájdalom fő kezelési pontja.



Légzési panaszok

Az asztmás légzésnek, légzésszomjnak, a nyugalomban észlelhető hörgő légzésnek vagy szapora légvételnek, vagyis ha azt nem megerőltető fizikai munka váltotta ki, akkor annak éppúgy lehet lelki, mint testi oka. A légzés tulajdonképpen az életet szimbolizálja. Sok nyelvben azonos jelen-

tése van a légzésnek, a szellemnek, a léleknek és az életnek. A légzési panaszok megjelenési formái széles skálán mozognak, a mellkasi szorító érzéstől a hörgőizmok teljes görcséig (ilyen lehet az asztma). Az asztmás rohamokat akupresszúrával jelentősen lehet enyhíteni.



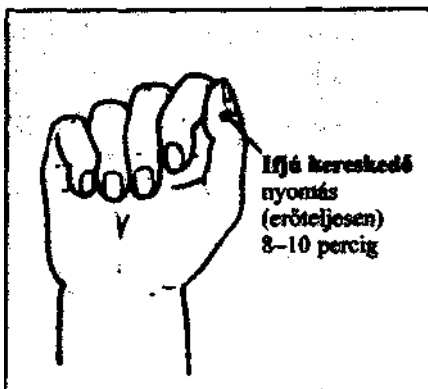
Egyszerű teszt Egyszeri kilégzéssel egy 15x25 cm-es műanyag zacskót fel kell tudni fújni.

Ha-ba-ex. Speciális pont a szegycsont felső végénél a kulcscsontok ízületi árkában.

1. speciális pont. A mell és a köldök közötti távolság felétől kissé kifelé, a mellbimbó alatt. A középső ujjal kell akupresszúrázni.

2. speciális pont. A háton a gerinctől jobbra és balra 2 ujjszélességre, a 3. háti csigolya magasságában. Partner segítségére van szükség.

Ifjú kereskedő. A tüdő kezelési pontja.



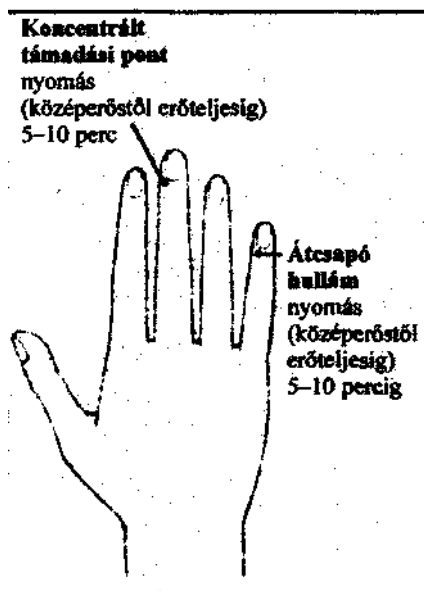
Magas vérnyomás

A magas vérnyomás (hipertónia) tényét és eredetét először is orvosnak kell megállapítania. A magas vérnyomás az erek szűkületének és ennek következtében a szív erőteljesebb igénybevételének a következménye. A magas vérnyomásnak sokféle oka lehet: hajlam, fertőzés, hormonzavar, allergia stb. Kísérő tünetei lehetnek: fejfájás, szédülés, fülzúgás, folytonos feszültség és ingerlé-

kenység, alvászavar. Különösen a túlsúlyos embereket veszélyezteti a magas vérnyomás.

Ha a szisztolés nyomás (amely a két vérnyomásmérési érték közül a magasabbik) 150 Hgmm fölött van, akkor beszélünk magas vérnyomásról.

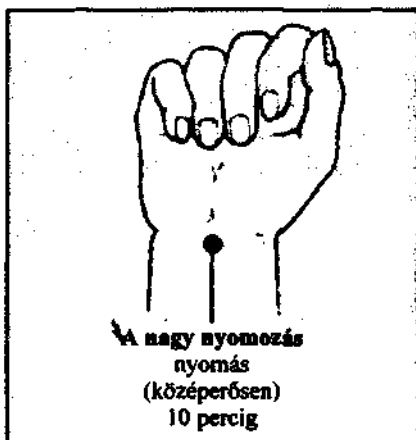
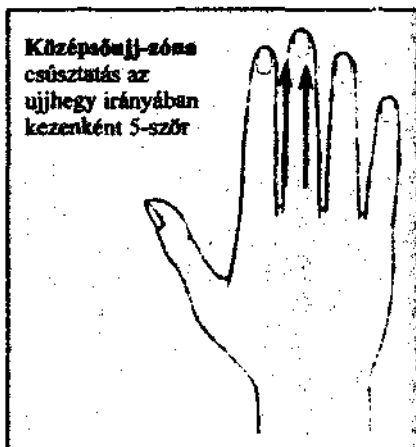
Akupresszúrával az orvosi kezelést hatékonyan ki lehet egészíteni.



A koncentrált támadási pontot és az átcsapó hullámot naponta többször is lehet akupresszúrázni (harmonizáló pontok).

Középsőujj-zóna. A csúsztatásnak energialevezető hatása van. A másik kéz hüvelyk- és mutatóujjával kell hosszanti irányban csúsztatni. Felváltva 5-5-ször kell végezni.

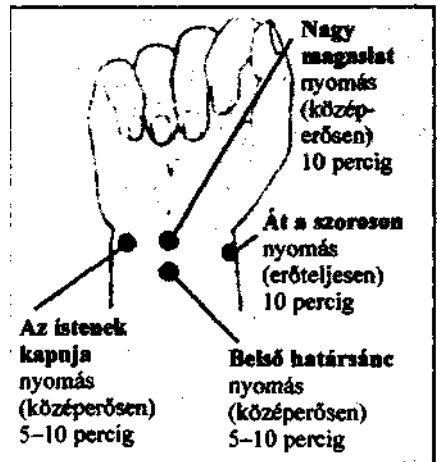
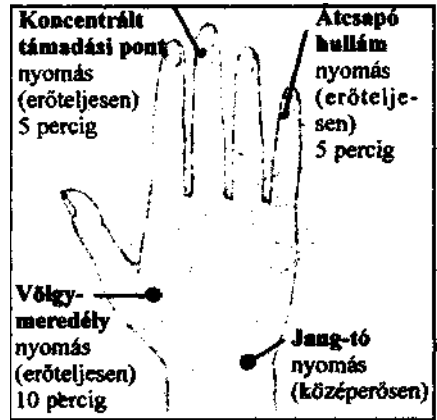
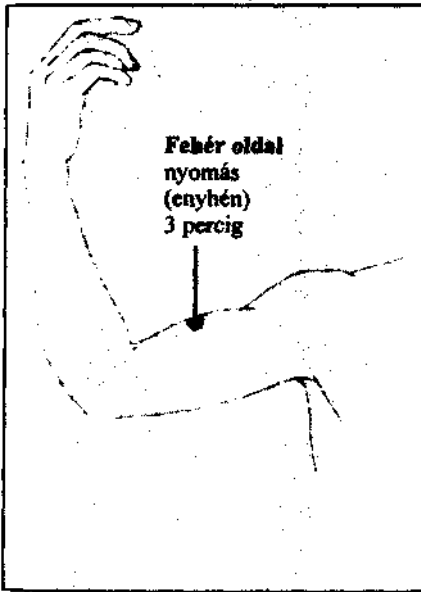
A nagy nyomozás. A csuklózület közepén, közvetlenül a kéztőcsont mögött. Nyugtató pont.



Megfázás

A megfázás általában könnyű fertőző betegség, amit a szervezet lehűlése idéz elő. Kísérő tünetei: hőemelkedés, fejfájás, a felső légutak gyulladása, néha gyomor- vagy bélbántalmak. Az akupresszúra célja a szervezet általános felerősítése, hogy védekezni tudjon a kórokozókkal szemben.

Akupresszúrával az influenzafertőzést természetesen nem lehet meggyógyítani, de egy sor tünetet (fáradtságot, fejfájást, akadályozott orrlégzést) kedvezően lehet befolyásolni, és ezáltal a betegség időtartamát meg lehet rövidíteni.



Fehér oldal. A felkar közepén, a bicepsz magasságában.

Koncentrált támadási pont és átcsapó hullám. Járványos időben megelőzés céljából érdemes akupresszúrázni!

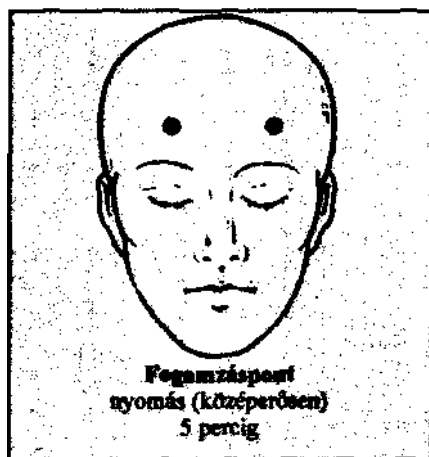
Át a szoroson. Az akupresszúrázást a hüvelyk- és mutatóujjal a csuklót átfogva kell végezni.

Belső határsánc. 3 harántujnyira a kézfejtület mögött.

Menstruációs panaszok

Többnyire fiatal asszonyok szenvednek ettől. A szabálytalan havivérzést vagy a menstruációs fájdalmakat, nemritkán a kettőt együtt többnyire a hormonháztartás zavarja okozza. Nagy szerepük van azonban a pszichés tényezőknek is. Különösen kellemtelen az ún. premenstruációs szindróma, vagyis a havivérzést megelőző napokon je-

lentkező tünetek: fejfájás, hasfájás, hátfájás, duzzadás, kiütések, levertség, ingerlékenység, a nemi vágy csökkenése és bal-eseti hajlam. Az akupresszúra harmonizálja az általános állapotot, aktiválja a hormontermelésnek a szervezeten belüli ellenőrző szervét, a hipofízist. Ezáltal stabilizálja hormonháztartást.



Fogazás pont. 3 harántujnyira a szemöldök fölött.

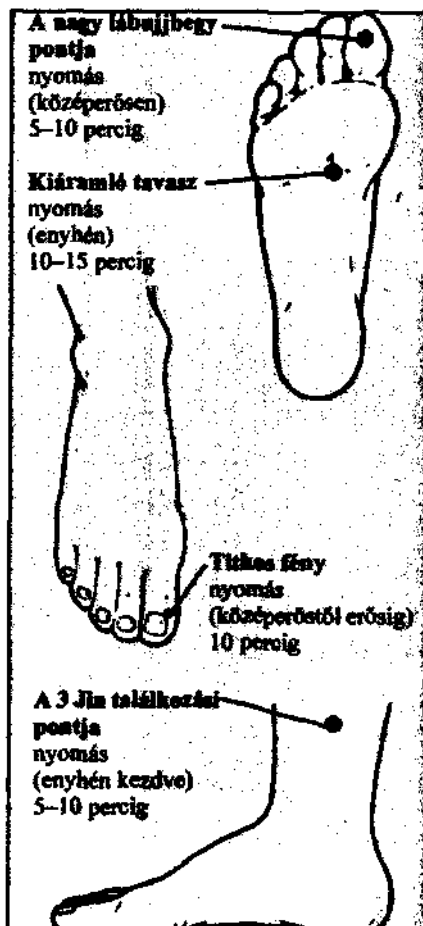
A nagy lábujjbegy pontja. Reflexkapcsolatban áll a hipofízissel (agyalapi mirigy, a hormonháztartás irányító központja).

Kiáramló tavasz. Ennek a pontnak a hüvelykujjbeggyel való könnyű, egyenletes nyomása feszültségoldó és nyugtató hatású (partner segítségével).

Titkos fény. Erős vérzés esetén.

A 3 Jin találkozási pontja. Havivérzés idején jelentkező görcs esetén (a méhizomzat görcse esetén) és meghatározatlan okból keletkező fájdalmaknál.

Fontos! Ezeknek a pontoknak az akupresszúrázása után 30 perc pihenésre van szükség.

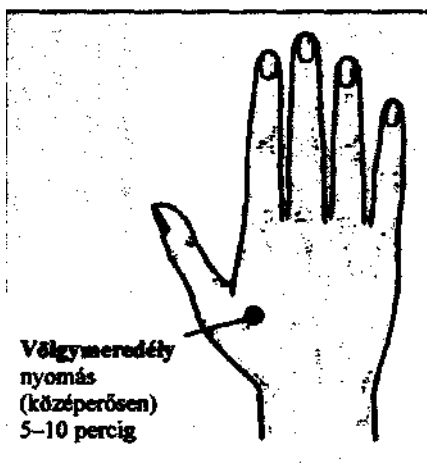
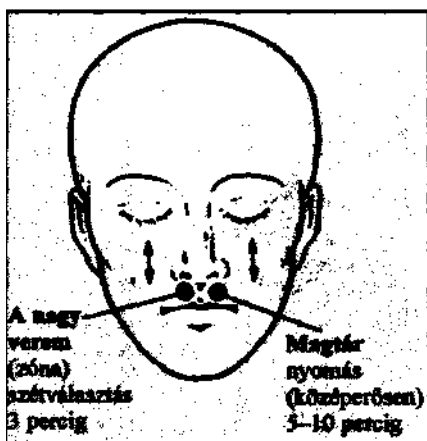
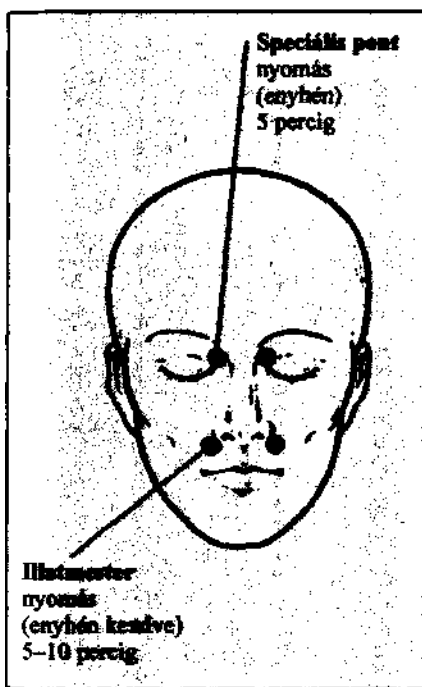


Nátha, szénanátha

A nátha sokféle, többnyire nem specifikus vírusfertőzés tünete, de összefüggésben állhat a megzavart lelkiállapottal is (ilyenkor meggyengül a védelmi rendszer). A szénanátha az allergiás betegségek sorába tartozik, többnyire gyermekkorban alakul ki, és a hörgők zavart működését okozza, de asztmává is fejlődhet. A szénanátha fő szezon-

jában, a virágzás idején, megelőzés céljából naponta háromszori kezelésre van szükség (lásd még az orrmelléküregek gyulladása, 57. oldal).

Egy enyhén kezdődő náthából is lehet orrmelléküreg- vagy homloküreg-gyulladás. Az akupresszúrával a kezdődő náthát meg lehet állítani, és jelentős enyhülést lehet elérni.



Speciális pont. Orr-torok fertőzés esetén.

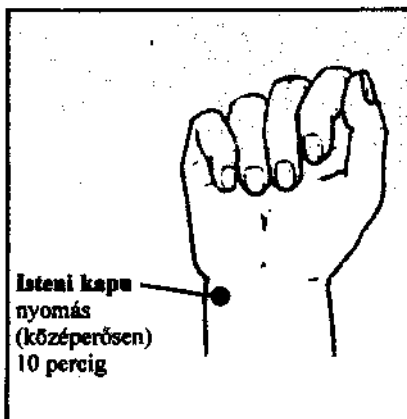
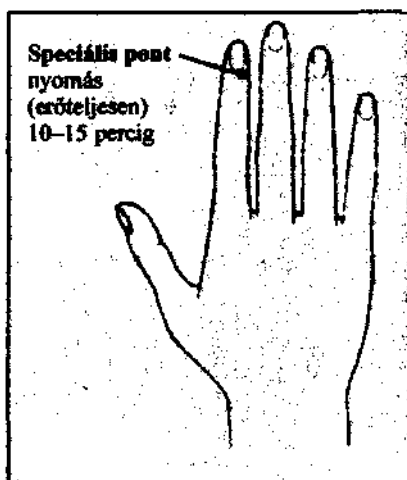
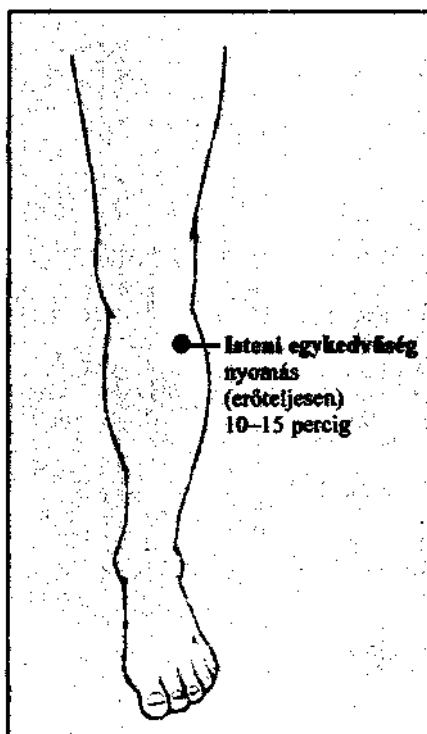
Illatmester és a *völgymeredély* harmonizáló, vérkeringést javító és nyálkahártyaduzzanatot csökkentő hatású.

Magtár különösen szénanátha esetén.

Nikotinfüggőség

A dohányzás sok betegség rizikóját rendkívüli mértékben megnöveli. Az akupresszúrával az idegrendszert lehet erősíteni. Ha az érdekelt elég erős ahhoz, hogy ettől a függőségtől megszabadítsa magát, akkor számára a dohányzás mint az energiahiány kiegyenlítése, főlölegessé válik. A leszokás időszakában sokféle kellemetlen elvonási

tünettől meg lehet szabadulni az akupresszúra segítségével. A dohányzás azonban többnyire pusztán egy tanult magatartás mint ilyen, szokás. Ebben az esetben mit kell megtanulni, pl. a cigarettához nyúlás helyett másfajta tevékenységet kell megtanulni. Mi volna pl., ha ez az akupresszúrás volna?



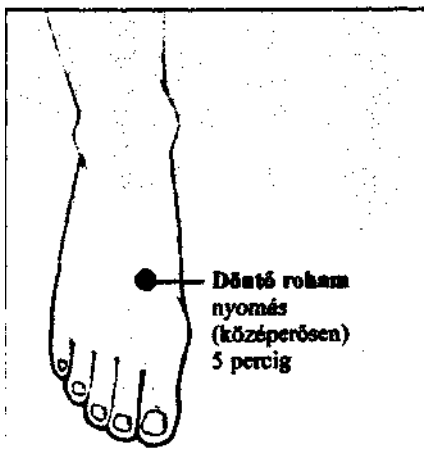
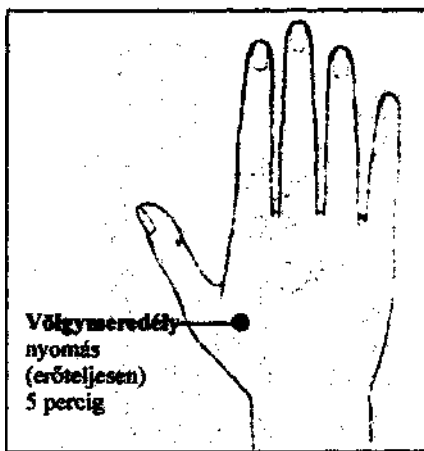
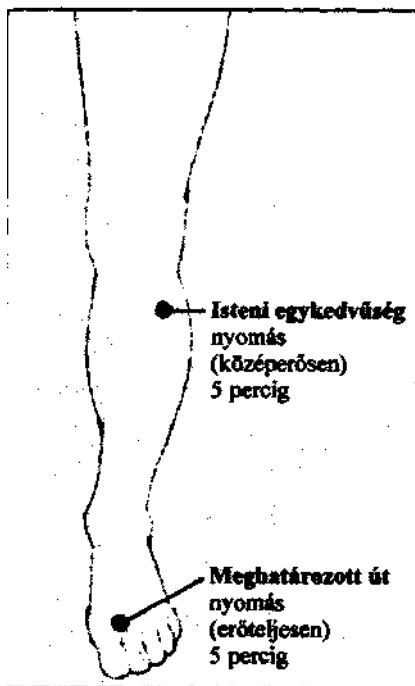
Isteni egykedvűség és isteni kapu. A kiegyensúlyozottság és a harmónia speciális pontjai.

Speciális pont a mutatóujjra a középső ujj felé néző körömágyasokban. Idegrendszeri degeneráció tüneteinel.

Orrmelléküreg-gyulladás

Nagyon sok ember arcmelegkéregeinek a nyálkahártyája krónikus izgalomban van. Ez az állapot könnyen heveny gyulladásba megy át (szinuszitisz). Ennek kísérő tünetei a melléküregek tájékának nyomásérzékenysége, az eldugult orr, orrhang, néha fejfájás, hőemelkedés. Ha a nátha egy hétnél tovább tart, ez orrmelléküreg-gyulladásra utal.

Az akupresszúra támogatja az inhalálás-sal, meleggel és a gyulladáscsökkentő orrcsöppel végzett kezelés hatását. Tartós kezelés esetén a nyálkahártya-gyulladás gyógyulása révén jelentős javulást lehet elérni.



Négyszeres fényesség. Az arcon kis gödröcskében lehet kitapintani. Enyhén és tartósan kell akupresszúrázni! Minden kezelés kb. 6 percig tartson. Naponta ötször kell kezelni!

Ifjú kereskedő. Nyirokpontként hatásos.

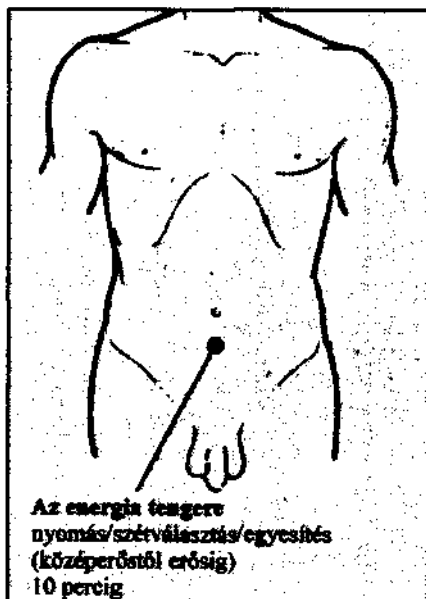
Völgymeredély. Gyógyító hatása az izgalomban levő nyálkahártyára.

Orrvérzés

Az orrvérzés többnyire valamilyen külső behatás következménye (ütés, esés, karmolás, erőteljes orrfúvás). Néha azonban lehet súlyosabb bajok jele is (magas vérnyomás, a vér kóros megváltozása). A leggyakoribb ok a kiszáradt orrnyálkahártya felszakadása.

Ha csak az egyik orrlyuk vérzik, annak többnyire helyi oka van. Ha viszont mindkét orrlyuk vérzik, annak hátterében általában bajt kell keresni.

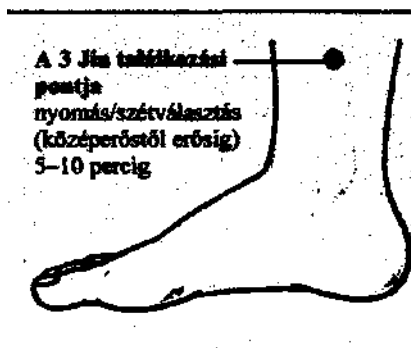
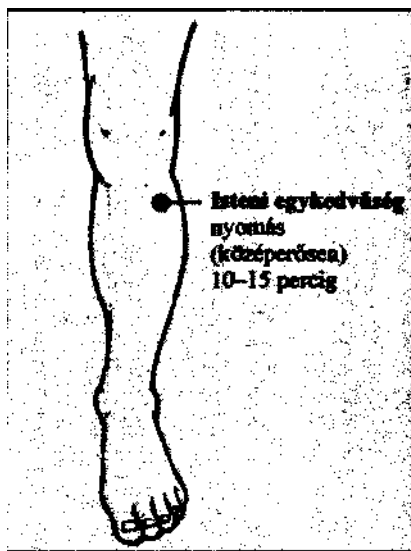
Az orrvérzés többnyire néhány percnyi kezelés után elmúlik. Ha a vérzés csillapíthatatlan, orvoshoz kell fordulni.



Isteni egykedvűség és döntő roham. Mindkettőt a partner egyidejűleg akupresszúrázhatja.

Völgymeredély. Kiválóan alkalmas az önkezelésre (nyálkahártyapont).

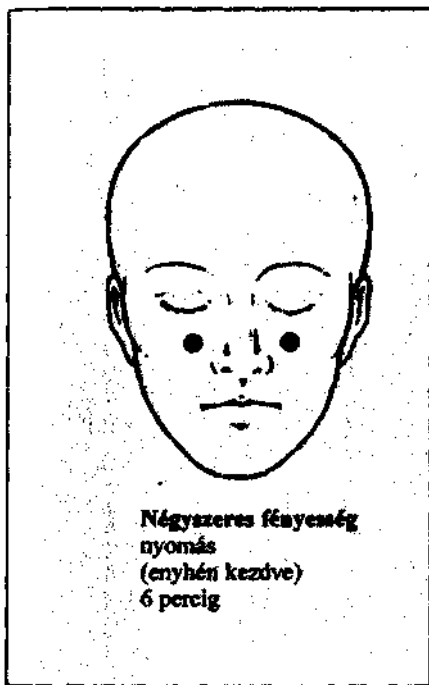
Általános rendszabályok. Egyenesen kell ülni, nem beszélni, nem szabad orrot fújni, nyugodtan, a szájon át kell lélegezni, és a fejét nem szabad hátrahajtani! A tarkóra jeges vagy hideg vizes borogatást lehet tenni. Az orrnyílásokat könnyedén össze kell nyomni.



prosztatapanaszok

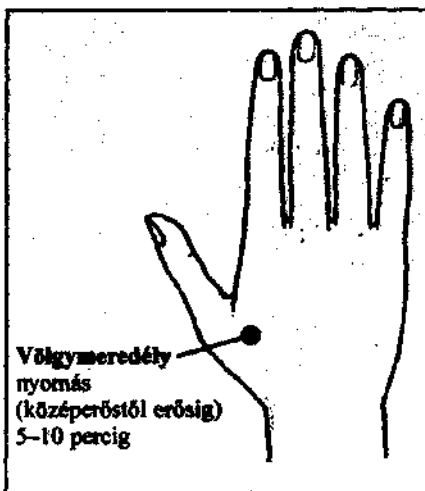
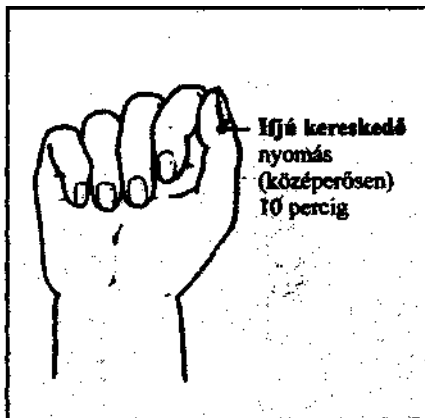
A prosztata (magyarul dűlmirigy) a húgyhólyag kimeneti szakaszánál helyezkedik el, és ez a gesztenye nagyságú szerv körülöleli a húgyvezetékét. Leggyakrabban az okoz panaszt, ha ez a mirigy megnagyobbodik vagy gyulladásba jön. A prosztatamegnagyobbodás összesűkíti a húgyvezetékét, ennek következménye a gyakori vizelési inger, a vizelet

megrekedésével járó nehézségek, vizeletcsepégés, a vizelés közben égető érzés és végül a vizelés lehetetlenné válása. A prosztatagyulladás tünetei: hátfájás, gyakori vizelési inger és vizelési nehézségek. Ez könnyen idültté válhat. A prosztataproblémák a lelki életre is kihatnak. Az akupresszúrával meg lehet akadályozni, hogy a panaszok idültté váljanak.



Az energia tengere. Ezt lehetőleg ellazítottan elhelyezkedve kell akupresszúrázni partner segítségével. Szétválasztással és egyesítéssel is nagyon hatásosan lehet befolyásolni.

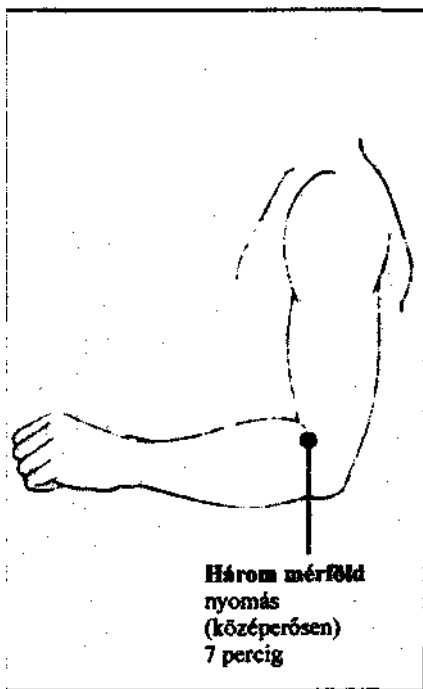
A 3 Jin találkozási pontja. Harmonizáló hatása van az egész nemi szervi tájékra.



Reumás panaszok

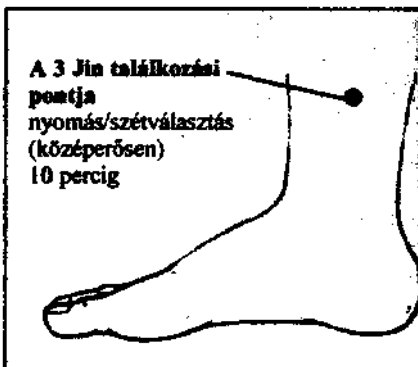
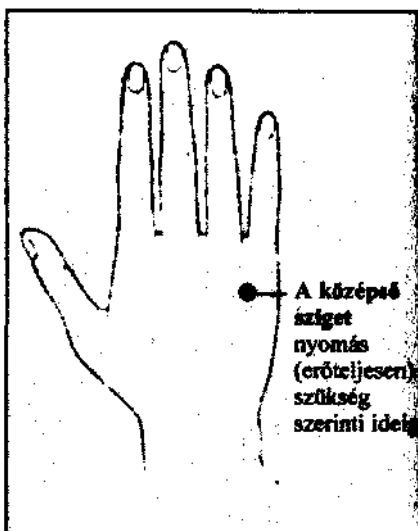
A reuma népbetegségnek számít. Gyakorisága, kialakulásának sokfélesége, valamint az a tény, hogy nincs igazi gyógyszere, ezt a betegséget egészségpolitikai problémává teszi. A reuma elnevezésen a mozgásszervek legkülönbébb elváltozásainak a betegségét jelölik meg. Mozgáskorlátozott-

ság, fájdalom, duzzadás, ezek azok a panaszok, amelyek miatt a reumabetegek szenvednek. Az akupresszúra az anyagcserére hat (meg kell vizsgálni az étkezési szokásainkat, lásd 39. oldal), és enyhíti a fájdalmat. (lábfájdalom, ízületi fájdalmak, lásd 50-46., 45. oldal).



Három mérföld. Mozgáskorlátozottság, fájdalom, illetve a kar és a vállak bénulásos vagy érzészavarrali járó tünetei esetén.

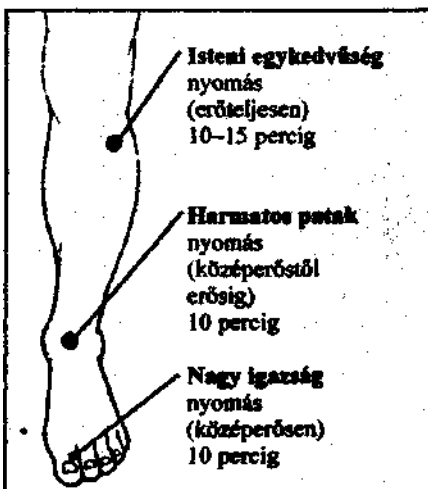
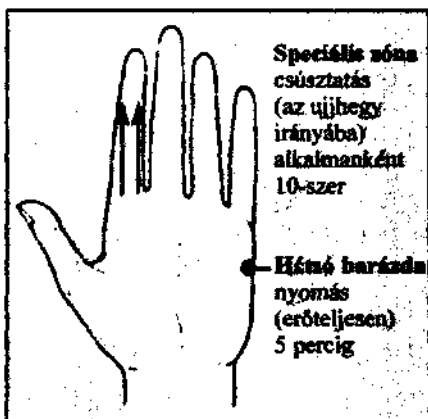
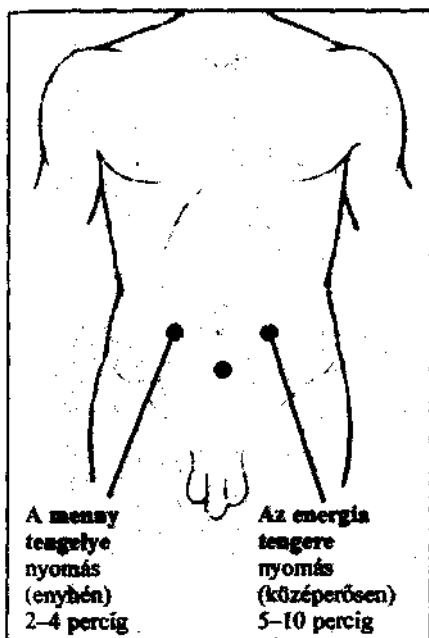
A középső sziget. Gyors fájdalomcsillapítás érdekében erőteljesen kell akupresszúrázni. Feszültségoldó, harmonizáló pont. A legkülönbébb mozgáskorlátozottsági fonnák esetén kezelendő.



Székrekedés

Bélfertőzésen, a mellékpajzsmirigy működési zavarán, a helytelen táplálkozáson, káliumhiányon és különböző organikus betegségeken kívül a székrekedésnek igen gyakran lelki okai vannak. Azok az emberek, akik székrekedésben szenvednek, többnyire rendszerető, tartózkodó, takarékos, erőteljesen teljesítményorientált és aggályoskodó típusok. A székrekedésnek bélrenyheség vagy bélgörcs egyaránt lehet

az oka. Jól működő emésztés esetén, normális körülmények között az embernek naponta egyszer van széklete. Mozogjon sokat és ügyeljen arra, hogy a tápláléka az anyagcsere követelményeinek megfelelően, tartalmazzon sok rostos anyagot. Ne vegyen be hashajtót, mert ahhoz a belek hozzászoknak (lásd még a gyomor-bél bántalmak, 40. oldal).



A *speciális zónát* a mutatóujjon az ujjhegy irányában kell csúsztatással kezelni; 10-szer a bal és 10-szer a jobb kézen.

A *harmatos patak* és a *nagy igazság* pontok ingerlő hatásúak.

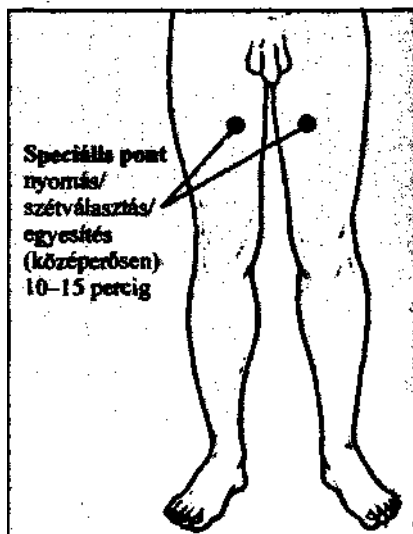
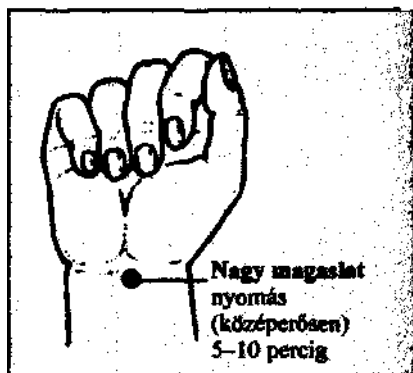
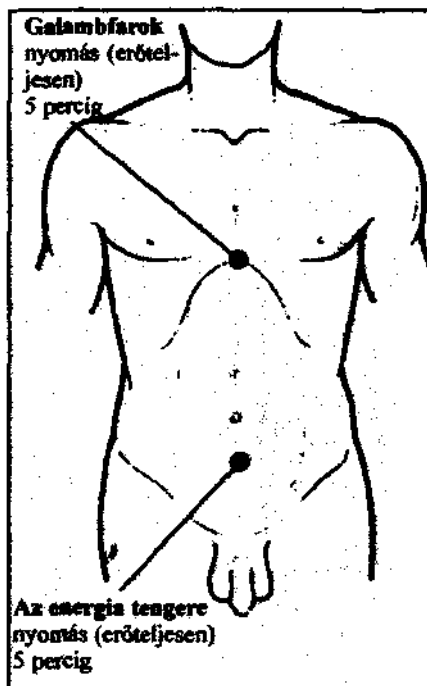
Az *isten* egykedvűség a bélizmokra görcsoldó hatású (éppúgy, mint a *három mérföld*, lásd 40. oldal).

A *völgymeredélyt* (lásd 40. oldal) kiegészítésként kell akupresszúrázni.

Szexuális zavarok

A szexuális zavarok hátterében többnyire lelki probléma áll (szorongás, nehézségek a partnerrel). Éppen ezért a pusztán gyógyszeres kezelés többnyire hatástalan. Tartós, kielégítő szexuális élet csak akkor lehetséges, ha a partnerek testileg és lelkileg ellazultak, és olyan légkört tudnak teremteni, amely mentes a szorongástól, a bűntudattól

vagy a teljesítménykényszertől. A nők szexuális zavarai gyakran rejtve maradnak mert azok nem feltétlenül akadályozzák meg a nemi aktust (lásd még idegesség szorongásos állapotok, 44. és 63. oldal). Ha a partnereknek sikerül közösen akupresszúrázni egymást, ez már az első lépés lehet a kezelés sikeréhez.



A galambfarkat korai magömlés miatt a partnernő akupresszúrázhatja szeretkezés előtt vagy közben.

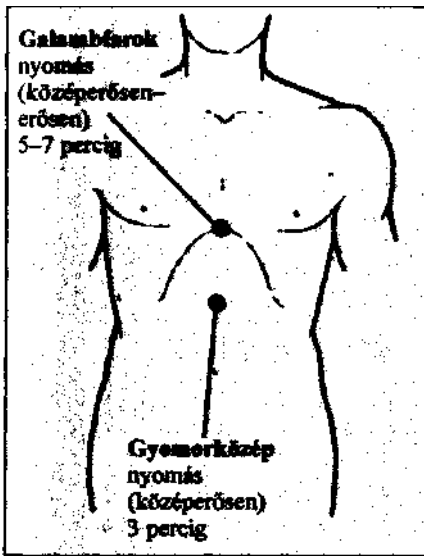
A nagy magaslat a lelki kiegyensúlyozottság pontja, éppen úgy, mint az isteni egykedvűség (lásd 43. oldal).

A speciális pontot a combon frigiditás és ejakulációs zavar esetén kell kezelni.

Szorongás

A szorongásérzés gyakran olyan testi tünetekben jelentkezik, amelyeknek nincsenek felismerhető külső okai. A szorongás testi tünetei lehetnek az izzadás, görcsös mellkasi fájdalom, légszomj, általános nyugtalanság, indítékszegénység, szédülés, álmatlanság. Ha valaki ilyen tüneteket átmenetileg, rövid ideig észlel magán, akkor azokat nem szabad túlértékelni; de ha ezek rendszeresen mutatkoznak, akkor

orvoshoz kell fordulni, és neki kell kideríteni az okot. Sokféle betegség tünetét állhat kapcsolatban szorongással, anélkül hogy valamilyen szervi baj kimutatható lenne. Másfelől a depresszió és mindaz, amit a mindennapi életben ehhez kapcsolunk, mint pl. a levertség, búskomorság, indítékszegénység, különböző testi zavarok mögé bújhat.

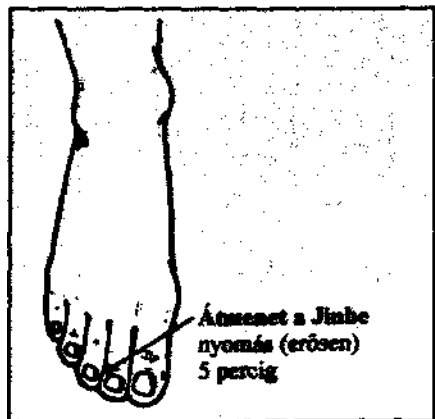
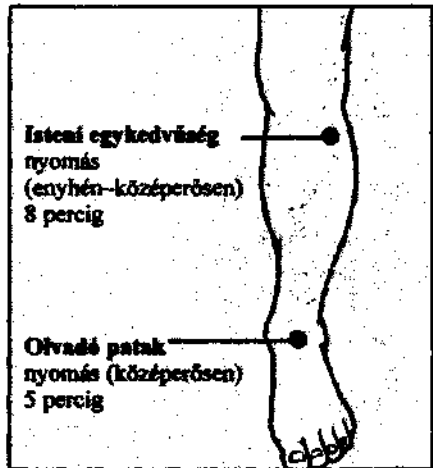


A galambfarkat (kiegyenlítő energia-pont) a középső ujjal akár négyszer is egy nap a nyak irányában váltakozó erősséggel kell akupresszúrázni.

Az isteni egykedvűség (4 ujjszélességnyire a térd külső bemélyedése alatt). Reggel jánosfülajjal (Johanniskrautól) (ez az aktivitás jele), este pedig bogáncsolajjal (Distelöl) (ez a nyugalom jele) kell akupresszúrázni.

Olvadó patak és árcsapó hullám (29. oldal), ezek élénkítő pontok.

Átmenet a Jinbe, ugyancsak élénkítő pont.

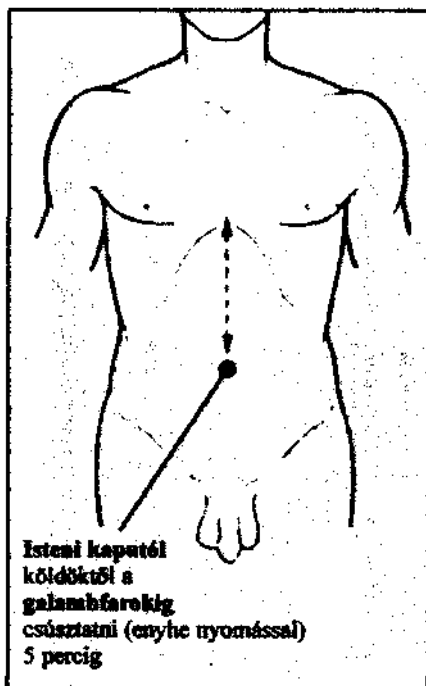


Szorongás

Ebben az esetben a mindenkori panaszokat is kezeljük. A kezelést egészítse ki természetes módszerekkel: teljes értékű táplálkozással, gyógyteákkal, lazítással, légzőgyakorlatokkal, így lehet a szorongás alapját képező pszichikai egyensúlyzavar harmóniáját ismét helyreállítani.

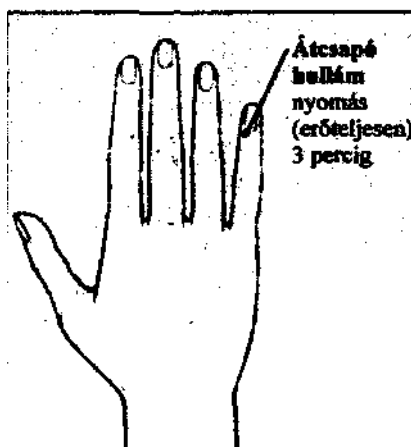
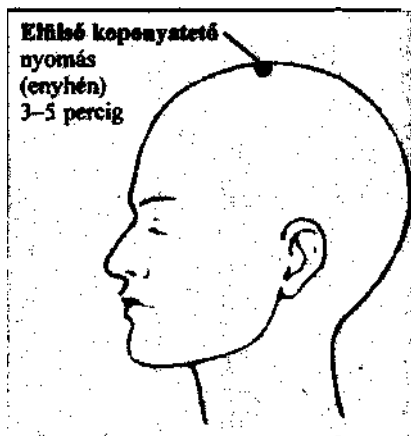
Ne várja senki, hogy az akupresszúra egyik napról a másikra megszünteti a szorongást. Nyugodtan és következetesen kezelje a megadott pontokat, és közben két-három héten át figyelje a reakcióit.

Fontos! Ha rosszkedvű, levert, soha ne nyomja a nyugtató pontokat!



A gyomorközeget (29. oldal) az isteni kapuval és a galambfarokkal együtt kell akupresszúrázni.

Az *előlső koponyatető* a fej középtengelye és a fülcimpákat a fej tetején összekötő vonal kereszteződésétől 3 ujjszélességgel előbb helyezkedik el.

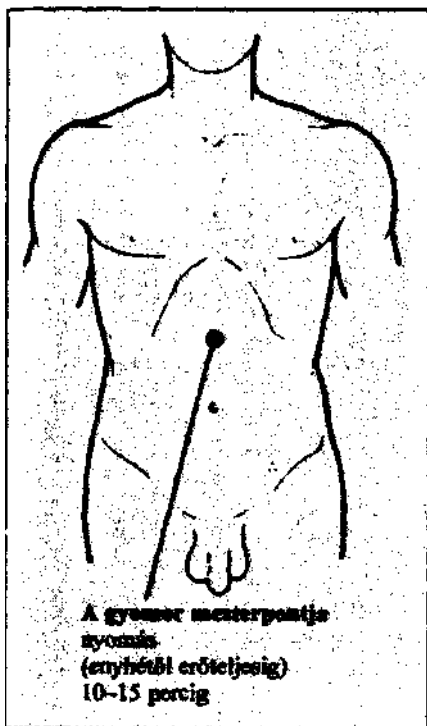


Tengeribetegség

Tünetei: verejtékezés, rossz közérzet, hányás vagy érendszeri zavarok. Oka: a motorikus idegimpulzusok hibás működése. Gyakran már az is segít, ha valaki egy stabil pontra koncentráل. Ezzel a hányingert gyakran le lehet küzdeni (de ha valaki elrontotta a gyomrát, nem szabad ilyen mó-

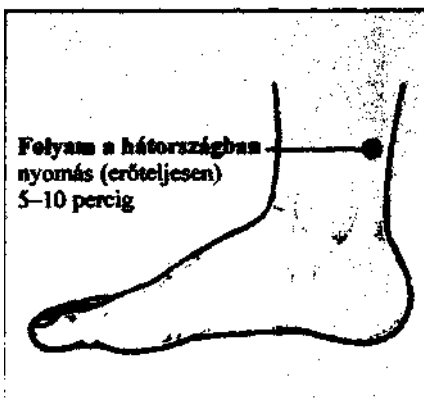
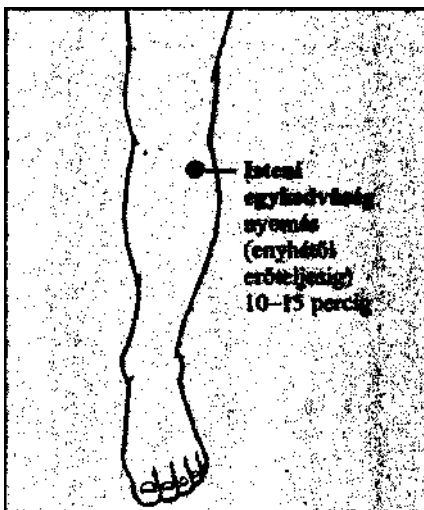
don megakadályozni a hányást)! A gyakori hányás vízvesztéssel és az ásványi sók elvesztésével jár. Ezt megfelelő mennyiségű felvétellel kell kiegyenlíteni! Ez lehet nem édesített gyógynövénytea kevés konyhasóval vagy a patikában vásárolható folyadék.

Az akupresszúra megnyugtatja az emésztőrendszer működését



A gyomor mesterpontja és isteni egykedvűség. Eleinte enyhén.

Folyam a hátsó részben. 2 harántujjnyival a belső bokacsont fölött, közvetlenül az Achilles-ín mellett. Jó hatással van a verejtékezésre.

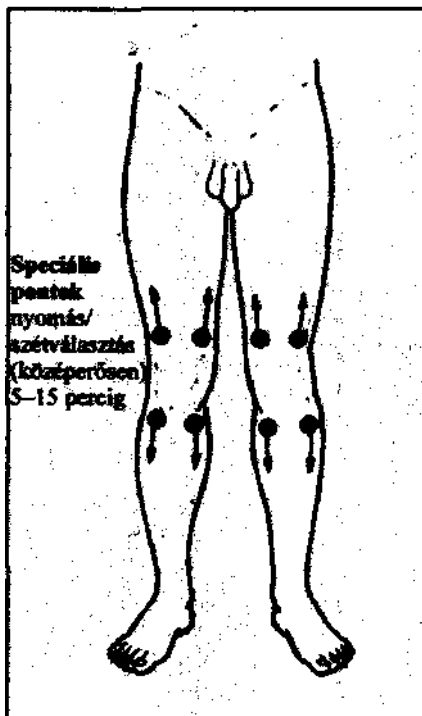


Térdfájdalom

A térd (éppúgy, mint a könyök) gyakran van kitéve sérüléseknek, túlterhelésnek. Akár a korral járó ízületi fájdalomról vagy mozgáskorlátozottságról, akár a foglalkozással járó túlterhelésről, fokozott igénybevételről van szó, vagy ha az ízületeket sportolás vagy testsúlyfelesleg terheli meg, az

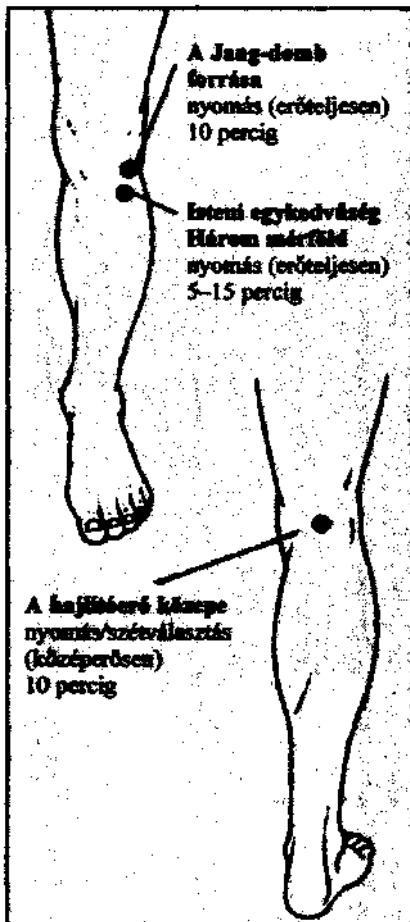
akupresszúra nem gyógyítja ugyan meg a bekövetkezett károsodást, de jelentősen enyhíti a fájdalmat, és egyes esetekben megállítja a további rosszabbodást.

A kezelés elsősorban a „locus dolendis” terápiából áll, vagyis közvetlenül a fájdalom helyet kell akupresszúrázni.



A térd körül elhelyezkedő 4 *speciális pont* akupresszúrázása a fájdalmat eloszlatja. A kezelést addig kell végezni, amíg jólesik; naponta többször is meg lehet ismételni.

A *Jang-domb forrása*. A szárcapocs-fejecs előtti és alatti árokban.

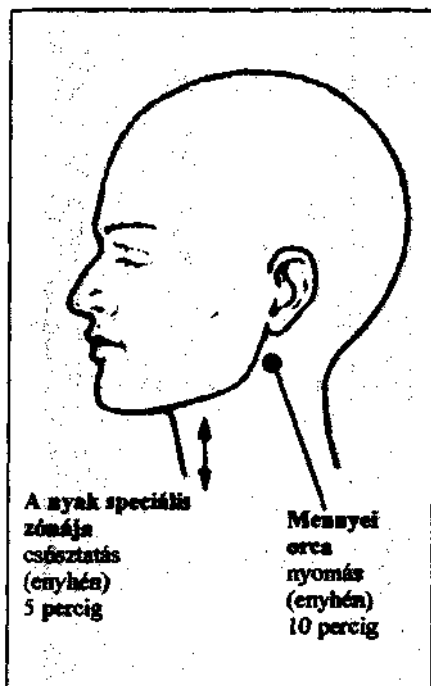


Torokfájás

A torokfájásnak sok oka lehet, többnyire valamilyen betegség (pl. influenza, mandulagyulladás) melléktünete.

A heveny torokgyulladásnak, ha azt nem kezelik ki, sokféle káros következménye lehet (pl. vesekárosodást okozhat). Ezért feltétlenül orvosnak kell megmutatni!

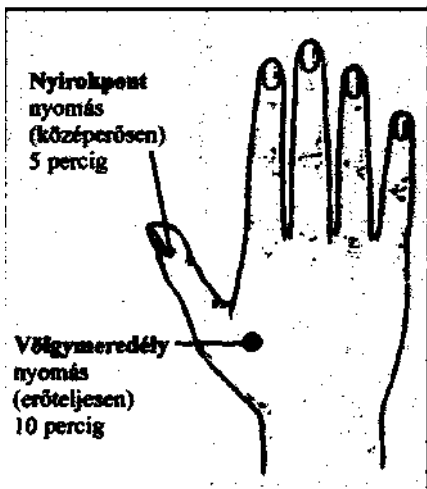
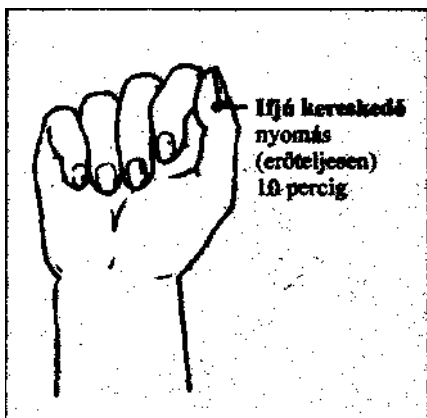
Az akupresszúrától komplikációmentes, rekedtséget és enyhe nyelési nehézséget okozó, egyszerű torokfájás esetén a panaszok enyhülését várhatjuk.



Iffjú kereskedő. Naponta többször 15 másodpercig kell a hüvelykujj körmével erősen akupresszúrázni (a tüdő kezelésének fő pontja).

Nyirokpont a hüvelykujjon. Speciálisan a nyirokrendszerre hat.

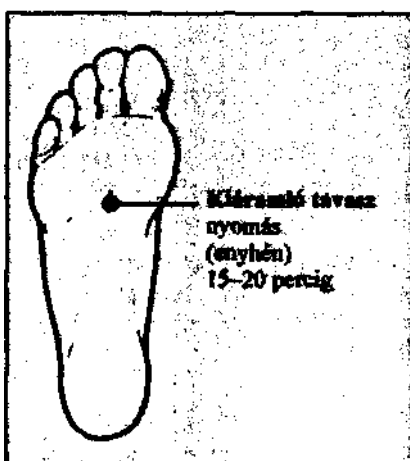
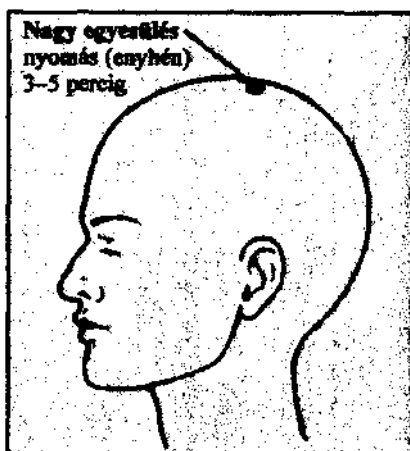
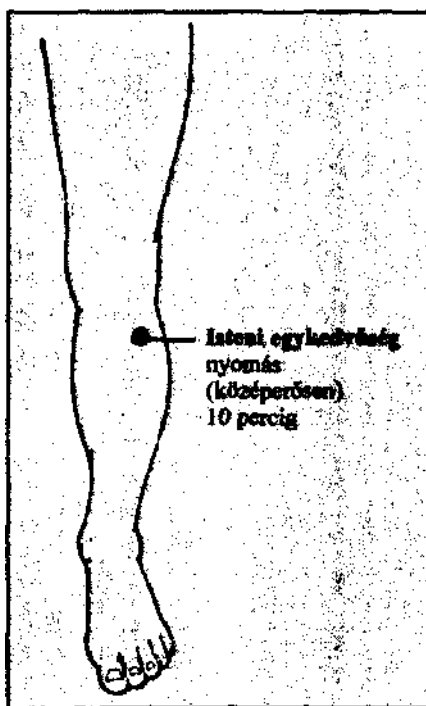
Völgymeredély. Nyálkahártya-szabályozó hatású.



Vegetatív egyensúlyzavar

Ezen értjük a vegetatív idegrendszer minden, kimutatható szervi ok nélküli, hibás működését, függetlenül attól, hogy azok milyen testi tünetekben mutatkoznak. A klasszikus orvostudomány vegetatív disztóniának nevezi a közérzet minden olyan zavarát, amely fejfájásban, alvászavarban, keringési zavarokban vagy szédülésben nyilvánul meg, anélkül hogy annak bármi kimutatható szervi oka volna. A panaszok eleinte ártalmatlanok, de ha nem kezelik őket az idegrendszer tartós zavarává válnak.

Az akupresszúra hozzásegít ahhoz hogy a mindennapi problémákon könnyebben felülemelkedjünk, és ezáltal erősíti az önbizalmunkat.



Isteni egykedvűség. A pont elnevezése mindent megmagyaráz!

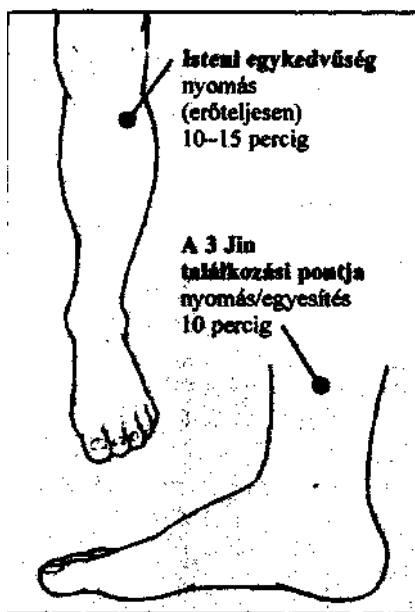
Kirámló tavasz pontot ellazult helyzetben a partnernek kell a hüvelykujjbegyével enyhe nyomással akupresszúrázni. E pont ingerlése reflexek útján idéz elő hatásokat a vegetatív központokban.

Vérellátási zavarok

A néphit azt tartja, hogy a betegségek kialakulásában a hideg kéznek, hideg lábnak nagy szerepe van. A vérellátási zavaroknak lehetnek funkcionális okai (pl. idegi eredetű izomgörcsök) vagy szervi okai (pl. érelmeszesedés). A perifériás keringési zavaroknak több mint a felét a dohányzás okoz-

za! A teljes értékű táplálkozás és a rendszeres mozgás (az érrendszer tomáztatása) fontos kezelési módok.

Az akupresszúra az erek normális feszültségét segít megőrizni.

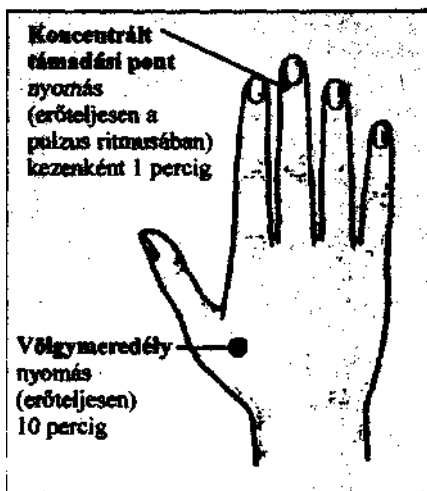
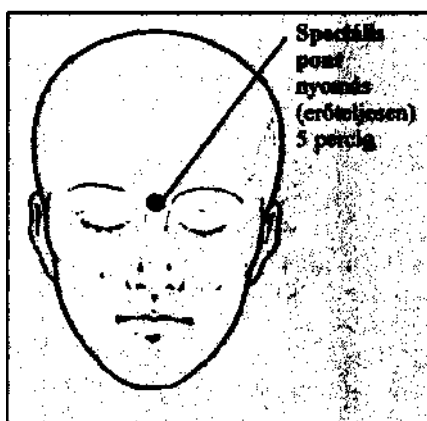


Az *isteni egykedvűséget* és a *3 Jin találkozási pontját* legjobban a jobb és bal oldalon egyidejűleg akupresszúrázni.

Speciális pont. Pontosan a szemöldök között szedüléskor.

Koncentrált támadási pont. Különösen a szív ritmusában végezve hatásos. A kezeket egymás után 1-1 percig kell felváltva akupresszúrázni (élénkítő pontok).

A *völgymeredélyt* a könyök irányában kell akupresszúrázni.



Tudnivalók az akupresszúráról

Akupresszúra és akupunktúra

Az akupresszúra és az akupunktúra története Az *akupresszúra* szó a latin *acus* = hegy, tű, pont és a *premere*, *pressum* = nyomni szavakból keletkezett. Az akupresszúra nem jelent egyebet, mint azt, hogy *pontnyomás*. Az akupunktúra szóban a *pungere* = szúrni, ennek megfelelően *pontszúrást* vagy *tűszúrást* jelent. Az akupresszúrának és az akupunktúrának közös a története. Mindkét gyógymód a kínai gyógymasszázs és a kínai energiátan évezredes tradícióin fejlődött ki. Az akupresszúrában a test saját energiáit az ujjak nyomásával befolyásoljuk. Ezzel szemben az akupunktúra a test felületén a 12 meridiánon és 2 vezetéken levő több száz energiapontnak finom arany-, ezüst- vagy acéltűkkel való ingerléséből áll. Míg a tűkezelés speciális ismereteket igényel, amellet pontosan kell ismerni az energiapontokat, azok elhelyezkedését, hatásukat, addig az akupresszúrát könnyű megtanulni. Ez a gyógymód mint a kínai évezredes népi gyógyászat része minden kínai számára öngyógyító módszerként ismeretes.

Évezredek óta bevált

Az akupresszúra és az akupunktúra történetét ötezer éves régészeti leletek dokumentálják. Az időszámításunk előtti 6. századból származó feljegyzések olyan elveket tartalmaznak, amelyek ma is érvényesek. Az energiapontok rendszere és az energiák irányításának a módszere alapvetően nem változott, de a gyógymód filozófiai alapjait a mindenkori kulturális fejlődés határozta meg.

A mondabeli „Sárga császár” (Huang-Ti, Kr. e. 2698-2598-ig élt) az emberi test energiáira vonatkozó ismereteket rendszerbe foglalta, és még ma is ennek alapján dolgozunk. Ez a legendás hírhű uralkodó ezenkívül állítólag még feltalálta a kereket, a pénzt, kidolgozott egy zenei rendszert, és a csillagképeket is rendszerezte.

Az értetlenség elutasításához vezetett

Kína története és kultúrája az európai ember számára sokáig sok titokzatosságot rejtett magába. Először a XVII. században hoztak hírt a kínai kultúráról az onnan hazatérő misszionáriusok. Azokat, akik azután Európában kínai gyógymód szerint kezelték a betege-

ket, pl. ujjnyomással, masszázzsal vagy tűszúrással, nem vették komolyan. A kínai kezelési módszereket elavultnak minősítették, noha a kínaiak az európaiaknál sokkal korábban találták fel a porcelánt, a papírt, a könyvnyomtatást és a puskaport (gondoljunk pl. a kínai tűzijátékra), és annak ellenére, hogy a kínai orvostudomány módszerei a gyakorlatban évezredek óta beváltak.

Első ízben 1939-ben írt egy könyvet az akupunktúráról egy francia diplomata, Soulié de Morant, aki egy ideig Kínában élt. E könyvben Európában elsőként mutatta be ezt a gyógymódot, mint igen fejlett kezelési módszert. Az akupunktúra és az akupresszúra európai elterjedését leginkább az gátolta, hogy a vele kapcsolatos szemléletmódot az igen nagy kulturális különbség miatt az európaiak misztikusnak tekintették. E gyógymódok iránti kételkedést a nyelvi nehézségek és a fordítási hibák is táplálták.

*Akupresszúra
-mai
szemmel*

A kínaiaknak sajátos elképzelésük van az életről, a természetről egészségről és betegségről, az emberről és a világmindenségről amit mi, európaiak nem egykönnyen értünk meg. Nehezen tudjuk felfogni, hogy a kínaiak már évezredekkel ezelőtt ismerték az élet és a világmindenség törvényeit, amelyek számunkra a mai napig rejtve vannak. Mi azt tanultuk, hogy csak azt higgyük el, amit a tudomány be tud bizonyítani, és nem vesszük észre, hogy a természet és a világmindenség törvényei függetlenek attól, hogy mi fel tudjuk-e őket fogni vagy sem. A természettudományos gondolkodáshoz kötődve értelmünkkel alig tudjuk felfogni, hogy a láb nagyujján levő pontnak mi köze van a hasnyálmirigyhez - különösen, ha meggondoljuk, hogy a pont és a szerv (vagy szervrendszer) semmilyen bizonyítható összefüggésben nincs egymással. Megszoktuk, hogy az emberi testet anyagnak tekintjük, míg a kínai gyógyászati elsősorban egy energiarendszert lát benne, amely egymással szemben ható és egymást kiegészítő erőkből áll, amelyeket egyensúlyban kell tartani. Ha ezt megértjük, akkor kiderül, hogy az akupresszúrában nincs semmi titokzatosság.

*Látható
eredmények*

A természetes gyógymódoknak, a betegségek kezelésének, valamint megelőzésének és a természetes gyógymódok nyújtotta lehetőségeknek az újrafelfedezése előtérbe hozta a távol-keleti gyógymódokat is, és egyre nagyobb jelentőséget tulajdonítottak ezeknek. Szenzációs eredmények hívták fel a figyelmet az akupunktúrára. 1971-ben a New York Times egyik munkatársa Kínában vakbélgyulladásban megbetegedett. Egy pekingi kórházban tűszúrásos ér-

zéstelenítésben megoperálták, így az egész műtét alatt öntudatánál volt, és mindent megfigyelhetett. Ausztriában az akupunktúra egyszerűen széles nyilvánosság előtt közismertté vált, amikor 1972-ben egy asszonynak tűszúrásos érzéstelenítésben fájdalommentesen kivették a manduláit. Manapság az akupunktúrával előállított érzéstelenségben végzett műtétek nem mennek ritkaságszámba.

*Érzéstelenítés
akupunktúrá-
val*

Elsősorban Mao Zedongs érdeme, hogy a kínai gyógyászat módszerei újból ismeretessé váltak. Ő hívta fel a figyelmet arra 1958-ban, hogy „a kínai orvostudomány és farmakológia (gyógyszertan) gazdag kincsestár. Törekedni kell ennek megismerésére és továbbfejlesztésére”. Manapság a kínai gyógyászat jó kapcsolatot jelent a modern orvostudomány és a tradicionális gyógyászat között. Kíváncsinos, hogy az európai orvoslás és a természetgyógyászat megtalálja az együttműködés formáit és annak módját, egymást kiegészítsék, mert ennek mindenki, orvos és beteg egyaránt hasznát látná.

A kínai energiát

*Az egészséget
néző
szemléletmód*

A kínai gyógyászat lényegében az ember és a természet, a világ-mindenség kapcsolatának a megértésén alapszik. Az európai orvostörténet kezdeteinél találkozzunk olyan gondolatokkal, amelyek a kínaiak „egészet néző” szemléletéhez hasonlóak. Ilyen pl. az ókori görög orvos, Hippokratész (Kr. e. 460-377) egyik könyve, melyben feltette a kérdést az emberi lét eredetéről. A Corpus Hippocraticumban, a hippokratészi iskola gyűjteményes kötetében olvashatjuk, hogy „az orvostudomány kiindulópontja... az örökkévaló dolgok természetében rejlik. Ugyanis lehetetlenség a betegség lényegét megismerni, ami végül is a mi (orvos) művészetünk kutatásának a tárgya, ha nem ismerjük magát a természetet, és annak működési törvényeit...”

Platón, görög filozófus közel 2500 évvel ezelőtt leírta azt, ami a modern orvostudomány számára ma is érvényes: „sokféle baj létezik, amit az orvosok nem tudnak gyógyítani, mert nem ismerik az egészséget. Egy rész ugyanis csak akkor lehet egészséges, ha az egész az... Ez napjaink nagy tévedése az emberi test gyógyításában”. Az ilyen megállapításokat a természettudományos-technikai szemlélet háttérbe szorította. Az embert ma inkább biológiailag működő rendszernek nézzük, míg a természetgyógyászat a harmonikus energia-

és életerőrendszerből indul ki. A kínai gyógyászat a dolgok egészének és végső lényegének az egységén alapszik: ez az energiátan.

A kínai orvoslásfilozófia az energiának kereken egy tucat alap formáját és még egyszer ennyi mellékformáját ismeri. Az emberi testben lezajló energiái történések a kínai szemléletmód szerint rövidesen a következőkben írható le:

A kínai energiátan minden megállapítása inkább filozófiai, mint orvosi teória. A kínai filozófia az embert körülvevő világot, a makrokozmoszt kapcsolatba hozza az ember életével, a mikrokozmoszsal. A világ, a környező természet és az ember környezete ugyanolyan alapelvek szerint épül fel, mint maga az emberi élet. A kínai orvoslásfilozófiának egyik alapelve az identitás, az azonosság a mikrokozmosz és a makrokozmosz között. Minden kínai terápiaforma azon a szemléleten alapszik, hogy az ember életenergiája egy saját vezetékrendszeren, az energiapályáikon áramlik. Az egészséges, jól működő szervezetben az életenergia egyenletesen áramlik, és a két ellentétes erő, Jin és a Jang egymással egyensúlyban van. A harmóniát az zavarja meg, ha közülük valamelyik erő fölényben kerül a másikkal szemben, az egyensúly felborul. A következmény: az ember rosszul érzi magát, beteg lesz.



Diszharmónia
= betegség

Mint az ábrán is látható, a Jin és a Jang szimbóluma egymástól elválaszthatatlan, de ugyanakkor egymást kiegészítő ellentétek.

Ilyenkor mindent meg kell tenni az erők kiegyenlítése érdekében. Az ember csak akkor lesz ismét egészséges, ha ez az egyensúly helyreállt. Az ókori orvostudomány is az egészséget és a betegséget a testnedvek (vér, epe, váladékok) egymáshoz való viszonyában látta.

Az egészség és a betegség tehát nem állapot, hanem egy folyamatnak a fázisa, amit folyamategyensúlynak lehet nevezni, s ez leginkább a kerékpározáshoz hasonlítható: mozgás közben meg tudjuk tartani az egyensúlyt, de ha megállunk, felborulunk.

Az átváltozások könyvében, a kínai gondolkodásmódnak ebben az alapvető művében ez áll: „egyszer Jin, másszor Jang, ez a Tao”.

A Tao az Istenség. Egyidejűleg az Út és Cél, a Kezdet és a Vég. A nagy Semmi, és egyidejűleg a Lét forrása. A Tao szimbóluma a teljes Kör, az írásjel, amely a Fej és a Láb szimbólumából áll. Ezek jelentése a kapcsolat az Ég és a Föld között, a gondolkodás és a járás között, az egység a szellem és a mozgás között. A Tao-t nem lehet szavakkal leírni. A *Tao-tekingben*, Lao-ce legfontosabb filozófiai művében a következőket olvashatjuk: „Aki tud, az nem beszél, és aki beszél, az nem tud semmit”.

A Jin-Jang nem egyéb, mint erőmegosztás, energiaegyensúly vagy energiaellentét. A kínai gondolkodás számára - mint már szó volt róla - minden történés a mindenkori erőviszonyok eredményeképpen és minden eredmény az erők és energiák egymásra hatásának az eredménye. A kínai filozófiában' nincs más egymást kizáró ellentétesség. A Jin és a Jang állandóan alkotó és szétválasztó erőként működnek.

Vessünk még egyszer egy pillantást a szimbólumra: a két félkör megfelel a Jin és a Jang közötti ősellentétnek, s mindkettő a Taóból származik - nincs Jang Jin nélkül, és minden Jin tartalmaz Jangot is. A mozgás és a nyugalom, a nappal és az éjjel nem'ellentétesek egymással, hanem egymáshoz tartoznak: ugyanis nincs mozgás nyugalom nélkül, és a nappal elképzelhetetlen az éjszaka nélkül. Ez az elválaszthatatlan egység, ez a harmónia mindenhol megtalálható, a táplálkozásban éppúgy, mint a gondolkodásban, az ember személyiségében éppúgy, mint a társadalmi együttélésben.

A Jin és a Jang egymáshoz való kiegyensúlyozott viszonya feltétele a test, a lélek és a szellem egészségének. Minden zavarnak és betegségnek gyökere a Jin és a Jang közötti egyensúly felborulása. Az ember természete nem egyéb, mint a Jin és a Jang közötti állandó kiegyenlítődé. Az ellentétek egyesülésre és harmóniára törek-szenek. Az alapelv a következő: a Jang élteti a Jint (Jang=energia), a Jin magába foglalja a Jangot (Jin=anyag). Ugyanakkor egyik sem jobb a másíknál, egész egyszerűen más. Más kifejeződése ugyanannak az alapanyagának.

A test, a lélek és a szellem egészsége

Ily módon, vagyis azáltal, hogy mi tudomásul vesszük, hogy a bennünk levő ellentétek harmóniára törek-szenek, megteremtjük az előfeltételét a jólétünknek, a testi-lelki kiegyensúlyozottságunknak, mert ily módon az életenergia akadálytalanul áramlik.

Hogyan hat az akupressúra?

Az akupunktúra és az akupressúra meggyőző eredményei sok orvosi kutatóintézetet arra késztettek, hogy ezeknek a gyógy módoknak a hatásmechanizmusát tanulmányozzák. Sokféle elmélet alakult már ki az akupunktúra hatásmechanizmusáról, de még egyetlen olyan magyarázat sincs, amely ne volna ellentmondásos. Az öngyógyítás szempontjából elsősorban nem az a fontos, hogy a gyógy mód hogyan hat, hanem az, hogy hat. Mindazonáltal szeretnénk néhány olyan kutatási irányra rámutatni, amelyekkel a tudomány az egyes pontok ingerlését, vagyis az akupunktúra hatását igyekszik megmagyarázni.

Gyakran elhangzik az az érv, hogy a hatás szuggeszió n alapzik, és csupán placebo, vagyis látszathatás. Ennek egész egyszerűen ellentmond az, hogy az akupunktúra és az akupressúra az eszméletlen embernél és az állatoknál is hatásos.

*A gyógyered-
mények
bizonyítottak*

Kétségbevonhatatlan eredményeket tud felmutatni a szakember által végzett akupunktúrás kezelés a következő betegségekben: a vér kóros összetételében (a vörösvérsejtek túltermelődése miatt), a szív működési zavaraiiban, a légző- és emésztőrendszer betegségeiben, az idegrendszer, a csont- és az izomrendszer kórképeinél. Az akupunktúrás kezelés eredményeit vérképvizsgálatok, EKG és légzésfunkciós vizsgálatok igazolták.

Mindezekén túlmenően bebizonyosodott, hogy a gyógyító és ingerpontokon, valamint a meridiánokon különleges energetikai (elektromos) állapotok uralkodnak: a bőr vezetőképessége a kezelelési pontokon nagyobb, mint egyebütt.

Újabbán az a vélemény is kialakult, hogy a bőrben és a testben egy olyan információs rendszer van, amely a központi idegrendszerben már az embrionális életben kialakul. így eljutottunk a biológia és az orvostudomány legbonyolultabb területéhez, az idegrendszerhez, és itt bámulatosán sok közös pontot találunk az évezredek során tapasztalatokon gazdagodó orvostudomány és az élettan legújabb kutatási eredményei között. A bőr idegvégződése sokféle ingert érzékelnek, mint pl. hideget, meleget, nyomást. Az ingert az agy érzékeli fájdalomként. Kétféle idegrost felelős azért, hogy az ingerületet az agyhoz vezesse: az egyik az ingerületet lassan vezeti, a másik pedig, főként az erős ingert, rendkívül gyorsan

A fájdalom kiküszöbölése továbbítja az agyhoz. Ha ezen a gyors pályán egy erős ingerület halad végig, akkor ezalatt egy kevésbé erős inger számára ez az információs vezeték lezáródik (blokkolódik). Ez a tény - vagyis, hogy a fájdalomingerület továbbítása megakadályozható - megmagyarázza a tűszúrásos érzéstelenítés eredményeit.

A test a saját fájdalomcsillapító anyaga Egy kanadai tudós azt is bebizonyította, hogy az akupunktúra és az akupresszúra a test saját fájdalomcsillapító vegyületét, az endomorfint felszabadítja. Ebben az Összefüggésben rendkívül érdekes, hogy az agyban felszabaduló morfinnak éppen olyan intenzív hatása van, mint a fájdalomcsillapító céllal adott morfiumnak.

További bizonyítékokkal szolgálnak a bőrellenállás-mérések, az ingerlőpontok szöveti tulajdonságai és az agy ingerületátvivő anyagaira gyakorolt hatás.

Los Angelesben (USA) nemrégiben készült egy olyan jelentés (H. Motoyama vezetésével), amely az energiapályákkal foglalkozott. Az eredmény: az életenergia nem az idegrendszer pályáin áramlik, mint ahogy eddig gondoltuk, hanem a saját élettanilag bizonyítható vezetékén; ezek feltehetően azonosak a már említett információs rendszerrel, amely az embrionális stádiumában még a központi idegrendszer megjelenése előtt kialakul.

Az akupresszúra mozgósítja a saját életerőnket A test természetes regenerációs és gyógyulási képességét nem szükséges külön bizonyítani. Mindenki ismeri azokat az erőket, amelyek a kis horzsolástól a nagy műtéteknél ejtett sebekig a szövetek gyógyulását elősegítik. Már elfelejtettük, hogy miképpen tudjuk a test saját gyógyerejét felhasználni. Nem is vagyunk abban a helyzetben, hogy ezeket az energiákat támogassuk, mert nem ismerjük a megfelelő eljárásokat. Az akupresszúra segít ezeket az energiákat felismerni. *Az akupresszúra aktiválja a mindenkiben meglévő saját győgyerőket*, függetlenül attól, hogy ezt a folyamatot megértjük-e vagy a hatásmechanizmusát be tudjuk-e bizonyítani.

Tárgymutató

- Adipozítás 27
ágybavizelés 21
akupresszúra állapotoknál 9
- gyermekeknél 9
- jelentése 71
- *kezelési pontok* 13
 a gyomor közepe 39
 a gyomor mesterpontja 65
 a hajlítórendszer közepe 45
 a három Jin találkozási pontja 21,36, 54, 59,69
 a háziszellemelek segítségével 43
 a hegy oszlopa 50
 a hegy támasztéka 24
 a Jang-domb forrása 28, 33, 66
 a kereskedő dombja 24
 alsó csatorna 39
 a menny oszlopa 38
 a menny tengere 39
 a mutatóujj speciális zónája 42
 a nagy lábujjbegy pontja 54
 át a szoroson 53
 a támadó határpontja 34
 átcsapó hullám 29, 31, 52, 53,63
 átmenet a Jinbe 63
 a tó öble 49
 az égbolt tengelye 42
 az energia tengere 31, 32, 39,44, 59
 az istenek hegye 45
 belső határfal 29
 - határsánc 40, 53
 csont, amely elhagyja a földet 43
 csüngő csengő 36
 döntő roham 28,33, 50, 58
 eljutás a Jinbe 43
 elülső koponyapont 35
 elülső koponyatető 64
 ereszcsatorna 30
 fehér oldal 48, 53
 felső árok 38
 - nagy piactér 40
 fogamzaspont 54
 fogínypont 27, 37
 folyam a hátsózárgban 65
 folyékony élelem 25
 forrás a dombon 41
 galambfarak 62, 63,64
 gyomorközép 29,64
 ha-ba-ex48,51
 halfarak 34
 harmatos patak 27,61
 három mérföld 50,60,61
 határforrás 42
 hátsó barázda 27
 - főpont 35
 ifjú kereskedő 51, 57,67
 illatmester 41, 55
 isteni egykedvűség 33,40,43,50,56,58, 61, 63, 68,69
 - kapu 34, 56, 64
 Jang-egyesülés 24
 Jang-kereskedő 37,41
 kanyargós fal 39
 kapcsolat a belvilággal 25,47
 KA-TE speciális pont 26
 kegyetlen fizetség 39
 - hála 41
 kialvó tenger 27
 kiáramló tavasz 54, 68
 koncentrált támadási pont 22,31,52, 53, 69
 könnyfogó 41
 középső sziget 26,30,33,60
 középsőujj-zona 22,52
 külső határ 46
 magtár 55

- megtámasztó hely 45
 mennyei város 23
 nagy elakadás 22
 - igazság 61
 - magaslat 62
 - nyomozás 52
 nefritgyöngy 39
 négyszeres fényesség 57
 nyak-tarkó pont 35
 nyíropont a hüvelykujjon 67
 olvadó patak 63
 sekély tó 41
 sugárzó Jang 28
 szélszentaló 35
 tetőpont 35
 tibeti magashegység 30,45, 50
 titkos fény 54
 vállcsontok 24
 völgymeredély 40,48, 55, 57, 58,61, 67, 69
 akupresszúra mellékhatás nélkül 8
 - ősi formái 9
 - természeti népeknél 9
 -története 71
 akupunktúra 71
 alacsony vérnyomás 22
 alarm pontok 13
 álmatlanság 23
 - idegesség miatt 44
 aluszékonyság hipotóniában 22
 alvászavarok 23
 - hipertóniában 52
 - vegetatív disztóniában 68
 aranyér 24
 asztmás légzés 51
 átváltozások könyve 75

 Bélbántalom 39,40
 - megfázásban 53
 bélgörcs 42
 bélnyalkahártya izgalma 42
 bélrenyheség 61
 beszédzavar 25
 boszorkánylövés 45
 búskomorság 63

 Corpus Hippocraticum 72

 Csigolyaártalmak 26
 csigolyaelcsúszás 45
 csúsztatás 14

 Dadogás 25
 depresszió 63
 derékfájás 26
 dohányzás 56
 dülmirigypanaszok 59

 Egyensúlyzavar, vegetatív 68
 elalvás zavara 23
 élenkítő pontok 12
 életenergia áramlása 11
 elhízás 27
 emésztőrendszer zavara 29
 encefalin 30
 endomorfín 30
 energiapályák 11
 epegörcs 28
 epehólyag-működési zavarok 28
 érgörcs, lábon 50
 érrendszer zavarai 69
 érzelmi labilitás klimaxban 47
 étvágytalanság 29

 Fájdalom 30
 -, bél 39, 40
 -, fej 33-36
 -, fog 37
 -, gyomor 39,40
 -, hasi 41
 -, homloktáji 33-36
 -, isiász 45
 -, ízületi 46
 - kar 38
 -, könyök 49
 -, láb 50
 -, székürítéskor 24
 -, térd 66
 -, torok 67
 -, váll 38
 fájdalomcsillapítás 30

- fáradékonyság hipertóniában 22
 fáradtság 31
 fejfájás 33-36
 -, hipertóniában 52
 -, megfázás miatt 53
 -, menstruáció miatt 54
 fejfájás vegetatív disztóniában 68
 felnőttek ágybavizelése 21
 figyelemgyengesség 32
 fogfájás 37
 frontérzékenység hipotóniában 22
 fülzúgás hipertóniában 52
- Gerincproblémák 38
- Gyermekek ágybavizelése 21
 gyomorbántalom 39, 40
 - megfázásban 53
 gyomornyálkahártya-gyulladás 39
 gyomorsavtúltengés 39, 40
- Hányinger 65
 harmonizáló pontok 12
 hasi fájdalom 41
 — menstruáció miatt 54
 hasmenés 42
 havivérzés zavara 54
 hexensussz45
 hipertónia 52
 hipotónia 22
 Hippokratész 72
 hippokratészi iskola 72
 hólyagműködési zavarok 43
 homloktáji fájdalom 33-36
 homloküreg-gyulladás 55
 hőhullámok klimaxban 47
 hörgő légzés 51
- Idegesség 44
 influenza 53
 ingerlékenység hipertóniában 52
 isiász 45
 ízületi fájdalom 26
- Jang73
 Jin73
- Karfájdalom 38
 kezelési pontok 12
 kezelési útmutató 10, 15, 20
 kínai energiátan 72
 - orvoslásfilozófia 73
 klimax 47
 kólika 28
 köhögés 48
 köhögéscsillapítás 48
 könyökfájdalom 49
- Lábfájdalom 50
 légszomj 51
 légzési panaszok 51
 lumbágó 45
- Magas vérnyomás 52
 megfázás 53
 menstruációs panaszok 54
 meridiánok 11, 71
 migrén 33-36
- Nátha 55
 nemi élet zavarai 62
 neuraszténia 44
 nikotinfüggőség 56
- Nyomás erőssége 14
 nyomástechnika 14
 nyugtató pontok 11
- Orrmelléküreg-gyulladás 47, 55
 orrvérzés 58
 orvosi diagnózis 18
- Önkezelés 17
- Platón 73
 pontok 12
 pontozás 14
 porckorong-előesés 45
 premenstruációs szindróma 54
 prosztata megnagyobbodás 59
 prosztatapanaszok 59
 puffadás 41

Reumás panaszok 60

Speciális pontok 13

Szapora légvétel 51

szedáló pontok 12

szédülés hipertóniában 52

- vegetatív disztóniában 68

székrekedés 61

székürítés, fájdalmas 24

szemakupresszúra 36

szénanátha 55

szervezet jelzései 16

szétválasztás-egyesítés 14

szexuális zavarok 62

szinuszitisz 57

szívdobogás, ideges 44

szorongás 44, 63, 64

Tao 75

tengeribetegség 65

teniszkönyök 49

teltségérzés 41

térfájdalom 66

test energiapályái 11

tonizáló pontok 12

torokgyulladás 67

tűkezelés 71

Vállfájdalom 38

változás kora 47

végbéltejéki viszketés 24

vegetatív disztónia 68

- egyensúlyzavarok 68

verejtékezés idegesség miatt 44

véréllátási zavarok 69

vérnyomás, alacsony 22

-, magas 52

vészjelző pontok 13

viszketés végbéltejékon 24

vizeletcsepegés 43

vizeletrekedés 42

- prosztata megnagyobbodás miatt 59

vizsgadrukk 42