



Ludmila Kotalíková

členka mezinárodní asociace holistických aromaterapeutů NAHA, aromaterapeutka z Centra zdraví Natura

Jak vyvíjet tlak

Při akupresuře stačí přitlak prstu na akupunkturní bod. Přítlak by měl být stálý, kolmý na místo bodu bez pohybu a bez masáže. „Já to dělám tak, že položím prst a postupně zvyšuji tlak zhruba jednu minutu a pak po dobu jedné minuty opravdu pomaloučku zase povoluji tlak na jednotlivé body,“ říká Ludmila Kotalíková. Zkušení mistři akupresury uvádějí, že tlak při akupresuře by měl trvat 5–10 sekund a měl by se opakovat asi 10x za sebou. Mírný tlak uklidňuje, silný povzbuzuje. Jako měrnou jednotku je lepší místo centimetru používat vlastní prsty, protože centimetry jsou zavádějící.

Zkuste akupresuru

Pomáhá s mnoha problémy

Bolí vás hlava nebo je vám nevolno? Cítíte se unaveni? Vyzkoušejte akupresuru – sami sebe tak můžete „nahodit“ a zbavit se potíží.

Akupresura je alternativní léčebná metoda původem z Číny, její oblíbenost narůstá i v ostatních částech světa. Při akupresuře používáme pouze tlak prstů na určité, přesně vymezené body na těle. „Mačkáním akupresurních bodů si můžeme sami snadno ulevit od běžných potíží, zejména při různých typech bolestí, u horečky nebo kašle,“ vysvětluje členka mezinárodní asociace holistických aromaterapeutů NAHA, aromaterapeutka **Ludmila Kotalíková** z Centra zdraví Natura v pražské Italské ulici (www.aromadoteky.cz). Při provozování akupresury bychom

měli být vždy opatrní a nedělat nic, co by nám bylo nepříjemné nebo by opravdu hodně bolelo. „Některé body jsou citlivější a sami pravidelnou péčí o tato místa zjistíte, že se jejich citlivost mění. Někdy to může být v závislosti na aktuálním zdraví, u žen má vnímání bolesti souvislost s fázemi menstruačního cyklu a samozřejmě to závisí také na psychice,“ dodává Ludmila Kotalíková. „Pozorujte, hlídejte, dívejte se. Není důležité to vše ‚strhnout‘, ale naučit se pracovat se svým tělem a lépe ho poznat. Akupresura může být jednou z metod, jak zlepšit své zdraví a zároveň se lépe ‚nacítit‘ na své tělo a jeho potřeby.“

Domácí manuál

Vybrali jsme pro vás několik nejznámějších a důležitých akupunkturních bodů. Jejich znalost vám může pomoci zbavit se bolesti a nepohodlí, jež by vám jinak mohly znepříjemňovat každodenní život.

Bod „tři míle“

Tento bod se nachází na přední straně bérce, asi 4 prsty pod česčkou.

Využití: Působením na tento bod můžeme zlepšit činnost naší trávicí soustavy, hlavně žaludku. Jde rovněž ➤



o bod dlouhověkosti. Je dobré ho zahřívát – moxou, teplým medem nebo vonnou tyčinkou. Je vhodný při nedostatku vitality, nechuti k jídlu a při zažívacích potížích.

Jak na to: Nohu ohneme v kolenu a na tento bod vyvíjíme mírný tlak po dobu jedné minuty.

Bod „třetí oko“

Tento bod najdeme celkem snadno na čele mezi obočím – na tomto místě se nachází tzv. třetí oko.



Využití: Stimulací tohoto bodu můžeme zahnat bolesti hlavy, depresi, chronickou únavu a stres, pomáhá při krvácení z nosu či nespavosti.

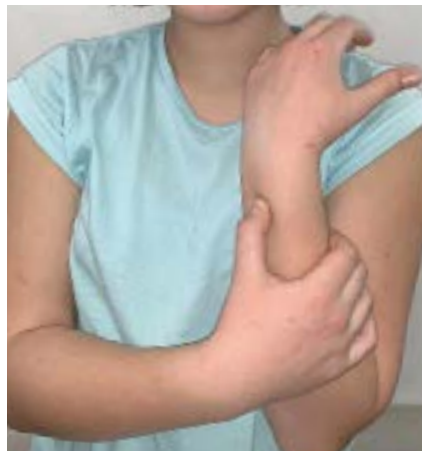
Jak na to: Na tento bod vyvíjíme mírný tlak po dobu jedné minuty.

Bod osrdečníku

Tento bod se nachází na vnitřní straně předloktí, přibližně 5 prstů od okraje dlaně mezi dvěma šlachami v zápěstí.

Využití: Působením tlaku na tento bod můžeme zmírnit pocity nevolnosti,

nucení na zvracení nebo se zbavit kinetózy (nemoci z pohybu). Je vynikající i na těhotenské zvracení, při celkovém neklidu či trémou před zkouškou. Obecně působí spasmolyticky (uvolňuje křeče).



Jak na to: Na uvedený bod na předloktí vyvíjíme mírný tlak pomocí prstů druhé ruky po dobu 4–5 sekund.

Bod „prohlubeň zorničky“

Tento bod se nachází na vnějším okraji oka v místě, kde se spojuje čelní a lícní kost lebky.

Využití: Jemné masírování tohoto bodu nám může pomoci zbavit se migrén a zmírnit únavu očí, onemocnění očí, je vhodný při ochrnutí lícního nervu, zánětu spojivek či zánětu dásní.



Jak na to: Tento bod pomalu a jemně masírujeme kruživými pohyby pomocí prstů, dokud se nedostaví pocit úlevy.

Bod „nejvyšší útočný bod“

Tento bod najdeme na nártu chodidla mezi palcem a prostředníčkem ve vzdálenosti přibližně 4 prsty za těmito dvěma prsty.

Využití: Patří mezi nejznámější akupunkturální body. Mírným tlakem pomocí prstů můžeme docílit bezprostřední úlevy od bolesti hlavy (zejména na temeni), únavy očí a křečí ve svalech nohou. Stimulace tohoto bodu je vhodná při stresu a podrážděnosti, pomáhá při pocitu frustrace a potlačení hněvu, u žen mírní premenstruační tenzi, pomáhá při nepravidelné menstruaci.



Jak na to: Na tento bod vyvíjíme tlak pomocí prstů a mačkáme po dobu jedné minuty.

Bod „spojené údolí“

Tento bod najdeme mezi palcem a ukazováčkem.

Využití: Masáž tohoto bodu je velmi účinná v případě, že chceme dosáhnout úlevy od bolestí zubů, bolesti hlavy a také, když se chceme zbavit bolesti svalů na krku a v ramenu. Slouží k celkové tonizaci organismu. Pomáhá při běžném nachlazení a opakovaných infekcích i při nervové slabosti.



inzerce

INSPIRACE PRO ZDRAVÍ

Jak na to: Na tento bod vyvíjíme mírný tlak pomocí prstů druhé ruky, nebo ho masírujeme po dobu jedné minuty. Pozor, nesmí se používat v těhotenství!

Bod „yongquan“

Tento bod najdeme uprostřed chodidla a nachází se mezi druhým a třetím prstem na noze ve spodní části chodidla.



Využití: Působení na tento bod je užitečné v případě, že se chceme zbavit bolesti hlavy, nevolnosti či mdlob. Je vhodný při celkovém vyčerpání a poruchách vědomí, ale také při chronické kašli nebo zánětu mandlí.

Jak na to: Na tento bod vyvíjíme tlak pomocí prstů a mačkáme po dobu jedné minuty.

Bod „brána vědomí“, „větrné jezero“

Tento bod se nachází po obou stranách v zadní části krku, kde se krční svaly upínají na spodní část lebky.

Využití: Stimulováním tohoto bodu můžeme eliminovat bolesti hlavy, migrénu nebo závrať. Pomáhá při nachlazení, horečnatých stavech a bolestech krční páteře.

Jak na to: Na oba tyto body vyvíjíme tlak pomocí prstů rukou a mačkáme po dobu jedné minuty.



Bod „větrný zámeček“, „palác větru“

Tento bod se nachází na zadní straně hlavy jeden prst nad vlasovou hranicí, ve středu prohlubně, kterou snadno najdeme na spodním okraji lebky.

Využití: Působením na tento bod můžeme zmírnit či zcela eliminovat bolesti hlavy, bolest v krku a také zastavit krvácení z nosu. Zmírňuje nachlazení a bolesti hlavy v oblasti záhlaví.



Jak na to: Na tento bod vyvíjíme mírný tlak pomocí prstů ruky a mačkáme po dobu jedné až dvou minut.

Bod „pohoří Kchun-lun“

Tento bod se nachází mezi kotníkovým výstupkem a Achillovou šlachou. Jedná se o dva body proti sobě.

Využití: Pro úlevu při bolesti hlavy, bolesti páteře, bolesti kotníku, ramene a paží. Pozor, není vhodný v těhotenství, při porodu naopak urychluje porod. Bod „Ledviny 3“ na vnitřní straně kotníku se používá pro úlevu při chronické únavě, dráždivém kašli (uvolňuje hlen), při menstruačních poruchách, bolestech zad, kolenou a kyčlí a při celkovém vyčerpání.



Jak na to: Výše popsané dva body na obou stranách kotníku (nebo jeden bod na vnitřní straně kotníku) sevřeme mezi palec a ukazovák a vyvíjíme na ně tlak po dobu jedné minuty

Bod „zarostlý rybník“, „bolavé jezírko“

Tento bod nejlépe lokalizujeme, ohneme-li ruku v ohybu a tam, kde končí rýha svalů, na vnější straně nadloktí, jej najdeme.

Využití: Jemný tlak na tento bod nám přinese úlevu při rýmě (včetně senné rýmy), je dobrý pro snížení horečky, vhodný při ztuhlém krku, pocení, zimnici. Pomáhá od bolesti ramene, při chronickém zánětu mandlí a snižuje krevní tlak. Pomáhá zlepšovat činnost imunitního systému – je to nejdůležitější homeostatický bod.



Jak na to: Ruku ohneme v lokti a na tento bod vyvíjíme mírný tlak pomocí prstů ruky nebo provádíme jemnou masáž. Totéž opakujeme na druhé ruce v trvání přibližně jedné minuty. 🍷

Markéta Ostrůžková
odborná spolupráce: Ludmila Kotalíková, Centrum zdraví Natura v Italské ulici, www.aromadoteky.cz