

## Jednotlivé druhy bodů

Místa lokalizace akupunkturních bodů jsou známa už velmi dávno. Aktivní body se nacházejí na čtrnácti liniích (tzv. dráhách nebo meridiánech), které objevili staří čínští mudrci už před naším letopočtem. Každý z meridiánů má v čínštině své poetické pojmenování. Aktivní body můžeme rozdělit do tří skupin.

**1. Harmonizující body** – nacházejí se na začátku a na konci akupunkturní dráhy. Při působení na tyto body se pozorují harmonizující účinky na všech orgánech, které se vztahují k této akupunkturní dráze.

**2. Tonizující body** – na každé dráze existuje pouze jeden takový bod. Akupresura tohoto bodu aktivizuje reakci a činnost orgánů vztahujících se k této dráze.

**3. Sedativní body** – také existuje pouze jeden takový bod na každé akupunkturní dráze. Působení na tento bod uklidňuje a odstraňuje projevy dysfunkce jednotlivých orgánů lidského organismu.

Úlevu přináší také úspěšná akupresura tzv. **signálních bodů**. Každý základní orgán má svůj signální bod. Správná akupresura tohoto bodu způsobuje bezprostřední zlepšení stavu člověka a hlavně zmenšení bolesti. Je nutné se zmínit i o tom, že v posledních letech byla objevena celá řada speciálních bodů, které se vztahují pouze k přísně vymezeným onemocněním.

## Léčebné použití akupresury

Člověk, který si chce sám pomoci, nemusí poznat a používat celý systém meridiánů a všech akupunkturních bodů. I proto se na následujících stranách neuvádí použití všech známých bodů, ale pouze některých. K dosažení efektivního léčení stačí znát, který bod se kde nalézá a jak

dlouho a jakým způsobem je potřebné na něj působit. Akupresuru můžeme v dnešní uspěchané době použít u většiny základních onemocnění. Nepatří sem však vážná infekční onemocnění, jejichž léčba patří do rukou specialistů.

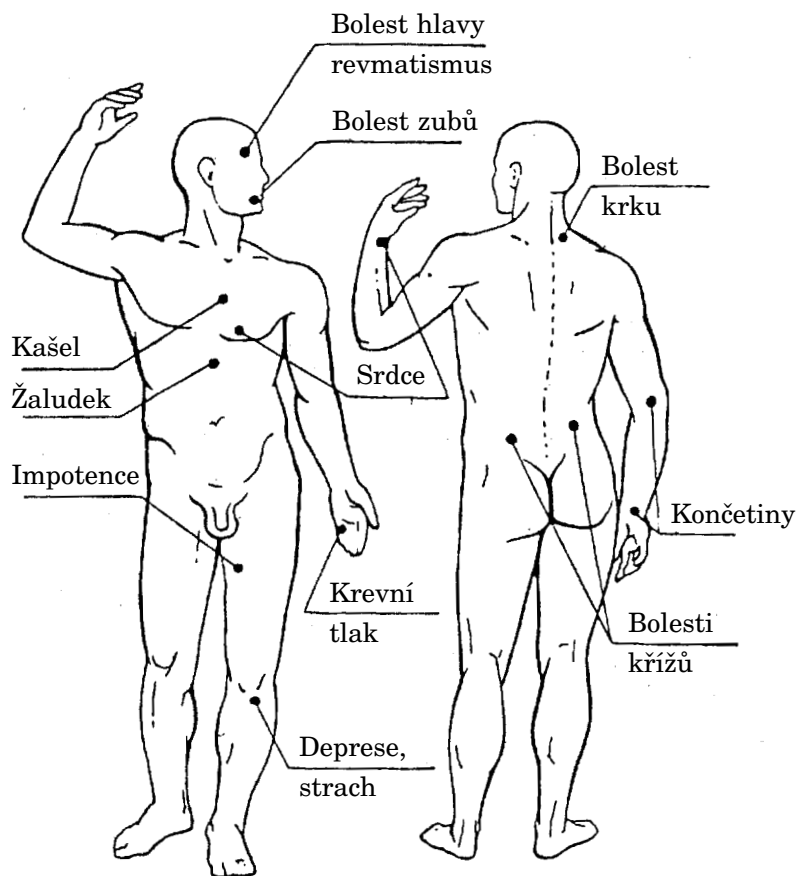
V současné době člověk trpí hlavně onemocněními, která úzce souvisejí se stresem, přetížením, přepracováním apod. V důsledku toho jsou lidé vyčerpaní, postihují je deprese, srdeční nedostatečnost, poruchy krevního oběhu, hypotomie i sexuální nezájem. Nesprávné potlačování takových chorobných projevů, nevěnování pozornosti takovým vegetativním poruchám může nakonec skutečně vést k velmi vážným funkčním poruchám jednotlivých orgánů, například infarktům, arterioskleróze, žaludečním a dvanácterníkovým vředům atd. Kromě toho sem patří také mnohem jednodušší, ale velmi mučivé poruchy spánku, bolesti hlavy a zubů. Tomu všemu je možné předejít, to všechno je možné odstranit. Akupresura je prostředkem, jenž lidstvu může pomoci při nejrůznějších důsledcích stresu, protože akupresura znovu nastoluje rovnováhu v lidském organismu.

## Které body na které nemoci

Všechny orgány v lidském organismu mají konkrétní spojení s jistými body akupresury. Takové souvislosti jsou i mezi body akupresury a nežádoucími funkčními poruchami organismu (například vysokým krevním tlakem, chřipkou atd.)

Dále uvádíme vyobrazení nejdůležitějších bodů akupresury. Působení na tyto body se ukazuje být léčivé při nejčastěji se vyskytujících onemocněních.

Mohou to být *sedativní body* (například při poruchách spánku), *tonizující body* (například při nízkém krevním tlaku), *harmonizující body* (například při stavu celkové neurózy), *signální body* (při kolikách) nebo *speciální body* (například při impotenci).



Obr. 1 Rozložení akupresurních bodů

## Jak najít akupresurní bod

Uvedené náčrty ukazují pevná místa výskytu akupresurních bodů. Body se vyhledávají tak, že hledaný akupresurní bod reaguje na silný tlak náhlým bolestivým signálem (impulzem), což nám ho pomůže přesněji lokalizovat

na daném místě těla. V důsledku individuálních rozdílů mezi jednotlivými lidmi bylo zjištěno, že některé akupresurní body se nenalézají u všech pacientů přesně na stejném místě. Rozdíly rozložení bodů mohou mít různé varianty, proto v některých případech jsou na uvedených náčrtech čárkovaně znázorněny plochy, které vyjadřují individuální osobitosti jednotlivých pacientů. To znamená, že hlavní bod se může nalézat kdekoli na této ploše.

## Jak působit na akupresurní body

Tradiční čínská medicína rozeznává tři způsoby působení na akupresurní bod:

**1. Při ostrých bolestech a při prvním léčení** se doporučuje lehká krouživá masáž bodu konečkem ukazováčku. Délka masáže 1 až 5 minut.

**2. Při chronických onemocněních,** ale také v závislosti na stavu pacienta, je nejlepší použít bodovou masáž střední intenzity. Doporučuje se opakovaná akupresura tohoto typu několikrát během dne. Délka akupresury do 30 s.

Silný tlak se vyvolává hlavně pomocí palce ruky. Často se však používají i jiné způsoby.

Když najdeme hledaný bod na těle, konečkem ukazováku nebo palce zlehka tlačíme na povrch kůže, pak začneme provádět prstem krouživé pohyby, které posouvají kůži proti svalovému tkanivu (cca 2 obrátky za sekundu). Přitom se snažíme, aby prst zůstal na správném místě těla. Zvláštní pozornost musíme věnovat působení na symetrické akupresurní body.

## Kontraindikace

Omezení možnosti použití akupresury jsou velmi zřídka. Akupresura ve své elementární, zjednodušené formě

samozřejmě nemůže nahradit potřebné lékařské ošetření (například operaci slepého střeva apod.), ale i tak se může použít jako doplňující, např. bolest potlačující léčebný prostředek nebo při poskytování první lékařské pomoci. Akupresura se nedoporučuje používat v následujících případech:

- při těžkých organických onemocněních srdce a krevního oběhu
- v těhotenství
- při silné vyčerpanosti.

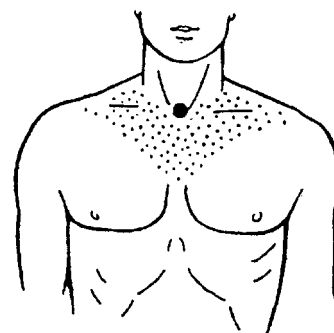
Použití akupresury omezuje také jakékoliv místní poškození kožního systému. V takových případech je potřebné počkat do úplného vyléčení kožního onemocnění.

## Ajdeme na to

1. Posadte se nebo si lehněte na záda a uvolněte se. Snažte se, aby byly odstraněny jakékoliv rušivé faktory (například rozhovor příbuzných, zvonění telefonu apod.).
2. Během akupresury se psychicky odpoutejte od běžných každodenních a jiných vážných starostí.
3. Konec ukazováku položte na potřebný akupresurní bod.
4. Lehce přitlačte na kůži a začněte rovnoměrně vykonávat krouživé pohyby prstem, sledujte přitom, aby prst při pohybu neklouzal z daného bodu.
5. Délka působení je obvykle půl až 5 minut.
6. Účinek vždy nastupuje rychle a obvykle má dlouhodobé působení.
7. Akupresuru je možné během dne provádět opakovaně několikrát.

### Astma (záducha, kašel, odvykání od kouření)

*Působení* – stlačujeme lehce ukazovákem max. 1 minutu. Akupresuru je možné dělat v kterékoliv době. V případě odvykání od kouření se provádí s přáním odvyknout si



### Onemocnění očí

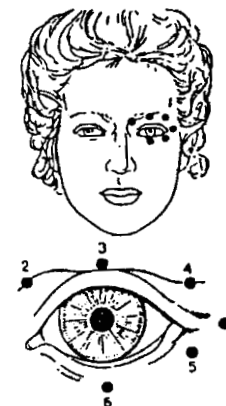
*Působení* – lehká akupresura očních jamek postupně podle číslování. Při provádění akupresury je nutné mít oči zavřené.

*Vlastnosti* – sedativní bod.

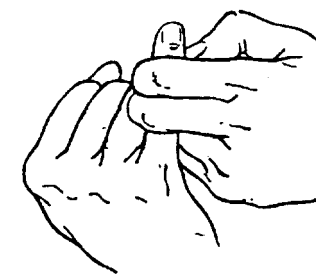
kouřit. V tomto případě se dělá krátkodobě, ale intenzivně, až k pocitu bolesti. Vhodné je masírovat tento bod i při sníženém tlaku (hypotonii).

*Vlastnosti* – speciální bod.

Obr. 2 Astma (záducha, kašel)



Obr. 3 Oční onemocnění



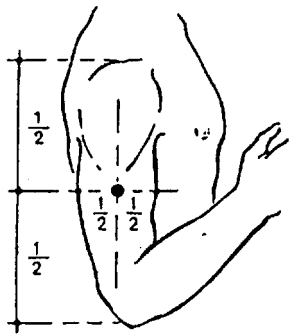
Obr. 4. Povzbuzení chuti

### Povzbuzení chuti k jídlu

*Působení* – akupresura se v závislosti na okolnostech dělá několikrát během dne, a to před jídlem. Bod se rytmicky stlačuje 20 s, středně silně, zatlačením nehtu palce přerušovaně na obou rukou.

*Vlastnosti* – tonizující bod.

Působení na tento bod stimuluje chuť a látkovou přeměnu.



Obr. 5. Tlumení chuti

### Snížení chuti k jídlu, zmírnění apetitu

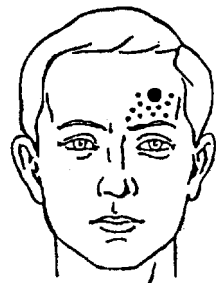
*Působení* – akupresura se aplikuje v podobě lehké masáže při vzniku chuti k jídlu. Délka působení 30 s. Akupresura se dělá střídavě na obou rukou. Působení na tento bod snižuje chuť k jídlu a reguluje, stabilizuje látkovou přeměnu.

*Vlastnosti* – sedativní bod.

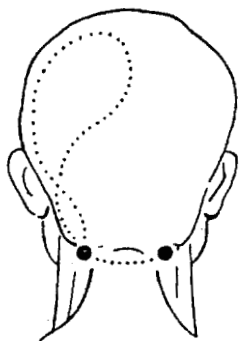
### Bolesti žlučníku (koliky)

*Působení* – lehká akupresura ukazováký obou rukou na jednu. Délka působení – do zlepšení stavu. Akupresuru je vhodné tomto případě používat také jako prevenci.

*Vlastnosti* – sedativní bod.



Obr. 6 Onemocnění žlučníku

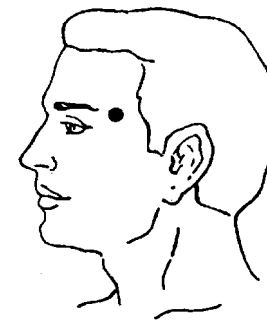


Obr. 7 Bolesti hlavy (v zátylku)

### Bolesti hlavy (bolest v zátylku)

*Působení* – rytmicky a synchronně oběma rukama, silná akupresura. Akupresura se v tomto případě může dělat ukazováký nebo také palci rukou.

*Vlastnosti* – speciální symetrický bod.



Obr. 8 Bolesti hlavy (v oblasti čela)

### Bolesti hlavy (v čelní oblasti)

*Působení* – lehká akupresura, synchronní na obou stranách pomocí palců rukou. Při akupresuře musejí být oči zavřené.

*Vlastnosti* – sedativní, symetrický bod.

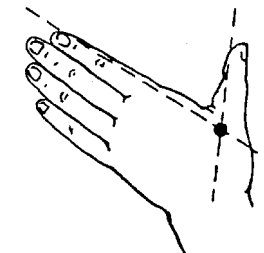
### Migréna

*Působení* – na bod mezi palcem a ukazovákem působíme lehkou rytmickou akupresurou. Délka působení do 5 minut.

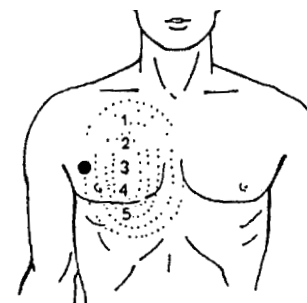
### Hypertonie (zvýšený krevní tlak)

*Působení* – lehká akupresura pomocí ukazováku. Délka působení do 5 minut. Současně se doporučuje oddech. Při dlouhodobém používání akupresury tohoto bodu se doporučuje udělat týdenní přestávku.

*Vlastnosti* – harmonizující bod.



Obr. 9 Bolesti hlavy migréna



Obr. 10 Vysoký krevní tlak

### Závratě

*Působení* – silná intenzivní ale krátkodobá akupresura pomocí ukazováků. V případě potřeby je vhodné kombinovat s akupresurou bodu uvedeného při hypertonii. Akupresura se provádí pomocí nehtu palce intenzivním stlačováním bodu, případně i s pomocí druhé ruky.

*Vlastnosti* – harmonizující bod.