

Reflexní terapie obličeje má jednu velkou výhodu: umožňuje zmírnit okamžitě jakoukoli bolest, kdykoliv a kdekoliv, jednoduše pomocí vašich prstů nebo špičkou obyčejného kuličkového pera, přičemž nezáleží, zda tuto terapii použijete na sobě nebo na někom z vašeho okolí. Jednoduché pojednání o základech této podivuhodné techniky vám umožní, abyste se během několika hodin seznámili se zhruba šedesáti reflexními body umístěnými na obličeji a mohli je používat při mnoha běžných zdravotních problémech.

- ✓ Hlavní diagramy reflexních bodů a zón
- ✓ Zobrazení částí těla na obličeji
- ✓ Zobrazení vnitřních orgánů na obličeji
- ✓ Problém stagnace energie
- ✓ Volba reflexních bodů
- ✓ Technika stimulace
- ✓ Terapeutický index

Marie-France Muller
Nhuan Le Quang

Reflexní terapie obličeje

„Léčebnou moc má každý uloženou v sobě
– terapeut mu ji pouze pomůže objevit.“

Richard Bach

Obsah

Na úvod	6
Moje setkání s reflexní terapií obličeje	6
Co lze očekávat od reflexní terapie obličeje?	10
Co může reflexní terapie obličeje vyléčit?	11
Proč název Dien Cham neboli reflexní terapie obličeje?	12
1. Jak vznikla reflexní terapie obličeje	14
Dien Cham, I-ting a princip analogie	14
Od buddhizmu k moderní medicíně	15
Pozoruhodný osud Nhuan Le Quanga	16
Astma a facyterapie	17
Zjednodušená metoda	17
Nástroj: obyčejná propisovačka	18
2. Reflexní terapie obličeje v praxi	20
Základy reflexní terapie obličeje	20
Akupunktura a facyterapie	20
Reflexologie a facyterapie	20
Medicína, která vychází ze starých tradic	21
Základní principy	21
Princip souvztažnosti forem	21
Princip souvztažnosti povah	22
Princip celistvosti	22
Princip symetrie	22
Princip vzájemné propojenosti	22
Princip opačného účinku	23
Princip bezbolestného bodu	23
Obličej je zrcadlem těla	24
Zázračné výsledky	25
Metodu lze aplikovat za jakýchkoli okolností	25
Léčit lze i těžké patologie	26
Diagnostika a reflexní terapie obličeje	26
Vznik nemocí	26
Každou nemoc zapříčiňuje nervový systém	27
Problém stagnace energie	27
Příklad: bolest zad	28
Rytmus sezení	28
Délka sezení	29
Hlavní diagramy reflexních zón a bodů	30

Zobrazení jednotlivých částí těla na obličeji	30
Zobrazení vnitřních orgánů na obličeji	31
Zobrazení částí těla na obličeji	33
Základní masáž	34
Technika stimulace	34
Nástroje	34
Metoda	35
Volba reflexních bodů	38
Bolestivé a „němé“ body	40
Směr masáže obličeje	41
Symetrie	41
Vzorové sezení	42
Základní body	46
Body a jejich působení	46
Brada	49
Oblast ucha	49
3. Působení jednotlivých bodů	51
4. Jak předcházet různým zdravotním problémům a jak je léčit	97
Praktický slovník	97
Několik rad	97
Ještě několik rad od Nhuan Le Quanga	221
Na závěr	228
Okamžité výsledky	229
Pro vaši osobní potřebu	231
Bibliografie	232
České prameny	232
Poznámky	233
Části těla, orgány, funkce a jejich odpovídající body	235
Hlavní funkce bodů	235
Symptomy	238
Rejstřík	240

Na úvod

Moje setkání s reflexní terapií obličeje

Největším přáním každého člověka je vyhnout se nemocem a získat znovu ztracené zdraví, které je třeba chránit jako vzácný dar. Odnepaměti si uvědomujeme, že příroda oplývá bohatstvím zdrojů, jež umožňují zdraví opravdu nalézt a uchovat si je. Příroda je jednoznačným základem lékařství, jež používá přírodní léky, například rostliny, esenciální oleje a jiné.

Kvůli hledání ve svém okolí však většinou přehlízíme skutečnost, že v nás samých, uvnitř našeho organismu, existují netušené zdroje zdraví, rovnováhy i pohody. Příliš často zapomínáme, že v sobě máme tolik neprobádaných přirozených vnitřních zdrojů, jako má naše planeta neprobádaných míst.

Reflexní terapie obličeje nám tudíž otevírá nové obzory. Obdivuhodná léčebná metoda pochází z Vietnamu a umožňuje objevit i zhodnotit dosud nepoznanou část obrovského potenciálu samoléčení a samoregulace, který je přitom stále ukryt přímo v nás samých.

Tato téměř magická technika se již rozšířila mimo jiné také ve Francii a dalších zemích Evropy, v nichž probíhají školení poskytovaná Nhuan Le Quangem, která navštěvuje stále více studentů; jsou i jiné země, kde jsou zájemci o tuto techniku zapsáni v dlouhých poradnících.

To, že má reflexní terapie obličeje takový úspěch, není žádná náhoda: jakmile se jí jednou naučíte, umožní vám, abyste se cítili dobře, a to bez léků, bez přístrojů, všude a pořád! Pro vyléčení svých neduhů i neduhů vašich bližních potřebujete pouze své prsty nebo případně propisovačku se zakulaceným koncem, s jejichž pomocí budete stimulovat příslušné reflexní body na obličeji. Jak sami vidíte, není nic jednoduššího! Tím spíš, že výsledek na sebe nenechá nikdy dlouho čekat: bolest hlavy zmizí během několika vteřin, potíže se zády také. Nemusíte mi ale pouze slepě věřit; abyste se přesvědčili, stačí si naši metodu vyzkoušet.

Ve skutečnosti existuje jen málo metod, které by byly schopny skýtat tolik výhod a které by zároveň umožňovaly:

- vyléčit běžnou chorobu, aniž by bylo vždy potřeba využívat lékařské péče

- jednoduchým, účinným a rychlým způsobem ulehčit vašim potížím
- nalézt ztracené zdraví tím, že vyvoláte v organizmu léčivý účinek, aniž byste užívali léky
- jednoduchým způsobem, v minimálním čase a s minimální námahou se stát v oblasti prevence chorob soběstačným - a s nulovými náklady!

Jak sami brzy zjistíte, všechny tyto výhody reflexní terapie obličeje nabízí.

Když jsem se s Nhuan Le Quangem setkala poprvé na veletrhu Přírodní medicína v Toulouse, byla jsem poněkud skeptická. Nevěřila jsem tomu, že „prostřednictvím několika tlaků tužkou“ (nebo propisovačkou) je možné odstranit veškerou bolest, někdy dokonce definitivně. Protože jsem sama pracovala s reflexní terapií, znala jsem „zázraky,“ které mohou tyto techniky provázet; ovšem bylo pro mě těžké uvěřit, že by se jich dosáhlo tak pozoruhodným způsobem.

Protože mne tyto věci zajímaly, navrhla jsem panu Quangovi, že chci metodu vyzkoušet na sobě, a nastavila jsem mu svůj obličej (tím jsem podle svého názoru nic neriskovala). Nejdříve se mě zeptal, jestli mě sužuje nějaký problém, jestli pociťuji nějakou bolest. Nic takového mě netrápilo. Nicméně když jsem hledala, na co bych si postěžovala, zmínila jsem se nakonec o nepříjemné necitlivosti v prstech pravé ruky, již mi před více než dvaceti sedmi lety způsobil nešťastný pohyb, který mi poškodil krční obratle: pravou paži jsem měla několik měsíců paralyzovanou. Pomocí reflexní terapie se mi podařilo ji opět rozhybat, takže pak přetrvávala pouze již zmíněná ztráta citlivosti konečků prstů.

„Žádný problém!“ zvolal k mému překvapení, které se mísilo se vzrůstající skepsí. „Zkusíme to!“ Zakulaceným koncem propisovačky mi začal přejíždět po obličeji, přičemž na určitých místech zhruba na dobu dvou minut přitlačil. „A co cítíte nyní?“ zeptal se mě, zatímco propisku třímával ve vzduchu a byl připraven přejít zase do útoku. Ke svému údivu jsem musela skutečně připustit, že v mých „mrtvých“ prstech zase začala proudit energie; pouze část malíčku zůstávala necitlivá. Řekla jsem mu o tom, načež mi po dobu asi deseti vteřin začal energicky třít určité oblasti čela; potom mi otázku položil znova. Vše bylo najednou zase v pořádku a já jsem opět cítila prsty, což se mi nestalo už dvacet sedm let!

Tímto způsobem se zrodilo moje nadšení pro tuto úžasnou techniku, která je tak jednoduchá, že se ji každý může naučit během několika hodin, a která navíc nepředstavuje v případě pochybení žádné nebezpečí.

Žijeme v podivné době, kdy nám myšlenka, že tu či onu poškozenou část svého těla nahradíme částí z jiného lidského (a brzy i zvířecího) těla, případně naprosto běžná, kdy se v mysli šílených vědců rýsuje možnost, že v brzké době bude možno nahradit vše, tedy celé tělo, z něhož by stačilo zachovat hlavu nebo jednodušeji mozek, který bychom transplantovali na jiné tělo. Jakým způsobem, od koho a za jakých podmínek bude toto tělo „odebráno“?

Klonování zvířat se již provádí, brzy se budou klonovat lidé. Vědci v tom spatřují řešení problému plodnosti, jímž je postižen nejen náš kontinent vystavený stresům a zamořený hormony, které používáme v potravinách a při genetických modifikacích. Pokud v budoucnu dojde k tomu, že nebudeme mít k dispozici dostatečné množství dárců orgánů k transplantacím, povede to pravděpodobně ke strašným omylům, jež si lze snadno představit.

K tomu všemu dochází, protože se již neberou v úvahu elementární zákony zdraví a léčení nemocí, protože člověk obecně je na sklonku našeho století postižen strašlivou megalomanií. A tak se najednou cítí být pánem přírodních zákonů, které si chce výlučně podmanit nebo je prostě a jednoduše popřít. Je jasné, že ve hře jsou vysoké ekonomické zájmy. Jak před několika lety dokázala jedna francouzská studie, nemocná populace je pro vládu „výnosnější“ než populace zdravá! Propagují se proto určité výzkumy, určitá „řešení, která během deseti let povedou k výsledkům“, ale přitom jde většinou o výrobky či postupy, jež mají často devastující účinky. Jiné výzkumy se oproti tomu zatajují, a to obvykle násilím, aby se umlčely odvážné „objevy“, které si dovolily léčit bez oficiálního posvěcení a pomocí levných prostředků a jež jejich naivní tvůrci považovali za šanci pro lidstvo! Existují jistě země, kde se věci dějí jinak. Ale nejsme právě my držitelé světového rekordu v oblasti, která nepředstavuje důvod k radosti?

Na Zemi již v minulosti došlo k pokusům, které byly prováděny na lidech, a to pravděpodobně někdy i bez jejich souhlasu, i na bezbranných zvířatech. Je možné, že se budou opakovat i v budoucnosti, a jisté je, že s sebou nesly a ponosou mnoho násilí, utrpení i strašlivých zjištění. Při pouhém pomyšlení na tyto ukrutnosti člo-

věku tuhne krev v žilách. Má náš život takovou cenu? Jestliže v této situaci můžeme konstatovat, že existují jednoduché prostředky, jak si zachovat dobré zdraví, přináší to ohromnou úlevu. Naučme se je používat, ještě než se dostaví degenerace a chronická forma!

Součástí těchto nových technik je reflexní terapie obličeje. Podobně jako řada starších technik, které dnes znovu objevujeme souběžně s těmi nově vzniklými, by i reflexní terapie obličeje měla dostat cenu za maximální účinnost a jednoduchost. Pokud člověk nemá být nemocný, je nejlepší, když vůbec nezačne stonat. To je opravdový cíl praxe reflexní terapie obličeje.

Proč máme čekat na to, až nemoc plně propukne, místo abychom se jí naučili léčit sami? Díky reflexní terapii obličeje se každý z nás může naučit předcházet případným problémům a také zmírňovat potíže, které se již projeví. Reflexní terapie obličeje samozřejmě nenahrazuje lékařskou vědu, ale harmonicky ji doplňuje. Jednoduché pojednání o základech této podivuhodné techniky vám umožní, abyste se během několika hodin seznámili se zhruba šedesáti reflexními body umístěnými na obličeji a mohli je používat při mnoha běžných zdravotních problémech.

Reflexní terapie obličeje ale rovněž může velkým dílem přispět ke zmírnění, nebo dokonce vyléčení nemoci, která se již projevila. S výjimkou nehody, která povede ke zranění, totiž můžeme vážně onemocnět pouze tehdy, pokud zanedbáme signály, které ohlašují problém. Nemoc není osudová rána, která na vás dolehne jen tak bezdůvodně. Jestliže při prvních příznacích nerovnováhy obnovíme vnitřní harmonii svého těla, nemůžeme zcela jednoduše onemocnět! K tomu je ale zapotřebí vědět, co podniknout.

Cílem tohoto díla, které jsme chtěli pojmout především jako praktickou a srozumitelnou příručku, tedy je, abyste se naučili, jak ve svém těle nastolit rovnováhu. Výsledek bude od počátku záviset na vás samých, i když tomu nevěříte; stačí vyzkoušet, řídit se krok za krokem radami a pak posoudit výsledky! Je to naprosto jednoduché.

Takže tužku do ruky!
Marie-France Muller

Co lze očekávat od reflexní terapie obličeje?

Během deseti let praxe ve Francii a Evropě vůbec, při bezplatných ukázkách provedených během mých staží a na seminářích „přírodní medicíny“, které se konají každoročně v Paříži (Majoránka, Seminář alternativní medicíny, Zdraví jinak, Žít a pracovat jinak), nebo během akcí organizovaných po celé Francii (Toulouse, Lyon, Montpellier, Avignon) a jiných zemích (Belgie, Švýcarsko, Lucembursko, Německo), jsem k velkému údivu všech zúčastněných ulevil tisícům osob, které trpěly všemi možnými neduhy, prostě tím, že jsem je dvakrát „píchl“ tužkou. Mohu říct, že u běžných nemocí, a hlavně v bolestivých případech jsou výsledky nejen uspokojivé, ale někdy až pozoruhodné, pokud ne přímo magické. Hlavně z pohledu těch, kteří někdy již roky trpí, přičemž bezúspěšně zkoušejí všemožné léčebné metody.

Je tato úleva definitivní? U některých lehčích chorob ano. A rovněž i v některých chronických případech, kde stačí stimulovat několik dobře zvolených reflexních bodů, aby to přineslo úlevu. Jde například o případ bolesti bederní páteře (způsobené únavou nebo špatným držením těla), bolesti v oblasti krčních obratlů (způsobené nachlazením, únavou, naražením a podobně), bolesti hlavy (také spojené s únavou, se starostmi, se špatným trávením), rýmy (následkem nachlazení, alergie). Chronické případy mohou vyžadovat více sezení, která se někdy protáhnou na půl hodiny až hodinu - ale k tomu dochází zřídka.

Uvědomte si, že výhoda této metody spočívá především v tom, že jste schopni naučit se léčit sebe sama, abyste mohli pokračovat v léčení doma. Rovněž chci zdůraznit, že existují další faktory, které mohou působit zhoubně na vaše zdraví. Pokud tedy nebudete dávat pozor na své stravování, na své dýchání, na své okolí, na znečištění obecně, pokud se necháváte šířit svými starostmi, vyvést z rovnováhy svými emocemi a pokud vůbec neberete ohled na svou únavu, ať už fyzickou, či psychickou, je logické, že se bolest vrátí a že vaše problémy budou přetrvávat bez ohledu na zvolenou léčbu. Jestliže nebudete vůbec brát v úvahu zmíněné faktory, neexistuje žádná zázračná metoda, která by vás ochránila před nemocí.

Nic vám rovněž nezabraňuje, abyste nepokračovali v alopatickém léčení, neužívali byliny, případně se neléčili jinými metodami (akupunktura, čchi-kung, reiki, magnetizmus), pokud to považujete za nutné.

Reflexní terapie obličeje má jednu velkou výhodu: umožňuje zmírnit okamžitě jakoukoli bolest, kdykoliv a kdekoliv, jednoduše pomocí vašich prstů nebo špičkou obyčejného kuličkového pera, přičemž nezáleží, zda tuto terapii použijete na sobě nebo na někom z vašeho okolí. Zabráníte tak tomu, aby se potíže projevily nebo zhoršily, což ztěžuje léčbu každé nemoci a končí závislostí na lékářích a léčení. Odstraňme tedy potíže v zárodku a zbavme se jich co nejdříve.

Co může reflexní terapie obličeje vyléčit?

Nemáme zde v úmyslu vytvořit vyčerpávající seznam všech možností, nýbrž vám pouze poskytnout přehled toho, co je možné očekávat:

Problémy související se zády, s klouby, svaly: bolesti v kříži, krční páteře, ramen, kolen, páteře, paží, nohou, rukou, prstů, chodidel, kotníků, artróza, revmatismus, polyartritida, vyvrtnutí, ischias, bederní ústřel a tak dále.

Sexuální a genitální problémy, hormonální poruchy: menstruační problémy (bolestivá, nadměrná, nedostatečná menstruace), vynechávání menstruace, bělotok, zánět vagíny, zánět prostaty, sterilita, antikoncepce, impotence, frigidita, předčasná ejakulace, přechod, předčasný přechod, návaly horka, vaginální suchost, pokles dělohy, fibrom², cysta na vaječnicích, zánět mléčné žlázy, problémy při kojení, nedostatečná nebo nadměrná funkce štítné žlázy a tak dále.

Kožní problémy: různé záněty, akné, svědění, ekzém, lupénka, popáleniny, pásový opar, kopřivka a tak podobně.

Problémy s trávením, vstřebáváním a vylučováním: zánět tlustého střeva, žaludeční katar, cukrovka, zácpa, průjem, žloutenka, žlučové a ledvinové kaménky, zadržování vody v organizmu, obezita, celulitida, migrény...

Poruchy nervového systému: deprese, nespavost, úzkost, podrážděnost, nervozita či hyperaktivita u dítěte, apatie, chronická únava, bolesti hlavy, nevolnost z cestování a tak dále.

Poruchy krevního oběhu: špatný krevní oběh, hemoroidy, nízký nebo vysoký tlak, závratě, rozličné nevolnosti a tak dále.

Dýchací problémy: bronchitida, astma, zánět vedlejších nosních dutin, rýma...

Určité zvláštní a chronické případy: Parkinsonova choroba, některé nádory, ochrnutí poloviny těla, paralýza, poruchy citlivosti...

Další: špatný zrak, zhoršení sluchu, alergie...

Ve všech výše uvedených případech můžeme prostřednictvím reflexní terapie většinou dosáhnout vynikajících výsledků včetně zmírnění bolesti a různých zánětů, a to především pokud se jedná o aktuální problém a pokud není pacientova energie ještě úplně vyčerpána.

U chronických nemocí se může stát, že když se pacient přestane léčit, symptomy se po nějaké době znovu objeví. Ve vážných, složitých situacích nebo u psychosomatických nemocí jsou výsledky skromnější a vyžadují dlouhodobou léčbu doplněnou jinými terapeutickými metodami.

Dobré výsledky jsem mohl konstatovat rovněž v několika případech rakoviny, které byly podchyceny hned v zárodku; i zde může tato metoda pomoci nemocnému lépe snášet druhotné účinky chemoterapie: vyloučit únavu, odstranit bolesti, prostřednictvím uvolnění a dobrého energetického oběhu eliminovat úzkost. Druhotné účinky a únava zapříčiněné chemoterapií jsou totiž tak strašné, že nemocní ztrácejí vůli a schopnost reakce; považují se za odsouzené a nechají se udolat beznadějí. Pokud naopak zajistíme takovému člověku lepší život tím, že začneme odstraňovat ony pověstné druhotné účinky léčby, může se u něj zrodit určitá naděje a donutit ho, aby reagoval, pěstoval pozitivnější myšlení a aby se nakonec rozhodl, že se uzdraví a že paralelně se svou léčbou použije přírodnější prostředky. Naději se meze nekladou!

Jestliže lidé s vážným onemocněním využijí při své léčbě několik typů terapie, nemohou tím nic ztratit, právě naopak.

Proč název Dien Cham neboli reflexní terapie obličeje?

Tato metoda, založená na objevu profesora Bui Quoc Chaua, je ve Vietnamu, odkud profesor pochází, známá pod jménem Facythérapie (Facidiagnostic a Cybernetic Therapy). Protože se mi tyto termíny zdály příliš dlouhé, komplikované, vědecké a poněvadž vyžadují pokaždé důkladné vysvětlení, aby bylo možno pochopit jejich smysl, zvolil jsem raději jiné označení, které nezapře svůj vietnamský původ a zároveň bude srozumitelné pro lidi ze Západu, kteří jsou s metodou reflexní terapie dobře obeznámeni. Použil jsem tedy vietnamský název Dien Cham, který je překládán jako reflexní terapie obličeje, což umožňuje vyjádřit charakter této metody (reflexní terapie) a dobře definovat, které tělesné oblasti se týká.

I když Dien Cham znamená spíše akupunktura tváře (*dien* = *tvář* a *cham* = *akupunktura*), raději jsem se tomuto označení vyhnul. Označení akupunktura je totiž matoucí tím spíše, že na Západě vyvolává asociace jehel, lékaře, AIDS nebo čínské medicíny, což je příliš mnoho faktorů, jimiž se řada lidí nechá odradit. Na druhé straně reflexní terapie zde již získala dobrou pověst a lidé již dobře znají akupresuru ušního boltce, iridologii³, reflexní terapii chodidla (kterou může praktikovat každý), reflexní terapii nosních dutin a tak dále.

Toto drobné upřesnění bylo jistě užitečné. A nyní vám přeji, aby se vám v naší společnosti dobře pracovalo!

Nhuan Le Quang

1. Jak vznikla reflexní terapie obličeje

Základy této zázračné techniky spatřily světlo světa v roce 1980 ve Vietnamu, v Ho Či Minově Městě (bývalý Saigon), a to díky pracím profesora Bui Quoc Chaua a celé skupiny lékařů, výzkumníků a znalců akupunktury. Profesor působil v nemocničním prostředí a začal se zajímat o principy reflexní terapie, díky čemuž ho napadlo prostudovat případný vztah mezi tváří a tělem. Základním postulátem byla myšlenka, že pokud může podle principů reflexní terapie každá část těla zrcadlit celý organizmus a působit na něj, proč by to nemělo platit rovněž pro obličej, tak jako to platí pro plosku chodidla, ucho, ruce a další části těla?

Dien Cham, I-fing a princip analogie

I-fing, na Západě známý především jako věštecká metoda, nelze definovat nijak všeobecně. Z jeho základů vychází dokonce i určité uznávané terapie. Některé aspekty I-fingu se opírají o princip souvztažnosti. Vezměme si například hudební oblast. Víme, že zvuky se stejným zabarvením si odpovídají. Pokud vyloudíme na hudebním nástroji nějaký zvuk, jiný hudební nástroj umístěný v jeho blízkosti s ním může rezonovat a vydávat tytéž tóny.

Profesor Bui Quoc Chau dovedl tento princip do důsledku a řekl si, že by tedy bylo logické, aby vše, co se nachází v přírodě, rovněž podléhalo tomuto zákonu. Tohle je mimochodem také jeden z principů Kybalionu neboli „bible“ hermetické filozofie, která je přisuzována velkému Hermesovi, jenž daný princip vyjádřil těmito slovy: „V přírodě vše se vším souvisí.“ V čínské medicíně se proto v případě jakéhokoli tělesného neduhu konzumují byliny a minerály, u kterých lze najít určitou podobnost s poškozeným tělem nebo orgánem. I když to poněkud dráždí naši západní mysl navyklou na karteziánskou logiku, musíme prostě přiznat, že na tom zřejmě něco bude!

Pravidla reflexní terapie nejsou tedy založena na pouhé náhodě. Bui Quoc Chau svého času vycházel z hypotézy převzaté z I-fingu a principu analogie, podle nichž vykazují podobné věci určité souvislosti. V tomto světle tedy začal Bui Quoc Chau studovat obličej. „Jestliže nosní oblouk připomíná oblouk páteře, musí s ní

zároveň nějak souviset a umožnit ji léčit," řekl si jednoho dne. Využil své myšlenky při vyšetřování jednoho pacienta, který trpěl bolestmi zad, a přejel mu hranu nosu ostrým hrotem. Nalezl na ní velice bolestivý bod, do něhož ihned zapíchl jehličku, načež bolest zad okamžitě zmizela! Tuto zkušenost učinil ještě v mnoha dalších případech a výsledky byly pokaždé přímo skvělé.

Tyto slibné začátky ho samozřejmě povzbudily, aby ve výzkumech pokračoval. Řekl si, že jestliže křivka nosu odpovídá páteři, musí tedy chřípí souviset s hýžděmi, protože tyto dvě tělesné části jsou si také podobné. Nohy by na základě této analogie byly zobrazeny podél obou stran nosních dírek, podél nosoretní rýhy (drobná vráska, která vychází od chřípí a končí u koutku úst), přičemž obočí bude představovat ramena a paže. Tak objevil první projekci těla na obličej (viz obr. 1, str. 31).

Od buddhizmu k moderní medicíně

Profesor pokračoval ve výzkumech, přičemž dospěl k tomu, že načrtl celých dvaadvacet systémů projekce těla na obličej a objevil *více než pět set reflexních bodů. (Připomeňme, že v akupunkturu se pracuje sotva se třiceti body.)*

Takto sestavil se svou skupinou novou reflexní terapii, která je mnohem komplexnější a účinnější než akupunktura. Metodu pojmenoval *facyterapie*, což je označení, které zahrnuje dva názvy, jež často používal se svými žáky: *Facio-diagnostic* a *Cybernetic therapy*.

Facio-diagnostic znamená diagnostika tváře: určení bolestivých bodů, ale rovněž takzvaných němých bodů (pro jejich necitelnost), které umožňují stanovit diagnózu.

Co se týče kybernetiky, jde o onu značně komplexní moderní vědu, ve které se snoubí mechanika s elektronikou. Proč se v tomto případě mluví dokonce o kybernetické terapii? Jednoduše proto, že profesor Bui Quoc Chau považuje obličej za ovládací pult nebo klávesnici počítače. Stačí stisknout klávesu, abychom na dálku získali odpověď od určitého orgánu, upravení nějaké organické funkce nebo ulehčení nějaké bolesti.

Jedinou, zato značnou nevýhodou je, že *facyterapie* je natolik komplexní metodou, že jedině specialisté, kteří ji studovali po léta, mohou doufat, že se ji naučí používat. Kromě toho, že se opírá o východní medicínu (zvláště o akupunkturu) a západní medicínu (především v oblastech anatomie, patologické fyziologie a neuro-

logie), totiž zahrnuje také další velmi různorodá odvětví, jako chemii, fyziku, geometrii, kybernetiku, práci se životní energií, a dokonce i východní filozofii a kulturu. Inspiruje se základními principy buddhizmu, zenu, taoizmu, konfucianizmu a I-fingu; zahrnuje i vietnamskou lidovou tradici, především lidové léčitelství, ale také jazyk, lidová pořekadla, folklor a další projevy vědění této starobylé civilizace. Všechny tyto informace tedy slouží jako výchozí bod, který umožňuje vypracovat pravidla, jež představuje: princip souvztažnosti, princip podobnosti, princip symetrie, „princip němého bodu“ a princip opačného účinku. Výše uvedené důvody vedou k tomu, že pokud člověk ze Západu nepronikne do samotné podstaty těchto velkých tradic, je pro něj obtížné pochopit, jakým způsobem mohla být facyterapie vůbec utvořena.

Facyterapie by se každopádně dala definovat jako určitá syntéza reflexní terapie, masáží a akupunktury.

O tuto základní teorii se později opřel Nhuan Le Quang, aby vyvinul svou vlastní metodu Dien Cham.

Pozoruhodný osud Nhuan Le Quanga

Jeho osud se utvářel dost zvláštně. Před zhruba dvaceti lety, když žil ještě ve Vietnamu, mu bylo pomocí jednoho média předpovězeno, že jednou bude uzdravovat lidi, že bude navíc hodně cestovat po světě, stane se slavným a že se stane průkopníkem metody, která bude naprosto odlišná ode všeho, co bylo dosud známo. Tato podivná předpověď Nhuan Le Quanga dosti udivila a stavěl se k ní spíše skepticky. Byl tehdy architektem a žil v jižním Vietnamu. Vzhledem k tomu, že se jednalo o komunistickou zemi, připadalo mu proctví jeho cesty značně nepravděpodobné. Dodějme, že navíc trpěl chronickým astmatem, které ho tak trápilo, že by na podobné aktivity neměl vůbec energii. Jak ale sám říká, „byl jsem v té době pesimistou. Ovšem vzhledem k tomu, že mi bylo dáno věnovat se určitým věcem, tak jsem se je také naučil. Prostřednictvím svých zkušeností jsem objevil dvě techniky, které jsou tak jednoduché, že to člověk musí vidět na vlastní oči, aby jim uvěřil. Pokračoval jsem, a ať už tomu věříte či nikoliv, funguje to, a to je hlavní.“

Značná část jeho rodiny emigrovala v roce 1975 kvůli „komunistickým událostem“ do Francie. Protože mu tehdy rodinné záležitosti podobný odjezd znemožňovaly, musel se ke své velké lítosti smířit s tím, že zůstane ve Vietnamu. Ovšem právě díky této na první

pohled nepříznivé okolnosti se mu dostalo vhodné příležitosti, aby se s metodou reflexní terapie seznámil. Jak sám prohlašuje: „Těch jedenáct let strávených ve Vietnamu za to skutečně stálo!“

Astma a facyterapie

Když v roce 1985 slyšel mluvit o facyterapii, řekl si, že to vyzkouší, aby se zbavil astmatu, které ho tolik handicapovalo. Navštívil tedy centrum, kde byla pod vedením profesora Bui Quoc Chau tato metoda praktikována. V té době se používaly ke stimulaci reflexních zón na obličeji akupunkturní jehly, což nebylo ani trochu příjemné. Přesto se ale pokusu podrobil s tím, že pokud to může zmírnit jeho potíže, bude mu to úplně stačit.

Nechal si tedy do obličeje zabodávat jehličky, což mělo okamžitě překvapivý účinek. Rýma, která ho právě přepadávala (a která většinou velice rychle přerostla v astmatický záchvat), se k jeho velkému překvapení okamžitě ztratila, ihned mu přestalo téct z nosu, a když opouštěl centrum, mohl konstatovat, že po rýmě nebylo ani stopy!

Metoda se mu samozřejmě zdála zcela mimořádná a ještě týž den si šel obstarat akupunkturní jehly a knížku, která tuto techniku detailně popisovala. Chtěl být schopen uzdravit se v případě potřeby sám, aniž by musel čekat na nějakou schůzku.

Je nutno přiznat, že metoda byla natolik komplexní, že na začátku jí moc nerozuměl. Principy jin a jang, pět elementů a četné základní principy facyterapie pro něho představovaly skutečný labyrint, v němž byl naprosto ztracen. Stálo ho to mnoho času a trpělivosti, než se mu v tomto bludišti podařilo najít body, jejichž působení se mu zdálo nejlepší. Jelikož se rýma, která vždy předcházela astmatu, po několika týdnech znovu vrátila, Nhuan Le Quang si řekl, že nemá co ztratit, když se pokusí sám sebe vyléčit. Vyhledal si body na rýmu, postavil se před zrcadlo a sám si do obličeje zapíchal jehly. Rýma okamžitě ustala! Slibný výsledek na něj udělal takový dojem, že se rozhodl učinit všechno, aby pozoruhodnou metodu dobře pochopil. Protože se chystal konečně opustit Vietnam, doufal, že se mu tímto způsobem podaří léčit sebe a svou rodinu. Jeho blízcí se stali jeho pokusnými králíky!

Zjednodušená metoda

Do Francie dorazil v roce 1986 poté, co se konečně rozhodl, že se se svou rodinou sejde. A tam mu osud opět ukázal



Když několik měsíců neúspěšně hledal práci, napadlo ho, že zná užasnou metodu, jejímž prostřednictvím lze lehce a bez rizika léčit. Proto se rozhodl rozšířit oblast svých pokusů a zdokonalit své bádání, do něž se před určitou dobou vrhl na vlastní pěst, vybaven pouze jedinou příručkou. Zabrало mu to samozřejmě nemálo času, což je logické, vezmeme-li v úvahu, do jaké míry reflexní terapii obličej vypracoval.

Chtěli bychom vás nicméně ihned uklidnit, že nepotřebujete pronikat do složitých pojmů jin a jangu, I-fingu a dalších, abyste z metody získali užitek, dokonce ani nepotřebujete znát meridiány! Pro naši západní mysl to představuje značnou výhodu.

Ve Vietnamu se místo jehel používá nejčastěji ocelový hrot. To by ovšem na Západě nebylo možné. Pacienti zde většinou odmítají tento typ léčby, jenž pracuje s obličejem, poněvadž je to bolestivé a většina lidí to špatně snáší. Toho si byl Nhuan Le Quang dobře vědom, a když nad tímto problémem uvažoval, objevil mnohem jednodušší, pohodlnější techniky se snadným použitím, jejichž výsledky si v ničem nezadají s akupunkturními jehlami nebo se stimulací ocelovým hrotem.

Nástroj: obyčejná propisovačka

Zjistil, že s obyčejnou propisovačkou lze dosáhnout velmi dobrých výsledků, a to s minimální námahou. Vzhledem k tomu, že evropská legislativa zakazuje osobám bez lékařského vzdělání terapeutické použití akupunkturních jehel, umožňuje tato nová technika léčit bez nebezpečí pro pacienta a bez rizika pro terapeuta.

Časem byl Nhuan Le Quang stále častěji zván, aby vedl přednášky a předváděl, jakým způsobem pracuje, zvláště během seminářů alternativní medicíny. Když takové setkání uskutečnil poprvé, rozšířila se zvěst o výsledcích, kterých dosahoval, jako lavina po celém náměstí, což vedlo k tomu, že ošetřil (dobrovolně) obličej několika stovkám osob. Je třeba zdůraznit, že průměrné sezení netrvá déle než dvě nebo tři minuty! Čím déle prakticoval, tím se mu všechno zdálo jasnější. Uvědomoval si stále zřetelněji, že výsledků lze dosáhnout pomocí velmi jednoduchých prostředků a v krátké době, nejedná-li se o nějaký těžký případ, přičemž stačí znát jen několik bodů. Podařilo se mu danou metodu značně zjednodušit tím, že ji omezil na zhruba šedesát základních bodů. Vysvětloval, jak se mají stimulovat pomocí originální a velmi účinné techniky.

Nhuan Le Quang se tedy rozhodl vyučovat tuto novou reflexní terapii zjednodušenou metodou, kterou sám vymyslel. Protože technika s názvem facyterapie pro něho nevyjadřovala nic originálního, a už vůbec neodpovídala tomu, co vytvořil, rozhodl se svou techniku pojmenovat *reflexní terapie obličeje*, což bylo výstižnější.

Takto se zrodila akupunktura tváře neboli vietnamsky Dien Cham, reflexní terapie omezená na asi šedesát reflexních bodů v obličeji, určených a očíslovaných pomocí imaginární čtvercové sítě.

Od roku 1987 jezdí Nhuan Le Quang po Francii a po celé Evropě, aby seznamoval lidi s reflexní terapií obličeje, jejímž je propagátorem a zároveň jediným učitelem v Evropě. Jeho cílem je rozšířit techniku co možná nejvíce, aby její blahodárné účinky mohlo na vlastní kůži pocítit co největší množství lidí.



Nhuan Le Quang
a jeho oblíbený nástroj

2. Reflexní terapie obličeje v praxi

Metoda spočívá v tom, že pomocí zakulaceného konce propisovačky stimulujeme reflexní body na obličeji. Vaše neduhy zmizí jako mávnutím kouzelného proutku během doby, která bude kratší, než bychom potřebovali k napsání této věty. Je to jednoduché, účinné a pozoruhodné.

Základy reflexní terapie obličeje

Abychom lépe pochopili tuto na první pohled zvláštní terapii, bude vhodné a také poučné pozastavit se u základních principů, které hrály stěžejní roli při jejím sestavování a o nichž jsme se krátce zmínili v předešlé kapitole.

Akupunktura a facyterapie

V počátcích vývoje facyterapie byla evidentní její spojitost s akupunkturou: používání jehliček, moxů¹ nebo speciálnějších nástrojů, jako jsou různá kolečka, malé gumové kladívko, stimulátor zvaný švestkový květ a tak dále. Facyterapie se však akupunkturu rychle vzdálila a nahradila ji svými vlastními, značně odlišnými technikami. Moxy používané ve facyterapii jsou mnohem menší než moxy tradiční a podobají se spíše cigaretě. Facyterapie využívá více než pět set bodů, naproti tomu akupunktura pracuje se zhruba třiceti! Některé z nich můžeme nalézt v obou systémech.

Každý reflexní bod v obličeji je rovněž obrazem jednoho nebo více akupunkturálních bodů odpovídajícího meridiánu (body 50 a 223 odpovídají například meridiánu jater a podobně), to vše podle velmi přesných pravidel.

Reflexologie a facyterapie

Jistě jste již slyšeli hovořit o reflexní terapii a jiných technikách tohoto druhu. Na jejich principu je založeno mnoho léčebných a diagnostických metod, jako iridologie, reflexní terapie chodidla, reflexní terapie nosních dutin, obratlů, akupunktura obličeje v čínské medicíně a jiné.

Zdůrazněme ovšem, že tyto reflexní terapie vykazují jen málo souvislostí s podstatou facyterapie, která vychází z východní filozofie.

Medicína, která vychází ze starých tradic

Některým lidem se zdá podivné, že v naší době je ještě možné zajímat se o tyto „staromilské“ myšlenky obsažené v tradičních medicínách. Je ale přece evidentní, že pokud naši předkové dokázali přežít bez moderní lékařské vědy, pokud nám umožnili, abychom žili na zemi v tomto století, tady a teď (nám, kteří pišeme tuto knihu, a vám, kteří ji právě čtete), zřejmě znali a používali účinné vědomosti, které jim umožňovaly nejen přežít v často nesnadných podmínkách, ale rovněž se vyvíjet a předávat své znalosti obohacené tisíciletými zkušenostmi.

Zlehčovat a zesměšňovat tento fakt je pouze jedna ze špatných vlastností naší moderní společnosti, která je tak pyšná na svou vlastní vědu, jež se zakládá na přemíře rozumovosti a popírá jakýkoli jiný přístup. Prozřetelnost však přesto chtěla, abychom naslouchali moudrosti našich předků stejně, jak tomu bylo v průběhu uplynulých tisíciletí. Přesně to udělal profesor Bui Quoc Chau a povedlo se mu to.

Základní principy

Akupresura tváře se opírá o několik hlavních myšlenek. Aniž bychom se jimi dlouze zabývali, což by nás zbytečně odvedlo od našeho tématu, minimální pochopení hlavních vodítek osvětlí jejich použití a umožní nám, abychom si je lépe zapamatovali.

Princip souvztáznosti forem

Z tohoto principu vychází většina diagramů obličeje. Bui Quoc Chau upřesňuje, že princip je založen na pořekadle „stejně ke stejnému“ uváděném v I-ťingu. Rovněž by se dalo říct, že „věci se stejnou formou se navzájem podobají a navzájem si odpovídají“. Již jsme zde jednou zmínili, jak byla nalezena analogie například mezi obloukem nosu a páteří, tvarem nosních dírek a hýžděmi a tak dále.

Tento princip souvztáznosti forem rozšíříme na Princip Souvztáznosti s obecnějším použitím v četných oblastech (a jsme zpátky u naší hermetické filozofie!). Stejným způsobem dojdeme k principu souvztáznosti povah, u nějž můžeme konstatovat, že stejné věci se navzájem přitahují. Body 8 a 106 mají například stejné vlastnosti a mohou být výhodně spojeny. Tyto komplexní pojmy ovšem příliš

nevyužijeme v běžné praxi, která je cílem této knihy. Ponecháme je tedy odborníkům.

Princip souvztažnosti povah

Uvedme si příklad, který tento princip ilustruje konkrétním způsobem. Krk spojuje tělo s hlavou. Totéž platí pro zápěstí, které spojuje ruku s předloktím, nebo kotník, který spojuje nohu s holení. Ve vietnamštině označujeme tyto tělesné partie, jež spojují další dvě části těla vždy stejným slovem: *co*. Krk se tedy řekne *caí co*, zápěstí *co tay* a kotník *co chan*. Podle tohoto principu souvztažnosti považujeme kořen nosu (umístěný mezi obočím a očima) rovněž za část těla stejné povahy (*co*), jelikož spojuje nos s čelem. Jestliže chceme odblokovat krční obratle a ulevit krční oblasti, můžeme sice stimulovat zónu, která s touto oblastí souvisí, ale stejného výsledku dosáhneme, masírujeme-li zápěstí a kotníky!

Princip celistvosti

Tento princip vystihuje propojení mezi nemocnými částmi těla, jejich funkcemi a jejich projevy v obličeji v podobě takzvaných měkkých bodů. Jedná se o body, které vykazují určitou poruchu pevnosti, již snadno konstatujeme při doteku, ale někdy rovněž i na pohled. Počet těchto měkkých reflexních bodů a stupeň jejich měkkosti je rovněž ukazatelem závažnosti choroby nebo nerovnovahy.

Princip symetrie

Části těla umístěné na pravé straně se podle tohoto principu nacházejí na pravé straně obličeje, přičemž totéž platí pro levou stranu.

U tohoto pravidla existuje výjimka, která se týká bodů umístěných na čele, z nichž některé odpovídají opačné straně. Tak tomu je i u schématu vztahu čela a vnitřních orgánů.

Princip vzájemné propojenosti

Všechno ve vesmíru spolu navzájem souvisí. Stejně je tomu v lidském těle. Máte migrénu? Zkontrolujte si stav svých jater nebo žlučníku. Bolívá vás často krk? Podívejte se na stav svých střev a tak dále.

Princip vzájemného propojení mezi body, orgány, tělesnými funkcemi, reflexními zónami a částmi těla najdeme v každé reflexní terapii.

U reflexní terapie tváře to platí tím spíše, že díky mozku zaujímá obličej vzhledem ke zbytku těla výhodné umístění. Obličej je bohatě protkán vlasečnicemi a nervy, a proto je také schopen vyjádřit celou škálu pocitů, což žádná další část těla nedovede. Co se týče krku, ten zajišťuje spojení těla s hlavou. Vše se tedy koncentruje v tomto „mostě“, v jediném možném průchodu pro krevní oběh a nervový vzruch. Totéž platí pro meridiány, které se sbíhají v této oblasti nebo které z ní vycházejí, zvláště pro meridiány jangové

Princip opačného účinku

Každý akupresurní bod je třeba podle typu nemoci stimulovat po určitou správně stanovenou dobu, s určitou frekvencí a intenzitou. Pokud tuto skutečnost nebudeme brát v úvahu a stimulace bude nedostatečná, nedosáhneme kýžených výsledků.

Naopak pokud bude stimulace příliš silná a bude trvat příliš dlouho (to znamená o hodně déle, než bylo potřeba), rovněž nedocílíme žádného výsledku, nebo dokonce riskujeme, že vyvoláme opačný účinek a situaci zhoršíme.

Existuje jednoduché pravidlo, abychom se vyhnuli těmto chybám: stimulujte pouze lehce a rychle nebolestivé body a přestaňte stimulovat zónu nebo bod, které přestaly být citlivé. Sezení, jež vám doporučujeme, jsou totiž většinou krátká, a tak je malá pravděpodobnost, že byste se s tímto problémem setkali.

Princip bezbolestného bodu

Tato teorie umožnila přesné určení bodů na obličejí. I ona byla inspirována slavným výrokiem z I-fingu, který praví, že „v jangu je jin, v jinu je jang“.

Pokud tento výrok zobecníme ve světle akupresury obličeje, můžeme konstatovat, že „v oblasti, kde je bolestivý bod, se rovněž nachází bod nebolestivý“. Pravdivost této formulky dokázala přesvědčivými výsledky klinická zkušenost, která byla nescetněkrát ověřená četnými terapeuty. Tak byl určen bod 1 (ležící na hraně nosu), první z dlouhé řady více než pěti set bodů. (Je třeba poznamenat, že číslování bodů udává pouze pořadí, v němž byly objeveny; jiný význam nemá.)

Tento princip tak byl použit k určení dalších bodů a oblastí, které na obličejí zobrazují různé části těla. Krásně to vystihuje profesor Bui Quoc Chau: „Tyto principy pro mne byly kouzelnou hůlkou,

magickým klíčem, jímž jsem otevřel tajemné dveře vedoucí k objasnění záhad lidského těla "

Existuje mnoho dalších principů, jako například princip *trojuhelníku* nebo princip s poetickým názvem *voda teče do řeky*

Facyterapii tedy nelze chápat jako produkt pouhé medicíny, ale spíše jako syntézu více disciplín: „Je to duchovní dítě vietnamské společnosti, vyznačující se charakteristickou syntézou, eklekticismem a zlatou střední cestou " (Bui Quoc Chau)

Obličej je zrcadlem těla

Jestliže lidská bytost představuje mikrokosmos univerza, platí to podle holografické koncepce také pro každou její část. Náš obličej, jakožto část nás samých, nás symbolizuje a znázorňuje v naší celistvosti. Vše, čím jsme, je tedy vidět na našem obličejí, a zvláště pak náš fyziologický, psychologický, a dokonce i patologický stav. Odtud je odvozen „zrcadlový“ efekt, základ každé reflexní terapie, jenž využívá subtilního vztahu mezi orgánem a oblastí, která jej zobrazuje, v našem případě určitým bodem v obličejí.

Princip reflexní terapie obličeje tedy spočívá ve stimulaci snadno zjistitelných reflexních zón. Touto technikou probudíme energii a rozproudíme ji, což umožňuje orgánům nalézt ztracenou vitalitu a správnou funkci, a to přirozeným způsobem a bez jakéhokoli nebezpečí.

Metoda reflexní terapie, jež zároveň uzdravuje a působí preventivně, dynamizuje hlavní tělesné funkce, a udržuje tak tělo zdravé. Posiluje se tím imunitní systém, což umožňuje organizmu, aby se sám vyléčil. Druhotným blahodárným účinkem, který není zanedbatelný, je fakt, že pokud je tato stimulace prováděna pravidelně, vede k uvolnění obličeje, zlepšuje místní krevní oběh, což v první řadě odstraní vrásky a omladí celý obličej. Je to dokonalý přírodní lifting!

Zdůrazněme rovněž ekonomický aspekt této terapie, která se může ohromně hodit vám i vašim blízkým. Rovněž můžete pomoci někomu v nouzi, na ulici, v práci nebo v případě nehody, kdy se čeká na odbornou pomoc.

Reflexní terapii obličeje můžete výhodně využít i v případě, pokud již pracujete jako terapeut, umožní vám totiž, abyste svým pacientům poskytli okamžitou pomoc, což vůbec není zanedbatelné. Například pacient, který za vámi přišel celý skrčený kvůli bolesti způsobené bederním úštělem, může opustit vaši ordinaci vzpříme-

ný, a to díky několika dotekům tužky nebo speciálního ozubeného válečku!

Zdůrazněme, že v případě těžkého poranění, nebo pokud bolest neustoupí ani po stimulaci, nemůže samozřejmě reflexní terapie obličeje nahradit klasickou lékařskou péčí. V kombinaci s klasickými léčebnými metodami může naopak aktivovat jejich působení a účinně přispět k tomu, že se vám rychle uleví. Masáž příslušných bodů totiž povzbudí imunitní systém a vyměšovací orgány, což zmírní případnou toxicitu užívaných léků. Je to doplňková terapie, která se může kombinovat s jakýmkoli jiným typem léčby.

Výhoda reflexologie obličeje spočívá v prevenci a úlevě v případě četných drobných trápení, která nám znepríjemňují život. Tradiční lékařství proti nim často nic nezumě, a pokud ano, tak často jen za cenu stále silnějších, a tudíž toxických léků.

Zázračné výsledky

Několik tlaků tužkou a prakticky jakýkoliv typ bolesti, ať už se jedná o aktuální, nebo chronický problém, zmizí během několika okamžiků. Zní to neuvěřitelně, ale skutečně tomu tak je. Migréna zmizí bezmála magickým způsobem; totéž platí pro bolest zad, astmatický záchvat nebo spouštějící se rýmu, již se tak můžeme zbavit hned na počátku. Pokud nás nic vážného netrápí, umožňuje tato technika alespoň zvýšit hladinu životní energie nebo se snadno uvolnit.

Trápí vás nespavost? Aplikujte na danou oblast několik tlaků propisovačkou a budete opět spát jako nemluvně!

Metodu lze aplikovat za jakýchkoli okolností

Každý má možnost naučit se velmi jednoduše léčit za pomoci zhruba třiceti základních bodů. Obličej je vždy lehce přístupný, a tak mohou být všechny body snadno stimulovány za jakýchkoli okolností. Stačí si zvyknout použít metodu ihned, jakmile pocítujeme nějakou bolest nebo příznak nemoci, a můžeme okamžitě konstatovat výsledky stimulace. Tato možnost se skutečně nabízí každému. Vzpomínám si na zkušenost, kterou jsem zažila jednoho dne, kdy jsem kráčela příliš rychle po mokré silnici a namohla jsem si kotník. Ihned jsem si bezděčně článkem palce stimulovala odpovídající zónu na obličeji. Nejenže bolest okamžitě zmizela, ale mohla jsem se dát do běhu!

Léčit lze i těžké patologie

Akupresura obličeje nepředstavuje žádné nebezpečí. Body stimulujeme výhradně pomocí tužky nebo prstů, nikdy nepoužíváme jehlice. Metoda vypadá velmi jednoduše a zdánlivě bezvýznamně, ale nemyslete si, že se díky tomu může užívat pouze pro léčbu nekomplikovaných onemocnění; tak tomu vůbec není. Je naprosto reálné, a dokonce to doporučuji, aby se touto metodou léčily i nemoci vážné, přičemž tento způsob by samozřejmě sloužil jako doplněk klasické léčby. V tomto případě je však důležitá podmínka, aby léčená osoba (nebo někdo z jejího okolí) vzala léčbu do vlastních rukou a nestala se závislou na terapeutovi.

Na začátku je totiž vhodné, a dokonce nezbytné, aby byl pacient v péči kompetentního terapeuta. Později je rozhodně lepší, aby se naučil léčit se sám. Jedině díky této samostatnosti je možné použít léčení tak často, jak je potřeba; v některých případech několikrát denně. Stimulace bodů uvolňuje nervový systém, obnovuje proudění energie a dynamizuje všechny tělesné funkce, což spustí proces samoléčení. Výsledků dosáhnete jenom při pravidelných sezeních.

Diagnostika a reflexní terapie obličeje

Lékař nebo terapeut většinou nejdřív stanoví diagnózu a pak určí způsob léčby. Totéž platí i v případě reflexní terapie obličeje. Zkušený terapeut může být schopen stanovit diagnózu tak, že vyhledá citlivé a naopak „hluché“, a tedy abnormálně necitlivé body. Je však třeba mít na paměti, že každý bod na obličeji působí na více orgánů, což může případné stanovení diagnózy někdy ztížit. Pokud vycházíme pouze z citlivých bodů, může lehce dojít k omylu.

Praktikuje-li reflexní terapii obličeje osoba bez lékařského vzdělání, doporučujeme, aby si na tuto skutečnost dala pozor a přenechala starost o stanovení diagnózy lékařům, kteří ji určí pomocí dobře známých metod (evropská legislativa vyhrazuje mimochodem toto právo výhradně lékařům). Při praktikování reflexní terapie obličeje nicméně není důvod stanovovat diagnózu. Ve většině případů stačí stimulovat všechny citlivé body, které najdeme, abychom dosáhli dobrého výsledku.

Vznik nemocí

Bez nejmenších pochybností lze prohlásit, že původ jakékoli nemoci spočívá v ochabnutí nervového systému. Základní pravidlo

zní: vymezit si čas na odpočinek. V čínské medicíně a rovněž při reflexní terapii obličeje hraje tento princip podstatnou roli.

Každou nemoc zapříčiňuje nervový systém

Nedostatek spánku, přepracování, permanentní nebo častý strés, nedostatek fyzického pohybu, smutek, deprese, psychické otřesy, morální nebo citové strádání, všechny tyto dobře známé faktory oslabují náš imunitní systém, a stávají se tak předpokladem pro vznik nemocí. Pokud imunitní systém nepracuje naplno, energie slábne a tělo již není schopno čelit nejrůznějším útokům virů a bakterií, které se objevují nejen v organizmu, ale i v jeho okolí. V tom případě se nemoc projeví většinou na nejslabenějším místě.

Připomeňme, že onemocnění může být zapříčiněno rovněž stagnací energie. Ve všech zmíněných případech je nejdůležitější udržet si potřebnou hladinu energie, protože právě to představuje nejlepší prevenci.

Problém stagnace energie

Jakmile je tělo oslabeno, je již schéma prakticky vždy stejné. Nejdříve dostaneme rýmu nebo se objeví stavy zchvácenosti, které přičítáme zimě. Pravda však spočívá v tom, že energie našeho těla je zablokována.

Na to existuje jednoduchý lék, jenž je třeba aplikovat, aniž bychom čekali na zhoršení situace: stimulovat jednoduše body, které uvolňují a povzbuzují, které odpovídají poškozeným orgánům nebo jejich funkcím². Když uvolníte nervový systém, energie začne ihned lépe obíhat, dojde k posílení orgánů a tělo je opět schopno **samo** se uzdravit, což s sebou automaticky přináší úlevu od nevolnosti a bolesti.

Tato skutečnost je evidentní v čínské medicíně, kde vždy konstatujeme, že potíže jsou důsledkem zablokované energie, kterou stačí uvolnit, a veškerá bolest zmizí. Nemoc, a to i organická, je vždy způsobena energetickým problémem v postiženém orgánu, proto není potřeba léčit jenom zdánlivě postižený orgán. Je třeba léčit celek. V čínské medicíně se tato energetická rovnováha vyrovnává pomocí akupunktury, vhodné stravy, léčivých bylin, správného dýchání... Pomocí reflexní terapie obličeje docílíte mnohem snáze stejného výsledku; navíc se nemusíte orientovat v čínské medicíně, která pro nezavěšeného člověka představuje neproniknutelný labyrint informací.

Je tedy vhodné provádět vždy celý postup (viz následující kapitola). Je-li tělo uvolněno a povzbuzeno, vše je snadnější.

Rovněž poznamenejme, že i když každý bod na obličeji může odpovídat více orgánům nebo funkcím, na jeho stimulaci zareaguje vždy jen zasažený, poškozený orgán!

Účinně léčit je snadné.
Stačí pouze:
Uvolnit nervový systém
Oživit energii
Stimulovat imunitní systém
... o zbytek se postará příroda!

Příklad: bolest zad

Bolest zad, která v dnešní době trápí spoustu lidí, může být odstraněna několika stimulacemi tužkou, přičemž nás natrvalo opustí za předpokladu, že člověk za svůj problém převezme zodpovědnost a sám pokračuje ve stimulaci.

Pokud nás bolest přepadla nedávno, můžeme ji nastálo odstranit již po jednom sezení. Pokud nás však trápí již celá léta, bude zapotřebí více sezení, praktikovaných pravidelně. Je tedy vhodné, aby se nemocný techniku naučil, aby ji mohl praktikovat sám a sám se léčit, jakmile se bolest znova objeví. Bolest zad je známkou zablokované energie. Nechte tuto energii, aby se znova rozproudila, a bolest zmizí. Je to naprosto jednoduché. Čím více stimulujeme, tím více se tělo regeneruje. Je možné provádět několik stimulací denně, dokud onemocnění nebo bolesti nezmizí. Když je vše zase v pořádku, je nejlepší pokračovat a preventivně praktikovat každodenní sezení.

Nedovoňte bolesti, aby se projevila

- jednodušší je zbavit se aktuální bolesti než té, která trvá léta
- bolest, která se projevuje trvale, může snadno přerůst ve skutečnou nemoc!

Rytmus sezení

V případě osoby s dobrým zdravím, která ničím netrpí a která se cítí ve formě, stačí jedno až tři sezení týdně. Jsme-li uvolnění a energie v nás dobře obíhá, nemůžeme nikdy onemocnět. Proto je

zbytečné čekat s léčením, než se choroba projeví. Prevence je lepší než léčba!

Pokud uvolníme nervový systém a rozptýlíme únavu po práci nebo po různých činnostech, ochrání to ve většině případů organizmus před útokem nemocí. Proč bychom si tedy každý večer nedopřáli pořádnou masáž obličeje, tak jako se každý den sprchujeme? Je to velmi vhodná hygiena, prospěšná jak vašemu zdraví, tak obecně vašim vztahům s lidmi. Když se vaše energie znovu vyšplhá na správnou úroveň, vrátí se vám rovněž chuť strávit večer, který by vám jinak zkazila únava, třeba v rodinném kruhu.

Délka sezení

Obecná pravidla v tomto směru neexistují. Někdy postačí třeba deset tlaků tužkou, jindy je jich potřeba více. Rovněž se může stát, že se sezení musí protáhnout na půl hodiny nebo více. Vše záleží na daném případě a na rychlosti, s jakou nemoc ustupuje. Poznamenejme jenom, že ve většině případů bohatě stačí dvě až pět minut, často i méně.

Chronická bronchitida může být například léčena (tak, že symptomy budou definitivně odstraněny) v průběhu dvou nebo tří sezení, někdy v průběhu čtyř. To záleží na stavu nemocného. Aby šlo léčení více do hloubky, může to vyžadovat ještě několik dalších sezení, která mají za úkol více zdokonalit oběh energie a „zahřát“ celý organizmus.

V případě silných potíží lze klidně začít dvěma nebo třemi sezeními denně. Potom už záleží na osobě samotné, aby si stanovila svůj rytmus.

Přečtěte si, co o tom říká sám Nhuan Le Quang:

„Když léčím bolesti zad, museli byste vidět ty obličeje, které lidé dělají. Je to neuvěřitelné, nezdá se jim to možné... Astmatický záchvat nebo zánět dutin lze vyléčit během jednoho sezení! Astma však představuje problém většího rozsahu. Já sám jsem astmatickými záchvaty trpěl. Pokud si tento problém celku, energie uvědomíte (je-li naše energie v pořádku, k astmatickému záchvatu nemůže dojít), je možné astma léčit a uzdravit se. Astma se objeví, když začnete pociťovat první příznaky rýmy a začnete kašlat. Nesmíte tedy dovolit, aby se rýma vůbec objevila, jinak bude možná příliš pozdě a nevyhnete se jí. Je třeba ihned stimulovat body (zabere to dvě minuty), a už nikdy nebudeme trpět astmatickými záchvaty.“

Proved'te stimulaci okamžitě, jakmile se objeví nějaký symptom nemoci (bolest nebo nevolnost)!

Tím, že budete působit okamžitě, nedáte problému možnost, aby se projevil, a zaktívujete přirozený systém samoléčení.

Všechny nemoci vycházejí ze špatného oběhu energie. Pokud se snažíme vyléčit pouze nemocný orgán, nikdy se neuzdravíme doopravdy. Skutečné uzdravení může být pouze holistické, to znamená uzdravení jedince jako celku. Naučme se už konečně starat se o své tělo jako o celek, a nikoliv jen o jeho oslabené části. Dobré výsledky na sebe nenechají dlouho čekat!

Hlavní diagramy reflexních zón a bodů

Při používání reflexní terapie obličeje existuje více přístupů: provádění stimulace bodů nebo masáž zón, které zobrazují orgány podle toho či onoho použitého schématu.

Některým z vás (hlavně těm vizuálně zaměřeným) se možná bude zdát snadnější zapamatovat si jeden z diagramů, které znázorňují projekci těla na obličej. Omezíme se pouze na ty hlavní. (Detailnější studie těchto různých zmapování přijde později, až budete reflexní masáž dostatečně ovládat, a budete ji tedy schopni přizpůsobit problému, s nímž se setkáte.)³ Jestliže praktikujeme reflexní terapii obličeje komplexně, je třeba představit si na obličejí zároveň různé diagramy zobrazení těla, což umožňuje lokalizaci reflexních bodů. V praxi začněte tím, že se nejdříve naučte pouze jeden diagram, s nímž budete zároveň pracovat, jinak hrozí, že si budete body plést! Zároveň se ale ničeho nebojte; přinejhorším se prostě nedostaví blahodárné výsledky, jinak se nic vážného nestane.

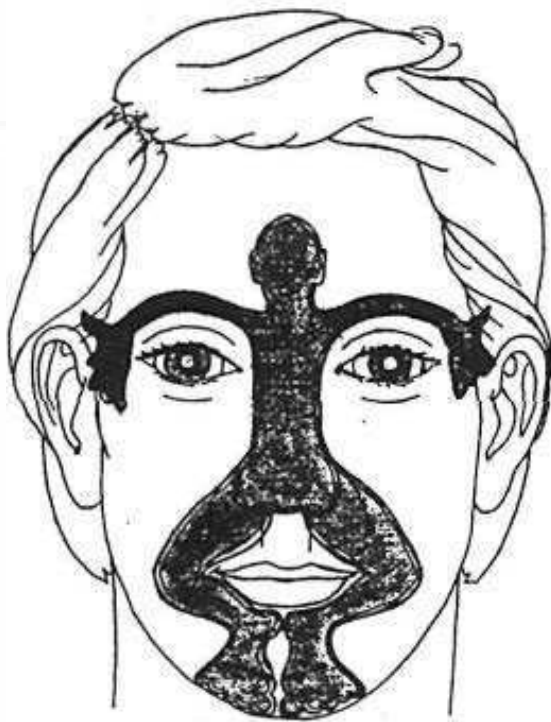
Zobrazení jednotlivých částí těla na obličejí

Začněme diagramem, jenž je na zapamatování nejjednodušší a který také nejvíc využijete v případě zranění, vyvrtnutí, nehody nebo jakéhokoli problému na libovolné části těla. Obrázky 1 a 1b představují schéma vnějších částí těla, jak je ukázáno na ilustračním nákresu (jednotlivé části těla a jejich obraz na částech obličeje):

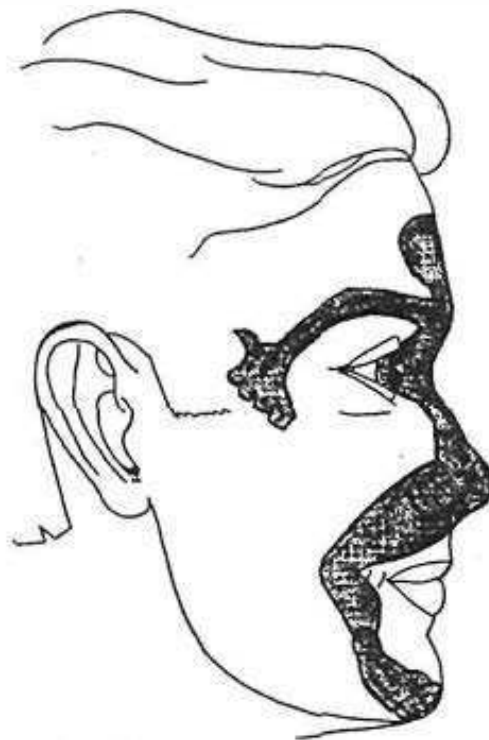
- hlava se zobrazuje ve střední části čela
- kořen nosu odpovídá krčnímu obratlům

- na linii obočí se rozprostírají ramena; pokračují pažemi, jež se zobrazují na spáncích

- od spodní části nosu vychází páteř a sleduje hranu nosu
- hýždě a pánev odpovídají nosním dírkám
- stehna kopírují nosoretní rýhu
- kolena se nacházejí v koutcích úst
- nohy kopírují linii, která spojuje koutky úst s bradou.
- chodidla se setkávají na bradě
- palce u nohou jsou zobrazeny uprostřed brady
- ostatní prsty na nohou se rozprostírají kolem okraje čelisti



obr. 1



obr. 1b

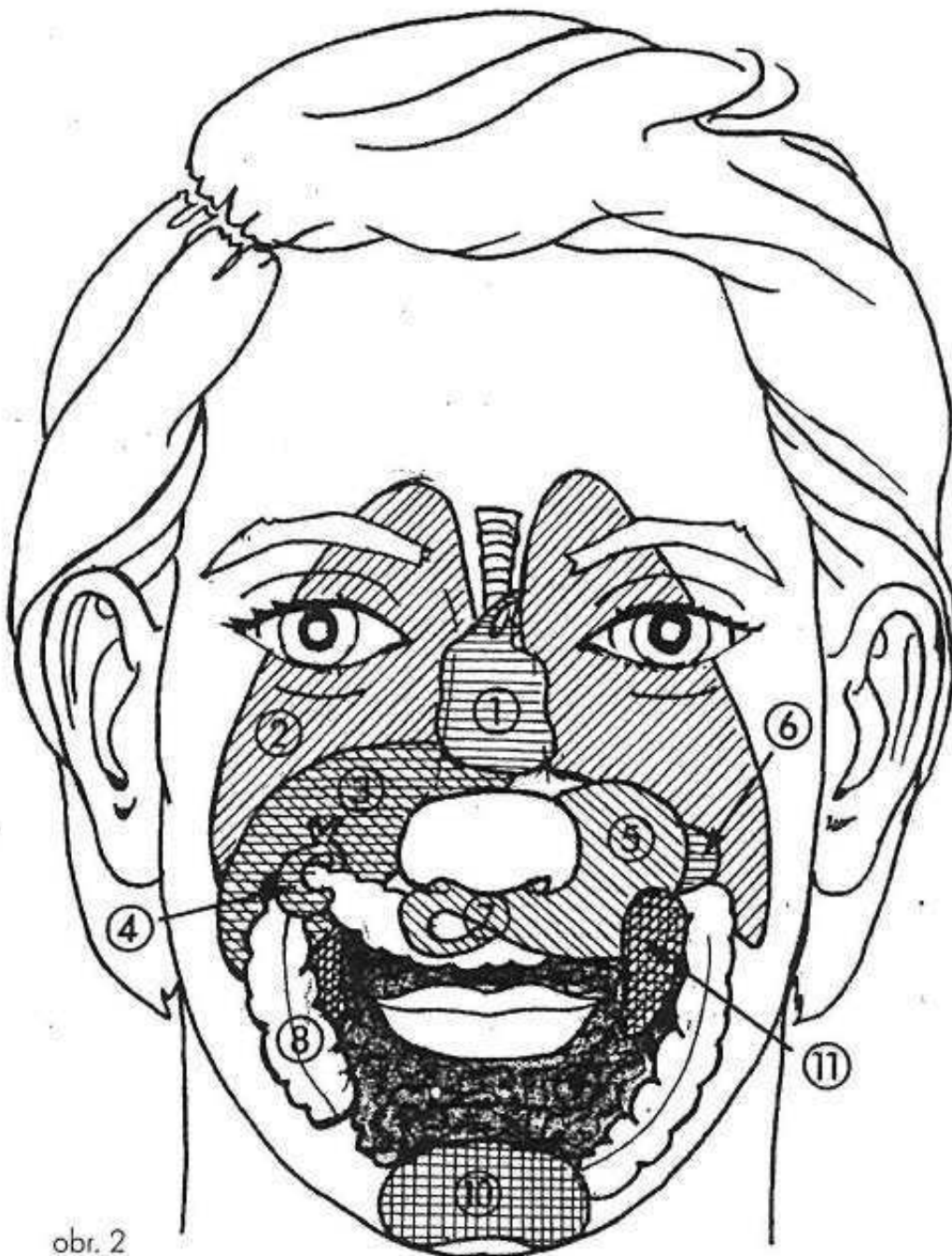
Toto schéma vám pomůže najít oblast, kterou je třeba masírovat. Uvědomte si ovšem, že v příslušné zóně budete muset vyhledat nejcitlivější body. Když projdete celou reflexní zónu, musíte se zastavit právě u těchto bodů, dokud bolestivé pocity nezmizí. Stejně pravidlo platí i pro ostatní reflexní zóny.

Zobrazení vnitřních orgánů na obličeji

Rovněž obrázek 2 se vám bude velmi hodit jako doplněk ke stimulaci reflexních bodů. Na tomto schématu jsou všechny reflexní zóny umístěny v oblasti mezi obočím a spodní částí brady.

1. od kořene nosu k jeho spodní části: srdce, plicní tepna
2. od obočí k lícním kostem: plíce

3. na spodní straně pravé lícní kosti: játra
4. na spodní straně stejné oblasti: žlučník
5. na spodní straně levé lícní kosti: žaludek
6. nalevo od chrípí, nad žaludkem: slezina
7. těsně pod nosem: žaludek, slinivka, tlusté střevo, vaječníky
8. oblast tlustého střeva se rozkládá od pravého okraje brady, stoupá po horní ret, prochází přes oblast mezi spodkem nosu a horním rtem, potom jde dolů ke špičce brady
9. obvod rtů: tenké střevo
10. od horní části brady po její okraj: děloha, vaječníky, močový měchýř, konečník
11. podél obou konců úst: ledviny, nadledvinky



obr. 2

Zobrazení částí těla na obličeji



obr. 3

Čelo na obrázku 3 představuje reflexní zónu kůry mozkové. Obsahuje několik reflexních zón, umístěných na čelní a temenní části lebky. Tato umístění se shodují s různými částmi homunkula⁴ nakresleného ve 20. letech 20. století kanadským neurochirurgem Wilderem Gravesem Penfieldem během jeho prací na mapování lidské mozkové kůry a jejích různých funkcí. Všimněte si rovněž, že obě strany jsou symetrické: pravá strana těla vpravo, levá strana těla vlevo.

- hýždě a pánev se zobrazují ve středu linie kopírující okraj vlasů v horní části čela, přičemž levá a pravá strana jsou umístěny vedle sebe
- kolena: uprostřed čela, na kolmici vycházející z bodu mezi obočím
- nohy, kotníky, chodidla a prsty u nohou: mezi středem čela a body umístěnými mezi obočím (palec se zobrazuje u kořene obočí, malíček je ve středu, na úrovni bodu 26)
- břicho, hrud', záda a ramenní kloub se zobrazují na linii, která kopíruje tu část čela, na niž začínají růst vlasy, až po vnější úhel čela
- rameno, paže, předloktí, ruka a prsty na ruce: stále zóna podél okraje vlasů, která ale schází dolů ke spánku (palec se zobrazuje na spánku, malíček ve středové linii čela)
- hlava a obličej: na uchu a oblasti před uchem
- krk: oblast umístěná nad uchem, pod vlasy
- oko: na hranici horní části ucha a obličeje v úrovni okraje obočí
- nos: na horní hranici ušního lalůčku a obličeje, v úrovni horní části nosního chřípí
- jazyk: tamtéž, ale v úrovni střední části chřípí
- průdušnice, jícen, hrtan, krk: oblast umístěná pod ušním lalůčkem, na spodní hranici lalůčku a čelisti

Základní masáž

Nyní se naučíte, jak používat několik základních bodů, k nimž budete postupně přidávat další reflexní body nebo zóny. Pokud s reflexní terapií obličeje začínáte, doporučujeme vám praktikovat pravidelně vzorové sezení popsané v této kapitole a praktikovat terapii na lidech ve vašem okolí. Teprve až si tento základní postup osvojíte a budete schopni jej snadno provádět, můžete pomýšlet na to, že jej doplníte svými vlastními prvky. Postupujte ale krok za krokem, a než přejdete k dalším etapám, snažte se nejdříve dobře vstřebat nové pojmy: to vám zaručí úspěch!

Technika stimulace

Technika je naprosto jednoduchá a je lehčí ji provádět než vysvětlovat.⁵ Nemusíte se ale obávat; snadno se jí naučíte a prostřednictvím své intuice si potom tyto informace doplníte.

Pro začátek je třeba uvést: čím budeme provádět masáž?

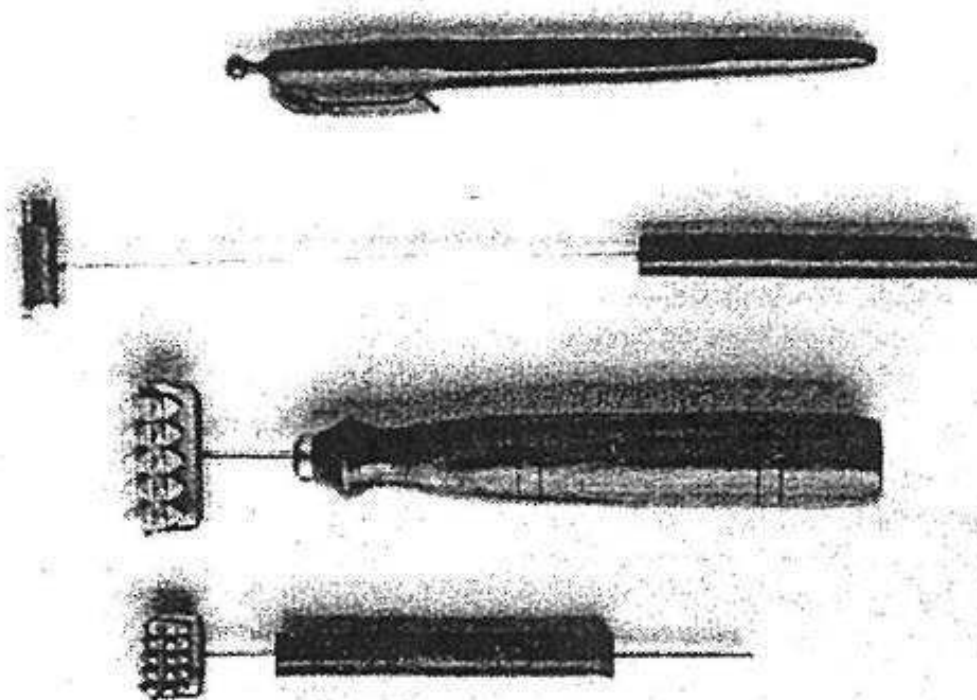
Nástroje

Zatímco akupunktura používá jehly, reflexní terapie obličeje pracuje jen s nejjednoduššími nástroji: s konečky prstů nebo také se zakulaceným koncem jakéhokoli předmětu, například propisovačky (doporučujeme vám jednu z dvojbarevných nebo čtyřbarevných propisovaček, které mají tu výhodu, že jsou na konci uzávěru vybaveny kuličkou). Tato kulička je v reflexní terapii obličeje výborným nástrojem. Existují však jiné, specifitější nástroje, s jejichž pomocí dosáhnete rovněž skvělých výsledků (viz příslušný obrázek), především pokud pracujete jako terapeut:

- malý nebo velký váleček
- gumové kladívko
- stimulátor zvaný *švestkový květ*, jehož účinky se nejlépe projevují právě na obličej

Žádný strach, „hroty“ těchto nástrojů jsou zakulacené, včetně hrotů švestkového květu!

Vaším nejmilejším nástrojem se však určitě stanou prsty. Máte je vždy k dispozici, jsou ohebné a lehce ovladatelné!



Nástroje

Masírovat můžete:

- pomocí kloubu ohnutého palce
- pomocí ukazováku, prostředníku a prsteníku (nebo všemi třemi zaráz). Pokožku můžete třít, přejíždět po ní nebo na ni poklepávat (především u tvrdých částí, jako je čelo nebo kostnaté části).

Metoda

Existuje několik způsobů, jak stimulaci provádět. Předně je třeba se ujistit, že se nacházíte v pohodlné poloze (pokud stojíte, ujistěte se o své stabilitě). Ruka musí mít na obličeji opěrný bod, většinou zápěstí nebo jeden či dva prsty (malík nebo prsteník). Tuto podmínku je třeba respektovat, abychom se vyhnuli nebezpečí, že nám ruka ujede nežádoucím směrem (především pozor na oči!), k čemuž by mohlo dojít, pokud byste pracovali vestoje.

Máte dobrou polohu? Držíte pevně svůj nástroj? Můžete tedy:

1. **Hladit jeden nebo skupinu bodů**, ať už zakulaceným koncem propisovačky, nebo onou známou ocelovou špičkou, což je druhý konec válečku (nebojte se, je zakulacený). Jestliže chcete pohyb provést správně, je třeba zvolený nástroj přitlačit k masírované oblasti a potom jím na místě otáčet, přičemž pohybujeme kůží, jako bychom bod drtili. Tato technika se používá ke stimulaci jednotlivých bodů, s nimiž se pracuje samostatně.

Přátelské doporučení

Začněte metodu používat nejdříve na sobě, třeba před zrcadlem. Vyzkoušíte si tak, jak máte pracovat a co při tom může člověk cítit.

Jako „pokusní králíci“ nám většinou slouží naši nejbližší (oba autoři a jejich rodiny moc dobře vědí, oč jde!), kteří to však neoceňují vždy tak, jak bychom si přáli. Až vám vaše první úspěchy umožní najít ten správný „grif“, obě strany se uklidní, a vaše výsledky se tak budou stále zlepšovat. Teprve pak se dočkáte jejich vděku!

2. Oblast kolem jednoho bodu, skupiny bodů nebo reflexní zóny lze pomocí stejných nástrojů přejíždět buďto jedním směrem nebo sem a tam, a to ve směru naznačeném šipkou na obrázku 1 (může to být horizontálně, vertikálně, šikmo a tak dále). Musíte dostatečně přitlačit (většinou kůže zčervená), ale nepřehánějte to! I když pohyb trochu bolí, musí zůstat příjemný, hlavně v počátcích (později to budete schopni lépe posoudit). Příliš slabý tlak je neúčinný, příliš silný tlak navždy vyplaší vaše „pokusné králíky“; zvolte zlatou střední cestu.

3. Stimulovat určitý bod nebo oblast speciálním válečkem, ocelovým hrotem (opačný konec válečku), gumovým kladívkem používaným v reflexní terapii, obličejce nebo švestkovým květem (viz obr. 4). Ozubeným válečkem přejedeme za lehkého tlaku přes zvolené zóny; většinou postačí deset až dvacetkrát rychle přejet. Gumové kladívko umožňuje stimulovat jak bod, tak reflexní zónu pravidelným poklepem, přičemž počítejte se zpětným odrazem nástroje, k němuž dochází díky pružnosti tyčky (příjemné pro děti a citlivé jedince). Co se týče kladívka zvaného švestkový květ, používá se i při jiných metodách, ovšem u reflexní terapie obličejce nemá ostré hroty, a proto je mnohem příjemnější; umožňuje výbornou stimulaci „udušených“, spících zón. Stejně jako v předchozím případě s ním lehce a pravidelně poklepáváme.

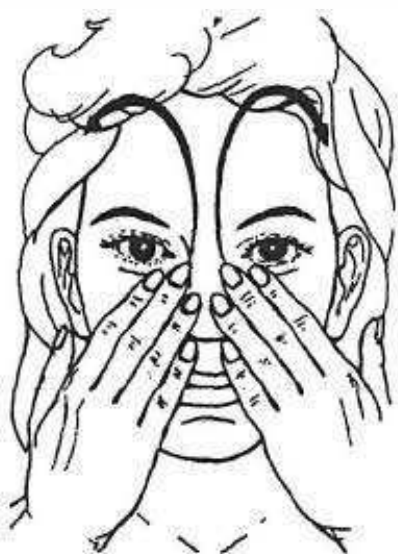
Vyzkoušejte energetizující masáž

Reflexní terapie obličeje představuje zároveň velmi účinnou terapeutickou masáž. Masáž, která je uvedena dále, je jedna z nejjednodušších; jsme přesvědčeni, že vám prokáže nesmírnou službu.

Při probuzení nebo při cestování autem

Tato jednoduchá masáž vám zajistí dynamické probuzení a dodá vám energii na celý den. Zlepšuje oběh krve a energie v obličeji, a může tak přemoci únavu ze špatné noci nebo vyhladit vrásky, které se vám začínají dělat na obličeji. Můžete ji provádět jako každodenní ranní rituál nebo kdykoliv během dne. Zabere to jenom pár okamžiků a budete k tomu potřebovat pouze své ruce!

Ráno je naším zlovykem, že po zazvonění budíku ihned vyskočíme z postele, což je velmi nezdravé, protože naše energie v noci odpočívá. Nejdříve se protáhněte, abyste ji znovu aktivovali, přesně tak, jak to dělají zvířata, ale jemně (pokud zatnete svaly příliš silně, můžete si vytvořit blok, jež může provázet bolest nebo křeče).



- Zůstaňte na lůžku a třete dlaně energicky o sebe, abyste je zahřáli. Potom je přiložte na obličej po obou stranách nosu. Prostředníky na horní část nosu, ostatní prsty silně přitlačte k obličeji.

- Posuňte své ruce výše, prostředníky sklouznou ke kořeni nosu, potom do střední části čela, až ke vlasům a vrcholu hlavy. Dlaň a ostatní prsty zároveň hladí čelo až po temeno.

- Nyní se obě ruce vracejí zpátky po stranách hlavy, masírují přitom uši a zahřívají je, pak se dlaně setkávají pod bradou.

Ruce zaujmou stejnou polohu jako na začátku, přičemž celý postup opakujte zhruba desetkrát, stejným plynulým pohybem. Tlak rukou o prstů na obličej musí být pevný a konzistentní. Když je tato krátká masáž u konce, na okamžik se zastavte a zaměřte se na pocit horka a rozproušenou energii v obličeji. Nyní máte chuť jenom na jedno: vyskočit z postele, protože máte spoustu energie do nového dne!

Už jste vstali? Jděte do koupelny a masáž ještě doplňte: teplou vodou si umyjte obličej, načež jej promasírujte studenou vodou, čímž se komplexně osvěžíte. (Toto cvičení rovněž umožňuje lépe snášet chlad v zimě, a být tedy odolnější vůči rýmě.)

Dopřejte si přes den nebo během únavné cesty autem trochu odpočinku. „Ztracený čas“ se vám rychle vrátí tím, že budete výkonnější a pohotovější. Možná se tak vyhnete dopravní nehodě...

Volba reflexních bodů

Nyní víte, jak provádět stimulaci. Cítíte se možná poněkud zaskočení zdánlivou komplexností jednotlivých diagramů, na nichž se nacházejí body a reflexní zóny, a říkáte si, jak si v tom všem vybrat tak, abyste docílili potřebného účinku.

Pravdou je, že díky vzájemnému propojení mezi jednotlivými body, reflexními zónami, orgány, částmi těla, tělesnými funkcemi a tak dále existuje mnoho různých možností stimulace. Navíc se může každý bod na obličeji nacházet ve vztahu k několika orgánům a funkcím. Můžete být klidní – účinek se projeví pouze na poškozeném orgánu nebo funkci.

Jak tedy vypracovat „masážní plán“, zvláště pokud s touto terapií teprve začínáme?

Existují různé způsoby, jak určit zóny vhodné pro masáž, doporučujeme vám (pokud nepracujete ve zdravotnictví) zůstat u třech prvních a té poslední. Zde je jejich výčet:

1) Podle „živých“ reflexních bodů

Vycházíme zde ze symptomatických, bolestivých bodů, které jsou citlivé na dotek nebo na kontakt s jakýmkoli nástrojem (propisovačka, ocelový nebo skleněný hrot, váleček, švestkový květ a tak dále), kterým se dotkneme obličeje. Tyto citlivé body nazýváme živé body. Mohou „vdechnout“ horkost z moxy, kterou nad ně umístíme. Objevují se pouze v souvislosti s organickou poruchou. Ty z nich, jež jsou citlivé nejčastěji, můžeme najít na mapě bodů (existují ale i další). V praxi to znamená, že pokud narazíte na bolestivý bod, který není na mapě uveden, nic vám nebrání v tom, abyste jej stimulovali. Určitě bude souviset s nějakým vaším problémem.

Se stejnou věcí se setkáváme v akupunktuře. Jde o bolestivé body, které signalizují nějakou poruchu, postižený orgán, energetický problém či zánět.

2) Podle funkce jednotlivých bodů

V závislosti na konkrétním případě nebo symptomech můžeme zvolit přímo body, jejichž funkci a vztah k orgánům známe, aniž by bylo potřeba zkoušet jejich případnou citlivost. Někdy stačí k vyřešení problému jeden nebo dva body.

3) Podle diagramů, které představují zobrazení orgánů

Toto je nejjednodušší způsob pro začátečníky. Stačí znát reflexní zóny na obličeji vzhledem k jednotlivým částem těla a vnitřním orgánům a podle problému stimulovat určitou zónu, aniž by přitom

bylo potřeba znát reflexní body. Umožňuje to účinně léčit chronické komplexní problémy, protože každý bod má desítky funkcí a může působit na více orgánů, i když především působí na orgán nemocný.

Jako příklad uveďme blok v oblasti krční páteře. Odpovídající reflexní zóna se nachází mezi očima a obočím. K odblokování krčních obratlů stačí, jestliže budeme celou tuto zónu stimulovat. Znalost již zjištěných bodů umožňuje stimulovat příslušné body (26 - 8 - 106 - 34 - 61), přičemž se zastavíme u bodů bolestivých. Krční obratle jsou uvolněny během několika okamžiků, aniž by bylo potřeba jakkoli manipulovat s páteří. Sen mnoha osteopatů, etiopatů a kinezioterapeutů se stává realitou. Mohou účinně pomoci svým pacientům, aniž by je vystavovali jakémukoliv nebezpečí - rychle a snadno (úspora času a energie!).

Znalost reflexních zón umožňuje léčit drobné aktuální neduhy s příznačnými symptomy: bolestmi, bloky, bolestmi hlavy, migrénou a tak dále.

4) Podle akupunktury a čínské energetické soustavy

Tato volba reflexních bodů je vyhrazena lékařům, kteří pracují s akupunkturou, a terapeutům specializovaným na čínskou energetickou soustavu. Uvědomme si, že všechny jangové meridiány procházejí obličejem (tato část těla také nejlépe odolává ledové zimě!) Je tomu tak i u obou hlavních meridiánů: řídicí meridián vede od kostrče podél celé páteře do hlavy, vrací se přes čelo, podél hrany nosu a končí pod horním rtem, v úrovni dásně. Vzhledem k tomu, že některé body reflexní terapie obličeje jsou rovněž body akupunkturními, umožňuje znalost čínské energetické soustavy působit na původ nemoci pomocí čínské diagnostiky pulzu, znalosti meridiánů a příslušných bodů.

Ovšem pozor! Užívání jehel na obličejí je zajiště velmi účinné, ale pro nezkušené osoby může být nebezpečné, a to dokonce smrtelně. Stimulace pomocí nástrojů, jako jsou prsty, zakulacený konec propisovačky, váleček nebo jiný uzpůsobený nástroj je naopak naprosto bezpečná.

5) Podle klasické medicíny

Tento přístup je vyhrazen pouze lékařům. Podle diagnózy daného případu mohou zvolit reflexní body, jejichž vlastnosti pomohou při léčení choroby. Výsledky záleží na znalosti reflexních bodů a na zkušenostech lékaře v této oblasti.

6) Podle sestav bodů určených na základě zkušenosti

Stačí se řídit podle sestav bodů stanovených na základě zkušeností v této oblasti. Tyto sestavy jsou ve většině případů účinné. Ne však vždy, jelikož příčiny nemocí jsou různé, přičemž je třeba, aby tomu byla léčba přizpůsobena. Sestavy bodů lze s výhodou využít, jsme-li začátečníci, chyběli nám dostatek zkušeností a nejsme-li dokonale obeznámeni se všemi reflexními body. Podrobněji toto téma rozebíráme v kapitole 4.

Bolestivé a „němé“ body

V akupunktuře se rozlišují dva druhy bodů: velmi citlivé body a „němé“ body, to znamená ty, které jsou necitlivé. Tyto dvě kategorie mají hodnotu jak v oblasti diagnostiky, tak v oblasti terapie. Odborníci na fácyterapii vyhledávají přednostně nebolestivé body, které jsou považovány za nejaktivnější ze všech možných reflexních bodů, nelze z toho však dělat pravidlo. Pokud chcete dosáhnout dobrých výsledků, bude vám v praxi bohatě stačit, když vyhledáte body, jež jsme vám doporučili výše.

Znamení, která ohlašují změnu zdravotního stavu

Když se naučíte reflexní terapii obličeje, budete rovněž moci provádět účinnou prevenci proti nemocem. Zaměříte pozornost na určité příznaky, které se mohou objevit na obličeji jakožto ukazatelé možných potíží. Je důležité zaznamenávat jakoukoli změnu a řešit ji tak rychle, jak je to jen možné. Odstranění těchto příznaků jde totiž většinou ruku v ruce s uzdravením zasažené části těla nebo orgánu.

Pro rozpoznání příznaků existují tři možnosti, poslední je vyhrazena odborníkům.

Příznaky zjištěné během vyšetření: pupínky, skvrny, vrasky, zbarvení kůže, mastná nebo suchá kůže, rozšířené póry, teplota kůže vzhledem k ostatním oblastem, změna ve stavbě nebo pružnosti kůže na určitém přesně vymezeném místě, otok nebo naopak sraštělost, změna tvaru kostí, svalů, smrštění svalstva, nápadné překrvení, trudovitost kůže, lokální nedostatek barviva v kůži, abnormální ochlupení, pocení a tak dále.

Příznaky, které pociťuje sám pacient: pocit tlaku, bolesti, píchání, suchosti (kůže, která táhne), necitlivost nebo lokální ztráta citlivosti, pocit pálení, píchání, křeče, to vše buď na kůži, nebo pod ní.

Příznaky zjištěné pomocí nástrojů: teplota daného místa, elektrický odpor kůže, elektromagnetické měření reflexních zón či bodů, Kirlianova fotografie a tak dále. Prostě každý postup umožňující zjistit jakoukoli anomálii, ať se jedná o zvýšené či snížené hodnoty měřené veličiny vzhledem k okolní kůži.

Všechny zmíněné jevy mohou ohlašovat, že probíhá nějaká změna patologické povahy. Mohou se objevit jako předzvěst určitého problému (což umožňuje zajímavou preventivní akci), dále jako ukazatelé nemoci, která se rozmáhá, nebo svědčí o oslabení určitého orgánu. Je dobré si tyto změny uvědomovat, ať už jde o cokoliv.

Tyto příznaky vykazují často jistou podobnost s nemocí, k níž odkazují. Mohou poskytovat informace o její závažnosti nebo lokalizaci.

Jedním z těchto zajímavých ukazatelů je určení měkkého bodu, to znamená bodu, který vykazuje nedostatek pevnosti vzhledem k okolní kůži. Pokud takový bod stimulujeme, chybí obvyklý odpor a máme pocit, že se do kůže doslova „noříme“. I když není bolestivý, je třeba jej stimulovat (to, do jaké míry klade kůže odpor, souvisí se závažností problému). Po vyléčení zmizí příznak také. Dodejme, že tento fakt platí především v případě akutních potíží; u chronických stavů tomu tak být nemusí.

Směr masáže obličeje

Toto téma je předmětem častých otázek. Při masáži existuje jednoduché pravidlo, podle toho, čeho chceme docílit:

- pro uvolnění masírujte ve směru od hlavy k nohám (shora dolů), tedy od čela ke bradě
- pro povzbuzení masírujte ve směru od nohou k hlavě (zdola nahoru), to znamená od brady k čelu

Začátečníci si však zjednoduší práci a během prvních pokusů se nebudou podobnými detaily zabývat. Výsledky mohou být skvělé i s jednoduchými prostředky. Až ovšem získáte trochu víc praxe, toto jednoduché pravidlo může být pro vás velmi užitečné a umožní vám dosáhnout ještě lepších výsledků.

Symetrie

V tomto ohledu se neobjevuje žádný problém: vše je symetrické. ●rgány umístěné vpravo se nacházejí na pravé straně obličeje, orgány umístěné vlevo na levé.

Zdá se, že výjimka neexistuje ani u leváků. Jste-li levák, proveďte jednoduchý test. Zjistěte, na které straně najdete citlivý bod, jenž odpovídá vašim potížím. Pokud vás tedy bolí třeba pravý kotník a citlivý bod se nachází vlevo, masírujte jej nejdříve. Podle dosavadních zkušeností se ale zdá, že u zón na obličeji se, s výjimkou určitých oblastí na čele, neobjevuje obvyklé (avšak ne systematické) převrácení stran, s nímž se často setkáváme při reflexních terapiích.

Vzorové sezení

Nyní vás čeká první sezení, při něm budete aplikovat reflexní terapii obličeje. Bude to sezení obecné a pravděpodobně vám samo o sobě velmi pomůže. Později si je můžete doplnit o případné body, které si zvolíte podle svých potíží.

Doporučujeme vám, abyste tento postup do budoucna zachovali při každé masáži, kterou budete provádět, protože tato kombinace bodů vyhovuje všem situacím.

Sezení vám zabere pouze pár okamžiků (přibližně minutu a půl!)

1) Pro uvolnění: body 124 - 34 - 26 - 0 (všechny body jsou umístěny na čele, s výjimkou bodu 0, umístěného vedle ucha)

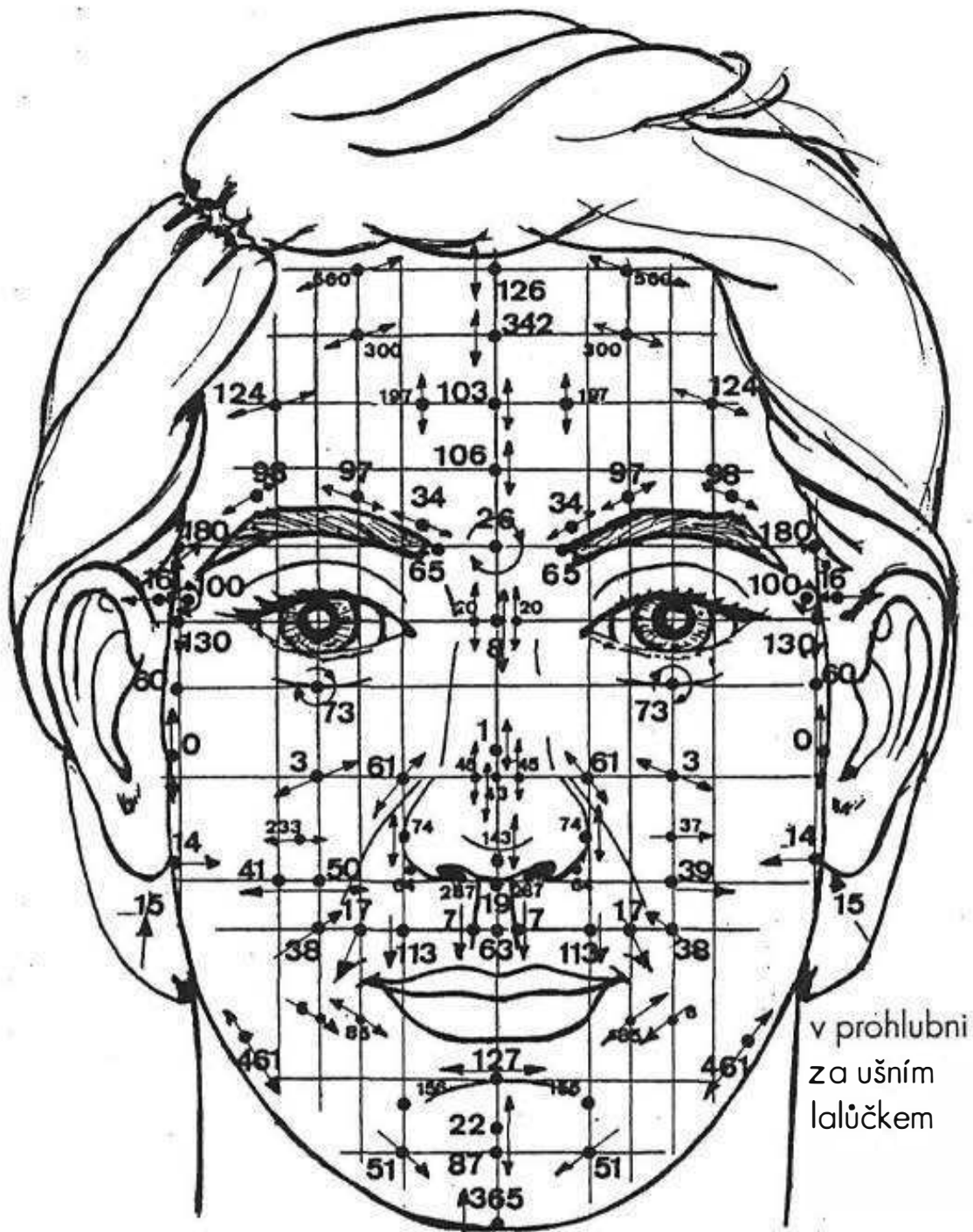
Začínáme vždy uvolňující terapií. Zárodek veškerých potíží totiž obvykle spočívá v poruchách nervového systému s jakýmkoliv stupněm závažnosti. Poškozený nervový systém vytváří stav neustálé únavy, vyčerpávajícího napětí a ztráty energie, což oslabuje imunitu. Právě tato situace vytváří úrodnou půdu pro množení různých virů. Tímto způsobem vzniká většina nemocí.

Začněte bodem 124 (nachází se nad obočím zhruba v polovině čela). Levou rukou uvolněte čelo; roztáhněte prsty pravé ruky a opřete je pomocí prsteníku a malíku o obličej, abyste mohli zbylými třemi prsty pracovat. Širokým horizontálním pohybem masírujte bod 124 na ploše několika centimetrů, přičemž se snažte vyvinout dostatečný tlak. Proveďte tímto způsobem zhruba dvacet třech pohybů.

Pokračujte bodem 34 (nad začátkem obočí). Zhruba dvacetkrát tento bod přejeďte sem a tam podél obočí. Vyviňte dostatečný tlak. (Aktivace tohoto bodu je vhodná pro všechny osoby trpící nespavostí.)

Potom stimuluje bod 26 (ležící mezi obočím). Buďte můžete na daný bod jen lehce pořukávat drobnými otáčivými pohyby, nebo

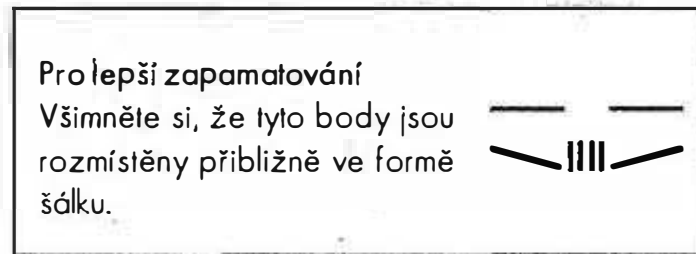
vertikálně přejíždějte celou oblast popisovačkou.



obr. 4

Tuto první fázi ukončete bodem 0 (ležícím před ušima). Tímto bodem systematicky ukončujeme každou sestavu. Jeho regulační účinek totiž umožňuje napravit případné chyby (například když stimulujete bod zvyšující tlak, a přitom vysokým tlakem trpíte). Nejjednodušší je celou oblast umístěnou přímo před uchem přejet zhruba dvacetkrát ve vertikálním směru.

Tím je daný první postup zakončen.



2) Pro povzbuzení: 127 - 19 - 103 - 126 - 0 (střední vertikální osa)

Tyto body pomáhají znovu rozproudit zablokovanou energii nebo zvýšit oslabenou hladinu energie, což je nezbytné k obnově imunitního systému. Unavený a vyčerpaný organizmus se nemůže bránit. Proto je důležité uvolnit bloky a stimulovat ancestrální energii, která je jako jediná schopna obnovit poškozené funkce a orgány.

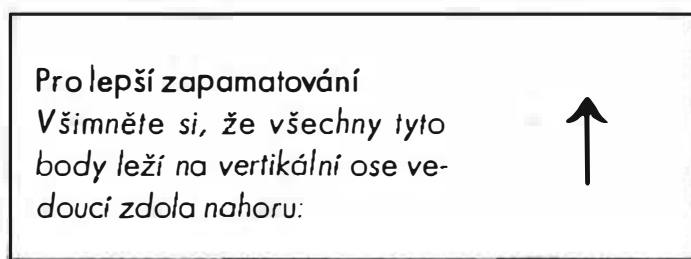
- Začněte bodem 127 (uprostřed čela). Zhruba dvacetkrát jej jemně promasírujte (raději shora dolů).

- Pokračujte bodem 19 (uprostřed v oblasti přesně pod nosem). Tento bod rozproudí životní energii. Pokud jste unaveni, neváhejte masáž prodloužit. Stimulujte jej vertikálně shora dolů.

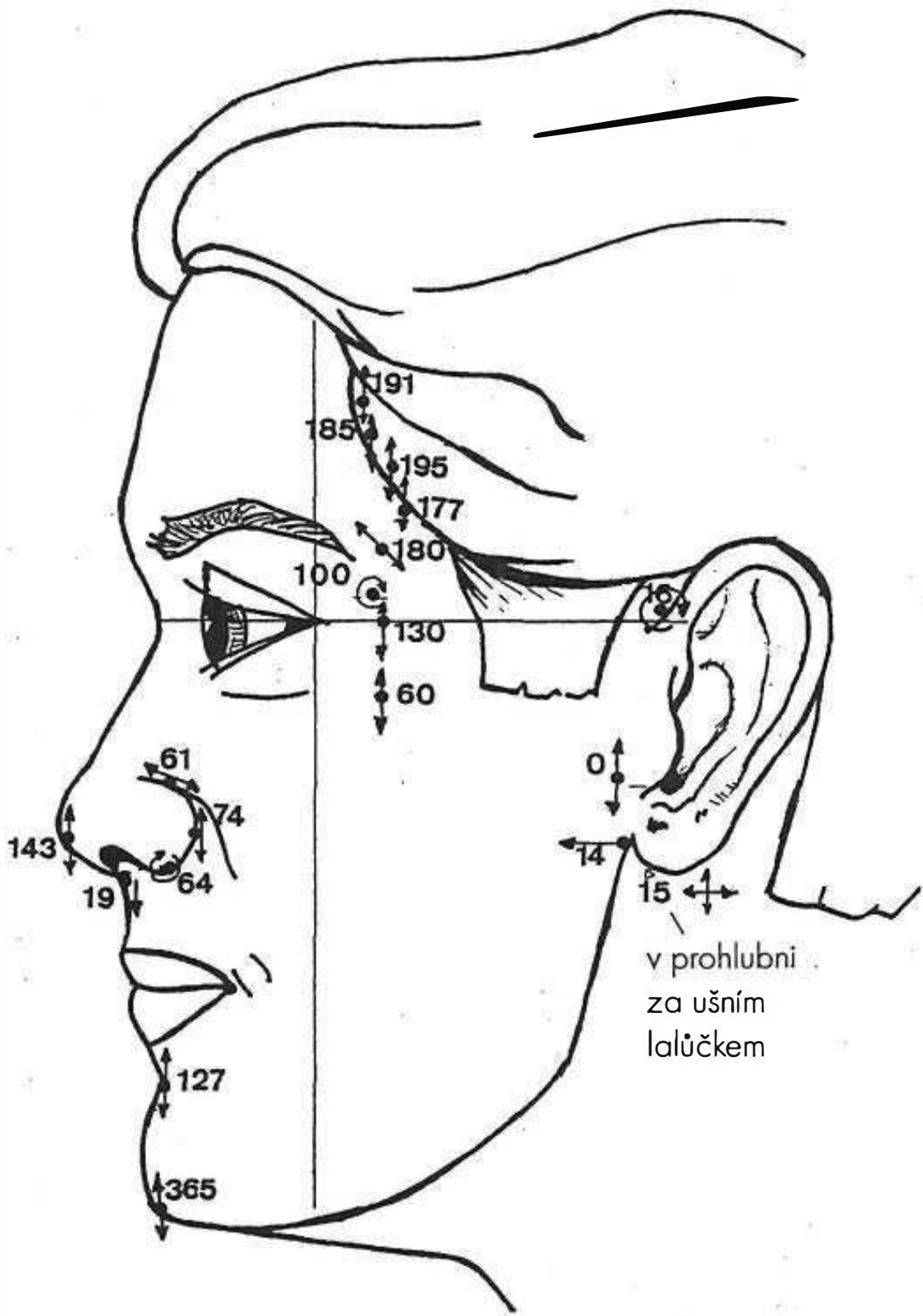
- Nyní je na řadě bod 103 (uprostřed čela). Stimulujte jej rovněž lehkým tlakem shora dolů.

- Následuje bod 126 (uprostřed linie, kde začínají růst vlasy). Opět tento bod přejďte zhruba dvacetkrát shora dolů.

- Skončete jako vždy bodem 0 (zvyknete si na to velmi rychle). Přejďte energicky dvacetkrát tuto zónu, která je umístěna před uchem.



Tato dvě cvičení představují konec základní léčby. Po určitou dobu s nimi můžeme vystačit. Pak je však třeba začít zabývat se symptomy, které si přejeme léčit.



obr. 4b

3) K léčbě

Nyní se budete muset s ohledem na svůj zdravotní problém rozhodnout, které body zvolíte. Stimulujte body, o nichž si myslíte, že vyhovují nejlépe (na počátku postupujte podle kapitoly 4), přičemž u každého bodu se zdržte 5 až 10 vteřin. Zapamatujte si: přílišná stimulace nebolestivého bodu by mohla mít opačný účinek. Necitlivé zóny proto přejděte jen zlehka a zdržte se spíše na citlivých oblastech. Zde oceníme velkou škálu různých oblastí a bodů, které se vztahují ke stejné funkci nebo k jednomu orgánu. Jeden bod může být citlivý, ovšem jiný nikoliv - právě to vám naznačí, jak máte postupovat.

Sezení zakončete vždy bodem nula, abyste vše uvedli do rovnováhy.

Základní body

Nejdříve si dobře zapamatujte, kde leží základní body a jak je máte masírovat. I když slouží pouze k běžnému použití, dosáhnete s nimi vynikajících výsledků. Jejich znalost je totiž důležitá proto, abyste je byli schopni použít v případě potřeby za jakýchkoli okolností.

Body a jejich působení

Již víme, že každý bod má několik funkcí. Zapamatujte si však dobře následující pravidla:

- každý bod působí v první řadě na nejbližší umístěný orgán
- teprve poté působí na orgán nemocný

V praxi to znamená, že například body ležící kolem očí budou nejprve působit na zrak a teprve potom na další odpovídající orgány. Například bod 73, který se nachází pod okem, zmírní nejprve případné oční problémy a teprve potom bude působit na orgány, s nimiž je spojen, což jsou prsa, hrud' a tak dále. Navíc bude nejsilněji účinkovat na nemocnou část a pak teprve na části ostatní. Uklidněte se tedy a důvěřujte moudrosti svého těla a svému obličejí.

Několik praktických rad

Než postoupíme dále, věnujte prosím pozornost několika následujícím radám, které shrnují pracovní postup:

- Na začátku praktikování přejděte celý obličej, abyste našli citlivé body.
- Nikdy nestimulujte necitlivý bod příliš dlouhou dobu.
- U každého bodu se zdržte 5 až 10 vteřin, v případě nutnosti déle.
- Nestanovujte však diagnózu podle citlivých bodů: není to tak jednoduché a může to být zavádějící. Abnormální citlivost bodu 37 (odpovídajícího slezině) tedy nemusí zákonitě naznačovat problém krevního vzorce nebo problém imunity. Může to zcela jednoduše znamenat, že vás na konci dne bolí nohy!

Přejdeme k základním bodům. Uvedeme zde pouze jejich hlavní funkce; ty prozatím postačí. Až je budete mít dobře zažité, můžete si přečíst následující kapitolu, v níž najdete všechny potřebné rady a přehledy, jakým způsobem jsou dané orgány na obličejí zastoupeny.

Je vhodné stimulovat tyto body v pořadí, v jakém jsou zde uvedeny. Pořadí má svou logiku a vychází ze vzájemné blízkosti jednotlivých bodů. Ty jsou zobrazeny na obrázku 4. Začněte bodem 50 a 41, čímž pročistíte játra. Zdržte se u nich pár vteřin, přejděte danou oblast zhruba desetkrát a poté přejděte k dalším bodům. Celý postup vám zabere tři až pět minut.

50 Játra (pouze na pravé straně), trávicí problémy, plynatost, zácpa, zastavení krvácení.

41 Žlučník (i po vyoperování), problémy s hladinou cholesterolu, potíže s trávením, migrény.

Tyto dva body lze stimulovat jedním pohybem zároveň.

37 Slezina - oběh krve a energie, trávicí problémy, oslabení imunitního systému, bolesti nohou.

39 Žaludek, trávicí problémy, žaludeční katar.

Tyto dva body lze stimulovat jedním pohybem zároveň.

73 (Na kosti) oči, plíce (kašel), prsa (zánět prsu), vaječníky. Bod je choulostivý; stimulujte jej jemným otáčivým pohybem.

3 Plíce, srdce (pouze na levé straně). Masírujte horizontálním pohybem směrem ven.

61 Plíce, játra, srdce, žaludek, slezina, zánět vedlejších nosních dutin, ucpaný nos. Zastavuje krvácení, má anestetický účinek. Tvoří přírodní endorfiny, vyiváří teplo, zastavuje rýmu.

8 Srdce, krční páteř, krk, štítná žláza. Zpomaluje srdeční rytmus (při zrychlené srdeční činnosti), snižuje tlak, pomáhá odblokovat krční páteř, působí proti nachlazení krku (opřete si ruku o nos a stimulujte krouživými pohyby).

34 Ramena, paže (podél obočí, od bodu 34), oči, dutiny. Působí blahodárně na nervový systém, nespavost (společně s bodem 124).

26 Krční páteř, krk, dutiny, hypofýza. Působí na „třetí oko“ – uklidňuje mysl (hyperaktivitu u dítěte). Třetí oko se po stimulaci tohoto bodu může otevřít; působí na psychickou rovnováhu (nestimulovat příliš); bolesti hlavy.

106 Páteř, krční páteř, krk, oči, dutiny.

103 Vrchní část hlavy, hypofýza, páteř, paměť, stimuluje čakry.

126 Páteř: bederní obratle, kostrč; konečník (hemeroidy).

342 Bederní páteř (bederní ústřel); (zádové obratle: hrana nosu, krční páteř: 26).

126, 342 Energickými pohyby stimulujte shora dolů, potom body poklepejte shora dolů podél čela a nosu, vraťte se zpátky nahoru; ukončete bodem 0.

126 Bederní obratle: poklepávejte oblast čela podél linie vlasů.

8, 106 Krční obratle: přejedte zónu 8, 106; pokračujte kolem obočí: ramena a ruce; sedací nerv: promasírujte nosní chřípí (hýždě), okraje chřípí (slabiny) a nosoretní rýhu.

Tyto body se masírují vertikálně, buďto společně, nebo zvlášť.

124 Uvolňuje nervový systém.

180 Solární pleteň. Migrény, může vyvolat pocení (nebo zvlhnutí rukou).

Následující body leží na horním rtu. Můžete je všechny stimulovat jemným třením, ať už vertikálně, nebo horizontálně:

19 Nos, játra, žaludek, tračník, podbřišek. Blahodárně působí na srdce a celkově povzbuzuje: stimulujte v případě nevolnosti. Zvyšuje tlak, rozproudí energii, působí na břišní potíže, zácpu, pomáhá proti škytavce, zastavuje zvracení, vyvolává děložní stahy (nepoužívat během těhotenství!).

63 Tračník, slinivka, děloha. Zácpa, trávení, bolesti, závratě. Při porodu vyvolává děložní stahy, zastavuje děložní krvácení.

17 Nadledvinky: uvolňuje přírodní kortikoidy (protizánětlivý účinek).

113 Slinivka (cukrovka), vaječníky, prostata, pohlavní problémy, děloha (účinná pomoc při menstruačních potížích), zánět močového měchýře, trávení.

7 Stejně účinky jako bod 113.

38 Kolena (artróza), produkuje přírodní antibiotika (infekce); při problémech s koleny stimulujte po obou stranách úst vertikálním směrem.

Brada

127 Tenké střevo, odpovídá jinovému meridiánu početí; pata (uprostřed, v důlku mezi ústy a bradou), menstruační bolesti, menopauza, sexualita obecně; zánět tlustého střeva doprovázený křečemi, průjem (stimulovat hned, jakmile se průjem objeví). Body ležící na bradě je třeba stimulovat vertikálním pohybem směrem dolů.

85 Močovody, (ledviny: okraje úst, podél nosní rýhy, vylučování nebo zadržování vody v organizmu).

87 Močový měchýř, děloha.

22 Močový měchýř.

51 Chodidlo, prsty u nohou (podél brady), palec (střed okraje brady). Zatlačte nahoru hrot, s nímž pracujete, a stimulujte; rovněž lze přejíždět přes celou oblast a působit na všechny body zároveň. Pokud vás bolí hlava, většinou je to způsobeno jangovou energií, která stoupá nahoru. Stimulací tohoto bodu necháte energii opět klesnout.

365 Prsty u nohou, konečník, nohy, tlusté střevo.

Oblast ucha

16 Uši: zastavuje všechny přílišné ztráty organických tekutin, přebytky tělesných tekutin, působí na: krvácení (vnitřní i vnější), nadměrná menstruace způsobená fibromem a tak dále, přílišné pocení, výtok z nosu, slzení a tak dále.

14 (Před ušním lalůčkem): uši, krk, příušní žlázy, štítná žláza (snížená činnost štítné žlázy), hluchota, zánět ucha, slinění, odblokování čelisti (masírujte horizontálně pod ušima).

15 (V prohlubni za ušním lalůčkem) ucho, čelisti, snižuje tlak o 3 až 4 jednotky, snížená činnost štítné žlázy. Tyto dva body masírujte horizontálně, potom vertikálně (krouživým pohybem), ukončit bodem 0.

0 Ledviny, ucho, oči, ústa, nos, páteř. Regulační bod, jímž je třeba vždy končit sezení; vyrovnává tlak, stimuluje energii; bodem nula začínejte u zesláblé osoby.

Životní energie má tři zdroje:

- *sexualitu*
- *stravu*
- *dýchání*

Pokud si chcete uchovat zdraví, dbejte, aby tyto tři zdroje životní síly byly v pořádku.

3. Působení jednotlivých bodů

Již jsme uvedli, že v reflexní terapii obličeje se pracuje s více než pěti sty body! Nemáme-li praxi nebo nepracujeme-li oficiálně s akupunkturou, je obtížné body přesně lokalizovat, a to kvůli jejich velkému množství a přílišné blízkosti. Originalita a hodnota prací Nhuan Le Quanga mimochodem spočívá právě v tom, že dokázal vyvinout zjednodušenou metodu. Nepracuje se v ní s jehlami (ty jsou osobám bez lékařského vzdělání zakázány) a je zároveň všem dostupná, aniž by přitom ztratila svou originalnost.

Aby nedošlo k nedorozumění, zachováváme v této knize čísla, která byla jednotlivým bodům tradičně přidělena. Nedivte se proto, že body nevytvářejí logickou číselnou řadu. Omezili jsme se na zhruba padesát bodů.

Na rozdíl od ostatních reflexních terapií má každý bod více funkcí s různými účinky. Tradiční reflexní terapie obličeje používá více než dvacet odlišných diagramů, které zobrazují jednotlivé části těla na tváři. My jsme se záměrně omezili jen na ty nejdůležitější.

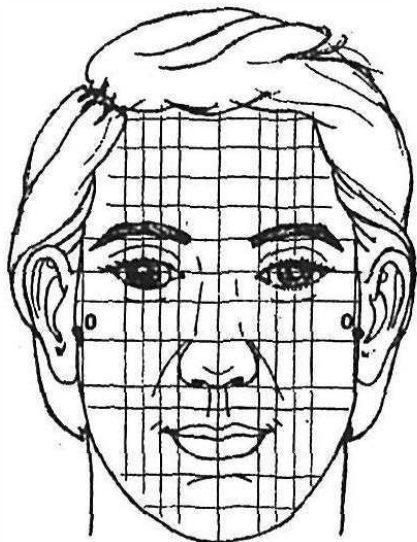
U každého bodu uvádíme:

- **tučným písmem jeho funkce**
- účinky
- hlavní indikace (ve většině případů je jich více)
- *kurzivou rady, jak masírovat: směr, způsob stimulace a tak dále*

U každého bodu je uvedeno schéma, které umožňuje nalézt jeho přesné umístění na obličeji, aniž by hrozilo, že se zmýlíte.

⓪ Ledviny, ucho, oči, ústa, nos, páteř, nadledvinky, ruce, nohy, genitálie, žaludek

0 představuje bod, kterým často začínáme sezení - zvláště u unavené nebo oslabené osoby - a také bod, kterým vždy končíme.



Upravuje celou řadu funkcí: pokud jste omylem stimulovali bod, u něhož to nebylo potřeba, nebo pokud jste udělali chybu (například stimulovali bod zvyšující tlak u osoby, která právě vysokým tlakem trpí), můžete pomocí bodu 0 svou chybu napravit. Zvykněte si proto ukončovat sezení vždy stimulací této oblasti, ležící před uchem. Stimulujte ji rovněž v případě příliš silné organické reakce.

Hlavní účinky

- upravuje krevní tlak (pomáhá osobám s vysokým i nízkým tlakem)
- uklidňuje nervový systém
- upravuje srdeční rytmus
- zmírňuje bolesti
- usnadňuje trávení
- tonizuje (stahuje žíly)
- pomáhá proti přílišnému pocení
- zastavuje krvácení
- zastavuje výtok z nosu a jakoukoli přílišnou sekreci
- zahřívá organizmus
- osvěžuje
- stahuje dělohu (při porodu nebo děložním krvácení)
- působí blahodárně na imunitní systém
- posiluje sexuální energii
- tonizuje energii ledvin
- stimuluje ancestrální energii

Hlavní indikace

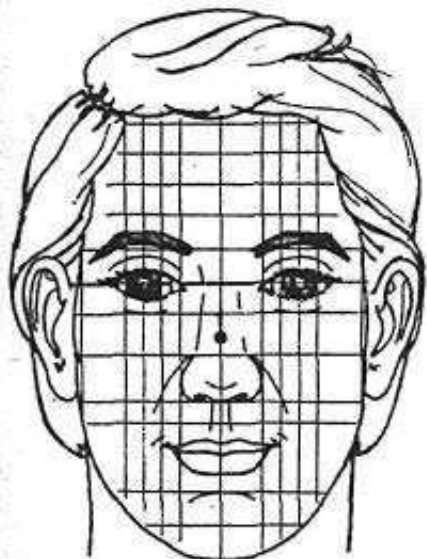
- únava
- vyčerpanost
- poruchy sexuality
- předčasná ejakulace
- rýma
- nachlazení
- vysoký krevní tlak
- nízký krevní tlak
- bolesti beder
- kožní vyrážky
- pocení rukou
- pocení nohou
- zrychlená srdeční činnost
- problémy s ušima (hluchota, hučení v uších, zánět středního ucha)
- problémy se zrakem
- zánět vedlejších nosních dutin
- alergie
- nadměrné kouření
- nevolnost z léků
- léčení otravy
- paralýza
- onemocnění žaludku
- bělotok
- popáleniny (například vroucí vodou)

Tento bod se nachází v dolíku ležícím před uchem. Ve většině případů je nejjednodušší vertikálně masírovat celou oblast:

- shora dolů, pokud se chceme především uvolnit
- zdola nahoru, pokud se chceme povzbudit

1 Bederní páteř, nadledvinky, sexualita

Tento bod najdeme na hraně nosu v malém dolíku. Může vám prokázat značné služby, pokud trpíte častou únavou či chronickým nízkým tlakem. Jen stimulace tohoto bodu zvýší během několika sekund tlak o dvě až tři jednotky! Proto varujeme před stimulací bodu 1 u osob trpících vysokým tlakem - mohlo by to pro ně být nebezpečné.



Pozor: nestimulujte tento bod, pokud trpíte vysokým tlakem!

Hlavní účinky

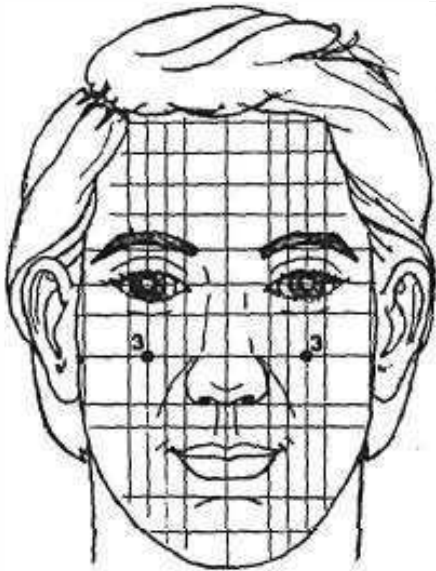
- uvolňuje
- upravuje srdeční rytmus
- zvyšuje hladinu sexuální energie
- zmenšuje úbytky tělesných tekutin
- odstraňuje bolesti bederní páteře
- zvyšuje krevní tlak
- zvyšuje hladinu energie
- povzbuzuje
- zahřívá organismus

Hlavní indikace

- fyzická únava
- psychická únava
- nepravidelný srdeční rytmus (srdeční arytmie, zrychlená srdeční činnost)
- únava srdce
- bolesti bederní páteře
- potíže při vstávání
- sexuální slabost
- bělotok
- nadměrná menstruace
- bolesti břicha
- průjem
- hemoroidy

Tento citlivý bod stimulujeme jemným hlazením, nejlépe zakulaceným koncem pera.

3 Plíce, srdce (pouze vlevo), spánky, hrud'



Pokud vás trápí průdušky či plíce, máte-li problémy se srdcem nebo přejete-li si přestat kouřit, bude se vám bod 3 velice hodit. Stejně tak vám stimulace tohoto bodu pomůže, jestliže trpíte vysokým tlakem.

Pozor: nestimulujte tento bod, pokud trpíte vysokým tlakem!

Hlavní účinky

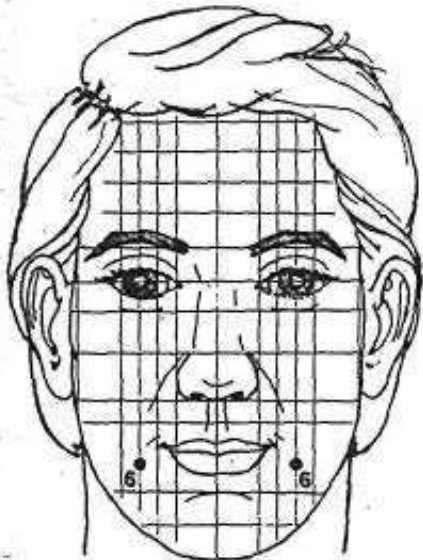
- veškeré srdeční potíže
- uvolňuje
- snižuje krevní tlak
- snižuje teplotu (využití v případě horečky)
- rozvádí energii po těle
- snižuje sekreci hlenu
- ulehčuje při bolestech
- močopudný účinek
- usnadňuje dýchání

Hlavní indikace

- nespavost
- stahy svalů, křeče
- vysoký tlak
- rýma doprovázená horečkou
- bolesti hlavy
- bolesti hrudi
- lícni obrna
- bolesti spánků
- astma
- kašel
- dýchací obtíže
- bolesti zubů
- zánět vedlejších nosních dutin
- ucpaný nos
- příliš tmavá a teplá moč
- zácpa doprovázená nedostatečným močením
- přílišné pocení rukou
- kožní potíže
- oteklý obličej
- slabozrakost
- zarudlé oči
- „pálení“ očí

Třete oblast horizontálně směrem ven, nebo bod stimulujte samostatně.

6 Lýtka, srdce



Opět bod s výborným využitím v případě chronické únavy a nízkého tlaku.

Pozor: nestimulujte tento bod, pokud trpíte vysokým tlakem!

Hlavní účinky

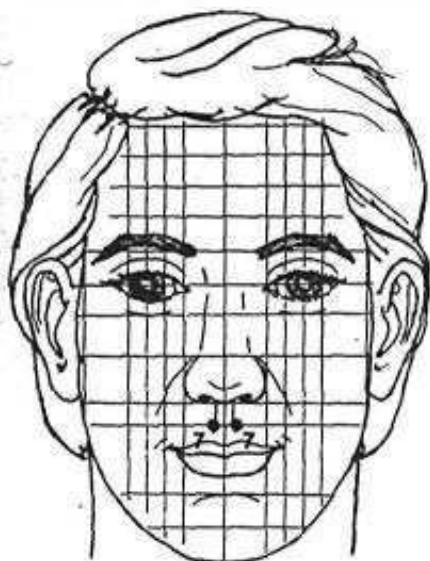
- rychle zvyšuje krevní tlak
- pomáhá proti bolestem lýtek
- zlepšuje zrak
- povzbuzuje organizmus
- zastavuje krvácení
- posiluje srdce

Hlavní indikace

- nízký tlak
- křeče v lýtkách
- špatný zrak
- únava

Tento bod lze stimulovat samostatně (především v případě vysokého tlaku) nebo společně s bodem 85, a to jemným třením směrem do středu brady.

7 Slinivka, vaječníky, prostata, genitálie a jejich funkce, děloha



Bod 7 působí velice účinně na menstruační potíže, léčí zánět močového měchýře, napomáhá trávení (hlavně po příliš vydatném jídle nebo při nadměrné konzumaci sladkostí). Jeho pravidelná stimulace velmi prospívá diabetikům.

Hlavní účinky

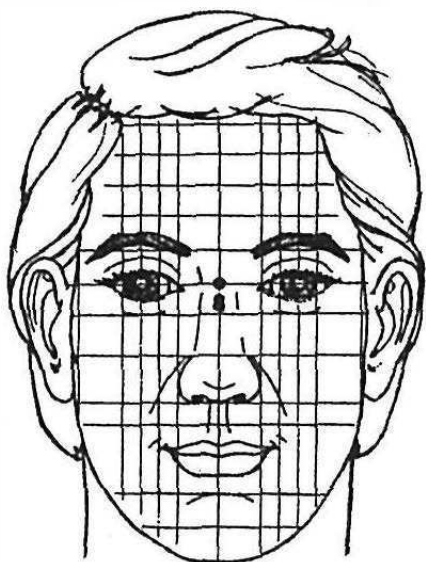
- zvyšuje obranyschopnost organizmu
- zlepšuje krevní oběh
- uvolňuje oběh energie
- zahřívá tělo
- má protizánětlivý účinek
- upravuje vyměšování
- odstraňuje toxiny
- pomáhá proti bolestem břicha (bolestivá menstruace, onemocnění vaječníků, problémy s prostatou, bolesti vystřelující do stehien)
- zvyšuje hladinu sexuální energie

Hlavní indikace

- cukrovka
- alergie
- nadměrná a nepravidelná menstruace
- menstruační bolesti
- záněty
- bělotok
- vaječníky, prostata
- bolest stehien
- zánět močového měchýře
- poruchy sexuality
- trávicí problémy
- plynatost střev
- zánět tlustého střeva
- zablokování jazyka
- struma

Tento bod leží na ose, která prochází středem nosních dírek. Lze jej masírovat samotně nějakým hrotem nebo zakulaceným koncem propisovačky. Další možnost je třít vertikálně nebo horizontálně celou oblast ležící mezi horním rtem a základnou nosu.

8 Srdce, krční páteř, hrdlo, štítná žláza, krk, čelisti, zuby, jazyk



Tento bod zpomaluje srdeční tep (při zrychlené srdeční činnosti), snižuje tlak, pomáhá odblokovat krční páteř a léčí potíže v oblasti krku. Rovněž má vliv na harmonizaci funkce štítné žlázy.

Pozor: nestimulujte tento bod, pokud trpíte nízkým tlakem!

Hlavní účinky

- uvolňuje
- snižuje krevní tlak
- snižuje teplotu
- upravuje pocení

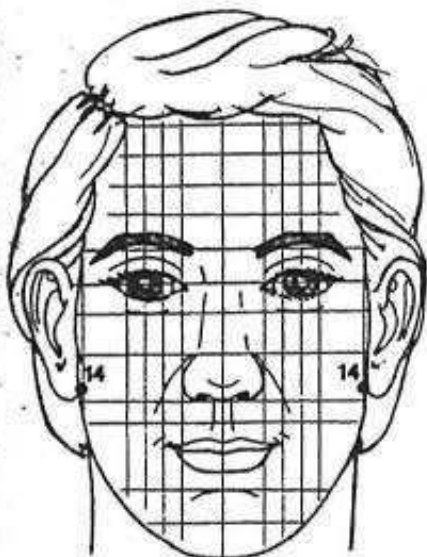
Hlavní indikace

- nespavost v důsledku nočních můr
- vysoký tlak
- bolesti krční páteře
- zablokovaná šíje, přeleželý krk

- blahodárně působí na oběh energie
- odstraňuje zánětlivé bolesti krčních obratlů a celé páteře
- upravuje srdeční rytmus
- zánět jazyka
- poruchy řeči
- záněty čelistní kosti, čelistí
- zánět dásňové sliznice
- zánět krku
- zánět vedlejších nosních dutin
- struma
- poruchy zraku
- různá podráždění
- poruchy srdečního rytmu
- srdeční problémy obecně

Opřete prsty o nos a dělejte malé kroužky. Dejte pozor, ať vám prsty nesjedou do očí.

14 Uši, krk, příušní žláza, štítná žláza (nedostatečná funkce štítné žlázy)



Bod 14 léčí mimo jiné hluchotu, zánět ucha a pomáhá odblokovat čelist (čelistní kloub).

Pozor: nestimulujte tento bod, pokud trpíte nízkým tlakem!

Hlavní účinky

- analgetický účinek
- snižuje teplotu
- snižuje krevní tlak
- protizánětlivý účinek
- aktivuje trávení
- vyvolává slinění
- uvolňuje

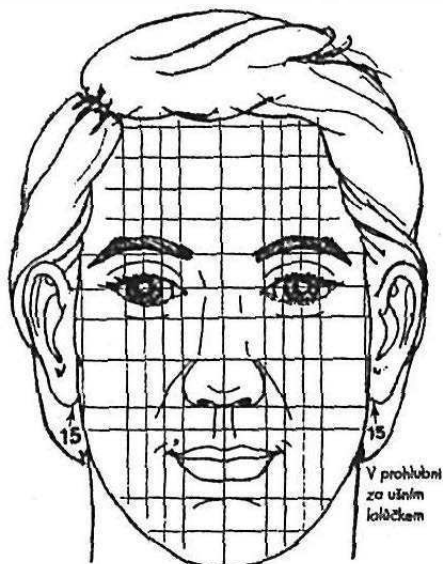
Hlavní indikace

- žaludeční nevolnosti
- bolesti zubů
- bolesti čelisti
- bolesti hlavy
- rýma doprovázená horečkou
- malárie
- vysoký tlak
- struma
- kašel
- zánět hrtanu
- zánět ucha
- záněty obličej
- zažívací poruchy

- potíže s polykáním
- ztráta chuti
- nespavost

Bod 14 leží na hranici mezi ušním lalůčkem a obličejem; masírujte jej horizontálním pohybem vedeným těsně pod ušním lalůčkem.

15 Ucho, čelisti, páteř, dásně



Tento bod se nachází v dolíku, který leží těsně za ušním lalůčkem, mezi čelistí a spodní částí lebky.

Jeho stimulace snižuje tlak o tři až čtyři jednotky; nepoužívejte jej tedy, pokud trpíte nízkým tlakem! Jeho aktivace má účinek také v případě nedostatečné funkce štítné žlázy.

Pozor: nestimulujte tento bod, pokud trpíte nízkým tlakem!

Hlavní účinky

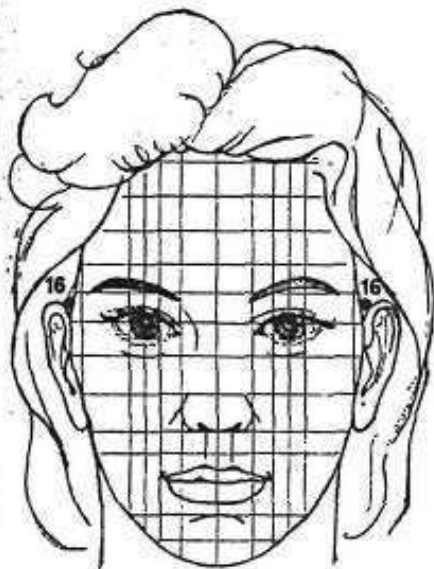
- silně snižuje krevní tlak
- snižuje tělesnou teplotu
- uvolňuje
- zmírňuje bolest
- protizánětlivý účinek
- zásobuje mozek čerstvou krví

Hlavní indikace

- vysoký tlak
- pocení spojené s vysokým tlakem
- chřipka
- malárie
- nespavost
- bolesti hlavy
- zánět dásňové sliznice
- onemocnění uší, zánět ucha
- hluchota
- hučení v uších
- ochrnutí obličeje
- zablokování čelistí a čelistní kloub
- pocity chladu
- potíže s páteří

Bod lze stimulovat buďto zvlášť, nebo společně s bodem 14. V tom případě hladíte oba body (14 a 15) horizontálním a posléze vertikálním směrem. Stimulaci ukončete bodem 0.

16 Ucho, krvácení, srdce, oči



Stimulace tohoto velmi důležitého bodu rychle snižuje (nebo i zastavuje) nadměrné ztráty organických tekutin v případě krvácení (vnitřní i vnější), nadměrné menstruace spojené například s fibromem, dále přílišné pocení, výtok z nosu, záchvat pláče a tak dále.

Hlavní účinky

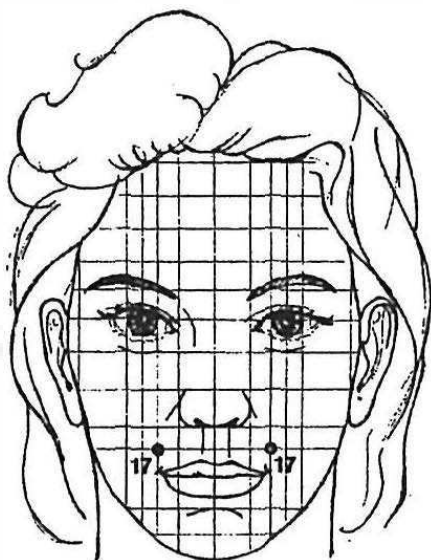
- upravuje humorální vyměšování
- usměrňuje stahy svalů
- uvolňuje svaly
- snižuje teplotu
- snižuje krevní tlak
- pomáhá proti bolestem očí
- odstraňuje bolesti hlavy
- zastavuje krvácení všeho druhu
- protizánětlivé účinky

Hlavní indikace

- nadměrné slzení
- přílišné pocení
- vnitřní a vnější krvácení
- nespavost
- horečka
- rýma
- vysoký krevní tlak doprovázený bolestmi
- vysoký tlak
- bolesti hlavy
- bolesti zubů
- bolest očních
- zablokovaná krční páteř
- bodnutí hmyzem
- zablokování rukou

Stimulujte bod prstem nebo perem prostřednictvím jemných krouživých pohybů.

17 Nadledvinky, tračník, ledviny, stehna, kyčel; má stejné účinky jako kortikoidy



Stimulace bodu 17 uvolňuje látky, jež bychom mohli označit jako přírodní kortikoidy, které disponují dobře známými protizánětlivými účinky. Bod 17 souvisí s oblastí pánve, což nabízí široké pole působnosti.

Pozor: nestimulujte tento bod, v případě nádoru (žaludku)!

Hlavní účinky

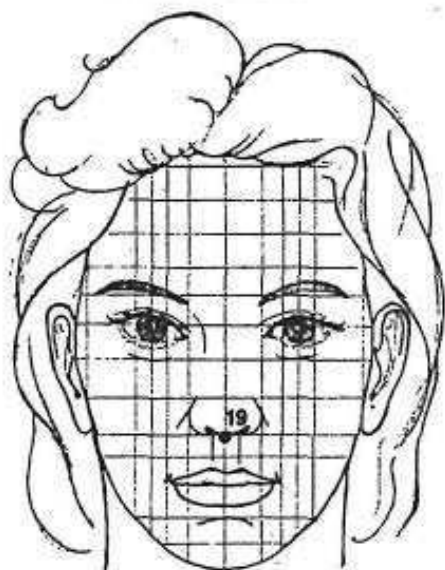
- zahřívá organizmus
- posiluje ledviny
- upravuje krevní tlak
- zajišťuje humorální vyměšování
- rozpouští hleny
- zastavuje krvácení
- protialergický účinek
- protibakteriální účinek
- odstraňuje zánětlivé bolesti
- obnovuje energii organizmu
- zklidňuje bolesti při zánětu tračníku
- zmírňuje ostrou bolest
- odstraňuje svědění
- působí blahodárně na stehna a kyčle
- upravuje stahování svalů
- uvolňuje svaly

Hlavní indikace

- alergie
- infekce
- zimomřivost
- zánět tlustého střeva
- zánět tlustého střeva doprovázený křečemi
- průjem, úplavice
- výtok z nosu
- kašel doprovázený vykašláváním
- přílišné pocení
- nadměrná menstruace
- děložní krvácení
- gynekologické potíže
- bolesti hlavy
- revmatismus, zánět kloubů
- astma
- slabost ledvin způsobená tukem
- únava, tělesná slabost
- nízký tlak
- přepracování
- stres
- apatie, netečnost
- svědění
- ekzém
- popáleniny
- pásový opar

Bod lze masírovat vertikálním pohybem nezávisle na ostatních bodech, nebo společně s ostatními body ležícími v této oblasti.

19 Srdce, plíce, nos, játra, žaludek, tračník, podbřišek; odpovídá jangovému řídicímu meridiánu



Tento bod vám prokáže ohromné služby. Zvyšuje tlak, zvyšuje hladinu energie, působí proti bolestem břicha a zácpě, zastavuje škytavku, pomáhá při zvracení, způsobuje děložní stahy. Vyvolává také vyvrhnutí cizích předmětů spolknutých omylem, což pomůže mnoha rodičům. Tento bod znají především džudisté, protože oživuje celé tělo a povzbuzuje srdce. V případě nevolnosti rozhodně neváhejte a bod 19 stimulujte.

Pozor! Nestimulujte bod v případě vysokého tlaku!
Bod nesmějí aktivovat těhotné ženy s výjimkou těch, které jsou těsně před porodem (v takovém případě pak vyvolává děložní stahy)!

Hlavní účinky

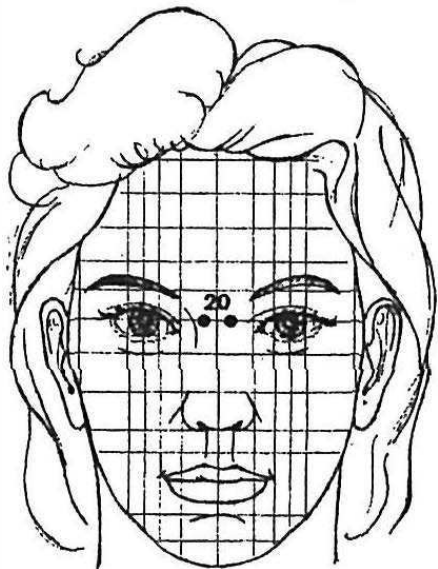
- upravuje činnost srdce
- vyvolává a zvyšuje vyměšování adrenalinu
- pomáhá při mdlobách
- povzbuzuje organizmus
- usnadňuje dýchání
- povzbuzuje mysl
- zahřívá organizmus
- zvyšuje hladinu energie
- vyvolává proudění čchi
- zvyšuje hladinu sexuální energie
- posiluje potenci
- stimuluje vyměšování žaludečních šťáv
- působí blahodárně na střevní peristaltiku
- upravuje svalové stahy
- usnadňuje nebo zabraňuje zvracení
- zesiluje děložní stahy

Hlavní indikace

- problémy se srdcem
- potíže po užívání léků
- mdloby
- oživování při topení
- dušení po požití nežádoucího předmětu
- epilepsie
- obličejné dýchání či astmatický záchvat
- ospalost
- nedostatek energie
- deprese
- sexuální slabost
- žaludeční bolesti
- zánět tlustého střeva
- zácpa
- hemoroidy
- porodní potíže
- nucení k dávení, zvracení
- bolesti bederní páteře
- potíže při užívání drog (odstranění jedů)

Body ležící pod nosem je třeba stimulovat vertikálně.

20 Krční páteř, hrtan, oči, krk, příštítná tělíska



Tento bod, ležící několik milimetrů od obou stran bodu 8, působí hlavně při odvápnění.

Hlavní účinky

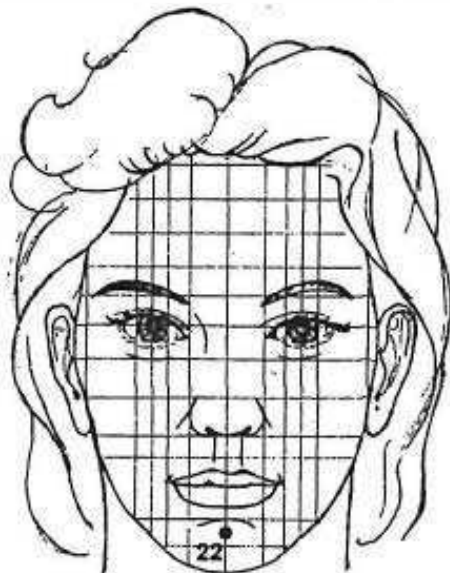
- obnovuje hladinu minerálů v těle
- stimuluje příštítná tělíska
- působí blahodárně na oči
- stimuluje přísun krve do mozku
- ulevuje bolestem v krku
- odstraňuje napětí v oblasti krku
- uvolňuje

Hlavní indikace

- osteoporóza
- nedostatečná hladina minerálů v těle
- bolesti hlavy
- poruchy oběhu krve v mozku
- křivice
- různé zlomeniny
- únava očí
- bolesti hrtanu

Stimulujte tyto body koncem pera nebo opačným koncem válečku; můžete je také na několik okamžiků stisknout palcem a ukazováčkem.

22 Močový měchýř, zuby, pánevní oblast, tlusté střevo, děloha



Tento bod působí na všechny problémy vztahující se k močovému měchýři: zánět močového měchýře, pokles močového měchýře, problémy s udržením moči, pomočování a tak dále.

Hlavní účinky

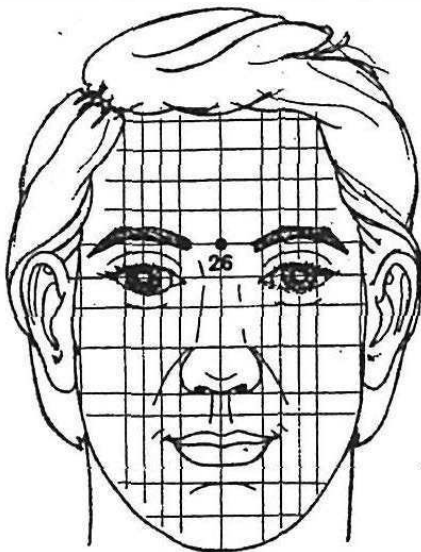
- působí na proudění čchi
- usměrňuje nadměrné vyměšování
- pomáhá proti bolestem močového měchýře
- povzbuzuje činnost močového měchýře
- posiluje obranyschopnost organismu
- aktivuje energii
- léčí bolesti pánevní oblasti
- utiňuje bolesti tračníku

Hlavní indikace

- bolestivý průjem
- úplavice
- bolesti zubů, především dolní čelisti
- plynatost
- trávicí potíže
- zánět močového měchýře (společně s bodem 17)
- pokles močového měchýře
- pokles dělohy
- nadměrná menstruace
- nepravidelná menstruace
- bělotok
- potíže s močením
- únava, vyčerpanost
- apatie

Bod lze stimulovat samotný nebo vertikálně přejíždět oblast, která spojuje body 22 a 87.

26 Krční páteř, hrtan, dutiny, hypofýza, parasympatický nerv



Jde o bod „třetího oka“. Uklidňuje rozvířenou mysl, ale může ji rovněž povzbudit. Celkově ovlivňuje psychickou rovnováhu. Nedoporučuje se jej stimulovat příliš! Při bolestech a horečce má stejný účinek jako aspirin.

Pozor: nestimulujte tento bod, pokud trpíte nízkým tlakem!

Hlavní účinky

- uvolňuje
- ulevuje od bolestí
- antiseptický účinek
- pomáhá proti svědění
- upravuje srdeční rytmus
- silně snižuje krevní tlak
- účinně snižuje tělesnou teplotu
- upravuje křeče

Hlavní indikace

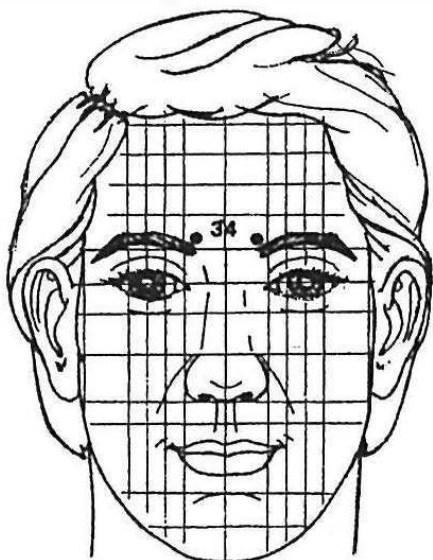
- nespavost
- nervová slabost
- poruchy paměti
- epilepsie
- třas
- Parkinsonova choroba
- křeče, tetanie (zvýšená nervosvalová dráždivost)

- má močopudný účinek
- zvyšuje vyměšování
- léčí otravy
- podporuje odbourávání alkoholu
- uklidňuje přílišnou sexuální náruživost

- škytavka
- bolesti hlavy
- popáleniny
- odřeniny
- zrychlená srdeční činnost
- vysoký tlak
- horečka
- rýma
- závratě
- malárie
- potíže s močením
- ucpaný nos
- ekzém
- svědění
- intoxikace následkem konzumace alkoholu
- závratě
- nevolnosti
- astma
- píchnutí včelou, štírem
- ušiknutí hadem
- vypalování sliznice nosu, trhání mandlí (z necitlivující bod)

Stimulaci provádějte jemnými souvislými pohyby shora dolů.

34 Ramena, paže (podél obočí, počínaje bodem 34), chodidla, dutiny, oči, srdce, oční nerv



Tento bod umožňuje uvolnit nervový systém a podporuje zdravý spánek (u osob trpících nespavostí).

Hlavní účinky

- uklidňuje nervový systém
- odstraňuje bolest
- zlepšuje zrak
- uvolňuje svaly
- upravuje srdeční rytmus

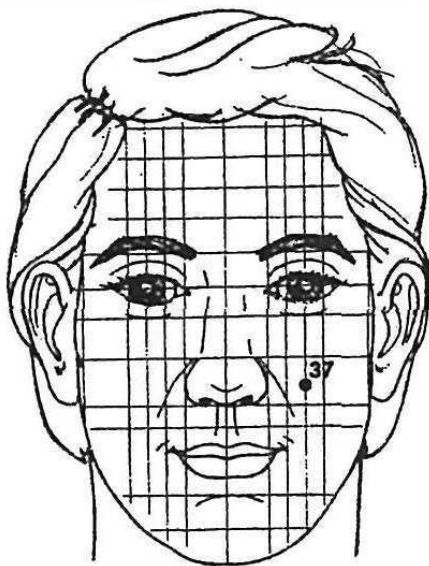
Hlavní použití

- nespavost (společně s bodem 124)
- deprese
- bolesti hlavy
- bolest chodidel a prstů na noze
- bolest ramen
- potíže se žaludkem, žaludeční katar
- bolesti zubů
- slabý zrak
- křeče
- nevolnosti, zvracení
- srdeční arytmie
- zrychlená činnost srdeční

Oblast podél obočí (od bodu 34 k bodu 180) stimulujeme jemným tlakem. Postupujeme od začátku obočí po obvodu oblouku obočí.

37 Slezina, krevní oběh, trávení, meridián sleziny, prostata, trojklaný nerv

Bod aktivujeme v případě imunitního oslabení a nedostatku energie.



Hlavní účinky

- posiluje imunitní systém
- zastavuje krvácení
- podporuje krevní oběh
- napomáhá oběhu energie
- usnadňuje trávení
- odstraňuje bolesti v oblasti sleziny
- rozpouští hleny
- upravuje problémy s močením

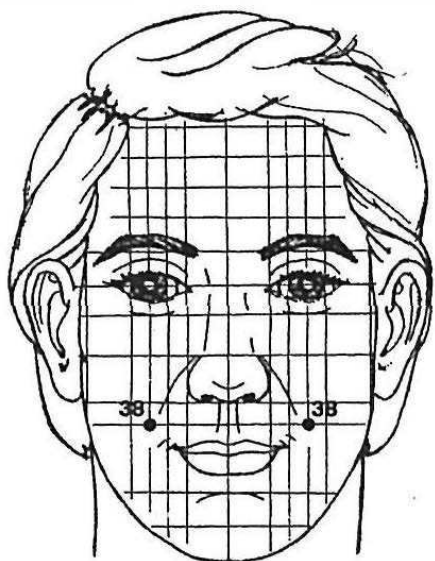
Hlavní indikace

- nadměrná menstruace
- krvácení do žaludku (společně s body 16, 61, 50)
- pocit tíhy v končetinách
- necitlivost končetin
- mravenčení
- psychická únava
- fyzická únava
- špatné trávení
- zahleněnost
- pomočování
- potíže s udržením moči

- zadržování vody, otok
- kašel
- astma
- bolesti hlavy
- ochrnutí tváře
- bolest lícního nervu
- chudokrevnost

Bod masírujte samostatně nebo vertikálním pohybem společně s bodem 39. Při stimulaci obou bodů tlače propisovačku směrem nahoru, šikmo, jakoby dovnitř.

38 Kolena, stehna, žebra, prostředník, ledviny, tračník; má stejný účinek jako antibiotika



Stimulace tohoto bodu pomáhá při problémech s koleny (artróza, poranění při úrazu a uvolňuje přírodní antibiotika. Lze jej tedy využít v případě infekce, a to bez ohledu na to, jak vznikla, nebo které části těla se týká.

Hlavní účinky

- protizánětlivý účinek
- pomoc proti otravě
- působí blahodárně na střevní peristaltiku
- pomáhá při bolestech stehen
- odstraňuje bolesti žeber
- přináší úlevu při bolestech kolen
- souvisí s prostředníkem
- uvolňuje střevní plyny
- pomáhá proti infekci

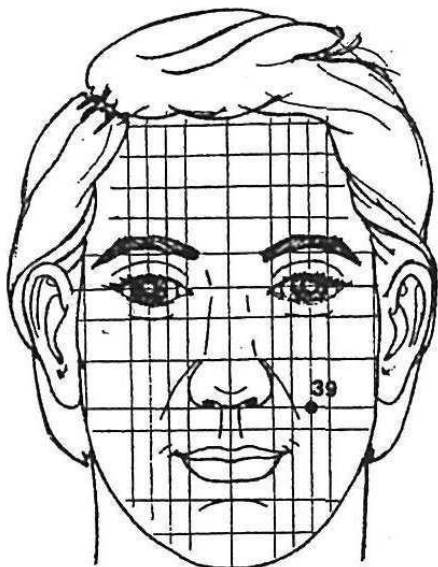
Hlavní indikace

- kožní problémy zánětlivé povahy
- nežit, vřed
- zánět ucha
- zánět vedlejších nosních dutin
- zánět dásňové sliznice
- zácpa
- bolesti stehen, žeber, kolen a prostředníku
- potíže s vylučováním střevních plynů
- po operaci (společně s bodem 19)
- horečka
- bolesti beder

Bod je třeba stimulovat šikmým pohybem směrem ke koutkům úst. Oblast kolen se rozkládá na několika centimetrech, od koutku úst (když se usmíváme) směrem k uchu.

Rovněž můžeme energickým vertikálním pohybem masírovat oblasti po obou stranách úst, a následně tuto stimulaci doplnit bodem 38.

39 Žaludek, meridián žaludku, tračník, štítná žláza, trojklaný nerv, prsa



Bod působí na všechny problémy spojené s trávením: žaludeční katar i pálení žáhy.

Hlavní účinky

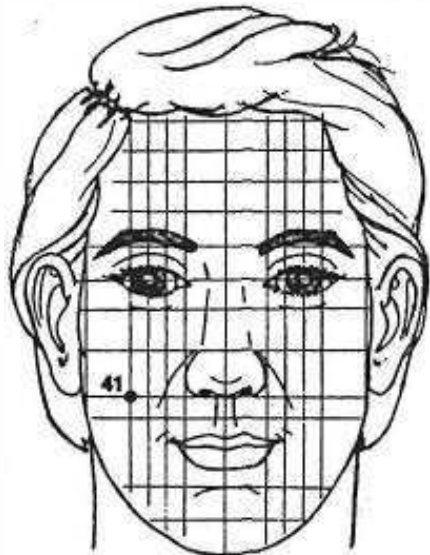
- působí blahodárně na žaludek
- zmírňuje bolesti spojené se žaludečním nádorem
- usnadňuje trávení
- pomáhá proti bolestem ukazováku
- má protizánětlivý účinek
- snižuje krevní tlak
- snižuje horečku

Hlavní použití

- bolesti žaludku
- pomalé trávení
- bolesti ukazováku
- akné
- zánět dásňové sliznice
- zánět rtů
- vysoký tlak
- bolesti zubů
- bolest lícního nervu
- lícní obrna
- bolest nohy způsobená sedacím nervem
- nemoci nosu
- zánět vedlejších nosních dutin
- výtok z nosu nebo ucpaný nos
- zánět prsu
- zánět prsu vzniklý v důsledku těhotenství; společně s bodem 73
- stimuluje tvorbu mateřského mléka
- štítná žláza
- nechut k jídlu

Stimulace bodu 39 se provádí jemnou masáží vedenou vertikálně, směrem shora dolů; masáž často zahrnuje i bod 37, který leží těsně nad bodem 39.

41 Žlučník (i po vyoperování)



Bod rovněž upravuje trávení a hladinu cholesterolu.

Hlavní účinky

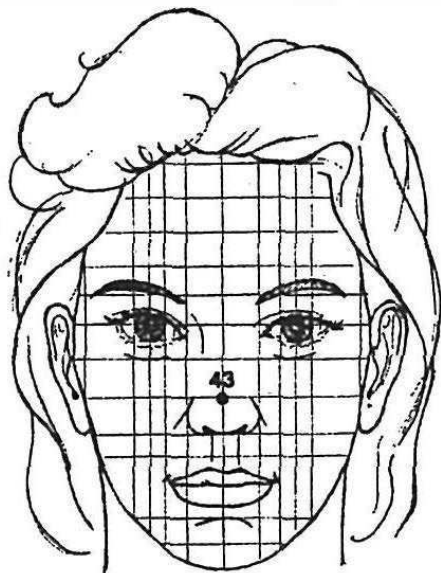
- odstraňuje bolesti
- upravuje produkci žaludečních šťáv
- pomáhá při žaludečních potížích
- ulevuje při bolestech jater
- úleva při bolestech žlučníku
- upravuje vylučování žluči
- vyrovnává hladinu cholesterolu
- snižuje tlak
- pomáhá při bolestech krční páteře
- ulevuje při bolestech ramen
- projasňuje oči
- zeslabuje alergické reakce

Hlavní indikace

- migréna
- zácpa
- bolesti žeber
- žaludeční potíže
- jaterní problémy
- choroby žlučníku
- žloutenka
- hořká chuť v ústech
- nevyvážená hladina cholesterolu (přidejte bod 50)
- vysoký tlak
- bolesti krční páteře
- bolesti ramen
- oboustranné bolesti hlavy
- zakalený zrak
- revmatizmus
- alergie
- ekzém
- nespavost

Při masáži se často aktivuje i bod 50 (játra), a to tak, že horizontálně třeme spodní část nosu. Jestliže si přejete stimulovat hlavně bod 41, tlačte koncem svého prstu (nebo pera) šikmo a nahoru.

43 Zuby, oblast bederní páteře, kostrč, ledviny



Tento bod oceníte při všech potížích ledvin a beder. Usnadňuje regeneraci a napomáhá při zotavování po infekční chorobě nebo chirurgickém zákroku. Odpovídá akupunkturnímu bodu zvanému *brána života* (ming men nebo 4 ZS).

Hlavní účinky

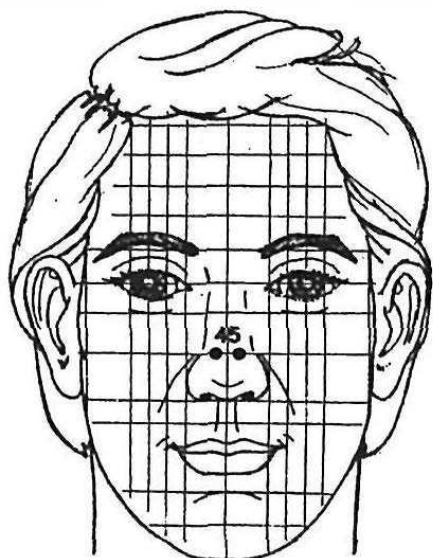
- zahřívá organismus
- povzbuzuje ancestrální energii
- vlévá síly do oslabeného organismu
- posiluje zuby a čelisti
- povzbuzuje ledviny
- blahodárně působí na bederní oblast
- ulevuje při bolestech beder
- zvyšuje hladinu sexuální energie

Hlavní indikace

- bederní ústřed
- problémy v oblasti bederní páteře
- bolesti zubů spojené s ledvinami
- zánět dásňové sliznice
- chronická únava
- studené ruce a nohy
- bolestivá menstruace
- hemoroidy doprovázené krvácením
- zánět tlustého střeva doprovázený křečemi
- sedací nerv
- problémy s udržením moči v průběhu noci
- pomočování
- nadměrné močení
- zánět ledvin
- ledvinové koliky
- sexuální slabost
- ztráta semene
- bělotok

Tento bod stimulujte pomocí pera nebo zakulaceným koncem válečku. Většinou se přiřazuje k bodu 45.

45 Uši, bederní páteř, kostrč, žaludek, ledviny



Bod 45 působí především v případě onemocnění ledvin (stejně jako předchozí bod, k němuž je často přidružován). Je to rovněž cenný spojenec při léčbě osob trpících Parkinsonovou chorobou.

Hlavní účinky

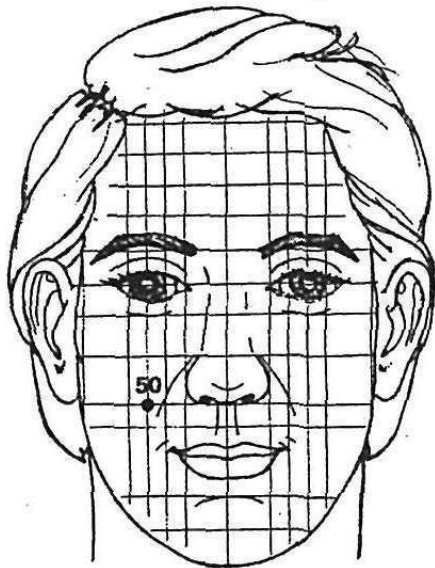
- povzbuzuje organizmus
- upravuje stahování svalů
- uklidňuje, uvolňuje
- odstraňuje bolesti bederní oblasti
- pomáhá při onemocněních ucha
- usnadňuje trávení
- posiluje ledviny
- zvyšuje hladinu sexuální energie

Hlavní indikace

- bolesti hlavy
- sklon ke křečím
- zácpa
- řhas.
- Parkinsonova choroba
- únava
- problémy sexuálního rázu
- impotence
- apatie
- žaludeční katar
- trávicí políže
- zánět ucha
- hluchota
- zánět ledvin
- ledvinová kolika
- potíže s udržením moči
- pomočování

Bod 45 je třeba, stejně jako předchozí bod, stimulovat zakulaceným koncem pera nebo zakulacenou špičkou válečku. Většinou se aktivuje společně s bodem 43.

50 (pouze vpravo) játra, lymfatické problémy, meridián jater, noha



Tento bod rovněž zastavuje krvácení. Stimulujte jej při jakémkoli jaterním onemocnění (včetně žloutenky). Posiluje funkci jater, usnadňuje drenáž lymfatických městnání: otoky, zadržování vody, uzliny. Snižuje množství cholesterolu v krvi.

Pozor: nestimulujte tento bod, pokud trpíte vysokým tlakem!

Hlavní účinky

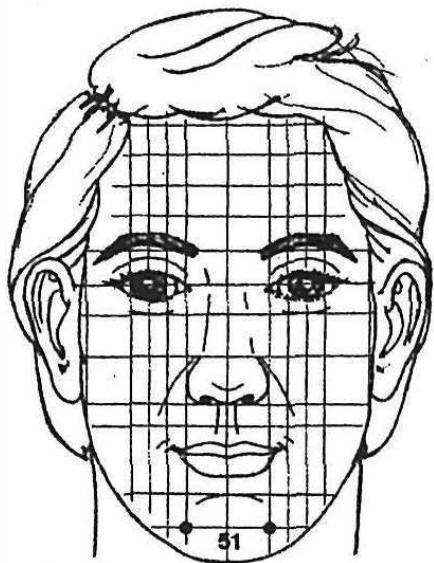
- upravuje stahování svalů
- stimuluje imunitní systém
- uvolňuje nervový systém
- snižuje hladinu cholesterolu
- odstraňuje bolesti
- zvyšuje krevní tlak
- zvyšuje hladinu energie
- uklidňuje alergické reakce
- zastavuje krvácení
- eliminuje účinek jedů a toxických látek
- má protizánětlivý účinek
- reguluje pocení
- usnadňuje trávení
- upravuje krevní oběh
- léčí bolesti jater a žlučníku

Hlavní indikace

- lící obrna
- vyvrtnutí
- vymknutí nohy či ruky
- nespavost
- epilepsie
- bolesti žeber a krčních obratlů
- přeležely krk
- bolesti na vrcholku hlavy
- nízký tlak
- alergie
- krvácení
- nadměrná menstruace
- revmatismus
- ekzém
- pocení nohou a rukou
- pomalé trávení
- zažívací potíže
- plynatost
- hemoroidy
- onemocnění jater
- nedostatečná funkce žlučníku
- žlučové kameny
- nafouknuté břicho
- ucpané nosní dutiny
- poruchy zraku
- špatný zrak
- problémy s hladinou cholesterolu

Jak už jsme uvedli, je možné spojit stimulaci bodu 50 s bodem 41.

51 Chodidlo (především ploska nohy), prsty na noze (podél brady), palec u nohy (uprostřed brady)



Kromě toho, že působí na problémy, které přímo souvisejí s oblastí nohy, jde rovněž o uvolňující bod, jenž odstraňuje přebytek jangu v hlavě.

Poznámka: Pokud vás bolí hlava, je to většinou způsobeno tím, že do ní v přílišném množství stoupá jangová energie a hromadí se tam. Stimulace tohoto bodu umožní, aby energie opět klesla.

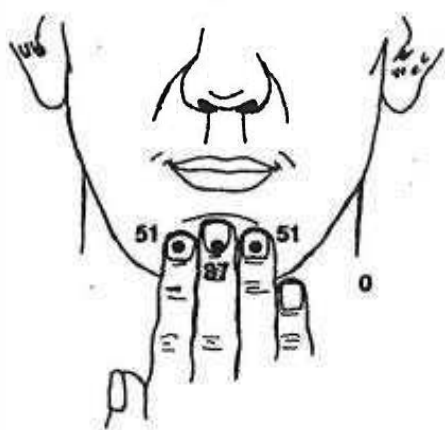
Pozor: Nestimulujte tento bod, pokud trpíte nízkým tlakem!

Hlavní účinky

- uvolňuje
- snižuje teplotu
- snižuje krevní tlak
- odstraňuje bolesti rukou
- léčí bolesti nohou
- ulevuje od bolesti hlavy
- rozproudí energii
- harmonizuje krev a energii

Hlavní indikace

- nespavost
- vysoký tlak
- vysoký nitrooční tlak
- bolesti hlavy v důsledku vysokého tlaku
- bolesti rukou, nohou, hlavy
- studené nohy
- necitlivost nebo mravenčení v nohách
- bolesti na plosce nohy
- bolesti prstů u nohou
- astma
- kašel
- bolesti zubů

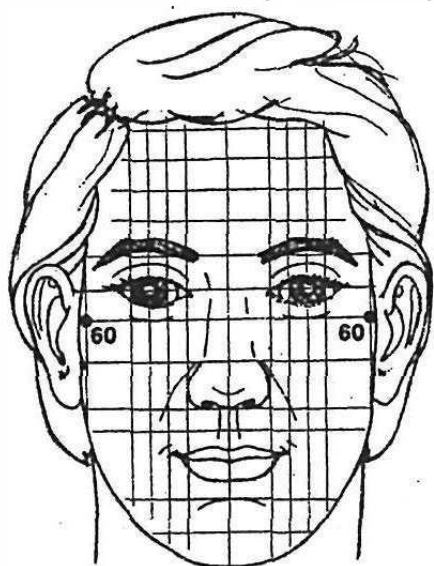


Abyste našli přesné umístění těchto dvou bodů, přitiskněte k sobě ukazovák, prostředník a prsteník a položte je na střed brady, na její vypouklou část:

- pod prsteníkem je bod 87
- pod ukazovákem a prsteníkem jsou body 51

Při stimulaci bodu 51 zatlačte svůj masážní hrot poněkud výše. Abychom namasírovali všechny body zároveň, můžeme třít celou zónu.

60 Oči, srdce, plíce, hrud', prsa, čelo, jazyk, obličej, paže, předloktí, ruka, prostředník, močový měchýř



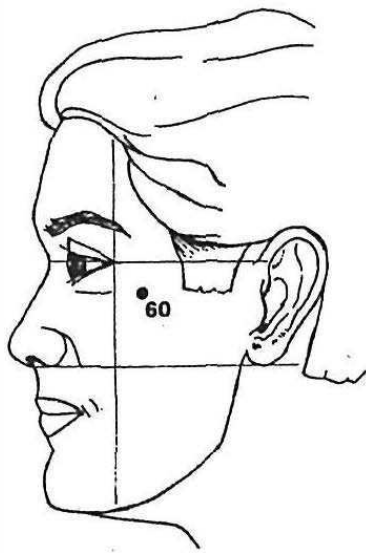
V případě onemocnění očí spojujeme tento bod často s bodem 130, který leží těsně nad bodem 60. Oblast plic se neomezuje pouze na bod 60, nýbrž zahrnuje chřípí a pokračuje přes lícni kost. Srdce souvisí pouze s bodem na levé straně.

Hlavní účinky

- léčí problémy paže o předloktí
- odstraňuje bolesti v rukou
- působí na potíže v oblasti obličeje
- léčí bolesti prsou
- snižuje teplotu
- zahřívá organizmus
- upravuje pocení
- pomáhá při odvykání kouření
- čistí plíce
- uvolňuje dýchací cesty
- zlepšuje zrak
- vyrovnává srdeční rytmus
- povzbuzuje srdce
- uvolňuje
- působí při problémech močového měchýře
- má protizánětlivý účinek
- posiluje organizmus
- upravuje proudění čchi

Hlavní indikace

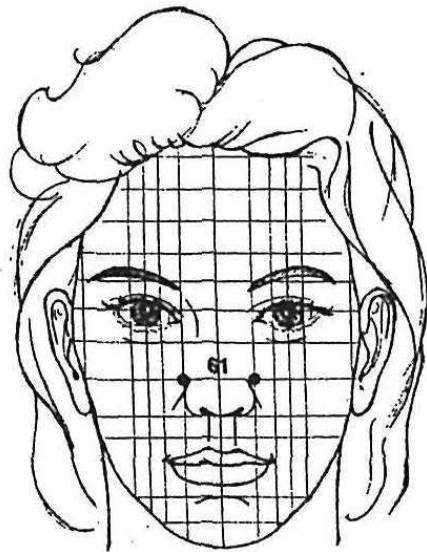
- úzkost
- lícni obrna
- šubavá bolest
- necitlivost, ztráta citlivosti
- pocity zdřevěnění končetin či prstů
- leukoplakie⁶
- bolest hlavy, která vystřeluje z čela
- bolest paže a předloktí
- následky zlomeniny paže a předloktí
- křeče jazyka
- artróza ruky
- artróza prstů
- zánět prsu
- cysty v prsu
- zánět průdušek
- nadměrné kouření
- dýchací potíže
- poruchy trávení
- astma
- lřas
- Parkinsonova choroba
- únava
- apatie
- srdeční problémy
- záněty
- zánět kloubů paže a ruky
- zánět močového měchýře
- problémy s močením
- rekonvalescence



- zimomřivost
- krevní oběh
- uvádí do rovnováhy krevní obraz
- závratě
- slábnoucí paměť

Podle daného případu lze bod stimulovat buďto samostatně, nebo jej spojit s bodem 130, který leží hned pod ním, popřípadě stimulovat celou oblast od chřípí nosu až k bodu 60.

61 Plíce, játra, srdce, žaludek, slezina, palec, trojklaný nerv



Jde o velmi cenný bod, umístěný v dolíku na bocích spodní části nosu, který poskytuje teplo a umožňuje vylučování přírodních endorfinů. Aktivujeme jej v případě zánětu vedlejších nosních dutin či ucpaného nosu.

Zastavuje krvácení a působí jako anestetikum proti bolesti; v případě rýmy zmenšuje nebo zastavuje výtok z nosu.

Hlavní účinky

- produkuje betaendorfiny
- upravuje pocení
- pomáhá při bolestech
- zahřívá
- upravuje srdeční rytmus
- snižuje tlak
- upravuje svalové stahy (uvolňuje)
- protizánětlivý účinek
- pomáhá při léčbě otravy
- napomáhá volnému proudění energie
- rozpouští hleny
- zastavuje krvácení (celkově)

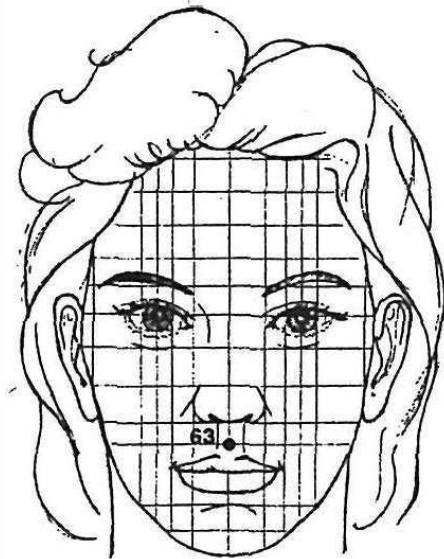
Hlavní indikace

- nadměrné či nedostatečné pocení
- bolesti břicha
- abstinenční příznaky (u drogově závislých)
- bolesti hlavy a žaludku
- husí kůže
- poruchy srdečního rytmu
- vysoký tlak
- lícni obrna
- kožní problémy
- ekzém
- vaginální záněty
- záněty hrdla, dělohy

- bělotok
- záněty krku
- zánět mandlí
- astma
- bolesti palce
- krvácení z nosu
- žaludeční vředy
- úzkost
- sedací nerv
- nevolnost, zvracení
- struma
- horečka
- kašel
- ucpaný nos
- rýma
- návaly krve

Masírujte bod jemnými pohyby shora dolů, po bocích dolní části nosu.

63 Tračník, slinivka, děloha, žaludek



Bod je užitečný v případě zácpy, trávicích problémů nebo bolestí různého druhu. Stimulujte jej v případě závratí. Podporuje děložní stahy (je tedy velmi užitečný během porodu) a zastavuje děložní krvácení.

KONTRAINDIKACE: těhotné ženy (s výjimkou průběhu porodu).

Hlavní účinky

- upravuje vaginální výměšky
- reguluje produkci slin
- zvyšuje sexuální sílu
- vyvolává erekci, probouzí sexuální vášeň
- stimuluje imunitní systém
- pomáhá od bolestí páteře
- odstraňuje bolesti dělohy
- pomáhá při bolestech žaludku

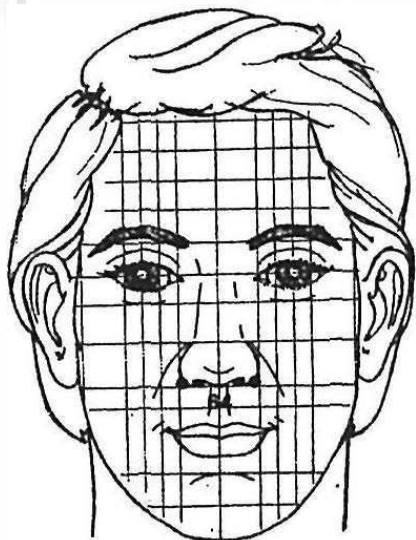
Hlavní indikace

- frigidita
- impotence, potíže s erekcí
- omráčení, závratě
- epilepsie
- nervový třas
- žaludeční potíže
- pocity suchosti či hořkosti v ústech
- nízký tlak
- ischias
- menstruační bolesti

- upravuje svalové stahy (především dělohu, ruce a nohy)
- usnadňuje oběh energie
- ohřívá slinivku, žaludek, tračník a dělohu
- nepravidelná menstruace
- onemocnění dělohy, vagíny
- bolesti páteře
- cukrovka
- mořská nemoc

Bod jednoduše stimulujte perem.

64 (ležící na vnější základně každého chrípí) slabiný, kyčel, žaludek, jazyk, krk



Bod aktivujte v případě bolesti sedacího nervu; použijte jej jako doplněk bodů uvedených v Praktickém slovníku.

Hlavní účinky

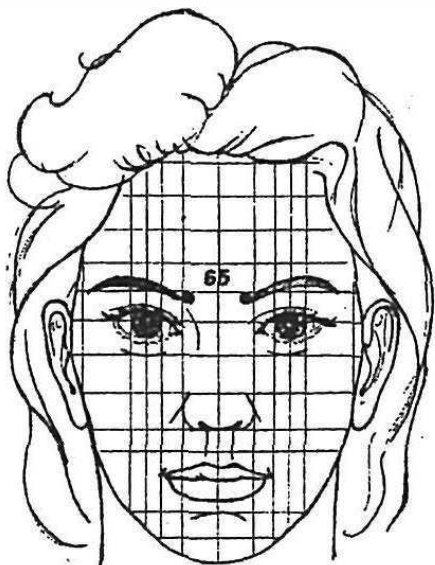
- pomáhá při bolestech ve slabinách
- uklidňuje bolesti žaludku
- upravuje svalové stahy

Hlavní indikace

- sedací nerv
- bolesti ve slabinách
- odvápnění kyčlí
- žaludeční katar
- ochrnutí dolních končetin
- bolesti jazyka a krku

Bod stimulujte nejlépe špičkou pera nebo zakulaceným koncem válečku.

65 Krční páteř, krk, ucho, oči, dutiny, nos, mozek, vaječníky, ramena; bod souvisí s meridiánem močového měchýře



Tento bod oceníte v případě závratí, bolestí hlavy a problémů spojených s oběhem krve v mozku.

Hlavní účinky

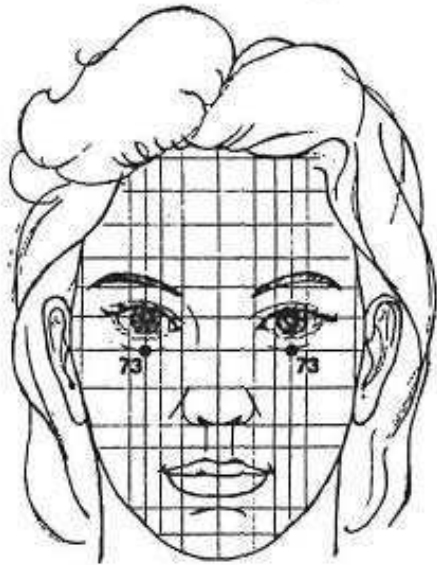
- uvolňuje
- pomáhá při bolestech krční páteře a ramen
- ulevuje od bolestí hlavy, především v oblasti obočí
- uvolňuje nos
- pomáhá při bolestech ucha
- napomáhá dobré funkci mozku
- upravuje oběh krve v mozku
- zlepšuje zrak
- odstraňuje problémy močového měchýře

Hlavní indikace

- bolest hlavy spojená s menstruací
- nepravidelná a bolestivá menstruace
- zánět močového měchýře
- omámení, závrať
- tíha na víčkách
- problémy s očima
- neschopnost udržet moč
- onemocnění prostaty
- bolesti krčních obratlů a ramen
- artróza ramene
- skapulohumorální periartritida
- zánět vedlejších dutin nosních
- hluchota
- zánět středního ucha, bolesti ucha
- ztuhlost šíje, přeželelý krk
- rýma, zacpaný nos
- bolesti čelisti
- neschopnost koncentrace
- slabá paměť
- bolesti na dráze meridiánu močového měchýře

Bod stimulujte samostatně nebo společně s bodem 34 na linii obočí.

73 (leží uprostřed dolního očníového oblouku, na jeho kostnaté části) **oči, plíce, prsa, vaječníky, ledviny, srdce, hlava, hrud', ramena, záda, ruce, nohy, močový měchýř**



Bod aktivujeme v případě kašle, zánětu prsu, cysty v prsu nebo vaječníku, v případě potíží se zrakem, zánětu spojivky a tak dále. Rovněž napomáhá tvorbě mateřského mléka v období kojení.

Hlavní účinky

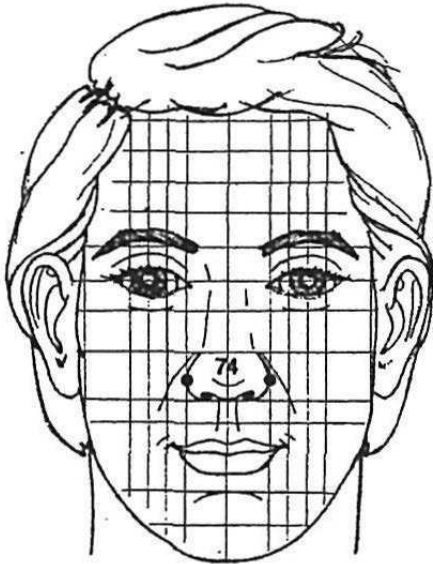
- uvolňuje
- uklidňuje záněty prsu a hrudi
- uklidňuje podráždění očí
- stimuluje tvorbu mateřského mléka
- celkově povzbuzuje
- usnadňuje krevní oběh
- uvalňuje energii
- zahřívá

Hlavní indikace

- únava srdce
- onemocnění prsu: zánět prsu, cysty...
- Angina pectoris
- nespavost
- suchý kašel
- bolesti ledvin
- zbytnění prstů
- bolesti vaječníků
- políže mačavých cest
- bolesti ramen a rukou
- bolesti očnice
- slabost očí
- ledvinové kameny
- těžká hlava (chlad)
- nepravidelná menstruace

Tento bod je velmi citlivý. Stimulujte jej jemně, drobným kruživým pohybem.

74 (leží uprostřed oblouku chřípí) **slabiny, játra, žaludek, uši**



Tento bod se v případě potíží se sedacím nervem či bolestmi žaludku spojuje se sousedním bodem 64.

Hlavní účinky

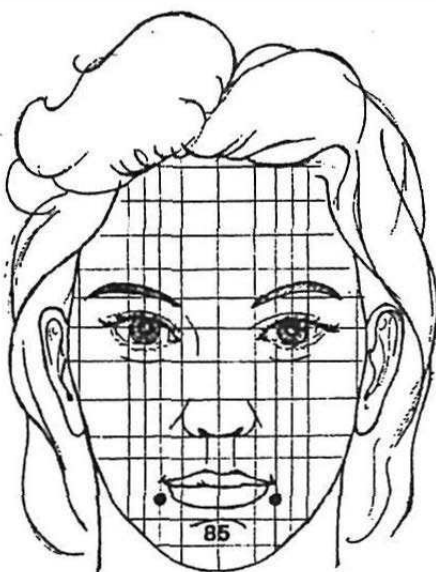
- uklidňuje bolesti ve slabinách
- pomáhá při onemocněních žaludku
- povzbuzuje játra
- aktivuje stahování svalů na nohou
- posiluje žíly

Hlavní indikace

- bolesti hlavy vzniklé špatným trávením
- ochrnutí dolních končetin
- žaludeční katar
- poruchy trávení
- bolesti třísel
- sedací nerv
- škytavka
- hučení v uších, sluchové přeludy
- hluchota

Bod stimulujte propisovačkou nebo nehtem.

85 **Močovody, malíček, močový měchýř**



(Připomeňme, že ledviny se zobrazují po obou stranách úst, podél nosoretní rýhy.)

Tento bod má vliv na vylučování, problémy s močovými cestami a zadržování vody

Hlavní účinky

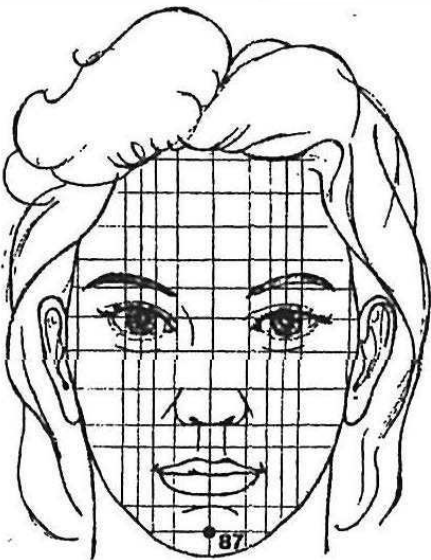
- snižuje horečku
- osvěžuje
- snižuje krevní tlak
- má močopudné účinky
- napomáhá sekrecím
- odvodňuje organismus
- eliminuje jedy a toxiny
- snižuje hladinu cholesterolu
- uvolňuje dýchací cesty
- působí blahodárně na malíček
- léčí bolesti při zánětu močového měchýře

Hlavní indikace

- návaly horka
- vysoký tlak
- zadržování vody v organismu
- otok
- celulitida
- ledvinové kameny
- kalná moč nebo nedostatečné močení
- zánět močového měchýře
- suchý kašel
- pocit suchosti v nosu
- vysoká hladina cholesterolu
- nadměrné kouření
- alkoholismus
- závislost na drogách
- různé otravy
- astma
- problémy s malíčkem
- bolesti v lýtkách

Masáž se provádí nejčastěji tak, že se bod 85 spojí s celou oblastí ledvin, a to třením oblasti po obou stranách úst.

87 Močový měchýř, děloha, vaječníky, varlata, prostata, vrcholek hlavy, šíje, týl



(Bod odpovídá akupunkturnímu bodu 3 ZS.) Léčí jakýkoliv problém močového měchýře (pokles močového měchýře, problémy s udržením moči, pomočování...), vaječníků (cysty, záněty, dysfunkce), prostaty.

Hlavní účinky

- uvolňuje šíji
- snižuje teplotu
- vyvolává pokles čchi
- shromažďuje energii a aktivuje její oběh
- léčí bolesti na temeni
- pomáhá při bolestech týla

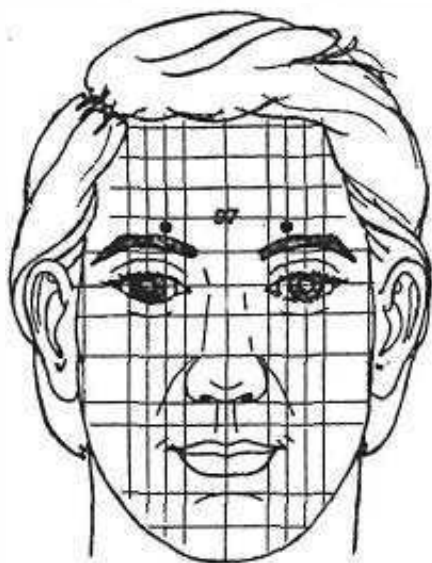
Hlavní indikace

- otřes mozku
- přeželelý krk
- ztuhlost šíje
- bolesti hlavy
- psychické problémy
- úpal

- má močopudný účinek
- reguluje množství moči
- pomáhá od bolestí prostaty
- uvolňuje dýchací cesty
- pomáhá proti křečím
- vyvolává stahy dělohy a močového měchýře
- léčí otravu
- úžeh
- zadržování vody v organizmu
- zánět močového měchýře
- astma
- problémy s dýcháním
- sklon ke křečím
- křeče
- bolestivá menstruace
- poříže při zvětšení prostaty
- impotence
- frigidita
- pokles močového měchýře a dělohy
- cysty na vaječnicích
- fibrom
- problémy s udržením moči
- pomočování
- různé otravy
- pocity dušnosti
- horečka
- návaly horka
- problémy související s klimakteriem
- studené končetiny

Bod se nahází přesně uprostřed brady, na její vypouklé části. Stimulujte jej samostatně hladivým pohybem nebo společně s bodem 22; v tom případě vertikálně přeježdějte shora dolů.

97 Oči, dutiny, ruka, loket, lopatky, chodidla, palec u nohy



Tento bod pomáhá, jestliže se u vás objeví problémy se zrakem, zánět vedlejších nosních dutin, bolesti rukou, ramen nebo potíže s „tenisovým loktem“.

Hlavní účinky

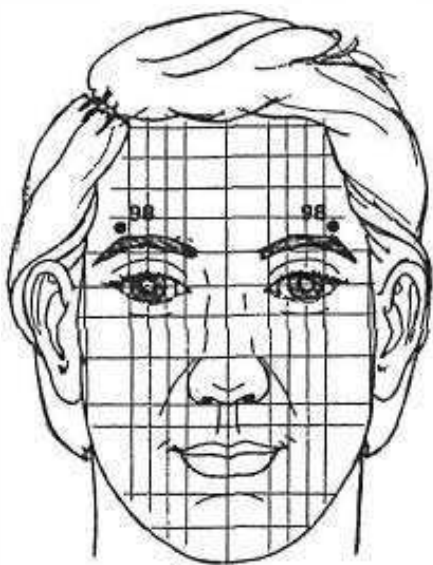
- odstraňuje bolesti ramen, rukou, loktů, nohou
- pomáhá při bolestech kloubů
- léčí bolesti lopatek
- při onemocnění palců u nohy
- zvyšuje ostrost zraku
- usnadňuje střevní peristaltiku

Hlavní indikace

- „tenisový loket“
- špatný zrak
- bolesti rukou, ramen, lopatek a dolních končetin
- ochrnutí horních končetin
- zánět vedlejších nosních dutin
- ucpaný nos
- zácpa
- zlomenina nebo vyvrtnutí palce u nohy

Tento bod se často stimuluje zároveň s body 65, 34 a 98 při jížděním kolem linie obočí.

98 Oči, loket, lopatka, rameno



Indikace jsou prakticky stejné jako u předcházejícího bodu.

Hlavní účinky

- zlepšuje zrak
- pomáhá při bolestech rukou či ramen
- usnadňuje střevní peristaltiku

Hlavní indikace

- potíže s „tenisovým loktem“
- nespavost
- zácpa
- potíže se zrakem
- bolesti ruky
- bolesti zad

Stimulujte bod horizontálním pohybem směrem ven.

100 (na konci obočí) Oči, šíje, týl, zápěstí; ta část obličeje, která se nachází napravo od bodu 100

Tento bod má účinek zvláště při bolestech očí, očních migrénách, ale rovněž při potížích se štítnou žlázou.

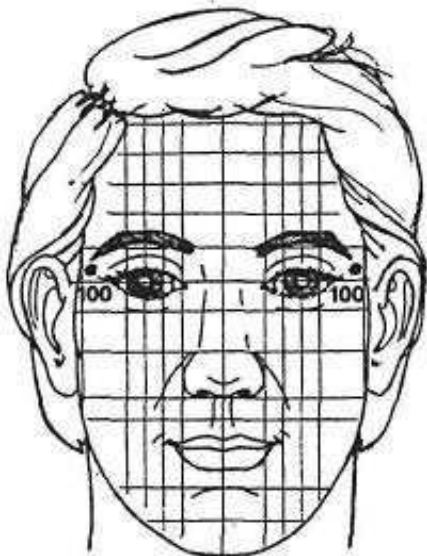
Hlavní účinky

- uklidňuje bolesti očí
- uvolňuje nervový systém
- vliv na spánky, krční obratle a zápěstí
- upravuje krevní tlak

Hlavní indikace

- únava srdečního svalu
- oční migrény
- závratě
- bolesti nebo onemocnění očí

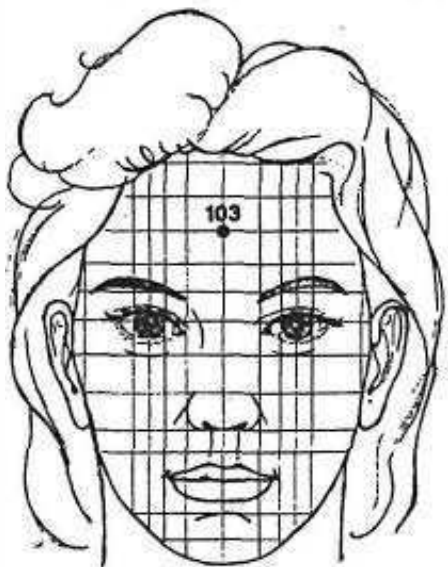
- posiluje srdce
- reguluje srdeční rytmus
- snižuje horečku
- pomáhá rozproudit energii na odpovídající straně obličeje



- lícni obrna
- ochrnutí poloviny obličeje
- horečka
- nespavost
- přeželežený krk
- bolesti krční páteře a týla
- zranění nebo bolesti zápěstí jako zlomenina, vyvrtnutí, artróza
- bolesti kolen
- Basedowova nemoc, struma

Masírujte bod jemným pohybem, přičemž přitlačte na obočí. Rovněž můžete tuto oblast vertikálně přejíždět ve směru bodu 130; nebo zároveň stimulovat body 180, 100 a 130.

103 Vrcholek hlavy (22 ZS) čelo, oči, páteř, mozek, játra, hypofýza



Tento důležitý bod zlepšuje paměť, reguluje produkci hormonů a stimuluje čakry.

Body na čele stimuluje poklepáváním konečků prstů nebo propisovačkou shora dolů.

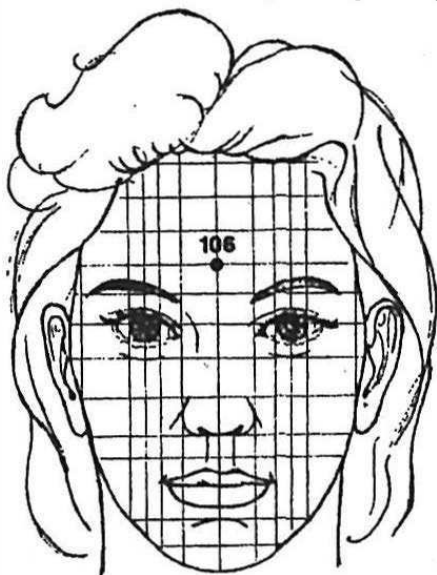
Hlavní účinky

- zlepšuje paměť
- uvolňuje
- povzbuzuje
- reguluje čchi
- upravuje krevní obraz
- odstraňuje bolesti vrcholku hlavy
- pomáhá při bolestech zad
- vyjasňuje mysl
- zastavuje nadměrné sekrece

Hlavní indikace

- deprese
- fyzická únava
- epilepsie
- bolesti na vrcholku hlavy
- vynechávání paměti
- bolesti páteře
- hemoroidy
- vyhřeznutí dělohy
- špatný zrak
- otřes mozku

106 Páteř, krční obratle, krk, oči, dutiny, vrcholek hlavy, šíje, týlní oblast, čelo, lopatka



Tento bod usnadňuje oběh krve v mozku a podporuje soustředění. Používá se k léčení většiny onemocnění hlavy.

Hlavní účinky

- uvolňuje
- povzbuzuje
- léčí bolesti dolní čelisti
- pomáhá při bolestech zubů
- odstraňuje bolesti krční páteře
- reguluje srdeční rytmus
- upravuje pocení
- uvolňuje nos

Hlavní indikace

- srdeční problémy
- nespavost
- bolesti krčních obratlů a čela
- bolesti zubů
- nadměrné pocení
- ucpaný nos
- štruma
- úzkost

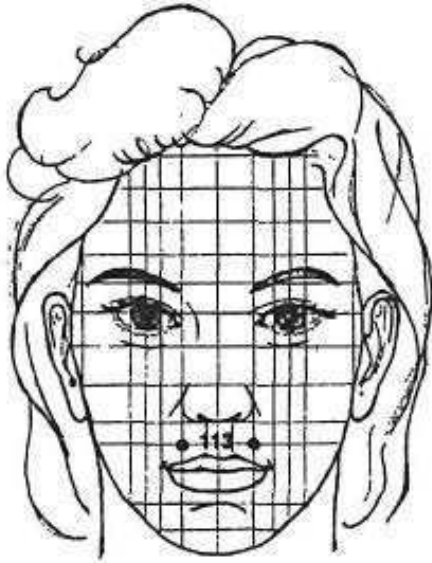
Stimulujeme stejným způsobem jako u předcházejícího bodu.

Od bodu 8 po bod 106 (přes bod 26): krční obratle

Propojit tyto body je často velmi užitečné, pokud trpíme artrózou krční páteře, bolestmi hlavy, potížemi se zrakem, pamětí či krevním oběhem v mozku, špatnou funkcí štítné žlázy...

Přejíždějte oblast mezi body 8-106, potom oblasti podél obočí odpovídající ramenům a rukám.

113 Slinivka, vaječníky, prostata, děloha, bloudivý nerv



Tento bod působí účinně při cukrovce, zánětu močového měchýře, při špatném trávení a při menstruačních problémech. Bod souvisí s většinou sexuálních problémů.

Hlavní účinky

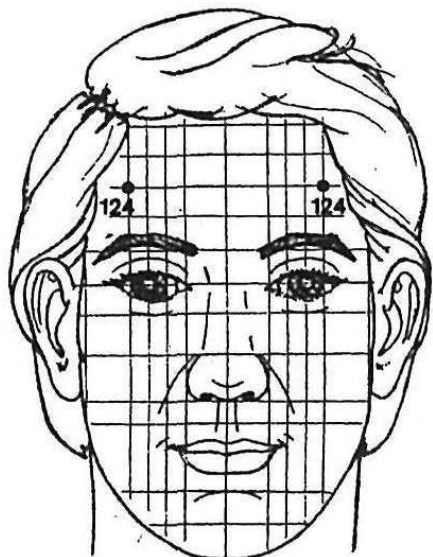
- stimuluje imunitní systém
- pomáhá při bolestech vaječníků
- léčí anemocnění prostaty
- působí proti bolestem stehien
- léčí bolesti slinivky
- usnadňuje trávení

Hlavní indikace

- bolesti vaječníků
- bolesti prostaty
- bolesti stehien
- paruchy trávení
- cukrovka
- bolesti slinivky
- sedací nerv
- astma
- zánět tlustého střeva
- struma

Bod lze buď stimulovat samostatně perem, nebo jej můžeme začlenit do masáže, jejímž prostřednictvím stimulujeme celou oblast oddělující základnu nosu od horního rtu. V tom případě přejíždíme oblast, která spojuje body 17, 113 a 7, a to horizontálně, jakoby dovnitř (to znamená do středu).

124 Žlučník a žluč (vpravo), slezina (vlevo), mozek



Tento bod patří mezi základní body, které jsme uvedli na začátku. Uvolňuje a povzbuzuje zároveň.

Hlavní účinky

- uklidňuje nervový systém
- pomáhá při bolestech
- snižuje pocení
- zeslabuje alergické reakce
- nabíjí novými silami
- upravuje tok čchi

Hlavní indikace

- bolesti zad, bederní ústřel
- abstinenční příznaky u drogově závislých
- vyčerpání, psychická únava
- nespavost
- výpadky paměti
- bolesti hlavy
- bolesti zubů
- studený pot
- krvácení z nosu
- zánět vedlejších nosních dutin
- lupénka
- kožní problémy
- rekonvalescence

Přejíždějte přes bod horizontálně v rozmezí jednoho nebo dvou centimetrů.

126 Vrcholek hlavy, páteř, kostrč, řiť, konečník, močový měchýř, nos, mozek

Stimulací tohoto bodu a oblasti vedoucí kolem kořínků vlasů lze rovněž léčit bolesti bederní páteře, jako například bederní ústřel.

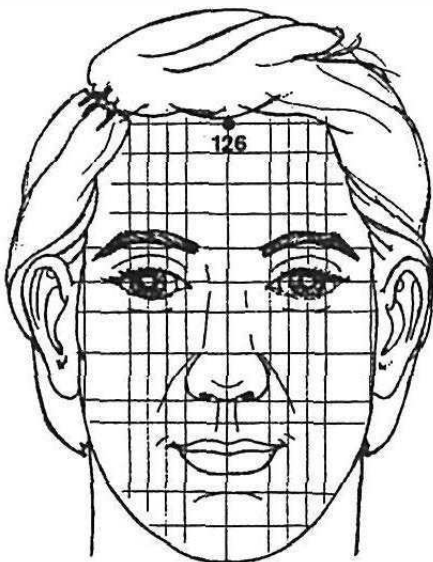
Pozor! Nestimulujte tento bod v případě vysokého tlaku!

Hlavní účinky

- zvyšuje krevní tlak
- napomáhá stoupání čchi a energie
- léčí bolesti vrcholku hlavy a kostrče
- zpomaluje sekrece
- vyvolává říhání (například u dětí)

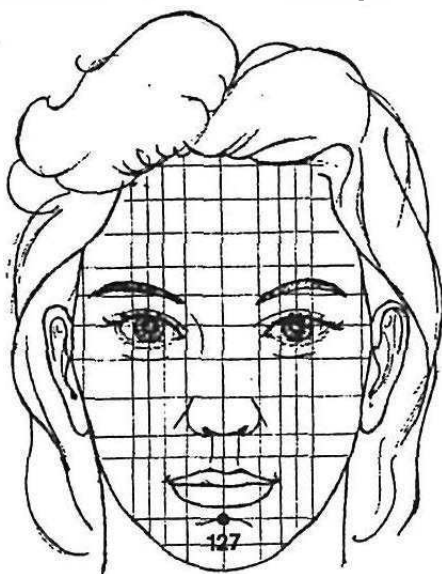
Hlavní indikace

- nízký tlak
- bolesti na vrcholku hlavy
- hemoroidy
- časté močení (potíže při zvětšení prostaty)
- rýma
- zánět vedlejších nosních dutin
- bolesti kostrče
- bederní ústřel



V případě bolesti beder poklepejte čelo podél linie vlasů nebo celou tuto oblast masírujte jemnými vertikálními pohyby. Skupina bodů od bodu 126 do bodu 19 umožňuje odblokovat páteř. Můžete tedy tyto body stimulovat tím, že celou oblast přejíždíte shora dolů nebo zdo-la nahoru; řiďte se přitom svým citem (prvním směrem energie stoupá, druhým klesá).

127 (uprostřed v dolíku mezi ústy a bradou)
Tenké střevo, pata, kotník, horní část dělohy, pánevní oblast; bod odpovídá jinovému meridiánu početi



Tento bod je třeba stimulovat v případě bolestivé menstruace, klimakteria a obecně jakéhokoliv problému, který se týká sexuality. Bod rovněž působí při zánětu tlustého střeva doprovázeného křečemi či při průjmu (stimulovat na začátku průjmu).

Hlavní účinky

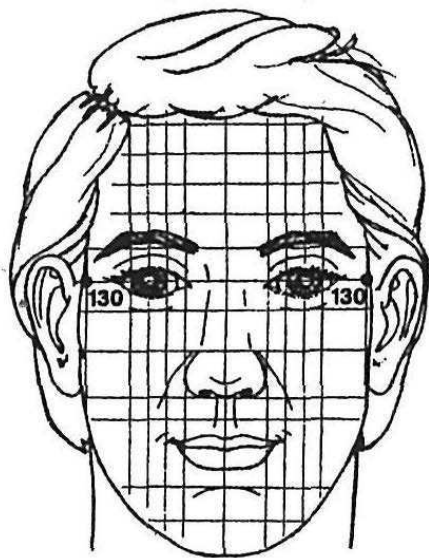
- silný účinek na uvolnění nervů
- zahřívá břicho
- upravuje střevní peristaltiku
- povzbuzuje
- napomáhá stoupání čchi, energie

Hlavní indikace

- nespavost
- pocení rukou a nohou
- vyčerpanost
- psychická únava
- astma
- políže při užívání léků
- poruchy trávení
- žaludeční katar
- bolesti břicha, chlad v břiše
- bělotok
- menstruační bolesti
- abstinenční příznaky u drogově závislých
- nadměrné kouření
- cvakání zubů (v krizi)
- bolesti zubů (dolní čelist)
- lícní obrna
- sedací nerv
- bolesti v patách
- bolesti krční páteře
- těžká hlava (především v čele)
- úplavice, průjem
- tasemnice
- bolesti zabraňující naklonit hlavu dozadu

Body umístěné na bradě je třeba stimulovat vertikálně shora dolů.

130 Oči (veškerá onemocnění), ruka, zápěstí (problémy se záprstím)



Bod pomáhá rovněž při migrénách.

Hlavní účinky

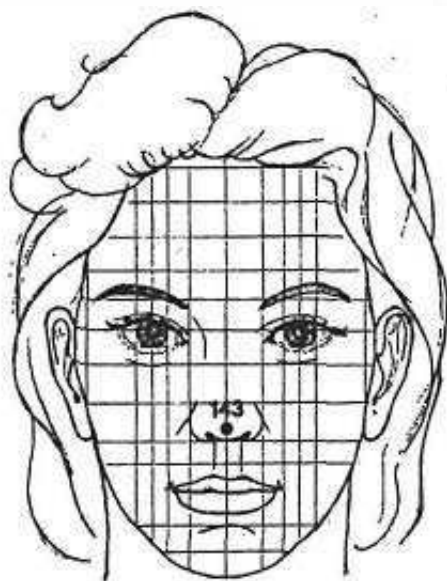
- léčí záněty oka, uší, paží, rukou a prstů
- stahuje duhovku
- projasňuje pohled

Hlavní indikace

- oční problémy
- zánět ucha, bolesti v uchu
- bolesti paží, rukou a prstů
- bolesti hlavy, migrény
- bolesti ve spáncích
- bolesti chodidel (na meridiánu žlučníku)

Tento bod leží v prohlubni hned za oční kostí. Masírujte jej vertikálním pohybem. Jeho stimulace se často spojuje s bodem 60.

143 Tračník, konečník, kostrč



Pohled na nos zespoda

Bod působí především na střevní problémy a kostrč.

Hlavní účinky

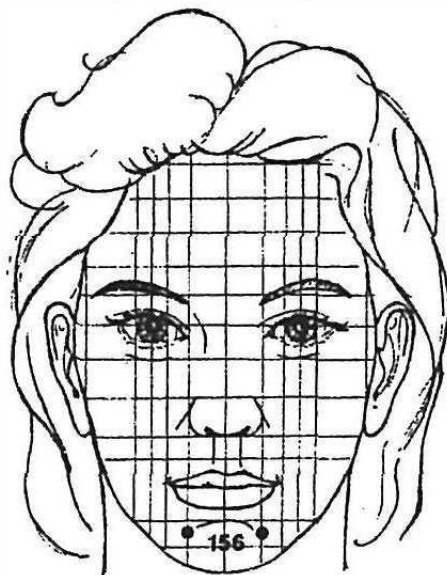
- usnadňuje střevní peristaltiku
- snižuje horečku, ochlazuje
- pomáhá při bolestech kostrče
- způsobuje klesání čchi
- vyvolává pocení
- snižuje krevní tlak

Hlavní indikace

- vysoký tlak
- bolesti kostrče
- bolesti zad
- sedací nerv
- hemoroidy
- zácpa
- horečka bez pocení
- návaly horka

Stimulujte bod perem těsně pod špičkou nosu (nezaměňovat s bodem 19 ležícím u kořene nosu).

156 Lýtko, srdce, vaječníky, varlata, prostata, tračník



Bod 156 leží po obou stranách bodu 127. Umožňuje léčit onemocnění vaječnicků a prostaty. Stejně jako ostatní body má četná využití.

Hlavní účinky

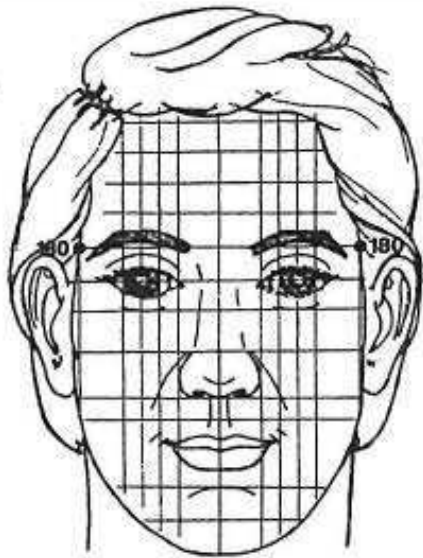
- upravuje hormonální funkce
- reguluje menstruační cyklus
- upravuje krevní oběh a oběh energie
- působí blahodárně na krevní tlak
- upravuje funkci střev
- pomáhá při menstruačních bolestech
- působí blahodárně na vaječníky a prostatu
- upravuje srdeční rytmus
- povzbuzuje imunitní systém
- zvyšuje odolnost organismu
- působí blahodárně na nohy, chodidla, kolena, obočí, krk, krční obratle, ramena

Hlavní indikace

- křeče v lýtku
- bolesti nohou a kolenu
- bolesti obočí
- lícní obrna
- zablokovaná krční páteř
- zácpa
- bolesti v pánevní oblasti

Bod 156 lze přidružit k bodu 127. Masírujte horizontálně tyto tři body podél okraje brady.

180 Solární pleteň, spánek, palec



Tento bod celkově uvolňuje, působí na oblast solární pleteně a rovněž na některé druhy migrény.

Poznámka: Stimulace tohoto bodu někdy může vyvolat pocení (nebo zvlhnutí rukou).

Hlavní účinky

- protizánětlivý účinek
- snižuje horečku
- vyvolává pocení
- snižuje tlak
- působí blahodárně na spánky
- pomáhá při léčbě palce
- uvolňuje solární pleteň

Hlavní indikace

- zánět průdušek
- chřipka s nedostatečným pocením
- bolesti spánků
- bolesti palců
- zánět mandlí
- angína, bolesti krku
- bolesti v solární pleteni
- vysoký tlak
- zánět očí, zánět spojivky
- bolesti zubů

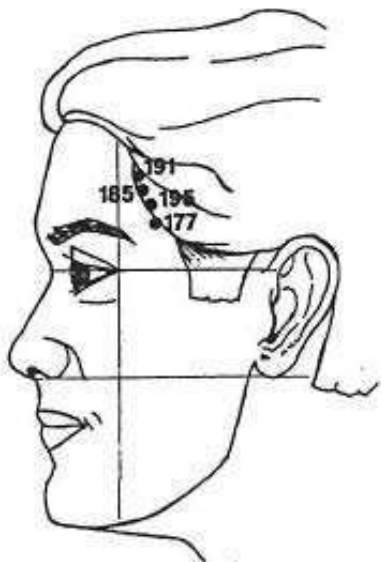
Masírujte bod směrem k uchu.

177 Prsteník, oči

185 Ukazovák, oči

191 Malíček, oči, loket, srdce

195 Prostředník, oči



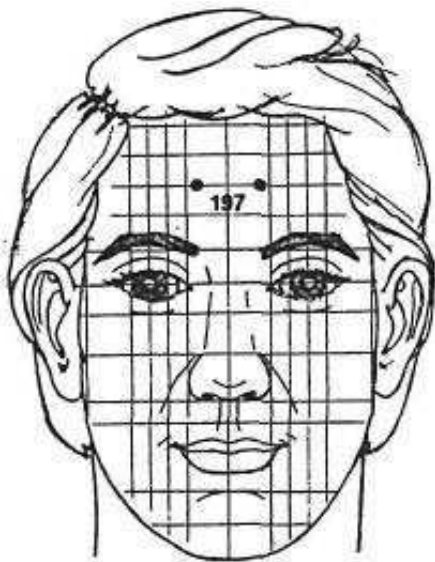
Tyto body jsou uvedeny ve skupině, jelikož se nacházejí na spáncích blízko sebe a vykazují společné vlastnosti. Působí na všechny prsty a problémy s očima.

Indikace těchto bodů jsou tedy zjevné. Pokud si přejeme léčit problém určitého prstu, je možné stimulovat každý bod samostatně. Jestliže naopak chcete léčit své oči nebo zlepšit zrak, je nejlepší stimulovat vertikálním pohybem všechny

body najednou. Do této sekvence lze započítat i bod 100.

197 Koleno, játra, oči, kolenní česka

Bod sousedí s bodem 103.

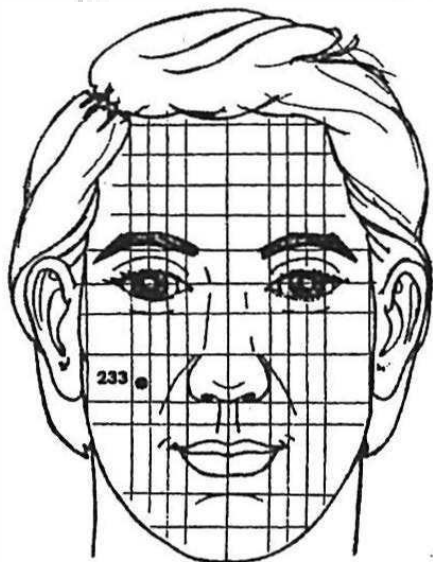


Hlavní indikace

- veškeré problémy s kolenem
- artróza kolena
- poříže se šlachami
- žloutenka
- otrava
- migréna, která vzniká v důsledku problémů s očima
- špatný zrak

Bod lze stimulovat vertikálně. Je třeba podotknout, že reflexní zóna kolen se rovněž nachází v koutcích úst.

233 Játra



Tento bod slouží jako doplněk bodů 50 a 41. Nachází se hned nad bodem 50.

Hlavní účinky

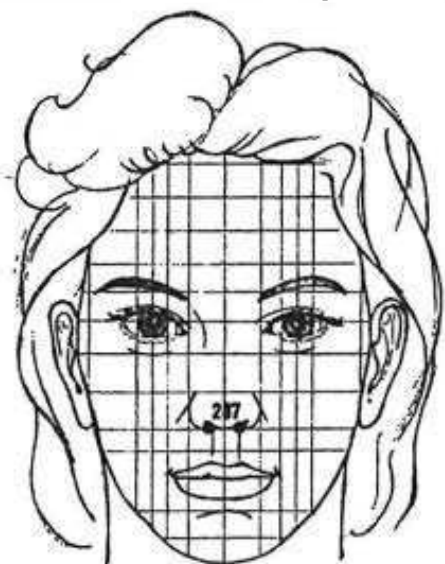
- pomáhá při otravě
- snižuje hladinu cholesterolu
- zahřívá organizmus
- umožňuje drenáž organismu
- stimuluje imunitní systém
- léčí jaterní a žlučnicková onemocnění
- upravuje pocení
- reguluje krevní oběh

Hlavní indikace

- žloutenka
- překrvení jater
- nedostatečná funkce žlučníku
- žlučnickové kameny
- alkoholizmus
- užívání drog
- hemoroidy
- plynatost
- problémy s hladinou cholesterolu
- nadměrné pocení
- špatný krevní oběh
- bolesti žebber

Tento bod lze stimulovat zároveň s body, jež jej doplňují: tedy 41 a 50, které se nacházejí hned pod ním.

287 Vaječníky, varlata, vagína



Tento bod leží nad horním rtem, přesně uprostřed chřípí, ve stejné linii jako bod 19, blízko bodů 7 a 113, jež mají stejné účinky a indikace.

Hlavní účinky

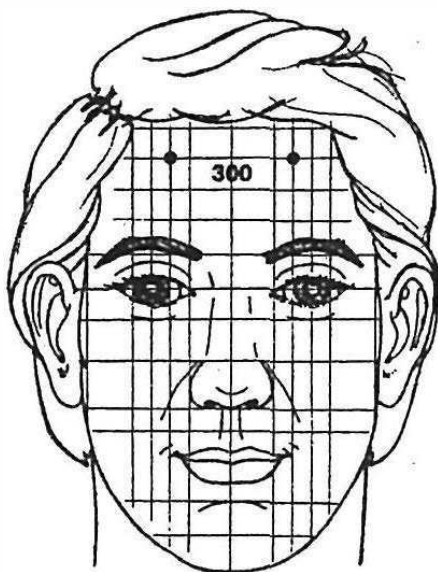
- zastavuje děložní krvácení
- upravuje genitální funkce
- reguluje vaginální výměšky
- zmírňuje bělotok
- uvolňuje energii
- zahřívá celkově tělo
- odbourává toxiny
- pomáhá při menstruačních problémech
- zvyšuje hladinu sexuální energie

Hlavní indikace

- nadměrná a nepravidelná menstruace
- bolesti při ovulaci
- zánět prsu
- bělotok
- děložní krvácení
- hemoroidy
- políže při zvětšení prostaty
- impotence
- zánět kloubního váčku
- sexuální slabost
- gynekologické záněty
- vaginální suchost

Tento bod lze stimulovat samostatně nebo zároveň s okolními body. V tom případě masírujte vertikálně horní ret, až po body 7 a 113.

300 Ledviny, bederní oblast, ukazovák



Tento bod využijeme především při problémech s ledvinami, u bederních obtíží a sexuálních problémů.

Hlavní účinky

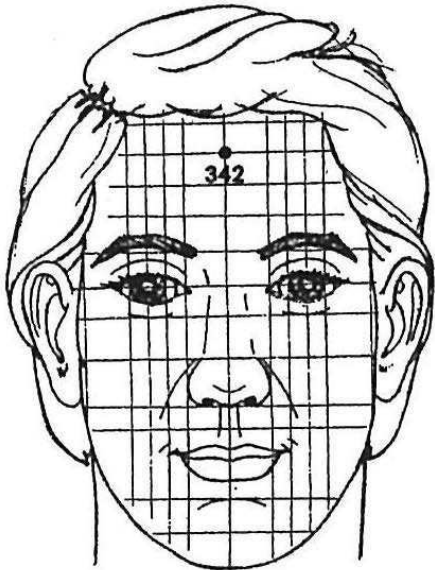
- posiluje ledviny
- povzbuzuje sexuální sílu
- usnadňuje erekci
- léčí onemocnění ledvin
- pomáhá při bolestech beder
- ulevuje při bolestech ukazováku

Hlavní indikace

- nadměrné kouření
- bolesti bederní páteře
- bolesti hlavy
- častá potřeba močit v noci
- fyzická únava
- snížená hladina sexuální energie

Stimulujte tento bod horizontálně perem nebo kloubem ohnutého ukazováku.

342 Páteř, tračník, bederní obrátle



Bod 342 výborně pomáhá při bederním ústřelu; stimulujte jej hned, jakmile se objeví první příznaky tohoto problému.

(Připomeňme, že krčním obratlům odpovídá bod 26, dorzálním obratlům hrana nosu.) Body 126 a 342 odpovídají základně páteře a jsou většinou stimulovány stejným pohybem.

Hlavní účinky

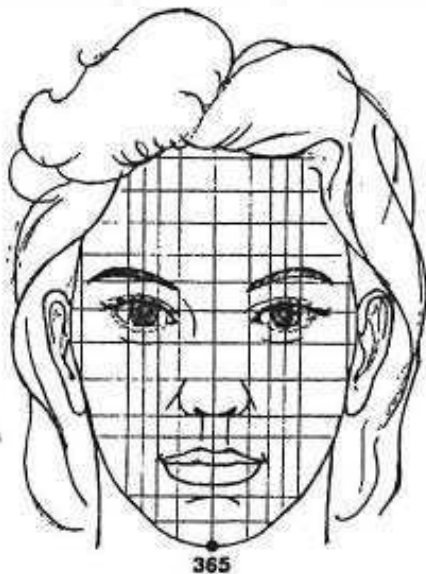
- působí blahodárně na páteř
- zahřívá plosku nohou

Hlavní indikace

- bolesti beder
- bederní ústřel
- nadýmání
- studené nohy

Body 126-342 stimulujte shora dolů rychlými pohyby; poté poklepejte na hranu čela a nosu, opět shora dolů. Nakonec se vraťte a skončete bodem 0.

365 Prsty u nohy, říř, vrcholek hlavy, šíje, oblast týla



Zvláštnost tohoto bodu spočívá v tom, že vás doslova vyléčí od hlavy až k patě. Pomůže vám jak při bolestech hlavy, tak při zranění prstu u nohy!

Hlavní účinky

- upravuje kontrakce svalů
- reguluje střevní peristaltiku
- povzbuzuje

Hlavní indikace

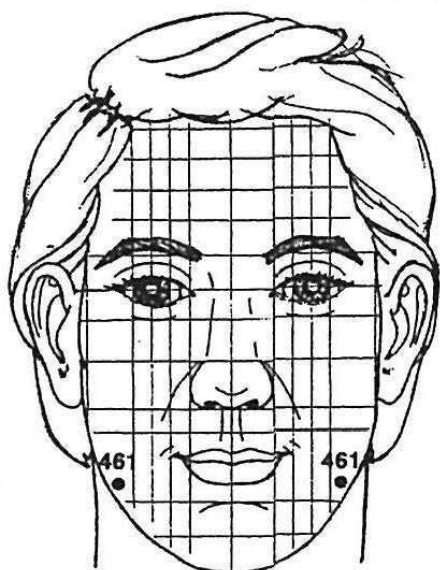
- průjem
- hemoroidy
- bolesti nohou

- zvyšuje krevní tlak
- upravuje vyměšování

- bederní ústřel
- sedací nerv
- bolest v oblasti hýžděových svalů
- zánět močového měchýře
- bolesti konečníku

Bod 365 se nachází na konci brady uprostřed, podél dolní čelisti. Přesnou oblast zjistíte tím, že daný bod je citlivý. Palec u nohy je nejbližší středu a malíček nejvzdálenější (viz obr. 1 a 1 b).

461 Pata, kotník



Tento bod leží na spodní straně tváře, na okraji dolní čelisti. Pokud si vyvrtnete kotník, stimulujte bod co nejdříve - vyhnete se tak nepříjemným následkům vyvrtnutí (bolesti, otok a tak dále).

Hlavní účinky

- pomáhá léčit patu, kotník
- snižuje krevní tlak

Hlavní indikace

- vysoký tlak
- bolesti paty
- bolestivé zranění kotníku
- vymknutí, vyvrtnutí
- potíže se sedacím nervem

Bod lze stimulovat nějakou špicí, kloubem ohnutého palce nebo pomocí propisovačky.

560 Bederní obratle, ledviny

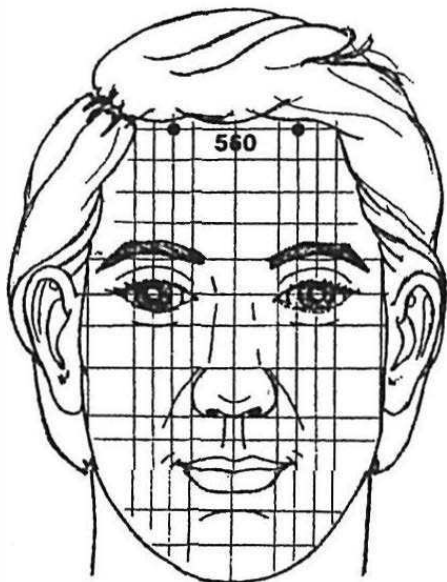
Tento bod slouží jako doplněk bodu 126, protože se nacházejí blízko sebe.

Hlavní účinky

- ulevuje od bolestí beder
- léčí ledviny
- ovládá vylučování

Hlavní indikace

- bederní ústřel
- bolesti vrcholku hlavy
- problémy s močovými cestami
- problémy s udržením moči
- pomočování
- potíže při zbytnění prostaty



- hemoroidy
- bolesti kostrče

Tento bod je třeba stimulovat zároveň s bodem 126. Aktivaci provádějte jemnými pohyby vedenými vertikálně podél kořínků vlasů.

4. Jak předcházet různým zdravotním problémům a jak je léčit.

Praktický slovník

VAROVÁNÍ

Zopakujeme, že skutečně není důvod léčit vážná onemocnění nebo osobu, jež onemocněla vážnými potížemi, výhradně pomocí reflexní terapie obličeje. V případě potřeby zavolejte pomoc.

Během čekání na lékaře však můžete nemocnému pomoci účinným způsobem, aniž byste riskovali, že jeho situaci zhoršíte. Je to přece lepší, než nečinně čekat! Tato technika již zachránila život v mnohých případech, nikdy tedy neváhejte, používejte ji a seznamujte s ní i ostatní lidi.

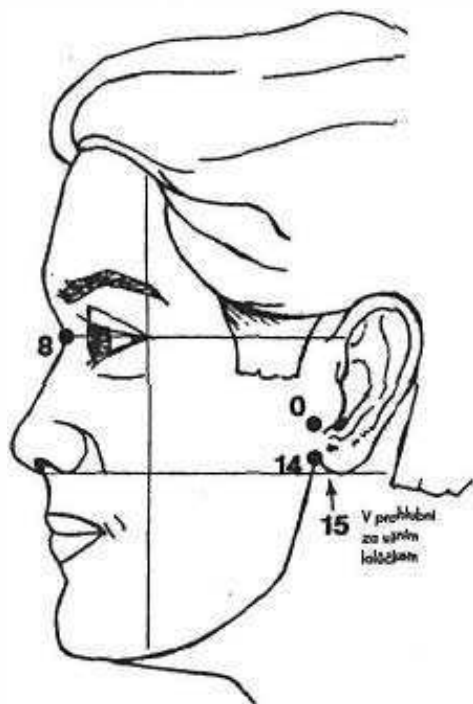
Několik rad

V každém ze studovaných případů uvádíme obrázek s hlavními používanými body. Díky jejich schématu nemusíte body vyhledávat na hlavním diagramu. Oblasti, jež je třeba stimulovat, si zapamatujete mrknutím oka.

Rovněž zde naleznete určité šedé zóny, jež odkazují na souvztáhnosti s jednotlivými diagramy. Tyto zóny je třeba stimulovat stejným způsobem jako body. Poslouží vám to jako příklad, který prostřednictvím praxe zobecníte při jakýchkoli studovaných potížích a nemocích.

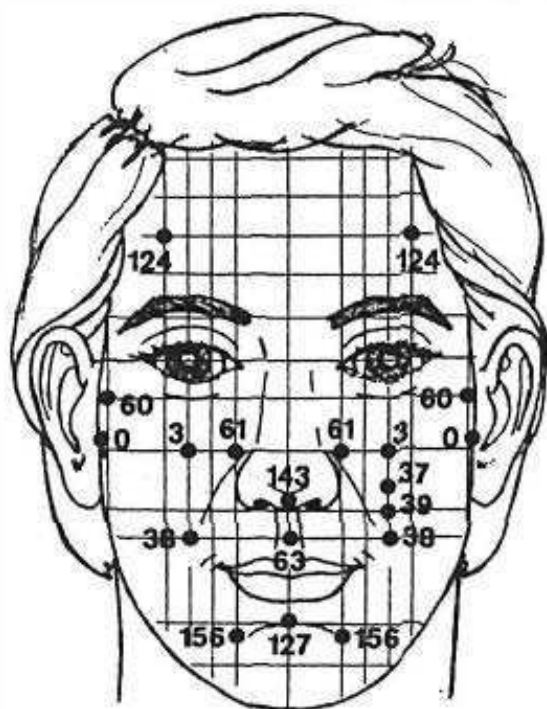
Rovněž si uvědomte, že oproti ostatním druhům reflexní terapie má reflexní terapie obličeje velkou výhodu v tom, že její provádění je velice jednoduché. Nepřemýšlejte stylem: „Zapomněl jsem si svoje speciální pero nebo váleček!“ Vždy můžete použít své prsty nebo jakýkoli nástroj se zakulaceným koncem, abyste si pomohli, a to většinou stačí.

Afty 8, 14, 15, 0



Těchto několik bodů stimulujte hned poté, co se afty objeví, i v případě jakékoli jiné infekce v ústech. Přidejte průplachy úst pomocí roztoku chloridu hořečnatého (jeden sáček na litr vody)¹ a rovněž zvolte lehčí stravu!

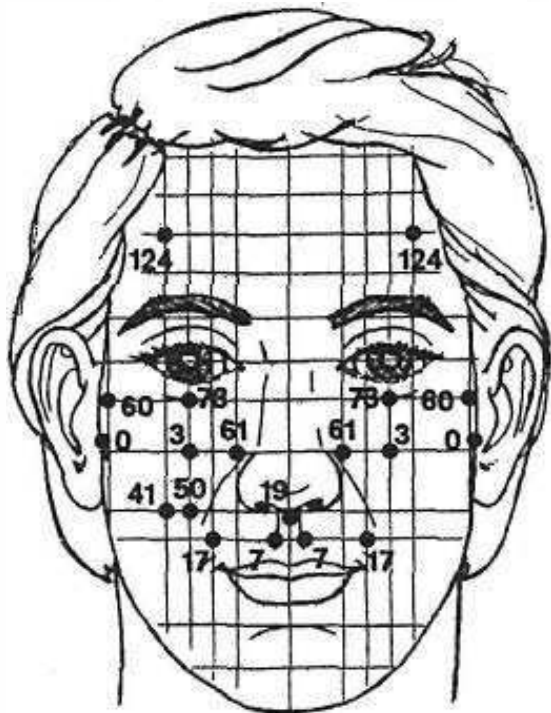
Akné, uhry 37, 38, 39, 63, 124, 127, 0 rovněž 60, 61, 3, 156, 143, 0



Pokud se nemůžete zbavit akné, uvažujte o změně svého stravovacího režimu. Obohaťte svůj jídelníček o rostlinnou vlákninu (ovoce a zeleninu) a omezte spotřebu masa, uzenin, sladkostí a mléčných výrobků.

K uvedeným bodům přidejte stimulaci nosoretní rýhy a rovněž bodů ležících na horním rtu. Po případě zvažte léčbu eventuální zácpy (viz odpovídající body).

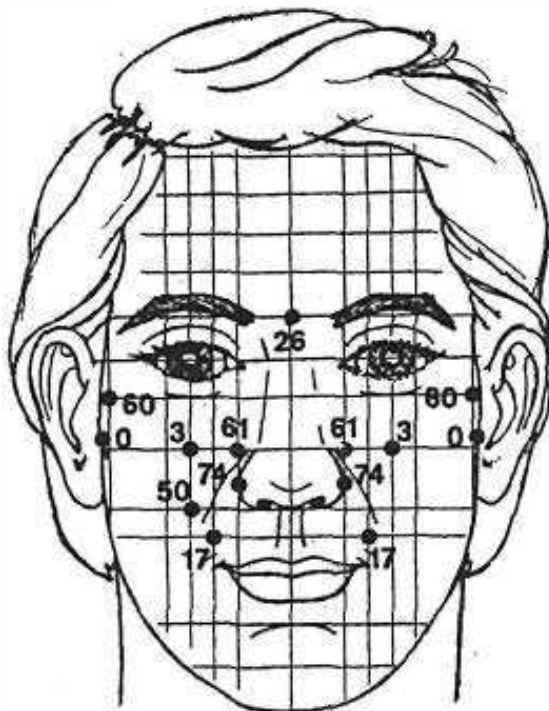
Alergie cest dýchacích **3, 7, 17, 19, 41, 50, 60, 61, 73, 124, 0**



Mnoho bodů na obličeji umožňuje upravit a podpořit fungování našeho imunitního systému. V užším pojetí odpovídají tyto body onemocněním spojeným s dýchacími alergiemi: astmatu, chronické bronchitidě či astmatické bronchitidě, zánětu vedlejších nosních dutin, alergické rýmě... Stimulaci provádějte denně, nebo několikrát za den, a to ihned, jakmile se ocitnete v přítomnosti alergenu (pyl, potravin, prach, zvířecí srst, peří a tak

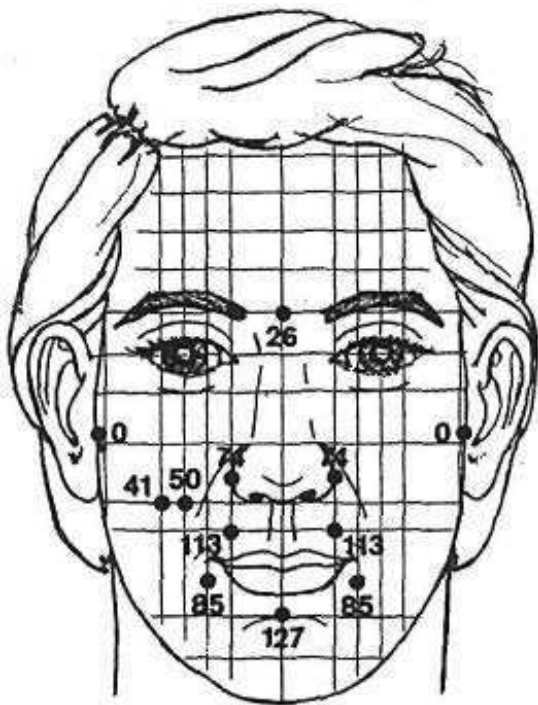
dále). Pokud jste alergičtí na pyl nebo trávu, začněte se léčit, ještě než se objeví, na počátku jara!

Alergie na stravu **61, 50, 3, 26, 60, 74, 17, 0**



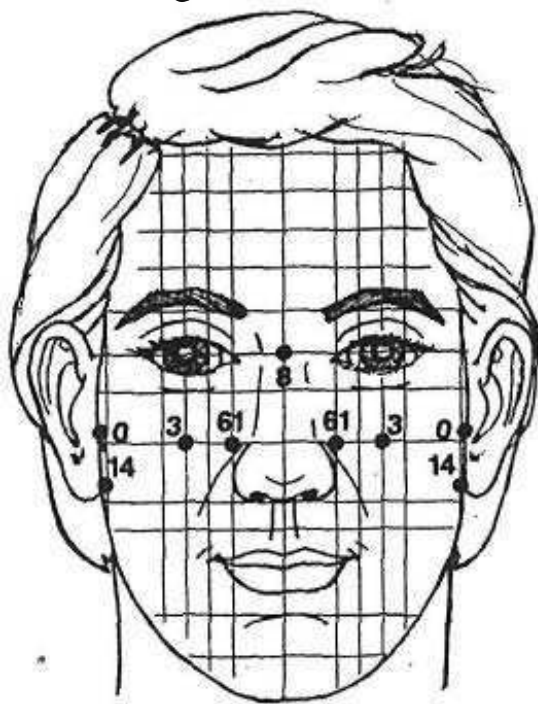
Tyto body usnadňují trávení a snižují nebezpečí vzniku alergie na stravu, která je dnes tak rozšířená. Je to tím, že do potravin se přidávají všemožné přísady, což mohutně přispívá ke vzniku imunitních poruch. Je samozřejmě zajímavé zjistit, která potravinová alergie způsobuje, a pokud možno se jí vyhýbat, ale někdy je to těžké. V takovém případě je vhodné použít reflexní terapii obličeje. Většinou to vede k uspokojivým výsledkům.

Alkoholizmus 26, 74, 85, 127, 50, 41, 113, 0



Odbourávání alkoholu stimuluje zvláště body 0 a 26. Je samozřejmě potřeba léčit úzkost, která závislost na alkoholu často provází, a zvolit celkový program nápravy. Pouhá stimulace bodů nikdy nikoho nedonutí, aby s pitím skoncoval. Pokud se však daná osoba rozhodla skutečně přestat pít, tyto body jí odvykání usnadní tím, že napomohou detoxikaci organismu a utiší abstinenční příznaky, které se projevují především na počátku. Důležité upozornění: přestože se to obvykle nedoporučuje, je moudré vzdát se cukru ve všech jeho formách, a dokonce i kávy, pokud je to možné. Naopak je velice vhodné zvýšit dávky vitaminů B a C.

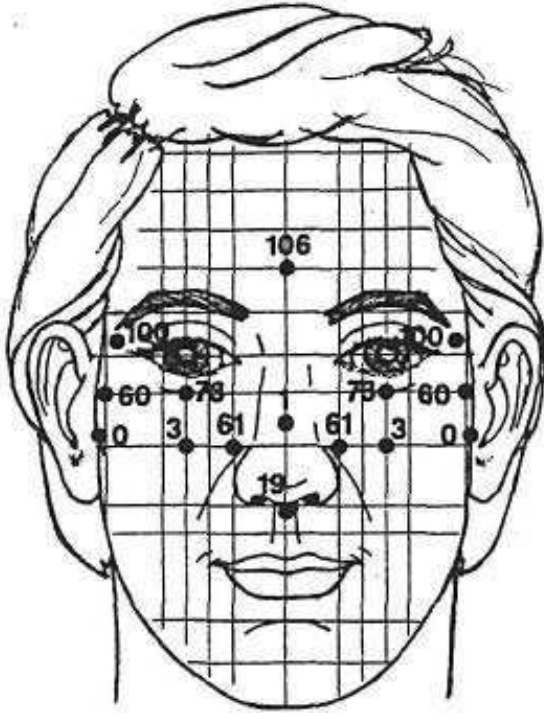
Angína, bolest v krku 14, 3, 61, 8, 0



Angína představuje zánět krku, který se snadno může rozšířit na cesty dýchací, pokud není rychle léčen. Po lehčí, bezvýznamné rýmě často skončíme s „nakřáplým“ hlasem nebo se nám změní zabarvení hlasu. Dokonce jej můžeme úplně ztratit! Může se rovněž stát, že si krk namůžete přílišnou hlasovou zátěží, trpíte zánětem či bolestivou infekcí krku a těžko se vám polyká. Hrozí vám skutečná angína, s horečkami a celkovou nevolností, která

je někdy předehrou vážnějších problémů. Tím spíše se jí snažte eliminovat již při prvních symptomech. Podráždění krku se zmírní ihned po první stimulaci bodů.

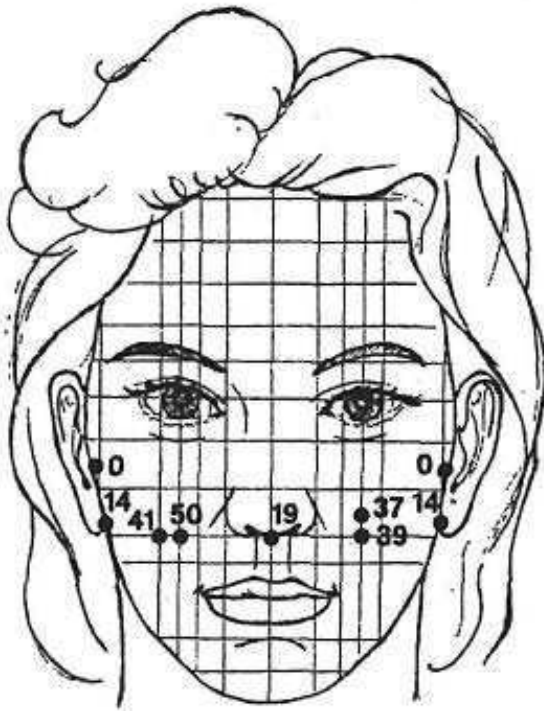
Angina pectoris (viz také Srdce) 1, 3, 100, 106, 73, 61, 19, 60, 0



Tyto body umožňují léčit nepříjemné symptomy anginy pectoris: bolestivé svírání, pocit tlaku a dušnosti, který obvykle vychází z levé části hrudi, ovšem může se rozšířit i do krku, čelisti a někdy i do levé paže. Výše uvedené body je třeba stimulovat denně, v některých případech i častěji. Můžou vám rovněž pomoci v případě bolestivé krize. Silně stiskněte bod 19 a následně masírujte příslušnou zónu prstem, dokud krize nepomine. Ne-

podceňujte signály, které vám dává vaše tělo. Poradte se s lékařem, abyste si byli jistí, co vám je. Zamyslete se také nad svou stravou...a občas si zacvičte!

Anorexie 14, 37, 39, 41, 50, 19, 0

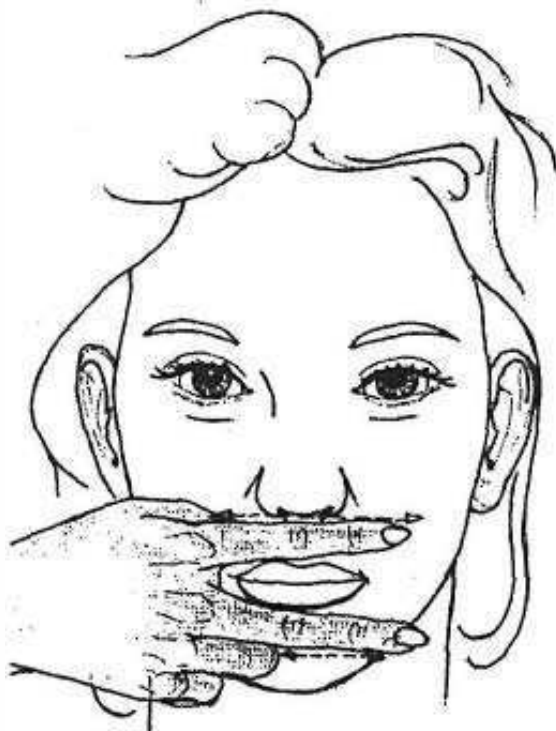


K těmto bodům je vhodné přidat body na uvolnění a zároveň na povzbuzení, a body proti úzkosti. Často je rovněž nezbytné působit na problémy, které souvisejí se žlázami s vnitřním vyměšováním (body vaječnicků - dělohy...) a na trávicí potíže. S postupným uzdravováním daných funkcí se velmi často vrací i chuť a schopnost trávit. Celková léčba má být prováděna pravidelně, pokud možno dvakrát denně, než dojde k výraznému zlepšení. Potom

se můžeme spokojit pouze s jedním sezením za den, dokud nebudeme zcela zdraví. Před každým jídlem i po něm by bylo dobré stimulovat body, které usnadňují trávení (viz odpovídající heslo).

Antikoncepce

Tahle metoda se vám možná bude zdát podivná, ale v jihovýchodní Asii jí podle všeho úspěšně používají tisíce žen. Podle principů reflexní terapie obličeje souvisejí reflexní zóny nosu úzce s dělohou. Body ležící nad horním a pod dolním rtem jsou zase spojeny s vaječníky a dělohou. Stimulace těchto reflexních zón (kterou lze provádět různými způsoby, tlakem, masírováním či poklepáváním) vyvolává v těchto orgánech hormonální, svalové a biologické změny.

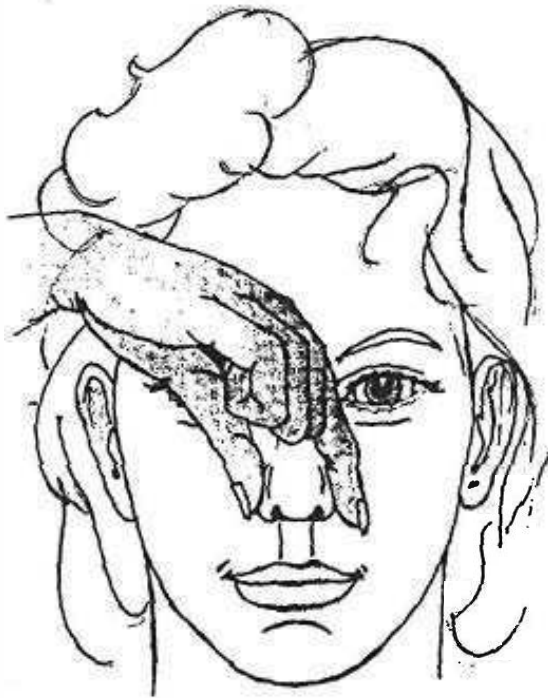


Metoda²: Asi deset minut před každým sexuálním stykem a znovu ihned po něm stimulujte ukazovákem a prostředníkem pravé ruky (je to vhodnější) zhruba 200krát obrys úst (ne příliš silně, abyste si neublížily, ani moc jemně, aby masáž měla smysl). Potom opět 200krát masírujte chřípí tak, že je lehce stisknete palcem a ukazovákem (zabere to pouze dvě až tři minuty). Stiskněte je zespodu, z každé strany a rychlým pohybem vyjeďte ke hraně nosu.

Stimulované zóny se musejí zahřát. Tato masáž obličeje vyvolává pocit tepla v pánevní oblasti, doprovázený příjemným pocitem sexuálního vzrušení. Vaginální suchost, která trápí tolik žen, zmizí navždy!

Poznámka: Tyto příznaky vypovídají o účinnosti prováděné stimulace a zajišťují spolehlivou antikoncepci. Pokud se nevyskytnou, technika nebyla provedena dobře (například trvala příliš krátce nebo byla prováděna příliš slabým tlakem). Rovněž to může svědčit o frigiditě, kterou lze lehce vyléčit pomocí téže metody prováděné každý den v průběhu delšího období, až po dosažení uspokojivého výsledku.

K dosažení dobrého antikoncepčního účinku stačí tuto techniku provádět během plodného období (v současnosti se v lékárně

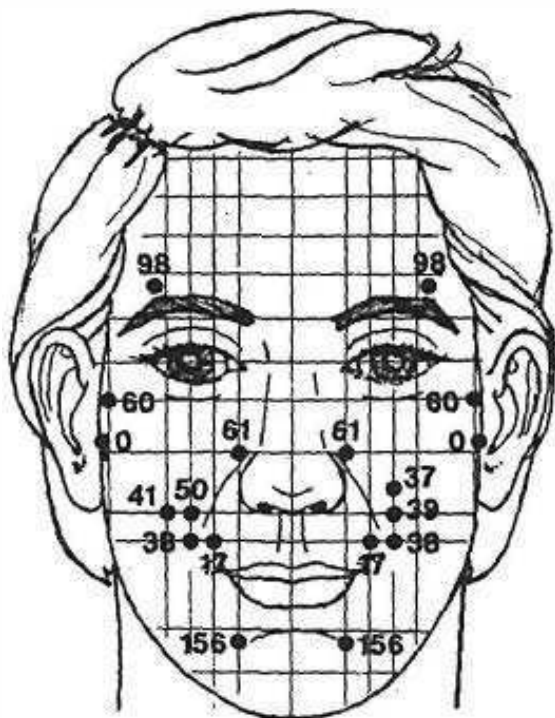


ně prodávají prostředky, které umožňují přesně určit dané rozmezí). Průměrně je potřeba zhruba 200 pohybů. Jedná-li se o mladou, citlivou a zdravou ženu, může jich stačit padesát, aby pocítila horko v pánvi a další pocity. Zralá žena nebo žena s menší vitalitou bude muset naopak masáž provádět déle, pokud chce dosáhnout kýžených výsledků. V každém případě je důležité cítit horko v obličeji a v pánevní oblasti, sexuální vzrušení, zvlhnutí vagíny, a někdy dokonce posílení tonusu vagíny (cítíme, jak se svaly hýbou). V takovém případě bude antikoncepce účinná.

Pozor:

Tato masáž vyvolává silné stahy dělohy a zabraňuje uhníždění oplodněného vajíčka. Neprovádějte proto masáž během těhotenství (nebezpečí potratu).

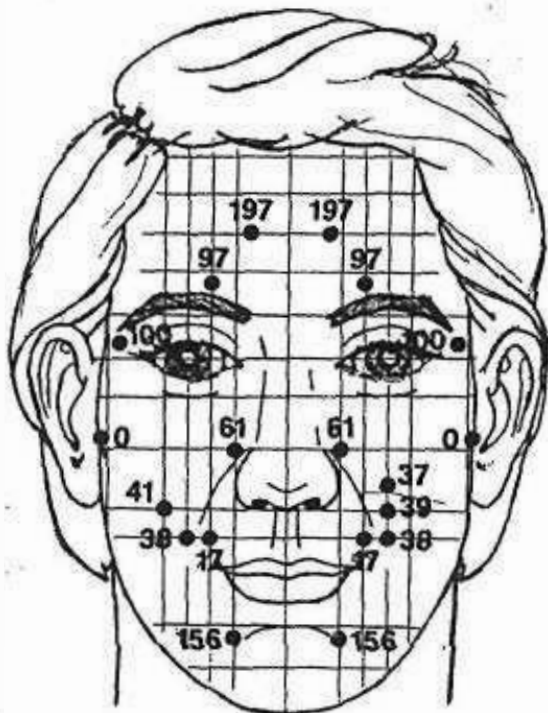
Artróza 17, 41, 50, 60, 98, 156, 0



Tato degenerační choroba může jednoho dne postihnout každého. Je zajímavé konstatovat, že v poslední době dochází k rychlému šíření této choroby u mladých, zatímco doposud jí trpěly pouze starší osoby. S určitostí za to může naše nepřirozená strava s množstvím různých konzervačních látek a podobně či přílišná konzumace sladkostí, což vede k okyselení organismu. K tomu přičítáme životní rytmus (jenž rovněž okyseluje) a nedostatek fy-

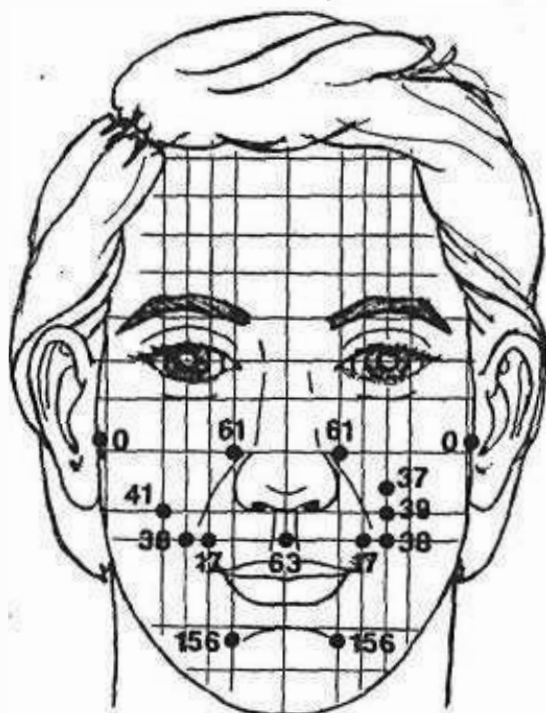
zické aktivity, což je nepopíratelně škodlivé. Uvedené body vám pomohou zmírnit bolest a zlepši váš celkový stav. Snažte zvýšit svoji fyzickou aktivitu a změňte stravu.

Artróza kloubů 97, 156, 100, 17, 41, 197, 0



Přizpůsobte prováděná sezení svým potížím. Při základním sezení (proti artróze) lze všechny tyto body stimulovat společně či nikoliv, podle vašeho cítu. Neváhejte si udělat dvě nebo tři sezení za den, dokud se nedostaví trvalé zlepšení.

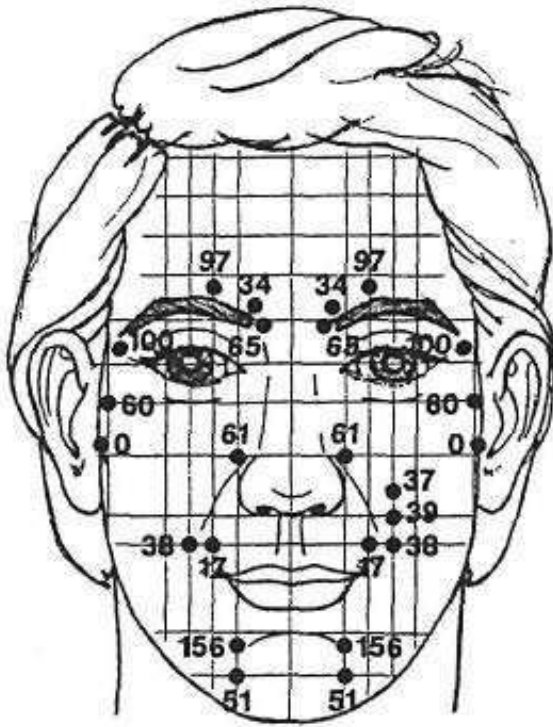
Artróza kyčle 63, 17, 41, 156, 0



K těmto bodům přidejte stimulaci nosních dírek. Prstem nebo propisovačkou třete energicky masitou část obou nosních dírek.

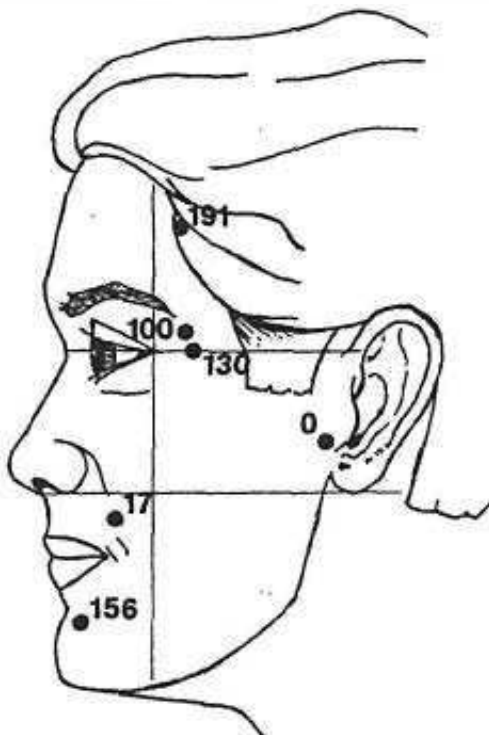
Tuto záludnou formu artrózy je vhodné léčit co nejdříve, aby nebylo nutné přistoupit k chirurgickému zákroku. To je samozřejmě možné, pokud ještě situace nedošla do nezvratného stadia. Řiďte se výše uvedenými radami (viz Artróza) a neváhejte přidat body obecně doporučované pro artrózu. Úlevu pocítíte každopádně brzy.

Artróza paží a ramen **65, 34, 51, 17,** **60, 156, 0**



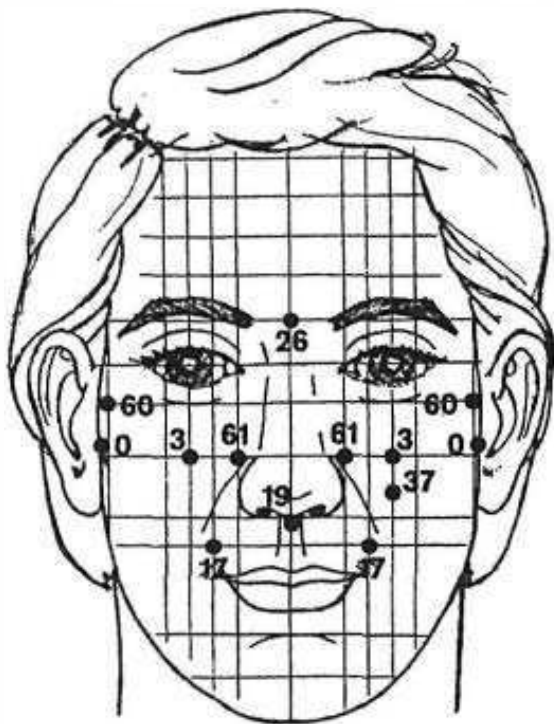
Pokud máte artrózu pouze v pa-
žích a ramenech, lze se spokojit
pouze s těmito body. V opačném
případě přidejte další body.

Artróza rukou, prstů **130, 17, 100,** **156, 0**



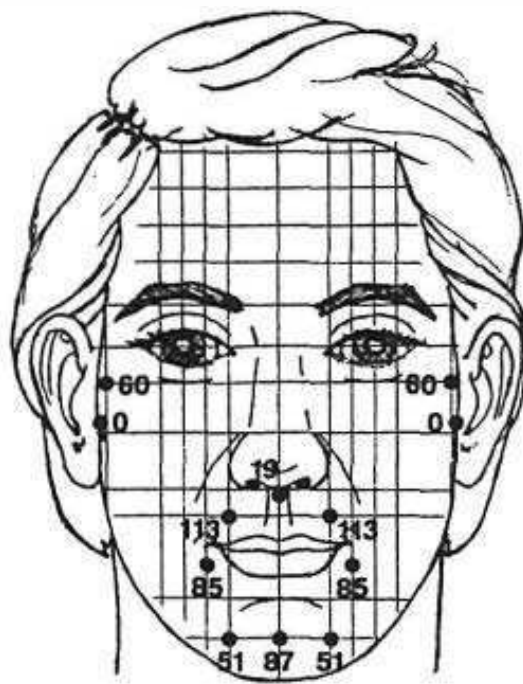
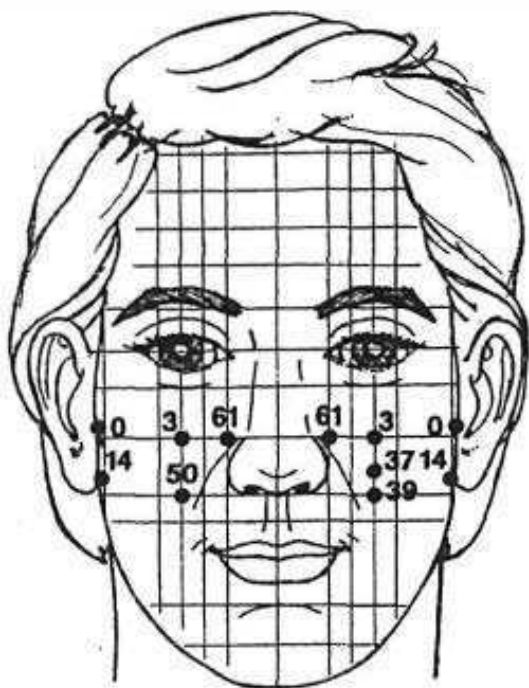
Pro zvláště zasažené prsty může-
te ke zde uvedeným bodům při-
dat ještě příslušné body (viz Prs-
ty). Rovněž si prostudujte ostatní
pasáže věnované artróze.

Astma **26, 19, 3, 61, 17, 37, 60, 0**



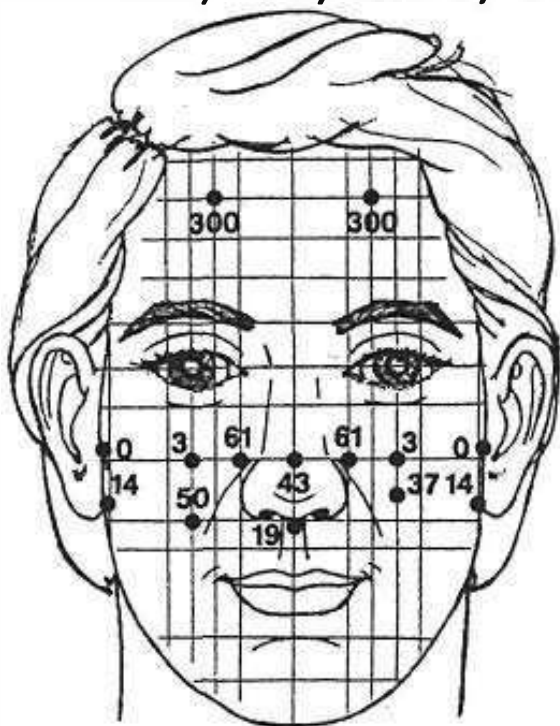
Tyto sekvence mohou být praktikovány střídavě, a to tak často, jak je potřeba. Vyzkoušejte je a zvolte si tu, která vám vyhovuje nejvíce, nebo si podle uvedených bodů vypracujte osobní program, sestávající z nejcitlivějších bodů, a praktikujte jej minimálně jednou denně. Stimulujte body při prvních známkách udýchanosti nebo dušnosti. Budete překvapeni, jak záchvaty nejdříve zeslábnu, potom se budou objevovat stále méně, až nakonec zcela zmizí.

nebo **14, 37, 39, 50, 3, 61, 0**



nebo **60, 85, 87, 51, 113, 19, 0**

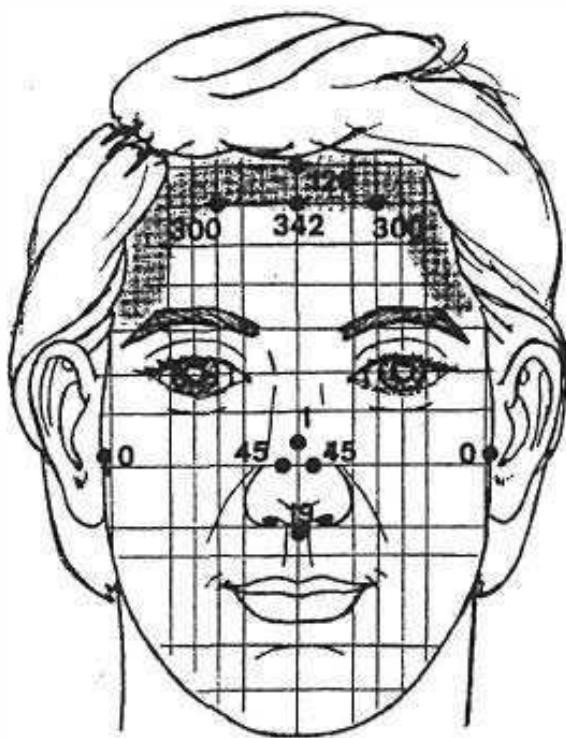
Astmatický záchvat 19, 61, 3, 14, 37, 50, 43, 300, 0



Astmatický záchvat nelze nikdy podceňovat. Představuje značnou nepříjemnost, a pokud nezasáhneme včas, může mít vážné následky. Nejdříve silně stimulujte bod 19, pokud možno hned na počátku záchvatu, a pokračujte ostatními body, které zde uvádíme. Je velmi pravděpodobné, že záchvat se ihned utiší. Pokud ne, vezměte si hlavně své obvyklé léky. Ke zlepšení dojde postupně, denním léčením vašeho astmatu.

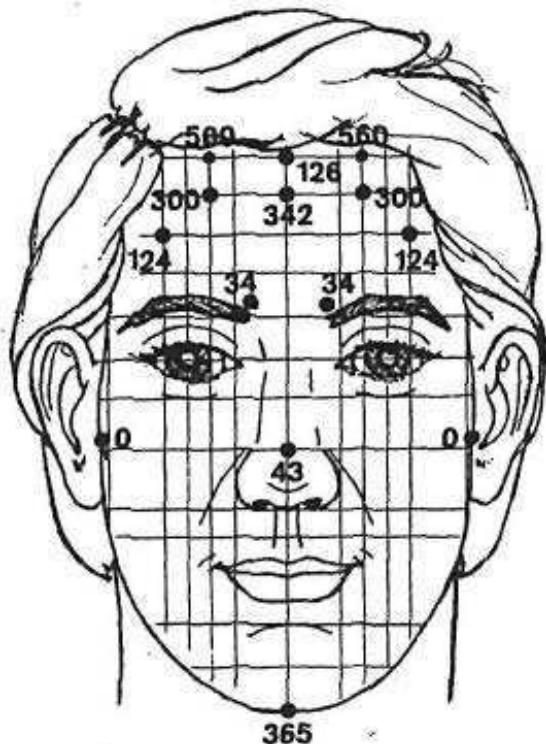
Poznámka: Hlavně nepřerušujte svoji obvyklou léčbu. Reflexní terapie obličeje ji jenom doplňuje a nikoliv nahrazuje! Pouze ji budete potřebovat čím dál méně.

Bederní obratle 19, 1, 45, 342, 126, 300, 0



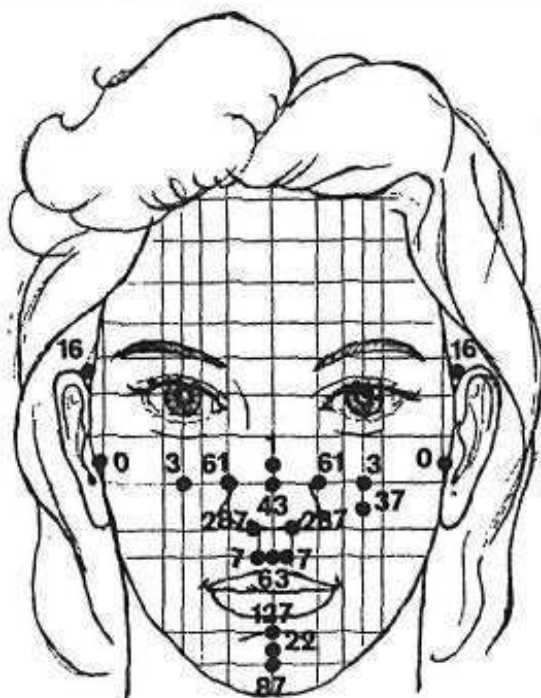
V případě bolesti bederní páteře poklepejte čelo podél linie vlasů, jak je uvedeno na obrázku, nebo celou tuto oblast přejíždějte jemnými vertikálními pohyby. Body 126 až 19 pomáhají odblokovat páteř. Můžete tedy stimulovat celou tuto oblast přejížděním shora dolů a zdola nahoru, dle citu. Prvním směrem energie stoupá, druhým klesá.

Bederní ústřel 124, 34, 43, 126, 342, 365, 300, 560, 0



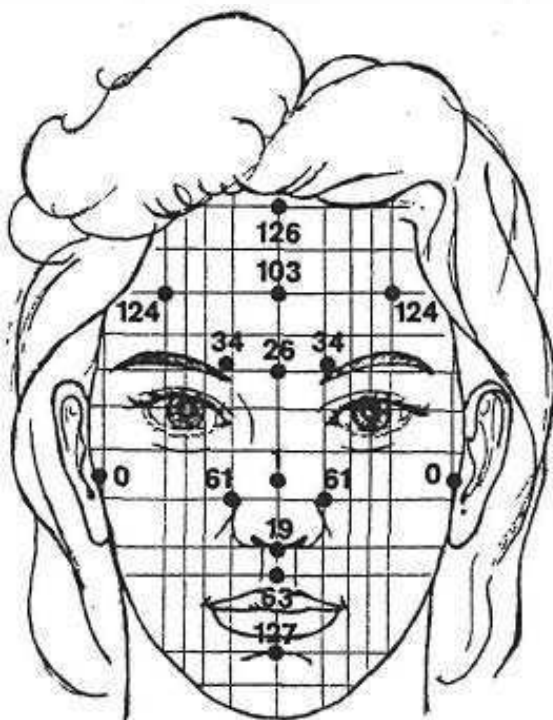
Body, jež zde uvádíme, dlouze stimulujte pomocí válečku nebo propisovačky (nejméně deset minut). Můžete na ně také působit konečky prstů, dokud se nedostaví úleva. Opakujte toto sezení několikrát denně. Ráno vám většinou umožní, abyste vůbec byli schopni vstát z postele (kdo již měl bederní ústřel ví, jak je to těžké!).

Bělotok 1, 3, 7, 43, 61, 37, 63, 87, 127, 22, 287, 16, 0



Tento nepříjemný problém se většinou zlepší pravidelnou stimulací daných bodů, jejichž stahující účinek je spojen s regulačním vlivem hormonálního systému. Bod 0 totiž stimuluje prenatální energii. Můžeme přidat celkovou stimulaci genitálií popsanou pod heslem Antikoncepce, aby se problém řešil komplexně.

Bezvědomí 19, 26, 63; následují body na uvolnění a povzbuzení (uvolnění 124, 34, 26, povzbuzení 127, 19, 103, 126) nebo 19, 127, 61, 1, 124, 103, 34, 0



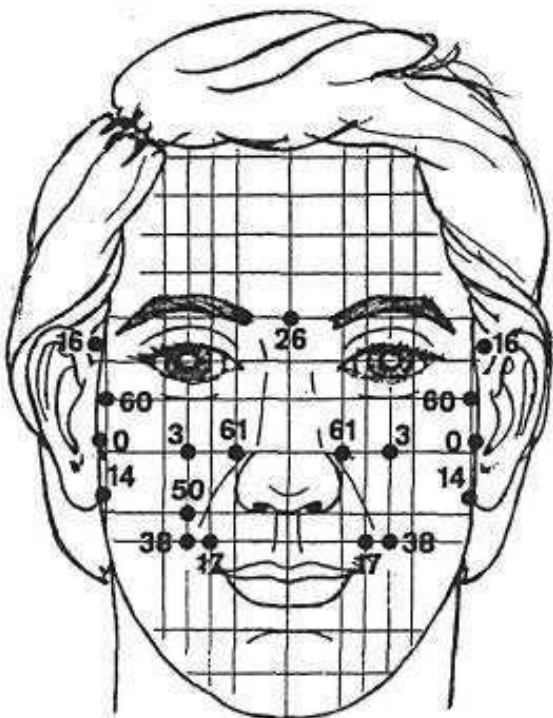
Vždy se hodí vědět, co dělat, když někdo ve vašem okolí omdlí. Pro tento případ existuje několik možných sekvencí. Pokud si nemůžete vzpomenout, které body je třeba stimulovat, proveďte alespoň základní sezení, při němž aktivujete bod 19.

Zjednodušená metoda

Je jasné, že všechny tyto body si zapamatovat nemůžete. Pomůže vám především tato krátká sekvence: 19, 127, 0. Silně stiskněte bod 19, dokud osoba, která

omdlela, nenabude vědomí. Pokud mdloby trvají, stimulujte bod 127 a 0, načež dané osobě energicky promasírujte uši.

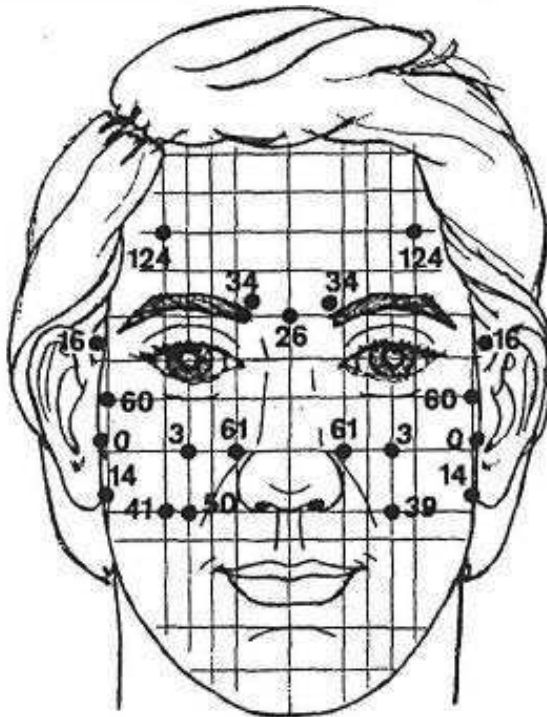
Body s protizánětlivým účinkem 26, 3, 50, 17, 38, 14, 16, 61, 60, 0



O těchto bodech by se dalo říci, že jsou to „přírodní antibiotika“. Jejich opakovaná a dostatečně dlouhá stimulace přináší rychlou a trvalou úlevu od zánětlivých bolestí (dobu stimulace odhadněte podle dosažených výsledků, nikdy by ale neměla trvat déle než několik minut). Poznamenejme, že tento uklidňující účinek není pouze přechodný, nýbrž že sezení většinou postupně vedou k trvalému zlepšení. Může se také stát, že k vyřešení

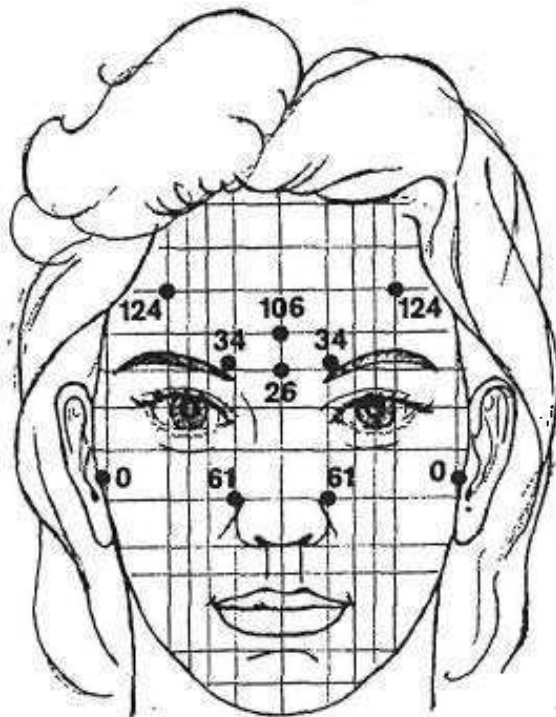
daného problému postačí jednou provedená stimulace.

Bolest 26, 124, 34, 61, 60, 39, 41, 50, 3, 14, 16, 0



Všechny tyto body mají analgetický účinek. Přináší rychlou a přirozenou úlevu od bolestí všeho druhu. Rozhodně je použijte, až vás něco bude bolet; možná se díky tomu vyhnete užívání léků, které znečišťují váš organizmus. **Poznámka:** Nezapomeňte ovšem, že bolest je poplašným signálem vašeho těla, které hlásí, že něco není v pořádku. Berte toto varování v úvahu a začněte se léčit, abyste se vyhnuli vážnějším problémům. Pokud slyšíte v motoru svého auta sebemenší podivný zvuk, nebo pokud se na monitoru vašeho počítače objeví varovné upozornění, také okamžitě jednáte!

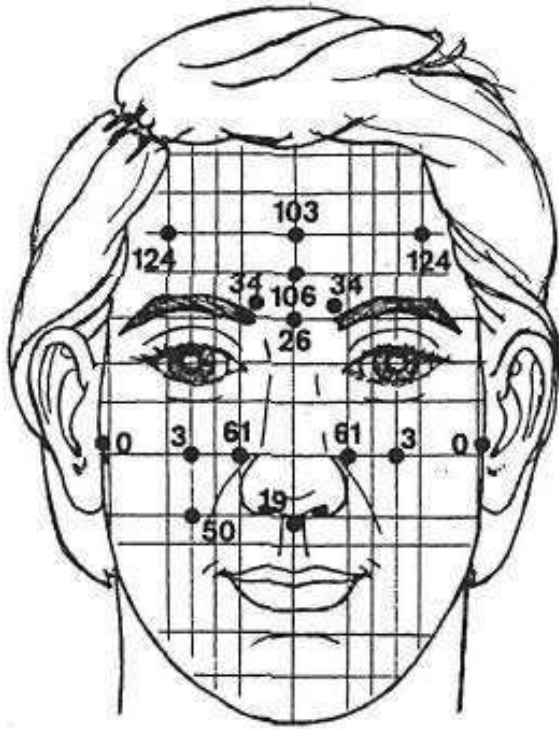
Bolest hlavy 61, 26, 106, 34, 124, 0



Kdo nikdy netrpěl bolestí hlavy? Je sice těžké zjistit přesné příčiny tohoto neduhu (je známo alespoň 140 možných vysvětlení nebo důvodů), ale je snadné jej uklidnit stimulací výše popsaných bodů v uvedeném pořadí. Reflexní terapie obličeje vám nahradí aspirin! Bolest hlavy je většinou spojena s určitým tlakem. Svalový stah vytvořený stavem napětí vyvolává křeče v krevních cévách, které tyto svaly zásobují krví. Oběh energie je zablokovaný a člověk pocítuje více či méně bolestivé místo v oblasti mozku.

Tlak může být zapříčiněn příliš rušným, hlučným životem, úzkostí, stresem, trvalým napětím nebo přepracováním. Reflexní terapie obličeje nám přinese okamžitou úlevu.

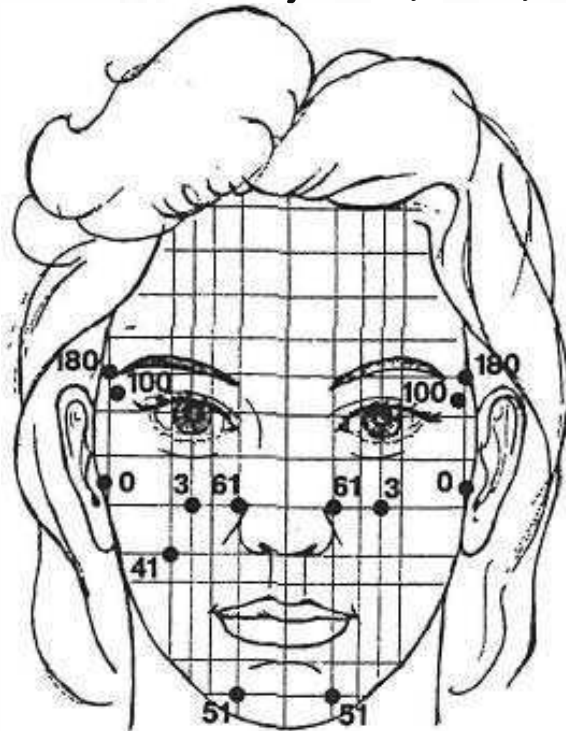
Bolest hlavy, která vzniká špatným trávením 50, 19, 3, 61, 26, 106, 103, 34, 124, 0



Již jsme řekli, že bolesti hlavy mohou vznikat z mnoha důvodů. K jednomu z nich, který je téměř neznámý, patří i obyčejná porucha trávení, která vzniká v důsledku přijímání příliš velkého množství potravin nebo která je spojena s nesprávnou funkcí jater. Body stimulujte po objevení prvních příznaků bolesti, jež po stimulaci ihned ustoupí. Pokud vás bolest hlavy trápí často, zvykněte si provádět tuto masáž pravidelně po jídle po několik dnů. Rovněž tuto jednoduchou techniku

použijte v případě příliš hojného pokrmu. Budete opět ve formě a nenecháte si zkazit zbytek dne či večera nepříjemnou bolestí.

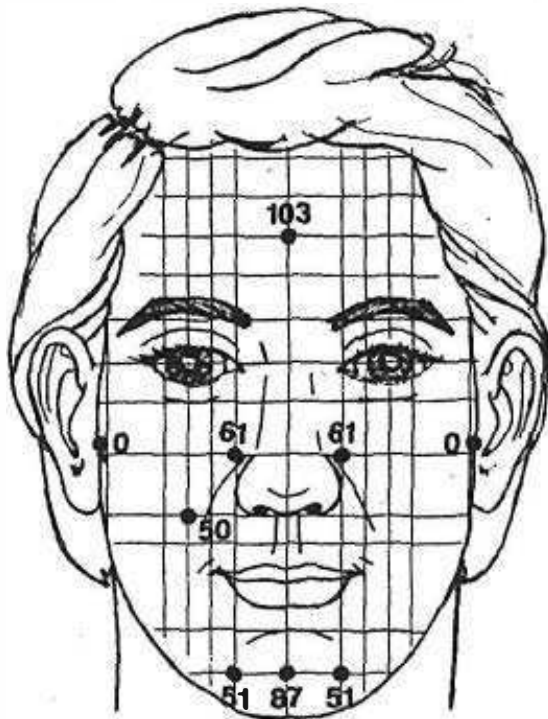
Bolest lokalizovaná na jedné nebo druhé straně hlavy 41, 51, 61, 3, 100, 180, 0



U tohoto druhu bolesti hlavy můžeme stimulovat body, které jsme už uvedli a které působí na bolesti hlavy obecně. Pokud se zdá, že to nestačí, přidejte body, o nichž se zmiňujeme v tomto odstavci. Neváhejte je aktivovat tak často, jak jen se vám to zdá nutné. Bolest hlavy ustupuje po této masáži vždy velmi rychle, ale v průběhu dne se někdy vrátí. Pokud při prvních náznacích zopakujete tento program stimulace, bolesti odezní v několika vteřinách a později budou stále řidší, až nakonec zmizí úplně.

ději budou stále řidší, až nakonec zmizí úplně.

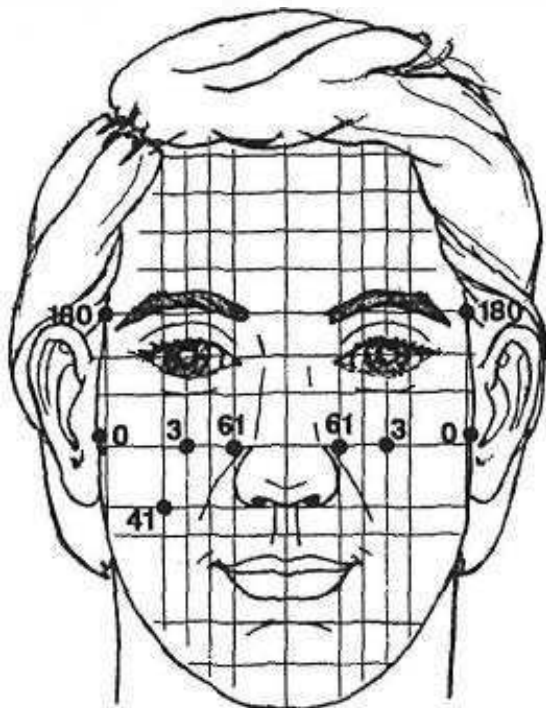
Bolest lokalizovaná na vrcholku hlavy 50, 51, 87, 61, 103, 0



Jde o častý druh bolestí hlavy, jež nás někdy tolik omezují. Začínáte vždy masírovat body, působící na bolest hlavy obecně. Pokud problémy zcela nezmizí, vyzkoušejte body, které uvádíme zde a které by měly účinkovat přímo na daný druh bolesti. Výsledek by měl být skoro okamžitý. Čím dříve tuto krátkou sekvenci provedete, pokud možno hned poté, co se bolest hlavy objeví, tím pozoruhodnější a trvalejší bude výsledek. Pokud

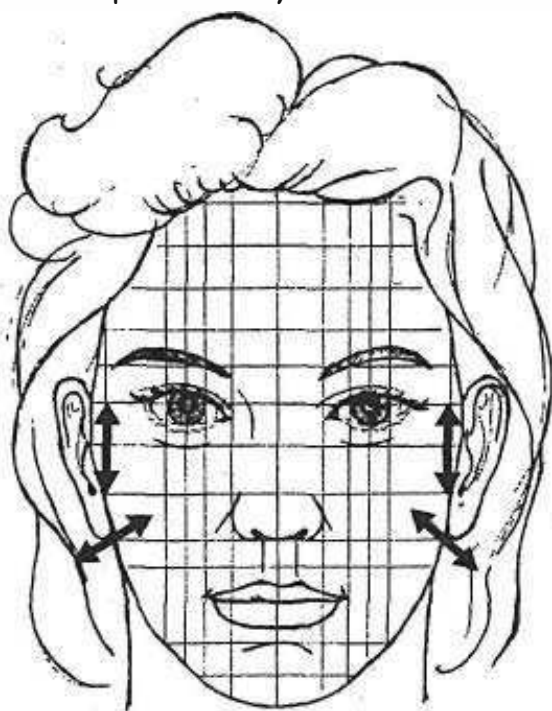
vás bolest hlavy trápí již dlouho, nenechte se tím odradit. Jednou ze „specialit“ reflexní terapie obličeje je totiž schopnost vyléčit během několika okamžiků i velmi staré problémy, jež doposud nedokázalo nic odstranit!

Bolest lokalizovaná ve spáncích 41, 61, 180, 3, 0



Tyto obvykle ostré bolesti pociťované na spáncích často souvisejí se špatnou funkcí žlučníku. Léčba bolestí hlavy je velmi komplexní a je třeba umět zvolit body podle pravděpodobné příčiny tohoto onemocnění u dané osoby. Pouze tak docílíme dobrých výsledků. Uvádíme vám tyto příklady, abyste si mohli vypracovat vlastní „předpis“ bodů ke stimulaci, jenž bude přizpůsoben vašemu citu a zkušenostem.

Bolest v krku (viz také Angína a Rýma v počátečním stadiu) a také kašel, ztráta hlasu, problémy ORL



Ukazovákem silně masírujte horizontálně a vertikálně oblast pod ušními lalůčky, podle schématu, které zde uvádíme.

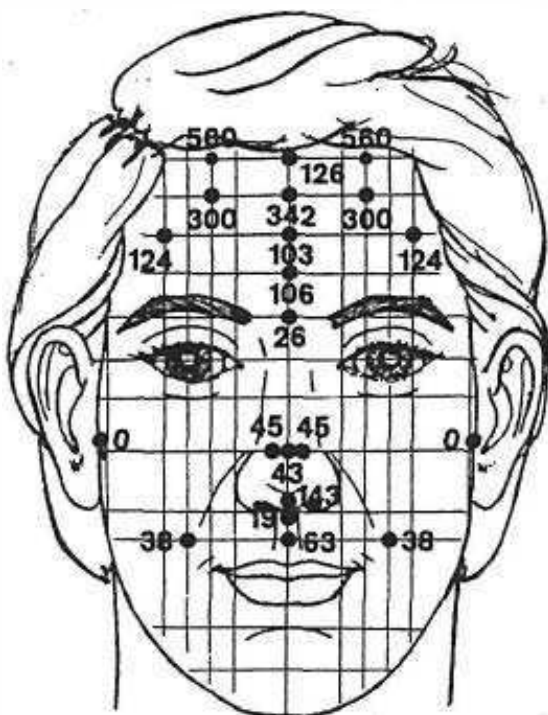
Abyste onemocnění zabránili hned na počátku, použijte „trik“, který zná v Koreji každý:

- šíji, ramena a páteř potřete Tygřím balzámem
- potom tyto oblasti škrábejte pomocí mince nebo polévkové lžice

Pokud kašlete, udělejte totéž na hrudi, pokud možno s bílým Tygřím balzámem.

Rovněž lze stimulovat přímo body, a to špičkou propisovačky namočenou v Tygřím balzámu.

Bolest zad, potíže se zády 19, 26, 38, 43, 63, 103, 106, 0 také 124, 126, 143, 300, 342, 0



Následující body působí přímo na:

- dorzální obratle: 106, 103, 342
- bederní obratle: 300, 560, 126, 43, 45, 0

Uvedenými body lze stimulovat celou páteř. Bez ohledu na to, která část páteře vás bolí, se vždy doporučuje stimulovat nejdříve celou páteř, a až potom se zaměřit na bolestivou část. Můžete si rovněž zvolit nějaké kratší sezení pro akutní situace (například na pracovišti), které můžete

použít hned, jakmile se bolest objeví. Je to lepší, než ji léčit, když už se projevila naplno.

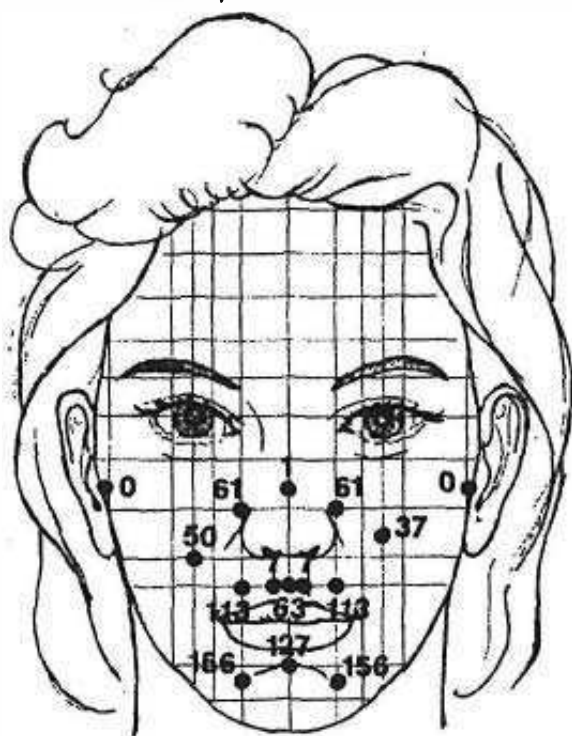
Poznámka: U unavených osob nebo u těch, kteří jsou nuceni dlouho sedět nebo stát, se doporučuje stimulace těchto bodů, i když je žádné bolesti zad netrápí.

Bolesti spánků

(viz Bolest hlavy lokalizovaná ve spáncích)

Bolestivá menstruace 127, 156, 63, 7, 61, 1, 50, 37, 0

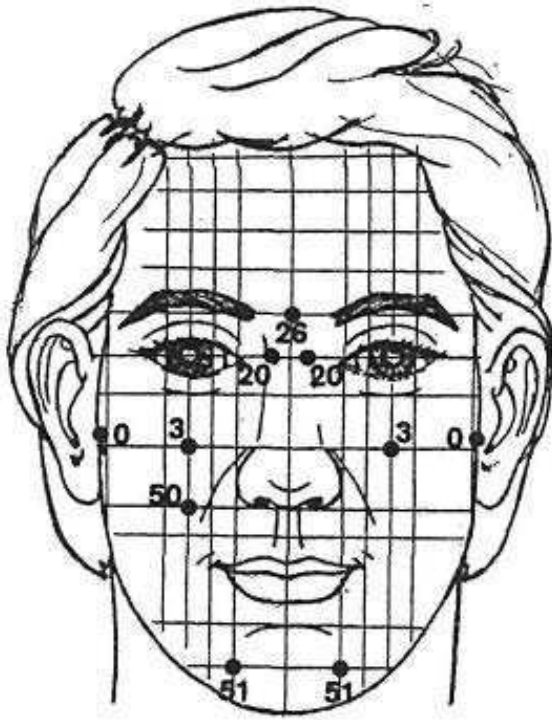
také jednodušší verze **37, 7, 113, 0**



Existuje jednoduchý prostředek, který lze rychle použít v případě potřeby: dejte k sobě ukazovák, prostředník a prsteník a poklepejte linií vedoucí kolem ohybu brady. Potom stimulujte body 127 a 61.

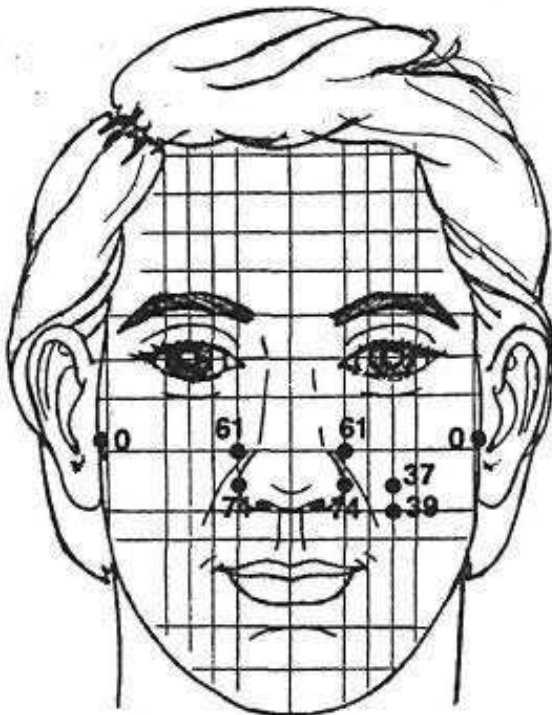
Tyto sekvence lze praktikovat zároveň nebo střídavě. Druhá má tu výhodu, že je snadno zapamatovatelná a můžeme ji snadno a diskrétně provádět kdekoli. Budete udiveni, jakou úlevu vám tato jednoduchá masáž přinese!

Bradavice **26, 20, 50, 3, 51, 0**



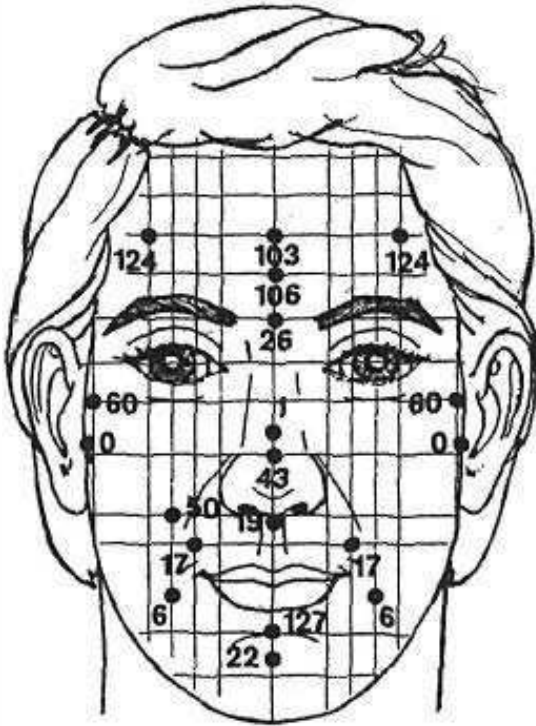
Tyto nehezké drobné výrůstky mohou po stimulaci daných bodů v mnoha případech zmizet. Rovněž se doporučuje obohatit stravu o vápník a hořčík.

Brániční kýla **61, 37, 39, 74, 0**



Toto lehké onemocnění spočívá v tom, že horní část žaludku projde hiátem (otvor, kterým jícen ústí do žaludku) a vyčnívá směrem k bránici. To vyvolává různé symptomy, které se mohou jevit jako hrozící srdeční infarkt. K vyřešení tohoto problému často stačí jediné sezení reflexní terapie tváře.

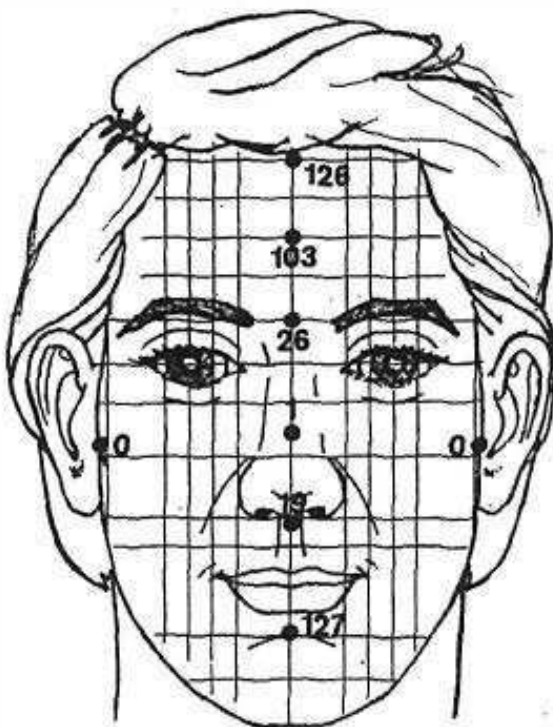
**Celková únava, vyčerpání 50, 127,
19, 26, 103, 0** nebo také **1, 6, 17, 22,
43, 60, 124**



Únava, někdy může být dokonce chronická, představuje cenu, kterou platíme za život v neustálém spěchu, někdy i během dovolené. Přepřacování, nezdravé stravovací návyky, nedostatek spánku, starosti, výrazná fyzická námaha, to vše může vyvolat únavu či nedostatek energie. Totéž platí pro následky infekčních nemocí nebo pro osoby trpící sklonem ke křečím, onemocnění spojeného většinou s nedostatkem některých látek (většinou vápníku

a hořčíku). To vše může samozřejmě vést k předčasnému „opotřebování“ organismu. Pokud se tedy chceme vyhnout problémům, je třeba vytvořit si určitou životní psychohygienu! Uvedené body vám rozproudí energii a okamžitě povzbudí váš organismus.

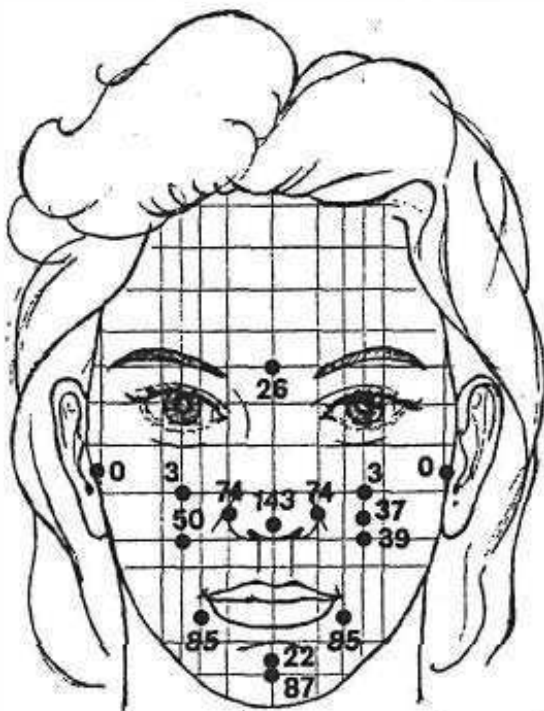
**Celkové povzbuzení 127, 19, 26, 103,
126, 1, 0**



Tyto body patří k základním bodům reflexní terapie obličeje, o nichž jsme se již zmínili. Pomáhají rozproudit životní energii a usnadňují tvorbu, udržování a regeneraci tkání. Zahřívají tělo a povzbuzují přirozený obranný systém organismu. Je proto velmi užitečné stimulovat je hned ráno, ale také přes den, pokud se dostaví únava nebo pouze nedostatek elánu. Body si snadno zapamatujete, protože leží na linii vedoucí středem obličeje. Dupo-

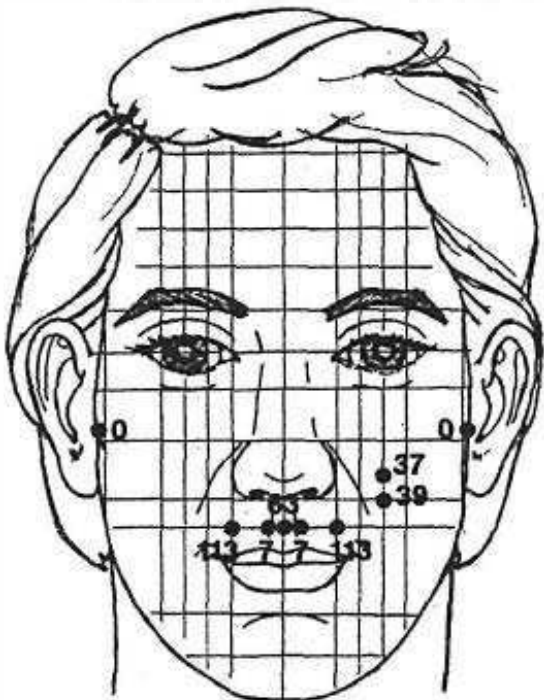
ručují se osobám, které trpí obezitou, nebo tomu, kdo trpí nedostatečnou funkcí štítné žlázy.

Celulitida 26, 3, 85, 87, 50, 37, 39, 74, 143, 0 také 85, 87, 22, 0



Tyto body budou bojovat proti zadržování vody ve vašem organismu. Jejich pravidelná stimulace umožňuje čelit celulitidě, která je dnes tak rozšířená a které se obává tolik žen. Musíte ovšem prokázat určitou vytrvalost, aby byl výsledek skutečně trvalý. V některých případech je vhodné přidat ještě body, jež stimulují systém žláz s vnitřním vyměšováním (viz Antikoncepce), body na štítnou žlázu (8, 14, 15), slinivku (7, 113, 63) a někdy i srdce (3, 19).

Cukrovka 7, 63, 113, 37, 39, 0

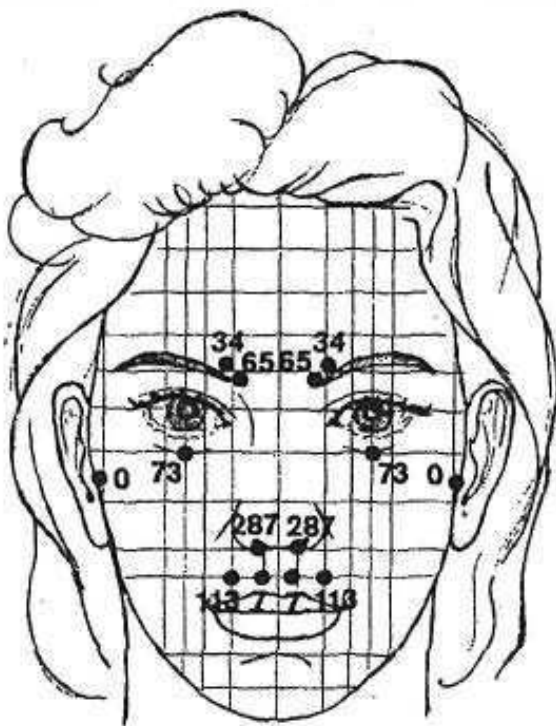


Cukrovka vzniká následkem poškození metabolismu glycidů. Inzulin, hormon vyměšovaný slinivkou, už nezvládá regulovat množství glukózy v krvi. Proto se v případě těžké cukrovky musejí vpichovat inzulinové injekce. Počet lidí trpících cukrovkou neustále roste, stejně jako komplikace spojené s touto nemocí. Důležitými faktory jsou zde věk a váha. Uvedené body stimulují a upravují funkci slinivky. Skupina bodů ležících nad horním rtem má to-

tiž na slinivku regulační účinek. Pokud tedy trpíte hypoglykemií (nízkou hladinou cukru v krvi) nebo máte dispozice k cukrovce, pomůže

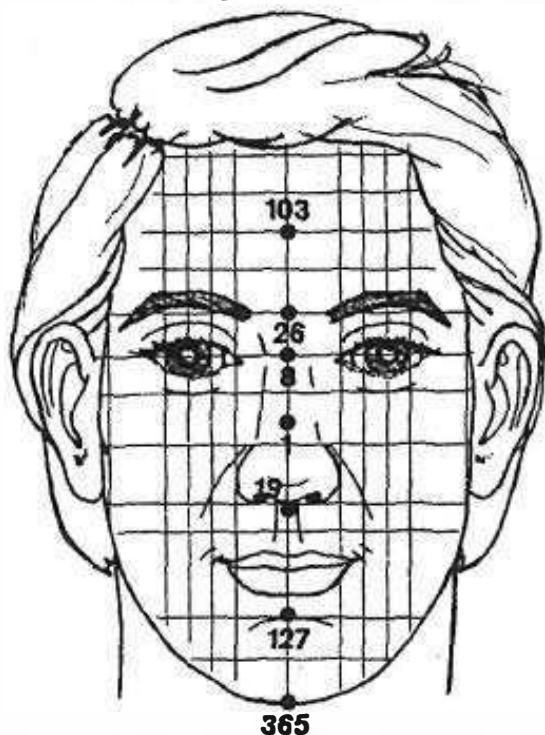
vám pravidelná stimulace těchto bodů. Nezapomeňte je rovněž stimulovat po příliš vydatném jídle nebo po přemíře pití!

Cysta na vaječnicích 34, 7, 113, 65, 73, 287, 0 (viz také Vaječníky)



Tato poměrně lehká choroba, která však často způsobuje bolestivou nebo nadměrnou menstruaci, postihuje dost velké množství žen. Příčinou onemocnění je hormonální nerovnováha nebo konzumace mléčných výrobků, které v důsledku zacházení s dojnými krávami obsahují příliš mnoho estrogenů. Po pravidelném provádění této masáže se cysty většinou ztratí.

Čakry 365, 127, 19, 1, 8, 26, 103



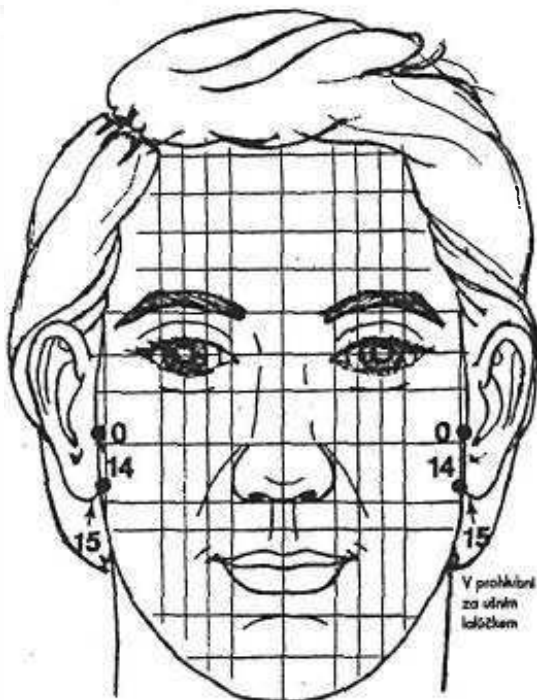
Reflexní body, jež odpovídají každé ze sedmi čaker, se rozprostírají od brady po střed čela v následujícím pořadí:

1. čakra nebo sakrální pleteň: 365
2. čakra nebo pupeční pleteň: 127
3. čakra nebo solární pleteň: 19
4. čakra nebo srdeční pleteň: 1
5. čakra nebo krční pleteň: 8
6. čakra nebo čelní pleteň: 26
7. čakra nebo koronární pleteň: 103

Bod 103, který odpovídá čelní čakře, (někdy bývá označována

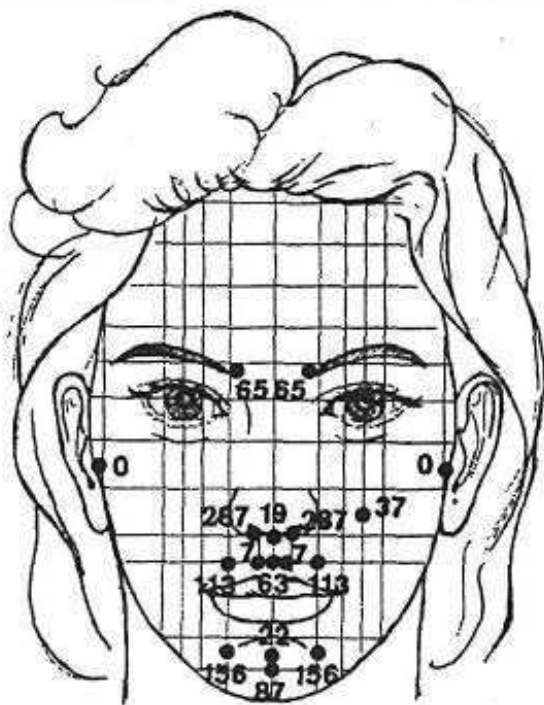
i jako třetí oko) stimuluje všechny čakry zároveň (stejně jako hypofýza - odpovídající žláza s vnitřním vyměšováním - reguluje celý systém žláz s vnitřním vyměšováním).

Čelisti (křeče, problémy v čelistním kloubu) 14, 15, 0



Stěžuje si váš zubař, že nedokážete dostatečně otevřít ústa, aby mohl pohodlně provést zákrok? „Rupe“ vám v čelisti při každém zívnutí? Máte sklony ke křečím v čelisti? Silná stimulace těchto bodů ve většině případů stačí odblokovat tento typ problémů, často během jednoho sezení.

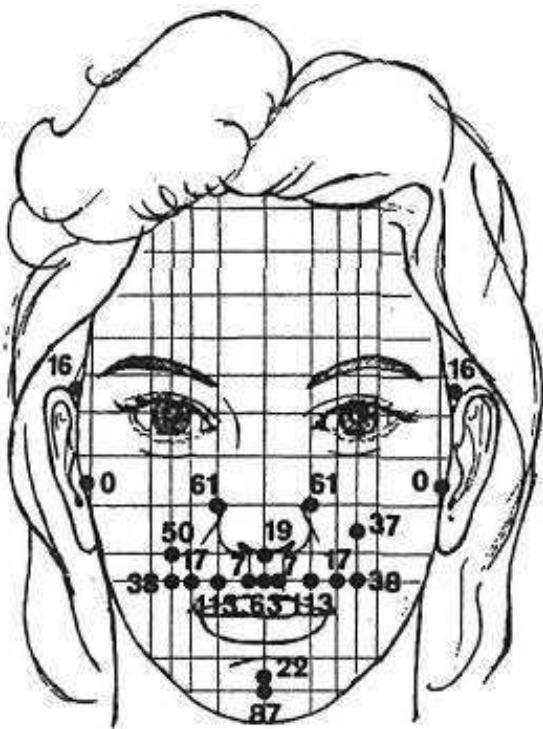
Děloha 63, 19, 22, 87, 287, 0 nebo 7, 37, 65, 113, 156, 0



Tyto body lze stimulovat při různých onemocněních dělohy: v případě fibromu, poklesu dělohy, zánětu děložní sliznice, při silném krvácení z dělohy při menstruaci, vynechávání menstruace, bolestivé menstruaci...

Přečtěte si rovněž stimulace doporučené k jednotlivým heslům. Body, které u nich najdete, můžete aktivovat společně s těmi, které uvádíme zde.

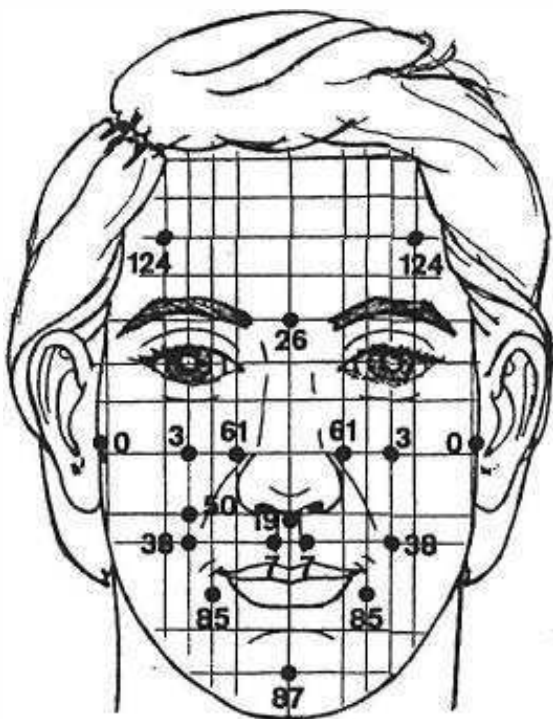
Děložní fibrom 7, 19, 63, 16, 17, 22, 87, 0 také **7, 113, 63, 38, 50, 37, 61, 0**



Jde o velmi časté onemocnění spojené s hormonální nerovnováhou. Nese s sebou celou řadu nepříjemností, jako je menstruace doprovázená přílišným krvácením, krvácení objevující se bez příčiny, bolestivá menstruace, únava spojená s chudokrevností a tak dále. Vyzkoušejte tyto body; jsou velmi účinné a v mnoha případech vás mohou uchránit před chirurgickým zákrokem. Vertikálně masírujte celou oblast nad horním rtem a do masáže zahrňte i body na bradě.

Bod 16 působí na krvácení spojená s přítomností fibromu. Body 7 a 113 při těchto problémech také často pomohou.

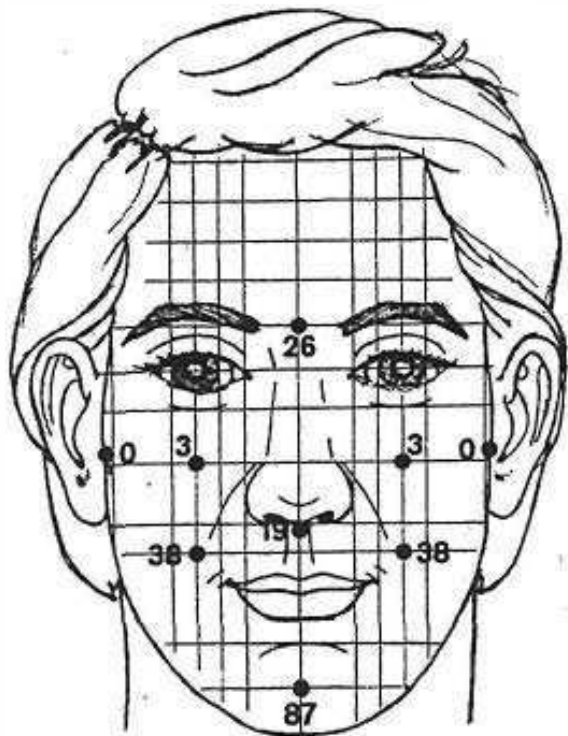
Detoxikace, drenáž 26, 3, 85, 87, 0
nebo také **7, 19, 26, 38, 50, 61, 85, 124, 87, 0**



Naše zdraví může být v pořádku, pokud náš organizmus nebude otravován množstvím toxinů nebo toxických látek. Provádět drenáž a neustále vyplavovat jedy z těla: to je základ jakékoli rozumné přírodní léčby. Tím spíše, když nás moderní život nutí žít ve znečištěném prostředí a konzumovat vodu a potraviny znečištěné mnoha pochybnými látkami. Ukládání těchto látek v organismu po mnoho let může mít toxický účinek. K tomu nepočítá-

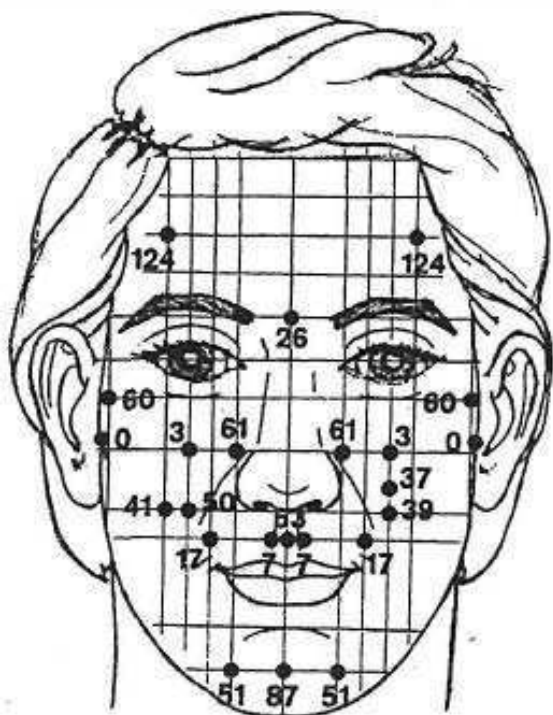
me přílišnou námahu jater a ledvin, způsobenou přejídáním a jinými zlozvyky, jež nebývají dostatečně kompenzovány potřebnou fyzickou aktivitou. Proto je důležité pomoci organismu zbavit se těchto jedů. Udělejte si několik dnů v měsíci kúru, při níž budete stimulovat výše uvedené body.

Dýchavičnost 26, 19, 3, 38, 87, 0



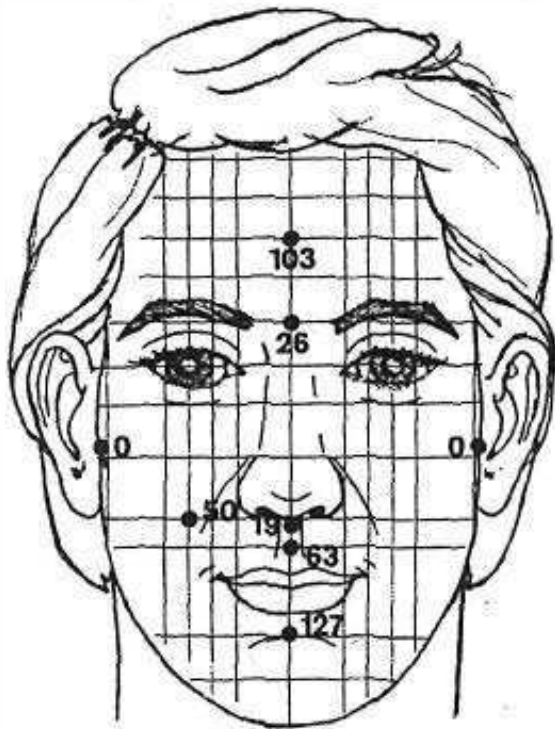
Tyto body přinášejí rychlou úlevu při dýchavičnosti, která je většinou spojena s astmatem, s astmatickou bronchitidou, či s kouřením, ale jež se rovněž může objevit během záchvatu spazmofilie nebo Anginy pectoris. Provádějte stimulaci alespoň pět minut nebo i více, přičemž se nezapomeňte zaměřit i na původ těchto nepříjemných potíží.

Ekzém 61, 50, 41, 7, 17, 87, 3, 60, 0
nebo **61, 37, 39, 63, 50, 41, 51, 0**
nebo **61, 41, 50, 61, 124, 26, 0**



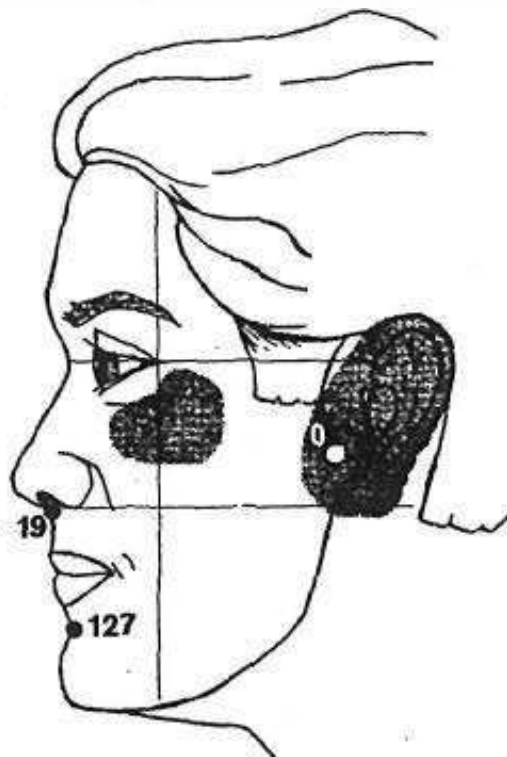
Můžete si zvolit jakoukoli z těchto tří sekvencí. Vyzkoušejte nejdříve všechny tři a vyberte si tu, která ve vašem případě působí nejlépe. Můžete je také každý den střídát. Při akutním zhoršení ekzému je neváhejte použít i několikrát denně, dokud se problém nevyřeší. Vyhněte se pokud možno všem mastem, které mají léčit svědění. Většinou jenom problém zamaskují, a připraví tak půdu pro astma.

Epilepsie 19, 26, 50, 63, 103, 0



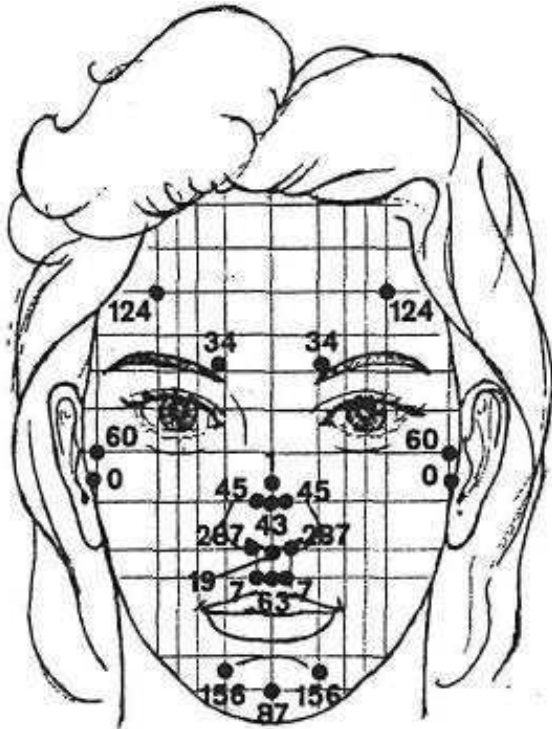
Uvedené body je třeba stimulovat denně. Záchvaty budou stále řidší a sníží se jejich intenzita. (Nepřerušujte ovšem probíhající lékařskou léčbu!)

Epilepsie (v případě záchvatu) 19, 127, 0



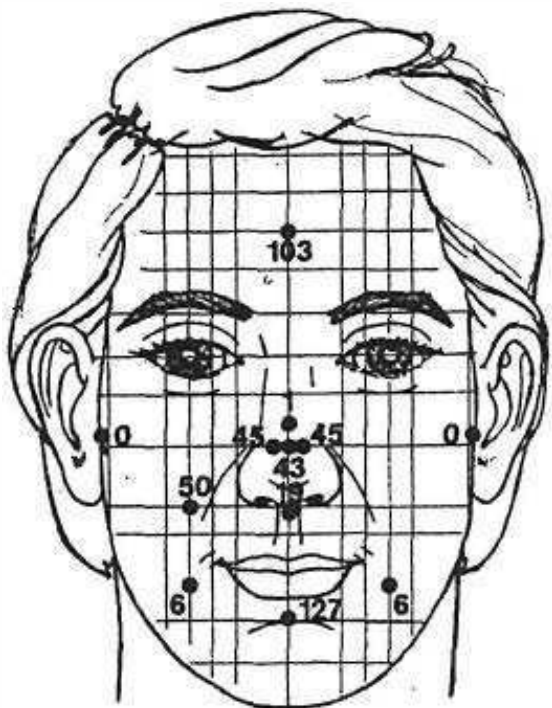
Nejdříve vyvíňte silný tlak na bod 19. Pokud to nestačí, přidejte body 126 a 0 a proveďte energickou masáž uší.

**Frigidita 7, 1, 19, 45, 63, 156, 87,
43, 287, 124, 34, 60, 0**



Existuje mnoho možných důvodů frigidity a stejně tak mnoho způsobů jejího „léčení“. Tato potíže může vznikat v důsledku hormonální poruchy, ale může být také způsobena chováním partnera! Často zde hraje velkou roli myšlení, a proto je třeba hledat řešení na této úrovni. Stimulace daných bodů může účinně pomoci i v případě, kdy se zdá, že vše je v naprostém pořádku. Věnujte rovněž pozornost bodům, které jsou popsány pod heslem Anti-koncepce.

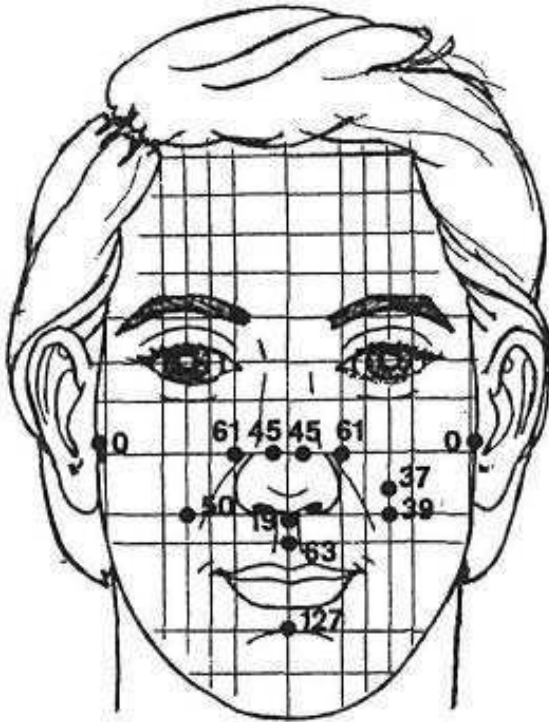
**Fyzická kondice 19, 1, 45, 50, 43, 6,
103, 127, 0**



Všechny tyto bod mají za cíl posílit imunitní systém a posílit organizmus, který bývá unavený nepřiměřeným tréninkem. Všechny body mají povzbuzující účinek a lze je použít i v případě obvyklé únavy. Jejich aktivaci byste samozřejmě měli provádět nejlépe ráno nebo v průběhu dne.

Gastritida (Žaludeční katar) 39, 37, 50, 61, 45, 63, 19, 127, 0

(viz také Žaludeční vřed)

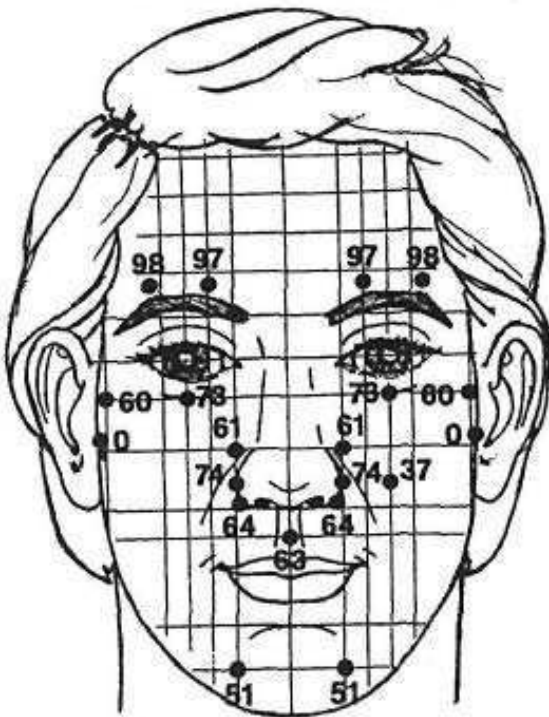


Žaludeční katar představuje zá-
nět sliznice žaludku, který větši-
nou vzniká z přejídání nebo z pří-
lišné konzumace dráždivých po-
travin. Toto lehké onemocnění se
projevuje nejdříve pálením žalud-
ku nebo nadměrnou tvorbou ža-
ludčních šťáv. Na překyselený
žaludek pomáhá, když jíme, tak-
že to může člověka nutit k nad-
měrné konzumaci, což v koneč-
ném důsledku pouze celou situ-
aci zhorší. Vezměte proto rozum
do hrsti a zrevidujte své stravova-
cí návyky. Stimulujte tyto body před každým jídlem i po něm. Budete
lépe trávit a váš stav selepší.

Hemiplegie (ochrnutí poloviny těla) 37, 51, 60, 63, 64, 73, 74, 97, 98, 0

Dolní končetiny **63, 64, 37, 51**

Horní končetiny **97, 98, 51, 37**



V případě tohoto onemocnění
je třeba rozproudit energii. Toho
dosáhneme stimulací všech do-
poručených bodů, především
bodu 37. Kromě reflexní terapie
obličeje existuje ještě jedna me-
toda (rovněž vietnamská, ale
Nhuan Le Quang ji vylepšil),
která umožňuje dosáhnout vel-
mi zajímavých výsledků, pokud
si dáme s jejím provedením zále-
žet. Doporučujeme ji jako určitý
dodatek pro případ, že vás pa-
ralýza trápí již delší dobu.

Tato léčba musí být praktikována osm hodin v kuse. Někdy dojde k regeneraci v průběhu jednoho praktikování, ale někdy je potřeba začít podruhé. Tato technika každopádně nepředstavuje žádné nebezpečí a osobám postiženým tímto onemocněním může jedině pomoci.

Nezbytné pomůcky

Potřebujete:

- několik osušek
- nádoby s ledem
- nejméně šest ohřívacích lahví
- přikrývky
- tři bioaktivátory³
- horkou vodu
- ledovou vodu

Rovněž potřebujete velký igelit, jímž přikryjete postel, která by se jinak promočila. Sežeňte si také jednu nebo dvě další osoby, které vám budou k ruce.

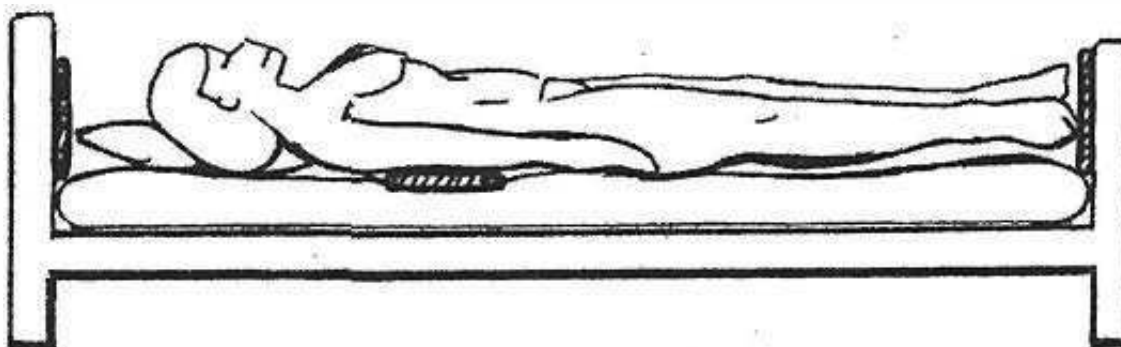
Příprava nemocného

Než začnete s prováděním léčení, doporučuje se naordinovat nemocné(-mu) jednodenní dietu. Dejte mu pouze něco málo k pití, protože během léčení se osm hodin nebude moci zvednout.

Jak postupovat

Zakryjte postel velkou igelitovou fólií. Nemocný musí být nahý. Položte jej na postel, kam umístíte tři bioaktivátory:

- jeden pod záda, do úrovně solární pleteně
- druhý postavte vertikálně několik centimetrů před plošky nohou
- třetí umístíte rovněž vertikálně za hlavu (viz schéma)



Poznámka:

Bioaktivátory mají jednu stranu jin a druhou jang. Postavte je tak, aby byla strana jin obrácena k plosce nohou a jang směrem k lebce (nebo obráceně). Cílem je vyrovnat oběh energie, která se zablokovala během nějaké cévní příhody.

- Namočte velké ručníky do ledové vody a zabalte do nich hlavu, krk a ramena včetně obličeje. Ponechte pouze malý otvor, aby mohl nemocný pohodlně dýchat. Přiložte nádoby s ledem, abyste zpomalili zahřívání osušek.

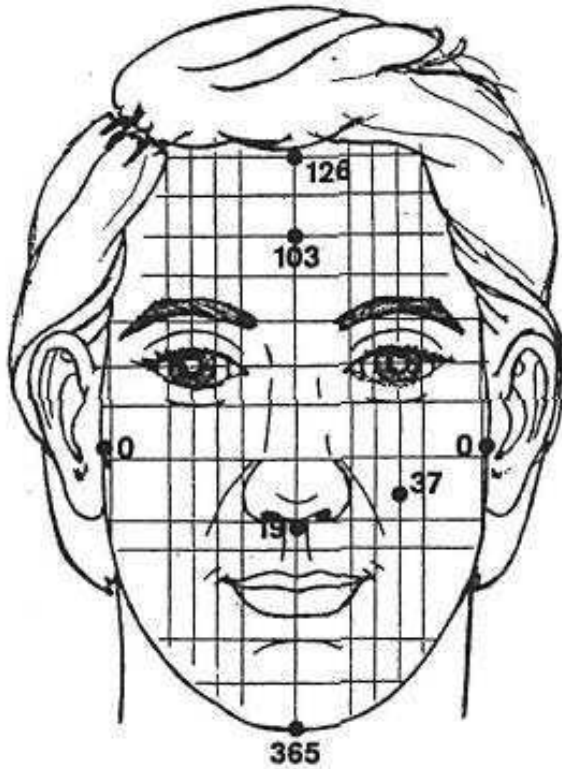
- Stejným způsobem zabalte nohy, chodidla a pánev osuškami ponořenými do horké vody (dejte pozor, abyste nemocného nepopálili, teplota osušek nesmí překročit hranice toho, co je nemocnému příjemné) a rozmístěte ohřívací láhve, abyste zpomalili ochlazování osušek.

- Takto nechte vše na místě po osm hodin, pouze pravidelně vyměňujte osušky, nádoby s ledem a ohřívací láhve. Čas od času můžete zvlhčit osušky teplou nebo studenou vodou. Dělejte to po každé jemně, poté, co jste zkontrolovali teplotu vody. Nebudete tak muset s nemocným neustále hýbat.

- Během tohoto dlouhého sezení samozřejmě doporučujeme několikrát stimulovat příslušné body pomocí reflexní terapie obličeje.

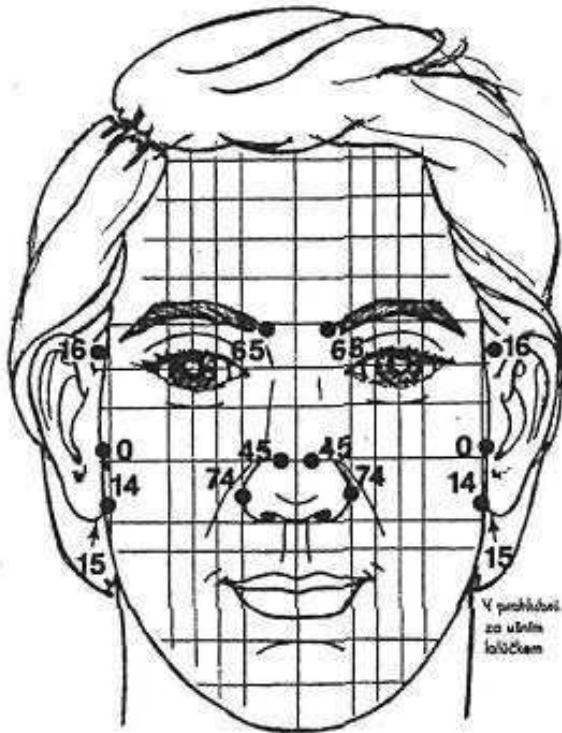
Projevte vůči nemocnému trpělivost a pochopení. I když je tato metoda účinná, je třeba přiznat, že její provedení není nijak příjemné. Dopředu se na léčení domluvte, společně se rozhodněte a detailně nemocnému celý postup vysvětlíte. Tak vše proběhne v naprostém pořádku. Dejte rovněž na případné námitky nemocného. V ruce se vám voda může zdát příjemná, ale na břicho je třeba pocífována jako mnohem teplejší. Přizpůsobte teplotu požadavkům nemocného tak, aby vydržel maximum horka v dolní části těla a chlad v horní části. Přestože led může působit nepříjemně, rozhodně stojí za to celou věc vyzkoušet!

Hemoroidy 126, 19, 37, 365, 103, 0



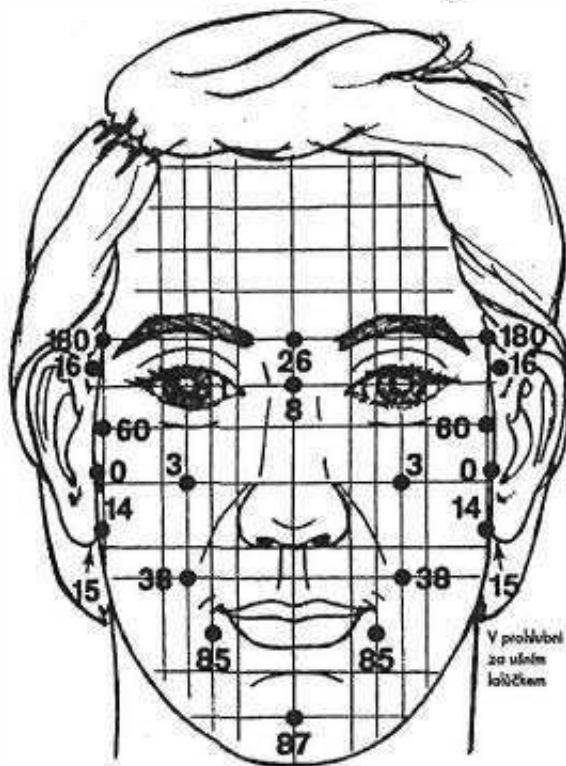
Tyto body pomáhají od bolesti způsobených hemoroidy, ale rovněž je pomohou vyléčit tím, že působí na jejich příčinu - oběhový a jaterní problém. Zapamatujte si, že všechny body ležící v linii 126 až 365 (která vychází od spodní části brady a končí uprostřed čela, přímo na okraji vlasů) má na hemoroidy příznivý účinek.

Hluchota 14, 15, 16, 45, 65, 74, 0



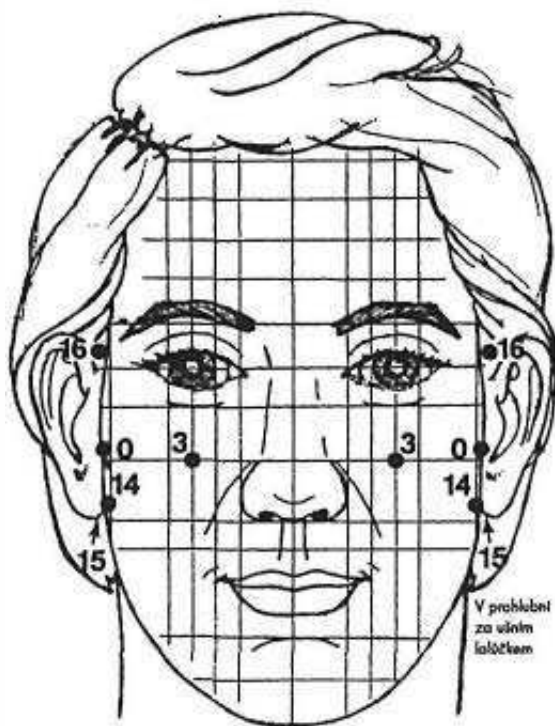
Pokud se nejedná o problém staršího data nebo o nezvratné poškození, všechny tyto body umožňují v mnoha případech znovu nabýt sluch, a to úplně či alespoň částečně. Za zkoušku v každém případě nic nedáte! Velmi často bude vaše trpělivost odměněna šťastným výsledkem!

Horečka, horečnaté stavy **26, 3, 8, 38, 85, 60, 87, 180, 14, 16, 15, 0**



Všechny tyto body působí proti horečce; použijte je bez váhání. Zvolte si mezi nimi ty, jejichž účinek se vám zdá nejlepší. Při výběru se řiďte rovněž jejich citlivostí a jejich hlavními indikacemi. Samozřejmě se zároveň zaměřte na problém, který horečku způsobil. Stimulace daných bodů vám však každopádně přinese úlevu a podpoří činnost imunitního systému.

Hučení v uších (sluchové přeludy) **3, 14, 15, 16, 0**

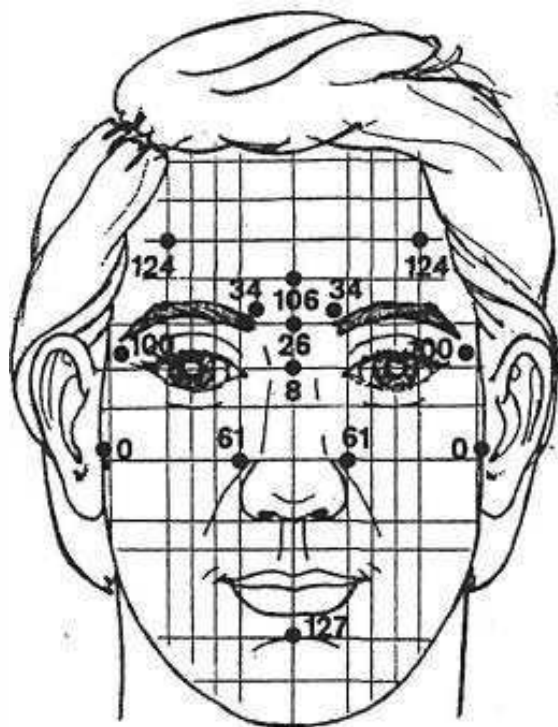


Toto nepříjemné hučení nebo pískání v uších, jehož intenzita může někdy dosáhnout až 70 či 80 decibelů, doslova otravuje ve dne v noci život osobám, které jím trpí. Toto onemocnění má spoustu příčin, které musíme řešit především. Někdy je hučení vyvoláno pouze ušním mazem, který ucpe ucho. V tom případě je samozřejmě nutné jej vyjmout. Dalšími častými příčinami je podráždění sluchového nervu, vysoký tlak (když slyšíme pískání),

arterioskleróza (kornatění tepen), problém v ledvinách, játrech, stažení svalů v krční páteři a tak dále. Stimulace těchto několika bodů potíže zmírní a v některých případech hučení zcela zmizí.

Hyperaktivita u dítěte **34, 8, 26, 100, 106, 124, 127, 61, 0**

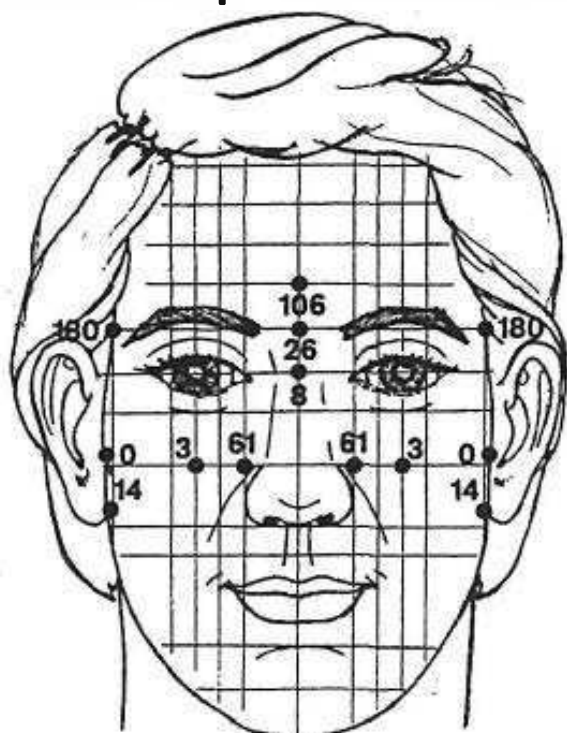
(viz také Nervozita u dítěte)



Stimulujte tyto body v krátkých sezeních, pokud možno dvakrát denně. Hyperaktivní dítě je neustále v pohybu. V převážné většině (90 %) se jedná o chlapce, kteří jsou noční můrou pro své rodiče a profesory. Hyperaktivní dítě nevydrží déle než minutu na místě, není schopné soustředit se na žádnou činnost, a aby toho nebylo málo, je značně nešikovné. Je agresivní, zdá se, že jej nic nedokáže zastavit a nikoho neposlouchá. Může se stát samo sobě nebezpečným. Někte-

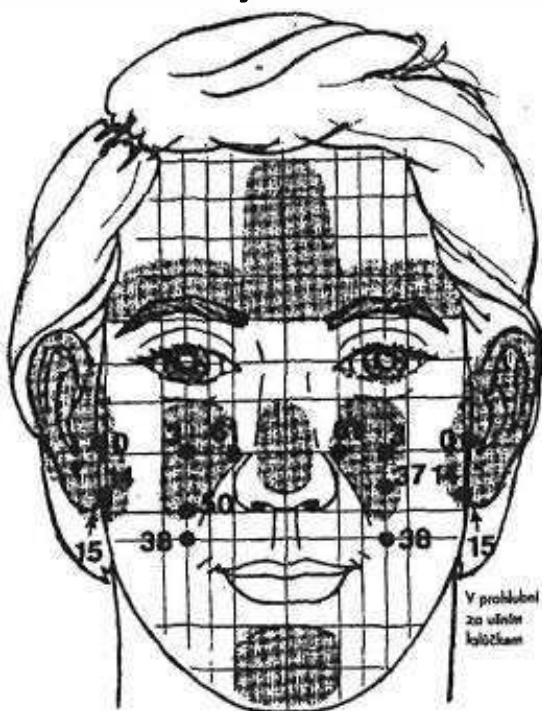
ří lékaři vidí příčinu tohoto jevu v potravinářských barvivech, chemických konzervantech a salicylanech. Doporučuje se proto změnit u těchto dětí radikálním způsobem stravu a vyhýbat se všem potravinám, které tyto látky obsahují. Potrava na bázi zdravých a pokud možno biologických výrobků může být pro celou rodinu jedině prospěšná.

Chraptění **26, 3, 8, 61, 106, 180, 14, 0**



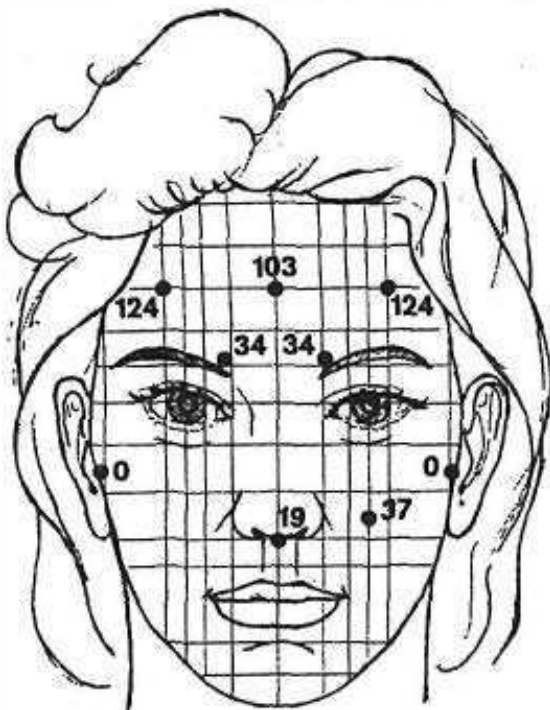
Niž se člověku nehodí méně, než když chraptí, zrovna když musí mluvit na veřejnosti, na schůzi nebo při jiné příležitosti. Profesori a učitelé vědí moc dobře, jak neblahý dopad to má na jejich posluchačstvo! Nabízíme vám zde jednoduchou metodu, která vede po několika minutách masáže k dobrým výsledkům. Sezení lze podle potřeby opakovat, ale jedno většinou stačí.

Chřipka 14, 15, 38, 61, 3, 37, 50, 0 a body na uvolnění a povzbuzení



Nečekejte, až chřipka vypukne naplno, a jednejte ihned, jakmile se objeví první příznaky. Později je léčení mnohem těžší. Pokud se vůbec nepotíte, přidejte bod 180. Stimulujte tyto oblasti válečkem, propisovačkou anebo jednoduše konečky prstů. Potom si promasírujte uši. V průběhu dne celý postup zopakujte. Použijte rovněž Tygří balzám na šíji, záda a ramena (viz Bolest krku).

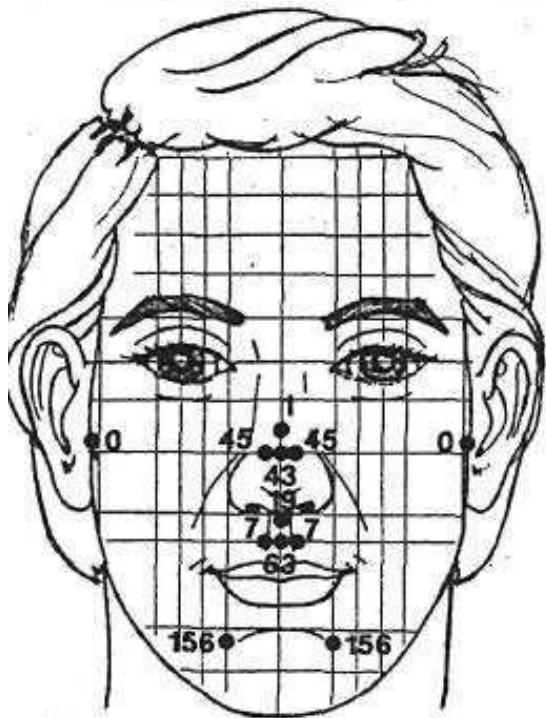
Chudokrevnost 37, 124, 103, 34, 19, 0



Toto onemocnění krevního obrazu, které se projevuje nedostatkem červených krvinek, nebo jejich nedostatečným rozměrem (nízká hladina hemoglobinu) bývá většinou spojeno s nedostatkem železa. Chudokrevností trpí nejvíce ženy (částečně kvůli ztrátě železa spojené s menstruací). Může se objevit i u mužů, a to s celou řadou různých potíží, jako abnormální únava, nedostatek odolnosti při námaze, bledost, podrážděnost, závratě, ale také

někdy bušení srdce, bolesti hlavy, pálení žaludku a svědivý pocit po celém těle. Věnujte více pozornosti své stravě a obohatte ji o železo, ale také o vitaminy C a B.

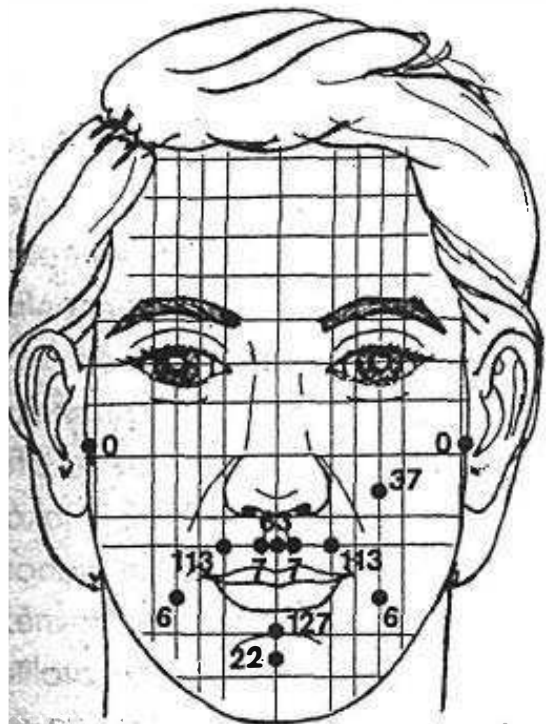
Impotence **7, 1, 19, 45, 63, 156, 43, 0**



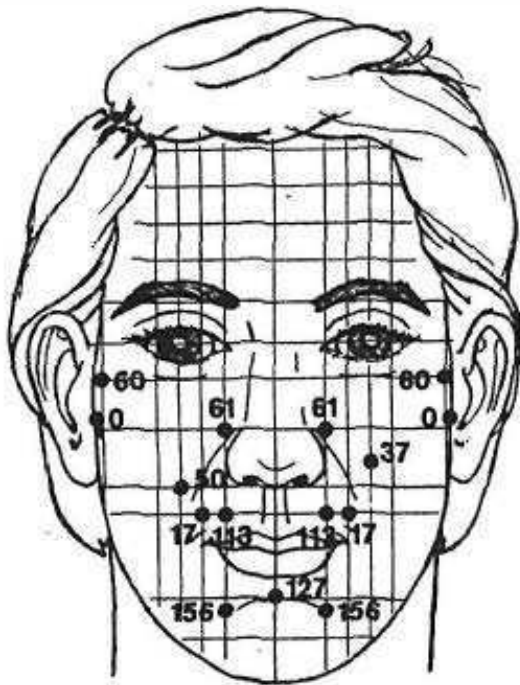
Mužů, kteří trpí touto sexuální poruchou, je čím dál tím více. Za vzniká se označuje především stres, chronická únava, přepracování, nedostatek sebedůvěry (obava, že člověk není dostatečně „na výši“ v příliš „erotickém“ ovzduší dnešní společnosti), hormonální poruchy (z nichž některé mohou být způsobeny potravinovými přísadami) a tak dále. Pravidelné provádění reflexní terapie obličeje většinou stačí k tomu, aby se energie rozproudila a aby to ten-

o ožehavý problém vyřešilo. Poznamenejme, že bod 0 zvyšuje hladinu sexuální energie a stimuluje prenatální energii. Umožňuje tak kvalitnější sexuální život a působí preventivně proti předčasné ejakulaci.

Imunitní systém **63, 7, 6, 22, 113, 127, 37, 0** také **60, 61, 37, 50, 113, 127, 156, 17, 0**



Osob postižených oslabeným imunitním systémem je mnoho. Počínaje oslabeným dítětem, které snadno podlehne jakékoli nemoci, až po osobu trpící rakovinou, autoimunitními nemocemi⁴ nebo AIDS. Pravidelná a silná stimulace těchto bodů podpoří ve všech těchto případech organizmus a pomůže mu spustit samoléčebný proces. Nemocným, kteří jsou nuceni podstupovat chemoterapii, se doporučuje, aby předtím i potom stimulovali systém pomocí uvedených bodů. Díky tomu bude mít léčení efektivnější účinek a podpoří i už tak oslabený imunitní systém. Je důležité pečovat o imunitní sys-



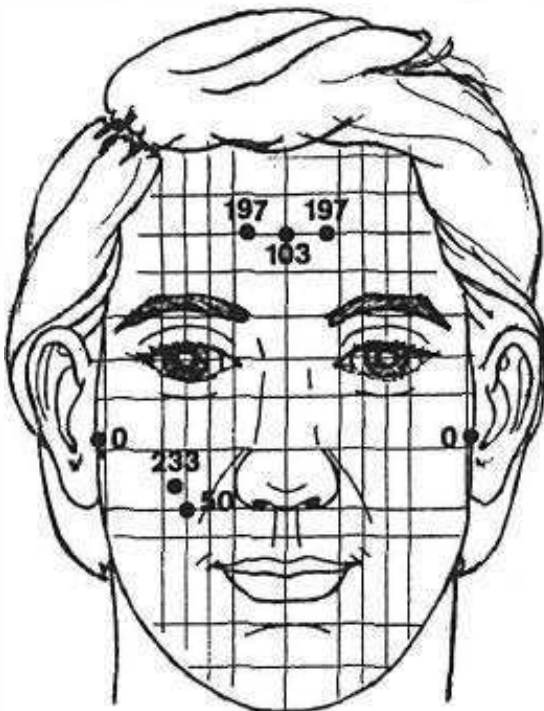
tém, protože na něm závisí naše zdraví. Zmobilizovat a podpořit přirozené prostředky obrany a samoléčení je lepší, než se pouštět do války s nespočetnými „nepřátelemi“ našeho organismu. Tito „nepřátelé“ jsou často pro naše zdraví nezbytní (proto je jejich označení relativní). Naše tělo ví moc dobře, co je třeba dělat, a také to dobře dělá, pokud jej v jeho úsilí podpoříme a umožníme mu jednat!

Stimulujte těchto několik bodů v případě únavy, epidemie (například chřipky a v každé situaci, která by mohla oslabit váš imunitní systém (přepracování, stres, celkový špatný stav organismu...). Mimo jiné masírujte ukazovákem a prsteníkem oblast nad ústy i pod nimi.

Všechny tyto body mohou být samozřejmě stimulovány během jednoho sezení zároveň. Dvě různé sekvence bodů jsou zde pouze proto, abyste si je lépe zapamatovali, až je budete muset v nouzi použít.

Infekce močových cest (viz Zánět močového měchýře)

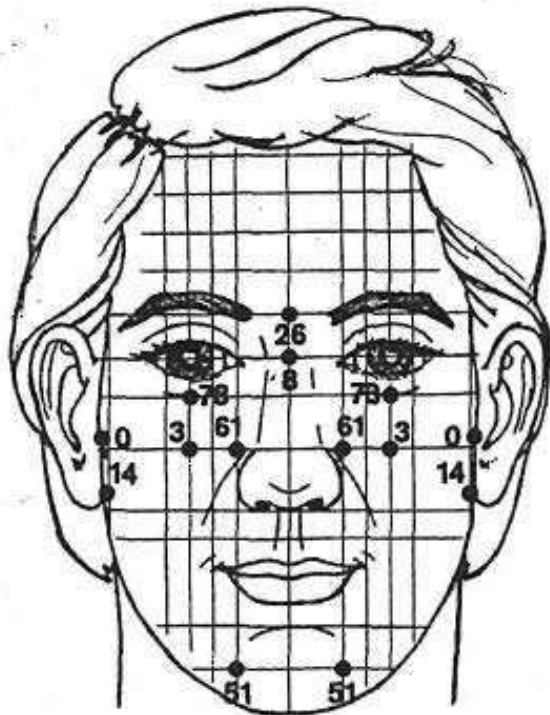
Játra 50, 103, 233, 197, 0



Všechny tyto body zlepšují funkci jater a usnadňují drenáž tohoto důležitého orgánu. Ať už máte pouze „citlivá játra“, nebo trpíte nějakým vážným onemocněním (žloutenka, cirhóza a tak podobně), tyto body vám pomohou. Uvědomte si, že je možné přidat je k vaší léčbě, ať už je jakákoliv. Její výsledky se tím mohou pouze zlepšit. Pokuste se rovněž ulevit svým játrům tím, že zvolíte vyváženou stravu, a tím, že se vzdáte obvyklých jedovatých látek,

jako je alkohol, tabák a jakékoliv jiné drogy.

Kašel 73, 26, 8, 61, 51, 3, 14, 0

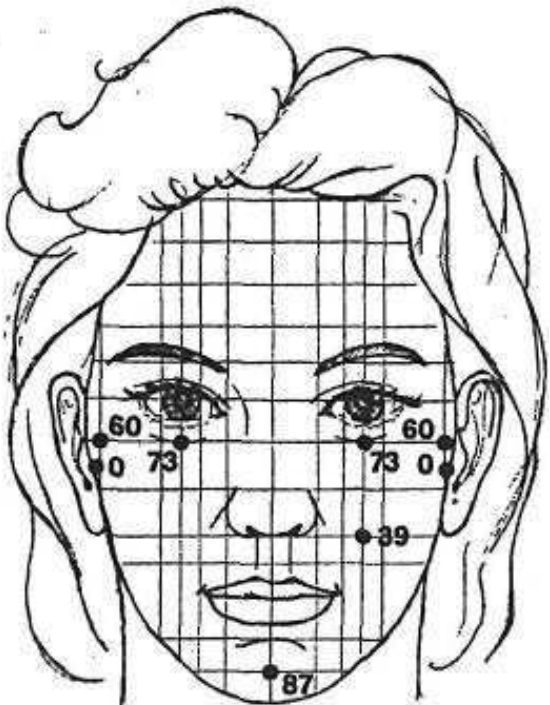


Nepříjemné záchvaty kašle se nejčastěji dostávají v noci. Buď je to tím, že krev je díky převládající činnosti parasympatického nervu zásaditější v noci, nebo proto, že v noci se mění periodické vyměšování hormonů. Je také možné, že v noci se hleny hromadí snadněji, protože se nemohou dostat ven, a ucpávají tak dýchací cesty. To nás nutí dýchat ústy studený vzduch, což je dráždí ještě víc. Doporučené body lze stimulovat tak často,

jak je to nutné. Většinou vedou k rychlému uklidnění příznaků.

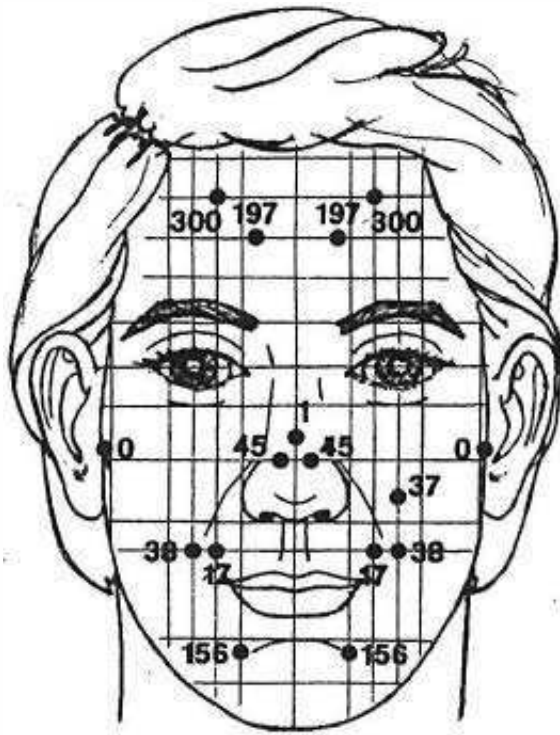
Kocovina (viz Účinky alkoholu)

Kojení 73, 39, 60, 87, 0



Stimulace těchto bodů napomáhá tvorbě mateřského mléka. Praktikujte ji hned po porodu, později denně nebo i několikrát za den, těsně před kojením, podle potřeby.

Koleno **17, 38, 197, 300, 156, 1, 45, 37, 0**

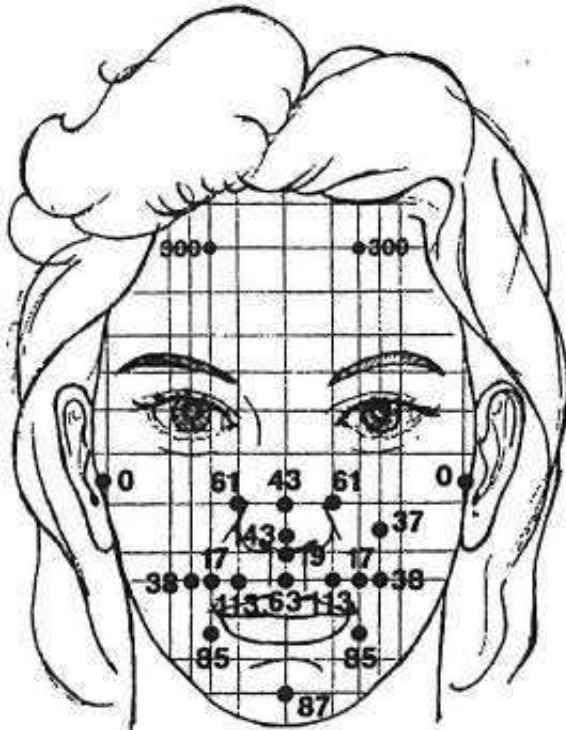


Nehledě k tomu, jakými potížemi kolena trpíte (artrózou, artritidou, poraněním, zlomením, vykloubením a tak dále), rozhodně bude ve vašem zájmu stimulovat tyto body co nejdříve. Ke stimulaci přidejte vertikálně vedenou energickou masáž oblasti u koutků úst.

Poznámka: Bod 17 se rozkládá na několika centimetrech čtverečních, od koutku úst (když se usmíváte) směrem k uchu. Najděte v této oblasti bod, který je nejcitlivější.

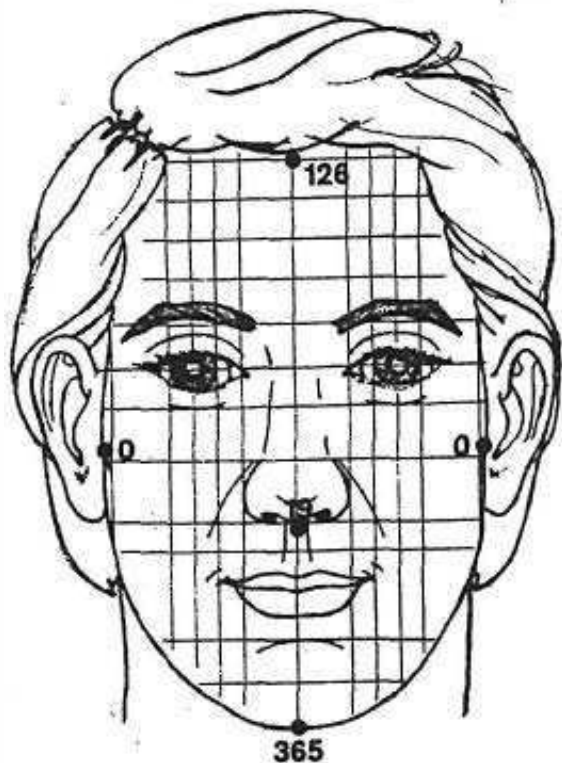
Namasírujte si také bradu; často je to velmi účinné.

Kolibacilóza **19, 17, 38, 43, 143, 113, 61, 63, 37, 300, 85, 87, 0**



Všechny body, které zde doporučujeme působí blahodárně proti této bolestivé střevní infekci, která nejčastěji způsobuje infekci cest močových doprovázených zánětem močového měchýře. Rovněž lze stimulovat bradu či několik bodů ležících nad horním rtem.

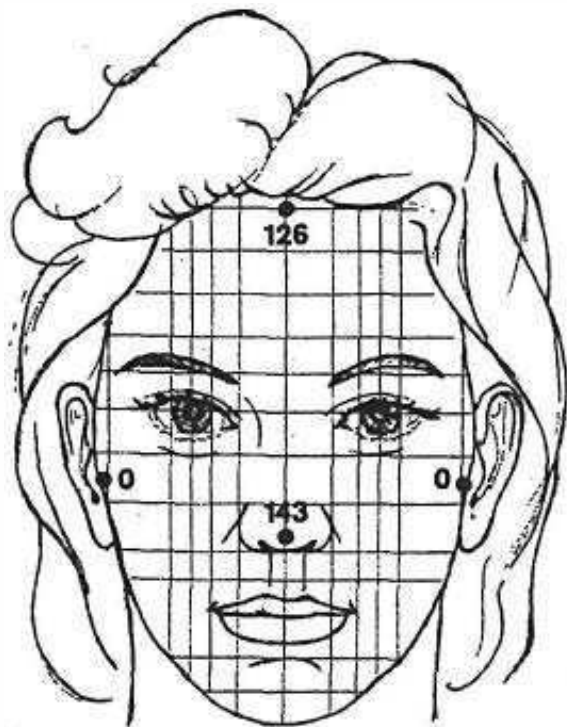
Konečník 19, 126, 365, 0



Veškeré problémy, jež se vztahují ke konečníku lze zmírnit stimulací těchto bodů. Jedná se o hemoroidy, anální prasklinu nebo píštěl, anální svědění a tak podobně. Doporučujeme provádět tuto masáž několikrát denně, dokud se neuzdravíte. Viz také heslo Hemoroidy.

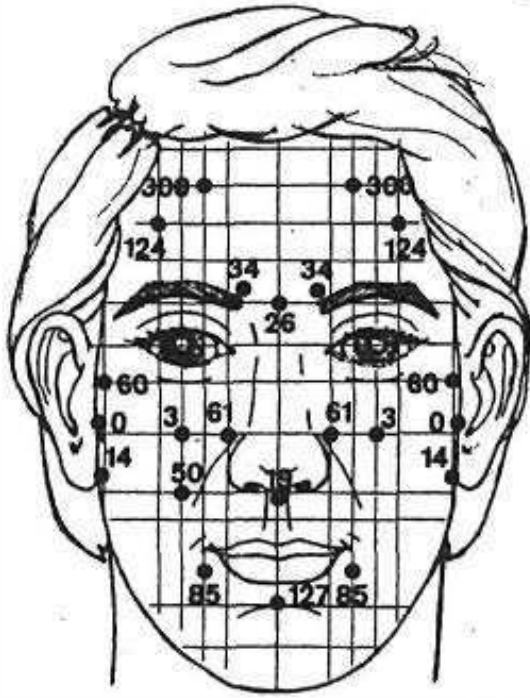
Kopřivka (viz Svědění)

Kostrč 126, 143, 0



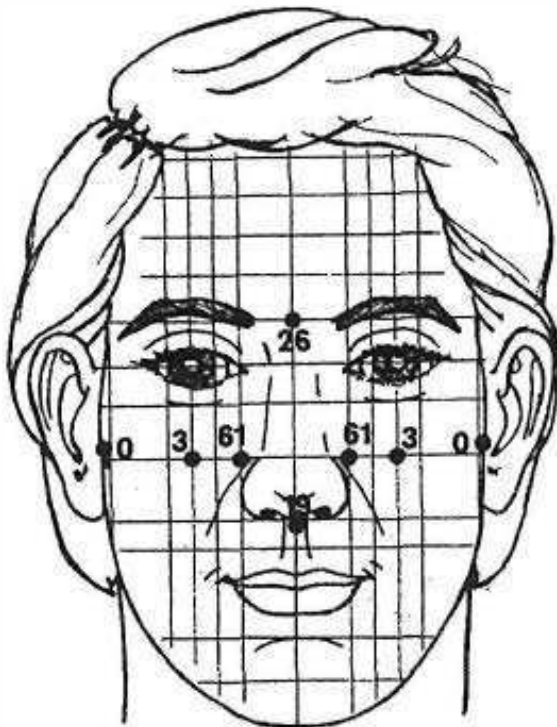
Pokud vás trápívají bolesti kostrče, například následkem pádu nebo po příliš dlouhém sezení na židli, stimulujte tyto dva body tak dlouho, jak jen bude potřeba, abyste bolest zmírnili.

Kouření 50, 19, 3, 60, 85, 127, 300, 61, 14, 124, 34, 26, 0



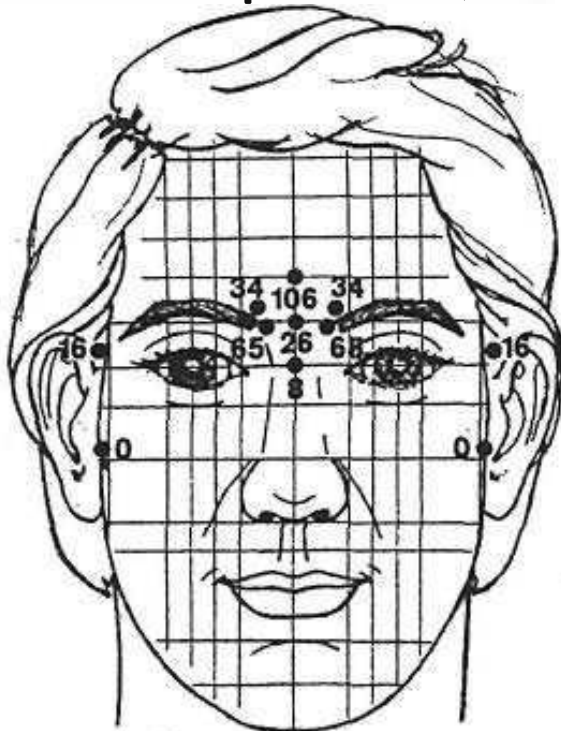
Škodlivé účinky kouření jsou dnes již všeobecně známy. Přesto existuje jen málo těch, kteří se dokážou tohoto nebezpečného zlozvyku zbavit. Podléhají mu mladí lidé od velmi útlého věku, což jim o to více ztěžuje případné odvykání v dospělosti. Dva nejdůležitější body - hlavně když pocítíte chuť na cigaretu, jsou 14 a 61. Je vhodné stimulovat je několikrát denně, pokaždé, když budete potřebovat.

Kožní problémy 26, 61, 3, 19, 0



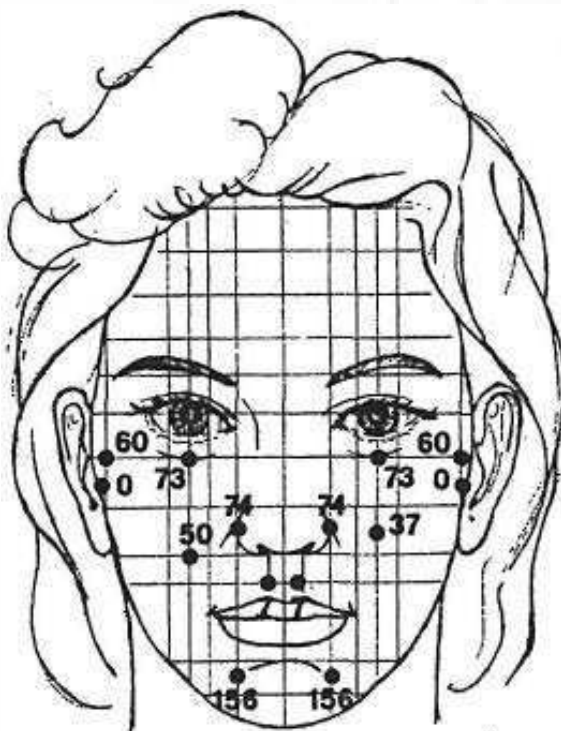
Tyto body vedou ke zmírnění jakéhokoli kožního problému: počínaje akné, přes ekzém, až po lupénku, mykózy a jiná onemocnění. Stimulace bodů posiluje imunitní systém, uklidňuje zánětlivé stavy a usnadňuje vylučování. Stimulujte rovněž body, které se vztahují ke každé z léčených nemocí.

Krční páteř 8, 34, 26, 65, 106, 16, 0



Pokud vás trápí problém krčních obratlů (bolesti, artróza, bolesti hlavy, ramene či paže), masírujte zónu mezi body 8-106, potom stimulujte oblast okolo obočí, která se vztahuje k rameni a paži (pravé obočí - pravá paže, levé obočí - levá paže). Všimněte si, že páteř zasahuje také do oblasti bodu 0, do oblasti ležící u ucha. Jestliže se tedy u vás objeví potíže se zády nebo šíjí, pečlivě tuto oblast stimulujte.

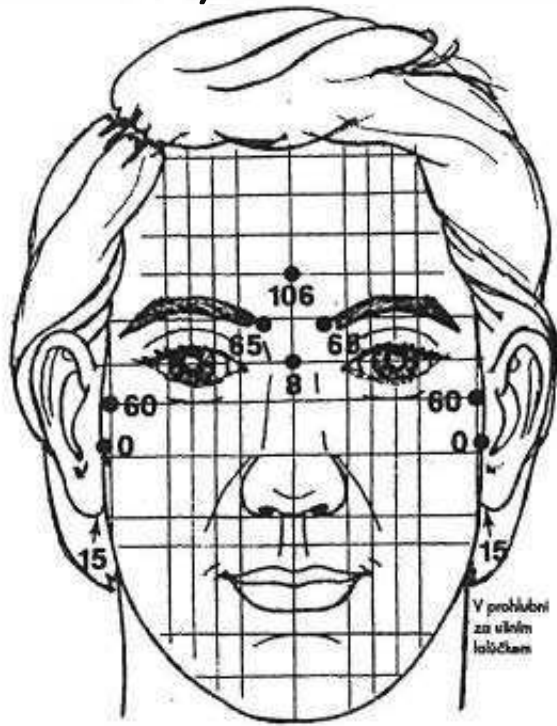
Krevní oběh 7, 37, 50, 60, 73, 74, 156, 0 (viz také Tíha v nohou)



Trápí vás křečové žíly, městky nebo vám na konci dne těžknou nohy? Tyto nepříjemné jevy svědčí o nedostatku napětí v cévních stěnách. V tom případě jsou výše uvedené body určeny přímo vám. Pokud musíte strávit několik hodin denně vsedě za stolem, nebo pokud musíte naopak přeshlapovat na místě za pultem, váš krevní oběh je vystaven těžké zkoušce. Nezapomeňte, že nejlepším lékem je pravidelná fyzická činnost.

Poznámka: Bod 0 v tomto případě usnadňuje stahování cév a jejich tonusu.

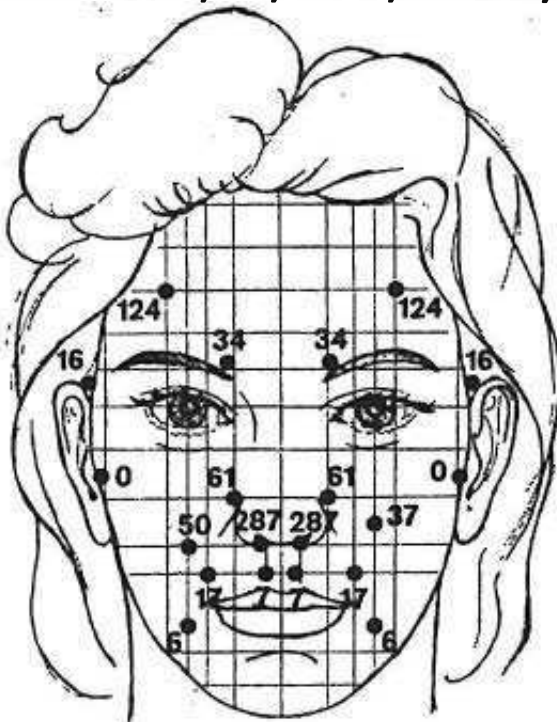
Krevní oběh v mozku 106, 65, 60, 8, 15, 0



Dobry krevni oběh v mozku je poklad, jež je třeba chránit. Dnešní způsob života se podílí na snižování oběhu, počínaje stresem, stravovacími návyky, přes nedostatek pohybu či nedostatek zdravého spánku až po zneužívání látek, jako jsou například alkohol či tabák. Věk zde hraje také určitou roli. Oběh krve v mozku je tedy důležité chránit co nejvíce. V případě potíží použijte body, jež zde uvádíme. Silná stimulace bodu 15 (pokud

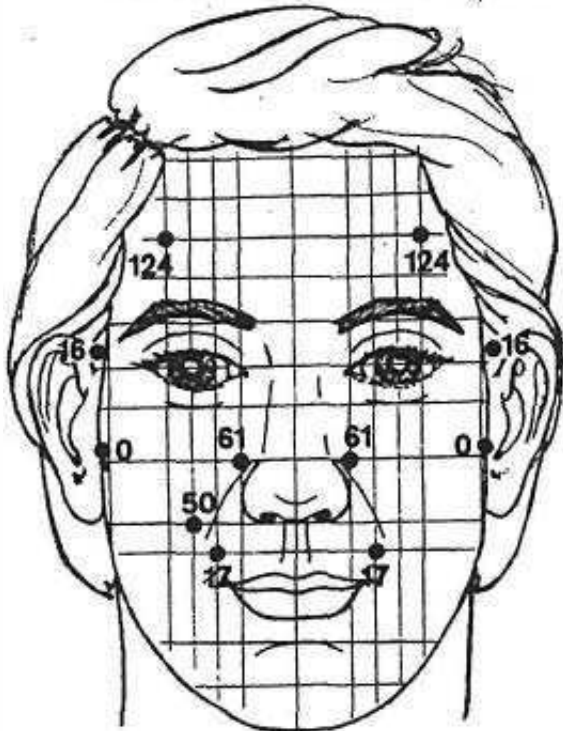
možno hrotem) vyvolává okamžitý příliv krve do mozku.

Krvácení (děložní a jiné) 16, 61, 17, 7, 50, 6, 37, 124, 34, 287, 0



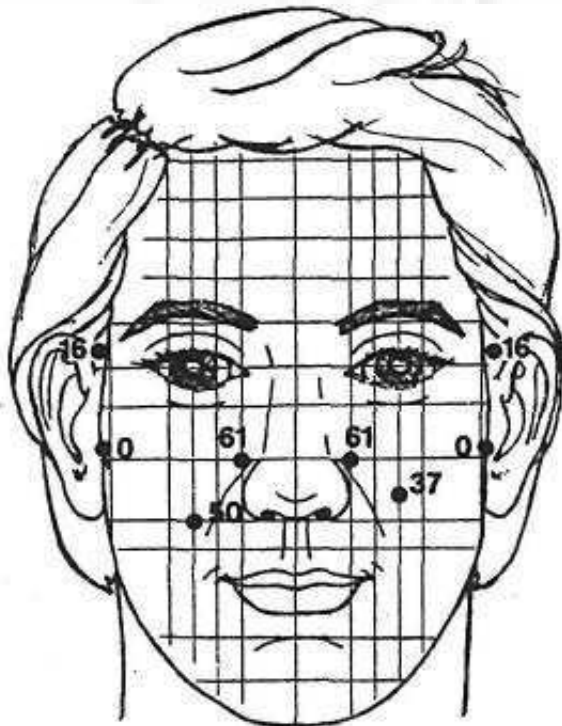
Všechny tyto body zastavují krvácení (pokud samozřejmě nejde o krvácení při úrazu): krvácení do žaludku, nadměrnou menstruaci, krvácení z nosu, hemoroidy, krvácení dásní a tak dále. Body 0 a 287 působí obzvláště účinně na děložní krvácení (i po porodu) tím, že vyvolávají děložní stahy.

Krvácení z nosu 16, 50, 61, 124, 17, 0



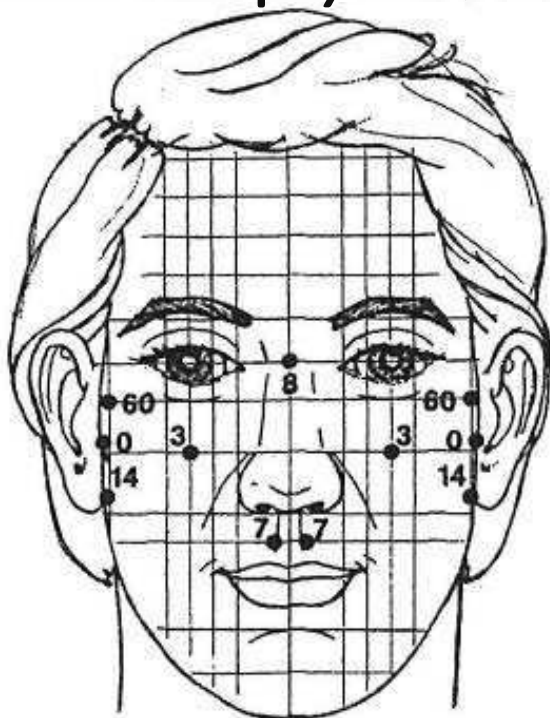
Tento typ krvácení se velmi často objevuje u dětí, většinou ale nepředstavuje nic vážného. Často vzniká při nárazu nebo při příliš silném smrkání. Vyzkoušejte doporučené body a po několik minut stiskněte prstem nosní dírku, která krvácí.

Krvácení žaludku 16, 37, 61, 50, 0



Tyto body mají účinek především při krvácení spojeném se žaludečním vředem. Pokuste se především vyléčit vřed; aktivace daných bodů vás nicméně uchrání před přílišnou ztrátou krve.

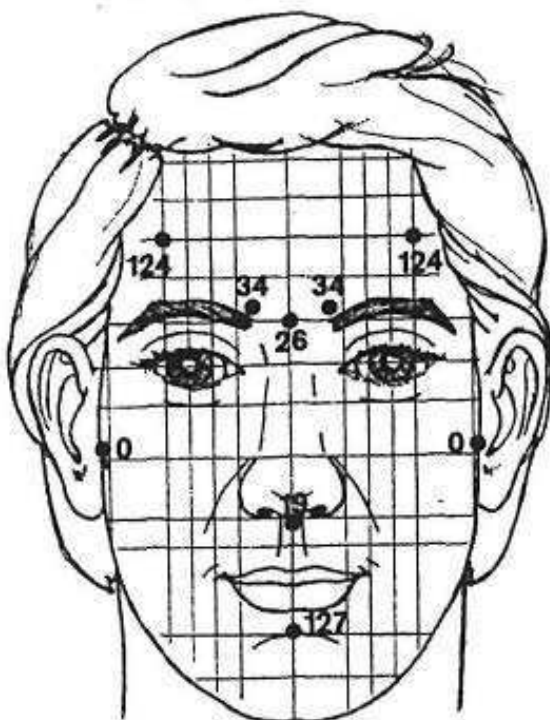
Křeče jazyka **7, 60, 3, 8, 14, 0**



Každý už někdy zažil nepříjemnou křeč jazyka, která se objeví uprostřed jídla. Pokud začnete stimulovat body 7 a 60, pocítíte rychlou úlevu.

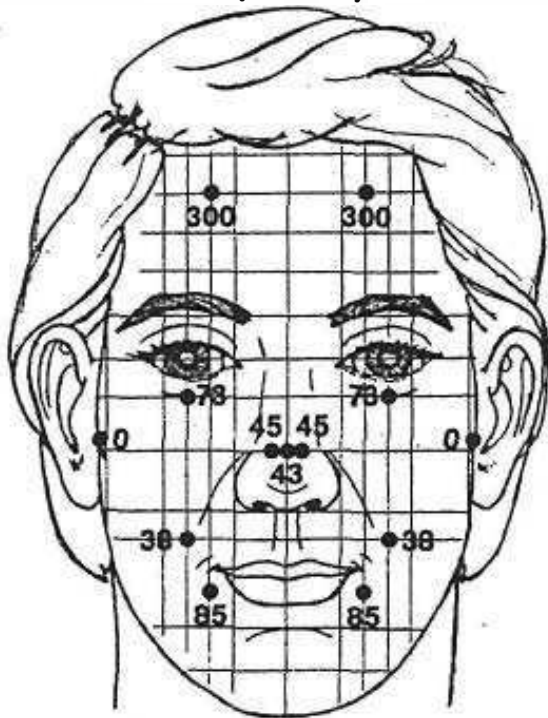
Křečové žíly, městky (viz Tíha v nohou, Krevní oběh)

Kříšení z bezvědomí **19, 127, 26, 124, 34, 0**



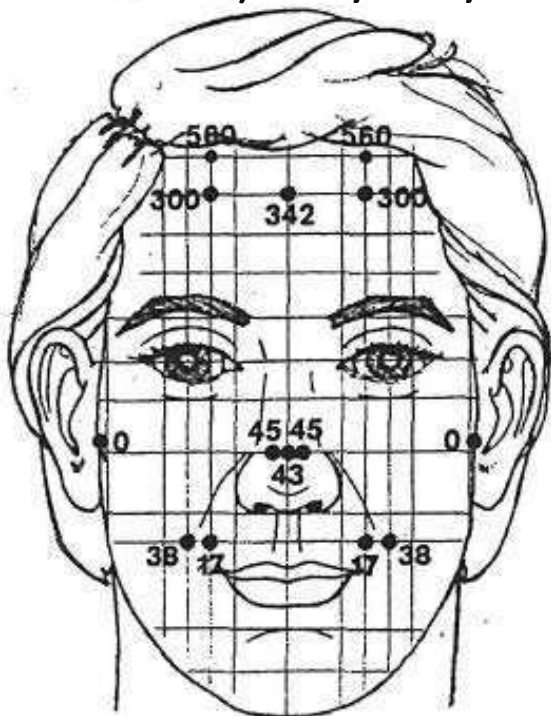
Bod 19 znají dobře adeпти bojových umění. Je to jeden z hlavních *kuatsu*. Jde o body, které se aktivují, jestliže člověk ztratí vědomí, nebo se topí, popřípadě u něj dojde k zástavě dechu. Během čekání na záchranku tento bod silně stiskněte, pokud možno nehtem palce, až oběť nabude vědomí.

Ledvinové kameny **38, 43, 45, 73, 300, 85, 0**



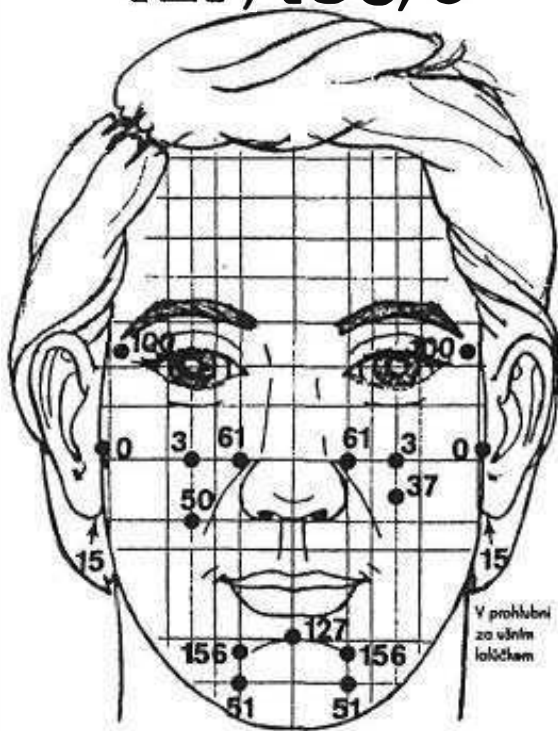
Nic se nevyrovná mučivé bolesti vzniklé přítomností malých kamének v ledvině. Prevence je zde opět jednodušší nežli léčba, jelikož tento typ kamenů je prakticky nemožné rozpustit. Pokud vás však trápí pouze malé kaménky, tyto body vám pomohou odstranit je s minimální bolestí. Pokud jste již ledvinovými kameny trpěli, měli byste tyto body pravidelně stimulovat, abyste se vyhnuli jejich opětovnému výskytu. Je rovněž známo, že pravidelné užívání hořčičku v dostatečných dávkách často působí proti tvorbě nových kamenů. Pokud je voda z vašeho kohoutku příliš zásaditá, filtrujte ji, nebo konzumujte vodu lehce mineralizovanou.

Ledviny (různé problémy) **17, 38, 300, 342, 43, 45, 560, 0**



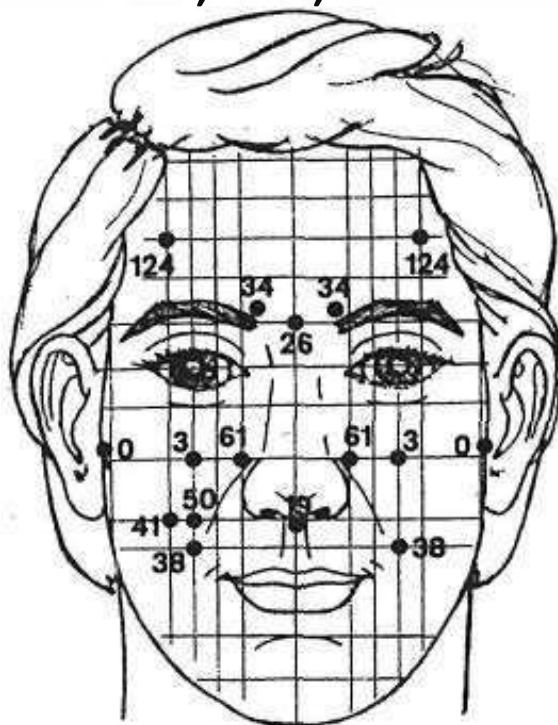
Tato sekvence bodů stimuluje činnost ledvin. Lze ji tedy použít u jakéhokoli problému s ledvinami. V případě infekce k ní neváhejte přidat body na zánět močového měchýře. Nezapomeňte, že ledviny je vhodné stimulovat v mnoha případech, aby se podpořilo vylučování (předčasná atrofie kůže, různé otravy, drenáž organismu...).

Lícni obrna 3, 15, 37, 50, 61, 100, 127, 156, 0



Tímto pojmem definujeme pohybové poruchy, jež mohou zasáhnout některé svaly v obličeji. Může se jednat o celkovou paralýzu nebo o obyčejnou ztrátu citlivosti těchto oblastí. Doporučujeme stimulovat dané body denně a po dlouhou dobu. Bod 100 ležící vpravo odpovídá pravé straně obličeje, pro levou stranu platí totéž.

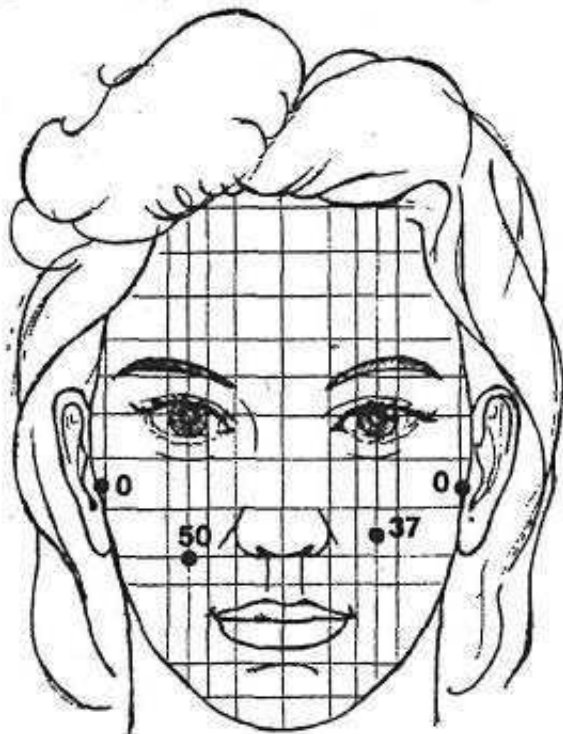
Lupénka 34, 124, 19, 50, 26, 61, 3, 41, 38, 0



Tato neodbytná a často dědičná kožní choroba se projevuje tak, že na některých místech (loket, koleno, kůže na hlavě, někdy po celém těle) se vytvoří suché a lesklé šupiny, které pod sebou zanechávají červenou lesklou pokožku, jež snadno krvácí. Lupénka je velmi často spojena se stresem a pomocí uvedených bodů ji lze do určité míry vyléčit. Stimulujte body po několik minut nejméně dvakrát denně. Je rovněž nezbytné sledovat stravu

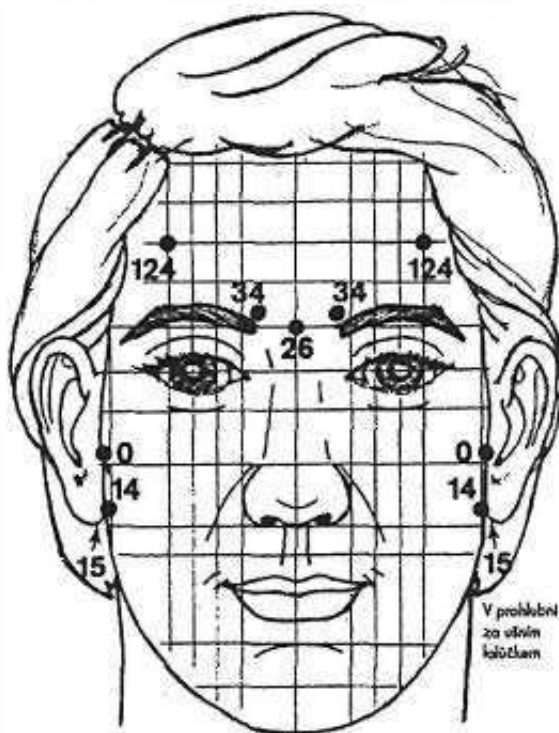
nemocného a vyloučit z ní každou potravinu, která by mohla zhoršit chronický stav intoxikace, jenž představuje důvod vzniku každé kožní choroby.

Lymfatické uzliny 37, 50, 0



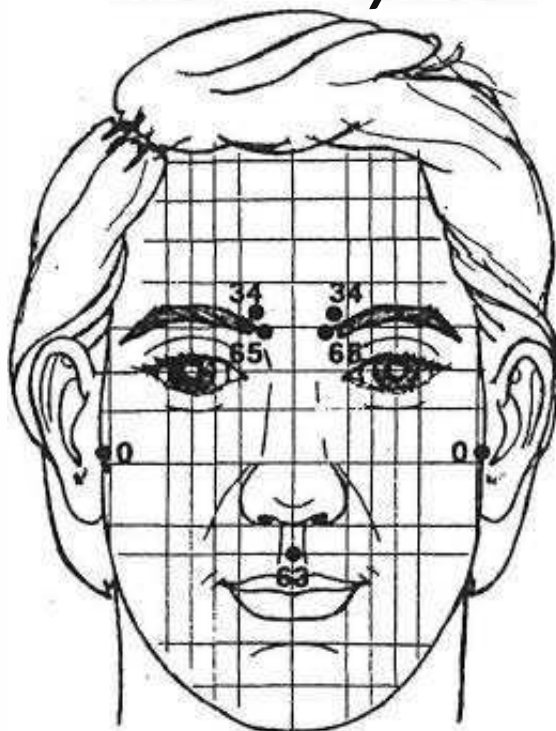
Tyto tři body vyvolávají drenáž lymfatického oběhu a vylučování nečistot, které jsou zodpovědné za ony známé „uzliny“. Ty se zvětšují, pokud jsou přetíženy. Stimulace by měla trvat několik minut.

Malárie 14, 15, 26, 34, 124, 0



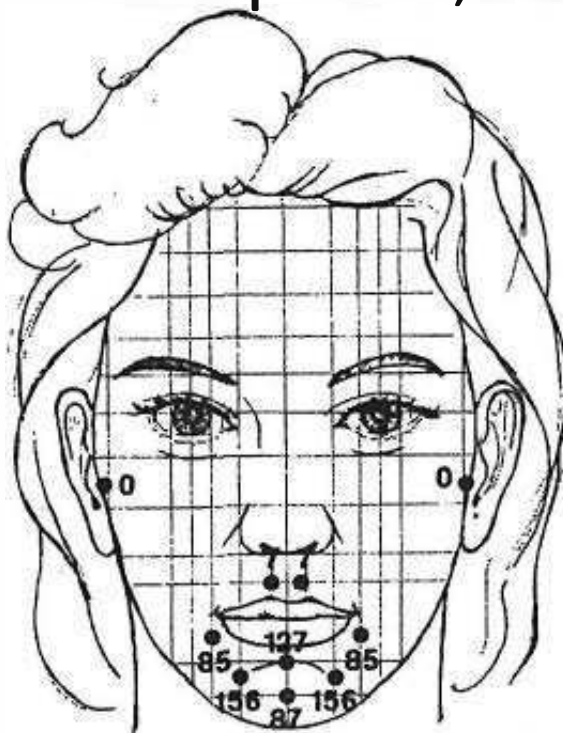
Malárie je infekční choroba, která se vyskytuje většinou v tropických a subtropických oblastech a kterou roznáší druh komára Anopheles. Na rovinu přiznáváme, že těchto několik bodů k jejímu vyléčení rozhodně nestačí. Je nezbytné léčit se klasickými prostředky. Pravidelná stimulace bodů však zlepšuje celkový stav. V případě horečnatého záchvatu praktikujte stimulaci co nejčastěji, dokud se problémy nezlepší.

Meniérův syndrom 63, 65, 34, 0



Jde o náhlý záchvat závratí doprovázených hučením v uších, někdy hluchotou, přičemž doba trvání je různá. Syndrom se také nazývá *labyrinthová* či *přelohová závrať* a je spojen s poruchami vnitřního ucha, které kontroluje rovnováhu těla. Je způsoben cévními poruchami doprovázenými vysokým tlakem labyrinthové tekutiny. V případě závratí stimuluje co nejrychleji výše uvedené body. Opakujte tuto masáž tak často, jak je potřeba; v každém případě denně.

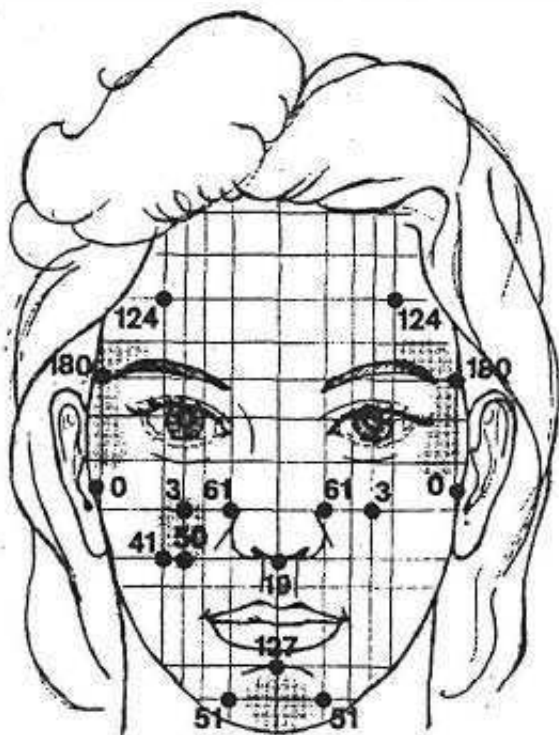
Menopauza 7, 85, 87, 127, 156, 0



K menopauze dochází, když se sníží sekrece vaječnicků, což vyvolá zastavení menstruace. Toto období hormonálních zmatků s sebou může nést určité nepříjemnosti, které se dají díky reflexní terapii obličeje lehce zvládnout. Návaly horka, deprese, podrážděnost, bolesti hlavy či únava jsou pouze přechodnými syndromy, a nikoliv nějakou nemocí. Je třeba mimochodem říci, že většina žen prožívá období přechodu bez jakýchkoli nepříjemných projevů.

Metritida (zánět dělohy) viz Děloha

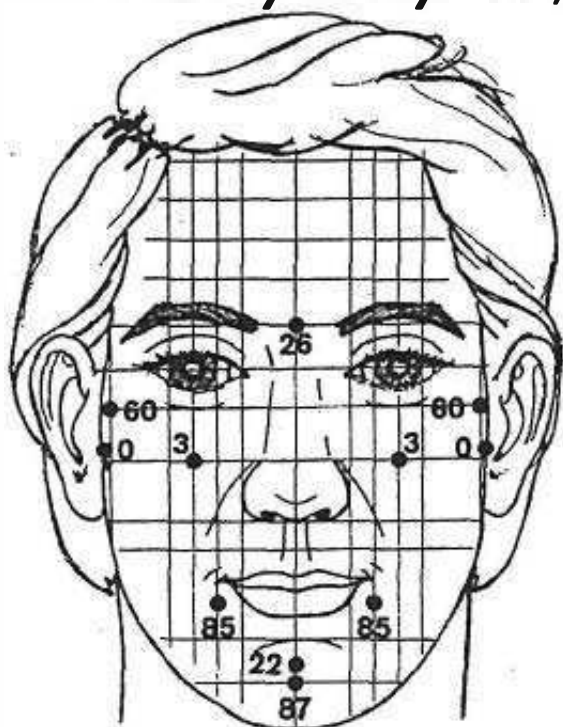
Migréna 50, 127, 19, 3, 61, 124, 180, 0
nebo 124, 41, 50, 61, 51, 180, 0



Migréna se projevuje tupou bolestí v hlavě doprovázenou pulzacemi. Často je lokalizována jen v jedné části hlavy. Je pociťována rovněž ve spáncích a v očním důlku. Migrénu často provázejí poruchy autonomního nervového systému, jako nevolnost, zvracení, pocit celkové nevolnosti, přičemž toto vše je spojeno se značnou únavou. Nejčastějšími příčinami jsou stres a trávicí potíže. Můžeme k nim přidat mimo jiné ještě vysoký krevní tlak a hormonální

poruchy. Až budete mít chuť rozbít si hlavu o zeď (raději však takovému stavu rovnou zabraňte pomocí prevence), vzpomeňte si na reflexní terapii obličeje! Bolest většinou zmizí během jednoho sezení. Pokud přetrvává i po druhém sezení, neváhejte se poradit s lékařem; za bolestí se může skrývat vážnější problém. V případě migrén, které mají svůj původ v nějaké oční chorobě, přidejte body 100 a 180. Ve Vietnamu si někteří lidé přikládají ke spánkům tenký plátek zázvoru...

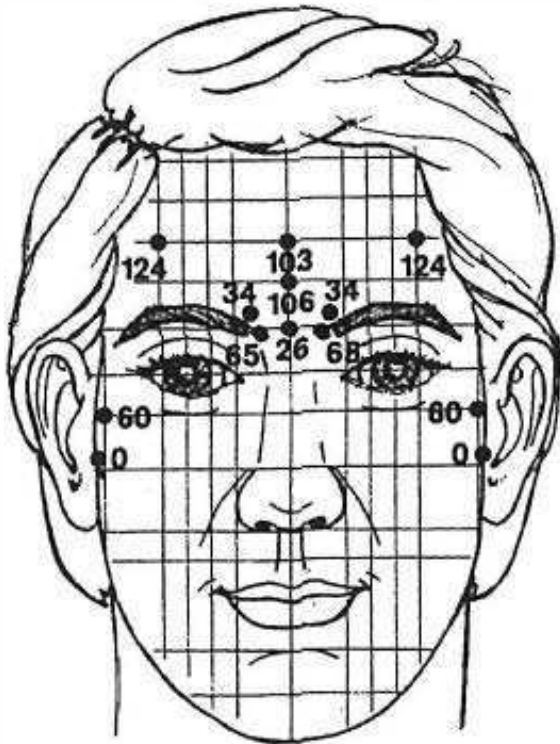
Močový měchýř 85, 87, 22, 26, 3, 60, 0



(viz také Potíže s udržením moči, Zánět močového měchýře)

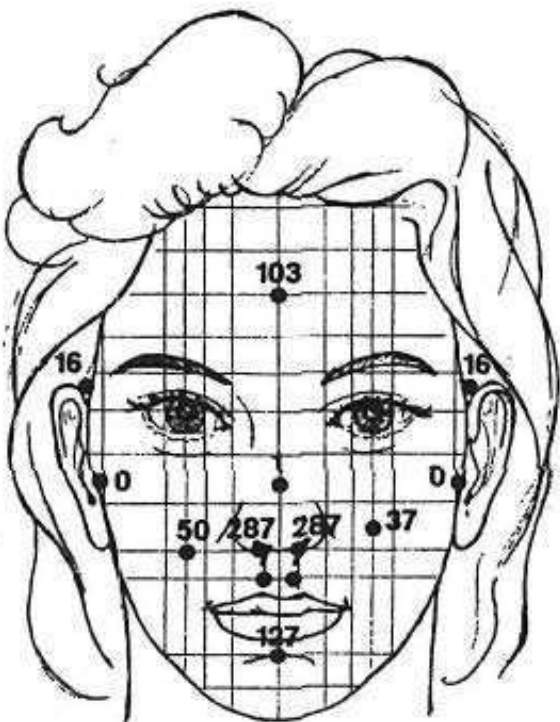
Tyto body usnadňují léčení všech potíží, které se vztahují k močovému měchýři: slabost vedoucí k problémům s udržením moči, vyřeznutí či pokles močového měchýře, různé infekce a záněty (zánět močového měchýře)... Doporučuje se užívat klikvovou šťávu, která je velmi účinná v případě chronických zánětů močového měchýře. Je rovněž důležité dostatečně pít.

Mozkové funkce 124, 103, 106, 60, 34, 26, 65, 0



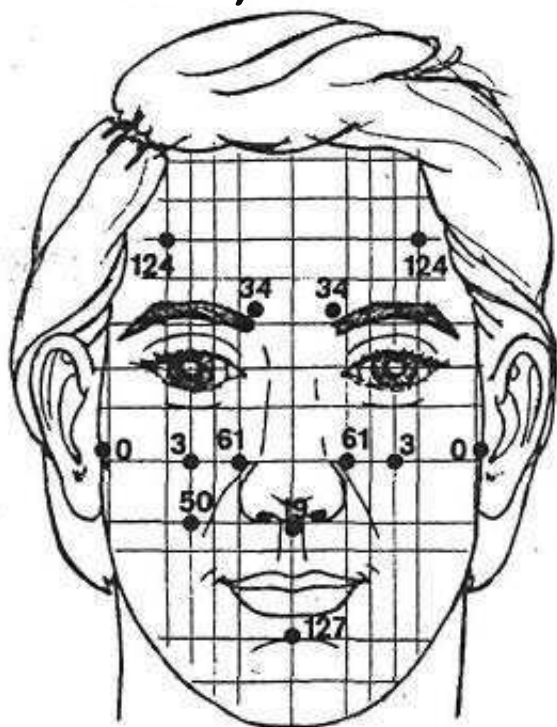
Všechny tyto body mají za úkol zlepšit fungování mozku (paměť, soustředění, pozornost). Je lhostejné, trpí-li mozek v důsledku stárnutí, přepracování, nedostatku spánku nebo v důsledku nějaké choroby. Tyto body lze jednoduše stimulovat, když to potřebujeme (v práci, při zkoušce), nebo denně, pokud chceme docílit dlouhodobých výsledků. Nezapomeňte přidat navíc základní body na uvolnění a povzbuzení.

Nadměrná menstruace 16, 103, 50, 37, 287, 7, 127, 1, 0



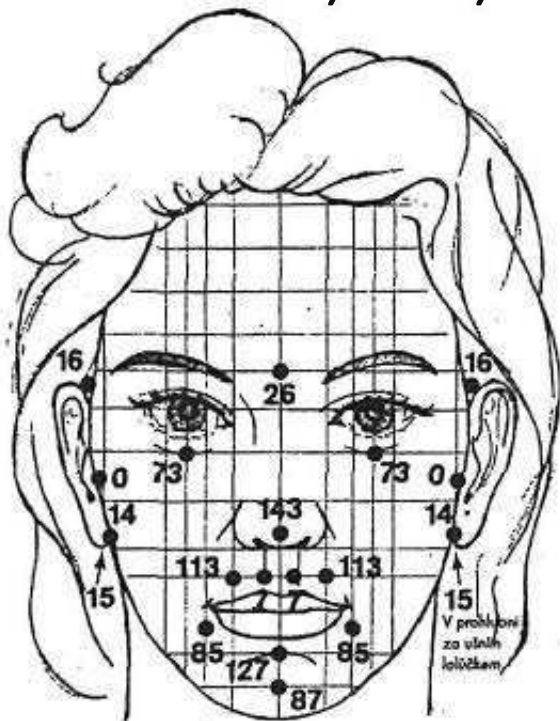
Stále více žen trpí při menstruaci krvácením do dělohy, což má za následek únavu, nedostatek železa a celou řadu nepříjemností. Krvácení je často způsobeno používáním některého z mechanických antikoncepčních prostředků, ale může být způsobeno i hormonální poruchou, kterou je pak nutno léčit. Během menstruace je třeba tyto body stimulovat několikrát denně. Ve většině případů se vše rychle vrátí do normálu.

Nachlazení 50, 127, 19, 3, 61, 34, 124, 0



Na nachlazení je třeba dávat pozor především při změnách ročních období. Nemusí vždy přerůst ve skutečnou rýmu či zánět nosohltanu; je nicméně známkou oslabení imunitního systému. V čínské medicíně se nachlazení považuje za normální obránnou reakci organismu proti útoku nepřátelské energie, již představuje chlad. Hlavními příznaky jsou slzení očí, sucho v krku, ucpaný nos a zvýšená teplota. Stimulace uvedených bodů podporuje obranné úsilí organismu.

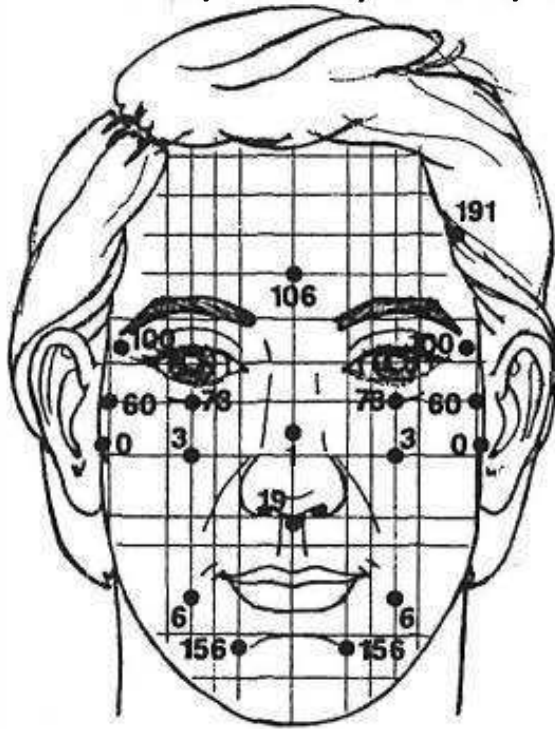
Návaly horka 7, 73, 85, 87, 127, 143, 0 nebo 7, 113, 26, 14, 15, 16, 0



Tento nepříjemný jev (který se často dostavuje po přechodu nebo následkem chirurgického odstranění dělohy či při odejmutí vaječníků) lze rychle vyléčit pravidelnou aplikací reflexní terapie obličeje. Stimulujte rovněž body ležící kolem uší. Můžete k tomu použít jednoduše ukazováky, kterými tuto oblast promasírujete: vpředu, vzadu, pod nimi a nad nimi. Masáž provádějte, kdykoliv se dostaví nával horka. Nezapomeňte samozřejmě přidat

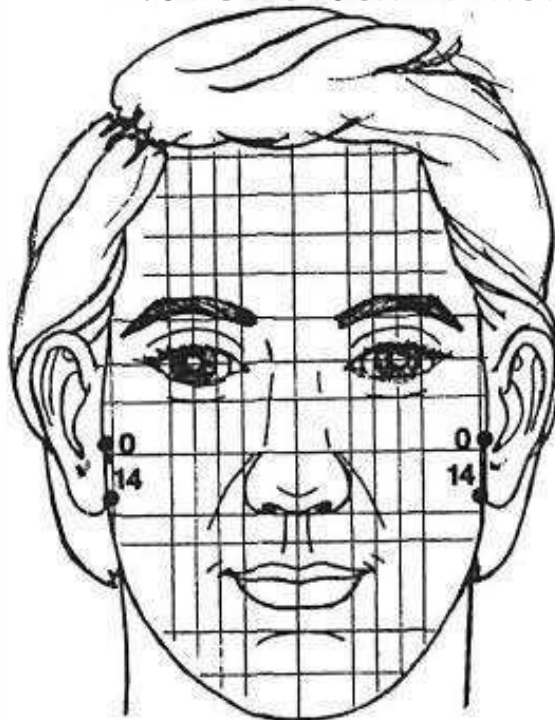
denní stimulaci bodů na problémy spojené s přechodem.

Nedostatečná činnost srdce 1, 3, 6, 19, 73, 100, 106, 156, 60, 191, 0



Tyto body lze využít v případě Anginy pectoris (především bod 73) a prakticky při všech srdečních problémech. Stimulace bodů není důvodem, abyste přerušovali léčbu předepsanou vaším lékařem, ale nesporně v ní naleznete podporu. Pokud cítíte, že to potřebujete, provádějte tuto stimulaci několikrát denně.

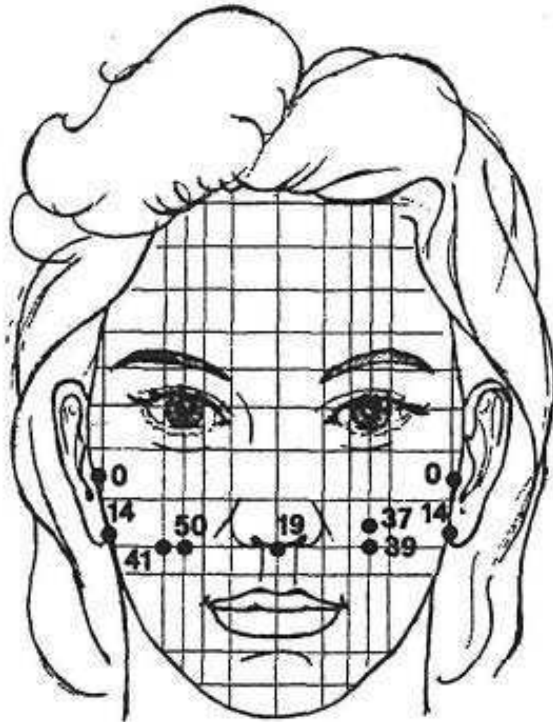
Nedostatečné slinění 14, 0



Aby se spustilo slinění, stačí proklepat bod 14. Nechte si ale raději lékařem zkontrolovat stav své slivivky, která může být důvodem této poruchy.

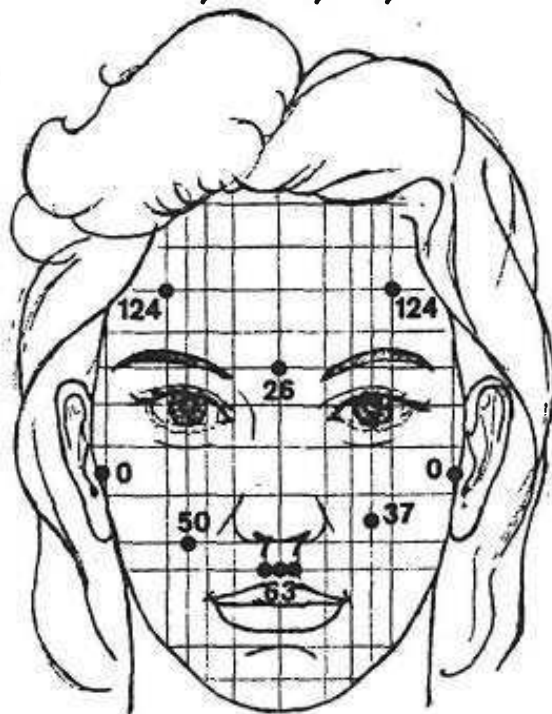
Netrpělivost (viz Krevní oběh)

Nechutenství 14, 41, 50, 19, 37, 39, 0



Nechutenství s sebou nese, zvláště u dětí, starších nebo oslabených osob, nedostatek dynamičnosti a často nesprávnou funkci jater či střev. Dalším důsledkem je nedostatek různých látek, který vede k dalším problémům (nedostatek minerálů, sklon ke křečím). Stimulujte výše uvedené body před jídlem, abyste tímto nepříjemnostem předešli.

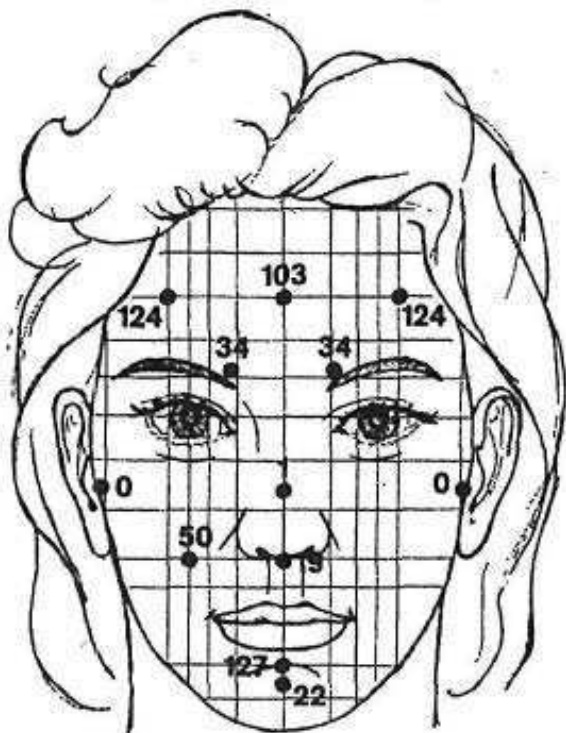
Nepravidelná menstruace 124, 37, 26, 63, 50, 7, 0



Tato porucha, která se velmi často objevuje v období dospívání, většinou vzniká kvůli nesprávné distribuci energie, a to v důsledku nepravidelné hormonální funkce. Pomocí aktivace výše uvedených bodů dosáhnete dobrých výsledků. Rovněž si nechte zkontrolovat, jestli máte v dobrém stavu střeva. Někdy je třeba přidat body na uvolnění (124, 34, 8, 0), jelikož vliv nervového systému je u tohoto typu problémů značný. Také se doporučuje zvýšit dávky vitamínu

E (olej z obilných klíčků) nebo jej užívat jako doplněk stravy.

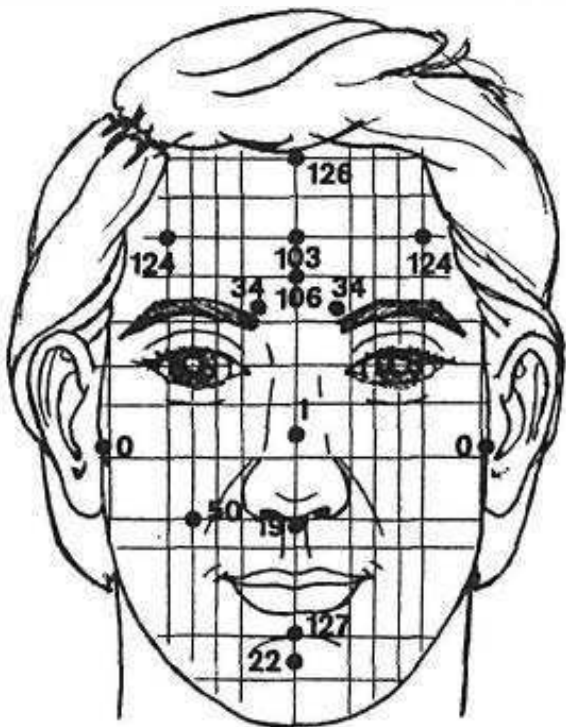
Nervy – deprese 34, 124, 22, 127, 50, 1, 19, 103, 0



Deprese je dnes běžnou nemocí, především u žen, u nichž se vyskytuje dvakrát častěji než u mužů. Smutek, sklíčenost, nespavost, chronická únava; bolesti hlavy, neschopnost se rozhodovat, soustředit se, celkový negativní pohled na svět... To jsou hlavní charakteristiky tohoto neduhu, jenž ztrpčuje život každému, kdo jím trpí, i lidem z jeho okolí. Příčina onemocnění často není psychologická, nýbrž fyziologická: hraje v ní roli hormonální systém a souvisí s ní i nedostatek

některých látek (například: tryptofan, vitamin B6, kyselina listová) a velmi často také nízká hladina cukru v krvi. Stimulace bodů, jenž na tyto problémy působí, umožňuje proti této nepříjemné nemoci účinně bojovat.

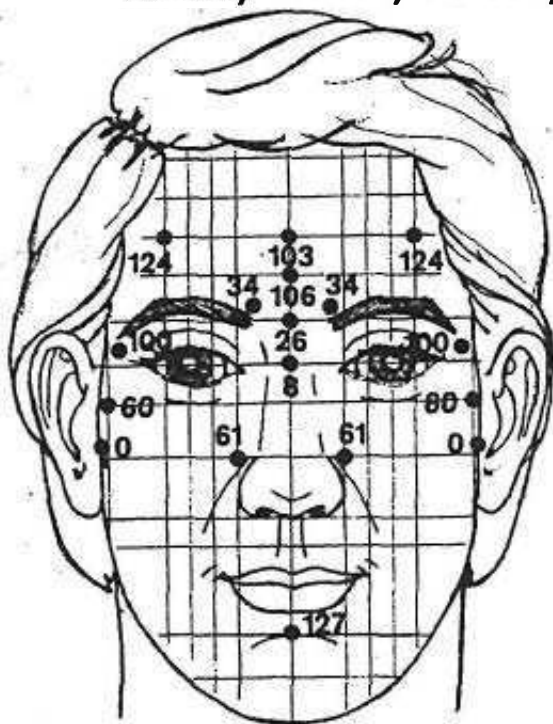
Nervy – psychická únava 19, 126, 103, 124, 106, 34, 1, 50, 127, 22, 0



Tento typ únavy je zcela charakteristický pro dnešní společnost, kde se propaguje heslo „stále lépe“ a „stále rychleji“. Spolu s nedostatkem uklidňujícího fyzického pohybu (chůze, golf nebo jakákoliv činnost na čerstvém vzduchu) to vede ke stavu neustálého napětí. Poznamenejme však, že si nepomůžeme zrovna tím, když z práce poběžíme přímo do tělocvičny a pak půjdeme domů řešit tisíc problémů. Často by bylo lepší dopřát si krátkou procházku

v parku či jakoukoli činnost, která člověka uvolní. Nestaňte se otroky svých aktivit! Mějte se rádi a stimulujte doporučené body.

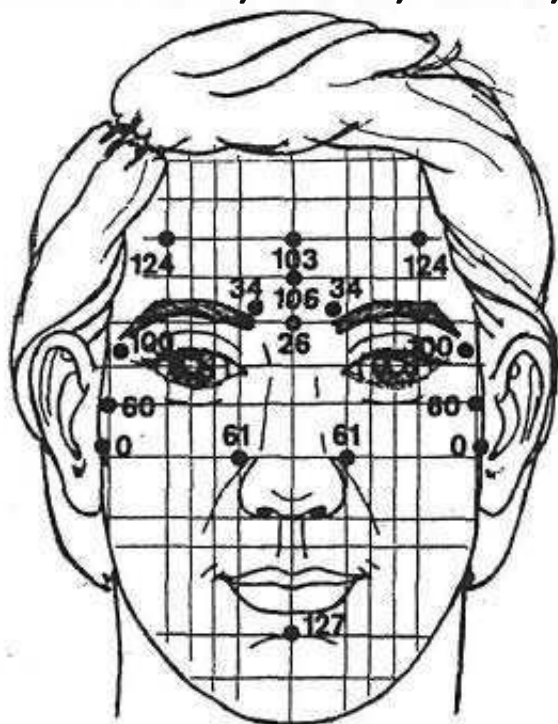
Nervozita 8, 26, 34, 60, 61, 124, 127, 100, 106, 103, 0



Stres, přepracovanost, rozličné problémy, hormonální poruchy, ale rovněž nedostatek některých minerálů a vitaminů mohou vyvolat stav nervozity a přecitlivělosti, za což vděčíme svému životnímu stylu. Musíme samozřejmě odstranit příčinu nervozity, důležité je ale také pokusit se čelit jejím projevům. Pravidelná stimulace výše uvedených bodů dvakrát denně je výbornou cestou k nápravě. Body mohou samozřejmě sloužit i k uklidnění nervózního

dítěte: dopřejte mu zvýšené dávky minerálů a vitaminů s ohledem na jeho věk (seženete je v prodejnách zdravé výživy).

Nervozita u dítěte 34, 60, 61, 26, 100, 103, 106, 124, 127, 0

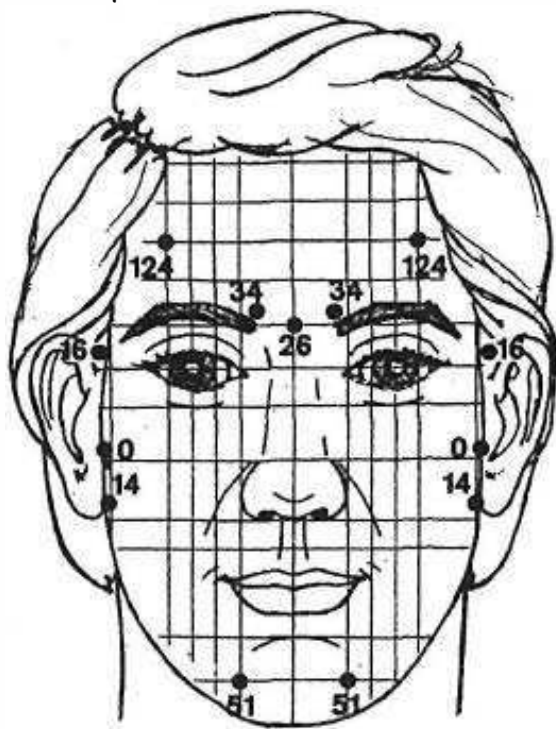


V dnešním světě jsme dospěli tak daleko, že i dětem se již předepisují uklidňující prostředky a léky proti úzkosti. Francie je v této oblasti mimochodem držitelkou světového rekordu. Nervozitu a úzkost našich malých miláčků lze ovšem léčit přírodními metodami, které jsou absolutně bez nebezpečí. Stimulace výše uvedených bodů (rozdělená do několika menších sezení) vede k velmi dobrým výsledkům. U velmi malých dětí stačí jemně stimulovat doporučené oblasti špičkou prstu. Masáž se bude podobat pohlazení

a vaše dítě se zcela přirozeně uvolní.

Nespavost 124, 34, 26, 0

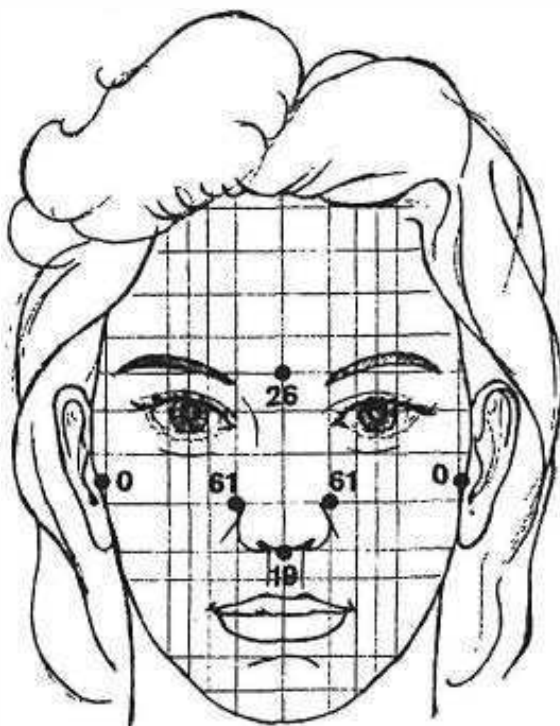
jiná sekvence 124, 34, 51, 16, 14, 0



Pokud trpíte nedostatkem spánku nebo špatně spíte a neodpočíváte si, probuzení bude nepříjemné, budete celý den unavení a vašemu zdraví to rozhodně nepřidá. Na dobrém spánku závisí vaše fyzické zdraví a psychická vyrovnanost. Neuvěřitelný počet uspávacích prostředků prodávaných v dnešní době dokazuje, že problém nelze podceňovat. Spánek závisí na jemné rovnováze, kterou může narušit mnoho faktorů: stres, přepracovanost,

nejrůznější obavy, přílišná intelektuální činnost nebo hormonální poruchy. Podle čínské medicíny je nespavost rovněž spojená s nerovnováhou srdce, jater, žlučníku nebo ledvin. Stimulujte tyto body před spaním a během noci, pokud jste se probudili. Ve většině případů se po několika sezeních opět dostaví zdravý spánek.

Nevolnost 19, 26, 61, 0

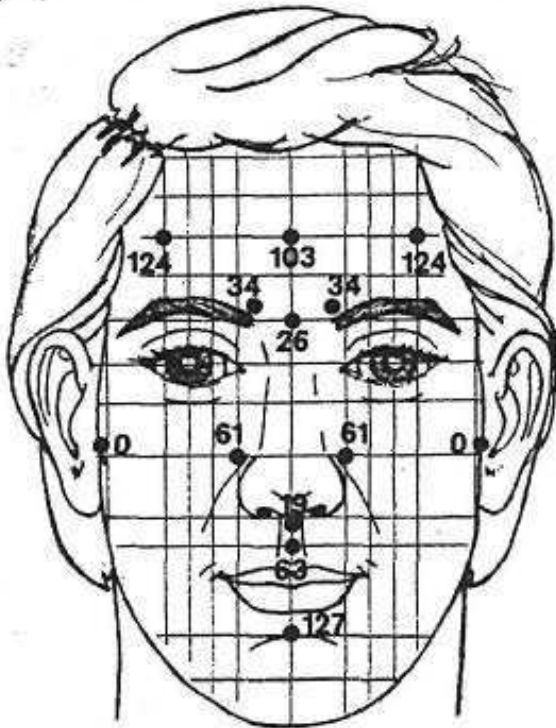


Tento velmi rozšířený jev většinou není nijak vážný, pokud ovšem nepřetrvává a není doprovázen opakovaným zvracením (v tom případě se poraďte s lékařem). Příčinou může být určitý trávicí problém, migréna, alergie, počáteční stadium těhotenství nebo také porušení rovnováhy vnitřního ucha (jak je tomu v případě nevolnosti z cestování). Ve všech těchto případech (kromě těhotenství) přináší stimulace těchto bodů rychlou úlevu.

Nestimulujte během těhotenství.

Nevolnost při cestování (v autě, letadle, na lodi) 127, 19, 26, 103, 0 nebo jednodušeji **19 + body na uvolnění (124, 34, 26, 0)**

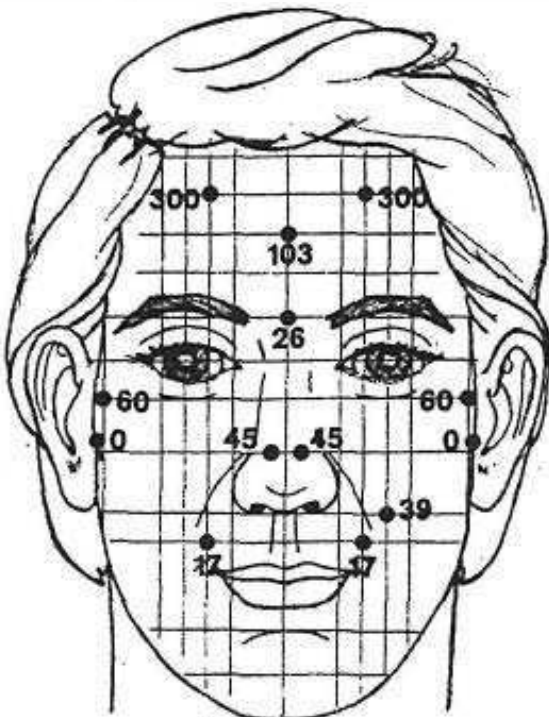
Mořská nemoc 63, 61, 26, 0



Určitě každý z vás se již setkal s dítětem nebo dospělým, kterému bylo při jízdě v dopravním prostředku špatně, a se všemi nepříjemnostmi, jež to s sebou nese! A to ani nemluvíme o mořské nemoci, která je tak nesnesitelná, že mnoho turistů ocení při vyjíždění z lodi ze všeho nejvíce návrat do přístavu! Na dopravním prostředku nezáleží; nevolnost způsobuje vždy stejné problémy: ledový pot, žaludek na vodě, někdy zvracení, závratě, jež mohou vést i k mdlobám. I v tomto případě vám reflexní terapie obličeje poskytne úžasnou pomoc. Uvedené body můžete stimulovat před odjezdem nebo při prvních příznacích nevolnosti.

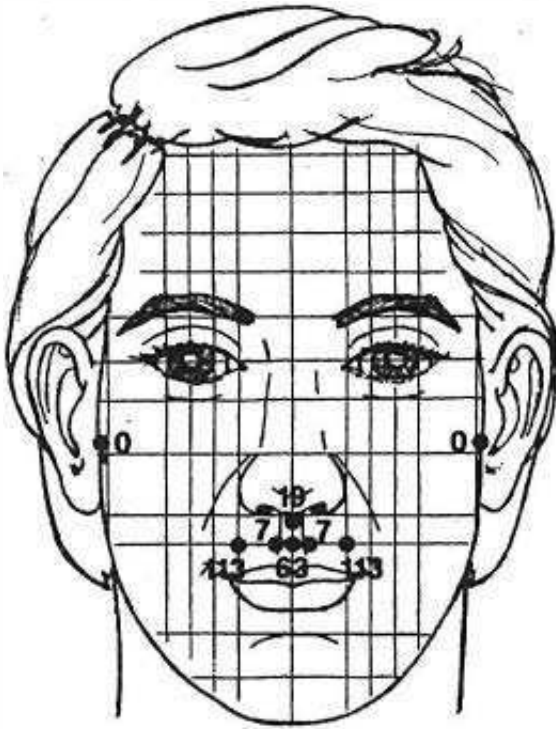
hou vést i k mdlobám. I v tomto případě vám reflexní terapie obličeje poskytne úžasnou pomoc. Uvedené body můžete stimulovat před odjezdem nebo při prvních příznacích nevolnosti.

Neuralgie 39, 60, 45, 17, 26, 103, 300, 0



Neuralgie je bolest ve dráze nervu. Může být úporná, prudká, trvalá nebo občasná, umístěná buď na určitém místě, nebo se táhne po celé délce nervu. Je jedno, ve které části těla se vyskytne a jaká je její příčina; je to vždy velmi nepříjemná bolest. Tyto body působí na každou formu neuralgie, ale můžete k nim přidat body odpovídající postiženému místu. Body stimulujte, dokud bolest nezmizí, objeví-li se znovu, pokračujte.

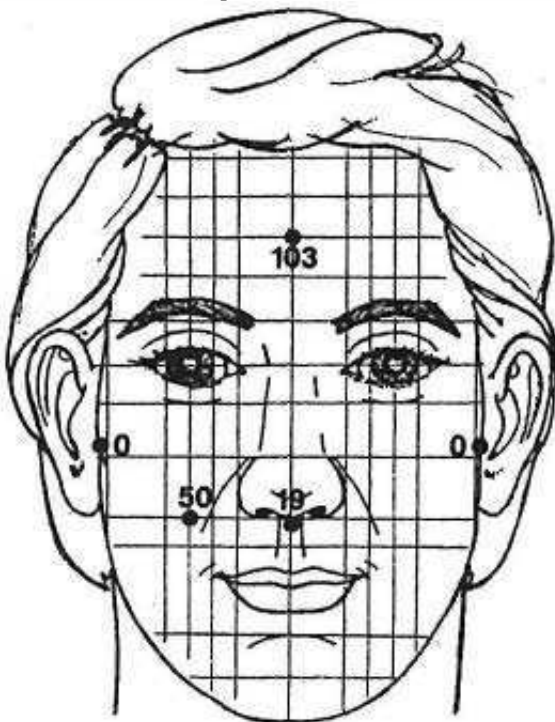
Nízká hladina cukru v krvi (hypoglykemie) 7, 63, 113, 19, 0



Stimulujte tyto body v případě nevolnosti. Nízká hladina cukru se nepovažuje za závažný problém, ale přitom při ní vzniká řada symptomů; především přecitlivělost na hluk, nevysvětlitelné deprese, plačtivost, chronická únava, alergie, sklon ke křečím, neschopnost soustředit se, potíže ve škole, podrážděnost a tak dále. Jejich příčinou je jednoduše příliš nízká hladina cukru v krvi (opak diabetu). Problém samozřejmě nelze řešit zvýšenými dávkami cukru, naopak: rafinovaný cukr a glycidy se nedoporučují. Konzumujte stravu na bázi přírodních, nerafinovaných výrobků. Užívejte rovněž zvýšené dávky zinku, chromu a pivních kvasnic.

kami cukru, naopak: rafinovaný cukr a glycidy se nedoporučují. Konzumujte stravu na bázi přírodních, nerafinovaných výrobků. Užívejte rovněž zvýšené dávky zinku, chromu a pivních kvasnic.

Nízký krevní tlak 50, 19, 103, 0

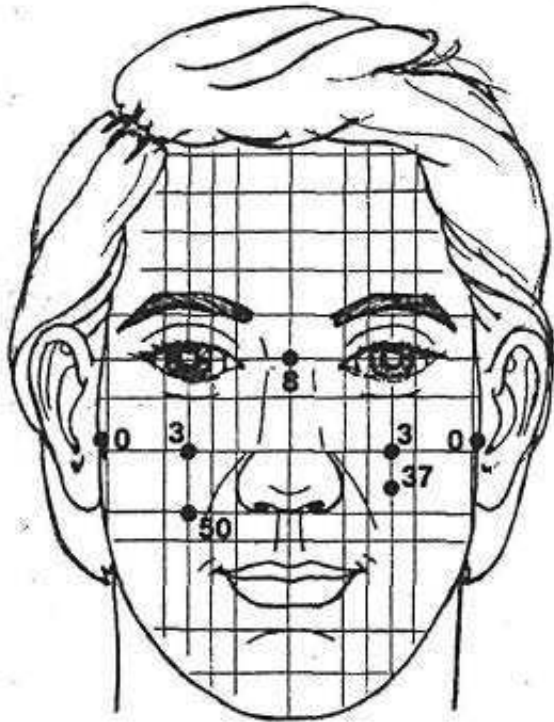


Příliš nízký krevní tlak může způsobovat únavu, poruchy zraku, a dokonce bezvědomí či mdloby. Pokud máte pocit, že omdlíte, ihned si lehněte a stimulujte doporučené body.

Poznámka: Zapamatujte si, že bod 0 má regulační účinek, takže jej využijeme jak při vysokém, tak při nízkém tlaku. Je to také jeden z důvodů, proč bodem 0 zakončujeme každé sezení. Můžete udělat nějakou chybu, například stimulovat bod na zvýšení tlaku u osoby, která trpí vysokým tlakem. Tím, že skončíte bodem 0, upravíte veškeré funkce a nemůže se nic stát.

tlaku u osoby, která trpí vysokým tlakem. Tím, že skončíte bodem 0, upravíte veškeré funkce a nemůže se nic stát.

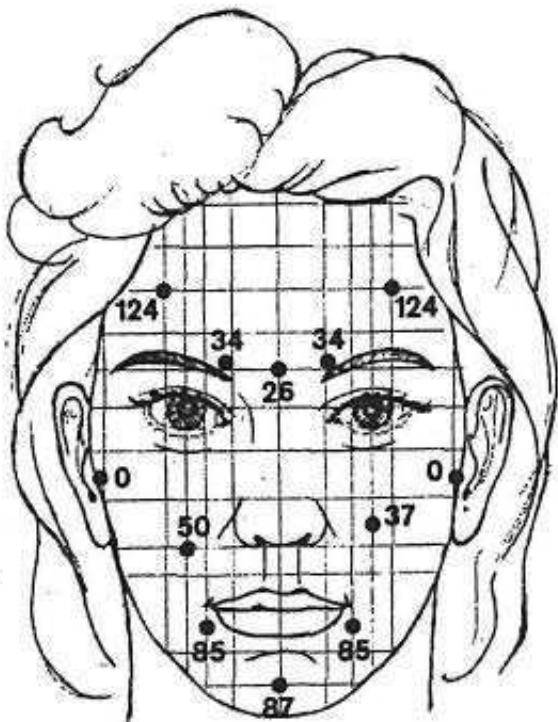
Noční můry **8, 50, 3, 37, 0**



Tyto body vám pomohou opět usnout po nepříjemném snu. Prokáží tudíž velké služby rodičům dětí, které zůstávají dlouho vzhůru poté, co se jim zdál hrozivý sen. Pokud trpíte nočními můrami, zkuste před spaním stimulovat body na uvolnění a body usnadňující trávení. Výsledkem bude zdravý, klidný spánek, který doplní vaše síly.

Noha (viz Pohmoždění)

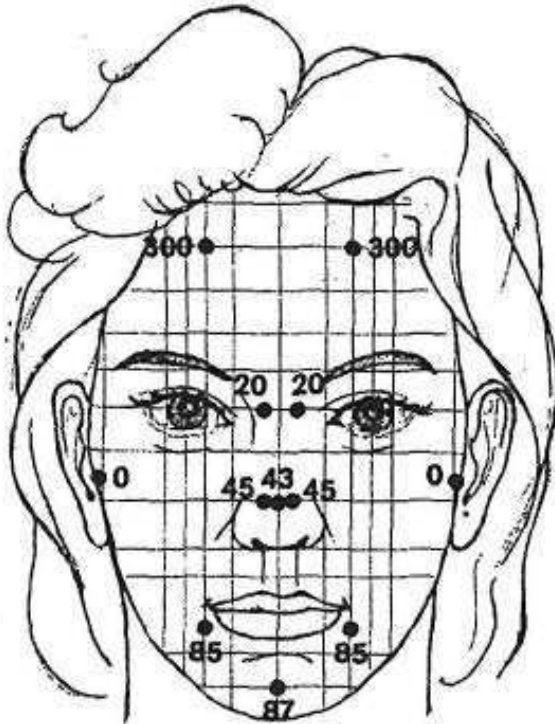
Obezita **37, 85, 87, 50, 124, 34, 26, 0**



Body proti obezitě mohou poskytnout účinnou pomoc při zeshňlovacích kúrách tím, že napomáhají vylučování a působí proti zadržování vody. Podle daného případu může být někdy vhodné přidat k nim body působící proti stresu a stimulaci oblastí, které mají vliv na žlázy (především u žen). U těch se může hodit i masáž zóny ležící nad horním rtem (tření nebo masáž každého bodu zvlášť) a bodů 14 a 15 (stimulace štítné žlázy). Rovněž se mo-

hou osvědčit body na povzbuzení (viz Povzbuzení), které podpoří často oslabený metabolismus.

Odvápnění, úbytek solí **85, 87, 43, 45, 20, 300, 0**



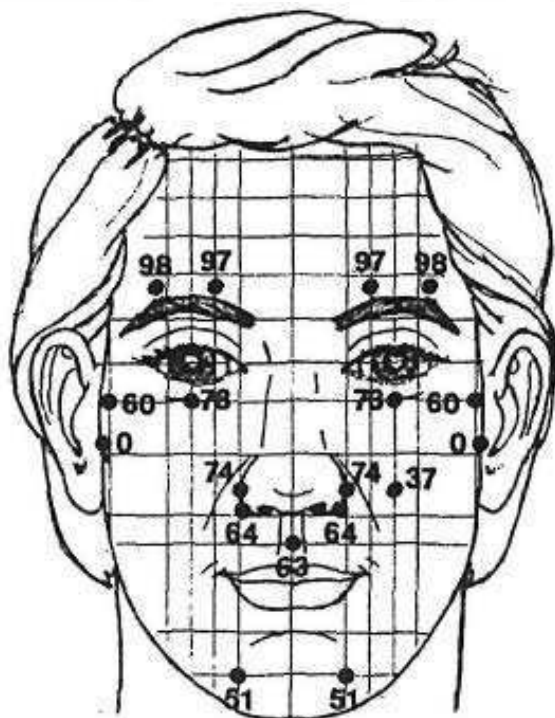
Tyto body napomáhají vázat vápník a pomáhají v boji proti osteoporóze, formě odvápnění, kterou trpí mnoho žen v přechodu. Bod 20 odpovídá příštítným tělískům, malým žlázám s vnitřním vyměšováním, ležícím na každé straně štítné žlázy, které hrají důležitou roli v metabolismu vápníku. Tyto body mohou podpořit růst dítěte, především v období dospívání, nebo pomoci vašemu organismu při srůstu zlomeniny. V případě odvápnění kyčlí přidejte k předchozí sekvenci bod 64.

Ochrnutí (paralýza) **37, 51, 60, 63, 64, 73, 74, 97, 98, 0**

Dolní končetiny **63, 64, 37, 51**

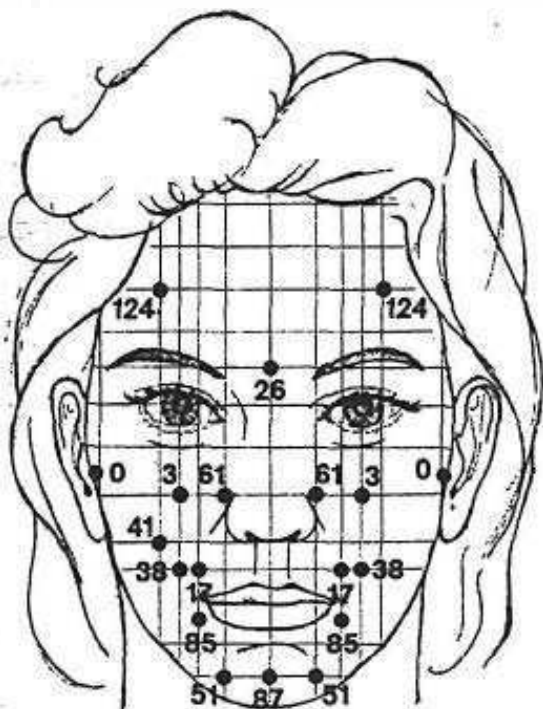
Horní končetiny **97, 98, 51, 37**

(viz také Ochrnutí poloviny těla • Lícni obrna)



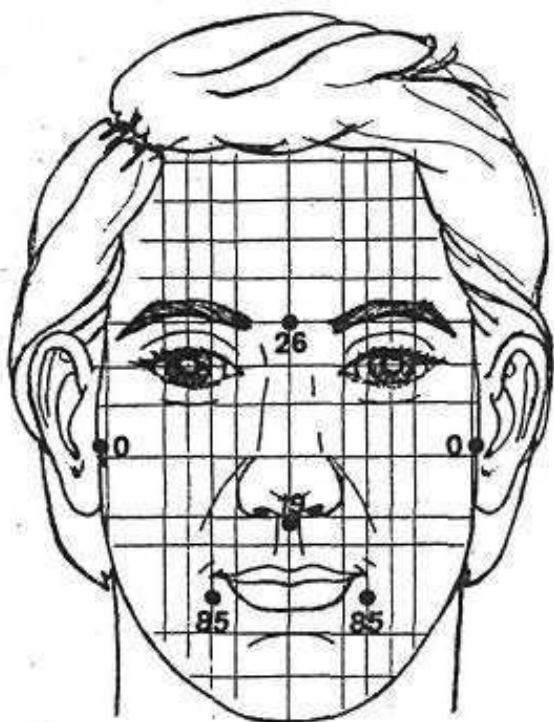
Není samozřejmě možné léčit ochrnutí, k němuž došlo před delší dobou, či ochrnutí vzniklé následkem nehody. V některých případech však vede stimulace výše doporučených bodů ke zlepšení. To platí především pro postupnou paralýzu, například po cévní mozkové příhodě. Čím dříve v takovém případě začneme se stimulací bodů, tím lepší budou výsledky. Ty samozřejmě představují pouhý doplněk lékařské léčby a neodmyslitelné rehabilitace, s níž by se rovněž mělo začít co nejdříve.

Opar 124, 61, 26, 3, 87, 51, 41, 17, 38, 85, 0



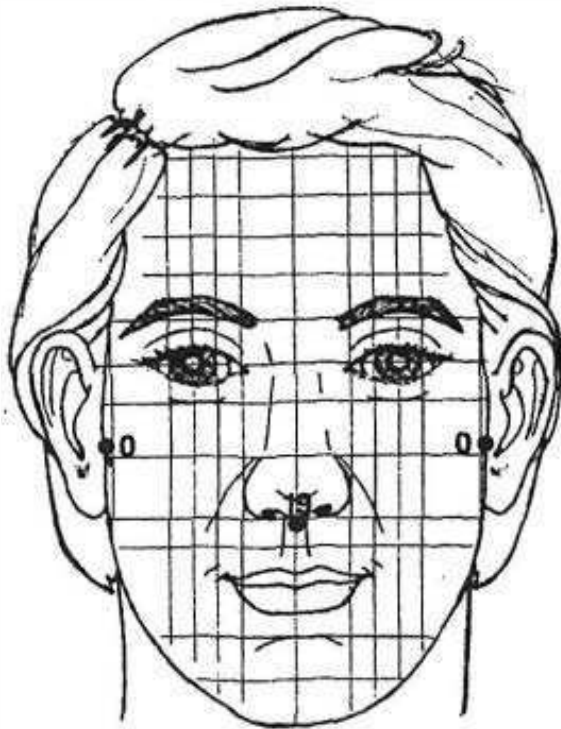
Jedná se o onu známou „vyrážku z horečky“, která nás tak často postihuje a která je tak nepříjemná! Opar je způsobován virem, který se přenáší přímým kontaktem. Ten většinou zůstává v latentním stavu ukrytý v oděvu a projeví se při oslabení imunitního systému při stresu, přepracování či nemoci. Stimulujte často body 61 a 124 a použijte lokálně trochu vitamínu E.

Opilost 19, 26, 85, 0



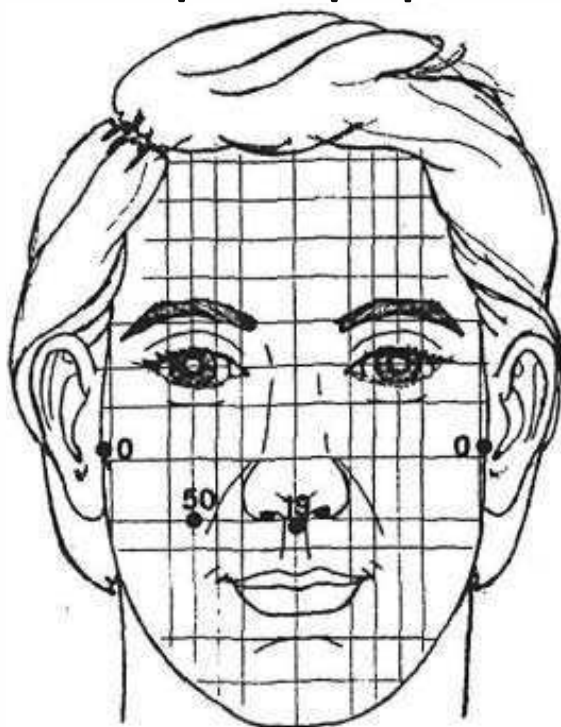
(viz rovněž Alkoholizmus a Léčení otravy) Uvedené body vám pomohou rychleji odbourat účinky alkoholu. Abyste dosáhli lepších výsledků, doporučuje se rovněž přiložit na tyto body na několik okamžiků kus ledu. Potom oblast stimulujte, dokud se účinky alkoholu neztratí.

Ospalost 19, 0



Stimulace těchto dvou bodů - které jsou za všech okolností velmi dobře přístupné - vám prokáže velké služby. Zvýší vaši pozornost, ať už v autě (v tom případě si i tak udělejte zastávku!) nebo za jakýchkoli jiných okolností.
Poznámka: Aby měl bod 19 povzbuzující účinky, je třeba jej stimulovat více nahore.

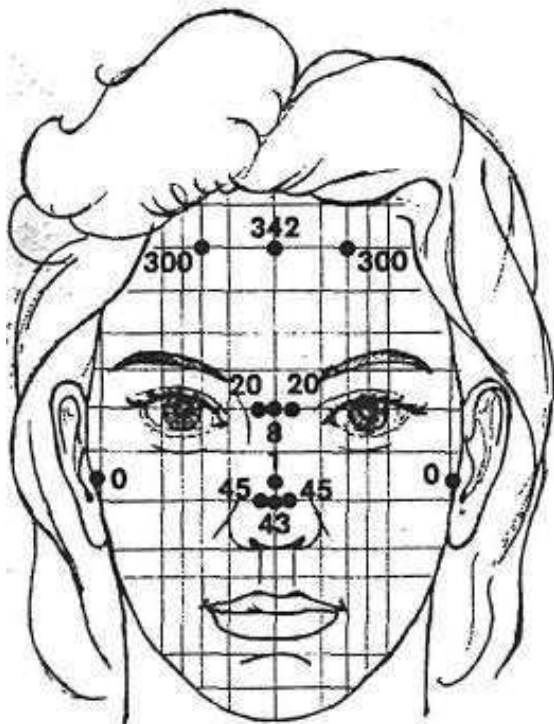
Ospalost po jídle 19, 50, 0



Pokud po jídle cítíte, jak se vás zmocňuje nepřekonatelná touha spát, nebo pokud jednoduše nemůžete vybudit odpoledne ten správný elán, zkuste stimulovat doporučené body. Dostanete se opět do formy a vrátí se vám ostražitost.

Poznámka: Bod 19 stimulujte spíše nahore, dole má uklidňující účinek!

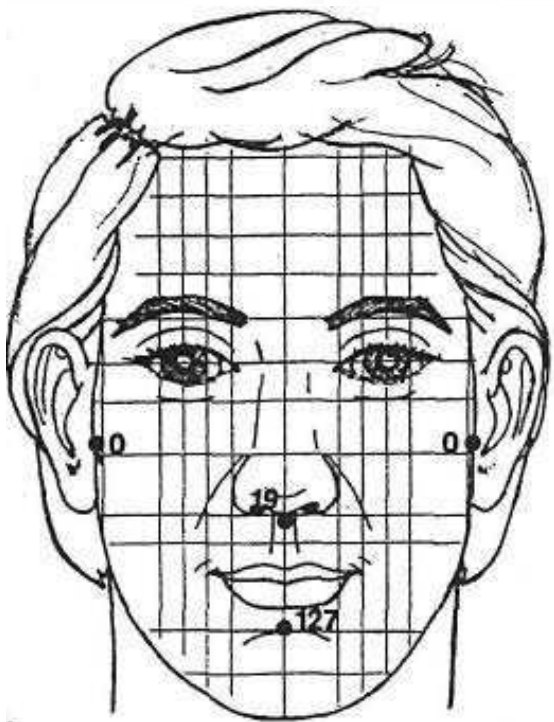
Osteoporóza 1, 8, 20, 43, 45, 300, 342, 0



Jedná se o celkový úbytek minerálů kostry. Kosti jsou křehké a lámavé, přičemž velmi snadno dochází ke zlomeninám, které se těžce léčí (zlomenina pánve, krčku stehenní kosti...). Tento typický ženský problém se objevuje především po klimakteriu. Hlavní příčinou je úbytek estrogenu, který se objevuje po padesátce, spolu s nedostatkem cvičení a nevyváženou stravou. Dalším důvodem může být porucha metabolismu proteinů nebo nějaké trávicí onemocnění

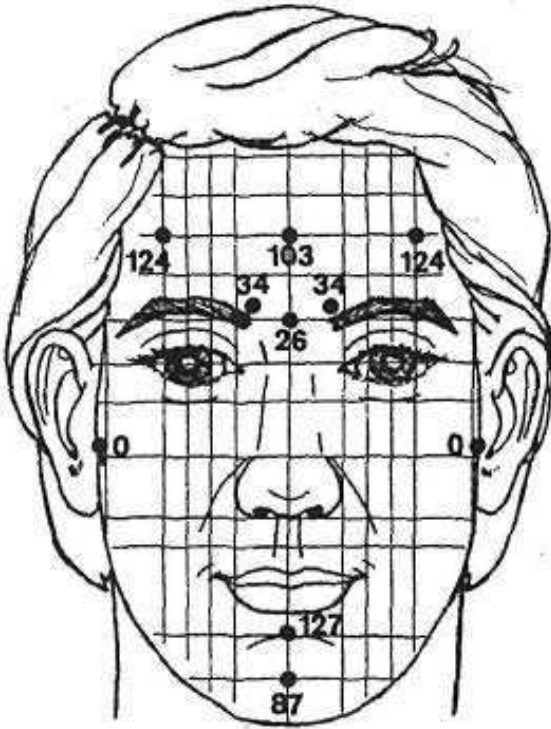
(po operativním odstranění žaludku, diabetu, cirhóze jater a tak dále). K doporučeným bodům přidejte ještě body, které pomáhají při hormonálních poruchách (vaječníků, štítné žlázy...).

Otrava léky 19, 127, 0



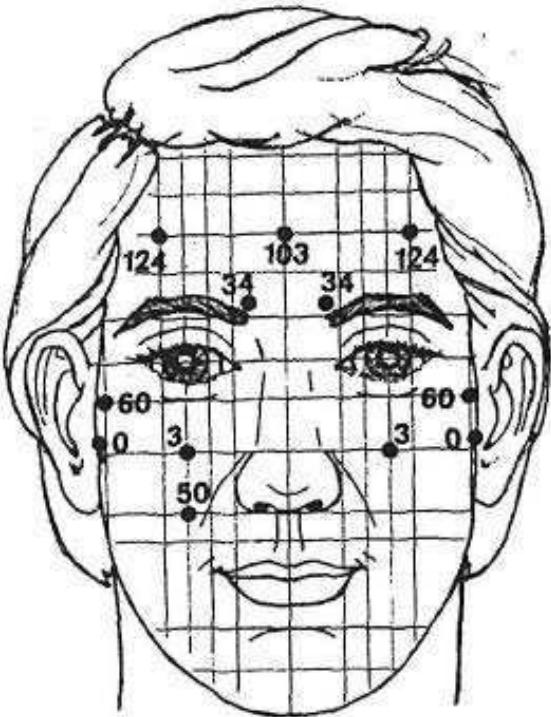
Tyto dva body mohou v případě otravy zachránit život. Otrava může být vyvolána požitím léčiv, jež organizmus špatně snáší (například alergická reakce na lokální anestetikum) nebo jakoukoliv jinou látkou, jež je pro organizmus toxická (různé drogy, alkohol, chemické látky a tak podobně). Léčba stimulací však není důvod, proč nezavolat co nejrychleji lékaře: začněte rychle stimulovat body a zavolejte záchranku.

Otřes mozku 87, 103, 127, 26, 124, 34, 0



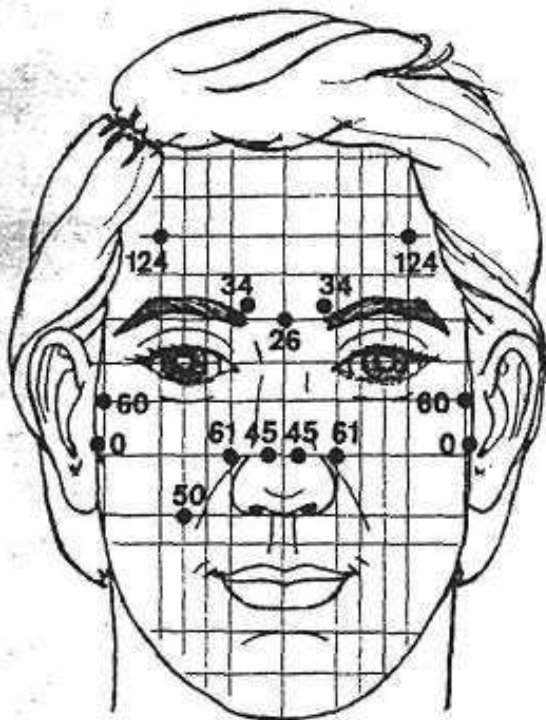
Tyto body pomáhají při potížích, které se objevily po nárazu do hlavy, i když k němu došlo už dávno: závratě, bolesti hlavy, nevolnosti...! když si vaše dítě udělalo jen malou bouli, neváhejte body ihned stimulovat!

Paměť 103, 124, 34, 60, 50, 3, 0



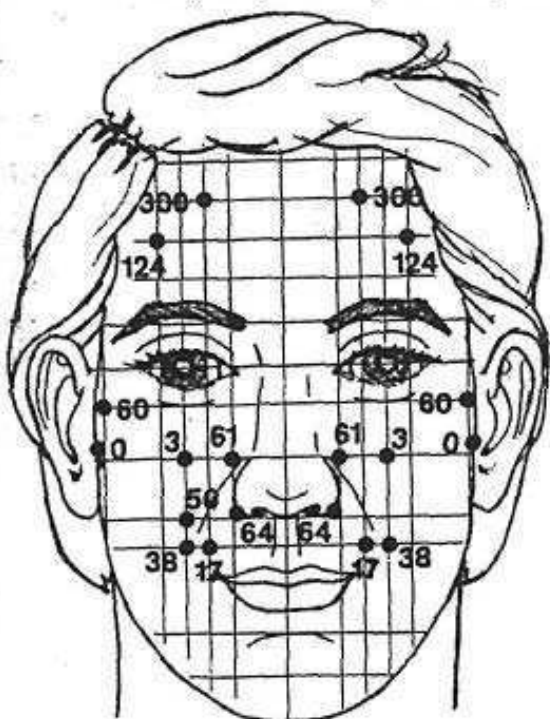
Tyto body zlepšují oběh krve v mozku a celkově stimulují mozkové funkce. Jsou užitečné v případě psychické únavy, při přepracování, či při poruchách soustředění a paměti spojených se stárnutím a tak dále. Stimulace těchto bodů může pomoci rovněž studentovi připravujícímu se na zkoušku. V takovém případě stačí jemná masáž špičkou prstu či propisovačky a dostaví se žádaný výsledek, což je neocenitelné.

Parkinsonova choroba 50, 60, 45, 26, 61, 124, 34, 0



Tato natolik omezující choroba se projevuje především specifickým třasem a svalovou ztuhlostí, která nemocnému dodává zvláštní vzhled. Nemoc je nejčastěji spojena s věkem, ale existují i jiné formy, které vznikají jako následek některých nemocí způsobených pomalými viry (například rickettsiíza⁵). Častá a dostatečně dlouhá stimulace těchto bodů vede ke zmírnění třasu a celkové svalové ztuhlosti.

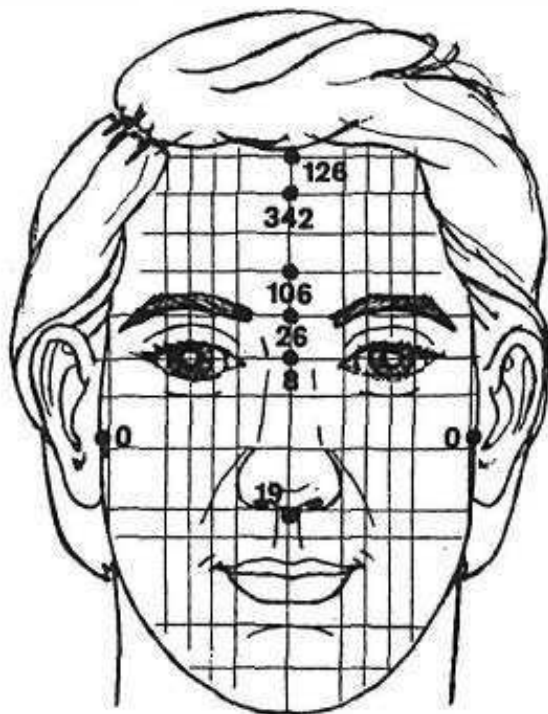
Pásový opar 17, 300, 124, 64, 61, 60, 3, 38, 50, 0



Pásový opar se podobá planým neštovicím. Jedná se o stejný virus, který se dlouho nachází v latentním stavu a u dospělého vyvolává pocity pronikavého pálení, vždy lokalizované na jedné straně, v žebrech, hrudi nebo i zádech. Pásový opar je často doprovázen slabou horečkou, bolestmi hlavy a únavou. Většinou se nejedná o závažné onemocnění, někdy však může zasáhnout oči; v takovém případě je třeba poradit se co nejrychleji

s očním specialistou. Stimulace těchto bodů přináší skutečnou úlevu. V případě potřeby masáž opakujte po několik dní, dokud se vyrážka neztratí. Rovněž na ni můžete nanést trochu vitamínu E či gel z Aloe Vera (dostanete jej v obchodě se zdravou výživou).

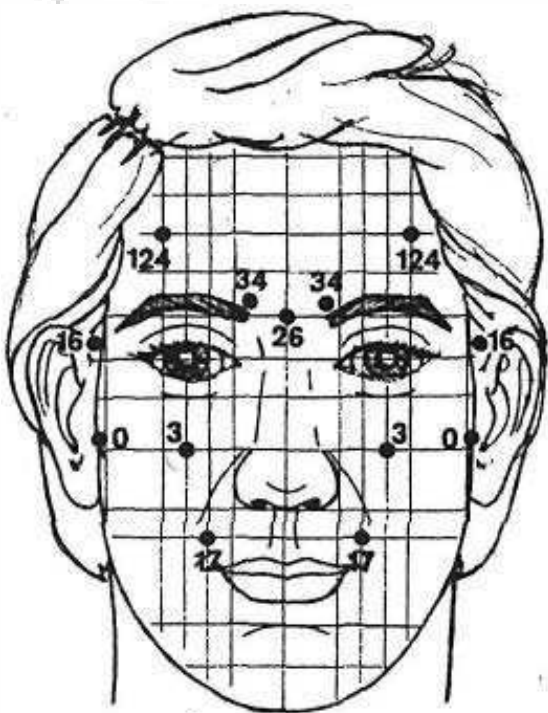
Páteř 19 až 126, 0



Na obličejí lze najít body, které odpovídají každému obratli. Páteř v dobrém stavu je nejlepší zárukou zdraví. Proto nečekejte, až se bolest zad objeví, a pravidelně tyto body masírujte. Pokud vás již páteř bolí, stimulujte příslušné body. 8, 26, 106: krční obratle; 19 až 8 (na hraně nosu): zádové obratle; 342: bederní obratle (bederní ústřel); 126 až 19: stimulace této linie bodů odblokuje páteř; 126, 342: pokud chcete zlepšit stav páteře nebo ji učinit

ohebnější, stimulujte tyto dva body jemnými pohyby shora dolů, načež poklepejte čelo a nos; nakonec se po této linii vraťte a skončete jako vždy bodem 0.

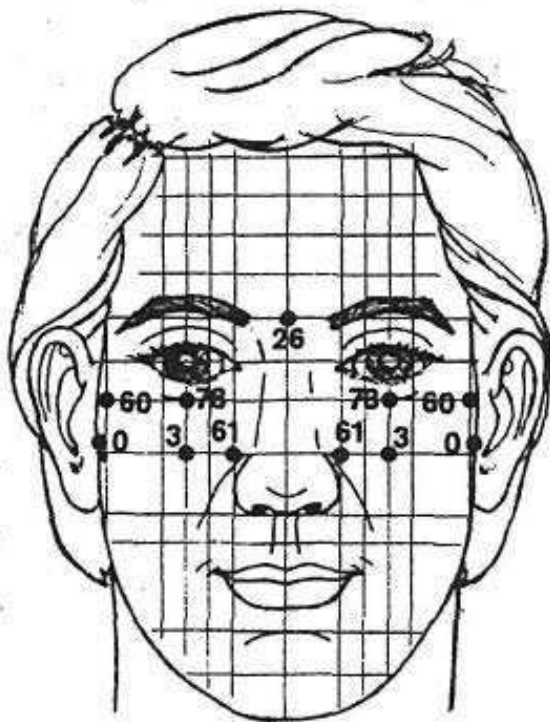
Píchnutí hmyzem 16, 17, 124, 34, 26, 3, 0



Stimulace těchto bodů rychle pomáhá proti pocitu bodání nebo pálení poté, co vás štípl nějaký hmyz. Stimulujte dvě až tři minuty, dokud bolestivý pocit neodezní.

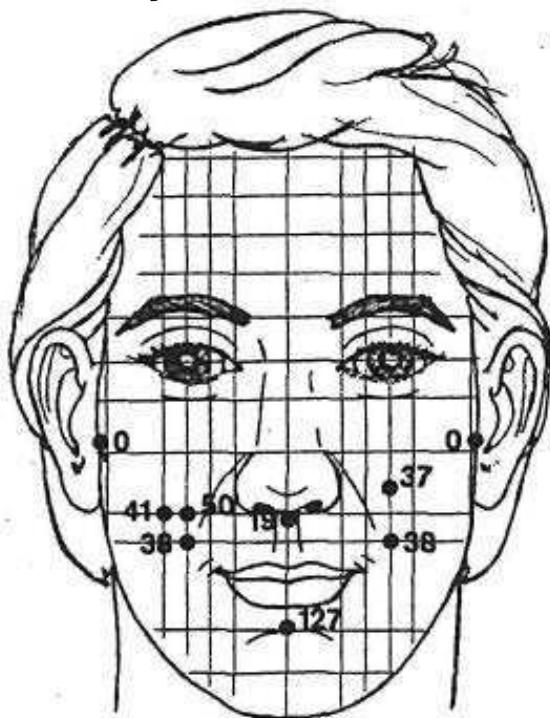
Plíce 26, 3, 61, 73, 60, 0

(viz také Zánět průdušek, Kašel)



Těchto několik bodů, jež můžeme během dne snadno stimulovat, nám přinese zlepšení všech dýchacích problémů: od alergie či astmatu, přes chronickou bronchitidu až po obyčejný kašel doprovázející rýmu. Neváhejte body použít tolikrát, kolikrát bude třeba, například jako doplněk k bodům, které působí na postiženou oblast vašeho těla.

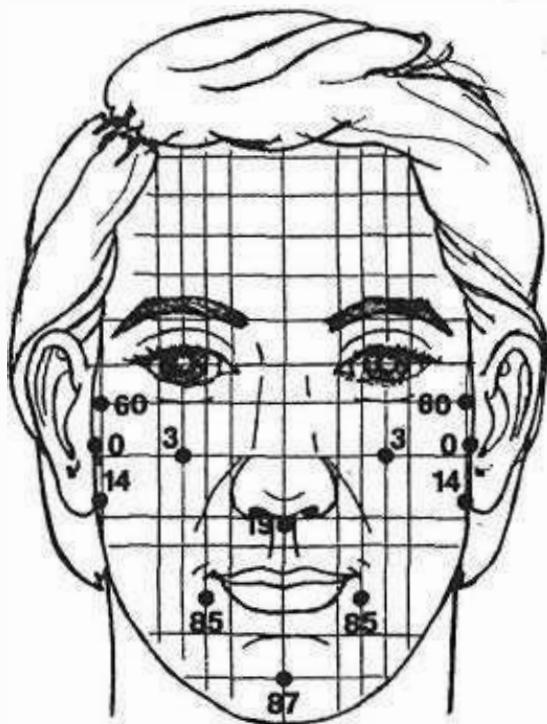
Plynatost 41, 50, 38, 127, 37, 0



Výše uvedené body působí jak na potíže spojené s přebytkem vzduchu v žaludku, tak na plynatost střev. Dlouho se mělo za to, že polykání vzduchu souvisí s přílišným nafukováním vzduchové kapsy v žaludku, ale není to pravda. Vzduch se do žaludku nedostane, nýbrž je vytlačován ihned, jak se dostane do dolní části jícnu. Břišní plynatost je ovlivňována nervovými faktory. Rovněž může svědčit o vážných trávicích problémech (žaludeční katar, žaludeční vřed či brániční kýla dvanáctníku, žlučových kamencích, někdy také o zánětu střev nebo přítomnosti střevních parazitů...)

Poznámka: Někdy je obtížné zbavit se střevních plynů po chirurgickém zákroku. Existuje na to jednoduchý lék: stimulace bodů 38 a 19, jež může trvat jednu nebo více minut, dokud se nedostaví účinek.

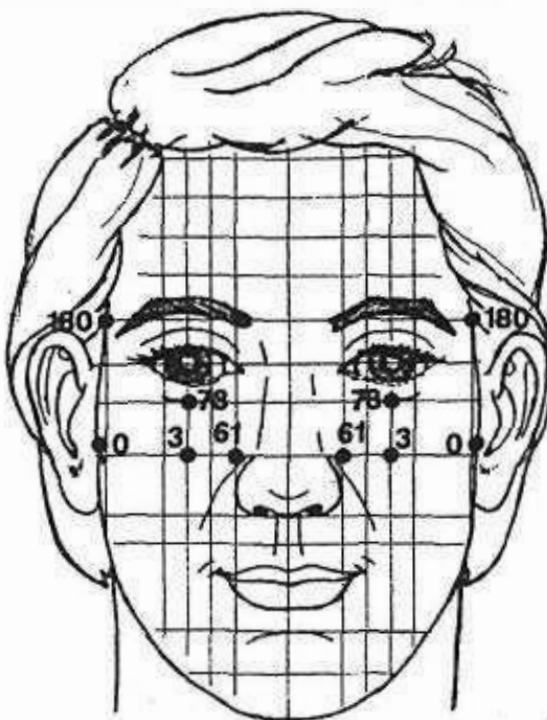
Pocit dušnosti 19, 60, 14, 3, 85, 87, 0



Nepříjemný pocit dušnosti může mít mnoho různých důvodů, které se samozřejmě nutně musí léčit. Může to být astma, bronchitida, rozedma plic, Angina pectoris nebo obyčejný sklon ke křečím. Stimulace těchto bodů vám i tak přinese rychlou úlevu.

Pocit malátnosti (viz Ztráta citlivosti)

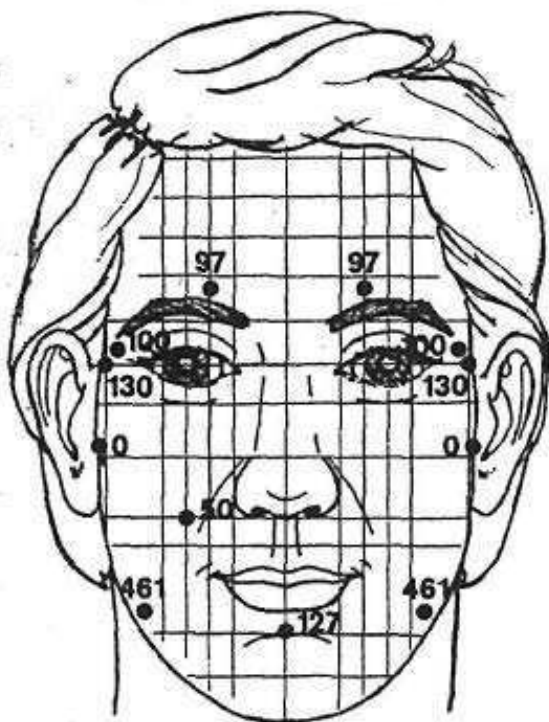
Pocit sklíčenosti 180, 73, 61, 3, 0



Stimulace bodů, které zde doporučujeme a které odblokují solární pleteň, většinou stačí k tomu, aby tento nepříjemný pocit zmizel, nezávisle na jeho původu. Každopádně tento syndrom nepodceňujte a zkontrolujte u svého lékaře, že je vše jinak v pořádku.

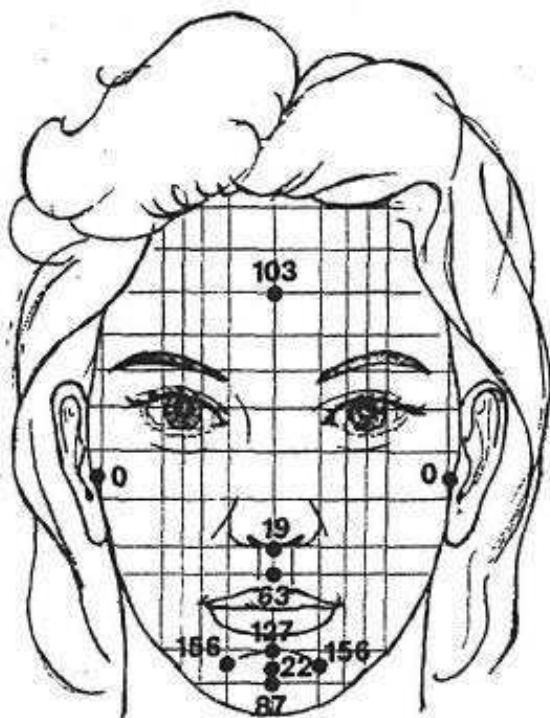
Poznámka: Tyto body často vyvolávají pocení.

Pohmoždění, vykloubení, vyvrtnutí 50, 461, 130, 127, 100, 97, 0



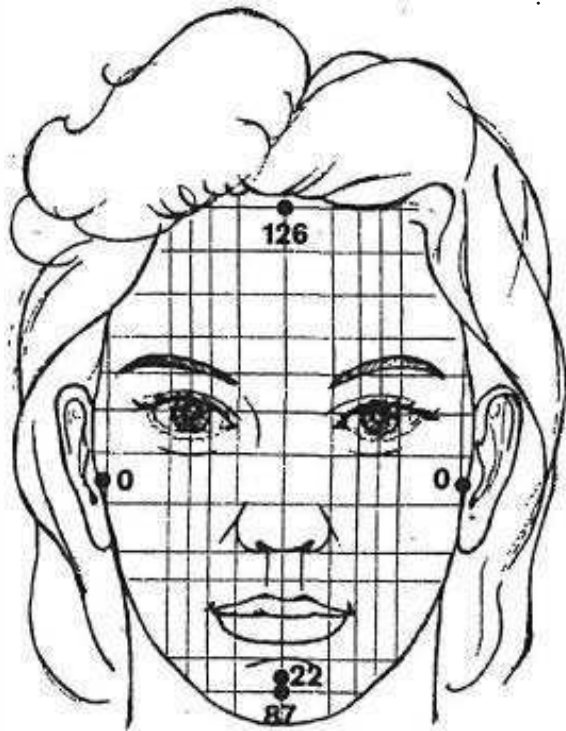
Bude se vám hodit, když se uvedené body naučíte nazpaměť, protože v případě vymknuté nebo vyvrtnuté části těla je dobré provést stimulaci okamžitě. Ušetří vás to bolesti a zhoršení situace. Rovněž na postižené místo nechte několik minut téct studenou vodu. Zapamatujte si, že bod 100 působí hlavně na zápěstí (vymknutí nebo jiný problém) a body 97 a 127 na kotník.

Pokles či vyhřeznutí dělohy 22, 87, 103, 19, 63, 156, 127, 0



Důvodem tohoto „poklesu orgánu“ je oslabení svalů pánevního dna (například následkem komplikovaného porodu či chirurgického zákroku). Děložní hrdlo klesá do vagíny, způsobuje potíže s udržením moči, nebezpečí infekce a další problémy v době menstruace a při sexuálním styku. Tonus pánevního dna je nezbytné posílit prováděním určitých cvičení (stahováním svalů pánevní oblasti a oblasti hráze), které lze doplnit častou stimulací doporučených bodů.

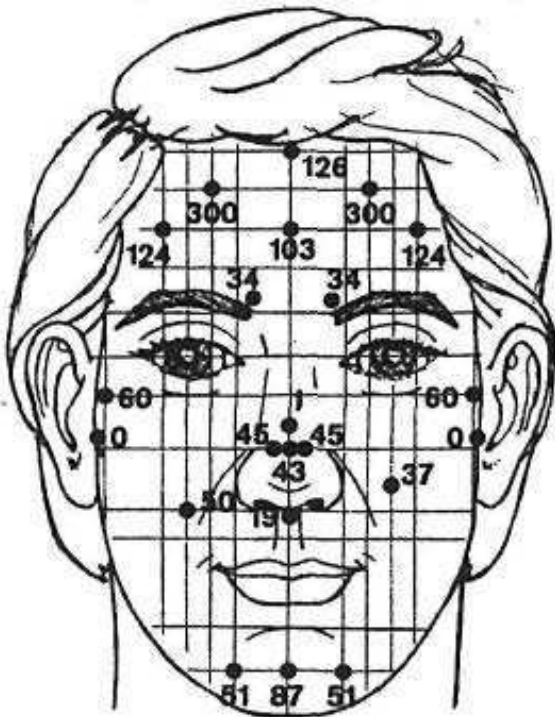
Pokles močového měchýře **22, 87, 126, 0**



Pokles močového měchýře má stejné důvody jako pokles dělohy a také léčba je stejná. Je užitečné trénovat se v pravidelném přerušování močení, aby se posílily svaly této oblasti, a předešlo se tak tendencím vedoucím ke vzniku problémů s udržením moči.

Pomočování 124, 34, 87, 19, 43, 45, 37, 300, 0 nebo **126, 103, 1, 50, 37, 87, 60, 0**

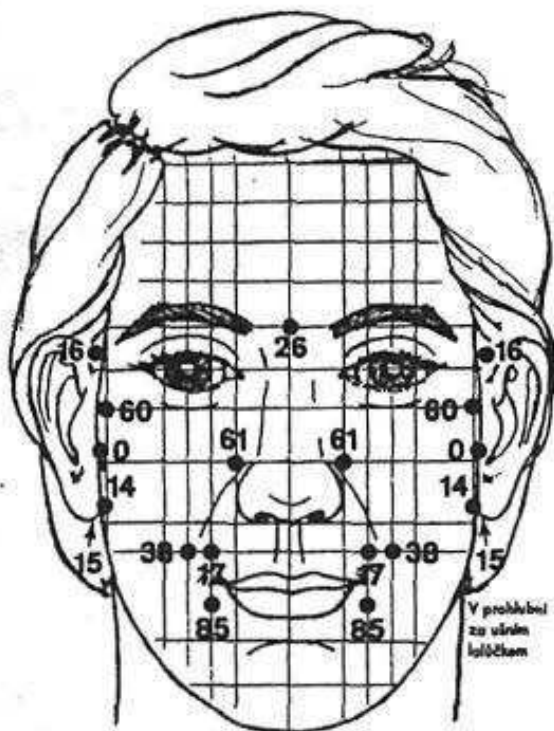
Zjednodušený postup **87, 51, 0**



Na rozdíl od mylně rozšířené myšlenky stojí u původu tohoto problému alergie (srovnej studie doktora J. C. Brenna z American College of Allergists). Psychologické potíže, jimiž se většinou pomočování vysvětluje, jsou již pouze výsledkem této nepříjemné a ponižující situace; přičemž dítě, jehož se to týká, za nic nemůže. Výše zmíněná studie uvádí jako příčiny pomočování kravské mléko, vajíčka, čokoládu a citrusy, které jsou podle ní hlavními

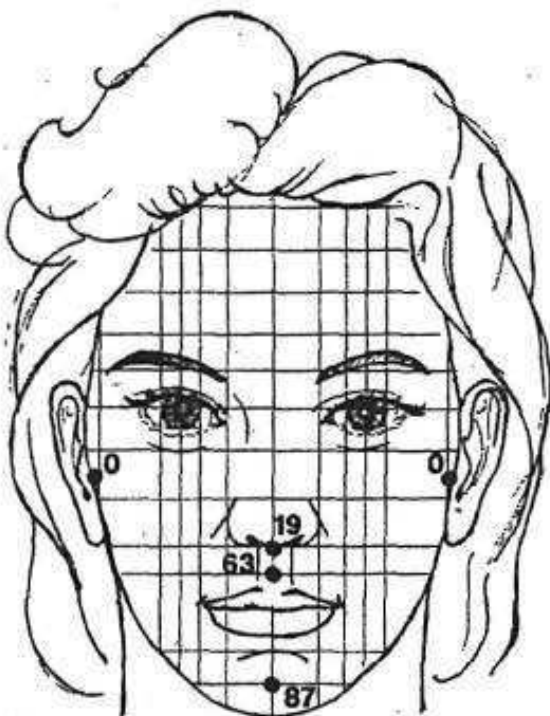
„viníky“. Kromě stimulace daných bodů se pokuste najít příčinu této alergie a danou potravinu vypusťte z jídelníčku. Často při tomto problému rychle pomůže pravidelné užívání křepelčích vajec (prodávají se v kapslích v prodejnách zdravé výživy).

Popáleniny 17, 26, 38, 85, 60, 61, 14, 15, 16, 0



Uvedené body zmírní bolest při popáleninách. Přidejte k nim body odpovídající postižené části těla. Zkuste rovněž použít jílové bláto⁶, které zmírní bolest a napomáhá rychlé regeneraci tkání.

Porod 19, 63, 87, 0

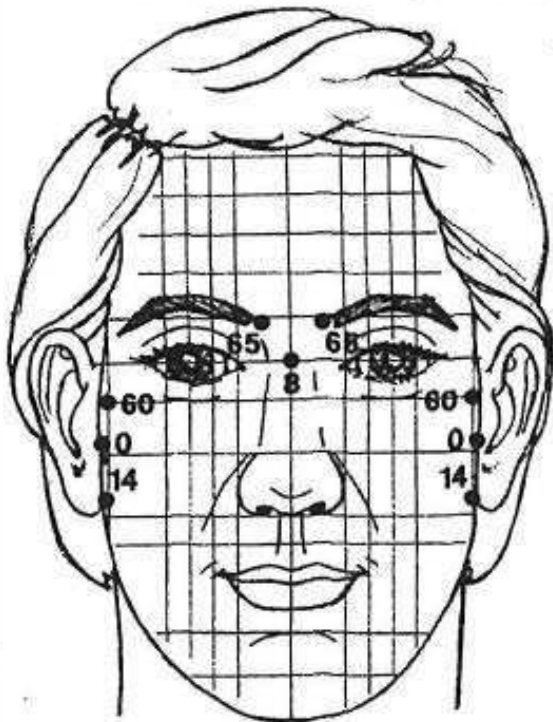


Stimulace těchto bodů usnadňuje děložní stahy, pokud je prováděna hned od začátku porodu. Totéž platí po porodu: stimulace bodu 0 vyvolává děložní stahy, což značně snižuje nebezpečí děložního krvácení.

Pozor:

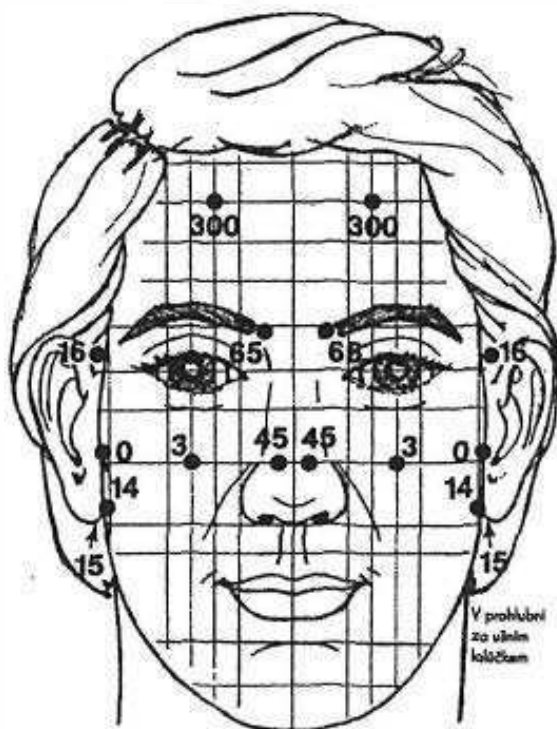
Nestimulujte tyto body, pokud během těhotenství hrozí nebezpečí předčasného porodu!

Poruchy řeči 8, 14, 60, 65, 0



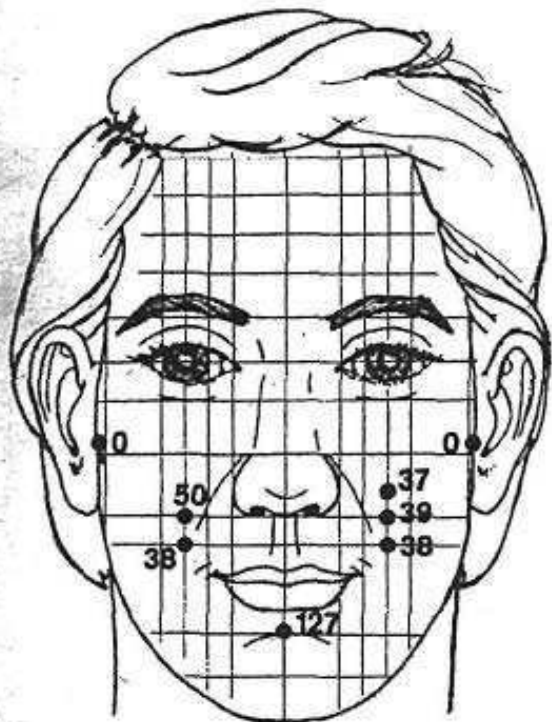
Potíže s mluvením mohou mít řadu důvodů: poruchy krevního oběhu v mozku, mozkový nádor a další. Tento jev se často vyskytuje ve spojitosti se stárnutím. Mozkovou oblast, která řídí mluvení, stimuluje především bod 8.

Poruchy sluchu 65, 3, 45, 300, 14, 15, 16, 0



Vyzkoušejte následující body nezávisle na závažnosti poruchy vašeho sluchu. V případě, že hluchota vznikla teprve nedávno a není těžká, se výsledky dostaví rychle. Pokud trpíte již dlouho, zázrak se nestane, ale přesto aktivace bodů situaci zlepší.

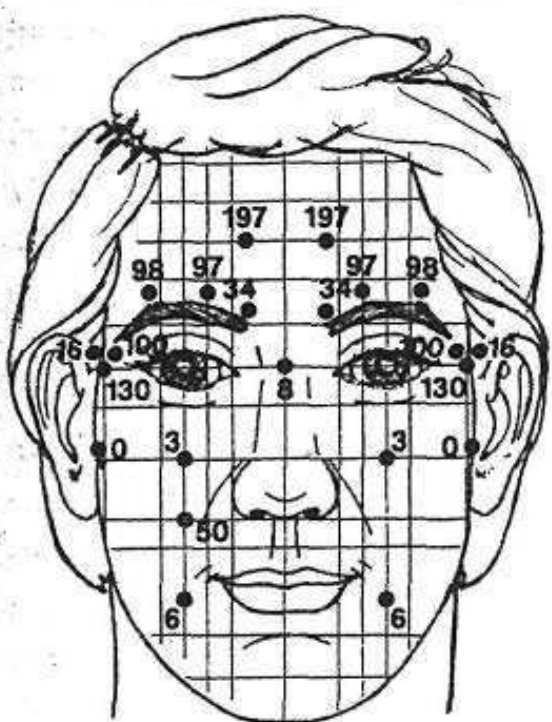
Poruchy trávení **50, 38, 127, 39, 37, 0**



Těmito potížemi většinou trpíme po příliš bohatém pokrmu nebo po přemíře pití; dochází k nim nicméně pouze tehdy, pokud nejsou trávicí funkce v pořádku. S trávicími problémy jsou úzce spjaty játra, slinivka, žaludek, žlučník, dvanáctník, střeva. Stimulujte tyto body po jídle nebo i před ním, pokud cítíte, že se jedná o pokrm, po němž byste mohli mít problémy.

Poruchy zraku **3, 6, 8, 16, 34, 50, 97, 98, 130, 0** také bolesti očí **130, 100, 0**

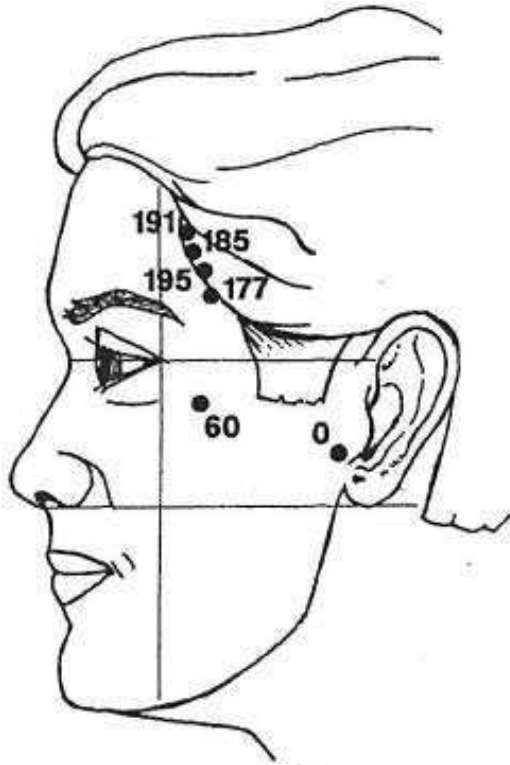
Pokud si přejete zlepšit zrak, stimulujte tyto body a zvolte si ty, které působí ve vašem případě nejlépe: většinou jsou citlivější na dotek. Stanovte si tímto způsobem osobní program, který budete pravidelně praktikovat. Existuje ještě další metoda, již byste mohli provádět alternativním způsobem nebo jako doplněk té předchozí. Stimulujte obvod očí, vždy na okraji očního důlku, podle schématu, jež zde uvádíme. Tyto body vám pomohou, ať už trpíte krátkozrakostí, astigmatizmem či dalekozrakostí. Čím více je budete stimulovat, tím rychleji dosáhnete trvalejších výsledků. Je však třeba poznamenat, že zlepšení lze většinou konstatovat již po první masáži.



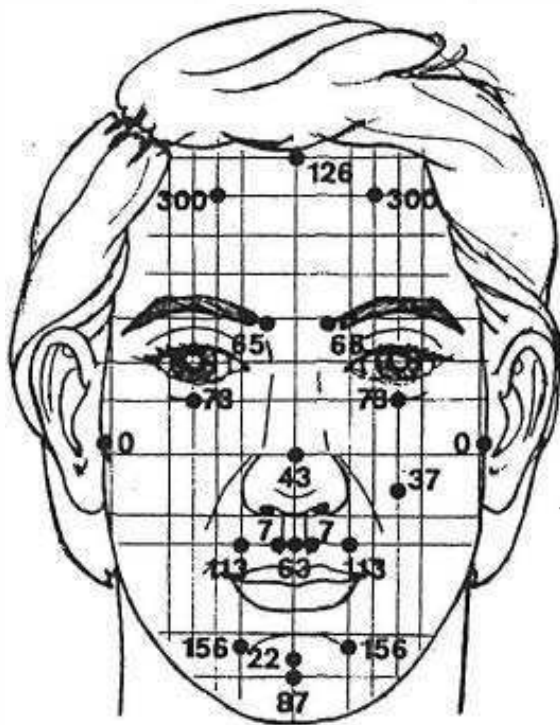
pe: většinou jsou citlivější na dotek. Stanovte si tímto způsobem osobní program, který budete pravidelně praktikovat. Existuje ještě další metoda, již byste mohli provádět alternativním způsobem nebo jako doplněk té předchozí. Stimulujte obvod očí, vždy na okraji očního důlku, podle schématu, jež zde uvádíme. Tyto body vám pomohou, ať už trpíte krátkozrakostí, astigmatizmem či dalekozrakostí. Čím více je budete stimulovat, tím rychleji dosáhnete trvalejších výsledků. Je však třeba poznamenat, že zlepšení lze většinou konstatovat již po první masáži.

dete stimulovat, tím rychleji dosáhnete trvalejších výsledků. Je však třeba poznamenat, že zlepšení lze většinou konstatovat již po první masáži.

také **60, 177, 185, 191, 195, 177, 0**



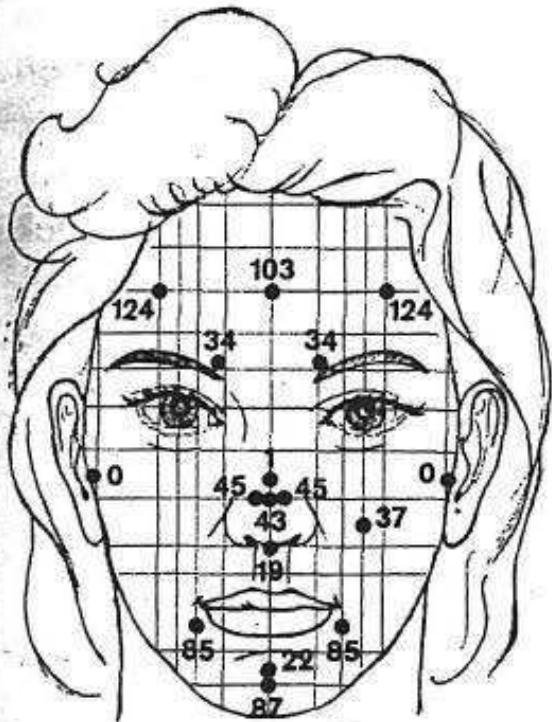
Potíže při zbytnění prostaty 7, 113, 65, 73, 156, 87, 0 rovněž 22, 37, 63, 0



Máme na mysli všechna onemocnění, způsobená zbytněním prostaty, kterou trpí mnoho mužů po padesátce. Zánět prostaty (neboli „prostatizmus“) je navíc velmi nepříjemný: projevuje se bolestivým a častým močením, horečkou doprovázenou bolestivým třasem... Vyzkoušejte pravidelnou stimulaci doporučených bodů bez ohledu na příčinu nemoci. Druhé, krátké sezení lze provést v rychlosti během dne pokaždé, když se to zdá nutné.

Při problémech s častým močením přidejte body: 126, 43, 300

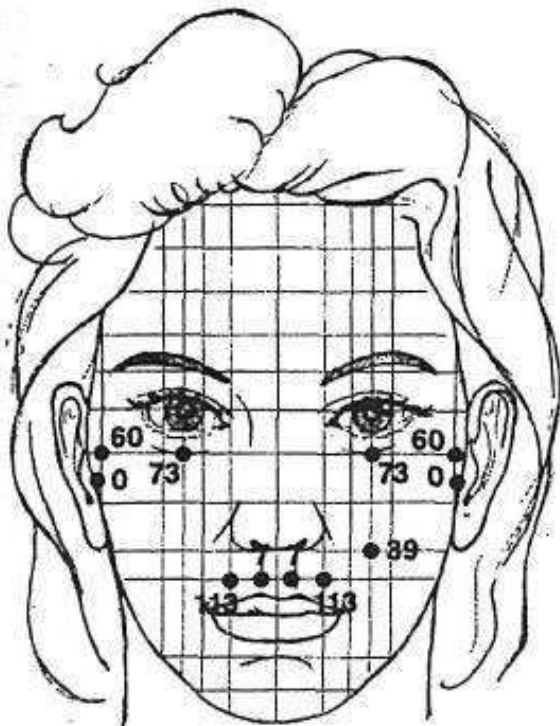
**Potíže s udržením moči 124, 34, 103,
37, 19, 1, 0 nebo 85, 87, 22, 43, 45, 0**



Tento problém se může pojít se stárnutím nebo být následkem vážné nemoci, nějaké léčby či chirurgického zákroku. Díky reflexní terapii obličeje mohou být potíže s udržením moči postupně léčeny. Čím dříve samozřejmě začnete stimulovat body, tím lepší bude výsledek (těžko můžeme doufat, že vyléčíme problém, který vznikl již před lety, i když určité zlepšení bude určitě patrné). Kromě stimulace bodů lze rovněž použít tuto jednoduchou metodu: prstem masírujte oblast kolem bodu 126 (na vrcholku čela, u kořínků vlasů) a bradu.

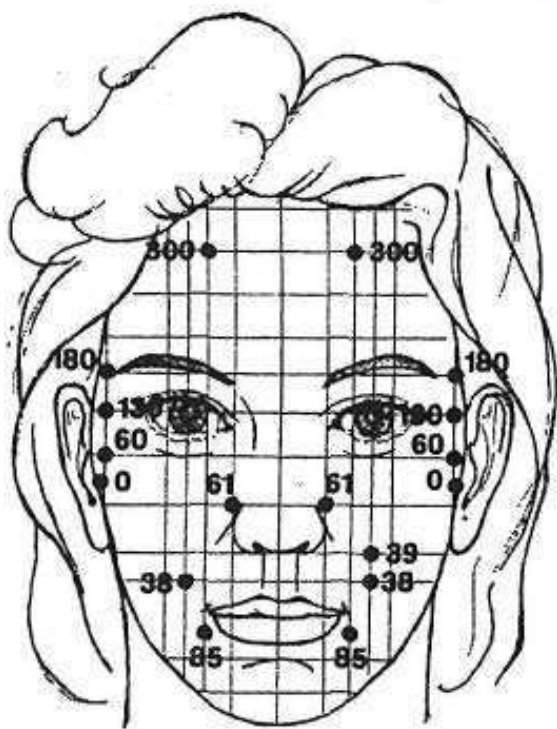
chou metodu: prstem masírujte oblast kolem bodu 126 (na vrcholku čela, u kořínků vlasů) a bradu.

**Prsa (viz také Zánět prsu) 73, 7, 113, 39,
60, 0**

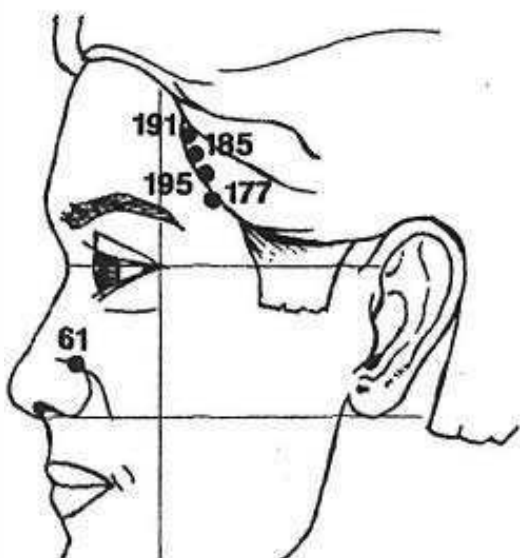


Tyto body odpovídají prsům, můžete je tedy stimulovat při mnoha různých potížích: uzlinkách, cystách, zánětu prsu, zbytnělosti prsu nebo naopak při příliš malých prsou...

Prsty (absces, hnisavý zánět prstu, jiné problémy) **38, 39, 60, 61, 85, 130, 180, 300**



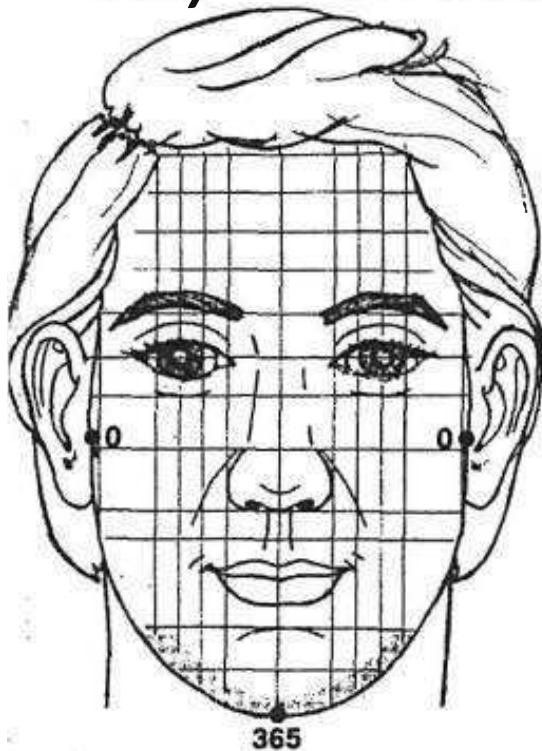
Existuje mnoho odpovídajících bodů. Neváhejte je použít při jakémkoli poranění (zlomenina, vyvrtnutí, popálenina, hnisavý vřed, hnisavý zánět prstu a tak podobně). Přítok lokálně uvolněné energie usnadňuje auto-regeneraci a celé léčení.



Body přímo spojené s každým prstem:

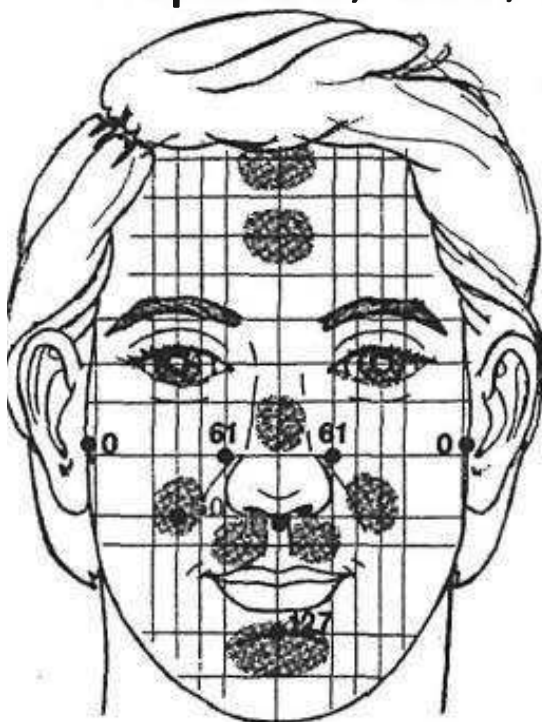
- palec: 61
- ukazovák: 185
- prostředník: 195
- prsteník: 177
- malíček: 191

Prsty u nohou 365, 0 a okraj dolní čelisti

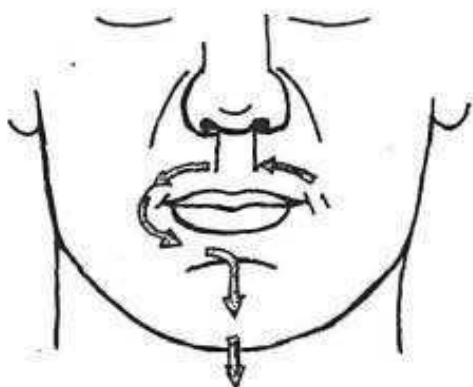


V případě poranění, vyvrtnutí nebo zlomení prstu u nohy vám stimulace bodu 365 přinese okamžitou pomoc. Rozšiřte masáž tohoto bodu na celý okraj dolní čelisti. Palec se zobrazuje zhruba uprostřed a ostatní prsty po obou stranách, jak je uvedeno na obrázku.

Průjem 50, 127, 19, 61, 0



Průjmy mohou být podobně jako zánět tlustého střeva příznakem funkční anomálie střev nebo důsledkem nachlazení. Někdy ale mohou naznačovat vážnější chorobu, pokud je ztráta minerálních prvků způsobená nějakým infekčním činitelem (amébová úplavice, cholera nebo obyčejný zánět žaludku a střeva). Pro léčbu průjmů existují dvě metody (kromě zvláštní léčby v případě infekční nemoci). První spočívá ve stimulaci výše uvedených bodů.

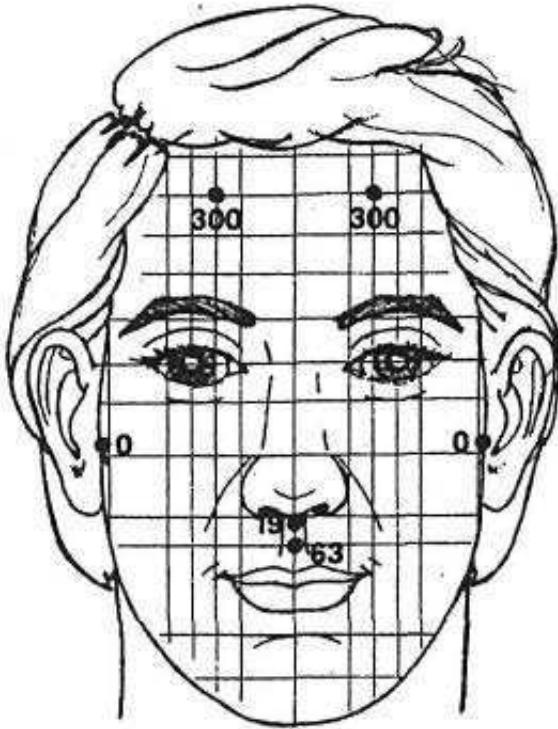


Druhá metoda, ilustrovaná na druhém schématu, spočívá v obyčejné masáži prováděné kolem úst (pozor na směr - opačným směrem léčíme zácpu!). Oblast kolem úst masírujte dvěma prsty pravé ruky (ukazovákem a pro-

středníkem; palec se opírá o bradu). Musíte vyvinout značný tlak zprava doleva, abyste dopěli k reflexnímu bodu řiti (365) vespod a uprostřed čela, odkud jako byste něco prudce „ztrhli“ dolů.

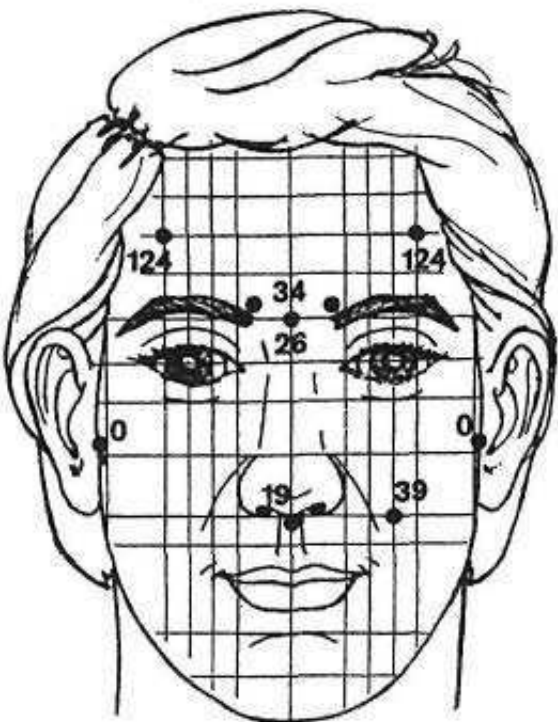
Poznámka: Tato jednoduchá masáž vás zachrání v případě urgentní potřeby v nevhodnou dobu či na nevhodném místě!

Předčasná ejakulace 19, 63, 300, 0



Tyto body zvyšují hladinu sexuální energie, což umožňuje účinně bojovat proti všem problémům sexuální slabosti, s níž je tento nemilý jev spojen. Můžeme přidat body, které povzbuzují sexuální sílu (viz Impotence a Sexualita).

Překyselený žaludek 124, 34, 26, 39, 19, 0

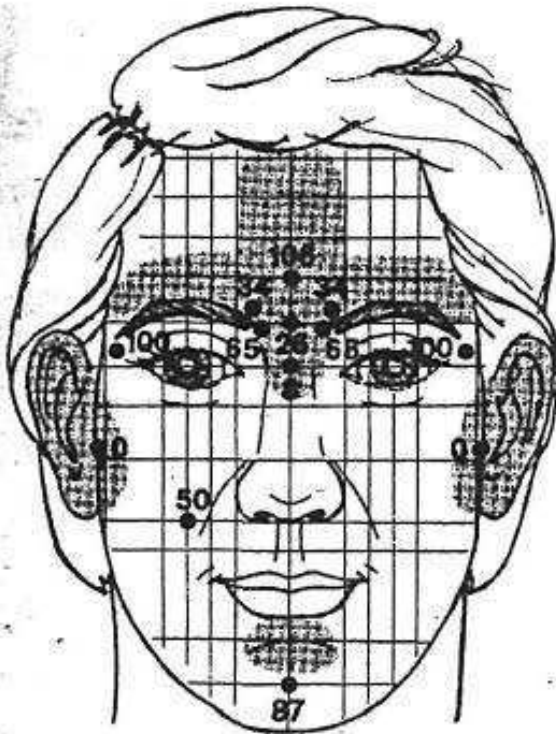


Tento nepříjemný syndrom může být účinně léčen obyčejnou masáží obličeje. Opakujte ji podle libosti špičkou prstu nebo pomocí zakulaceného hrotu propisovačky. Kromě obvyklé stravovací diety je samozřejmě nutné stimulovat oblasti odpovídající žaludku, ale také oblasti, jež působí proti stresu, který často představuje hlavní příčinu tohoto nepříjemného stavu. Začněte tedy uvolněním pomocí stimulace bodů 124 - 34 - 26 - 0. Pokračujte body 39 - 19 a skončete bodem 0. Toto krátké sezení můžete opakovat několikrát denně, dokud

bodem 0. Toto krátké sezení můžete opakovat několikrát denně, dokud

se potíže neztratí, nejlépe před každým jídlem. V případě nutnosti stimuluje těchto několik bodů po jídle znovu, abyste podpořili trávení.

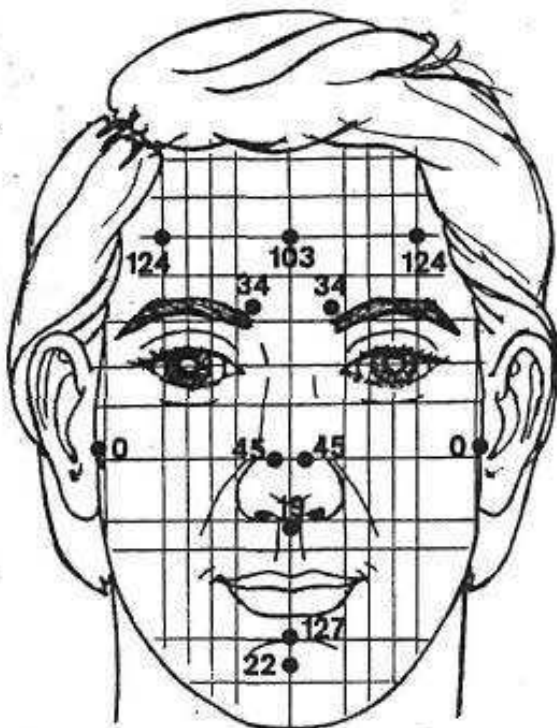
Přeželelý krk 34, 26, 106, 8, 50, 100, 87, 65, 0 (viz také Krční páteř)



Přeželelý krk většinou nevzniká z nachlazení, jak si většina lidí myslí. Často k němu vede spíše přílišné napětí. Navzdory nepříjemným pocitům, které způsobuje, není tento problém nijak nebezpečný a po několika hodinách zmizí. Reflexní terapie obličeje jej ovšem vyléčí během několika minut! Pokud vás krk rozbolí mimo domov a vy nevíte, které body máte stimulovat, vzpomeňte si, že krční obratle se zobrazují mezi obočím. Jednoduchá stimulace

tohoto místa (34, 65, 26) dá většinou všechno do pořádku rychleji, než bychom napsali tuhle větu.

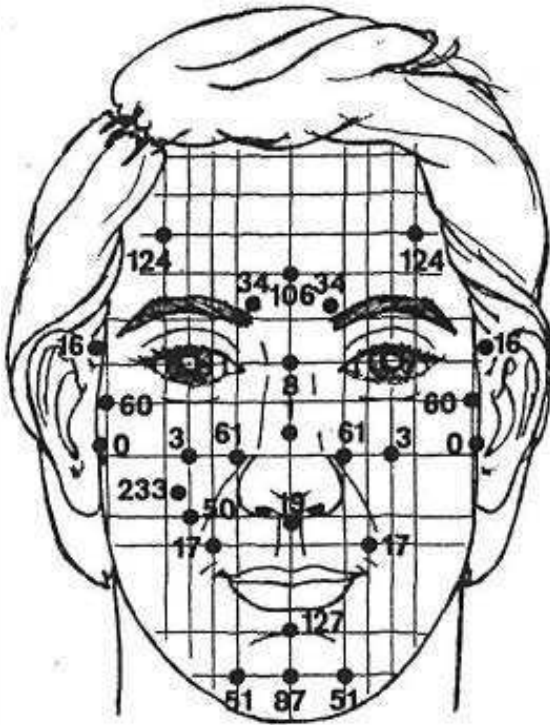
Přetížení 19, 124, 103, 34, 45, 127, 22, 0



Pokud jste si zvykli zacházet ve svých činnostech až za hranici únavy, ať už fyzické či intelektuální, jste na cestě k přetížení. Únava je poplašným signálem, který bychom měli umět (a moci) poslechnout i přes požadavky moderního života. To se však stává jen málokdy. Mnoho dětí a dospívajících je v dnešní době "přetaženo". Hlavními důvody jsou zvyk sledovat televizi do pozdních nočních hodin a noční výlety za zábavou. Je samozřej-

mě nutné napravit příčiny této situace, ale stimulace doporučených bodů vám může při regeneraci vašeho vyčerpaného organismu velice pomoci.

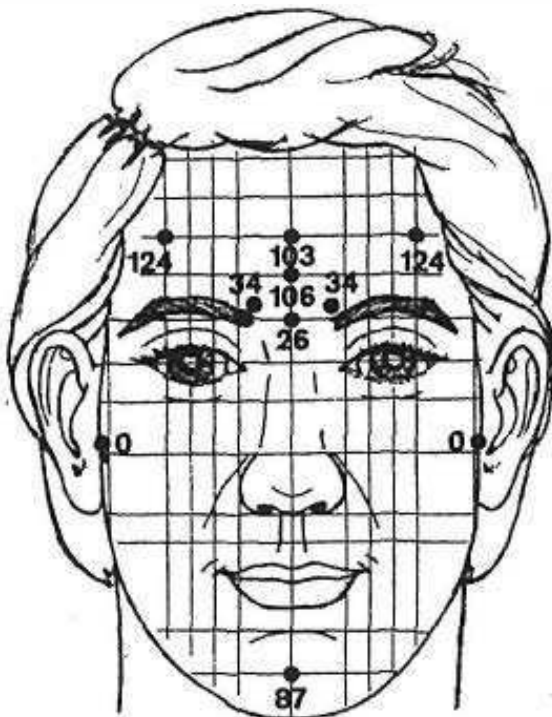
Přílišné pocení 124, 34, 60, 19, 61, 50, 127, 87, 51, 16, 0



Tento sled bodů nám umožní léčit nejčastější příčiny přílišného pocení. Pravidelné provádění této stimulace vás s nadcházejícím létem ušetří možných nepříjemností.

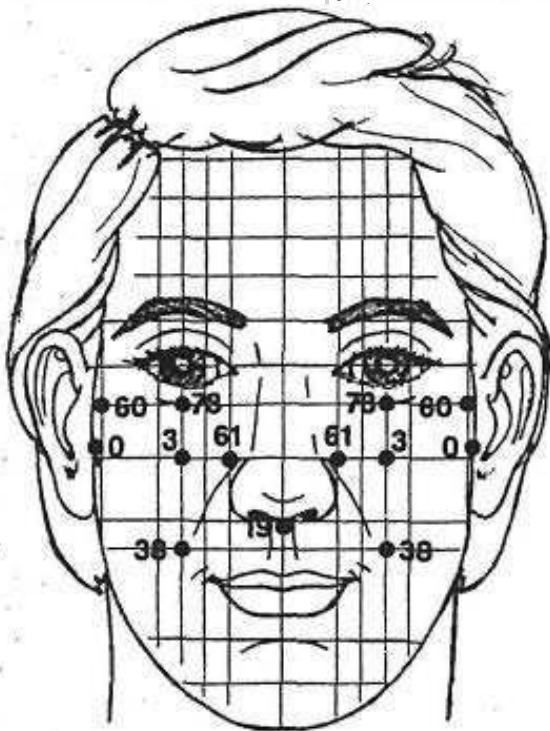
- následující body působí obecně na přílišné pocení: 0, 8, 17, 50, 60, 61, 106, 124, 233
- následující body pomáhají speciálně při přílišném pocení nohou: 1, 50
- pokud míváte často vlhké ruce, stimulujte body: 1, 3, 50

Psychické potíže 87, 103, 106, 124, 34, 26, 0



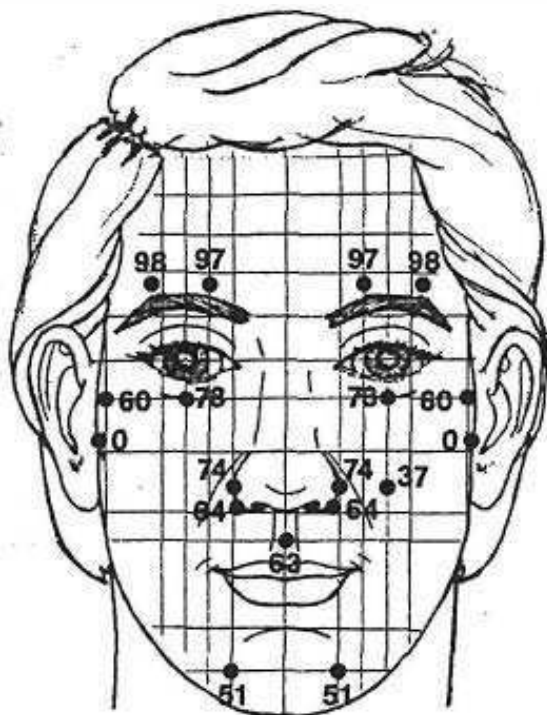
Stimulací těchto bodů lze zmírnit psychické problémy všeho druhu: deprese, výpadky paměti, potíže se soustředěním, agresivitu, přecitlivělost, prchlivost či uzavřenost u dětí. Je nezbytné provádět masáž denně po několik minut a nespokojovat se s prvními výsledky, nýbrž pokračovat po delší dobu.

Rozedma plic 19, 60, 3, 38, 73, 61, 0



Rozedma plic se projevuje kašlem a nepříjemnou dýchavičností (tlakem), doprovázenou sípáním. Tato nemoc, jež často způsobuje invaliditu, začíná v mnoha případech chronickou bronchitidou; nejčastější příčinou je kouření nebo alergie na znečištěnou atmosféru. Tyto body je třeba stimulovat denně a pokaždé, když si o to organismus řekne.

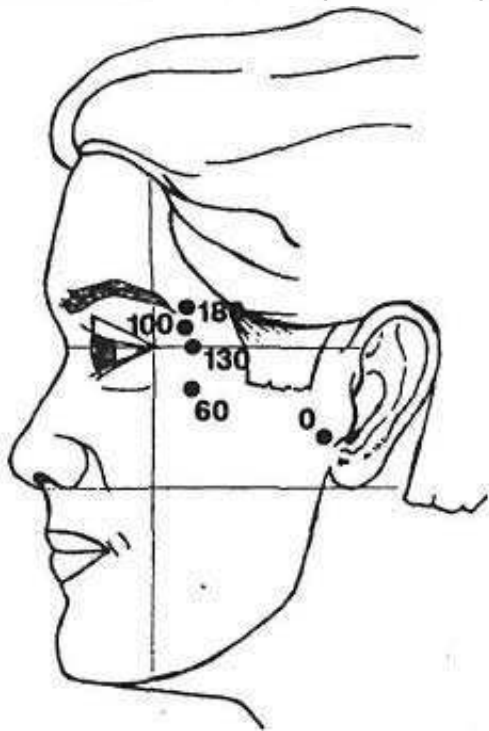
Roztroušená mozkomíšní skleróza 37, 60, 73, 74, 51, 63, 97, 98, 64, 0



Všechny tyto body působí na pocity mravenčení, při ztrátě citlivosti, bolesti a ochrnutí končetin, a proto je můžeme použít i při léčbě této závažné choroby. Podle potřeby k nim lze přidat body na lícní obrnu nebo proti bolestem zad.

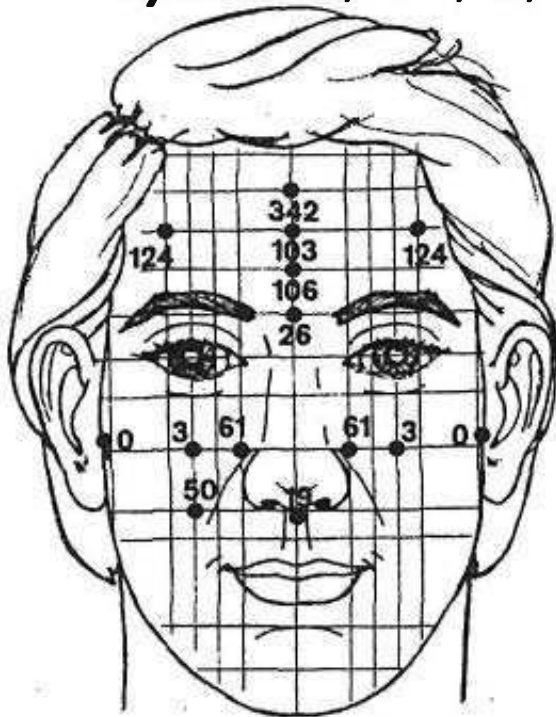
- bod 51 pomáhají od bolesti rukou a nohou
- body 63 a 64 léčí ochrnutí nohou
- body 97 a 98 působí na ochrnutí rukou

Ruce 60, 130, 100, 180, 0



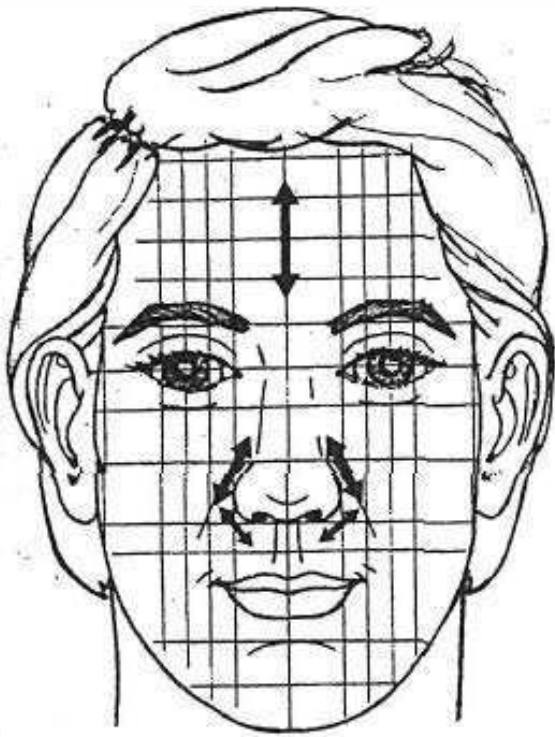
Při jakémkoli problému s rukama (vymknutí, zlomenina, zranění všeho druhu, popáleniny a tak dále) přináší opakovaná stimulace těchto několika bodů úlevu a napomáhá zacelení jizev a vyléčení.

Rýma 50, 19, 3, 61, 26, 124, 0



Jedno japonské pořekadlo praví, že špatně léčená rýma vytváří prostor pro všechny choroby. I když ve většině případů rýma zmizí tak rychle, jak se objevila, vždy mohou nastat komplikace, a to především u dětí či starších osob, jejichž imunitní systém je oslaben. Je tedy lepší rýmu nepodceňovat. Vezměme také v úvahu fakt, že ji může způsobit více než dvě stě různých virů! Rychle pera do rukou! Většina lidí dostane rýmu dvakrát až třikrát do

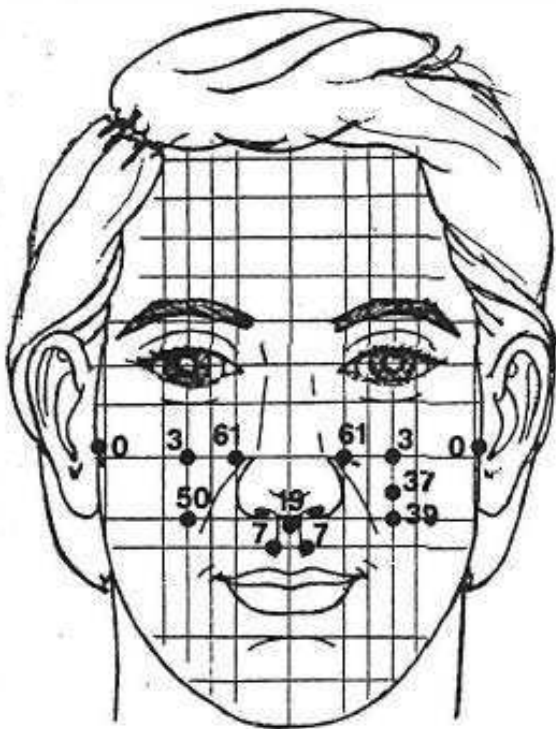
roka se všemi nepříjemnostmi, které k ní patří: smrkání, někdy zánět vedlejších nosních dutin, neustálý výtok z nosu, slzení, podráždění očí... Stimulace doporučených bodů bude mít k vašemu překvapení okamžitý účinek, na rozdíl od dosti skromných výsledků, které se projevují u ostatních typů léčby. Nezapomeňte: pokud se opět musíte vystavit zimě, opakujte tuto stimulaci!



Rýma v počátečním stadiu
 Stačí, abyste byli unaveni, a již na vás zaútočí chlad a mohou se projevit první příznaky rýmy jako výtok z nosu, podráždění krku, kýčání. Hned na počátku je třeba povzbudit energii vašeho organismu. Prostřednictvím ukazováků masírujte energicky chřípí, podél nosních dírek a oblast před ušima, jak je uvedeno na obrázku. Kloubem ohnutého palce masírujte stejně energicky střed čela kolem bodů 106,

103, 342. Doporučení: pijte pouze teplé nápoje! Uvedené body můžete zahřát tak, že použijete vonnou tyčinku místo moxy. Stačí, když přiblížíte zapálený konec tyčinky na malou vzdálenost ke zvolenému bodu, abyste cítili teplo, které tyčinka vyzařuje. Hlavně se nepopalte! Obličej lze rovněž zahřát tak, že k němu přiblížíte fén. Může se vám to zdát zvláštní, ale je to účinné.

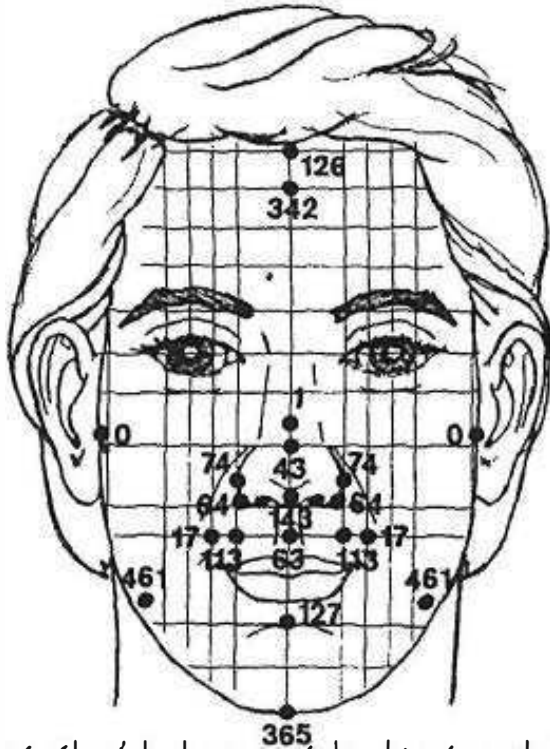
Senná rýma 50, 19, 7, 3, 61, 37, 39, 0



Křečovitá (nebo senná) rýma je alergické povahy a pro ty, kteří jí trpí, představuje jedno z jarních soužení. Dokud z místní atmosféry nezmizí inkriminované pyly, potíže přetrvávají! Člověku to může úplně zkazit jak tohle krásné roční období, tak i část léta. Na program „radostí“ jsou návaly kýčání, nepřetržitý výtok z nosu či slzení očí, pokud alergie neproste v záchvat zánětu vedlejších nosních dutin, nebo dokonce v astma. Podle klimatic-

kých okolností je často nutné opakovat navrženou stimulaci denně.

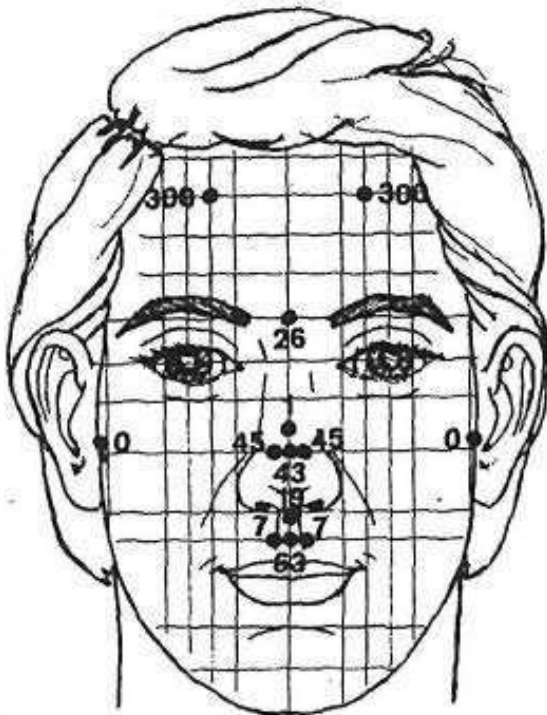
Sedací nerv 17, 1, 126, 342, 0 a rovněž 461, 43, 63, 365, 64, 74, 113, 127, 143



Všechny tyto body působí na sedací nerv. Můžete začít první sekvencí bodů a později ji doplnit body následujícími. Vyzkoušejte, které body vám pomáhají nejrychleji. Rovněž zjistěte, které jsou nejcitlivější - ty byste měli stimulovat především. Vytvořte si svůj osobní program, přizpůsobený svým problémům. Kromě stimulace těchto bodů (z nichž bod 17 je protizánětlivý) promasírujte chřípí (která odpovídají hýždím), obrys chřípí (jež působí na slabiny) a nosoret-

ní rýhu (drobnou vrásku, která vychází od nosu k ústním koutkům). Stimulaci opakujte tak dlouho, jak bude potřeba, dokud se nevyлéčíte. V případě těžké krize je někdy potřeba tři až čtyři sezení, které provádíme v rozmezí několika minut, abychom docílili skutečného uklidnění (což už samo o sobě není tak špatné!).

Sexualita 1, 7, 19, 43, 45, 63, 300, 0

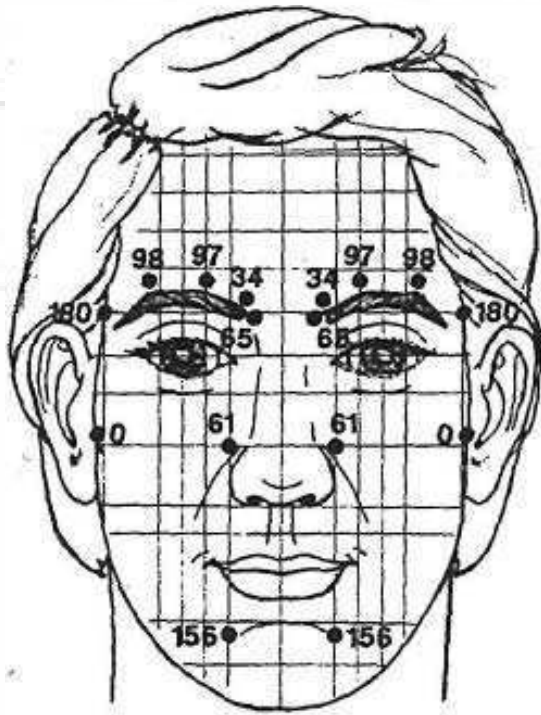


Tyto body stimulují prenatální energii u muže i u ženy a zvyšují hladinu sexuální energie. Rovněž umožňují získat nezanedbatelné množství energie, především pokud jsou vaše problémy spojené s únavou či přepracováním. Pokud máte podezření spíše na stres nebo přílišné nervové napětí, začněte stimulaci bodů na uvolnění a potom přidejte výše uvedenou sekvenci.

- v případě problému s erekcí:
63, 300
- stimulace sexuální žádosti:
63, 300

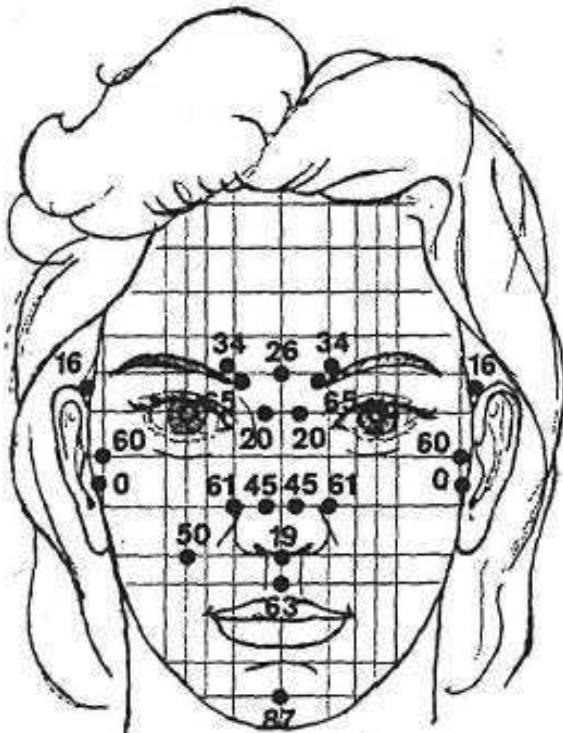
K uklidnění přílišné sexuální chuti stimulujte bod 26.

Skapulohumerální periartritida⁷ 98, 180, 61, 34, 65, 97, 156, 0



Tento typ mimokloubového revmatizmu zasahuje vazivově-šlachovité tkáně, které obalují ramenní kloub. Jedná se o formu periartritidy, která se může projevit následkem zánětu šlachy nebo být spojená s artrózou krčních obratlů, s neuralgií šíje a paže. Je to bolestivá a omezující nemoc, která může být značně zmírněna stimulací těchto bodů, jestliže ji aplikujeme několikrát denně po dobu několika minut.

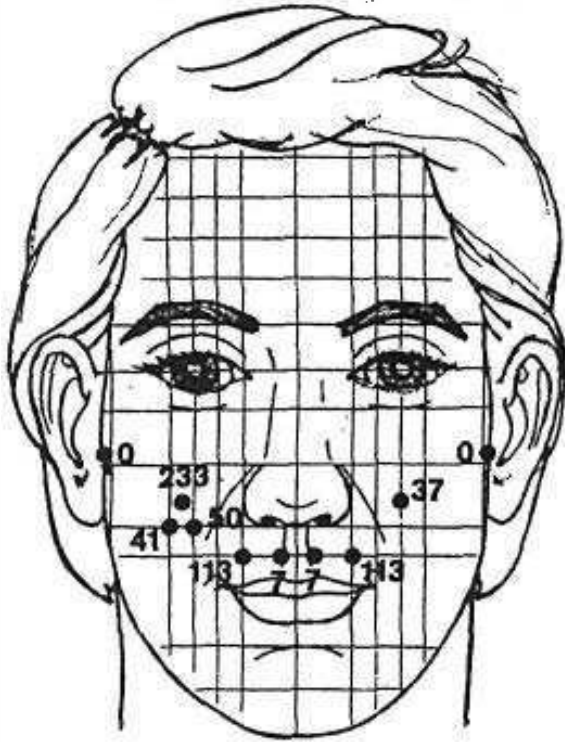
Sklon ke křečím, křeče 61, 16, 19, 20, 63, 87, 0 nebo také 65, 60, 50, 45, 34, 26, 0 (viz rovněž Tetanie - zvýšená nervosvalová dráždivost)



Mnoho lidí má dnes sklony ke křečím různého typu. Toto onemocnění souvisí s metabolismem vápníku a podkorovými nervovými centry. Projevuje se záchvaty s různými symptomy, počínaje slabostí, ztrátou citlivosti, přes psychické problémy, křeče útrobní, křeče obecně až po skutečný záchvat tetanie. Kromě pravidelné stimulace těchto bodů se doporučuje užívat zvýšené dávky vápníku a hořčíku.

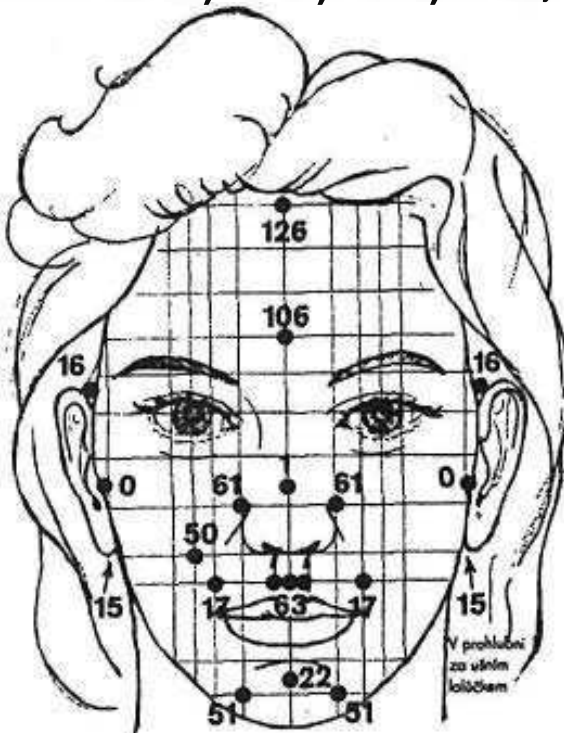
Sluchové přeludy (viz Hučení v uších)

Snížení hladiny cholesterolu 41, 50, 37, 113, 7, 233, 0



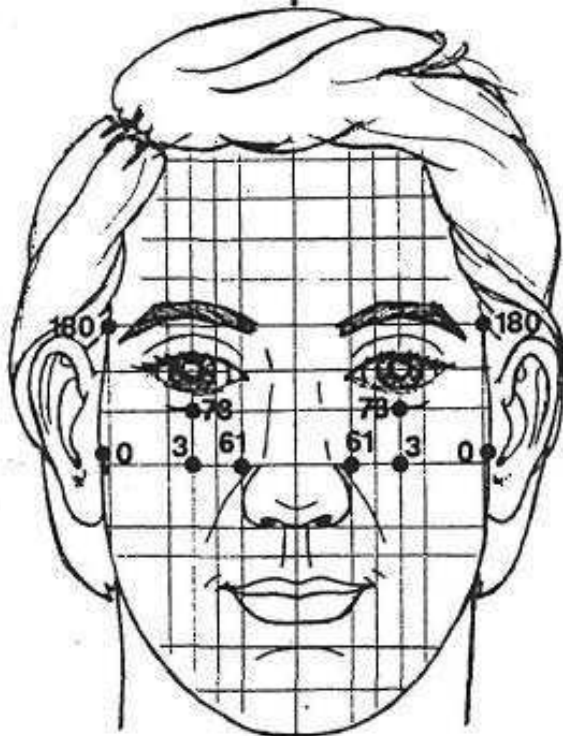
Souvislost mezi zvýšenou hladinou cholesterolu a kardiovaskulárními chorobami je dobře známa. Pokud máte příliš vysokou hladinu cholesterolu (především LDL cholesterolu⁸ a triglyceridů), doplňte svou dietu o stimulaci těchto bodů. Pokud trpíte nedostatečnou funkcí štítné žlázy a hladina LDL či triglyceridů navzdory vaší dietě neklesá, přidejte stimulaci bodů 8, 15, 14.

Snížení sekrecí 106, 126, 63, 7, 17, 1, 50, 61, 15, 16, 51, 22, 0



Všechny tyto body přispívají ke snížení nadměrné produkce různých tělesných výměšků. Může jít o přílišné pocení, slzení, které nelze zastavit, neustálý výtok z nosu, nadměrné vykašlávání (pozor: existují případy, kdy je nejlepší nechat tělo, ať se zbaví látek, které jej zatěžují, a do tohoto procesu nezasahovat!). Není samozřejmě potřeba stimulovat všechny zmiňované body. Zvolte si ty, které se vám zdají nejúčinnější, nebo je střídejte.

Solární pleteň 180, 73, 61, 3, 0



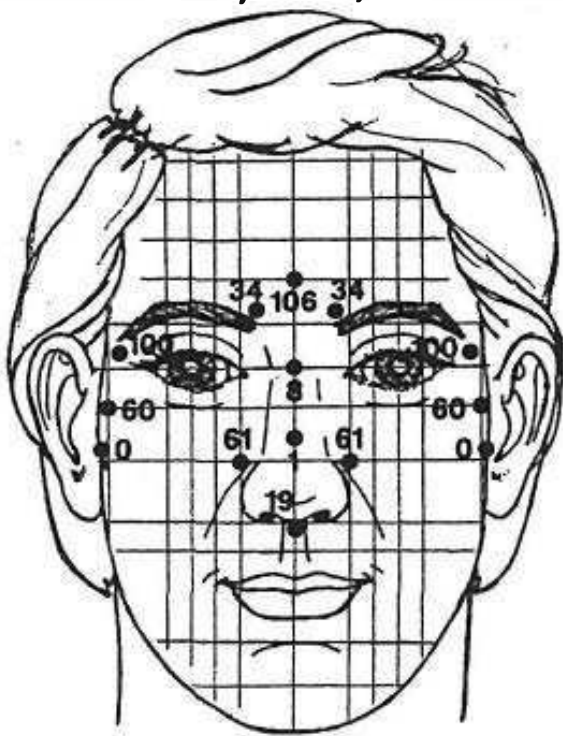
Mnohokrát jste si jistě řekli, či jste slyšeli někoho říkat, že má jakoby „sevřený“ žaludek neboli solární pleteň. Signalizuje to stres, úzkost, starosti a nervové napětí, a to se všemi předvídatelnými důsledky na zdraví a rovnováhu. Doporučené body solární pleteň uvolňují. Pomohou vám tedy relaxovat a prohloubit dech. Uvolnění solární pleteně je důležité, aby se uvolnily přilehlé orgány: játra, žlučník, žaludek, slinivka, slezina, tenké střevo a srdce,

ce, které zablokováním solární pleteně většinou trpí jako první.

Poznámka: Tyto body často vyvolávají pocení

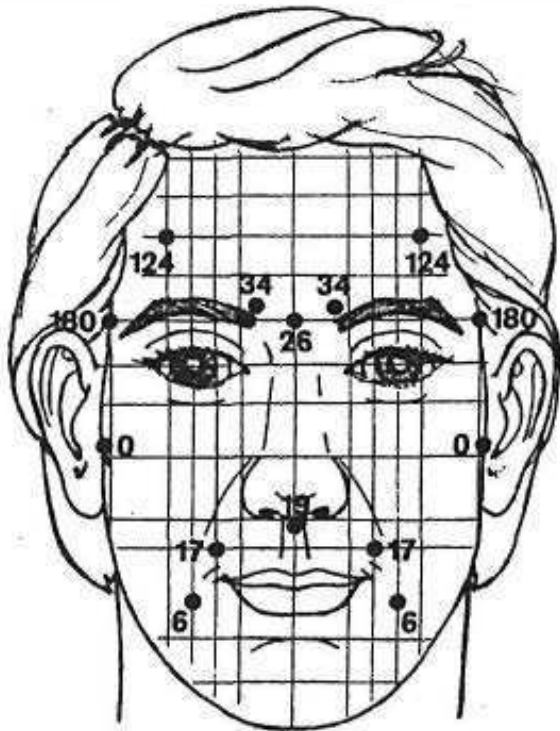
Spánek (viz Nespavost)

Srdeční arytmie 1, 8, 19, 34, 61, 100, 106, 60, 0



Tyto body regulují srdeční rytmus. Opět využijeme regulační účinek bodu 0, který harmonizuje všechny anomálie. Ať už vaše srdce bije příliš rychle, nebo naopak příliš pomalu, bod 0 vám pomůže nastolit rovnováhu. Viz rovněž heslo Zrychlená činnost srdeční.

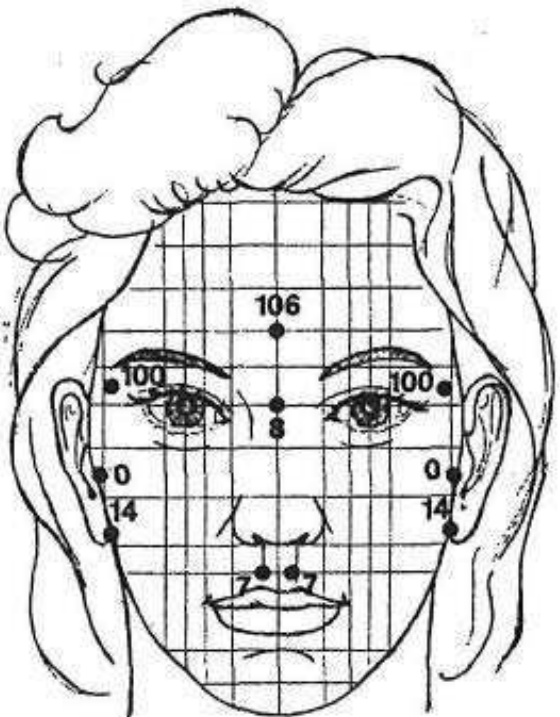
Stres 17, 6, 19, 180, 124, 34, 26, 0



Stres útočí na nás na všechny a je důležité se jej naučit zvládat. Objevuje se ve formě přepracovanosti, hádky, problematických či důležitých schůzek, zkoušek, nejrůznějších starostí a tak dále. Zapamatovat si výše uvedené body je snadné, proto je neváhejte v případě potřeby použít. Čím častěji budete stimulaci provádět, tím méně ji budete potřebovat. Přidejte k ní nějaká cvičení, při nichž je třeba se zaměřit na dech. Postačí, když po

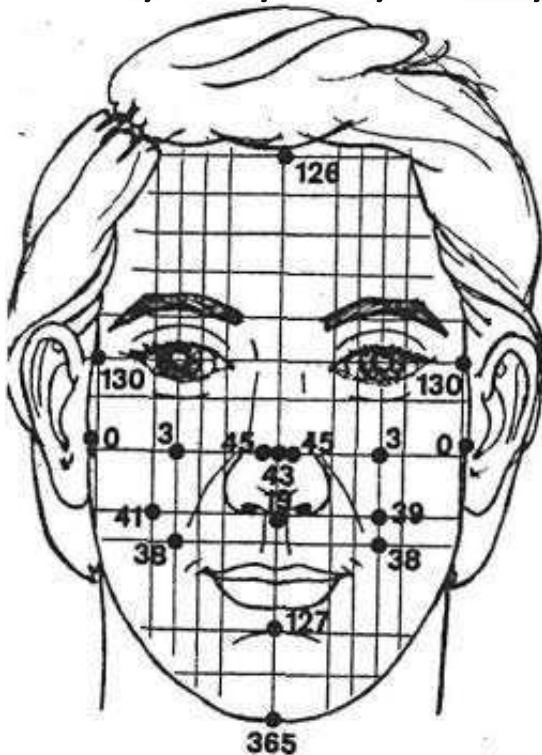
několik okamžiků prostě obrátíte pozornost na klidný rytmus nádechu a výdechu.

Struma, Basedowova nemoc 7, 8, 14, 100, 106, 0



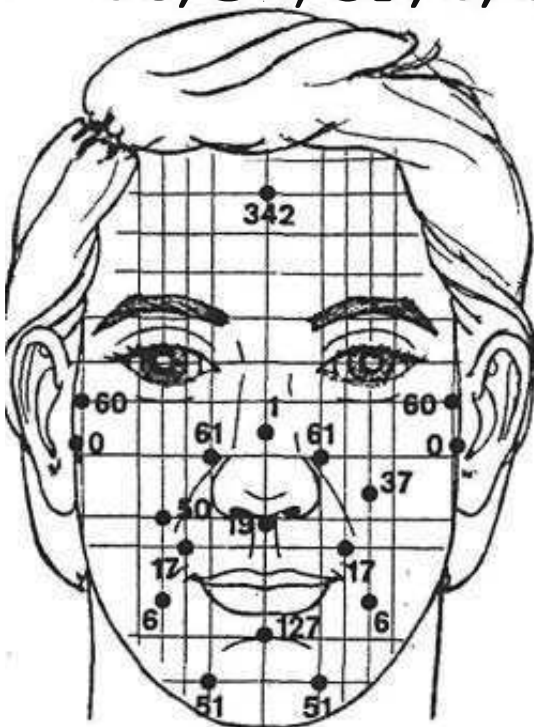
Struma může být způsobena buď nedostatečnou, či nadměrnou funkcí štítné žlázy. Nechte si tedy u lékaře zkontrolovat, jak se věci mají. Tyto body se postarají o to, aby se vaše štítná žláza dostala opět do rovnováhy. Můžete je stimulovat při jakémkoli problému.

Střevní parazité, tasemnice 19, 41, 43, 45, 3, 38, 39, 126, 127, 130, 365, 0



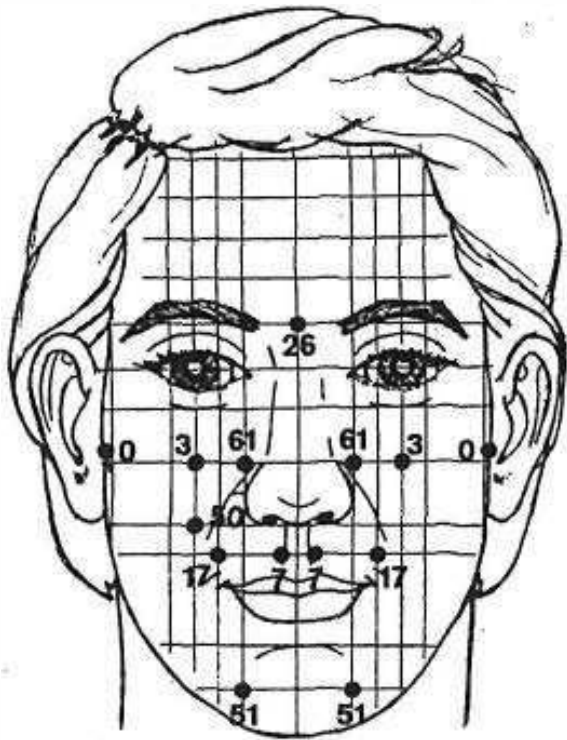
Všechny tyto body vám pomohou zbavit se střevních parazitů, kterými jsou často nakaženy děti, ale i dospělí: roupy, škrkavky, tasemnice... Při léčbě je důležité povzbudit játra a žlučník, jejichž nedostatečná funkce je často příčinou infekce parazitů. Stimulace je účinnější, pokud je prováděna večer. Bod 127 je speciálně indikován na odstranění tasemnice. Masáž musí trvat alespoň deset minut.

Studené končetiny 1, 19, 17, 51, 127, 60, 50, 37, 6, 61, 342, 0



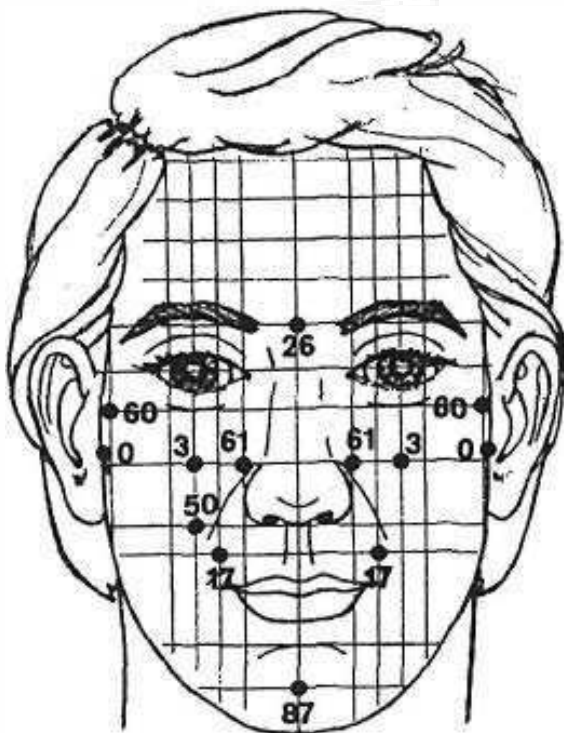
Všechny tyto body vyvolávají horkost. Pokud patříte k osobám, které mají neustále studené nohy a ruce (bývají to především ženy), denně tyto body stimulujte (buďto všechny, nebo jen některé). Zlepší se vám krevní oběh a množství vaší energie a už nebudete muset trpět věčné narážky vašeho okolí! Bod 342 obzvláště zahřívá plosku nohy.

Svědění 26, 3, 17, 7, 50, 51, 61, 0



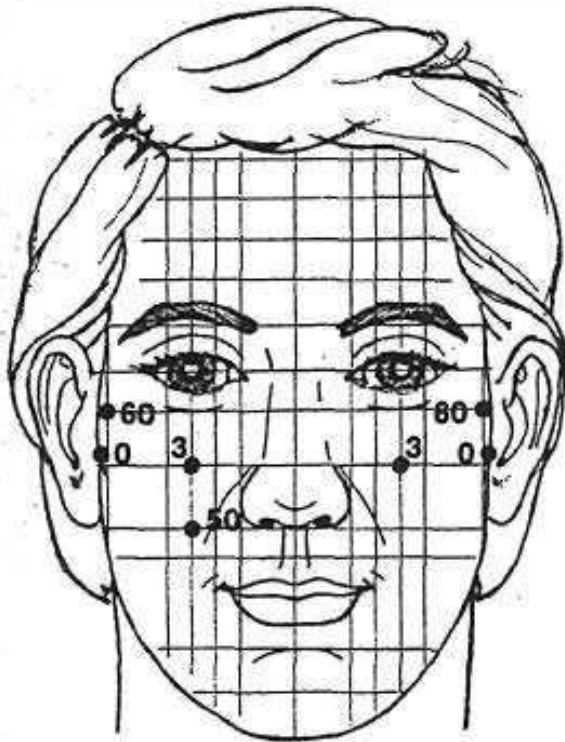
Tyto body pomáhají od nejrůznějšího svědění a svrbění bez ohledu na jeho příčinu. Pomohou i po bodnutí hmyzu (viz bodnutí hmyzu). V případě potřeby lze prostřednictvím těchto bodů léčit i ekzém nebo oběhové potíže.

Svrbění 17, 50, 3, 60, 0 rovněž 26, 3, 61, 60, 50, 87, 0



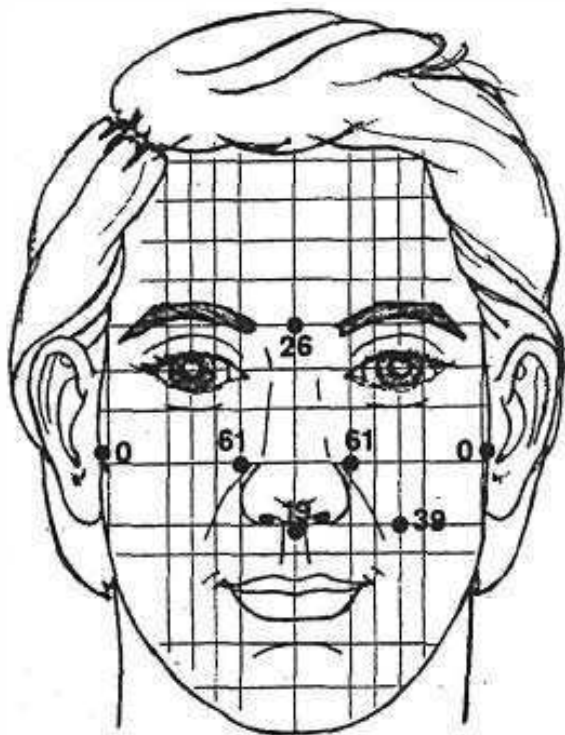
Tato porucha způsobuje svědění kůže, většinou současně s nějakou kožní chorobou (ekzém, lupénka...). Existují však svědění, která s těmito nemocemi nesusouvisí. Anální nebo vaginální svědění může být například vyvoláno přílišným horkem nebo vlhkostí či nošením syntetického spodního prádla. Mohou být také způsobeny alergií (na mýdlo, toaletní papír a tak dále). Ve všech těchto případech vám velmi pomůže stimulace doporučených bodů, které přinášejí kýženou úlevu.

Škubavá bolest 3, 50, 60, 0



Tyto body jsou zvláště zaměřeny na typ bolesti, která je velmi špatně snášena. Setkáme se s ní například při bolestech zubů, bolesti sedacího nervu, pásového oparu a jiných potížích. Přidejte k nim samozřejmě body, jež se vztahují na bolestivou oblast.

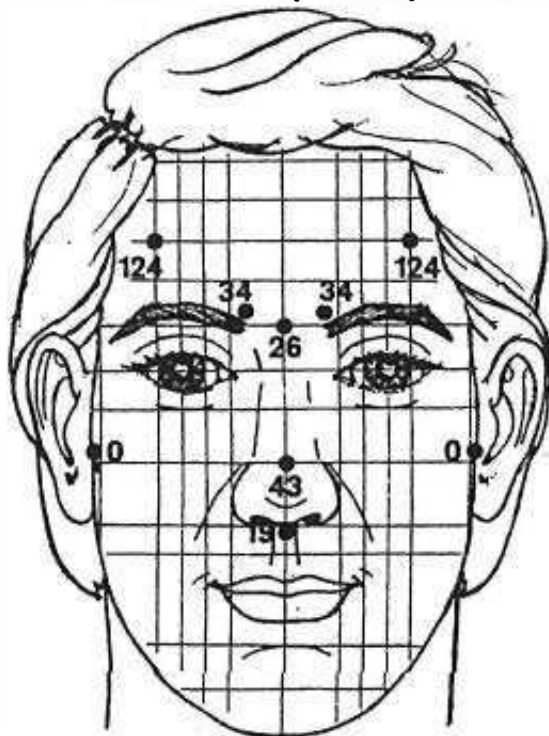
Škytavka 19, 39, 61, 26, 0



Každý někdy trpí touto drobnou komplikací, která může být dosti nepříjemná, pokud máme například projev na veřejnosti. V některých případech můžeme škytat i několik dnů, přičemž nelze jíst, pít, ani spát. Škytání vzniká při stahu bránice, když něco polykáme - buď se zakuckáme, nebo se smějeme či mluvíme při jídle (což by naše babičky přísně odsoudily!). Tato nevolnost se může rovněž dostavit, když tělo při jídle prochladne, což vyvolá

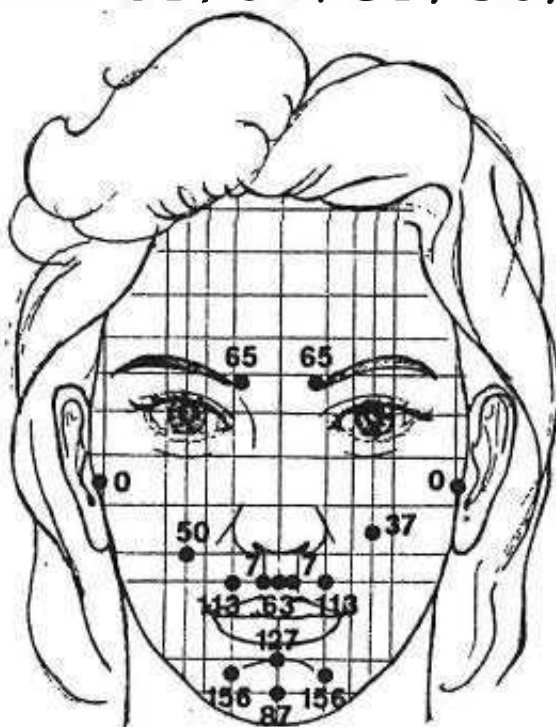
křeč v bránici, a té se říká škytavka. Nejlepší je, když co nejdříve stimulujeme výše uvedené body a nečekáme, až se škytavka plně projeví.

Šok 19, 26, 124, 34, 43, 0



Tyto body se hodí v případě nehody či silného fyzického nebo nervového otřesu, který vyvolává u zraněného šok. Ten může v některých případech způsobit dokonce smrt. Hlavní znaky jsou: bledost, slabý a rychlý pulz, povrchní a nepravidelné dýchání, úzkost a rozrušení. Zraněný má žízeň a někdy zvrací. Pokud nejednáme rychle, ztrácí vědomí kvůli poklesu krevního tlaku.

Těhotenství (v případě, že se nedaří otěhotnět) 7, 113, 63, 127, 0 také 127, 156, 87, 50, 37, 65, 0



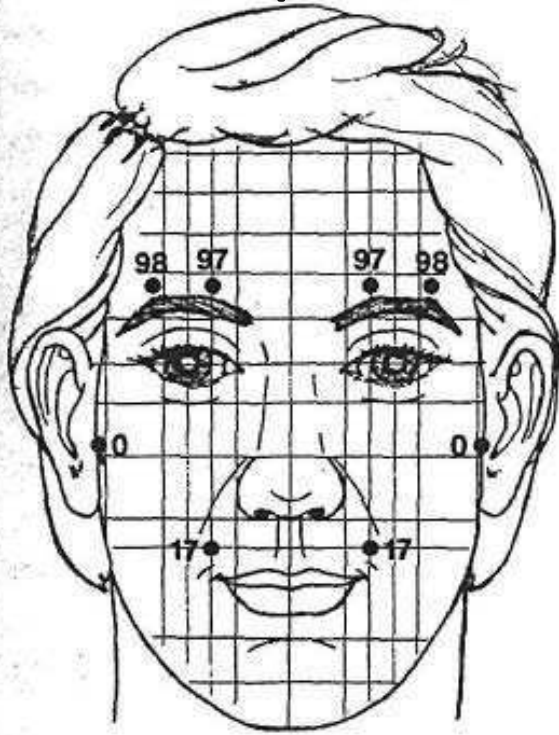
Tyto body již přinesly vytoužené těhotenství mnoha ženám. Stimulujte je denně, až do doby, než se projeví výsledky. Rovněž doporučte svému partnerovi, aby stimuloval svou plodnost (viz Sexualita).

Reflexní terapii obličeje můžete praktikovat po celou dobu těhotenství. Pomůže vám to lépe zvládat řadu drobných nepříjemností, aniž byste musely užívat léky, které mají vždy vedlejší účinky. Nezapomeňte, že některé body

vyvolávají děložní stahy. Masírujte je tedy skutečně až těsně před porodem! Toto upozornění naleznete v kapitole, kde jsou popsány účinky každého bodu.

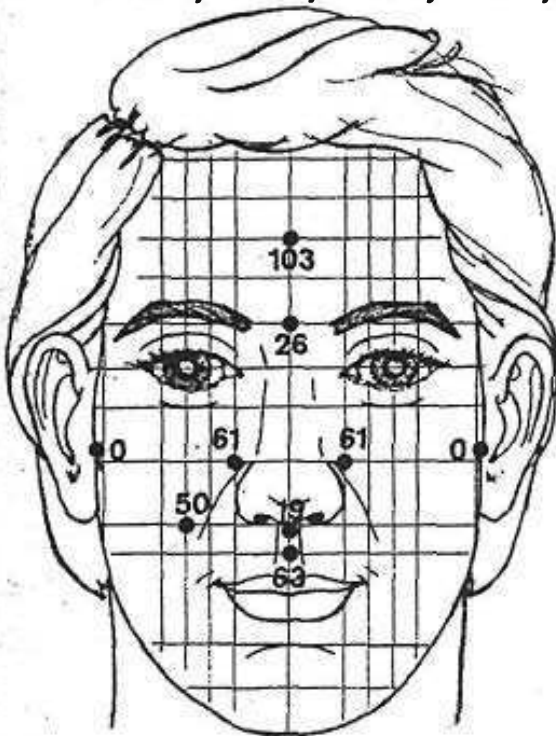
Poznámka: Pokud hrozí počínaje sedmým měsícem nebezpečí potratu, nestimulujte body ležící pod nosem!

Tenisový loket 97, 98, 17, 0



Tenisový loket je označení pro zánět šlachy, jehož původ je odvozen od syndromu přílišného používání loketní šlachy a který postihuje především tenisové hráče kvůli neustálým a opakovaným pohybům paže. Tato potíže však může postihnout rovněž osoby, které pracují po dlouhé hodiny na počítači, pianisty či jiné hudebníky. Tennisový loket způsobuje bolesti zápěstí, rukou a předloktí.

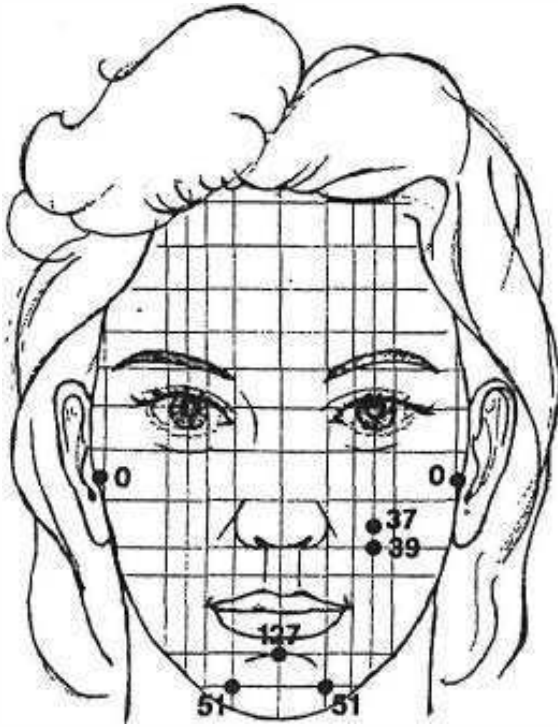
Tetanie (Zvýšená dráždivost nervového systému) 50, 19, 63, 26, 61, 103, 0



(viz také Sklon ke křečím)
Jedná se o křeče postihující především ruce a chodidla, jež se mohou rozšířit na celé končetiny a někdy i na trup. Onemocnění poukazuje na stav chronické náchylnosti ke křečím. Dochází k němu především v případě poklesu normální hladiny vápníku v krvi. Tento pokles vzniká při nedostatku vápníku a jeho špatném vstřebávání v důsledku nedostatečné funkce příštítných tělísek. Sklon ke křečím se objevuje i po někte-

rých infekčních chorobách.

Tíha v nohách **37, 39, 127, 51, 0**

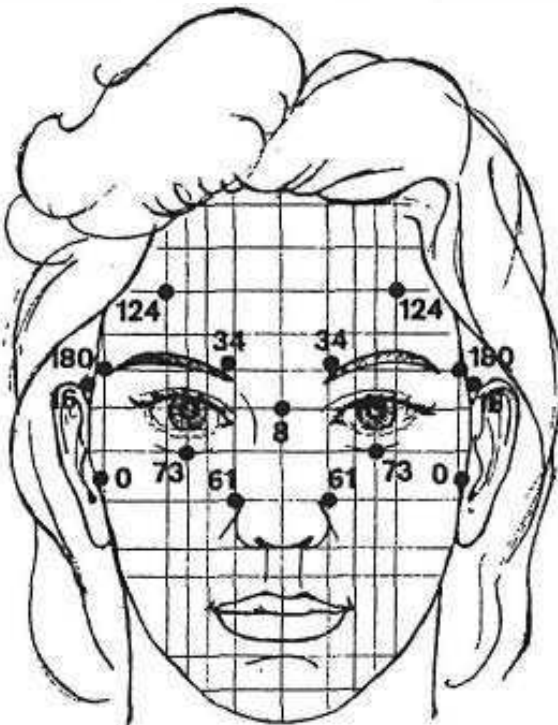


Dlouhý pobyt vsedě nebo vestoje spolu s nedostatkem cvičení zvyšuje oběhové problémy. Je to nejčastější příčina onoho známého pocitu tíhy v nohách, která se velmi nepříjemně projevuje při sebemenším pohybu (na schodech, při nákupu nebo i při obyčejném uklízení). Tento jev se vždy pojí se sedavým způsobem života. Může se zhoršit špatným stavem jater nebo také přílišným namáháním lýtkového svalu (křeče v lýtkách), a to především u osob,

které musejí být v práci po dlouhé hodiny na nohou. Reflexní terapie v tomto případě poskytuje neocenitelnou pomoc tím, že rozproudí lokální krevní oběh a uvolní městnání krve. Masáž praktikujte během dne nebo na jeho konci, abyste zmírnili únavu a lépe si odpočinuli.

Trávení (viz Poruchy trávení, Gastritida)

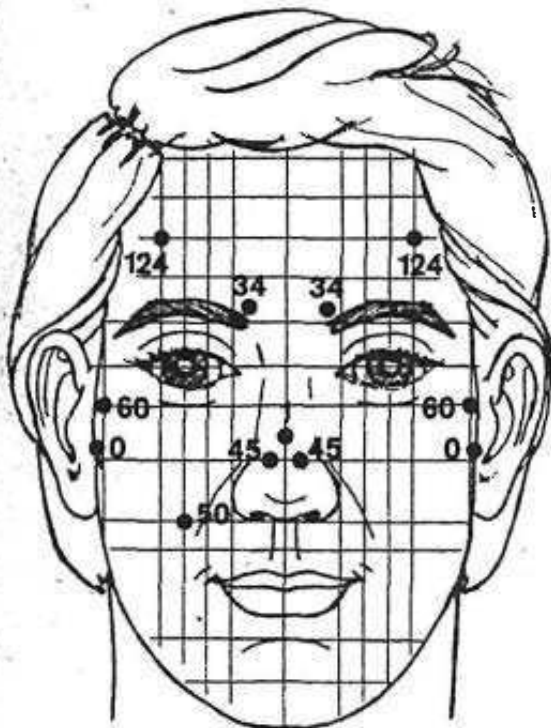
Tréma, nesmělost **124, 34, 8, 0**



Tyto „uvolňující“ body často stačí k tomu, aby dodaly osobě trpící trémou opět sebevládu. Pokud to ovšem nestačí a pocítujete tíseň, máte sevřenou solární pleteň, těžko se vám dýchá a divoce vám z emocí buší srdce, přidejte body:

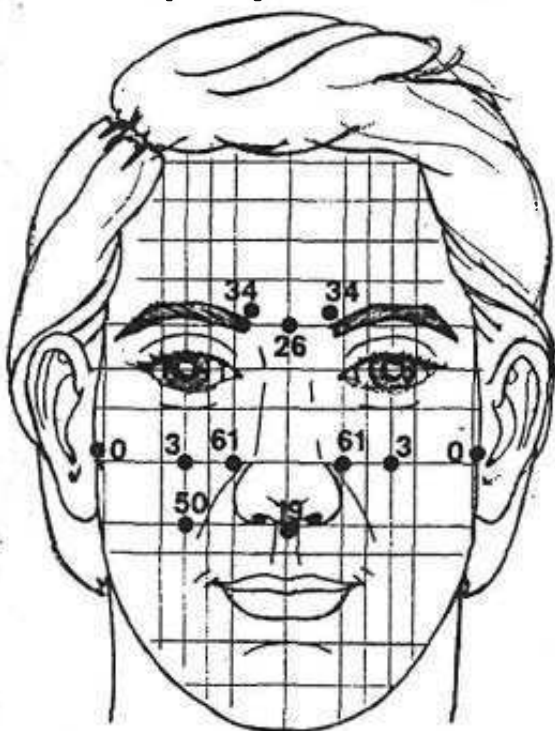
180, 73, 61, 16, 0

Třas 45, 1, 50, 60, 124, 34, 0



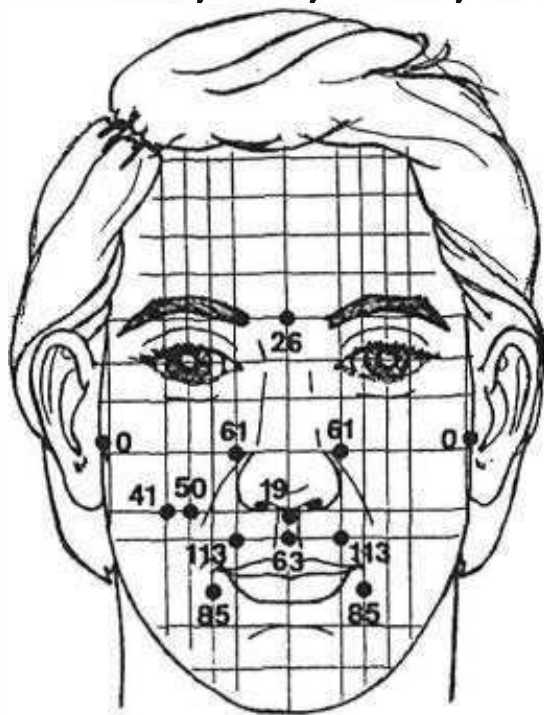
Uvedené body uklidňují třas jakéhokoli původu: únavu, bázeň, ale také stařecký třas, který je často spojený s Parkinsonovou chorobou (viz toto heslo) nebo s nějakou infekční chorobou.

Ucpaný nos 50, 19, 3, 61, 26, 34, 0



Ucpaný nos jakožto první příznak chřipky nebo rýmy nám znepríjemňuje život při jakékoli práci. Bylo mimochodem dokázáno, že dýchání ústy dává volný průchod dalším chorobám a snižuje naši intelektuální výkonnost. Tím spíše věnujme tomuto problému pozornost, jakmile se objeví. Stimulace uvedených bodů vyvolává okamžitý a podivuhodný výsledek. Hleny z nosu zmizí po prvním sezení.

Účinky alkoholu 19, 61, 26, 41, 50, 63, 85, 113, 0

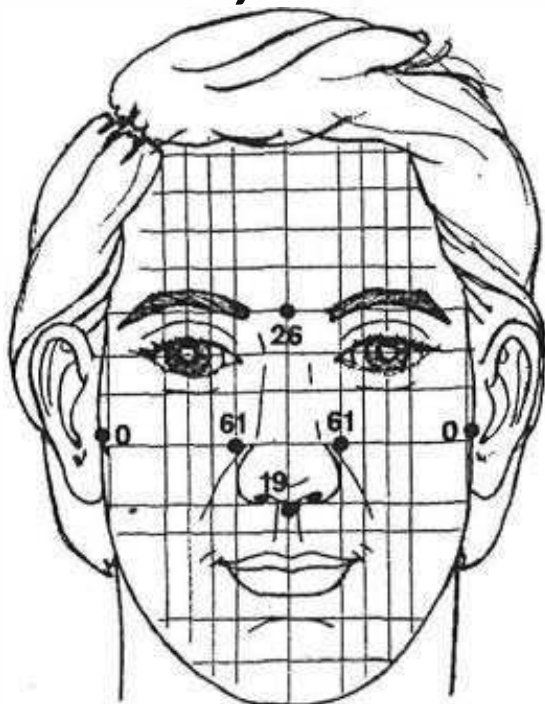


Pokud jste večeri hojně zapili alkoholem, masáží těchto bodů po dvě až tři minuty se lze vyhnout případné ranní nevolnosti. Játrům a slinivce to umožní lépe zvládnout přílišné požadavky, které na ně kladete. Aktivace bodů alespoň trochu zmírní účinky alkoholu a navrátí vám dobrou formu; vše bude samozřejmě záležet na množství požitého alkoholu a na vašem metabolismu.

Zlepšení situace však rychle pocítíte. Rozhodně toho nezneuží-

vejte a nemyslete si, že si můžete dovolit všechno. Test na alkohol v krvi bude negativní teprve po odbourání veškerého alkoholu z vašeho organismu, i když je tento proces urychlen stimulací doporučených bodů během jídla nebo po něm.

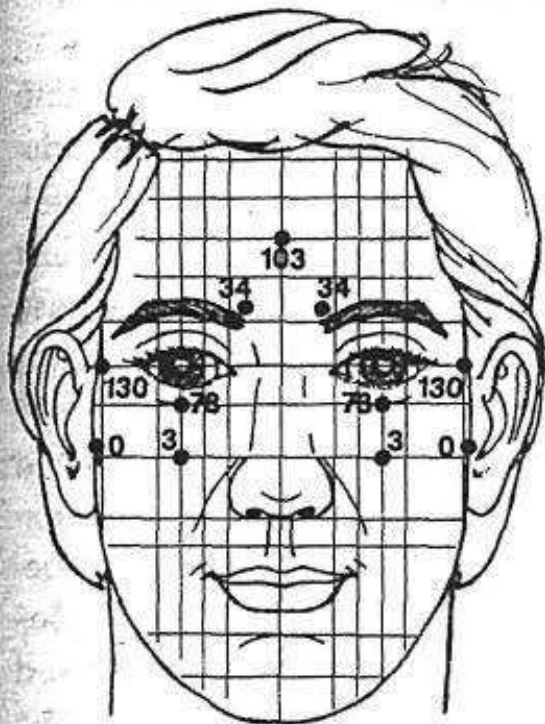
Účinky alkoholu – kocovina 19, 61, 26, 0



Pokud jste si večer příliš přihnuli z láhve a zapomněli jste provést výše doporučovanou stimulaci, díky této jednoduché masáži se můžete ranní kocovině vyhnout tím, že účinky alkoholu zrušíte.

Ucho (viz Sluchové přeludy, Zánět ucha, Hluchota)

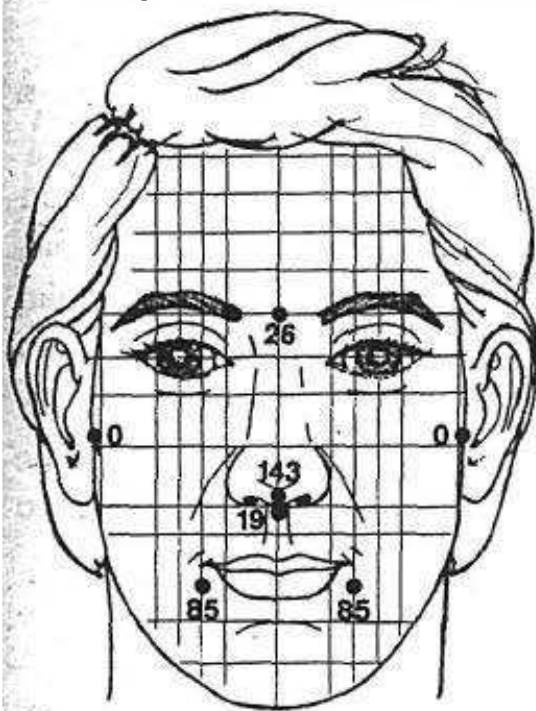
Únava očí **73, 3, 34, 103, 130, 0**



Může se stát, že například po dlouhém sledování obrazovky počítače pocítujeme tupou bolest v očích, někdy i pocit pálení, když oči zavřeme. Tento jev je často doprovázen podrážděním očí a následnou neschopností rozumové koncentrace. Toto onemocnění se nazývá *slabozrakost*. Nepleťme si jej se zánětem spojivek nebo s následky zranění oka. Slabozrakost vzniká nedostatkem spánku, přepracováním, někdy také nedostatečným

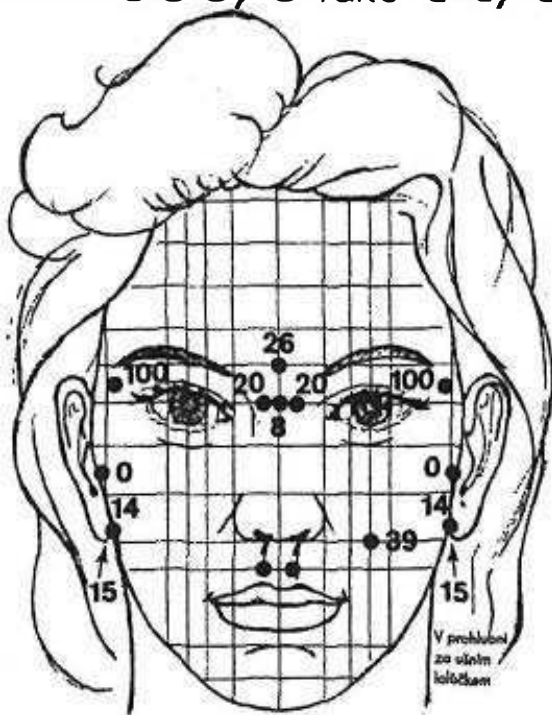
osvětlením pracovního stolu. Připomeňme, že se jedná o typický problém lidí, kteří v zaměstnání tráví mnoho hodin za počítačem. Sama mohu potvrdit úžasnou účinnost těchto bodů, které masíruji okamžitě, jakmile mi únava začne kalit zrak a začíná mě bolet hlava!

Úpal **19, 26, 143, 85, 0**



U citlivé osoby může být úpal vyvolán tím, že usne na pláži (i ve stínu), že pracuje unavená za horkého počasí bez oblečení na zahradě nebo musí strávit mnoho hodin v neklimatizovaném autě. Úpal dostávají někdy i děti. Doporučené body velmi rychle ochlazují organismus. Provádějte stimulaci zhruba po dobu deseti minut. Pokud se chcete úpalu vyhnout, pijte v horkém počasí velká množství studené vody s citronem, nebo užívejte vitamin C.

Upravení funkce štítné žlázy 7, 8, 14, 39, 100, 0 také 14, 15, 26, 8, 20, 0

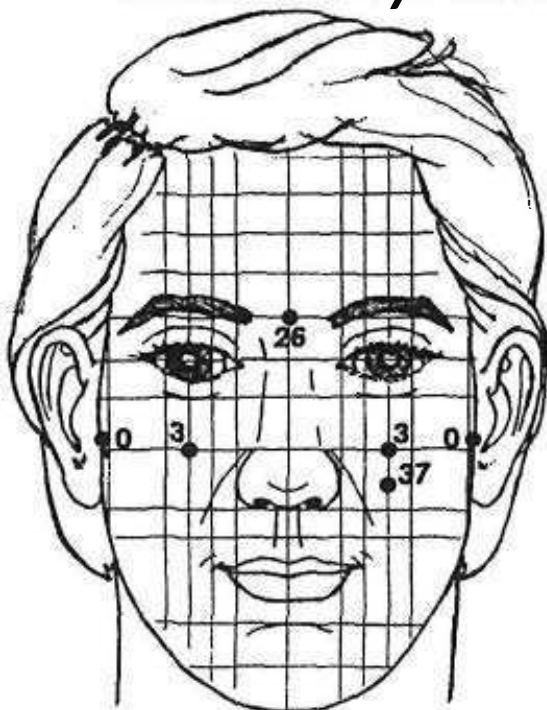


Jedná se o léčbu nepravidelné funkce štítné žlázy, která produkuje přebytek nebo nedostatek hormonů. Tyto body lze použít bez obav, nehledě na to, jestli trpíte nadměrnou, či nedostatečnou funkcí štítné žlázy. Obojí vede ke mnoha potížím, které je třeba léčit. Než začnete s hormonální terapií, většinou předepsanou na celý život, vyzkoušejte stimulaci těchto bodů. Pokud trpíte nedostatečnou funkcí štítné žlázy, masírujte energicky hranu

čelisti a kořen nosu. Tento postup opakujte několikrát za den, dokud se nedostaví nějaké výsledky.

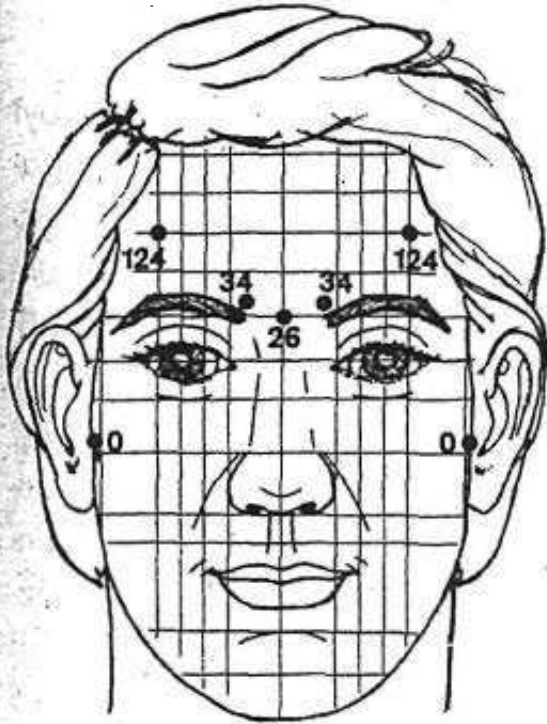
Nedostatečná funkce štítné žlázy: přidejte bod 15 a body na povzbuzení (viz Povzbuzení).

Usnadnění vykašlávání 37, 3, 26, 0



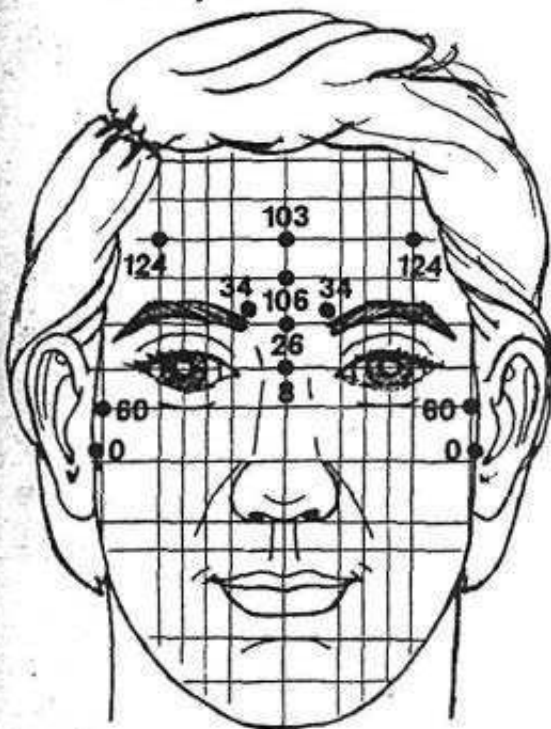
(pro vyvolání opačného účinku si prostudujte heslo Sekrece)
Při některých dýchacích onemocněních se doporučuje napomáhat vykašlávání nadbytečného množství hlenu, který se tvoří v plicích. Platí to i v případě některých druhů bronchitidy (se suchým kašlem), astmatu, kouření a tak dále.

Uvolnění 124, 34, 26, 0



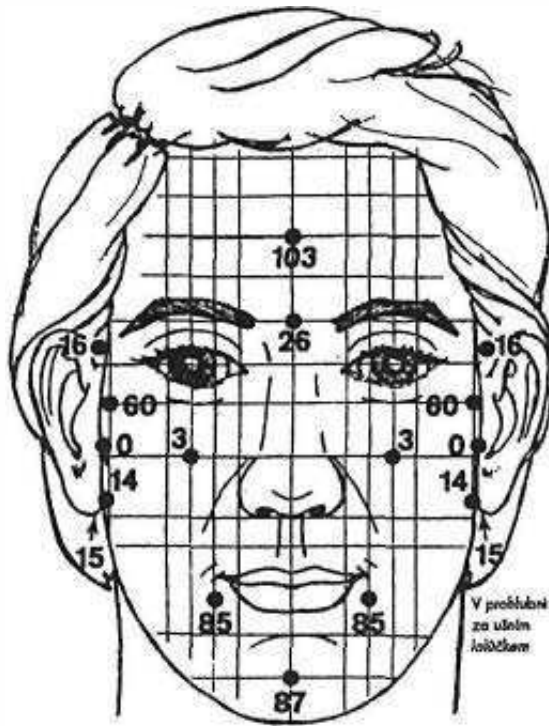
Většina nemocí vzniká v důsledku energetického bloku, který se objevuje následkem stresu, nervového napětí, únavy a nedostatku zdravého spánku. Přehnané nebo permanentní nervové napětí oslabuje imunitní systém. Jestliže se umíme uvolnit, máme v ruce nejlepší prostředek, jak uchovat náš zdravotní potenciál a jak regenerovat organismus. Těchto několik bodů patří spolu s povzbuzujícími body do základního sezení, jež byste měli provádět každý den.

Úzkost 124, 34, 103, 106, 26, 8, 60, 0



Mnoho bodů působí regulačním a stimulačním způsobem na nervový systém. Jejich pravidelná nebo příležitostná stimulace vám prokáže ohromné služby, a to bez vedlejších účinků, které obvykle provází užívání léků. Pokud trpíte nočními úzkostmi, které vám brání ve spánku, stimulujte tyto body, než půjdete spát. Stejně body vám pomohou, jestliže se během dne dostanete do stresující nebo úzkostlivé situace (žkouvka, důležitá schůzka, projev na veřejnosti a tak podobně).

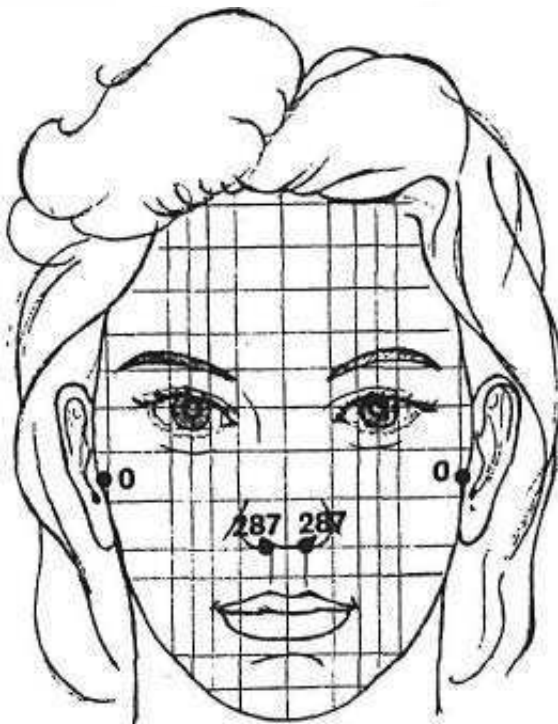
Úžeh 26, 103, 3, 85, 60, 87, 14, 15, 16, 0



Známe to všichni: přílišný pobyt na přímém slunci může mít negativní dopad na zdraví. Tento typ nehody se nám ovšem může přihodit, i když jsme opatrní, například když usneme na matračce, ukolébání jemným pohybem vln. Úžeh může být způsoben i intenzivním odrazem světla od vodní hladiny, či pobyt v autě uvězněném v nekonečné zácpě při cestě na dovolenou uprostřed července. Stačí delší únava, oslabení imunitního systému ve spo-

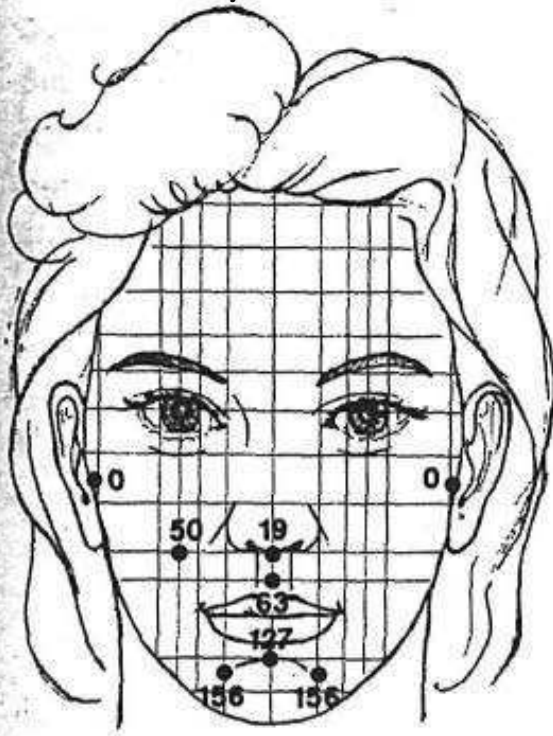
jení s dehydratací a problém je na světě. Hlavně dostatečně pijte a používejte dostatek soli. Úžeh se velice lehce projeví zvláště u dětí. Uvedené body stimulujte tak dlouho, jak bude potřeba. Rovněž přikládejte studené obklady na čelo, šíji, hrud' a podávejte dostatečné množství tekutin.

Vaginální suchost 287, 0



Tento nepříjemný jev je často spojený s přechodem nebo se objeví v důsledku chirurgického zákroku. Dá se úspěšně léčit stimulací daného bodu, společně s masáží v oblasti rtů popsané pod heslem Antikoncepce.

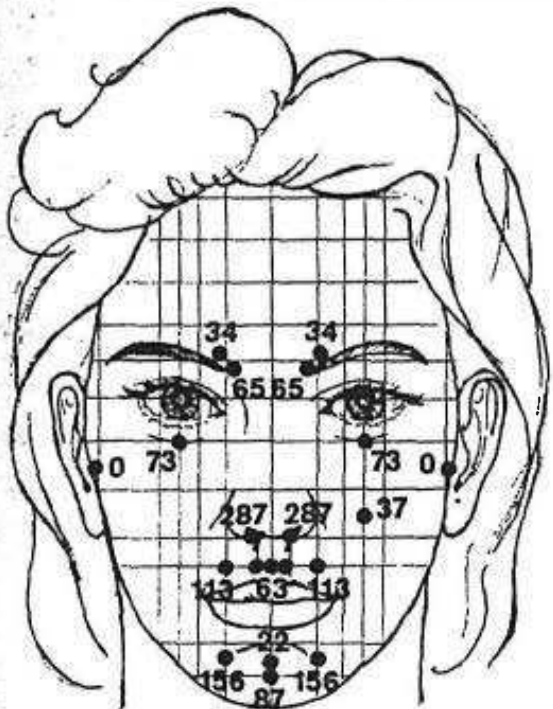
Vaginitida, vaginizmus 19, 63, 50, 156, 127, 0



Vaginitida znamená zánět poševní sliznice. Vaginismus spočívá v bolestivých křečích svalů vagíny, které činí pohlavní styk tak bolestivým, že jej někdy až znemožňují. Nejčastější příčiny pramení v psychice: bolestivé či nepříjemné zkušenosti z minulosti (chirurgické zákroky, porod, sexuální násilí...). Dalším důvodem může být vaginální suchost způsobená nedostatkem sexuální touhy, kterou partner nedokázal probudit, nebo zapříčiněná fyzi-

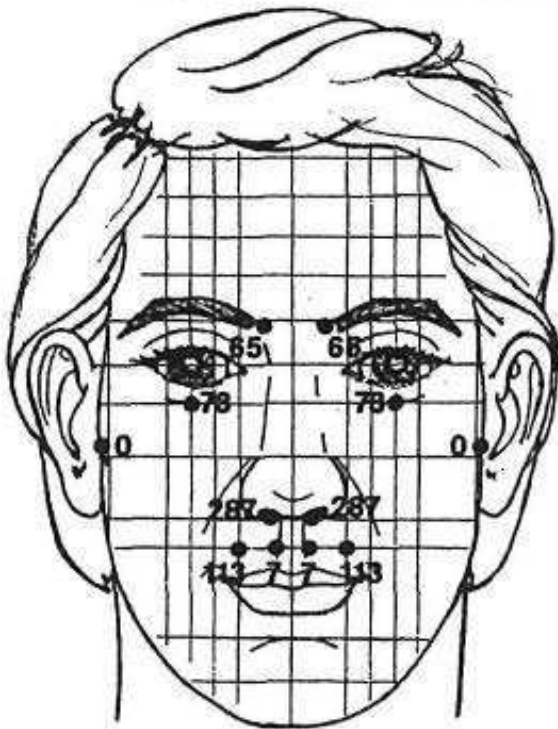
ologickými potížemi (jako je cysta či zánět dělohy), které vyvolaly bolest pocíťovanou hluboko uvnitř vagíny. Stimulace doporučených bodů pomáhá od bolestivých pocitů, v případě potřeby je ale nutné řešit také jejich příčinu (viz příslušná hesla).

Vaječníky 7, 22, 37, 63, 87, 113, 65, 73, 156, 0 nebo 34, 7, 113, 65, 73, 287, 0



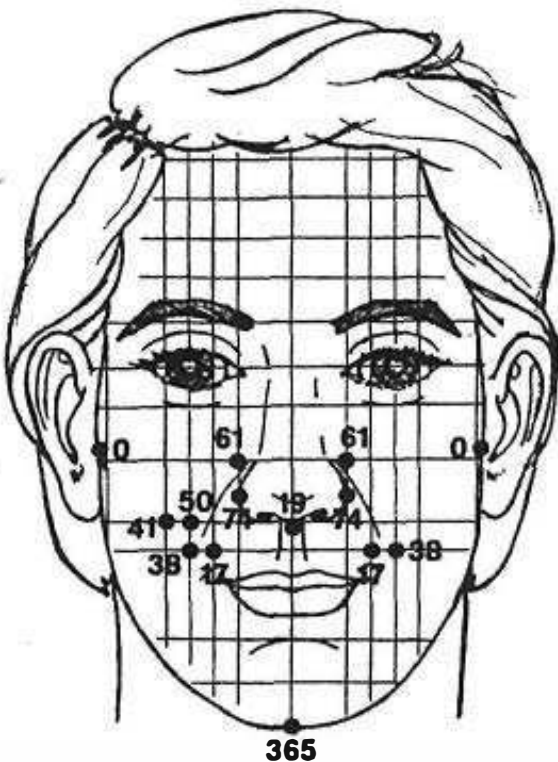
Tyto body umožňují zmírnit a léčit většinu problémů spojených s vaječníky: cysty (viz heslo Cysta na vaječnicích), ale rovněž funkční poruchy nebo záněty. Všechny společně mají regulační účinek na endokrinní systém, což ve většině případů stačí k upravení ovulace a hormonálního vyměšování. Po několika měsících léčení cysty často samy zmizí.

Varlata **7, 113, 65, 73, 287, 0**



Tyto body mohou být stimulovány v případě jakéhokoli onemocnění varlat, ať už se jedná o záněty, nedostatečnou produkci hormonů, nedostatečný vývin, sterilitu, impotenci... Viz také příslušná hesla.

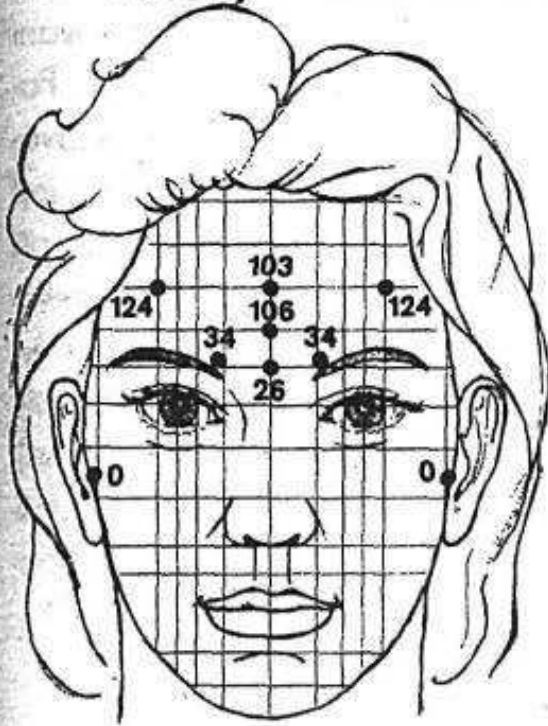
Virová hepatitida **17, 19, 38, 41, 61, 74, 50, 0**



Počet osob postižených tímto onemocněním se stále zvyšuje. Je známo, že většinou se hepatitida typu B a C přenáší při krevních transfuzích. Hepatitida typu B se může přenášet rovněž při sexuálním styku, zatímco typ A, který je nejmírnější, ale zato nejrozšířenější (takzvaná žloutenka) má původ ve stravě. Stimulace těchto bodů vám velmi pomůže, ať už trpíte jakýmkoli typem hepatitidy (A, B, C nebo jiným). Léčení mohou vhodně doplnit některé byliny (například stužkovec vy-

stoupavý nebo velké dávky vitamínu C (4000 až 6000 mg denně i více, pokud je vitamin přírodní).

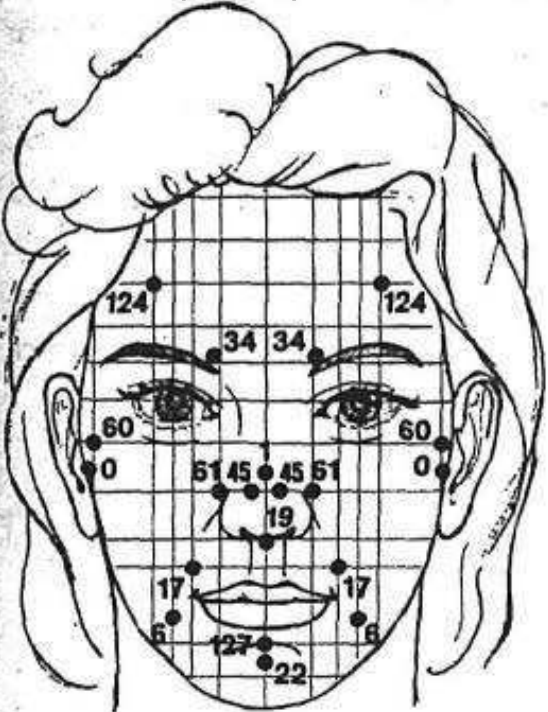
Vrásky 124, 34, 26, 103, 106, 0



Kromě celkového povzbuzení organismu má obyčejná masáž obličeje druhotné a rozhodně nezanedbatelné blahodárné účinky: vyhlazuje vrásky, které se teprve začínají tvořit, a zlepšuje vzhled vrásek, jež jsou již hluboké. Stimulaci lze provádět konečky prstů, perem nebo válečkem. Aktivuje to krevní mikrooběh, což vám dodá příjemný vzhled. Pokud trpíte trudovitostí, nebojte se, že by díky masáži došlo ke zhoršení. Masáží bodů, které působí

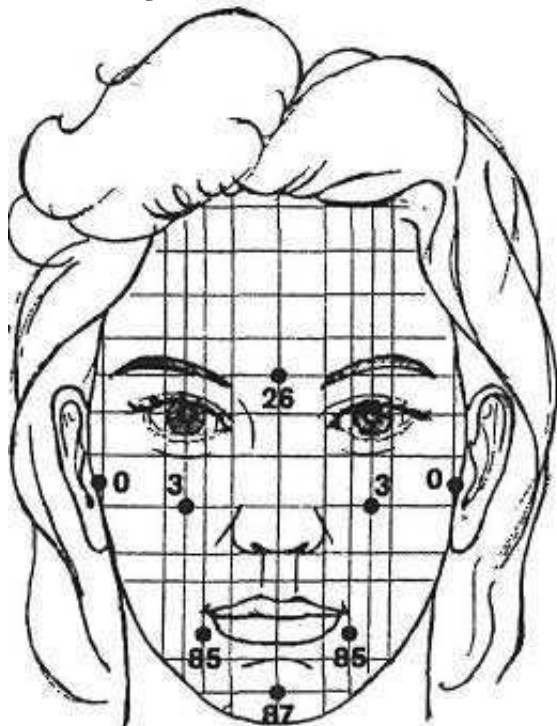
na oběhové potíže, se toto onemocnění naopak zlepší. Proto je nikdy neváhejte využít.

Vyčerpanost 124, 34, 1, 45, 60, 61, 19, 17, 127, 22, 6, 0



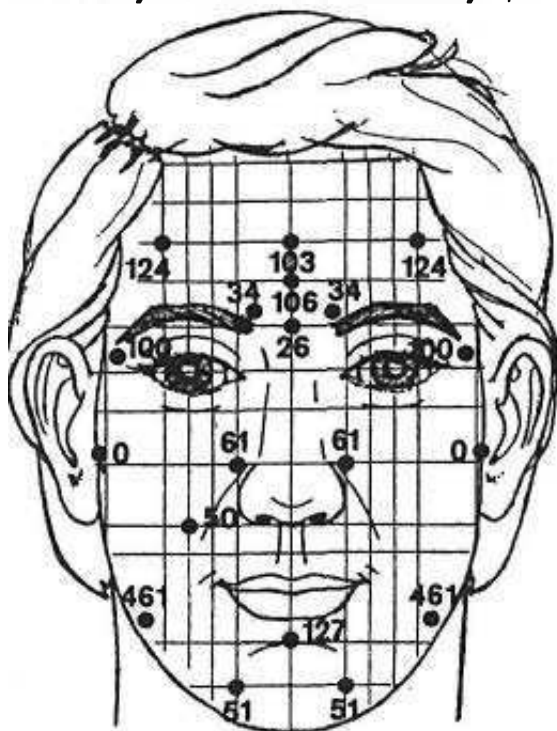
Vyčerpanost je obvyklý stav fyzické nebo psychické únavy. Stimulace daných bodů probouzí energii, napomáhá jejímu oběhu po celém těle, dynamizuje mozkovou činnost a posiluje imunitní systém. Doporučujeme provádět stimulace všech uvedených bodů; často to umožní zároveň vyléčit většinu problémů, které mohou představovat příčinu vyčerpanosti. Rychlý výsledek pro vás bude motivací k vytrvalosti.

Vylučování moči 26, 3, 85, 87, 0



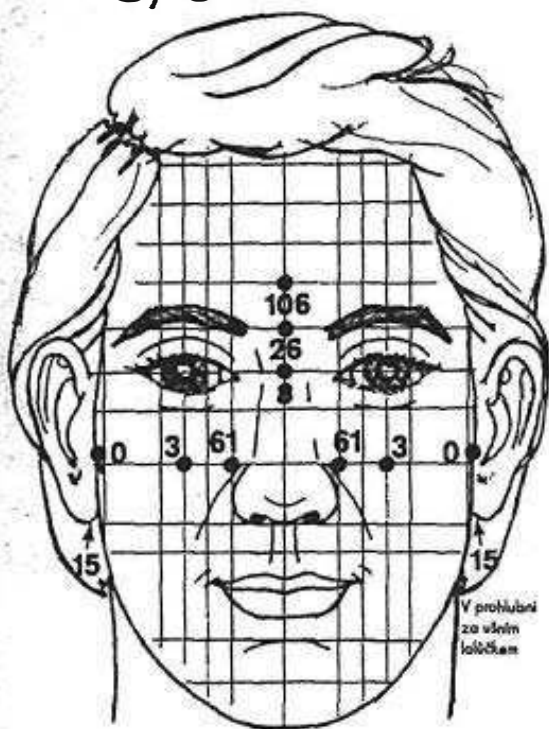
Tyto body usnadňují vylučování moči a posilují funkci ledvin. Používejte je v případě zadržování vody v organismu (ať už její příčina tkví v čemkoliv) nebo při slabosti ledvin. Po každé infekční chorobě, především pokud vyžadovala užívání léků (antibiotik a dalších), se doporučuje co nejvíce pít a zároveň stimulovat funkci ledvin, aby se organismus dobře pročistil.

Vymknutí 61, 127, 51, 34, 26, 103, 106, 0 nebo 127, 124, 106, 26, 0



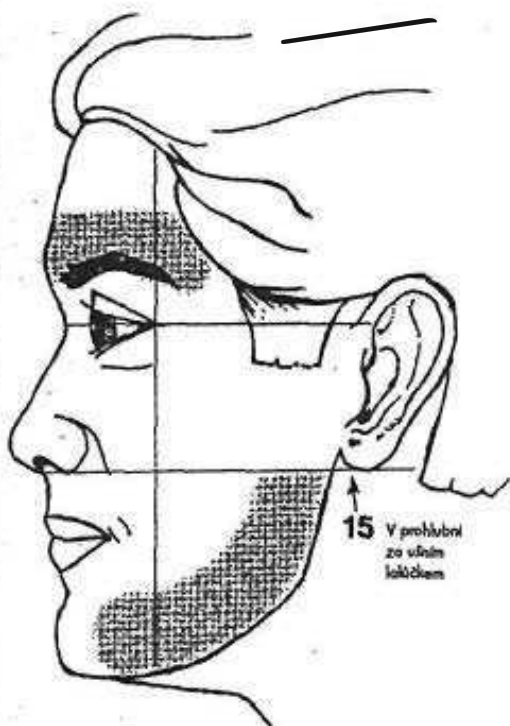
Bod 100 působí na zápěstí, bod 461 na kotník a bod 50 na vymknutí chodidla a ruky. V případě vymknutí nebo vyvrtnutí okamžitě stimulujte bolestivou oblast, kterou najdete zhruba uprostřed brady. Později stimulujte všechny body, které uvádíme; ztracená pohyblivost se vám vrátí mnohem rychleji.

Vysoký krevní tlak 15, 61, 8, 26, 106, 3, 0



Vysoký krevní tlak je nejčastěji způsoben stravou s příliš vysokým obsahem živočišných proteinů, zneužíváním alkoholu, tabáku a soli. Jde často o dědičnou záležitost. Vysokým tlakem trpí po padesátce každý desátý člověk. Onemocnění má řadu symptomů, jako bolesti hlavy (především v oblasti týla), závratě, nespavost, bušení srdce, hučení v uších, mžitky před očima, noční můry, bolesti v hrudi nebo zácpu. Vysoký tlak s sebou nese řadu dalších

chorob: ledvinová onemocnění, potíže se štítnou žlázou, hormonální poruchy, arteriosklerózu (kornatění tepen), nervové napětí, přepracování... Nejlepší účinek na vysoký tlak má stimulace bodu 8. Společně s ostatními body jej můžete stimulovat pokaždé, když cítíte, že vám stoupá tlak nebo že se vám zrychluje tlukot srdce.



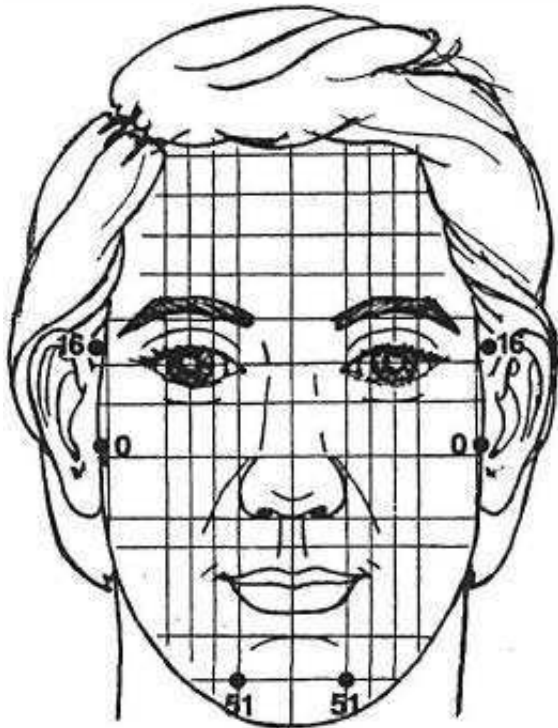
Záchvat při vysokém tlaku (zjednodušená metoda)

V případě záchvatu, který vznikl v důsledku stresu nebo jiné příčiny, použijte ihned tuto jednoduchou masáž, kterou si snadno zapamatujete (pokud trpíte vysokým tlakem, naučte se ji hned, budete ji tak moci kdekoli pohodlně praktikovat). Pomocí válečku nebo konečků prstů začněte vyznačené oblasti masírovat mírným tlakem a postupně zesilujte. Nebojte se *mírné* bolesti: tyto

zóny jsou citlivé právě kvůli vašim potížím. Potom si stejným způsobem promasírujte bradu.

Toto sezení zakončete stimulací bodu 15, dokud se vám tlak neupraví (může to trvat pět až deset minut). Použijte tuto jednoduchou techniku dvakrát až třikrát denně a dosáhnete přirozeného zlepšení svého vysokého tlaku.

Vysoký nitrooční tlak 16, 51, 0



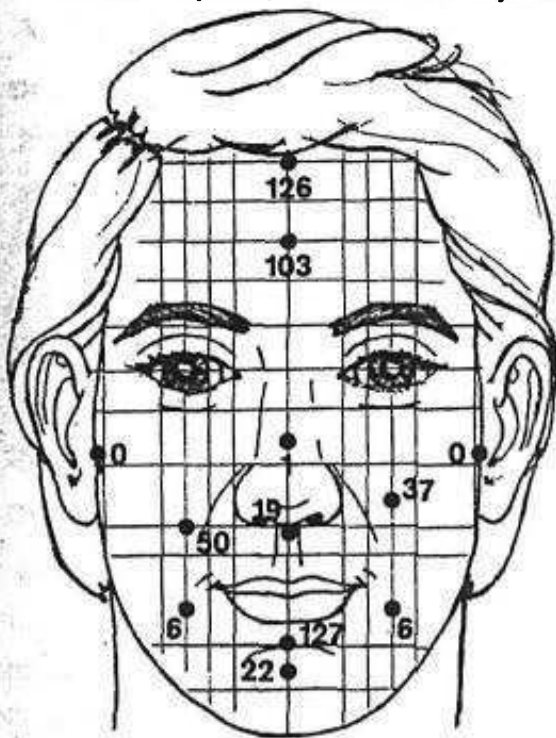
Jde o lokální vysoký tlak, který je nebezpečný pro váš zrak a představuje častou komplikaci při vysokém krevním tlaku. Proto hlavně nepodceňujte diagnózu stanovenou vaším lékařem. Řiďte se jeho radami a stimulujte výše uvedené body.

Vyvolání říhnutí u dítěte 126, 19, 0



Jednoduchá stimulace těchto bodů špičkou prstu stačí k tomu, aby vyvolala ono známé brknutí, na které čeká tolik maminek!

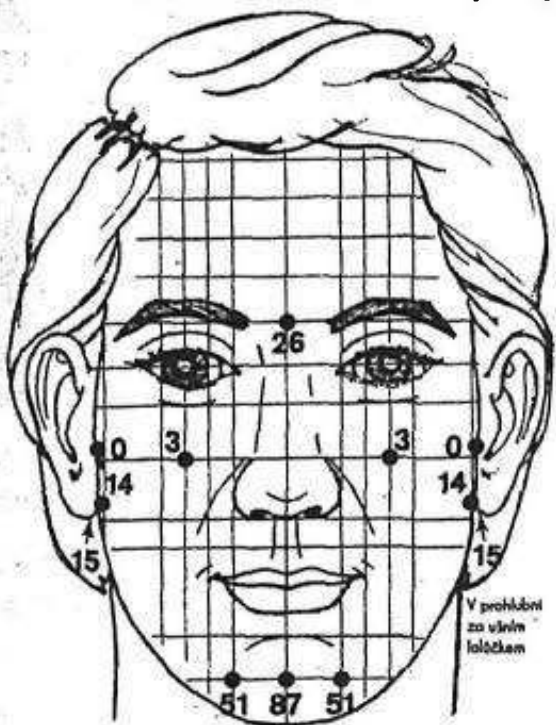
Stoupání čchi 126, 103, 1, 19, 127, 22, 6, 37, 50, 0.



Čchi, což je totéž jako japonské ki, dobře znají adepti bojových umění, kteří se jí učí používat a řídit. Představuje nejen životní energii, ale i něco více... Během nemoci se může nadměrně hromadit, nebo naopak chybět; může se zablokovat v některých částech těla. Cílem každé energetické terapie je obnovit poškozenou rovnováhu, a to rozpruďením stagnující energie a její regulací do míst, kde je jí nedostatek a tak dále. Existují případy,

při nichž je zajímavé sledovat, co stoupání čchi způsobí.

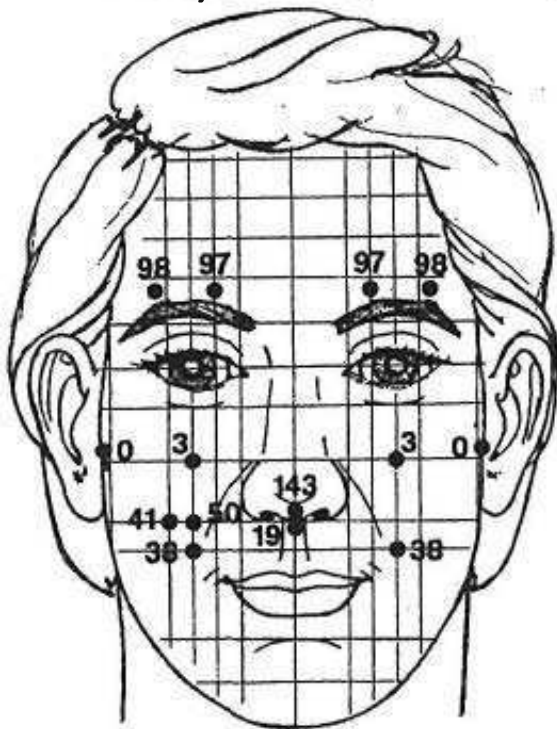
Klesání čchi 26, 3, 51, 87, 14, 15, 0



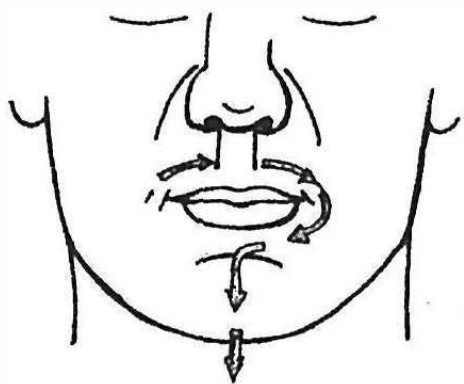
V jiných situacích je nutné umožnit čchi, aby sestoupila, přelila se dolů (například když se příliš nahromadí v hlavě, což vede k četným bolestem hlavy!).

Vznik vředů na kůži (viz Kožní problémy)

Zácpa 50, 19, 3, 143, 41, 97, 98, 38, 0



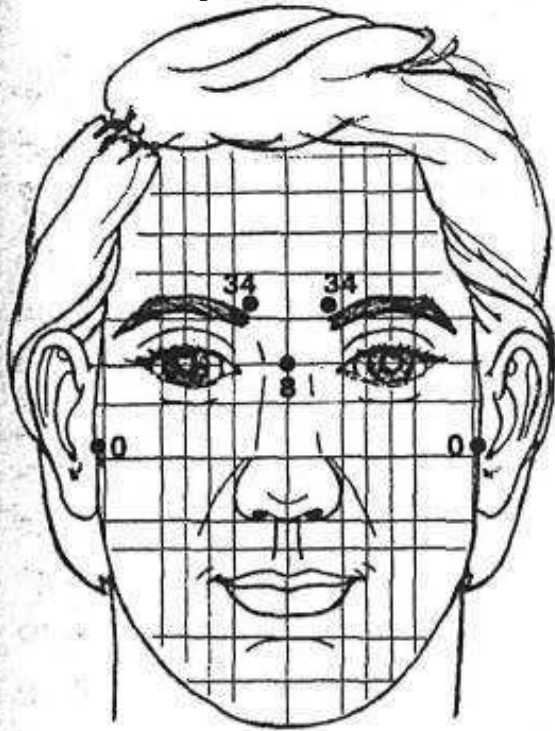
Zácpa je způsobená opožděným vylučováním stolice nebo jejím nedostatečným objemem. Jedná se o velmi rozšířený jev, který může mít několik důvodů. Buďto nějakou překážku (zúžení nebo částečné ucpání tračníku) či nějakou funkční poruchu tračníku, ať už se jedná o snížení svalového tonusu, nebo jeho přepínání doprovázené bolestivými křečemi. Zácpa je velmi častá u osob trpících vysokým tlakem a u těch, kteří konzumují příliš mnoho masa (nebo masných výrobků, uzenin a tak dále). Mají k ní sklony rovněž osoby, které jí málo rostlinné vlákniny (ovoce a zeleniny), nepijí dostatek tekutin a chybí jim fyzické cvičení.



Prevence: Existuje jednoduchý prostředek, který přináší velmi dobré výsledky, a to i v případě vážného ucpání střev trvajících několik dnů. Dvěma prsty pravé ruky (ukazovákem a prostředníkem) objeďte ústa zprava doleva, jak je uvedeno na obrázku. Palcem si zapřete ruku pod bradou. Až dojedete do středu brady, „vystřelte“ rychlým pohybem směrem ven. Po probuzení vypijte nalačno velký šálek teplé, lehce osolené vody. Potom opakujte masáž zhruba padesátkrát po sobě. Podle situace je samozřejmě možné v průběhu dne celou akci zopakovat.

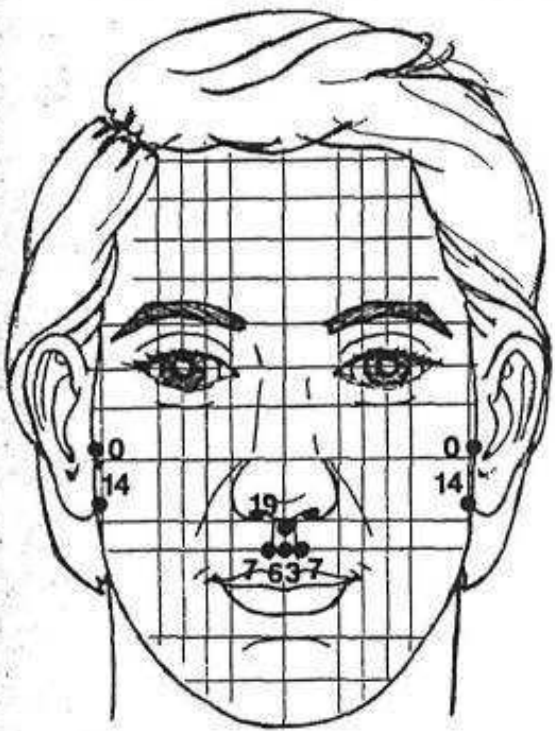
Zadržování vody (viz Celulitida)

Zadýchání 34, 8, 0



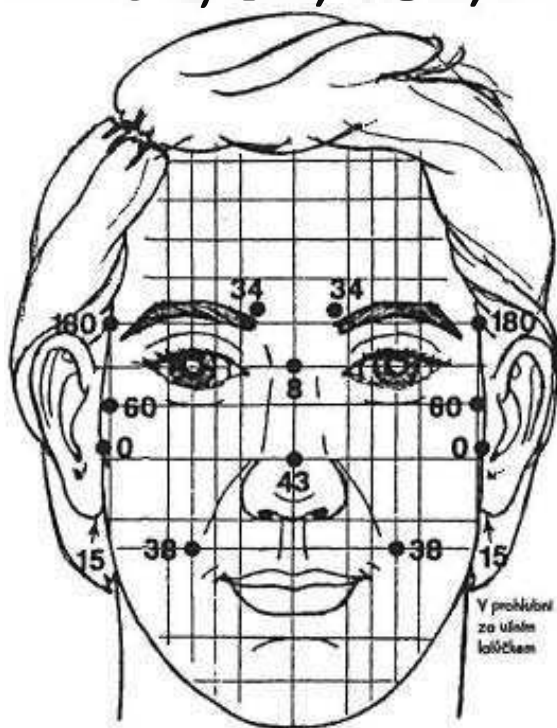
Každému, kdo se snadno zadýchává, pomohou uvedené body; ať k tomu dochází při stoupaní do schodů nebo na vycházce, stačí body stimulovat, aby se zpomalil srdeční rytmus. To může zajímat hlavně sportovce. Body jsou snadno dostupné a můžete je tedy masírovat například i během závodu, především celou oblast ležící před uchem.

Zakuckání (rybí kost, pecka...) 19, 63, 7, 14, 0



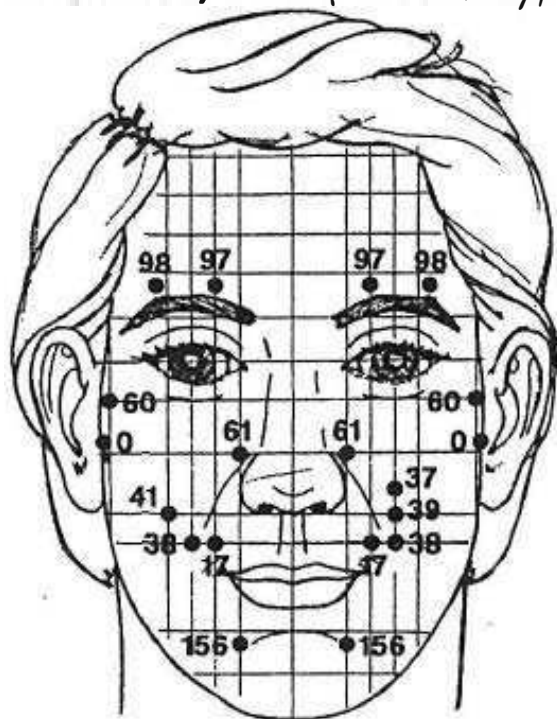
Tato nepříjemnost se občas přihodí každému, především miminkům a dětem. Většinou je stačí poplácat po zádech, ale ve vážnějších případech vám tento krátký sled bodů prokáže znamenité služby. Intenzivně stimulujte bod 19 pomocí propisovačky, zakulaceného konce válečku nebo něčím, co bude zrovna po ruce. Potom třete oblast mezi nosem a horním rtem. K vyvrhnutí spolknutého předmětu většinou stačí pouze stimulace bodu 19.

Zánět dásňové sliznice **8, 15, 38, 43, 34, 60, 180, 0**



Máte citlivé dásně, které krvácejí při každém čištění zubů, nebo dokonce i když koušete jablko? Pak pravděpodobně trpíte zánětem dásňové sliznice. Stimulujte doporučené body a po jídle používejte jemný kartáček. Rovněž vám velice prospěje, pokud si každé ráno propláchnete ústa olivovým nebo arašídovým olejem (panenským a z prvního lisování za studena) zhruba po dobu deseti minut.

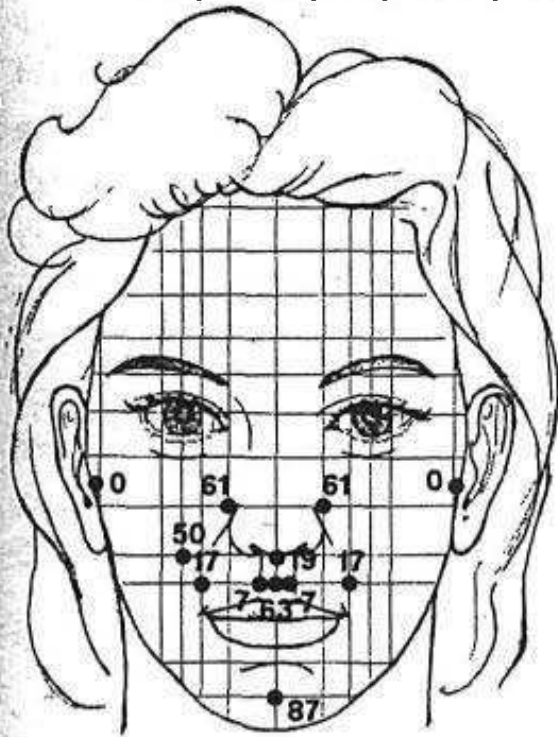
Zánět kloubů (artritida) **17, 41, 60, 97, 98, 156, 0** přidejte zároveň body **37, 38, 39, 61** (i u artrózy)



Tyto body léčí všechny zánětlivé bolesti spojené s artritidou. Podle svých potíží si vypracujte osobní program. Dle potřeby můžete přiřadit body: 34, 51, 65 pro paže a ramena, 130, 100 pro ruce a zápěstí, 130, 51 pro nohy a chodidla, 197 pro kolena, 98 pro loket.

Zánět mandlí (viz Angína)

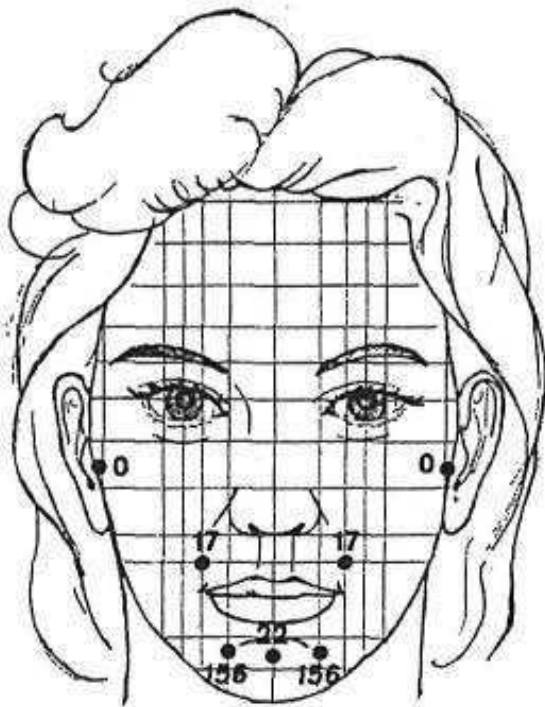
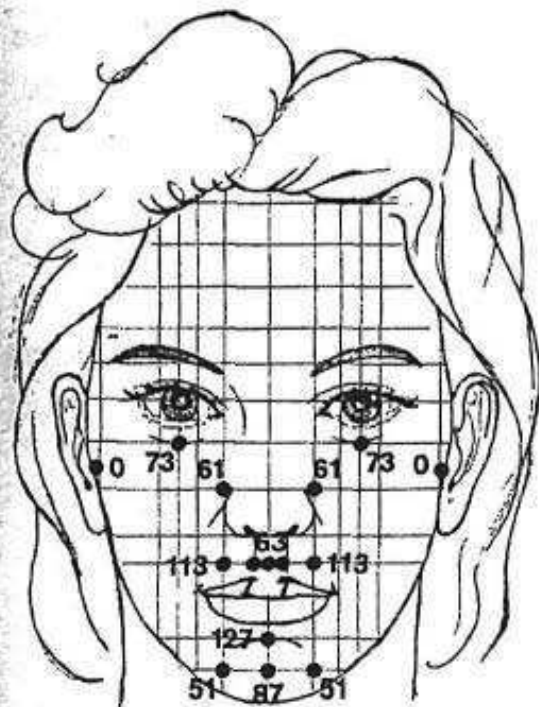
Zánět močového měchýře **61, 19, 87, 63, 50, 7, 17, 0**



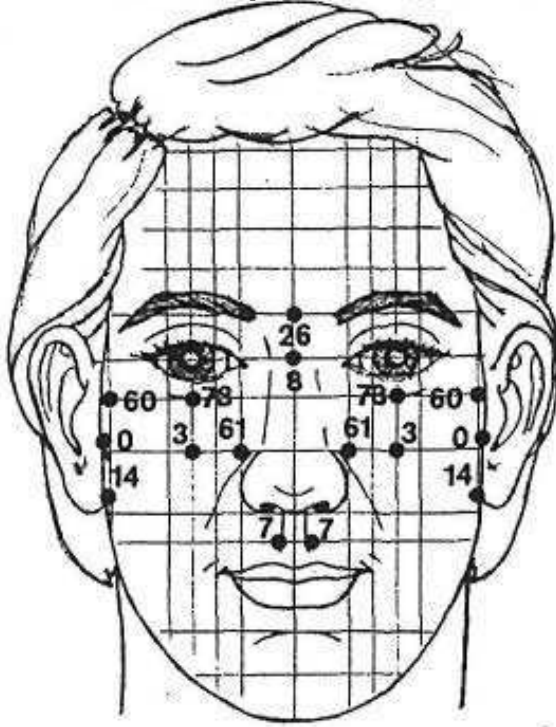
Zánět močového měchýře se často pojí s kolibacilární infekcí. Projevuje se častým nutkáním močit a velmi bolestivým močením. Budete překvapeni, jak rychle vám stimulace těchto několika bodů pomůže! Zvolte si citem jednu z doporučených skupin bodů a provádějte stimulaci, dokud nepříjemné potíže nevymizí. Pijte hodně teplé vody s citronem a zkuste léčit střevní infekci. Může vám pomoci jíl a chlorid hořečnatý.

Zánět močového měchýře (varianta) **61, 63, 7, 113, 127, 51, 87, 73, 0**

Zánět močového měchýře (jednodušší sekvence pro urgentní případy) **22, 17, 156, 0**

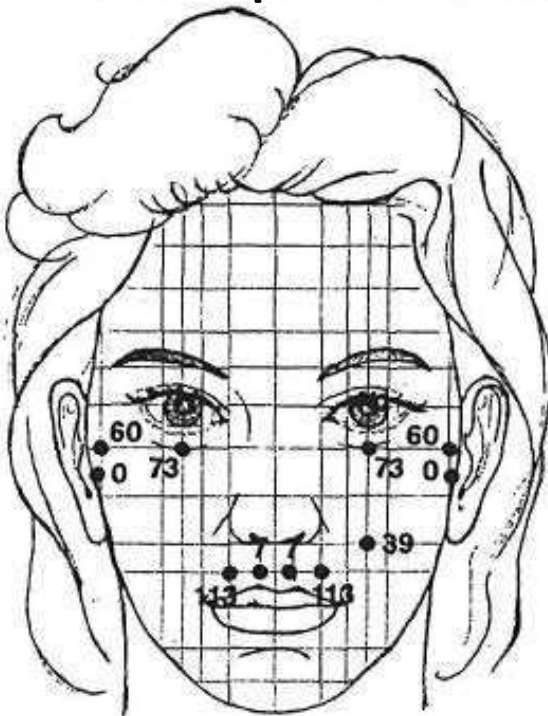


Zánět plic **26, 3, 61, 7, 8, 73, 60, 14, 0**



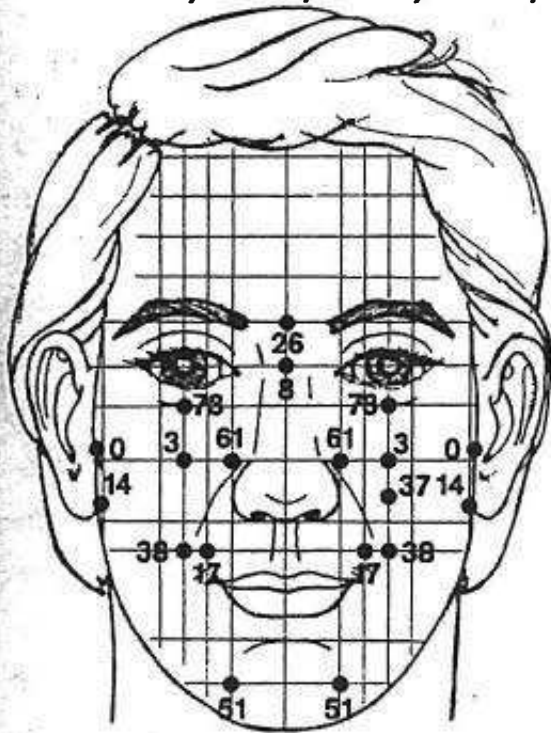
Pneumonie (zánět plic) je infekční choroba způsobovaná pneumokokem. Projevuje se akutním zánětem plic, přičemž nejvíc je postižen jeden plicní lalok. Zánět je doprovázen horečkou, kašlem, dýchacími potížemi a bolestmi v hrudníku. Doporučené body mohou představovat účinnou pomoc, což ovšem není důvod, proč nejít k lékaři. Stimulaci provádějte několikrát denně po dobu 15 až 20 minut.

Zánět prsu **39, 73, 60, 7, 113, 0**



(viz rovněž Kojení)
Masírujte pravidelně body, které zde uvádíme, a přidejte k nim i body ležící kolem očí; tlak vašich prstů většinou postačí. Třemi prsty přitisknutými k sobě vyvíňte středně silný tlak na kořen nosu. Pokračujte po nadočnicovém oblouku ležícím pod obočím a přejeďte oblast kolem celého oka. Pokračujte na dolním očníovém oblouku a skončete u výchozího bodu.

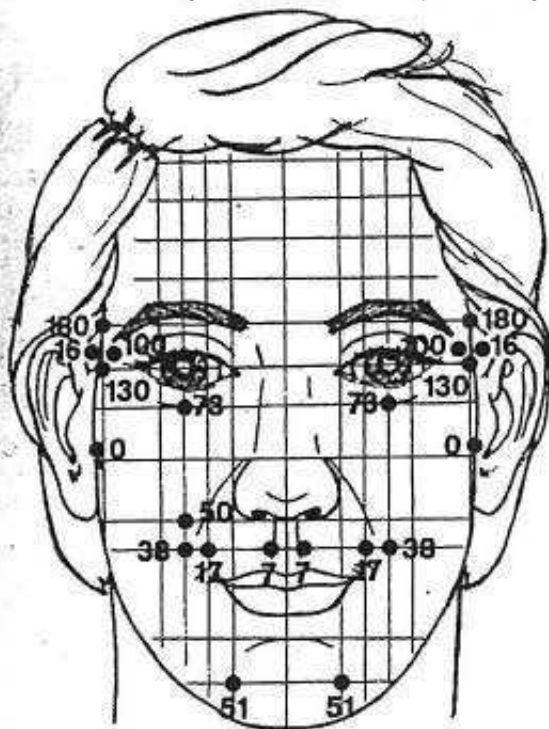
Zánět průdušek (bronchitida) **3, 17, 26, 8,** **61, 37, 51, 73, 38, 14, 0**



Tyto body vám velmi pomohou, ať už se jedná o obyčejný zánět průdušek, který vznikl jakožto následek nachlazení v zimě, o chronickou bronchitidu spojenou s alergií, nebo o problémy spojené s nadměrným kouřením. Jako ve všech ostatních případech mohou být stimulovány paralelně s lékařskou léčbou, pokud to stav nemocného vyžaduje. Jestliže však začnete body stimulovat již na začátku nemoci, nebo v lepším případě počínaje

prvními příznaky, jako je bolest v krku nebo rýma, nebudete lékaře potřebovat. Rovněž doporučujeme užít roztok chloridu hořečnatého⁹, jak se to obvykle dělá v případě infekční nemoci.

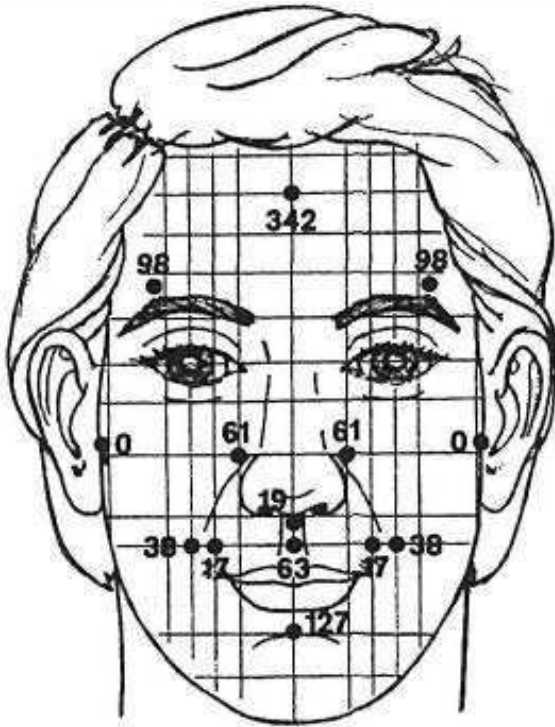
Zánět spojivek **73, 180, 130, 100, 16,** **51, 50, 38, 17, 7, 0**



Při tomto bolestivém zánětu vám zčervenají oči a začnou slzet. Zánět spojivek může být alergického původu nebo může být způsoben částicemi v atmosféře. Hlavně odolejte nutkání třít si oči a stimulujte uvedené body, jak dlouho bude potřeba.

Zánět tlustého střeva (kolitida) „bolest břicha“

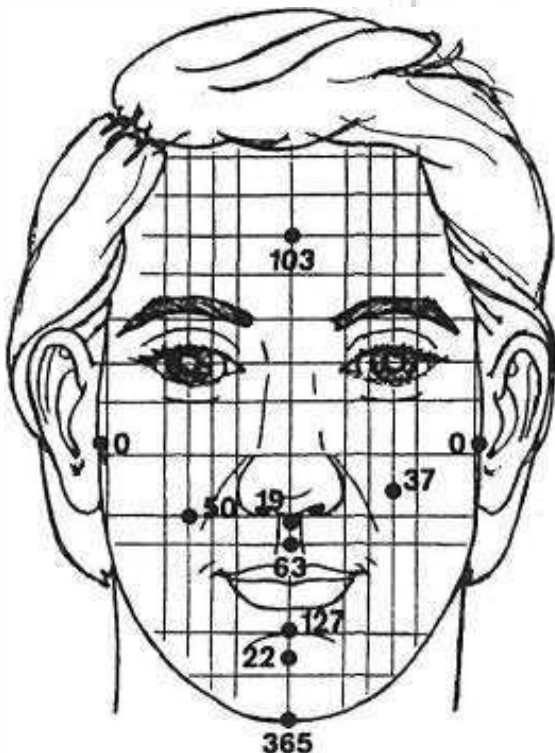
127, 63, 19, 61, 0 nebo 342, 98, 19, 17, 38, 0



Zánět tračníku či tlustého střeva neboli kolitida často vyvolává opakované bolesti břišní oblasti, někdy doprovázené falešným nutkáním na stolicí. Zánět tlustého střeva může souviset s chladem v břiše nebo s funkční poruchou střev, která je někdy doprovázená průjmem. Většinou vzniká z nevyvážené stravy, v níž převládá konzumace masa a masných výrobků na úkor rostlinné vlákniny. Uvedené body stimulujte, pokud nemáte průjem. Bolesti

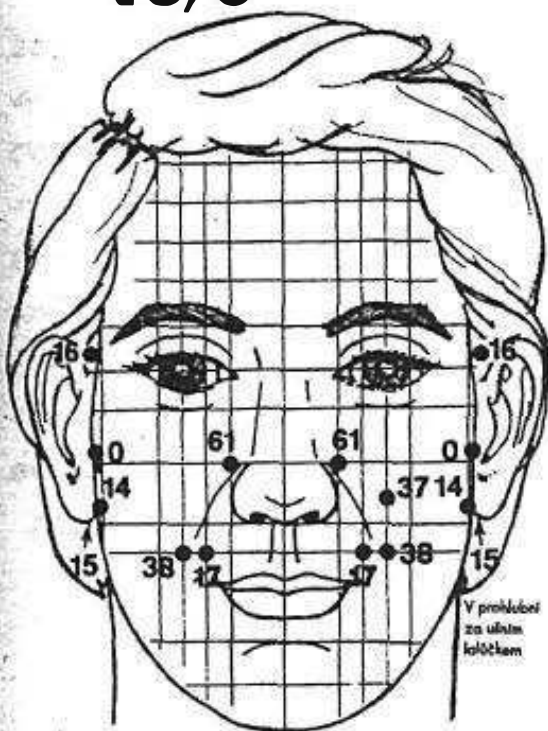
zmizí velmi rychle, řádově po dvou až třech minutách po stimulaci. Pokud je zánět tlustého střeva spojený s průjmem, použijte body proti průjmu nebo zkuste stimulovat následující body: 103, 50, 37, 63, 127, 22, 365, 19, 0

Zánět tlustého střeva – křečovitý **127**



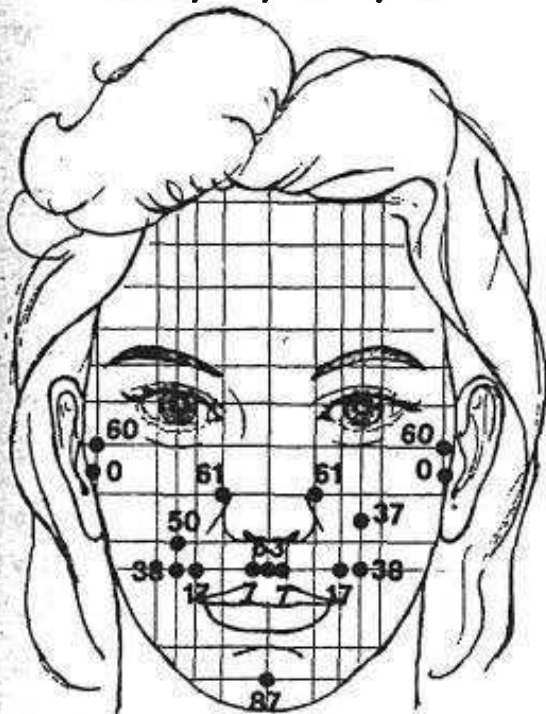
Další skupina bodů, které léčí zánět tlustého střeva spojený se stresem: 124, 34, 8 (na uvolnění), potom 61 (podél nosoretní rýhy), potom znovu 61, ale tentokrát horizontálně, směrem k bodu 3, jež také namasírujeme. Skončete jako vždy bodem 0.

Zánět ucha 17, 38, 37, 61, 14, 15, 16, 0



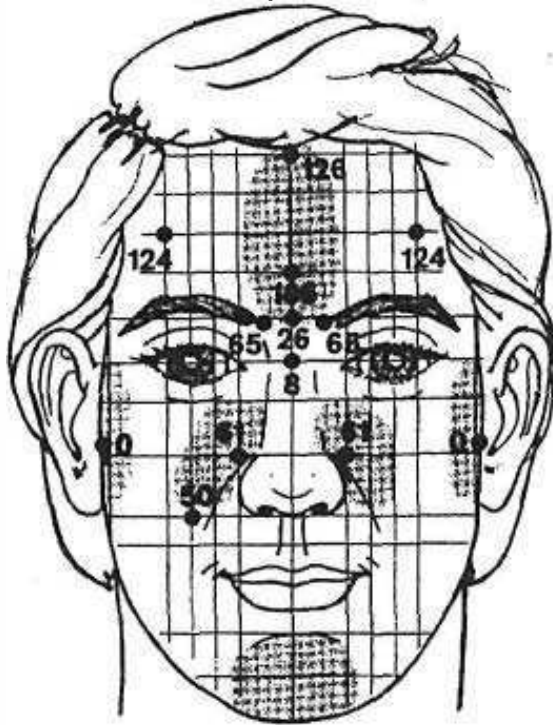
Tato bolestivá infekce ucha je velmi častá u dětí. Těstovité obklady z jílu a užívání chloridu hořečnatého¹⁰ snadno infekci přemohou, pokud je léčba zahájena včas. Máte-li pochybnosti, neváhejte, a poraďte se s lékařem. Stimulace těchto bodů přináší rychlou úlevu od bolesti a zánětu. Poznamenejme, že přílišná konzumace mléčných výrobků a sladkostí často způsobuje opakované záněty ucha. Dbejte na to, aby se vaše dítě stravovalo zdravě.

Zánět vagíny 61, 60, 37, 50, 17, 38, 63, 7, 87, 0



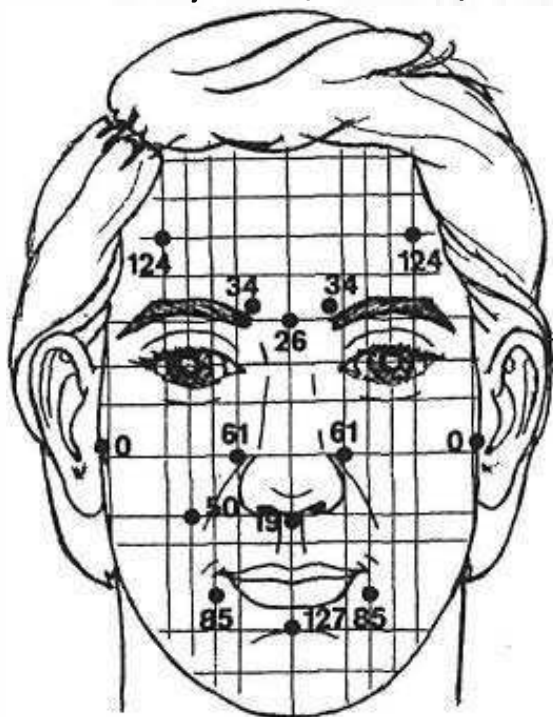
Není nic nepříjemnějšího než pocit permanentního pálení na tak citlivém místě! Tento typ zánětu je většinou způsoben mykózou nebo také alergií. Příčinou může být rovněž náchylnost k vaginální suchosti. Stimulujte doporučené body po několik minut, noste bavlněné spodní prádlo, užívejte zvýšené dávky vitamínu E a přestaňte při intimní hygieně používat mýdlo.

Zánět vedlejších nosních dutin 26, 50, 61, 65, 8, 124, 126, 106, 0



Zánět vedlejších nosních dutin se nejčastěji pojí s alergií. Jde o infekci, která může být akutní nebo chronická. Způsobuje někdy intenzivní bolesti v oblasti čela, a může dokonce vyvolat horečku. V případě akutního záchvatu stimuluje tyto body několikrát denně. Potom s léčbou pokračujte alespoň jednou masáží za den.

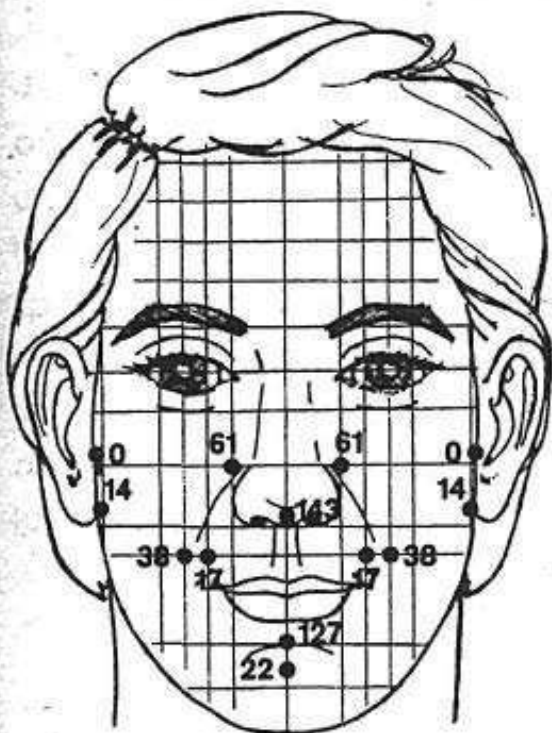
Závislost na drogách 34, 26, 19, 50, 61, 85, 124, 127, 0



Je evidentní, že tak vážný problém není možné vyřešit pouze pomocí reflexní terapie obličeje. Její aplikace však může účinně pomoci během odvykání tím, že zrychlí drenáž organismu, rozproudí životní energii a zmírní abstinenční příznaky. Vyžaduje to samozřejmě spolupráci dotyčné osoby, která by si měla několikrát denně masírovat obličej, jakmile pocítí nevolnost. Body 61, 124, 127 jsou obzvlášť účinné na zmírnění bolestivých absti-

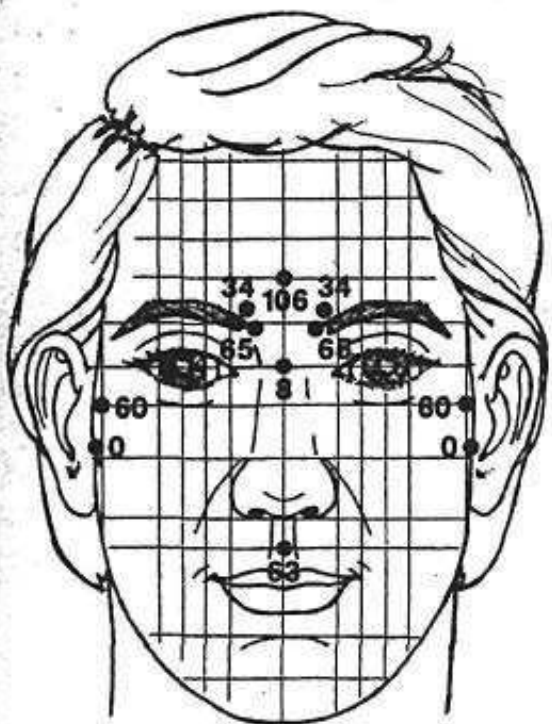
nenčních syndromů. Bod 19 napomáhá vylučování jedů. Je samozřejmě možné a přímo vhodné zvolit komplexní léčbu a masírovat základní body i body na drenáž (viz Detoxikace).

Zánět žaludku doprovázený zánětem tenkého střeva 14, 17, 22, 38, 61, 143, 127, 0



Toto nepříjemné onemocnění, většinou spojené s amébovou či kolibacilární infekcí se často vyskytuje při cestách do tropických nebo subtropických zemí, i když se s ním stále častěji lze setkat i v mírném pásmu. Bacily se většinou vyskytují ve stravě a ve vodě. Dejte tedy pozor na vodu z kohoutku či na neumyté ovoce a zeleninu! Hlavní příznaky onemocnění jsou průjem, zvracení, často doprovázená horečkami. Pomocí doporučených bodů se těchto problémů zbavíte.

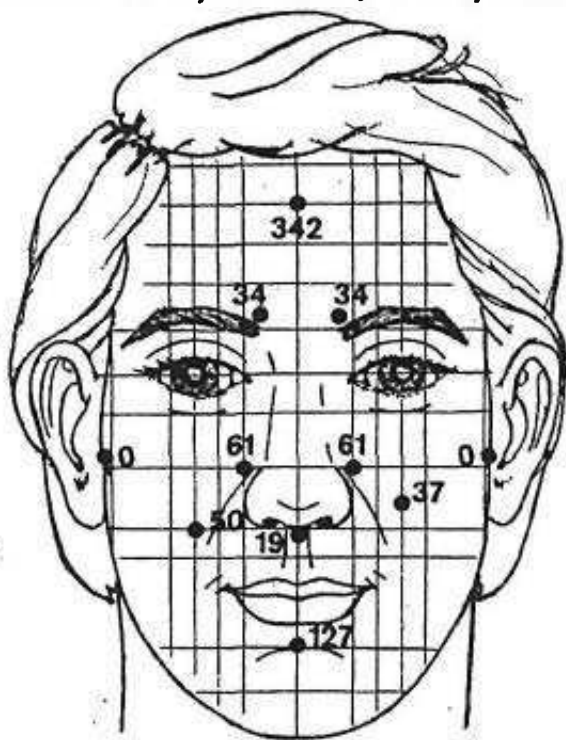
Závratě 63, 34, 106, 65, 60, 8, 0



Většinou jsou závratě neškodné, ale někdy mohou upozorňovat na vážnější onemocnění. Pokud symptomy přetrvávají nebo pokud je provázejí nevolnosti či zvracení, neváhejte a poraďte se s lékařem. K závratím může dojít z následujících důvodů: náhlá změna polohy, chudokrevnost, špatný krevní oběh v mozku, přílišné horko, vysoká nadmořská výška... Ve všech těchto případech se vám stimulace doporučených bodů bude velmi hodit.

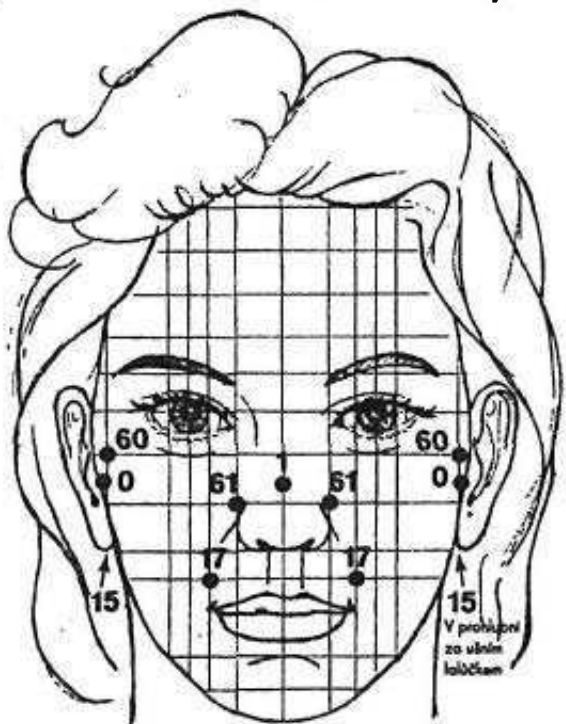
Zdřevěnění údů (viz Ztráta citlivosti)

Zchvácenost, svalové křeče 34, 127, 19, 61, 342, 50, 37, 0



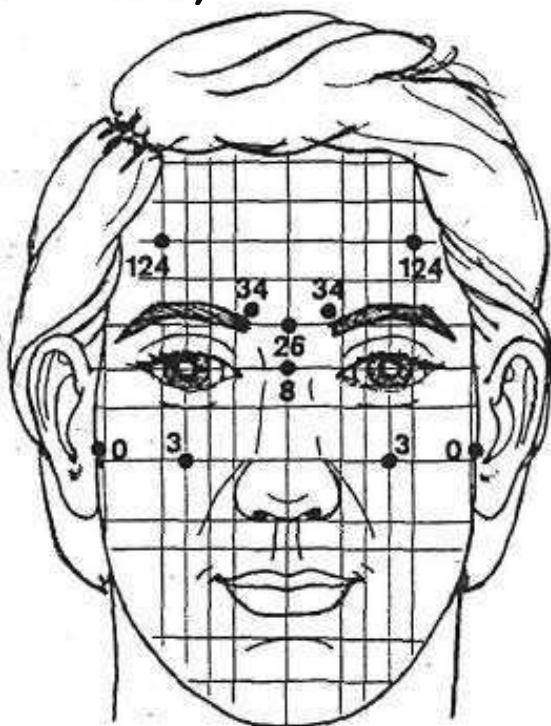
Zchvácenost může být svalového původu (následkem přílišného fyzického pohybu) nebo může doprovázet horečku. Tyto body každopádně přinášejí okamžitou úlevu. Pokud naopak trpíte nejrůznějšími křečemi, provádějte tuto krátkou masáž pravidelně, dokud problémy zcela nezmizí. Rovněž můžete užívat zvýšené dávky hořčiku (viz také Spazmofilie).

Zimomřivost 15, 17, 60, 61, 1, 0



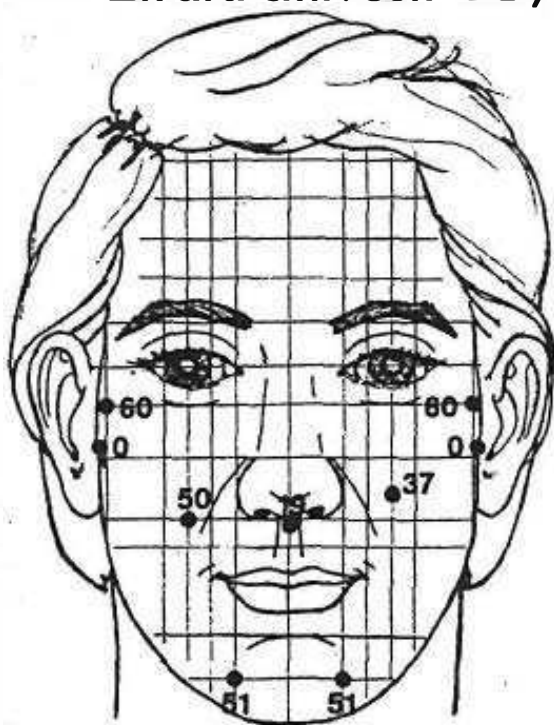
Mluvíme zde o permanentní zimomřivosti, která není spojená například s infekční chorobou. Tato zimomřivost se někdy pojí s chudokrevností, kterou je pak nutno léčit. Všechny uvedené body zahřívají. Pokud vám lehce zchladnou nohy, stimulujte především body 87 a 342. Viz také Studené končetiny.

Zrychlená srdeční činnost **34, 124, 3, 8, 26, 0**



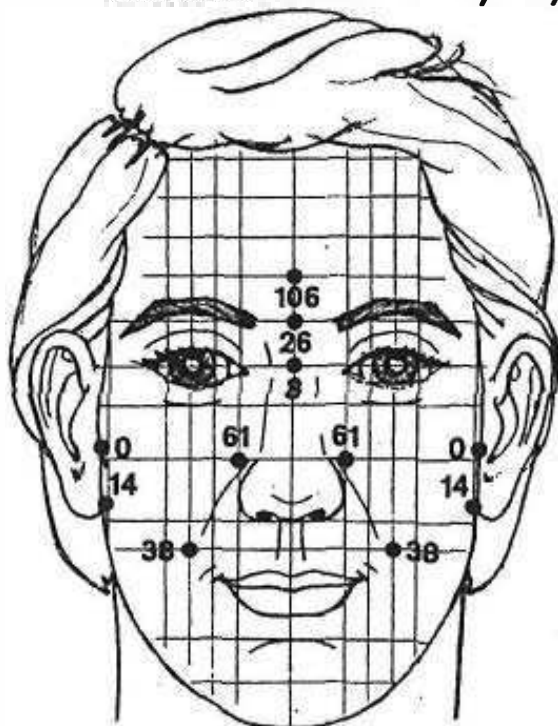
Body 8 a 26 zpomalují činnost srdce. Jsou lehce přístupné (bod 8 leží na nose mezi očima, bod 34 na kraji obočí), a můžete je tedy stimulovat prstem, kdykoli bude potřeba.

Ztráta citlivosti **19, 37, 51, 50, 60, 0**



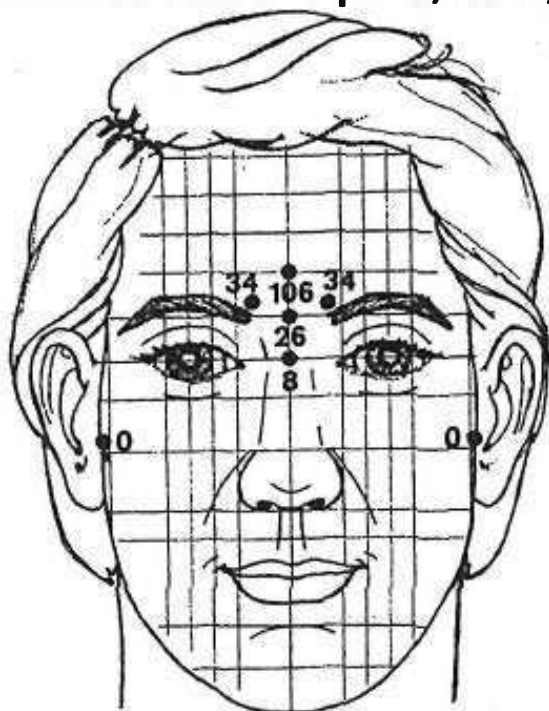
Patří sem mravenčení, ztuhlost, píchání, pocity horka nebo chladu, pocit, že stojíme na vlněné látce a tak podobně. Důvodů necitlivosti je mnoho a není možné je vyléčit pouhou stimulací uvedených bodů. Ty mimochodem působí rovněž na mravenčení, které je někdy pocíťováno při probuzení. Účinnost bodů samozřejmě není důvodem, abychom se neporadili s lékařem, který určí důvod potíží a způsob léčby.

Ztráta hlasu 14, 8, 26, 106, 61, 38, 0



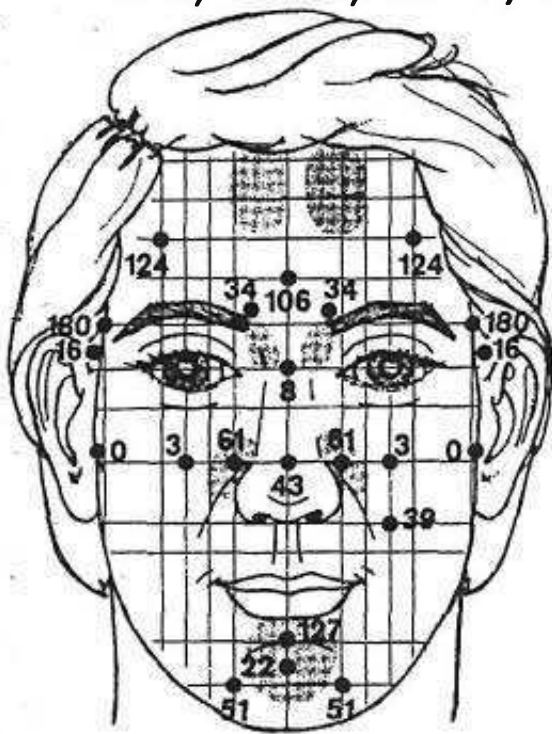
Pokud vás tlačí čas, (když se například musíte ujmout slova na veřejnosti, nejste doma a nevíte, které body by bylo třeba stimulovat), postačí po několik okamžiků stimulovat body 14 a 8. V případě potřeby masáž opakujte.

Ztuhlost šíje 8, 26, 106, 34, 0



Ať už se jedná pouze o přeželežený krk nebo o výsledek příliš dlouhé nehybnosti, body, které zde uvádíme, vám rychle pomohou. Pokud vás bolí krční obratle, stimulace je rychle uvolní. Nebojte se aktivovat body několikrát denně, především pokud svou práci vykonáváte v jednotvárné poloze.

Zuby 39, 3, 16, 43, 51, 57, 61, 8, 34, 106, 124, 180, 0



(také zubní kaz, bolesti zubů, vytrhnutí, infekce...)

Všechny tyto body léčí zubní potíže. Zvolte si ty, které vám vyhovují nejlépe. Bod:

- 51 pomáhá od bolesti
- 15 působí na obě dvě čelisti
- 22 a 127 léčí dolní čelist

Zjednodušená metoda:

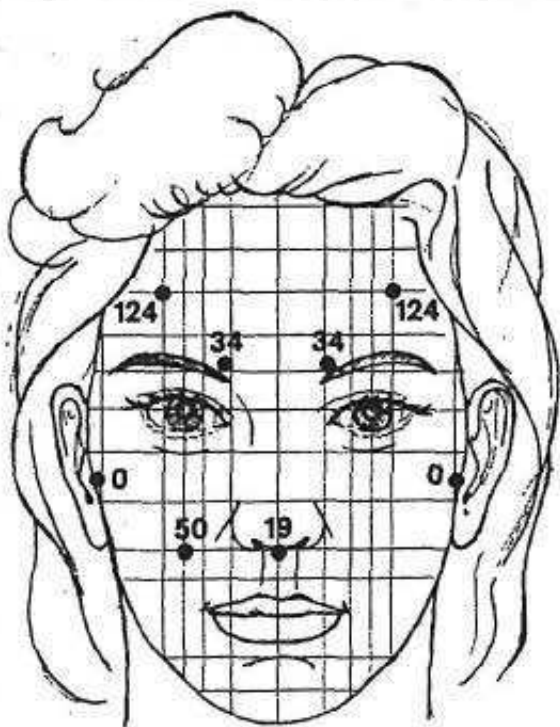
124, 180, 61, 127, 22, 0

Stimulací těchto bodů nevyлéčíte zubní kaz nebo zánět zubu, ale

pomůže vám přečkat dobu, než se dostanete k zubaři. Výsledek je cítit po pěti až deseti minutách. Pomocí prstů lze masírovat pouze zóny uvedené na obrázku.

Během dne toto krátké sezení podle libosti zopakujte, až bolest úplně zmizí. Další metoda s jednoduchým použitím: jemným tlakem masírujte kořen nosu.

Zvracení 50, 19, 34, 124, 0



Zvracení má různé příčiny: přejídání, konzumaci alkoholu (v případě citlivého žaludku), ale někdy i potravinu, kterou organismus vyvrhne, aby se jí zbavil. V případě zánětu slepého střeva, ledvinových kamenů, zánětu žaludku doprovázeného zánětem tenkého střeva, nejrůznějších infekčních chorob a tak dále, se organismus také pokouší vyloučit toxiny a hleny, které jej ucpávají. Kromě toho existují samozřejmě ona proslulá častá zvracení v prvních

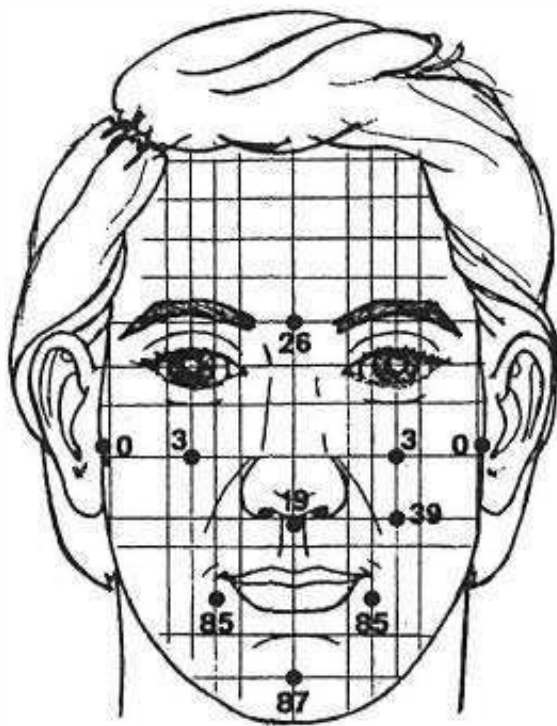
týdnech těhotenství. Stimulace uvedených bodů účinně zastavuje zvracení; to ovšem není vždy dobré řešení. Často je lepší nechat zvracení volný průběh, nebo jej dokonce podpořit stimulací špičky nosu (pozor, abyste nestáli přímo naproti nemocnému!). I v tomto případě je důležité umět rozlišit, co je skutečně vhodné.

Pozor: Nestimulujte bod 19 během těhotenství!

Jak vyvolat zvracení: 19

Tento bod může podle potřeby vyvolat nebo zastavit zvracení. Taková vlastnost může být velmi užitečná, například u dítěte, kterému zaskočilo a které se dusí. V takovém případě tento bod silně stimulujte, což vyvolá vyvrhnutí nežádoucího předmětu.

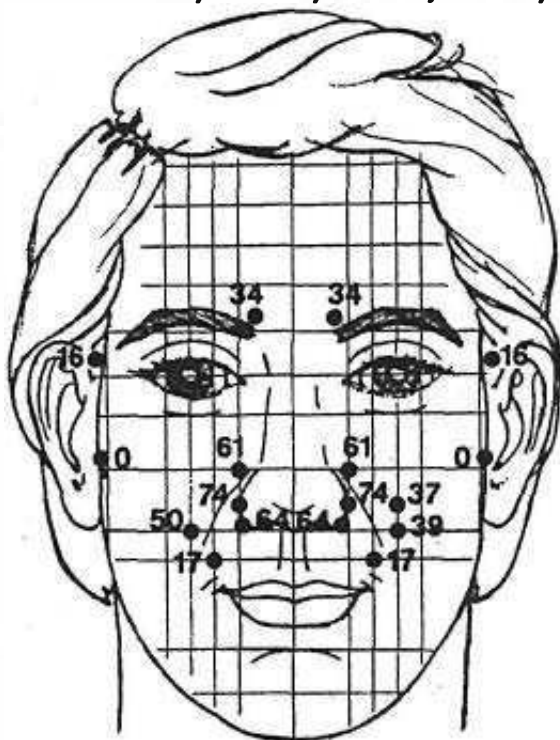
Zvýšení sekrecí 26, 3, 39, 85, 19, 87, 0



Připomeňme, že stejně jako v ostatních případech má bod 0 regulační účinek. V případě potřeby zvyšuje sekrece, a jestliže jsou nadměrné, tak je snižuje. Pokud máte pochybnosti, zda jste body zvolili správně (jsou případy, kdy je i přes přechodné nepohodlí lepší nechat tělo, aby samo vyloučilo nežádoucí prvky), vraťte se k bodu 0. Umožníte tak svému tělu samoregulaci, což je často lepší než puntičkářský a nevhodný zákrok.

Žaludek (viz Gastritida, Plynatost, Nechutenství)

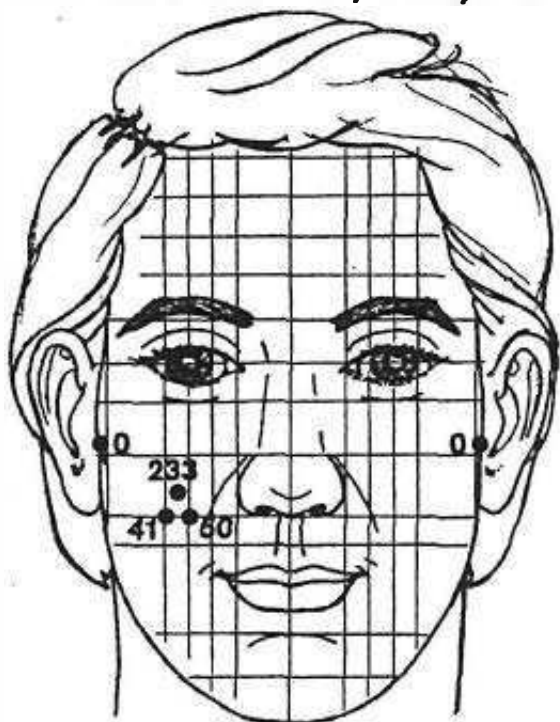
Žaludeční vřed (viz také Gastritida) **61, 64, 74, 39, 34, 17, 0**



Žaludeční vřed se projevuje ostrou bolestí pociťovanou v okamžicích, které následují po jídle. Bolest může být doprovázena nevolnostmi, zvracením, a někdy dokonce i krvácením. Ke vzniku žaludečního vředu vede zneužívání tabáku, alkoholu, čaje, kávy, konzumace některých léků, přepracování, stres či úzkost. Doporučené body napomáhají zacetit podrážděnou stěnu žaludku. Jejich protizánětlivé a protinfekční vlastnosti se v tomto případě, který někdy souvisí s přítomností bakterií, velmi hodí.

V případě krvácení do žaludku **37, 16, 61, 50, 0**

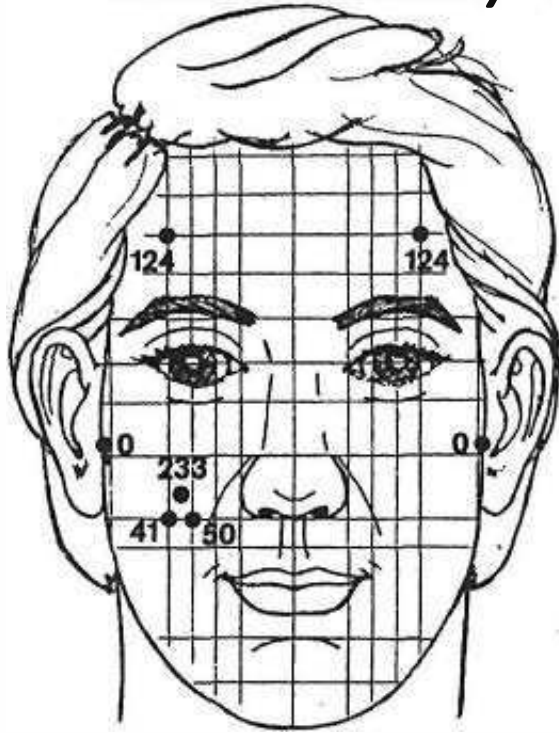
Žlučník **41, 50, 233, 0** (viz také Žlučové kaménny)



Úkolem tohoto malého orgánu, umístěného pod žebry za játry, je vylučovat žluč. Stimulace doporučených bodů provedená několikrát za den napomáhá vyloučení kaménků a žlučových usazenin, jež způsobují bolesti. Tato masáž rovněž pomáhá při nedostatečné funkci žlučníku, což má často za následek, že se lidé budí mezi 1 a 3 hodinou ranní a nemohou spát. Samozřejmě stimulace uvedených bodů nestačí - je třeba změnit i stravovací režim.

Doporučuje se rovněž užívat ráno nalačno několik polévkových lžic panenského olivového oleje, dokud bolest neodezní.

Žlučové kaménky 41, 50, 233, 124, 0



Tvorbě těchto bolestivých kaménků je jistě možné zcela se vyhnout vhodným stravováním, to znamená konzumovat potraviny s nízkým obsahem živočišných tuků a cukrů. Pokud ale již kaménky máte, je lepší zasáhnout co možná nejrychleji, pokud se chceme vyhnout chirurgickému zákroku. Změna vašich stravovacích návyků a alespoň minimum fyzického pohybu by měly tvořit neodmyslitelnou součást vašeho životního stylu. Kromě zmírnění bolesti a po-

tíží (nucení k dávení, návaly horka a tak dále) vede stimulace uvedených bodů nejčastěji k vyloučení žlučových usazenin a drobných kaménků. Větší kameny se často také rozpustí, ovšem pokud dojde k vážné krizi, je třeba konzultovat lékaře. Rovněž užívejte každé ráno několik polévkových lžic panenského olivového oleje a zapijte je teplým nápojem, konzumujte sojový lecitin a nejezte mnoho živočišných tuků.

Ještě několik rad od Nhuan Le Quanga

Držíte v rukou základy reflexní terapie obličeje, které stačí k tomu, abyste sami eliminovali všechny možné bolesti, čelili neduhům hned v zárodku i léčili chronické případy. Jednoduchost a účinnost této reflexní terapie vás překvapí. Ale ještě než se rozloučíme, rád bych se znovu zastavil u několika bodů, které mi připadají obzvláště důležité.

Zdraví závisí na dobrém oběhu energie

Určitě jste již pochopili, že váš zdravotní stav závisí především na dobrém oběhu energie. Každá bolest představuje zablokovaný tok energie, každá únava zpomaluje a zeslabuje energetický tok a každá organická porucha vychází z poruchy energetické. Stačí jednoduše energii znova rozproudit, uvést ji do rovnováhy, aby byl organizmus schopen sám se vyléčit. Pokud je naše energie v pořádku, nemůžeme prostě onemocnět, nemůžeme se například nachladit. Nemoc se projeví pouze tehdy, jestliže budete přemáhat únavu nebo se necháte šířat starostmi. Začne to obyčejnou rýmou, pokračuje to angínou, intenzivní únavou, horečkou, kašlem, zánětem průdušek, někdy astmatem. Jindy se objeví zchvácenost, bolesti beder, zablokovaná krční páteř či ramena a tak dále. Mohou se prostě objevit všechny možné choroby a napadnout vaše nejslabší orgány a tělesné funkce.

Především zabraňte tomu, aby se ve vás usadila bolest

Uvědomte si, že hlavním cílem reflexní terapie obličeje je umožnit každému, aby potřel nemoc v zárodku, aby zabránil usazení bolesti v organizmu, aby zastavil například rýmu kdekoliv, kdykoliv, jen s pomocí prstů nebo obyčejného pera, aniž by bylo třeba čekat s léčením na příchod domů.

V dnešní společnosti jsou všichni „naprogramováni“ tak, že při každém onemocnění jdou ihned k lékaři a polykají léky. Výsledkem je, že se se svými problémy a bolestmi trápíte někdy celá léta. Platí to třeba pro bolest zad, označovanou někdy za nemoc století, protože nikomu se nepodaří opravdu ji vyléčit (kromě několika kompe-

tentních osteopatů. K odstranění bolesti přitom stačí dva tlaky tužkou, což se může naučit každý, místo aby čekal, až se bolest usadí.

Mnoho lidí, především lékařů a terapeutů, vám v této věci bude tvrdit, abyste nic nepodnikali, pod záminkou, že se člověk nemá zbavovat bolesti kvůli stanovení diagnózy, že rýma představuje vylučování toxinů a tak dále. V určitém ohledu mají pravdu: bolest je jistě varovným signálem a rýma určitou formou detoxikace. Rychle ovšem zjistíte, že pokud necháte bolest či nemoc, aby ve vašem organismu zakořenila, bude možná příliš pozdě na to, abyste se vyléčili sami, a zbytečně si poškodíte zdraví. K čemu vám potom bude diagnóza lékařů, prohlásí-li, že trpíte artritidou, artrózou, revmatizmem, polyartritidou, problémem v bederní či krční páteři, zánětem a podobně?

Skutečně věříte tomu, že když lékaři označí váš problém určitým názvem, pomůže vám to k tomu, že se během několika dnů vyléčíte? A už vůbec nezmiňujeme to, že by se rozhodli rovnou pro chirurgický zákrok, který má často tak nejisté výsledky... V každém případě budete nuceni polykat všechny možné alopatické léky (antibiotika, kortikoidy a jiné protizánětlivé léky), někdy celé měsíce či roky, a vaše bolesti stejně nezmizí! Větší šanci máte, pustíte-li se do některé z energetických terapií, jako je akupunktura, shiatsu, magnetismus, různé reflexní terapie (chodidla, dlaně), chromoterapie, magnetoterapie, osteopatie, homeopatie, fytotherapie, naturotherapie, nutriterapie a tak dále. I tak to bude trvat několik sezení či mnoho měsíců léčeni, než dosáhnete dobrých výsledků.

Místo toho všeho stačí několik tlaků perem, jakmile se objeví první symptomy, a bolest nebude mít šanci. Vyberte si sami!

Proč je nezbytné léčit rýmu hned v zárodku

Na první pohled není třeba dělat si s rýmou starosti: většinou zmizí bez léčení po jednom či dvou týdnech. Totéž platí pro alergii, která se objevuje pouze v některých obdobích roku nebo jen v přítomnosti určitých látek. Pokud ovšem nemáte dobrou konstituci, může to způsobit další problémy, a také se tak často děje, třeba v případě rýmy, chřipky či výtoku z nosu, začínající horečky... Během hodiny je člověk najednou zničený, bez síly a bez energie. Výtok z nosu způsobuje značnou ztrátu stopových prvků (stejně tak průjem, krvácení či nadměrné pocení). Komplikace začínají: intenzivní horečka, vyčerpanost, sípavé dýchání, různé bolesti, kašel,

zánět průdušek a nakonec u některých lidí životu nebezpečný astmatický záchvat. Přesně to se mi dříve stávalo: snadno jsem dostal rýmu, chřipku s celkovou vyčerpaností, a když jsem začal kašlat, objevily se astmatické záchvaty. Teď si při prvních kýchnutích stimuluji reflexní body na obličeji a rýmu okamžitě vyléčím. Astmatickými záchvaty už více než deset let netrpím! Není to úžasné?

Jak léčit sebe sama

Tato metoda vám umožňuje uvědomit si několik faktorů:

- bolesti lze léčit jednoduchým a přirozeným způsobem, aniž by bylo nutné užívat léky, které zatěžují organizmus
- nemoc lze podchytit hned v zárodku, abychom se vyhnuli pozdějším komplikacím
- zdraví závisí na dobrém oběhu energie, a nikoli na účinku chemických léků
- vy sami se můžete stát svými lékaři, a ponechat si tak svobodnou volbu, jaké léčení podstoupíte

To samozřejmě není důvodem, abyste nešli k lékaři, pokud máte podezření na vážnou nemoc. Pokud však alopatická léčba nikam nevede, proč nezkusit jiné, přírodnější, starší metody, proč nezkusit například reflexní terapii obličeje? Skutečně nemáte co ztratit!

Nejprve si osvojte reflexní zóny

Problémem je, že mnoho lidí se sebou nemůže, nebo dokonce nechce nic dělat. Touží po tom, aby se o ně staral někdo jiný, a připadá jim jednodušší spolknout určitý lék, než si stimulovat nějaké body. To je však jejich věc.

Jiní si přejí vzít zdraví do vlastních rukou, ale přírodní metody se jim zdají příliš komplikované nebo komplexní, než aby se naučili léčit se sami. Obavy nejsou na místě; s reflexní terapií obličeje je vše snadnější. Je zbytečné znát všechny body nazpaměť (již zhruba se třiceti body dokážeme mnoho); stačí znát reflexní zóny na obličeji, abychom byli schopni léčit všechny možné bolesti.

Potom jen stačí jemně stimulovat příslušnou zónu propisovačkou, a když narazíme na citlivý bod, zdržet se zde, dokud nepocítíme okamžitou úlevu. Například v případě bolesti lokte (která se ostatními metodami léčí obtížně) stačí masírovat oblouk nad obočím a okamžitě narazíme na bolestivý bod na vrcholku obočí. Když jej trochu stimulujeme, pocítíme v loktu okamžitou úlevu. Stimulací koře-

ne nosu lze stejným způsobem okamžitě odblokovat krční obratle. Stačí pouze znát odpovídající oblasti.

Naše metoda je jednodušší než čínská medicína

Když přijde řeč na energii, okamžitě se člověku vybaví čínský energetický systém, energie jin a jang nebo síť meridiánů. Čínská medicína (především akupunktura a fytoterapie) je zajisté ohromně účinná při léčbě většiny nemocí, a zvláště bolestí. Opírá se o ni mnoho přírodních metod, které byly nyní znovu objeveny nebo se dostaly do módy, ať už jde o využití meridiánů, nebo práce s energiemi jin a jang.

Čínská medicína je však velmi komplexní, vyžaduje ohromnou sumu znalostí a praxe, přičemž než si ji člověk osvojí, zabere mu to spoustu let studia. Západní lékaři studují akupunkturu ři roky a považují to za dostatečné. Často vynechávají čínskou diagnostiku pulzu, kterou považují za příliš složitý (čínský) hlavolam, který by zabral mnoho času!

Nechci se pouštět do polemiky na toto téma. Chci pouze zdůraznit, že chceme-li úspěšně pracovat s reflexní terapií obličeje, není třeba znát jin a jang, ani pulzovou diagnostiku. Existuje totiž ještě jiný systém, který je stejně účinný jako síť meridiánů a který všichni znají. Je to nervový systém, jenž prostupuje celým tělem, každým orgánem, se svou vlastní energií, nervovým vzruchem.

Nervový vzruch – často opomíjená energie

Mnoho lidí se pokouší léčit se relaxací, meditací, pozitivním myšlením, vizualizací, koncentrací nebo modlitbou. Všechny tyto techniky jsou založeny na uvolnění nervového systému, které umožňuje lepší oběh nervového vzruchu, vedeného někdy pomocí mysli do nemocné oblasti. Tímto způsobem lze léčit některé bolesti, napětí, úzkosti, někdy lze dokonce zastavit krvácení nebo odstranit nádor! Tyto techniky jsou však příliš jednoduché, než aby jim lidé uvěřili... Totéž platí pro reflexní terapii obličeje, kde stačí jednoduše stimulovat reflexní body nebo zóny v obličeji, a vede to k okamžitému zlepšení. Ať už tomu věříte, či nikoliv, hlavní je, že metoda funguje. Je to na první pohled příliš jednoduché, než aby to byla pravda! Nemusíte mi nějak slepě věřit; stačí, když celou věc vyzkoušíte.

U každého typu léčení tvoří nezbytnou předehru počáteční uvolnění nervového systému. Důležitost této přípravné fáze jsem

zdůrazňoval během ukázek svého umění na veletrzích alternativní medicíny či během svých stáží snad tisíckrát. Už při stimulaci bodů na uvolnění a povzbuzení (viz základní masáž, str. 34), lidé pociťují blahodárný účinek, který většinou komentují následovně:

„Bože, mně je dobře! Cítím se tak uvolněně. Cítím po celém těle brnění, horkost, která sestupuje podél páteře do nohou...“
„Chce se mi spát, odpočívat“... nebo „Nádherně mě to osvěžilo, probudilo, jsem zase ve formě“ a tak dále.

Díky tomu jsem si uvědomil, že pokud chci efektivně léčit, není vždy dobré hledat nemocný orgán pomocí citlivých bodů. Často skutečně stačí uvolnit nervový systém a potom rozprout nervový vzruch pomocí bodů na povzbuzení. Teprve pak se můžeme věnovat pacientovým problémům tím, že stimulujeme příslušné reflexní body nebo zóny. Je to jednoduché, účinné a rychlé.

Máte pochybnosti?

Zúčastněte se mých seminářů nebo stáží

Jestliže se budete řídit radami této knihy, můžete okamžitě dosáhnout dobrých výsledků. Je ovšem o mnoho účinnější vidět techniku provádět přímo na vlastní oči nebo si na sobě samotném vyzkoušet její blahodárné účinky. Někteří z vás mimochodem stejně jenom zvolají: „Stejně vím, že to nebude fungovat, je to podvod!“ V takovém případě se přijďte se mnou setkat při ukázkovém sezení a budete moci sami konstatovat, zda vám technika pomohla, či nikoliv. Pak už vám postačí pouze naučit se metodu provádět během nějakého školení, při němž si budete moci vše ověřit v praxi. To je nejjednodušší způsob, jak se reflexní terapii obličeje naučíte.

Jak už jsem řekl, techniky, které jsem objevil a které používám společně s reflexní terapií obličeje, mi umožňují léčit komplexní případy úžasným způsobem, někdy během pouhých dvou sezení. Jedná se například o depresi, vážné psychosomatické problémy, chronické bolesti, které někdy přetrvávají po léta... Přitom ale vždy doporučuji svým pacientům, aby se reflexní terapii obličeje naučili, aby se sami mohli léčit, sami pokračovali v léčení, a zabránili tak opětovnému výskytu chorob. Je to nejlepší způsob léčby.

Semináře týkající se reflexní terapie obličeje

V této knize jste získali základy reflexní terapie obličeje: znalost základních bodů a jejich funkcí, několika reflexních zón a kon-

krétní návody, jak léčit různé druhy nemocí. Je to vynikající začátek. Ale reflexní terapie obličejě zahrnuje mnohem více.

Na obličejí existuje několik dalších projekcí těla, o nichž jsme se v této knize nezmínili, abychom ji nepřesytili informacemi. Upřednostnili jsme prostě účinnost a jednoduchost. Existují totiž ještě další body, které byste na počátku využili jen málo, ale které vám později, až se s metodou lépe seznámíte, umožní provádět ji s větší přesností, a dosahovat tak ještě lepších výsledků.

S tím vším se budete moci postupně seznámit během krátkých seminářů (většinou jednodenních).

Tato setkání vám rovněž umožní, abyste vy sami absolvovali několik léčebných sezení a poskytli taková sezení pod mým dohledem dalším účastníkům. Dozvíte se, jak přesně máte metodu provádět na sobě i na ostatních. Osobní prožitek a praktickou zkušenost nelze nahradit žádnými slovy! Na těchto seminářích se můžete ptát na vše, co vás bude ohledně dané terapie zajímat. Na počátku své praxe budete mít spoustu otázek: Kterým bodem začít? Jakou si zvolit tužku? (některé značky jsou vhodnější, ale v rámci této knihy je obtížné je uvádět). Jak stimulovat tento bod? Stimuluji příliš silně, nebo naopak málo? Jak dlouho se mám u daného bodu zdržet? Na některé z těchto dotazů jsme již odpověděli v rámci knihy, ovšem s přibývajícím zkušenostmi se objeví otázky další. Proto jsme vám plně k dispozici, abychom vám odpověděli a podpořili vaši počáteční snahu!

Na stupni I se seznámíte s metodou, umožní vám, abyste ihned začali používat reflexní zóny a asi třicet základních bodů a jejich funkcí. Během šesti hodin se naučíme, jak provádět stimulaci pomocí prstů, tužky, válečku či ocelového hrotu, a to k léčení chronických případů.

Později můžete absolvovat stupeň II, abyste se zdokonalili. Během šesti hodin si doplníte znalosti o jednotlivé funkce různých bodů a nastudujete si nové diagramy zobrazení těla a orgánů na obličejí (tyto informace nejsou v knize zahrnuty), což podstatně zvýší vaše terapeutické schopnosti.

Počínaje stupněm III můžete léčit holistickým způsobem. Zkombinujete své znalosti s novými technikami, které jsem vyvinul a které umožňují léčit stejně jednoduchým způsobem a se stejně podivuhodnými výsledky jako reflexní terapie obličejě. Tyto techniky, (z nichž mohu uvést například masážní techniku, která během deseti minut harmonizuje celé tělo i mysl, či použití určitých jednoduchých

přístrojů), působí pomocí vibrací na čakry a jemnohmotná těla [jemnohmotné tělo].

Léčit může každý!

Pro praxi reflexní terapie obličeje neexistují omezení: může ji provádět každý od 2 do 102 let, kdekoliv, v jakékoliv pozici: vsedě, vestoje, vleže... dokonce i děti lze naučit, aby se léčily tímto jednoduchým způsobem, místo aby při nejmenších potížích automaticky sáhly po nějakém léku. Před několika týdny jsem léčil své dvouleté vnučce rýmu (svolila k tomu bez protestů); najednou ji vidím, jak vzala tužku a začala si mačkat body na obličeji, potom, k mé velké spokojenosti, to zkusila i na mém obličeji. Nová adeptka reflexní terapie obličeje právě absolvovala své první pokusy!

Nepodceňujte však ostatní faktory, které také působí na zdraví a mezi něž patří vhodná strava, správné dýchání, zdravý životní styl, při němž se pokud možno vyhneme atmosférickému a elektromagnetickému znečištění, všem možným negativním vlnám, jež mohou narušit rovnováhu vašeho bydliště nebo pracoviště (využití geobiologie, feng-šuej) a tak dále. Život v harmonii s přírodou a s vaším vyšším Já je důležitým faktorem dobrého zdraví a rovnováhy (tato témata jsou společně s určitými technikami, umožňujícími napravovat energetické nepořádky vzniklé aktuálním životním stylem, také součástí našich seminářů).

Nyní mi již zbývá pouze popřát vám skvělé výsledky. Především mě nezapomeňte informovat o tom, čeho jste dosáhli, a o vašich potížích, abych vás mohl lépe vést!

Na závěr

Právě jste se seznámili se základy skutečně výjimečné techniky a pravděpodobně již také máte za sebou první kroky na této cestě vedoucí ke zdraví, doprovázené radostí z prvních výsledků. Výborně! Ale pozor: nepropadejte fanatizmu! Výsledky dosažené pomocí reflexní terapie obličeje jsou nesporné, nicméně nedělejte z této metody všelék! Pokud to situace vyžaduje, nikdy neváhejte využít klasických lékařských služeb.

Jestliže tedy máte podezření, že vaše dítě má zánět slepého střeva, zavolejte nejdříve lékaře. Potom vám nic nebrání v tom, abyste stimulovali příslušné oblasti a body působící na infekci. Poskytnete tak dítěti účinnou pomoc, aniž byste přitom dávali jeho zdraví v sázku. Totéž platí pro každou limitní situaci: v první řadě volejte záchranku a během čekání proveďte reflexní terapii obličeje, přičemž aktivujte především body na křížení z bezvědomí, s jejichž pomocí můžete zachránit i život. Jako ve všech těchto citlivých oblastech musíte v první řadě použít zdravý rozum.

Pravidelnost vám zajistí pokrok

Nejllepší rada, kterou vám můžeme s výjimkou těchto urgentních případů poskytnout je, abyste praktikovali tak často, jak jen je to možné. Věřte, že příležitosti na sebe nenechají čekat. V první řadě zkoušejte terapii na sobě. Vyzbrojte se zrcadlem, abyste si usnadnili umístění bodů; později praktikujte na svých blízkých, na jejich přátelích... Tímto způsobem se budete rychle zdokonalovat, až dosáhnete takových výsledků, o nichž se vám ani nezdá!

Sezení reflexní terapie obličeje můžete poskytovat dokonce i svým zvířatům¹!

Když si stimuluji obličej nebo masíruji někoho z rodiny, náš veliký pes si nikdy nezapomene říci o vlastní sezení: nastaví čenich a nechává se s očividným potěšením masírovat, ať už dělám stimulaci pomocí prstů, pera nebo válečku. Projedu mu čumák, čelo a obě uši, dokud se neodtáhne se spokojeným výrazem, a nedá tak znamení, že masáž je u konce. Celá věc mu zjevně činí velké potěšení.

Okamžité výsledky

Pokud pracujete s konkrétním onemocněním, měly by se výsledky dostavit hned při prvním sezení, přičemž úleva by měla být téměř okamžitá. Po patnácti letech praxe ve Vietnamu a jinde mohu prohlásit, že případný neúspěch v žádném případě nesouvisí s metodou jako takovou. Pokud se vám zdá, že sezení nemělo žádné účinky, existují tři možné důvody:

- vaše umístění bodů je přibližné, nedokonalé či chybné
- nestimulovali jste body, které odpovídají dotyčnému případu
- stimulace byla provedena nesprávně: většinou příliš krátce (počítejte minimálně 10 až 20 sekund u jednoho bodu) nebo příliš slabě, povrchně

Tato metoda nepůsobí psychologicky, ale je založena na přirozeném reflexu lidského těla na správnou stimulaci (opět se nám vybavuje srovnání s ovládacím zařízením!). Všichni si uvědomujete, že oběh je znamením života a zástava znamením smrti. Reflexní terapie obličejě představuje účinný způsob, jak obnovit oběh zablokované nebo něčím bržděné energie.

Pohyb, to je život; celý vesmír je řízen pohybem, jedním z hlavních a nezvratných přírodních zákonů. Čerpáme svou tvůrčí sílu ze země, slunce a vody, které jsou neustále v konstantním pohybu, a díky těmto silám rosteme, stárneme a umíráme. Neexistuje nic, co by se nehýbalo, naše vitalita se zvětšuje či zmenšuje podle kvality a množství naší energie: nestálost je jednou z hlavních zákonitostí života!

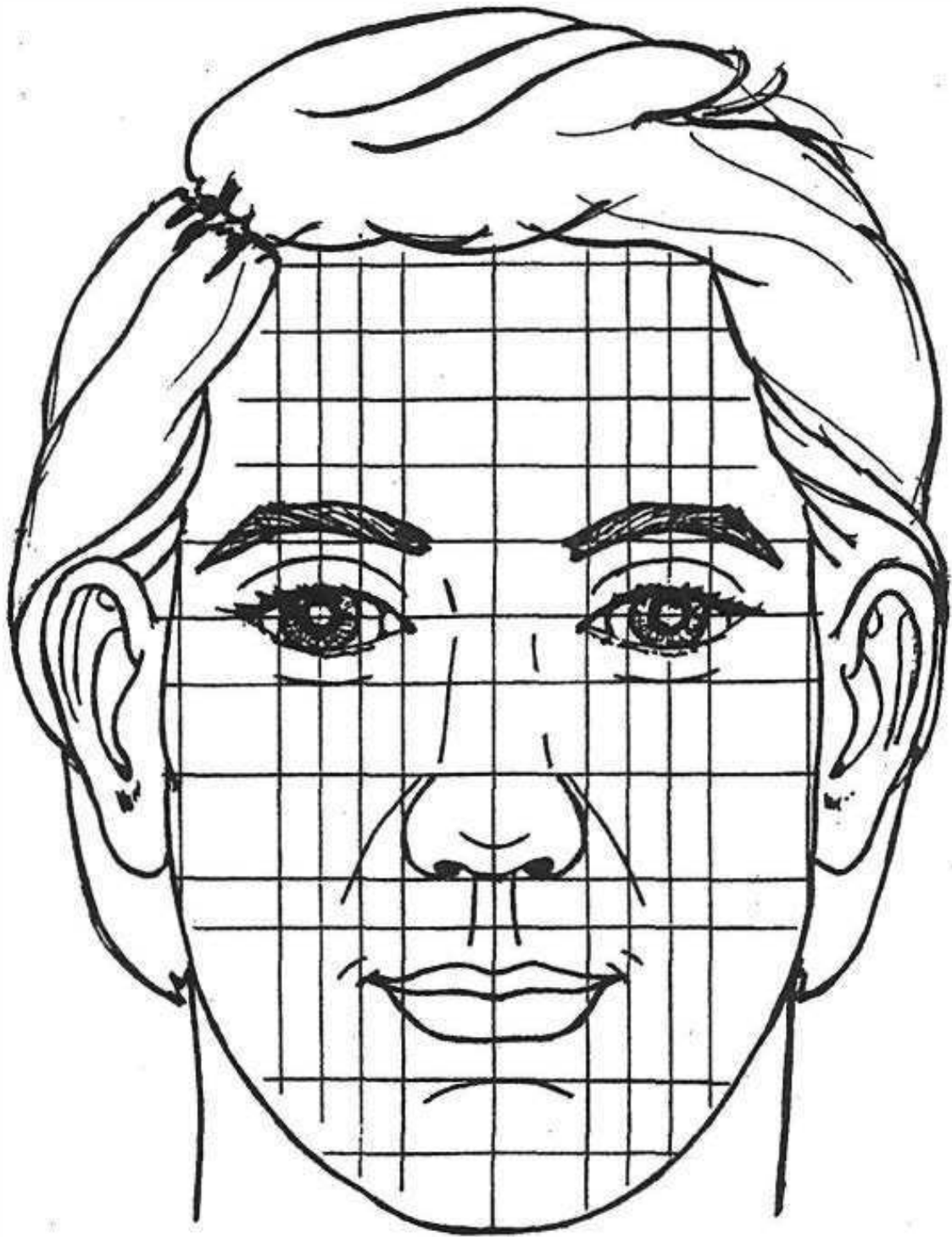
Reflexní terapie obličejě stimuluje určité body, a umožňuje nám tak zachovat celé tělo v pohybu a zajistit každé z jeho částí vlastní rytmus. Pokud se oběh zpomalí, dostaví se bolest, poplašné volání, kterým nás příroda upozorňuje na poruchy a anomálie v našem organizmu.

Záleží na nás samých, nakolik známe své tělo a jeho reflexy. Stejně tak je jenom na nás, abychom se dobře naučili reflexní terapii obličejě, abychom tělu pomohli reagovat. Není potřeba „věřit“ metodě, jejíž účinnost nebyla nikdy dokázána. Je třeba terapii vyzkoušet a pak konstatovat výsledky. Tak se budete postupně vyvíjet a možná si budete přát, abyste se v této „vědě o energii“ zdokonalili. Původně ji po tisíciletí praktikovali Číňané akupunkturními jehlicemi; ve Vietnamu se později vyvinula ve stimulaci pomocí prstů, která je stejně účinná a o tolik jednodušší!

Pokud pracujete jako terapeut, rychle si uvědomíte mnohé hody, jež vám praktikování této metody přinese (existuje mimodem doplňkový seminář, který je určený speciálně vám).

Přejeme vám všem, abyste byli schopni vzít své zdraví vlastními rukou, a to na všech úrovních vaší bytosti. Pokud si zvyknou denně provádět tuto reflexní masáž, vyhnou se mnoha zbytečným chorobám a budete schopni odhalit vznikající disharmonie již v rodku. Cožpak to není začátek každé terapie?

Pro vaši osobní potřebu



Bibliografie

Bui Quoc Chau, *Dien Cham Dieu Khien Lieu Phap (Facyterapie)*.

Bui Quoc Chau, *Facio Diagnosis - Cyberneto Therapy*, Minh Hai Ed., Vietnam, 1984

Bui Quoc Chau, *Nha Xuat Ban Long An, So Tay Facy*, , Vietnam 1992

Tran Van Sen, Leon Jones, *Facio Diagnosis and Cyberneto Therapy*, *The American journal of Acupuncture*, vol. 13, n°4, oct.-dec. 1985

The Group of Researches and Publisher of Facio Diagnosis and Cyberneto Therapy, *Massage, rubbing, application of balm or medicinal tape at facial points for prevention and cure of common diseases*, 19 B Duy Tan Street, 3rd District, Ho Chi Minh City, 1985

Nhuan Le Quang, *Massage vietnamien, auto-massage Dien' Cham'*, *Génération Tao*, n° 4 sept/oct. 1997

Muller, Marie-France, *Les réflexothérapies*, Editions Retz, 81 (o různých technikách reflexologie)

České prameny

Hugo, Jan, Vokurka, Martin: *Praktický slovník medicíny*, Maxdorf, Praha 1998.

Rycroft, Charles: *Kritický slovník psychoanalýzy*, Psychoanalytické nakladatelství, Praha 1993.

Poznámky:

Na úvod

¹ Vietnamské reflexní terapii obličeje Dien Cham se podobá korejská metoda su-jok, která stimuluje reflexní body na dlaní ruky s využitím jehel, přítlaku, kovového válečku, barev a tak dále.

² Nezhoubný nádor vznikající z vaziva.

³ Diagnostika stavu organismu podle duhovky oka.

2. kapitola

¹ Tyčinka nebo kužel z pelyňku používané v akupunktuře.

² Viz vzorové sezení popsané dále.

³ Nhuan Le Quang pořádá pravidelně po celé Evropě školení různých úrovní reflexní terapie obličeje.

⁴ Umělý člověk, kterého alchymisté údajně dovedli vyrobit v laboratoři.

⁵ Z toho důvodu jsme natočili doprovodnou videokazetu, která vám ukáže, jak správně postupovat. Můžete si ji opatřit na adrese, kterou uvádíme na konci knihy.

⁶ Chorobné rohovatění epitelu projevující se jako bělavé ztlustění sliznice.

4. kapitola

¹ Srov. Muller, Marie-France: *Chlorid hořečnatý, neznámý zá- zračný lék*. Editions Jouvence.

² Metoda a schéma byly vytvořeny podle prací profesora Bui Quoc Chaua.

³ Bioaktivátory lze opatřit u autora knihy Nhuan Le Quanga.

⁴ Porucha, při níž je činnost imunitního systému zaměřena proti vlastním orgánům a tkáním.

⁵ Choroboplodné viry, které vyvolávají infekční skvrnivkové choroby, z nichž nejznámější je skvrnitý tyf.

⁶ Viz Muller, Marie-France, *Léčba jílem*, Editions Jouvence.

⁷ Zánět tkáně v okolí kloubu postihující oblast lopatky a kosti pažní.

⁸ „LDL cholesterol“ - jedna ze dvou forem cholesterolu. LDL je tak zvaný špatný cholesterol, podporující ukládání cholesterolových plátů (nejčastější příčina arterosklerózy a srdečních poruch). HDL cholesterol nás naopak před usazováním cholesterolu chrání.

⁹ Viz Muller, Marie-France, *Léčba jílem a Chlorid hořčnatý, neznámý zázračný lék*, Editions Jouvence.

¹⁰ Viz Muller, Marie-France, *Léčba jílem a chlorid hořčnatý, neznámý zázračný lék*, Editions Jouvence.

Ještě několik rad od Nhuan Le Quanga

¹ Můžete nám napsat prostřednictvím vydavatele nebo kontaktovat Nhuan Le Quanga na adrese, která je uvedena na konci knihy.

Na závěr

¹ Viz k tomuto tématu: Muller, Marie-France, *Alternativní medicína pro zvířata*, Editions Jouvence.

Části těla, orgány, funkce a jejich odpovídající body

Hlavní funkce bodů

Níže uvedené body jsou seřazeny podle jejich působení na různé tělesné části.

Hlava

boční strana obličeje 41, 180, 100, 61, 3
čelist 8, 15
čelo 106, 103, 26, 60, 39, 61, 51
dásně 15
dutiny 26, 34, 65, 97, 106
hrdlo 8, 61, 14, 26, 64, 106
hypofýza 26, 103
jazyk 8, 60, 64
krk 8, 106, 65
mozek 65, 103, 124, 126
nos 126, 65, 26, 61, 39, 50, 3, 19, 7, 0
obličej 60, 37
oči 103, 16, 34, 50, 3, 6, 0, 60, 65, 73, 97, 98, 100, 106,
130, 177, 185, 191, 195, 197
příštitná tělíska 14
rty, ústa 8, 37, 39, 3, 61, 0
spánky 3, 180
šije, týl 106, 26, 65, 87, 365, 127, 8, 100
ucho 65, 45, 41, 0, 14, 15, 16, 74
vrcholek hlavy 103, 106, 126, 50, 51, 87, 365
štítná žláza 14, 39
zuby 8, 43, 34, 63, 22, 127

Rameno, ruka

loket 98, 19, 97
lopatka 106, 34, 97, 98
malíček 85, 191, 0
palec 61, 180, 3
paže 97, 98, 60, 0, 51, 34, 73
prostředník 38, 60, 195

prsteník 60, 177
předloktí 98, 60, 0, 51
rameno 34, 98, 65, 73
ruka 130, 60
ukazovák 39, 185, 300
zápěstí 100, 130, 41, 0

Prsty se zobrazují rovněž podél linie vlasů a podél nosoretní rýhy (od bodu 61 po koutky úst).

Pánev, nohy

druhý prst u nohy 51
chodidlo 34, 51, 97
kolenní česka 39, 156, 197
koleno 38, 197, 2 až 3 centimetry na linii vedoucí
od koutku úst k uchu
kotník 127, 461
kyčel 64, 74, mezi uchem a lícní kostí
lýtko 6, 156
malíček u nohy 51
noha 6, 50, 156, 0, 73
palec u nohy 97, 51, 365
pánev 17
pata 127, 461
prostředník na noze 51
prsteník na noze 51
slabina 64, 74
stehno 7, 17, 113, 37, 38, 50, 3

Hrudní koš

hrudník 73, 3, 60
prsa 73, 39, 60
solární pleteň 180
žebra 38, chřípí

Břicho

oblast kolem pupku 127
oblast nad pupkem 19, 63, 61, 39, 37, 50
oblast pod pupkem 127, 87, 22, 19

Záda

bederní obratle 1, 43, 45, 342, 300, 560, 0
hřbetní obratle 73, 98, 106
kostrč 43, 45, 126, 143
krční obratle 8, 26, 65, 106
páteř 126, 342, 103, 1, 143, 19, 63, 0, 126
Jednotlivé orgány
děloha 63, 19, 22, 87, 0, 7, 113, 127, 287
játra 50, 103, 19, 61, 74, 197, 233
konečník 19, 143, 126, 365
kůže, sliznice 26, 61, 3, 19
ledviny 0, 1, 43, 45, 342, 300, 17, 38, 73 + koutky úst
močovody 85
močový měchýř 85, 87, 22, 26, 126, 3, 60, 73
mozek 124, 103, 126, 34, 26, 65
nadledvinky 0, 1, 17 + koutky úst
penis, vagína 19, 63, 1, 50, 287, 0
plíce 26, 3, 61, 19, 60, 73
prostata 7, 37, 87, 156
slezina 37, 124, 61
slinivka 63, 7, 113
srdce 60, 8, 34, 106, 19, 3, 6, 61, 73, 156, 191
tenké střevo 127, 22, 34, 8 + oblast kolem úst
tračník 342, 98, 19, 17, 143, 38, 39, 63, 156
vaječníky 7, 113, 65, 73, 156, 0, 73, 87, 287
varlata 7, 113, 65, 73, 156, 0, 87, 287
žaludek 39, 37, 50, 61, 45, 63, 19, 127, 0, 64, 74
žlučník 41, 124

Hlavní funkce bodů

Body uvedené níže jsou seřazeny podle svých tradičních funkcí :

analgetický účinek 26, 124, 34, 61, 60, 39, 41, 50, 3, 0, 14, 16
krevní oběh 0, 7, 37, 43, 50, 74, 87
detoxikace 26, 3, 85, 87, 143, 7, 50
močopudný účinek 26, 3, 85, 87, 37, 38
posilující účinek 124, 103, 34, 1, 45, 127, 22, 50, 41, 37,
39, 60, 61
povzbuzení 0, 6, 7, 19, 45
projíímavý účinek 19, 143, 3, 41, 38, 50

proti dýchavičnosti 26, 19, 3, 38, 87, 143
 protikřečový účinek 61, 16, 19, 63, 87
 protizánětlivý účinek 26, 3, 50, 17, 38, 14, 16, 61, 60, 7
 regulace srdečního rytmu 0, 1, 3, 8, 16, 19, 34, 61
 regulace stahování svalů 19, 63, 74, 64, 45, 50, 39, 87, 14,
 365, 61
 rozptýlení horkosti 26, 3, 85, 61, 87, 143, 180, 14, 16, 15, 8
 sedativní účinek 124, 103, 106, 34, 26, 63, 0, 14, 16, 8, 60
 klesání čchi 26, 3, 143, 51, 87, 14, 15
 snížení hladiny cholesterolu 41, 50, 37, 38, 85, 113, 7, 233
 snižující tlak 26, 3, 85, 39, 51, 14, 16, 15, 180, 8, 41
 stimulace imunitního systému 0, 61, 37, 50, 113, 127, 156,
 7, 22
 snížení sekrecí 103, 126, 63, 7, 17, 1, 50, 0, 61, 15, 16, 51,
 22, 287
 trávení 0, 14, 41, 39, 37, 45, 113
 upravení krevního tlaku 0, 17
 upravení čchi, krevního obrazu 124, 103, 34, 19, 63, 60, 0
 usnadnění vykašlávání 37, 3, 461, 26
 stoupání čchi 126, 103, 1, 19, 127, 22, 6, 37, 50, 0
 zahřívající účinek 1, 43, 0, 19, 17, 7, 50, 37, 127, 61, 15
 zastavení krvácení 16, 0, 61, 17, 7, 50, 6, 37, 124, 34, 16,
 287
 zvýšení sekrecí 26, 3, 39, 85, 19, 87
 zvyšující tlak 126, 103, 1, 19, 127, 0, 6, 50, 37

Symptomy

Zde jsou body seřazeny podle symptomů, které léčí

alergie 0, 7, 17, 50
 bolest 41, 60, 34, 61, 14, 16, 0
 horečka, pocity horkosti 26, 3, 85, 143, 60, 87, 14, 16, 15
 kožní vyrážky 0, 3, 124
 netečnost, apatie 124, 34, 0, 1, 45, 60, 61, 19, 17, 127, 22,
 50, 6
 neuralgie 39, 60, 45, 0, 17, 300
 pálivé pocity 26, 3, 61
 pocení 124, 34, 60, 0, 19, 61
 sexuální slabost 0, 1, 19, 43, 63, 87
 svědění 17, 50, 3, 26, 0, 124, 34

svrbění 26, 3, 61, 17

škubavá bolest 3, 50, 60, 0, 17

špatná paměť 103, 124, 34, 60, 50, 3

tetanie/zvýšená nervosvalová dráždivost 50, 19, 63, 26, 61,
103

tíseň, dušnost 19, 60, 14, 3, 85, 87, 61

trávicí potíže 0, 7, 14, 41, 37, 39, 45, 113

třas 45, 1, 50, 0, 60, 124, 34

závratě 63, 106, 65, 60, 8

zimomřivost, chlad 1, 9, 17, 0, 51, 127, 60, 50, 37, 6, 61

ztráta citlivosti 19, 37, 0, 60

Rejstřík

A

abstinenční příznaky 100, 212
abstinenční syndromy 212
adept 140, 203
afity 8, 14, 15, 0 98
agresivita 176
AIDS 13, 131
akné 11, 136
akné, uhry 98
akupresura 13, 21, 23
akupresura tváře 26
akupunktura 10, 15, 16, 19, 20, 27, 34, 38, 39, 40, 51, 222, 224
akupunkturní bod: brána života (4 ZS) 69
akupunkturní bod: 22 ZS 83
akupunkturní bod: 3 ZS 80
alergen 99
alergická reakce 159
alergická rýma 99
alergie 166, 211
alergie 11, 99, 151, 154, 163, 166, 177, 179, 186, 209, 212, 222
alergie: dýchací 99
alergie cest dýchacích 3, 7, 17, 19, 41, 50, 61, 124 99
alergie na stravu 99
alkohol 100, 132, 138, 157, 159, 192, 201, 217, 219
alkoholizmus 100
Aloe Vera 161
amébová úplavice 173
anální: píštěl 135
anální: prasklina 135
anální: svědění 135
anatomie 15
anestetikum 74
angína 221
Angina pectoris 121, 148, 164
anomálie 41, 183
anorexie 101
antibiotika 49, 66, 109, 200, 222
antikoncepce 11, 102, 103
antikoncepční prostředek 146
apatie 11
arterioskleróza 128, 201
artritida 134, 206, 222

artróza 49, 66, 84, 104, 105, 134, 137, 181, 206, 222
artróza kloubů 104
artróza kyčle 104
artróza paží a ramen 105
artróza rukou, prstů 105
artróza 103
aspirin 63, 110
astigmatismus 169
astma 11, 16, 17, 29, 99, 106, 107, 121, 163, 164, 179, 194, 221
astmatická bronchitida 99, 121
astmatický záchvat 17, 25, 29, 107, 223
astmatický záchvat 107
atrofie kůže 141
autonomní nervový systém 145

B

bacil 213
bavlněné spodní prádlo 211
bázeň 191
bederní oblast 93
bederní páteř 53
bederní ústředí 11, 24, 48, 86, 94, 108, 162
bedra 69
bělotok 11, 108
beznaděj 12
bezvědomí 109, 154, 228
bioaktivátor 125, 126
bledost 130, 188
blok 39
bloudivý nerv 85
bod: bolestivý 223
bod: citlivý 223
bod: kuotsu 140
bod: měkký 41
bod: němý 40
bod: protizánětlivý 180
bod: velmi citlivý 40
bodání 162
bodnutí hmyzu 186
body: na povzbuzení 155
body: živé 38
bojové umění 140, 203
bolest 7, 25, 39, 49, 63, 74, 95, 104, 110, 111, 114, 141, 145, 153, 165, 167, 211, 222, 223
bolest: beder 221

bolest břicha 61
bolest: hlavy 6, 10, 11, 39, 48, 72, 77, 84, 94, 110, 111, 112, 144, 150, 160, 161, 201, 203
bolest: hlavy, která vzniká špatným trávením 111
bolest: chronická 225
bolest: končetin 177
bolest: lokalizovaná na jedné straně hlavy 111
bolest: lokalizovaná na vrcholku hlavy 112
bolest: lokalizovaná ve spáncích 112
bolest: menstruační 49
bolest: nohou 177
bolest: očí 193
bolest: očí 169
bolest: pásového oporu 187
bolest: rukou 177
bolest: sedacího nervu 187
bolest: spánků (viz bolest hlavy lokalizovaná ve spáncích) 114
bolest: škrabavá 187
bolest: v krku 209
bolest: zad 15, 25, 28, 29, 114, 162, 177, 221
bolest: zad, políže: se zády/také 113
bolest: zad, políže: se zády 113
bolest: zánětlivá 206
bolest: zubů 187
bolest krku (viz také angína a rýma v počátečním stadiu) 113
bolest při menstruaci, viz bolestivá menstruace 112
bolest ucha, viz zánět ucha 112
bolest 110
bolesti: hlavy 130, 137
bolesti: hrudi 201
bolesti: paže 137
bolesti: ramene 137
boule 160
brada 31
bradavice 115
bránice 115, 187
brániční kýla dvanáctníku 163
brániční kýla 115
brknutí 202
bronchitida 11, 164, 194
břicho 33

břišní plynatost 163
buddhismus 16
bušení srdce 130, 201
bylina 27
byliny 198
bederní ústředí 86

C

celková únava, vyčerpanost 116
celková únava, vyčerpanost 116
celkové povzbuzení 116
celulitida 11, 117
celulitida 117
cévní příhoda 126
cévní stěna 137
cigareta 136
cirhóza 132
cirhóza, viz játra, alkoholismus 117
cirhóza jater 159
citlivost 11, 47
citrusy 166
cukr 100, 154, 220
cukrovka 11, 49, 85, 117
cvičení 184
cysta 118, 197
cysta: na vaječnicích 11, 78, 80, 118, 197
cysta: prsní 78, 171

Č

čaj 219
čakra: čelní 118
čakry 48, 83, 118, 227
čelist 31, 50, 56, 58, 119, 217
čelist: dolní 217
čelistí (křeče, problémy v čelistním kloubu) 119
čelistní kloub 57
čelo 30, 39, 73, 83, 84
červené krvinky 130
čchi 203
čchi-kung 10
činnost: fyzická 137
čínský energetický systém 224
čokoláda 166

D

dalekozrakost 169
dásně 39, 58, 206
dehydratace 196

dech 183, 184
děloha 32, 49, 55, 62, 75, 80, 85, 87,
101, 102, 119
děložní fibrom 120
děložní hrdlo 165
děložní krvácení 49, 75, 167
děložní stahy 48, 61, 75, 103, 138,
167, 188
deprese 11, 27, 144, 150, 154, 176,
225
detoxikace 100, 222
detoxikace, drenáž 120
diabetes 154, 159
diabetik 55
diagnostika pulzu 39, 224
diagnóza 26, 39, 47, 202, 222
Dien Cham 12, 13, 14, 16, 19
dieta 174, 182
doplňěk stravy 149
dospívání 149, 156
drenáž 71, 120, 132, 141, 143, 212
drogy 132, 159
druhotný účinek 12
dušnost 106, 164
dutiny 48, 63, 64, 77, 81, 84
dvanáctník 169
dýchací cesty 133
dýchání 10, 27, 50, 188, 222, 227
dýchavičnost 121, 177
dynamičnost 149
džudista 61
děloha 119

E

ekzém 11, 121, 136, 186
emoce 190
endokrinní systém 197
endorfiny 48, 74
energetická terapie 203, 222
energetický blok 195
energetický tok 221
energie 7, 12, 48, 72, 110, 116, 124,
131, 179, 180, 185, 221, 223, 224, 229
energie: ancestrální 44
energie: distribuce 149
energie: jangová 49
energie: nedostatek 65, 116
energie: oběh 126
energie: prenatální 108, 131, 180

energie: sexuální 131, 174, 180
energie: stagnující 203
energie: životní 25, 50, 116, 203, 212
epidemie 132
epilepsie 122
estrogen 118, 159
etiopat 39

F

feng-šuej 227
fibrom 11, 49, 59, 119, 120
filozofie 14
filozofie: hermetická 21
filozofie: východní 20
frigidita 11, 102, 123
funkce: mozkové 160
fytoterapie 222, 224
fyzická aktivita 121
fyzická kondice 123
fyzická námaha 116
fyzické cvičení 204
fyziologie 15

G

genitálie 52, 55, 108
geobiologie 227
glukóza 117
glycidy 154

H

hemeroidy 48
hemiplegie (ochrnutí poloviny těla), viz
také paralýza 124
hemiplegie/dolní končetiny 124
hemiplegie/horní končetiny 124
hemoglobin 130
hemoroidy 11, 127, 135, 138
hepatitida: typu A 198
hepatitida: typu B 198
hepatitida: typu C 198
hepatitida: virová 198
hiát 115
hladina cukru v krvi: nízká 150, 154
hladina energie 61
hladina cholesterolu 47, 68
hlava 30, 33, 78, 84
hlen 133, 191, 194, 217
hluchota 49, 57, 127, 144, 168
hluk 154

hmyz 162
 hnisavý vřed 172
 hnisavý zánět prstu 172
 Ho Či Minovo Město 14
 homeopatie 222
 horečka 63, 128, 161, 170, 208, 212, 213, 214, 221, 222
 horkost 185
 hormon 8, 117, 133, 194
 hormonální funkce 149
 hormonální nerovnováha 118, 120
 hormonální systém 108, 150
 hormonální terapie 194
 hormonální vyměšování 197
 hormony 83
 hořčík 115, 116, 141, 181, 214
 hrana nosu 23
 hráz 165
 hrdlo 56
 hrtan 33, 62, 63
 hrud 33, 46, 54, 73, 78
 hučení v uších 128, 144, 201
 hučení v uších (sluchové přeludy) 14, 15, 16, 0 128
 hyperaktivita 11, 48
 hyperaktivita u dítěte, viz také nervozita u dítěte 34, 8, 100, 103, 106, 124, 127, 156, 61, 0 129
 hyperaktivní dítě 129
 hypofýza 48, 63, 83, 118
 hypoglykemie 117
 hýždě 15, 31, 33, 48

Ch

Chau, Bui Quoc 12, 14, 15, 17, 21, 23, 24
 chemické konzervanty 129
 chemoterapie 12, 131
 chirurgické odstranění dělohy 147
 chirurgický zákrok 69, 104, 120, 163, 165, 171, 196, 197, 220, 222
 chlorid hořečnatý 98, 207, 209, 211
 chodidla 31, 81, 189
 chodidlo 33, 49, 64, 72, 206
 cholera 173
 cholesterol 71, 182
 choroba 146
 choroba: infekční 69, 143, 189, 191, 200, 214, 217
 choroba: kožní 142

choroba: oční 145
 choroby: kardiovaskulární 182
 chraptění 129
 chrom 154
 chromoterapie 222
 chronická bronchitida 29, 99, 163, 177, 209
 chronická únava 11, 55, 131, 150, 154
 chřipí 15, 73, 76, 92, 102, 179, 180
 chřipka 130, 132, 191, 222, 223
 chřipka 14, 15, 38, 0 + body na uvolnění a povzbuzení 130
 chudokrevnost 120, 130, 213, 214

I

I-fing 14, 16, 18, 21, 23
 impotence 11, 131, 198
 imunita 42, 47
 imunitní oslabení 65
 imunitní systém 24, 25, 27, 28, 44, 47, 99, 123, 128, 131, 132, 136, 147, 157, 178, 195, 196, 199
 infekce 49, 66, 98, 141, 165, 211, 212
 infekce: amébová 213
 infekce: cest močových 134
 infekce: kolibacilární 207, 213
 infekce: střevní 134, 207
 infekce močových cest (viz zánět močového měchýře 132
 infekční nemoci 116
 intelektuální činnost 152
 intoxikace 142
 invalidita 177
 inzulin 117
 iridologie 13, 20
 ischias 11

J

jang 17, 18, 23, 72, 126, 224
 Japonsko 178
 jaro 99
 játra 22, 32, 47, 48, 61, 71, 74, 79, 83, 91, 92, 111, 121, 128, 132, 149, 169, 183, 185, 190, 192
 jazyk 33, 56, 73, 76
 jedy 212
 jehla 13, 34, 51
 jehlice 26
 jícen 33, 163

jídelniček 98, 166
jíl 207, 211
jílové bláto 167
jin 17, 18, 23, 126, 224
jizva 178

K

kocovina, viz účinky alkoholu 133
kaménky: ledvinové 11
kaménky: žlučové 11, 163, 219, 220
kameny: ledvinové 141, 217
kašel 47, 78, 133, 163, 177, 208, 221, 222
kašel 133
káva 100, 219
ki 203
kinezioterapeut 39
Kirlanova fotografie 41
klesání čchi 203
klikvová šťáva 145
klimakterium 87, 159
klonování 8
kloub: ramenní 181
klouby 11
kocovina 192
kojení 78, 133
kolena 31
kolenní česka 91
koleno 33, 49, 66, 91, 134, 142, 206
koleno: poranění 134
koleno: vykloubení 134
koleno: zlomení 134
koleno 134
kolibacilóza 19, 17, 38, 43, 143, 113, 61, 63, 37, 300, 85, 87 134
kolitida 210
komár Anopheles 143
komplikace 178
koncentrace, viz mozkové funkce, paměť 134
koncentrací 224
končetiny 189
konečník 32, 48, 49, 86, 89, 135
konfucianismus 16
konzervační látky 103
kopřivka 11
kopřivka, viz svědění 135
Korea 113
kornatění tepen 128, 201

kortikoidy 49, 60, 222
kost 159
kastrč 39, 48, 69, 70, 86, 89, 135
kotník 22, 25, 33, 42, 87, 95, 165, 200
kouření 54, 121, 136, 177, 194, 209
kožní problémy/podráždění kůže 136
krátkozrakost 169
krční páteř 62, 63, 77, 137
krevní oběh 11, 23, 24, 65, 137, 138, 168, 185, 190, 213
krevní oběh v mozku 138
krevní obraz 130
krevní tlak 48
krevní tlak: nízký 11, 53, 55, 56, 57, 58, 60, 63, 72, 154
krevní tlak: pokles 188
krevní tlak: vysoký 11, 52, 53, 54, 61, 71, 128, 144, 145, 154, 201, 202
krevní transfuze 198
krevní vzorec 47
krevním oběh 84
krk 22, 23, 33, 48, 56, 57, 62, 76, 77, 84, 175
krvácení 59, 71, 120, 138, 139, 219, 222, 224
krvácení: dásní 138
krvácení: děložní 119, 138, 146
krvácení: do žaludku 138, 139
krvácení: vnější 49
krvácení: vnitřní 49
krvácení: z nosu 138, 139
křeč 37, 149, 181, 189, 190, 204
křeč jazyka 140
křeče 40, 110, 116, 119, 214
křečové žíly 137
křečové žíly, městky, viz těžké nohy, krevní oběh 140
křepelčí vejce 166
křížení z bezvědomí 140
kuličkové nástroj: pero 11
kůra mozková 33
kůže 40
Kybalion 14
kýčel 60, 76
kýchání 179
kyselina listová 150

L

labýrintová tekutina 144

lalok 208
látka: chemická 159
látka: toxická 159
LDL-cholesterol 182
Le Quang, Nguan 6, 7, 13, 16, 17, 18,
19, 29, 51, 124, 221
lebka 33, 126
léčba: alopatická 223
léčba: přírodní 120
léčiva 159
led 125, 126, 157
ledvinové kameny 38, 43, 45, 73, 300,
85 141
ledviny 32, 49, 50, 52, 60, 66, 69, 70,
78, 79, 93, 95, 121, 128, 141, 200
lékař 222, 223
léky 195, 219, 223
léky: alopatické 222
léky: chemické 223
léky: protizánětlivé 222
lícní kost 31, 73
lícní obrna 142, 177
lokální anestetikum 159
loket 81, 91, 142, 206, 223
lopatky 81, 84
lupénka 11, 136, 142, 186
lymfatické problémy 71
lymfatické uzliny 143
lýtko 55, 89

M

magnetizmus 10, 222
magnetoterapie 222
malárie 143
malíček 79, 91
malík 35, 42
masáž 16, 37, 38, 42, 102, 111, 114,
120, 122, 129, 134, 144, 147, 151,
155, 160, 161, 169, 173, 176, 185,
190, 192, 196, 204, 212, 214
masáž: obličeje 102, 174
masné výrobky 204, 210
maso 98, 204, 210
mast 121
mateřské mléko 78, 133
mdloby 109, 153, 154
medicína: alternativní 10, 18, 225
medicína: čínská 13, 14, 20, 27, 147,
152, 224

medicína: čínská (byliny) 14
medicína: čínská (minerály) 14
medicíny 24
meditace 224
Meniérův syndrom 63, 34, 0 144
menopauza 49, 144
menstruace 11, 119, 120, 130, 144,
146, 165
menstruace: bolestivá 11, 87, 114, 118,
120
menstruace: nadměrná 11, 49, 59, 118,
138, 146
menstruace: nedostatečná 11
menstruace: nepravidelná 149
menstruace: vynechávání 11, 119
menstruační problémy 85
meridián 18, 20, 23, 224
meridián: jangový 23, 39
meridián: jater 71
meridián: močového měchýře 77
meridián: početí 49, 87
meridián: řídicí 39, 61
meridián: sleziny 65
meridián: žaludku 67
městky 137
metabolizmus 155, 192
metabolizmus: glycidů 117
metabolizmus: proteinů 159
metabolizmus: vápníku 156, 181
metritida, viz děloha 144
migréna 11, 25, 39, 47, 48, 82, 88,
90, 145, 152
minerály 151
ming men 69
mléčné výrobky 98, 118, 211
mléko: kravské 166
močení: bolestivé 170
močení: časté 170
močové cesty 79
močovody 49, 79
močový měchýř 32, 49, 62, 73, 78,
79, 80, 86, 145
močový měchýř: infekce 145
močový měchýř: pokles 145
močový měchýř: vyhřeznutí 145
modlitba 224
moxa 20, 179
mozek 8, 23, 77, 83, 84, 86, 110, 146
mozkové funkce 146

mravenčení 177, 215
Muller, Marie-France 9
mykóza 136, 211
mysl 48, 63, 224
myšlení 123
mžitky před očima 201
menstruace: bolestivá 119

N

nádech 184
nadledvinky 32, 49, 52, 53, 60
nadměrná či nedostatečná funkce štítné žlázy, viz štítná žláza 146
nadočnicový oblouk 208
nádor 11, 224
nádor: mozkový 168
nachlazení 147, 173, 175, 209
nachlazení krku 48
nachlazení 50, 127, 19, 3, 61, 34, 124, 0 147
námaha 130
napětí 42, 110, 150, 175
náraz do hlavy 160
nástroj: akupunkturní jehla 17, 18
nástroj: akupunkturní jehla (obříže se zákonem) 18
nástroj: gumové kladívko 20, 34
nástroj: jehla 17, 39
nástroj: jehlička 20
nástroj: kolečka 20
nástroj: konečky prstů 34
nástroj: moxa 20, 38
nástroj: ocelový hrot 18, 35, 38, 226
nástroj: ozubený váleček 25, 34, 38, 39, 108, 130, 199, 205, 226, 228
nástroj: pero 178, 199, 222, 228
nástroj: propisovačka 18, 20, 25, 34, 35, 38, 39, 104, 108, 130, 160, 174, 205, 223
nástroj: prsty 11, 39
nástroj: skleněný hrot 38
nástroj: švesíkový květ 20, 34, 38
nástroj: tužka 29
nástroj: tužku 227
nástroj moxa 20
naturoterapie 222
nával horka 147
návaly horka 11, 144, 147
nebezpečí 18, 26

nebo 7, 113, 15 147
necitlivost 215
necitlivost 7, 40
nedostatečná činnost srdce 148
nedostatečná funkce štítné žlázy 58, 117
nedostatečné osvětlení 193
nedostatečné slinění 14 148
nedostatek: cvičení 159
nedostatek: minerálů 149, 151
nedostatek: vápníku 189
nedostatek: vitaminů 151
nedostatek: železa 130, 146
nedostatek pohybu 138
nedostatek spánku 138, 146, 152, 195
nehoda 9, 24, 156
nechutenství 149, 217
nemoc 157
nemoc: autoimunitní 131
nemoc: infekční 173, 209
nemoc: mořská 153
nemoc století 221
nerovnováha 9
nerovnováha: jater 152
nerovnováha: ledvin 152
nerovnováha: srdce 152
nerovnováha: žlučníku 152
nerv 153
nerv: parasympatický 133
nerv: sedací 180
nerv: sluchový 128
nervové napětí 180, 183, 195
nervový systém 11, 26, 27, 28, 29, 42, 48, 64, 149, 195
nervový vzruch 23, 224, 225
nervozita 11, 151
nervozita u dítěte 151
neschopnost se rozhodovat 150
neschopnost soustředit se 150, 154
nesmělost 190
nеспavost 11, 25, 48, 64, 150, 152, 201
netrpělivost, viz krevní oběh 148
neuralgie 153, 181
neurologie 16
nevolnost 11, 48, 61, 145, 152, 153, 154, 160, 192, 213, 219
nevolnost/nemoc: mořská 153
nevolnost při cestování (v autě, letadle, na lodi) 153
nevolnost z cestování 11, 152

nízká hladina cukru v krvi (hypoglykemie) 154
noční můry 155, 201
noha 33, 71, 206
noha, viz vyvrtnutí 155
nohy 31, 49, 52, 78
nos 33, 48, 50, 52, 61, 77, 86
nosní dírka 139
nosoretní rýha 15, 31, 48, 79, 98, 180, 210
nutkání na stolici 210
nutritherapie 222

O

obavy 152
oběh krve 160
obezita 11, 117, 155
oblast: subtropická 143
oblast: tropická 143
obličej 18, 23, 33, 47, 73, 82, 99
obočí 15, 31, 48, 64
obratel 162
obratle: bederní 48, 94, 95, 107, 113, 162
obratle: dorzální 94, 113
obratle: krční 7, 10, 22, 30, 39, 84, 94, 137, 162, 175, 181, 216
obratle: zádové 48, 162
oči 50, 52, 59, 62, 64, 73, 77, 81, 82, 83, 84, 88, 91, 161, 193, 209
oční důlek 145, 169
oční nerv 64
odblokování čelisti 49, 57
odejmutí vaječnicků 147
odpočinek 27
odvápňení 62, 156
odvápňení, úbytek solí 156
odvápňení kyčlí 156
ohřívací láhev 125
ochlupení 40
ochrnutí 156
ochrnutí (paralýza)/dolní končetiny 156
ochrnutí (paralýza)/horní končetiny 156
ochrnutí (paralýza) 156
ochrnutí končetin 177
ochrnutí nohou 177
ochrnutí rukou 177
oko 33, 46, 47, 48
okyselení organismu 103

olej: arašídový 206
olej: olivový 206, 219, 220
olej z obilných klíčků 149
opar 157
operativní odstranění žaludku 159
opilost 157
organická reakce 52
ospalost po jídle 158
ospalost 158
osteopat 39, 222
osteopatie 222
osteoporóza 156, 159
otok 40, 71, 95
otrava 141, 159
otrava léky 19, 127, 159
otřes mozku 160
ovoce 204

P

porucha: hormonální 131
„prostatizmus“ 170
pacient 24, 26
pacientům 39
palec 49, 74, 90, 102, 172, 179
palec u nohy 72, 81
pálení 40, 124, 161, 162, 193, 211
pálení žáhy 67
pálení žaludku 130
paměť 48, 83, 84, 146, 160
pánev 31, 33, 60
pánevní dno 165
pánevní oblast 62, 87
paralýza 11, 124, 142, 156
parasymptický nerv 63
parazit 185
Parkinsonova choroba 11, 70, 161, 191
partner 123, 188, 197
pásový opar 11, 161
pata 87, 95
páteř 14, 15, 31, 50, 52, 58, 83, 84, 86, 94, 107, 113, 137, 162
páteř: bederní 10, 48, 69, 70, 107, 222
páteř: krční 39, 48, 56, 84, 128, 221, 222
paže 15, 31, 33, 48, 64, 73, 189, 206
periartritida 181
peří 99
pět elementů 17
píchání 40, 215

píchnutí hmyzem 162
 pískání v uších 128
 pivní kvasnice 154
 plačtivost 154
 plané neštovice 161
 pleteň: čelní 118
 pleteň: krční 118
 pleteň: koronární 118
 pleteň: pupeční 118
 pleteň: sakrální 118
 pleteň: solární 118, 125, 164, 183, 190
 pleteň: srdeční 118
 plíce 31, 47, 54, 61, 73, 74, 78, 163
 plicní tepna 31
 plodnost 8, 188
 ploska nohou 126
 ploska nohy 72, 185
 plynatost 47
 plynatost střev 163
 pneumokok 208
 pneumonie 208
 pocení 40, 48, 49, 90, 164, 182, 183
 pocení: přílišné 59, 176, 222
 pocit dušnosti 164
 pocit sklíčenosti 164
 pocit tíhy v nohách 190
 podbříšek 48, 61
 podráždění očí 178
 podrážděnost 11, 130, 144, 154
 pohlavní problémy 49
 pohlavní styk 197
 pohmoždění, vykloubení, vyvrtnutí 165
 pohyb 27
 pohyblivost 200
 pokles či vyhřeznutí dělohy 165
 pokles dělohy 11, 119, 166
 pokles močového měchýře 62, 80, 166
 pokožka 142
 pokusy: na lidech 8
 polyartritida 11, 222
 polykání vzduchu 163
 pomočování 62, 80, 166
 popálenina 11, 167, 172
 popáleniny: rukou 178
 poranění 25
 porod 49, 61, 75, 133, 138, 167, 188, 197
 porod: komplikovaný 165
 porucha: cévní 144
 porucha: energetická 221
 porucha: hormonální 11, 123, 145, 146, 151, 152, 159, 201
 porucha: hormonální (štítné žlázy) 159
 porucha: hormonální (vaječníků) 159
 porucha: imunitní 99
 porucha: organická 221
 porucha: paměti 160
 porucha: pohybová 142
 porucha: řeči 168
 porucha: sexuální 131
 porucha: sluchu 168
 porucha: soustředění 160
 porucha: trávení 169
 porucha: zraku 154, 169, 170
 pot 153
 potíže: břišní 48
 potíže: dýchací 208
 potíže: menstruační 49, 55
 potíže: oběhové 186
 potíže: psychické 176
 potíže: s udržením moči 165, 171
 potíže: trávicí 101, 145
 potíže: žaludeční, viz porucha trávení 218
 potrat 103, 188
 potravinářská barviva 129
 potravinové přísady 99, 131
 potraviny 99
 povzbuzení 41, 146, 194
 pozitivní myšlení 12, 224
 pozornost 146, 158
 prach 99
 praxe 51
 prevence 141, 145, 204
 prchlivost 176
 problém: jaterní 127
 problém: oběhový 127
 problém: trávicí 152
 problémy: oběhové 190
 problémy: psychické 176
 problémy s erekcí 180
 problémy s udržením moči 62, 80, 145, 166
 prostata 49, 55, 65, 80, 85, 89, 170
 prostředník 66, 73, 91, 172
 protizánětlivý účinek 49, 60, 109
 prsa 46, 67, 73, 78, 171
 prsteník 35, 42, 91, 172
 prsty 105; 172

prsty na noze 72
prsty na ruce 33
prsty u nohou 33, 49, 94, 173
průdušky 54
průdušnice 33
průjem 11, 49, 87, 173, 210, 213, 222
průplach úst 98
přebytek vzduchu v žaludku 163
přebytky tělesných tekutin 49
přecitlivělost 151, 154, 176
předčasná ejakulace 11, 131, 174
předloktí 33, 73, 189
přechod 11, 144, 147, 156, 196
přechod: předčasný 11
přejídání 121, 124, 217
překrvení 40
překrvení plic, viz plíce 176
překyselený žaludek 124, 174
přeleželý krk 175, 216
přepřacování 27, 110, 131, 132, 146, 157, 160, 180, 193, 201, 219
přepřacovanost 151, 152, 184
přerušované močení 166
přetížení 175
příhoda: cévní mozková 156
příšitná tělíska 62, 156, 189
příušní žláza 49, 57
psychická rovnováha 48, 63
psychika 197
psychosomatické problémy 225
pulz 188
pulzace 145
pulzová diagnostika 224
pyl 99, 179
páteř 48

R

rafinovaný cukr 154
rakovina 12, 131
ramena 31, 48, 64, 130
ramenní kloub 33
rameno 15, 33, 48, 77, 82, 206, 221
rameno, viz skapulohumorální periartritiida 176
reflexní terapie 7, 24, 222
reflexní terapie chodidlo 13, 20
reflexní terapie nosních dutin 13, 20
regenerace 69, 116, 125, 176
regenerace tkání 167

rehabilitace 156
reiki 10
relaxace 224
ret 48
revma, podle postižené oblasti 176
revmatizmus 11, 181, 222
ricketsiáza 161
riziko 18
rostlinná vláknina 204, 210
roupy 185
rovnováha 144, 183, 184, 203, 221, 227
rovnováha vnitřního ucha 152
rozedma plic 164, 177
rozrušení 188
roztroušená mozkomíšní skleróza 177
ruce 48, 52, 78, 189, 206
ruka 33, 73, 81, 88, 178
růst 156
rýma 10, 11, 17, 25, 27, 29, 37, 48, 74, 147, 163, 178, 179, 191, 209, 221, 222, 223
rýma: křečovitá 179
rýma: senná 179
rýma/začínající rýma 179

Ř

řít 174

S

salicylany 129
sebedůvěra 131
sedací nerv 48, 76, 79, 180
sekrece 144
seminář 226, 227, 230
sexualita 49, 50, 53, 87, 180
sexuální násilí 197
sexuální problémy 85, 93
sexuální síla 174
sexuální slabost 174
sexuální styk 102, 165, 198
sexuální touha 197
sexuální vzrušení 103
sexuální žádost 180
sezení 28, 42, 50, 52, 101, 104, 108, 109, 113, 115, 119, 129, 132, 145, 151, 154, 170, 174, 180, 195, 217, 225
shiatsu 222
sípání 177

skapulohumerální periartritida 181
 skličenosť 150
 sklon ke křečím 154, 164, 181
 slabiny 48, 76, 79
 slabosť 181
 slabosť ledvin 200
 slabozrakosť 193
 sladkosť 98, 103, 211
 slezina 32, 47, 65, 74, 86, 183
 slinění 49, 148
 slinivka 32, 49, 55, 75, 85, 117, 148, 169, 183, 192
 sluch 11, 127
 sluchové přeludy, viz hučení v uších 181
 slunce 196
 slzení 49, 178, 182
 slzení očí 147, 179
 smrkání 139, 178
 smrt 188
 smutek 27, 150
 snížená činnost štítné žlázy 50
 snížení hladiny cholesterolu) 182
 snížení sekrecí 182
 sojový lecitin 220
 solární pleteň 48, 90
 současný zánět žaludku a tenkého střeva 217
 současný zánět žaludku a tenkého střeva 14, 17, 22, 38, 143 213
 soustředění 84, 146, 176
 spánek 64, 90, 152, 155, 193, 195
 spánek, viz nespavosť 183
 spánky 31, 54, 91, 145
 spazmofilie 121
 specialista: oční 161
 spojivky 78
 srdce 31, 47, 48, 54, 55, 56, 59, 61, 64, 73, 74, 78, 89, 91, 117, 183, 190
 srdeční arytmie 0, 1, 8, 19, 34, 61, 100, 106, 156 183
 srdeční infarkt 115
 srdeční rytmus 48, 183, 205
 srdeční tep 56
 srůst zlomeniny 156
 stahování cév 137
 stárnutí 146, 160, 168, 171
 starosť 116, 183
 stehna 31, 60, 66
 sterilita 11, 198
 stimulace 23
 stopové prvky 222
 stoupání čchi 203
 strava 50, 98, 103, 104, 129, 130, 142, 154, 198, 227
 strava: nevyvážená 159
 stravovací návyky 116, 124, 138
 stravovací režim 98
 stravování 10, 220
 stres 27, 110, 131, 132, 138, 142, 145, 151, 152, 155, 157, 174, 180, 183, 184, 195, 210, 219
 struma 184
 struma, Basedowova nemoc 184
 střeva 22, 149, 169, 173
 střevní parazit 163, 185
 střevní parazité, tasemnice 185
 střevní plyny 163
 studené končetiny 185
 (studené ledviny) 69
 studené nohy 185
 studené obklady 196
 studené ruce 185
 stupeň I 226
 stupeň II 226
 stupeň III 226
 stužkovec vystoupavý 198
 sucho v krku 147
 sůl 201
 svalová ztuhlosť 161
 svalový tonus 204
 svaly 11
 svědění 11, 121, 186
 svědění: anální 186
 svědění: vaginální 186
 symptom 12, 154, 181, 201
 syndrom 144, 164, 174
 syntetické spodní prádlo 186
 systém: nervový 224, 225
 systém žláz s vnitřním vyměšováním 118

Š

šije 80, 82, 84, 94, 130, 137
 školení 225
 škrkavky 185
 škytání 187
 škytavka 48, 61, 187
 šok 188
 štítná žláza 11, 48, 49, 56, 57, 67, 82,

84, 117, 156, 184, 201
štítná žláza: nadměrná funkce 184, 194
štítná žláza: nedostatečná funkce 57,
182, 184, 194
štítná žláza: nepravidelná funkce 194
štítná žláza: snížená činnost 49

T

„třetí oko“ 48, 63
tabák 132, 138, 201, 219
taoizmus 16
tasemnice 185
těhotenství 48, 103, 152, 188, 218
těhotenství (v případě, že se nedaří otě-
hotnět) 188
těhotná žena 61, 75
televize 175
tenisový loket 81, 189
tenké střevo 32, 49, 87, 183, 189
teplota 41
terapeut 18, 23, 24, 26, 34, 39, 222,
230
terapie 12, 14, 40
tetanie 181, 189
tlak 48, 50, 58
tlukot srdce 201
tlusté střevo 32, 49, 62
tonus 137, 165
tonus: vagíny 103
topení 140
toxicita 25
toxické látky 120
toxin 120
toxiny 217, 222
tračnik 48, 49, 60, 61, 66, 67, 75, 89,
94, 204
trávení 11, 49, 55, 65, 67, 68, 85, 99,
101, 111, 155, 175
trávení, viz porucha trávení, žaludeční
katar 190
trávicí problémy 47, 75, 163, 169
tréma 190
triglycerid 182
trojklanný nerv 65, 67, 74
trudovitost 40, 199
trup 189
tryptofan 150
třas 161, 170, 191
třas: stařecký 191

třetí oko 118
tuky: živočišné 220
tvůrčí síla 229
Tygří balzám 113, 130
týl 80, 82, 94

U

ucho, viz sluchové přeludy, zánět ucha,
hluchota 192
ucpaný nos 48, 74, 147, 191
udýchanost 106
uhnízdění 103
ucho 50, 52, 58, 59, 77
ukazovák 91, 93, 102, 172, 179
uklidnění 180
uklidňující prostředek 151
upravení funkce štítné žlázy 194
usnadnění vykašlávání 194
uspávací prostředek 152
uši 49, 57, 70, 79
ušní lalůček 58
ušní maz 128
uvolnění 41, 146, 174, 195
uzavřenost 176
uzeniny 98, 204
uzlina 71
uzlinky 171
úbytek: minerálů 159
účinek: analgetický 110
účinek: antikoncepční 102
účinek: povzbuzující 123, 158
účinek: regulační 117, 154, 183, 197, 218
účinek: toxický 120
účinek: uklidňující 109, 158
účinky alkoholu/kocovina 192
účinky alkoholu 192
únava 12, 37, 42, 53, 116, 120, 123,
130, 132, 144, 145, 146, 150, 154, 161,
175, 180, 190, 191, 193, 195, 196, 221
únava: fyzická 199
únava: očí 193
únava: psychická 160, 199
únava: psychická 150
úpal 193
úraz 66
ústa 50, 52, 119
úzkost 11, 12, 100, 101, 110, 151, 183,
188, 195, 219
úžeh 196

V

„vyrážka z horečky“ 157
 krevní tlak vysoký 86
 vagína 92, 103, 165
 vaginální suchost 11, 102, 196, 197, 211
 vaginitida 197
 vaginismus 197
 vaječníky 32, 47, 49, 55, 77, 78, 80, 85, 89, 92, 101, 102, 144, 197
 vaječníky (cysta, a podobně) 197
 vajíčka 166
 vápník 115, 116, 156, 181, 189
 varlata 80, 89, 92, 198
 vědomí 140, 188
 Vietnam 6, 12, 14, 16, 17, 18, 22, 24, 124, 145, 229
 virus 42, 157, 161, 178
 vitalita 24, 103, 229
 vitamín B6 150
 vitamín C 193
 vitamín E 149, 157, 161, 211
 vitamínu C 198
 vitaminy 100, 130
 vizualizace 224
 vlastnost protinfekční 219
 vlastnost protizánětlivá 219
 vlhké ruce 176
 vnitřní ucho 144
 voda mineralizovaná 141
 voda zásaditá 141
 vonná tyčinka 179
 vrasky 24, 37, 40, 199
 vrcholek hlavy 83, 84, 86, 94
 vyčerpanost 199, 222, 223
 výdech 184
 vykašlávání 182, 194
 vylečení 178
 vylučování 11, 79, 136, 141, 155
 vylučování moči 200
 výměšky 182
 vymknutí 165, 200
 vymknutí chodidla 200
 vymknutí ruky 178, 200
 výpadky paměti 176
 vyrážka 161
 vysoká nadmořská výška 213
 vysoký nitrooční tlak 202
 vysoký tlak 201, 204
 vyšší ja 227

výtok z nosu 49, 59, 74, 178, 179, 182, 222
 vyvolání říhnutí u dítěte 126 202
 vyvrhnutí 205
 vyvrtnutí 11, 95, 172, 173, 200
 vznik vředů na kůži, viz kůže 203

Z

zácpa 11, 47, 48, 49, 61, 75, 98, 173, 201, 204
 zada 11, 33, 78, 130, 137
 zadržování vody 11, 49, 71, 79, 117, 155, 200
 zadržování vody, viz celulitida 204
 zadýchání 16, 0 205
 záchrana života 97
 zachranka 159
 záchvat 122
 záchvat pláče 59
 zakuckání (rybí kost, pecka) 205
 zanět 11, 80, 211, 222
 zanět dásňové sliznice 206
 zánět dělohy 197
 zanět děložní sliznice 119
 zanět dutin 29
 zánět kloubů (artritida) 206
 zánět mandlí, viz angína 206
 zánět močového měchýře 49, 55, 62, 85, 134, 141, 145, 207
 zanět nosohltanu 147
 zánět prostaty 11, 170
 zanět prsu 47, 78, 171, 208
 zánět průdušek 209, 221, 223
 zánět průdušek (bronchitida) 209
 zánět slepeho střeva 217, 228
 zanět spojivek 193, 209
 zánět střev 163
 zánět šlachy 181, 189
 zánět tlustého střeva 11, 49, 87, 173, 210
 zánět tračníku 210
 zánět ucha 49, 57, 211
 zánět vagíny 11, 211
 zánět vedlejších nosních dutin 11, 48, 74, 81, 99, 178, 179, 212
 zánět zubu 217
 zanět žaludku a střeva 173
 zánět plic 208
 zápěstí 22, 35, 82, 88, 165, 189, 200, 206

záprstí 88
zástava dechu 140
zastavení krvácení 47, 48, 74
závislost na drogách 212
zavrať 11, 49, 75, 77, 144, 153, 160, 201
zavrať: labyrintová 144
zavrať: polohová 144
závratě 130, 213
zázvor 145
zbytnělost prsu 171
zbytnění prostaty 170
zdravá výživa 151, 161, 166
zdraví 152, 162, 183, 227
zdravotnictví 38
zdřevěnění údů, viz ztráta citlivosti 213
zelenina 204
zen 16
zeštíhlovací kúra 155
zchvácenost 27, 214, 221
zchvácenost, svalové křeče 214
zima 178
zimomřivost 214
zinek 154
zlomenina 159, 172
zlomenina: ruky 178
zlomenina krčku stehenní kosti 159
zlomenina pánve 159
zlozvyk 136
změny: biologické 102
změny: hormonální 102
změny: svalové 102
znečištěná atmosféra 177
zrak 11, 46, 78, 81, 84, 169, 202
zranění 94
zranění: oka 193
zranění: ruky 178
zrychlená srdeční činnost 48, 215
ztráta citlivosti 7, 40, 142, 177, 181, 215
ztráta hlasu 216
ztráta krve 139
ztráta organických tekutin 49
ztráta vědomí 140
ztuhlost 215
ztuhlost šije 216
zubní kaz 217
zuby 56, 62, 69, 217
zvířecí srst 99
zvracení 48, 61, 145, 152, 153, 213, 217, 218, 219

zvracení/jak vyvolat zvracení 218
zvýšená teplota 147
zvýšení krevního tlaku 154
zvýšení sekrecí 218

Ž

žaludeční katar 11, 47, 67, 124, 163
žaludeční šťávy 124
žaludeční vřed 139, 163, 219
žaludek 32, 47, 48, 52, 61, 67, 70, 74, 75, 76, 79, 115, 169, 174, 183
žaludek, viz žaludeční katar, plynatost, nechutenství 218
žebra 66
železo 130
živočišné proteiny 201
živočišné tuky 220
životní rytmus 103
životní styl 151, 227
žízeň 188
žlázy s vnítrním vyměšováním 117, 156
žloutenka 11, 71, 132, 198
žluč 86, 219
žlučník 22, 32, 47, 68, 86, 112, 169, 183, 185, 219
žlučové usazeniny 220

Užitečné informace

Zajímáte se v souvislosti
s naší metodou o školení?
 konference?
 předvedení dané metody?

Kontaktujte:

Nhuan LE QUANG
22 Place Georges Pompidou
93160 NOISY LE GRAND
France

Tel. (0033) (0) 1 43 05 97 44
nebo (0033) (0) 6 63 18 82 75
Fax: (0033) (0) 1 49 31 09 44