

Wolf C. Ebner

Akupresúra

pôsobí okamžite

Utišuje bolesti bez liekov



astma
bolesti hlavy
depresie
bolesti zubov
senná nádcha
alkoholizmus
fajčenie
stres
potenie
nadváha
nahluchlosť
orgazmus
migréna
ischias
chrípka
závraty

a ďalších 54 častých ochorení

Akupresúra **pôsobí okamžite**

utišuje bolesti bez liekov

Akupresúra, cielená tlaková masáž pomocou prstov, vychádza zo skúseností starých čínskych lekárov, ktorí ju s úspechom používali na utišovanie pri rozličných chorobách a liečebných zákrokoch. Je overená praxou trvajúcou vyše 5 000 rokov.

V súčasnosti sa stala účinným prostriedkom samoliečby a preto je nanajvýš potrebná. Akupresúru zvládnete aj vy, keď budete mať poruke túto novú praktickú knihu. Pomôže vám ľahko a bez liekov úspešne čeliť častým ochoreniam a zdravotným ťažkostiam, zlepšiť fyzickú a psychickú výkonnosť a nadobudnúť dobrú náladu a sebavedomie.

Z obsahu

Alkoholizmus - Astma - Bolesti hlavy - Bolesti chrbta
Bolesti zubov - Depresie * Fantómové bolesti
Frigidita - Hemoroidy - Hnačka - Hormonálne poruchy - Chrípka - Impotencia - Ischias
Klimaktérium - Kŕčové žily - Krvácanie z nosa
Menštruačné poruchy - Migréna - Nahluchlosť
Neplodnosť - Orgazmus - Poruchy spánku
Senná nádcha - Starostlivosť o prsia - Strach
Stres - Zábudlivosť - Záha - Zápcha - Závraty
Žalúdočný vred - Žlčníková kolika

ISBN 80-85265-55-9

ISBN 80-85265-03-06 (1.vyd. r. 1991 GEMINI)

Wolf C. Ebner

Akupresúra
pôsobí okamžite



WolfC. Ebner
AKUPRESSUR
wirkt sofort!

1989 Ariston Verlag, Geneva

Slovak edition 1992 with permission of Ariston Verlag, Geneva, GEMINI,
Ltd., Bratislava

1991 Translation Ľuba Tvarožková

ISBN 80-85265-55-9

ISBN 80-85265-03-6 (1. vyd. r. 1991 GEMINI)

OBSAH

ÚVOD	9
Čo je akupresúra?	
ALKOHOLIZMUS	11
Akupresúra pomáha pri odvykaní od alkoholu	
ANGÍNA PECTORIS	13
Zmiernite si utrpenie!	
ASTMA	16
Predchádzajte jej včas!	
BOLESTI HLAVY	19
Dá sa to aj bez liekov...	
BOLESTI CHRBTY	21
Skúste si pomôcť sami!	
BOLESTI ZUBOV	24
Keď by ste sa najradšej vyškriabali na stenu...	
BRONCHITÍDA	27
Zápästie, chrbtica, hruď a hrdlo sú dôležité...	
CITLIVOSŤ NA POČASIE	30
Môžete urobiť veľa pre svoju pohodu	
ČIERNY KAŠEĽ	32
Ako môžete pomôcť svojmu dieťaťu...	
DEPRESIE	35
Zažeňte chmúrnú náladu!	
FAJČENIE	38
Ako si odvyknúť a znížiť tak nebezpečenstvo ochorenia na rakovinu pŕúc...	
FANTÓMOVÉ BOLESTI	40
Keď bolesti zostanú...	
FRIGIDITA	43
Sexuálny život naplnený pomocou akupresúry	
HEMOROIDY	46
Do liečby treba zapojiť aj hlavu!	
HNAČKA	48
Nielen stravovanie je dôležité	
HORMONÁLNE PORUCHY	51
Ako si znovu zaviesť poriadok medzi hormóny	

HORÚČKA	54	
Nebráňte horúčke hneď na začiatku liekmi!		
CHRÍPKA	56	
Už prvé príznaky si vyžadujú intenzívnu liečbu!		
IMPOTENCIA	59	
Tri hmaty, ktorými akupresúra môže dopomôcť k hodnotnému sexuálnemu životu		
ISCHIAS	62	
Aj pri aplikovaní akupresúry v každom prípade navštívte lekára!		
KATAR MOČOVÉHO MECHÚRA		65
Akupresúrou urýchlite liečenie...		
KLIMAKTÉRIUM	67	
Ako prežiť roky prechodu bez väčších problémov		
KRČOVÉ ŽILY	70	
Posilňujte si žily!		
KRVÁCANIE Z NOSA		73
Zabudnite na vatú!		
KRVNÝ TLAK - NÍZKY		76
Ako sa dostať na „vyššie obrátky“...		
KRVNÝ TLAK — VYSOKÝ		78
Nezvyčajné javy berte vážne!		
MENŠTRUAČNÉ PORUCHY		81
Ako si môžete zmierniť kŕčovité bolesti v podbruší...		
MIGRÉNA	84	
Šesť spôsobov zmierňovania bolesti a prevencie		
NÁDCHA	86	
Verte akupresúre!		
NADVÁHA	89	
S diétami opatrne!		
NAHLUCHLOSŤ	92	
Ako pomôcť svojmu sluchu...		
NECHUTENSTVO	95	
Cieľa vedome si nanovo podporte, chuť do jedla!		
NEPLODNOSŤ	97	
Máte niekoľko možností		
NEURALGIA TROJKLANÉHO NERVU		100
Dôležitá je prevencia		

NOČNÉ POMOČOVANIE	103
Ak lieky veľmi nepomáhajú...	
OBLICKY	106
Ako povzbudíte ich funkciu...	
ORGAZMUS	108
Ak máte ťažkosti...	
PANKREAS	111
Ako povzbudíte činnosť tohto orgánu...	
PEČEŇ	114
S tým nie sú žarty!	
PLATNIČKY	116
Zmiernite si bolesti chrbta!	
PLEŤ	119
Nahradte kozmetické prípravky jemným tlakom!	
PLYNATOSŤ	122
Zakročte proti nepríjemným plynom!	
PORUCHY PREKRVENIA	124
Ako sa môžete chrániť pred „výpadkami“ vedomia...	
PORUCHY SPÁNKU	127
Nesiahajte po tabletkách!	
PORUCHY SRDCOVÉHO RYTMU	130
Podporujte liečbu lekára!	
POTENIE	132
Keď sa už sami „nemôžete cítiť“ ..	
PROSTATA	135
Aj akupresúra má hranice...	
PUBERTA	138
Pozitívny vplyv akupresúry	
REUMA	140
Zmiernite si bolesti...	
SENNÁ NÁDCHA	143
Dôležitá je včasná prevencia!	
SLABÁ PAMÄŤ	146
Majte trochu trpezlivosti!	
SPOJOVKA	148
Čo treba robiť pri zápale...	
SRDCOVO-CIEVNE PORUCHY	151
Buďte trpezliví!	

SRDCOVÝ ZÁCHVAT	154
Zavše ide „iba“ o nervové zrútenie	
STAROSTLIVOSŤ O PRSIA	156
Ide to aj bez skalpela	
STRACH	159
Ako ho najlepšie prekonáte...	
STRES	162
Keď napätie prekročí mieru...	
SVRBenIE KOŽE	164
Nenechajte to dôjsť až tak ďaleko!	
ŤAŽKE NOHY	167
Ako si zlepšíte obeh krvi...	
VRACANIE	170
Aj farchavým pomáha akupresúra!	
ZÁBUDLIVOSŤ	172
Trénujte si mozog!	
ZÁHA	175
Akupresúra sľubuje úspech	
ZÁPÁL MANDLÍ	178
Akupresúra — rozumná alternatíva!	
ZÁPÁL SLEPÉHO ČREVA	180
Liečbu musí vziať do rúk lekár, zmiernenie akútnych bolestí máte však v rukách vy!	
ZÁPCHA	183
Zabudnite na preháňadlá!	
ZÁVRATY	186
Keď máte porušenú rovnováhu...	
ŽALÚDOČNÝ VRED	188
Tu je akupresúra iba jedným z článkov reťaze liečebných opatrení...	
ŽALÚDOK	191
Pri bolestiach žalúdka možno akupresúru mimoriadne odporúčať	
ŽLČNÍKOVÁ KOLIKA	194
Ako si zmiernite takmer neznesiteľné bolesti...	

ÚVOD

Čo je akupresúra?

Aj vás niekedy od dlhého, neprirodzeného sedenia, dvíhania, nosenia alebo ohýbania tak bolí chrbát, že už neviete, ako by ste sa obrátili? Akiste si mimovoľne — aby ste zahnali bolesť — siahnete na križe, akoby ste si ich chceli podprieť. Azda ani neviete, ale týmto gestom ste na najlepšej ceste k utišeniu bolesti, lebo na ľavej i pravej strane zadku sú dva body, ktoré poznali už v starej Číne ako liečebné body pri bolesti chrbta.

Liečba, pri ktorej sa tlačením, poklopkávaním alebo masážou jedného či viacerých bodov na tele zmiernujú ťažkosti, odstraňujú bolesti a priaznivo sa ovplyvňuje aj liečenie chronických chorôb, sa volá *akupresúra*, čo vo voľnom preklade znamená liečenie pritláčaním prstov alebo aj bodová masáž.

Ešte i dnes je *akupresúra* pevnou súčasťou čínskej medicíny, tam ju nazývajú *Tui Na* alebo *An-Mo*. Už školáci sa učia, ktoré body je treba masírovať alebo tlačiť proti oslabenej koncentrácii, nádche alebo únave a v úradoch a v závodoch visia plagáty znázorňujúce, ako sa človek môže zbaviť bolesti hlavy, nervozity, citlivosti na počasie a mnohých ďalších ťažkostí.

Hoci je akupresúra stará už vyše päťtisíc rokov, svoj víťazný pochod Európou nastúpila iba pred niekoľkými rokmi. Tento spôsob liečby fyzických ochorení vďačí za svoj úspech skutočnosti, že človek

- *nemusi užívať lieky,*
- *môže ho sám použiť na zmiernenie ťažkostí a*
- *môže ho praktizovať kdekoľvek.*

Iste ste už na vlastnom tele skúsili, že keď ste sa udreli, jemným masírovaním alebo tlačením ste si bolesť zmiernili. Rovnako pôsobí akupresúra založená na poznatku, že naším telom prebiehajú harmonicky zosúladené vzruchové a energetické prúdy. Ak sa jeden z týchto prúdov naruší, človek ochorie. Cieleným pôsobením na určité body tela však možno túto blokádu odstrániť a znovu dosiahnuť súlad.

Ďalším pozitívom je, že akupresúra umožňuje mierniť bolesti alebo

ťažkosti každému laikovi. A to tak, že *určité body na tele sa poklopkávajú jedným alebo viacerými končekmi prstov alebo sa pritláčajú či masírujú prstami.*

Táto kniha chce chorému poradiť, ako si pomocou akupresúry môže zmierniť, ba dokonca vyliečiť chorobu. Nákresy jednotlivých najdôležitejších akupresúrnych bodov uľahčujú používateľovi osvojiť si postup a realizáciu liečenia. Je tu však dôležité upozornenie: V knihe sa poukazuje na to, že samoliečba má svoje hranice, lebo v mnohých prípadoch je bezpodmienečne potrebná liečba lekára! Veď bakteriologické ochorenie či dokonca zlomeniny sa akupresúrou, samozrejme, vyliečiť nedajú, a to ani vtedy nie, ak aplikáciou akupresúry dosiahnete zmiernenie bolesti!

Napokon ešte niekoľko dôležitých upozornení. Pre liečbu akupresúrou platí:

- *Pred aplikáciou akupresúry si umyte ruky vlažnou vodou a potom si ich zľahka premasírujte. Zvýši sa tým citlivosť prstov.*
- *Netlačte hocikde, len tak naverímboha, ale iba na uvedené body!*
- *Nestrácajte trpezlivosť! Pravidelnosť a vytrvalosť sú nadmieru dôležité!*

Ak sa budete presne pridrižovať týchto pravidiel, stane sa naša kniha cenným pomocníkom pri odstraňovaní vašich každodenných ťažkostí.

ALKOHOLIZMUS

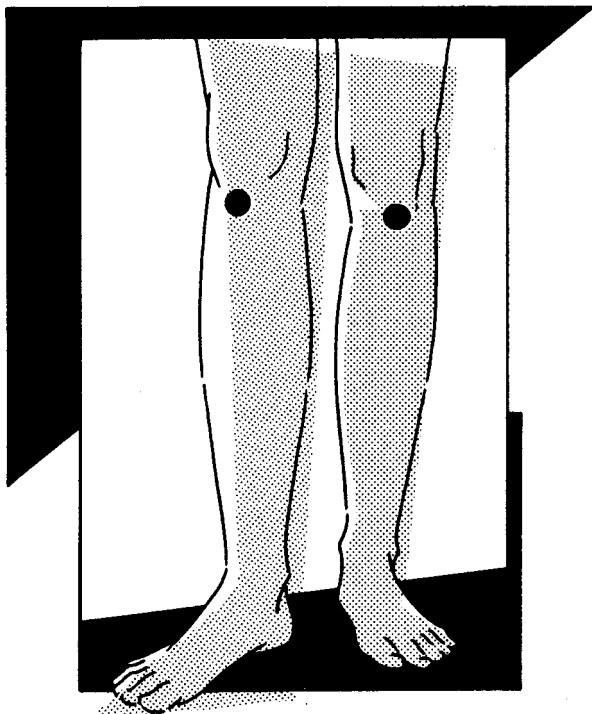
Akupresúra pomáha pri odvykaní od alkoholu

Prospešnosť miernej konzumácie alkoholických nápojov závisí od fyzického stavu jednotlivca, od toho, do akej miery jeho organizmus alkohol spracúva, a od druhu a prípravy potravy, ktorú v tom čase prijíma. Alkohol pôsobí ako narkotikum, ktoré v malých dávkach zbavuje zábran, ale keď ho pijeme veľa a rýchlo, pôsobí ochromujúco a znižuje schopnosť koncentrácie, orientácie, úsudku, ako aj opatrnosť a sebaovládanie. Pôžitok z alkoholu sa zmení na zneužívanie, keď konzument začne po ňom túžiť, teda začne byť od alkoholu fyzicky i duševne závislý a dá sa ním ovládnuť — stáva sa alkoholikom.

Ako dochádza k pijanstvu? Často sú na vine dispozície, vplyv okolia, vonkajšie životné podmienky, ako aj zistenie, že človek (už) nestačí na určitú životnú alebo profesionálnu úlohu. Alkoholizmus sa zvyčajne začína prvým opojením, ktorého počiatočná fáza je vlastne veselá: fantázia a citový život sa zbavuje zábran, človek je zväčša zhovorčivý a rád sa zveruje. No výraznejšie sa prejavujú aj určité charakterové vlastnosti: zlostný človek sa stáva zlostnejším, ľahkomyseľný ľahkomyseľnejším. V najvyššom štádiu potom nastúpi zahmlenie vedomia — opitý sa na nič nepamätá.

Chronický alkoholizmus má za následok fyzické i psychické zmeny, ktoré už nemožno odstrániť: zjavné, často bolestivé poškodenie zažívacieho traktu, pečene a obličiek, ďalej poruchy srdcovej činnosti a krvného obehu, zlyhanie látkovej výmeny a zásobovania vitamínmi. Súčasne treba rátať s rozkladom osobnosti, ktorý sa začína obmedzením kontroly nad afektmi a môže sa končiť totálnym ohlúpnutím — sú to síce drsné výrazy, ale v tejto súvislosti nevyhnutné!

Na toto všetko by ste mali myslieť, keď si budete chcieť riadne



ALKOHOLIZMUS

Sadnite si na stoličku a obidvoma prostredníkmi súčasne si poklopkávajte na body, ležiace presne v strede pod jablčkami kolien.

uhnúť. Porozmýšľajte ešte raz: Je vám to skutočne treba? Nebolo by vari lepšie, keby ste — už len z ohľadu na vašich blízkych — obmedzili konzumáciu alkoholu? Ako prosím? Nazdávate sa, že to nedokázate? Ale prirodzene, že to dokázate! Pomôže vám totiž pri tom akupresúra — len musíte byť vytrvalí! A v dohľadnom čase ukážete alkoholu chrbát...

Sadnite si na stoličku a obidvoma prostredníkmi súčasne si poklopkávajte body, ležiace *presne v strede podjablčkami kolien*. Zopakujte to desať ráz, stačí raz za deň.

Ďalší bod na odvykanie si od alkoholu nájdete v *ohybe lakťa*. Zohnite ľavú ruku a pravou si chyťte ľavý lakeť tak, aby *palec ležal presne v lakťovom ohybe*. Tým ste našli správny akupresúrny bod. Palcom naň pevne tlačte a robte pritom krúživé pohyby! Robte to jednu minútu, potom urobte to isté s pravou rukou. Toto cvičenie by ste mali opakovať aspoň trikrát denne.

Posledný bod leží *na zápästí* — a to tam, *kde cítite pulz*. Prtlačte naň najskôr na ľavej ruke dvadsať ráz a potom na pravej. Toto by ste mali robiť päť ráz za deň a najmä vtedy, keď cítite potrebu vypíť si. Uvidíte, že vaša túžba rýchlo pominie!

ANGÍNA PECTORIS

Zmiernite si utrpenie!

Niekomu by mohol tento latinský názov pripomínať dievčenské meno, ale, žiaľ, ide tu o čosi menej príjemné. Reč je o vôbec nie neškodnej či zriedkavej chorobe srdca. Prejavuje sa silnými, infarktu podobnými bolesťami, ktoré však trvajú kratší čas, nesprevádzajú ich také pocity strachu ani výrazné príznaky oslabenia krvného obehu. Angína pectoris je vlastne akýsi „súhrnný pojem“ pre akútne srdcové bolesti, ktoré majú rozličné príčiny.

Takéto srdcové záchvaty môžu byť aj predzvesťou hroziaceho

infarktu. Vyvoláva ich prechodný nedostatok kyslíka v srdci, napríklad pri nepomere medzi prekrvením vencových ciev a potrebným množstvom krvi, ktoré musí byť relatívne veľké.

Keďže pri angíne pectoris sa svaly vôbec nepoškodzujú alebo len veľmi málo, niekedy je aj dosť ťažké určiť diagnózu. Završe dokonca ani EKG lekárovi neprezradí, prečo sa angína pectoris — podľa významu nazvaná aj „zvieranie srdca“ — často označuje za tzv. funkčnú chorobu, pri ktorej „skutočné“ nálezy chýbajú.

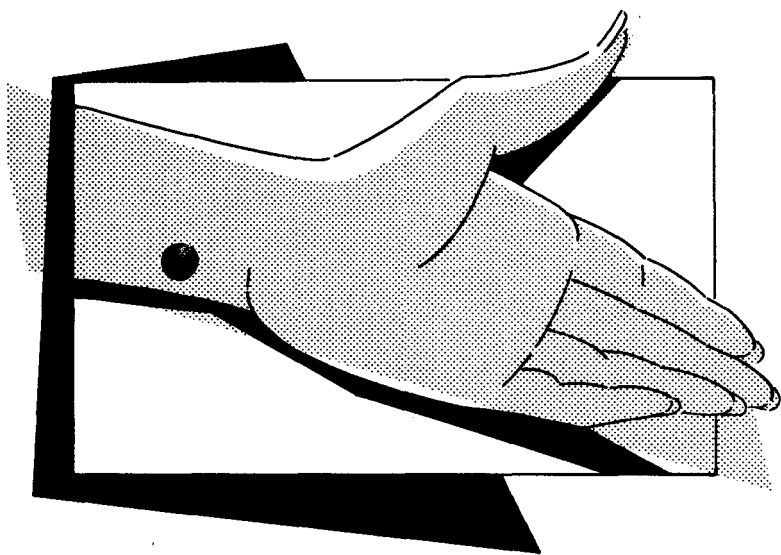
Angínu pectoris treba brať veľmi vážne, lebo môže byť srdcovým „výkrikom strachu“!

Záchvaty angíny pectoris zväčša vyvoláva telesná námaha, ale aj rozčúlenie alebo tučné jedlá. Opakovanie záchvatov po niekoľkých dňoch, niekedy dokonca až po niekoľkých mesiacoch nie je zriedkavé.

Zvieranie v srdcovej oblasti sa počas záchvatov môže stupňovať až do takmer neznesiteľných bolestí, ktoré vystreľujú do ľavého ramena, do šije a do hrtanu. Záchvat často prejde už po niekoľkých minútach, môže však trvať aj štvrt hodinu. Postihnutý sa napokon prekvapujúco rýchlo zotaví, lebo keď ustúpi bolesť a strach, väčšinou už necíti nijaké ťažkosti. Z tohto dôvodu sa často toto ochorenie bagatelizuje.

Ak sa nazdávate, že ste prekonali záchvat angíny pectoris, bezpodmienečne choďte k lekárovi! Len lekár môže stanoviť, o akú chorobu presne ide a aká je nebezpečná. Bolesti srdca teda nesmiete v nijakom prípade podceňovať, no kým sa podrobíte lekárskemu ošetreniu, záchvaty angíny pectoris si môžete zmieriť akupresúrou.

Ak pocítite náhle zvieranie srdca, položte prostredník pravej ruky na vnútornú stranu predlaktia, a to *na šírku dvoch prstov nad začiatkom dlane na myslené predĺženie malíčka*. Tento bod silno masírujte smerom nahor asi dve minúty. Potom robte to isté ľavým prstom na pravej ruke.



ANGÍNA PECTORIS

Ak pocítite náhle zvieranie srdca, položte prostredník pravej ruky na vnútornú stranu predlaktia, a to na šírku dvoch prstov nad začiatkom dlane na myslené predĺženie malíčka.'

Nasledujúci bod sa nachádza *na vnútornej strane ľavého malíčka*. *Najeho nechtový záhyb* treba zľahka klopať nechtom pravého palca tri minúty.

Ďalšie akupresúrne miesto je *na šírku dvoch prstov podpredĺženou časťou hrudnej kosti*. Na toto miesto položte ukazovák a prostredník a masírujte dohora. Ale len jemne, lebo inak sa vášmu srdcu neľaví.

Majte však na pamäti: Pri záchvate angíny pectoris prináša akupresúra iba zmiernenie ťažkostí; liečba nastáva až zásahom lekára!

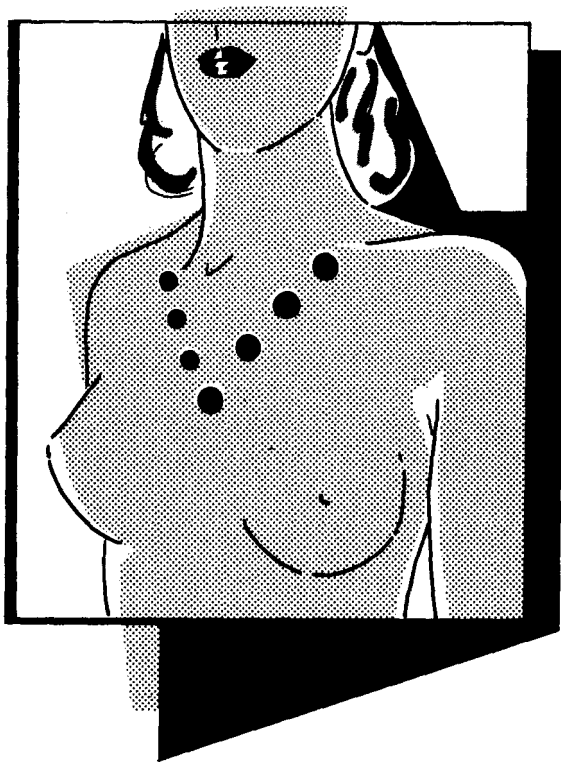
ASTMA

Predchádzajte jej včas!

Astmatici väčšinou trpia na alergiu. Môže ju vyvolať náhly kontakt s peľom kvetov, tráv a bylín, s domácim prachom, perím, vlasmi, srstou a ekzémami. Niekedy je však príčinou astmatických záchvatov aj senná nádcha, srdcová chyba alebo ochorenie obličiek, poruchy látkovej výmeny či duševné choroby, a dokonca aj lieky. Záchvaty sa začnú náhlym sťažením dýchania, kašľom a vykašliavaním tuhého, zelenkavo-žltého sklovitého hlienu. Dych je dýchavičný, pískavý, a z pľúc vychádza chrčivý zvuk. Chorý je nepokojný a plný strachu.

Astmatický záchvat môže prejsť po krátkom čase, ale môže trvať aj niekoľko hodín, ba aj dní. Tento stav je životu nebezpečný a vyžaduje si naliehavé lekárske ošetrovanie, lebo nedostatčným prívodom kyslíka môže utrpieť srdce a krvný obeh.

Pri astmatickom záchvate by sa mal postihnutý ihneď postarať o dostatok čerstvého vzduchu a uvoľniť si tesniace šaty. Okrem toho si pomocou akupresúry môže zmierniť záchvat alebo sa zbaviť stiesnenosti, či usilovať sa o to, aby k záchvatu vôbec nedošlo — prevencia hrá predsa v akupresúre podstatnú úlohu!



ASTMA

Položte si končeky prstov do stredu hrude. Na mieste, kde je štvrtý pár rebier prirastený k hrudnejtosti, je bod, ktorý je veľmi citlivý.

Ďalšie dôležité body ležia takisto v oblasti hrudníka, a to medzi prvým a druhým horným rebrom na ľavej i pravej strane vedľa hrudnej kosti.

Položte si končeky prstov do stredu hrude. Na mieste, kde je *štvrtý pár rebier prirastený k hrudnej kosti*, je bod, ktorý je veľmi citlivý. Keď naň pritláčate, pocítite bodavú bolesť — podlá toho viete, že ste našli správne miesto!

Tento najdôležitejší bod dlho masírujte končekom prostredníka. Nesmiete však iba jednoducho tlačiť — pokožku tlačte proti hrudnej kosti a zároveň ňou pohybuje sem a tam. Nie je zriedkavosťou, že pri akútnom záchvate ťažkosti pominú už po niekoľkých sekundách. Aby sa záchvat nedostavil, mali by ste na tento bod pôsobiť tri až päť ráz denne, a to tak, že naň budete minútu dosť silno tlačiť. Je to trochu bolestivé, ale pomáha to!

Ďalšie dôležité body ležia takisto v oblasti hrudníka, a to medzi *prvým a druhým horným rebrom* na ľavej i pravej strane vedľa hrudnej kosti. Pri záchvate pritláčajte tieto miesta pomerne silno päť až sedem ráz, pri prevencii päťkrát denne.

Ďalší akupresúrny bod proti astme sa nachádza na oboch stranách tela *na hornom okraji kľúčnej kosti*. Ak hmatáte prstami od hrudnej kosti smerom nahor ku kľúčnym kostiam, cítite, že sú zakrivené. A tam, kde sa začína *zakrivenie k stredu hrude*, sú miesta, na ktoré treba pôsobiť tak, ako na body na hrudnej kosti. Silným tlakom proti kosti posúvame pokožku sem a tam — pri záchvate niekoľko sekúnd, pri prevencii tri-štyri razy denne jednu minútu.

V situácii, keď nemôžete robiť akupresúru na tele (napríklad v spoločnosti), môžete si pri záchvate astmy pomôcť akupresúrou ucha. Ukazovákou alebo prostredníkom jemne masírujte bod *v záhybe nad ušným lalôčikom*. Na ľavom uchu treba robiť masáž jednu minútu smerom dolu a na pravom smerom hore. Táto ušná akupresúra je vhodná aj na prevenciu, treba ju robiť jeden až tri razy denne päť až desať minút.

BOLESTI HLAVY

Dá sa to aj bez liekov...

Bolesti hlavy ako také nie sú chorobou, ale len príznakom určitej inej, základnej choroby. Tak ako bolesť vôbec, často sú prvým varovným signálom toho, že v organizme čosi nie je v poriadku. Preto by sme bolesti hlavy nemali bagatelizovať a už vôbec nie potláčať ich trvalým konzumovaním tabletiiek.

Vždy znovu sa vracajúca bolesť hlavy môže mať mnohoraké príčiny. Vyvolávajú ich predovšetkým:

psychické záťaž,

pracovný stres,

infekcie prínosových dutín, uší alebo zubov,

stuhnutie krčného svalstva,

poruchy zraku,

zápcha,

preťaženie žlčníka a pečene priveľmi mastnými jedlami,

lieky,

citlivosť na počasie.

Ak vás teda trápia bolesti hlavy, nemali by ste ich brať na ľahkú váhu. Ba čo viac, v niektorých prípadoch treba bezodkladne vyhľadať lekára, a to najmä vtedy, keď

vás zrazu silno rozbolí hlava,

bolesť sprevádzajú poruchy zraku a závraty,

bolesti hlavy sprevádza vysoká teplota a vracanie,

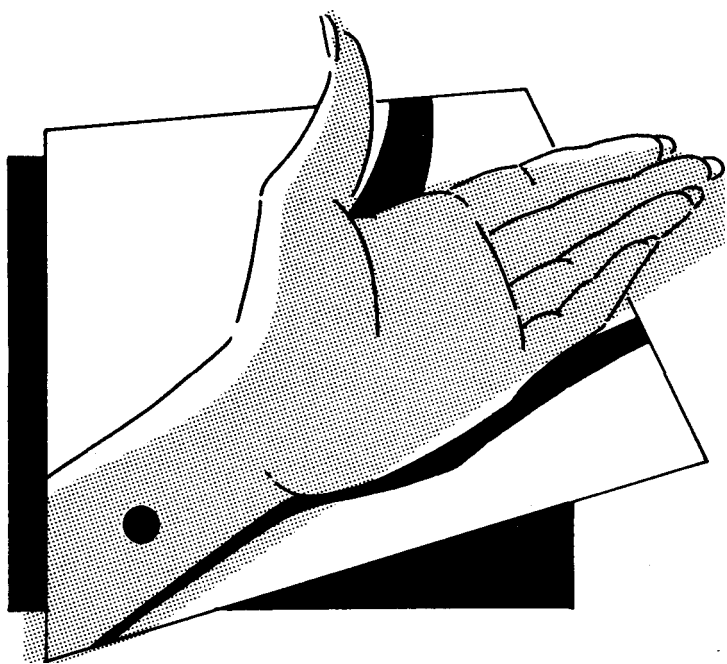
hlava bolí po poranení hlavy,

bolesti hlavy sú čoraz silnejšie,

bolesti napriek liečeniu neprestávajú.

Ak vás však niekedy trápi ľahká bolesť hlavy a ste, ako sa vraví, „akoby mechom udretý“, môžete si pomôcť akupresúrou...

Ak sa bolesti zjavujú iba na jednom mieste, stačí, keď konce-



BOLESTI HLAVY

Ak sú bolesti také silné, že máte pocit, akoby vám „išlo hlavu rozhodíť“, návšteve lekára sa nevyhnete. Kým však k tomu dôjde, môžete si bolesti tíšiť tak, že budete pôsobiť na akupresúrne body na vnútornej strane predlaktia. Nachádzajú sa na šírku troch prstov nad zápästím.

kom prsta pritlačíte *na bolestivú oblasť*— tam, kde je najcitlivejšia na tlak. Práve tam musíte tlačiť a masírovať čo možno najsilnejšie.

Ak však bolesť nemožno lokalizovať, môžete si ju zmierniť masážou *ušných lalôčikov*. Stlačte ich veľmi silno (!) obidva naraz palcom a ukazovákom — túto masáž by ste nemali v nijakom prípade prerušiť ani vtedy, ak vám bude spočiatku spôsobovať pomerne veľkú bolesť.

Ak vás hlava bolí iba na ľavej alebo pravej strane, odporúča sa masírovať body, ktoré sa nachádzajú *na chrbte ruky*. Aby ste tento bod našli na ľavej ruke, prechádzajte pravým palcom *od medzery medzi maličkom a prstenníkom* na ľavej ruke rovnobežne s jej okrajom smerom k zápästiu. Tam, kde sa zvyčajne nosia náramkové hodinky, vpadne palec zrazu do *priehlbiny*. Na tento bod treba veľmi silno tlačiť — na ľavej ruke pri bolestiach na ľavej strane hlavy, na pravej ruke pri bolestiach na pravej strane hlavy.

Ak sú bolesti také silné, že máte pocit, akoby vám „išlo hlavu rozhodíť“, návšteve lekára sa nevyhnete. Kým však k tomu dôjde, môžete si bolesti tíšiť tak, že budete pôsobiť na akupresúrne body na vnútornej strane predlaktia. Nachádzajú sa *na šírku troch prstov nad zápästím*. Ak tam pritlačíte a zrazu pocítite bolesť, len usilovne tlaďte ďalej, lebo ste narazili práve na správne miesto. Aj tu platí, že pri tlaku na ľavé predlaktie pôsobíme proti bolesti na ľavej a pri tlaku na pravé predlaktie proti bolesti na pravej strane hlavy.

BOLESTI CHRBTÁ

Skúste si pomôcť sami!

Čoraz viac ľudí trpí bolesťami chrbta, ktoré už možno označiť za akúsi ľudovú chorobu. Príčinou však nemusí byť hneď nejaká vážna porucha, napríklad poškodenie platničky alebo stavca.

Bolesti chrbta sú často iba reakciou na zlé držanie tela. Mnohí ľudia si totiž vôbec neuvedomujú, čo všetko musí chrbtica vydržať, akým záťažiam je vystavená aj pri celkom normálnych činnostiach.

Vedeli ste, že mimoriadne ohrozená bedrová časť chrbtice je najmenej zaťažovaná, keď kráčate v topánkach bez opätku po dlážke pokrytej plastickou hmotou? Naproti tomu sa namáha oveľa väčšmi, keď idete v topánkach na opätku hore alebo dolu schodmi, pretože chrbtica vtedy musí niesť trojnásobok váhy vášho tela! Ak teda niekto celé roky chodí na vysokých opätkoch po tvrdých látkach alebo po schodoch, raz mu chrbát dá o sebe vedieť bolesťou.

Táto časť nášho tela však nie je preťažovaná iba pri všedných činnostiach — napríklad aj niektoré druhy športu môžu zapríčiniť trvalé poškodenie chrbtice. Mimoriadne nebezpečné sú zoskoky z gymnastického náradia alebo skoky do vody. Ak vtedy náhodou spadneme na zadok, musí chrbtica pri náraze vydržať desať až dvadsaťnásobok váhy vášho tela. Útla žena s váhou päťdesiat kilogramov zaťaží vtedy v priebehu niekoľkých málo sekúnd svoju chrbticu a panvu päťsto až tisíc kilogramami.

Bolesti chrbta však nevznikajú iba pri chôdzi alebo skákaní — aj sedenie mimoriadne namáha chrbticu, najmä keď stolička alebo sedadlo v aute nezodpovedajú požiadavkám. Navyše tu hrá veľmi dôležitú úlohu zlé držanie tela. Pri jazde autom sa napríklad odporúča sedieť tak, že medzi trupom a stehnami je uhol sklonu chrbta od 20 do 30 stupňov. Čo vám však pomôžu tieto konštatovania, keď vás trápia bolesti chrbta? Nesiahajte v takom prípade po utišujúcich prostriedkoch! Zmiernite si ťažkosť akupresúrou...

Najprv sa pristavme pri bodoch, ktoré si môžete masírovať sami. Nájdite si obidvoma prostredníkmi súčasne vľavo i vpravo na pleciah *presný stred medzi začiatkom krku a koncami pliec*. Potom posuňte prostredníky *o polprsta smerom k chrbtu* — teraz



BOLESTI CHRBTÁ

Nájdite obidvoma prostredníkmi súčasne vľavo i vpravo na pleciach presný stred medzi začiatkom krku a koncami pliec. Potom posuňte prostredníky o pol prsta smerom k chrbtu.

musíte na každej strane nájsť miesto, ktoré citlivo reaguje na tlak. Na tieto body desaťkrát za sebou stredne silno pritlačte a bolesti chrbta čoskoro ustúpia. Dva ďalšie body nájdete *naľavo a napravo od zadku v miestach, kde najväčšmi vyčnievajú stehenné kosti*. Priložte si na tieto miesta ukazováky a prostredníky obidvoch rúk a masírujte si ich dve minúty tak, že kožu posúvate smerom hore.

Ak vám obidva spomenuté spôsoby nepomôžu, musíte poprosiť partnera o akupresúru chrbta. Lahnite si na brucho a partner nech vám nájde štyri body, ktoré *ležia nad zárezom zadku tesne nad sebou zľava a sprava pri chrbtici*. Tieto body treba masírovať súčasne štyrmi prstami obidvoch rúk tak, že kožu posúvame silným tlakom k stavcom chrbtice. Celá masáž má trvať najmenej dve minúty.

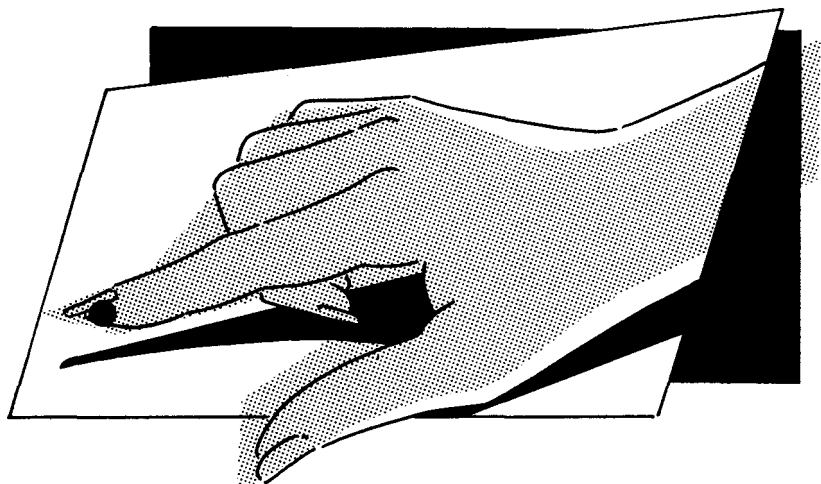
Ak vám ani jedna z týchto masáží nepomôže, návšteve ortopéda sa asi nevyhnete.

BOLESTI ZUBOV

Keď by ste sa najradšej vyškriabali na stenu...

Bolesti zubov sa zjavujú väčšinou vtedy, keď ochorenia zubov, ako napríklad zubný kaz alebo zápal nervu, prekročili svoju prvú fázu. Zavše je však rozpad zubnej drene už v takom pokročilom štádiu, že baktérie napádajú ozubnice — vtedy by sa človek pri každom dotyku doslova na stenu vyškriabal. Bolesť zubov má ešte aj ďalší neprijemný sprievodný jav: často prichádza cez víkend, keď nemôžeme navštíviť svojho zubára!

Mnohí ľudia pri bolestiach zubov siahajú do domácej lekárničky a hltajú jednu tabletku proti bolesti za druhou. Zavše to pomôže, no často nie. Niektorí si obviažu okolo hlavy hrubú šatku, no teplo vášinou ešte zosilňuje bolesť. Pálenka tiež nie je tým najsprávnejším liekom — alkohol iba zosilňuje silnú vrtavú bolesť v chorom zube.



BOLESTI ZUBOV

Dva najdôležitejšie body sa nachádzajú na ukazovákoch. Tlačte si súčasne nechtami oboidvoch palcov na ukazováky v miestach, kde nechty vyrastajú spod kože.

Akupresúra vám však môže bolesti utíšiť, aj keď nie odstrániť. Dosiahnete to celkom jednoducho, keď si budete bodovou masážou pôsobiť na niektoré body na svojom tele...

Dva najdôležitejšie body sa nachádzajú na ukazovákoch. Tlačte si *súčasne nechtami obidvoch palcov na ukazováky v miestach, kde nechty vyrastá spod kože*. Na ukazováku sa zo strany palca asi dva milimetre od nechtového lôžka nachádza bod, ktorý pri silnom pritlačení bolí. Práve toto miesto si musíte masírovať najmenej dve minúty — vždy vtedy, keď vám niektorý zub dá o sebe vedieť bolesťou.

Všetky ostatné body proti bolesti zubov sa nachádzajú na hlave.

Tlačte si nechtom ukazováka desať sekúnd silno na miesto, ktoré sa nachádza *presne medzi nosom a hornou perou*. Potom urobte krátku prestávku a znovu desať sekúnd silno tlačte.

Dva ďalšie body nájdete na ústach. Priložte si obidva ukazováky súčasne *na šírku jedného prsta vedľa kútikov úst* a masírujte si kožu silno smerom dole, a to dve až tri minúty každú hodinu.

Boleť zubov si môžete zmierniť aj na čeľustiach: priložte si obidva prostredníky *do jamiek pred čeľustnými kíbmi na spodnú časť jarmovej kosti* a masírujte si kožu silno smerom hore, a to najmenej dve minúty. Potom si prsty posuňte *na rohy spodnej čeľuste* a tieto body si tiež masírujte dve minúty silno smerom hore. Túto masáž by ste mali opakovať jedenkrát každú hodinu.

Proti bolestiam na hornej čeľusti sa odporúča masáž dvoch bodov na tvári, ktoré však nie je ľahké nájsť: predstavte si *líniu vedúcu od vonkajších kútikov očí priamo dole*. Na tejto línii sa na *spodnom okraji jarmovej kosti nachádzajú dve malé priehlbinky*, ktoré si silno masírujte smerom k uchu, a to tiež jedenkrát za hodinu.

Ak vám doteraz spomínané metódy neprinesú úľavu, mali by ste si urobiť bodovú masáž ušných lalôčikov. Pri bolestiach zubov *na ľavej strane* zovrite medzi palec a ukazovák *ľavý ušný*

lalôčik a dve minúty si na ňom masírujte *smerom dole zadnú hornú časť*. Ak vás bolia zuby *na pravej strane*, masírujte si rovnakým spôsobom *pravý ušný lalôčik*, ale *smerom hore!* Ak však neviete presne určiť, či bolesť prichádza z ľavej alebo z pravej strany, musíte si takýmto spôsobom masírovať obidva ušné lalôčiky súčasne a masáž každú hodinu opakovať.

BRONCHITÍDA

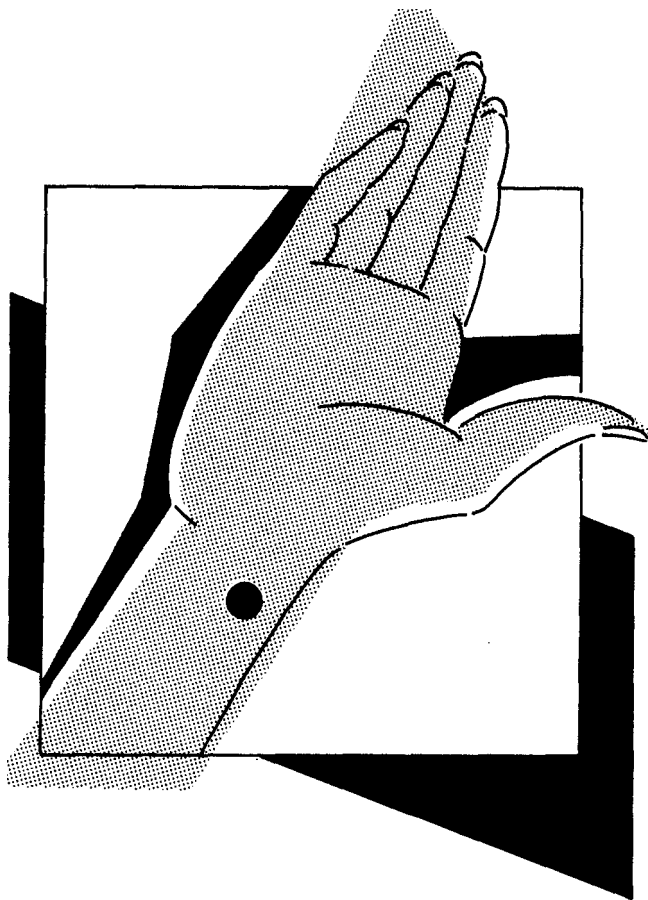
Zápästie, chrbtica, hrúd a hrdlo sú dôležité,..

Horúčka, bolestivý dráždivý kašeľ, sklesnutosť, zachrípnutie a nádcha sú charakteristickými znakmi akútnej bronchitídy. Ide o dva až tri týždne trvajúci zápal, ktorý sa väčšinou preniesie z horných ciest dýchacích do dolných. Choroba sa prejavuje silne prekrvenou a zdurenou sliznicou, vylučujúcou sklovitý, niekedy hnisom presiaknutý sekret, ktorý sa len ťažko odtráha, a chorý ho preto môže vykašľávať len s námahou. Pohyb hlienu pri dýchaní spôsobuje chrapľavý a pískavý zvuk. Akútnou bronchitídou .bývajú často postihnuté aj deti.

Chronická bronchitída je naproti tomu chorobou dospelých. Jej príčinami okrem iného býva vrodená alergia na určité substancie, rýchle ochladenie, opakovaná vírusová infekcia, cigaretový dym a zvyšujúce sa znečistenie ovzdušia.

Medzičasom sa chronická bronchitída stala ľudovou chorobou. Už dlhé roky sa zjaví vždy na jar a na jeseň a trvá tri až šesť týždňov. Po každom ochorení sa sliznice scvrkávajú, až napokon zlyhá obranný mechanizmus a priedušky sa mohutnou tvorbou belavého alebo žltkavého hlienu upchajú.

Aj bronchitída sa dá zmierniť akupresúrou. Najskôr vás upozorníme na bod, ktorý možno masírovať tak nenápadne, že si to iní nevšimnú. Položte si pravý palec *na zápästie*, tam, *kde sa meria pulz*. Potom ho posuňte asi *o prst vyššie* a zľahka tlačte



BRONCHITÍDA

Položte si ľavý palec na zápästie, tam, kde sa meria pulz. Potom ho posuňte asi o prst vyššie a zľahka tlačte niekoľko sekúnd až dve minúty.

niekoľko sekúnd až dve minúty, podľa toho, aký silný je záchvat. Potom rovnako masírujte druhú ruku.

Ak však máte bránicu veľmi kĺčovito stiahnutú, musíte niekoho požiadať, aby vám pri akupresúre pomohol, lebo bude treba masírovať chrbát. Váš pomocník nech stredne silno tlačí *na oblasť chrbtice, kde sa pripájajú siedme a ôsme rebrá*, až kým záchvat prejde.

Aby však nedošlo k obávaným bronchitickým záchvatom, mali by ste každý deň viac ráz robiť niečo na prevenciu. Najdôležitejší bod leží *v strede hrude, a to vo výške štvrtého rebra*. Tam nájdete malú vyvýšeninu, na ktorú silno tlačte pravým alebo ľavým prostredníkom, pričom pokožku posúvate hore-dolu. Robte to dvadsať ráz za sebou, päťkrát denne.

Napokon by ste si mali masírovať *hrdlo* tak, že si budete veľmi opatrne asi tridsať sekúnd *palcami poklopkávať po oboch stranách hrtanu*. Najjednoduchšie to ide vtedy, keď vám prsty spočívajú na ušniciach. Tento druh akupresúry by ste mali robiť trikrát za deň.

Aj tretí bod na prevenciu treba masírovať veľmi jemne. Prostredníkom skíznite priamo *pod hrudnú kosť*, kým nenatrafíte na mäkké tkanivo. Na tomto mieste opatrne klopkajte končekom prostredníka päťkrát za sebou, a to tri razy za deň.

Všetkými spomenutými metódami akupresúry možno zmieriť alebo predísť bronchitickým záchvatom, ale iba vtedy, ak prestanete v tom čase fajčiť! V prípadoch, keď choroba neustupuje, treba navštíviť lekára a jeho liečbu môžete podporiť aj akupresúrou.

CITLIVOSŤ NA POČASIE

Môžete urobiť veľa pre svoju pohodu

Keď sa počasie z jedného dňa na druhý celkom zmení, mávajú mnohí ľudia ťažkosti: bolí ich hlava alebo hrdlo, kašľú a pociťujú nevoľnosť. Navyše takýto náhly obrat v poveternostnej situácii vplyva aj na psychiku a vyvoláva zlú náladu.

Lekárska veda ešte nezistila, prečo naše telo reaguje na zmeny počasia. Nemožno však poprieť, že počasie ovplyvňuje mnohých ľudí — ak sa človek citlivý na počasie zdržuje na mieste s konštantnou klímou, inak bežné ťažkosti sa nedostavujú.

Všetci ľudia však nepociťujú zmenu počasia rovnako: mnohí necítia vôbec nič, kým iní by najradšej zaľahli do postele. Aj príznaky sa zjavujú rozlične: niektorí ľudia trpia spomenutými problémami pred zmenou počasia, kým iní zasa až po nej.

Čo možno robiť proti citlivosti na počasie? Siahnuť po tabletke? Tá iba otupí pocit nevoľnosti, no pri ďalšej zmene počasia sa znovu budete cítiť zle. Lepší účinok má akupresúra...

Pri citlivosti na počasie máme na výber celý rad miest na tele, na ktorých si môžeme robiť bodovú masáž, preto si musíte sami vyskúšať, ktorá najlepšie „zaberie“.

- Ráno ihneď po zobudení pritlačte desaťkrát za sebou v priebehu troch minút na pečeň *na pravej strane brucha asi na šírku dlane pod najspodnejším rebrom*.

- Zovrite *pravú ruku do päste* a prejdite si ňou pár ráz *po vnútornej strane ľavej ruky* — celkom jemne a len smerom k srdcu. Potom si ruky vymeňte a ľavou pästou si prejdite päť ráz *po vnútornej strane pravej ruky*. Opakujte trikrát denne.

- Ak vám zmena počasia spôsobuje mimoriadne veľké problémy, mali by ste si robiť bodovú masáž *na šiji*. Položte štyri prsty obidvoch rúk *na svalové povrazce prebiehajúce zvislo popri chrbtici* a silno tlačte. Ešte silnejšie! Potom posúvajte kožu takto pevne pritlačenú o svalové povrazce päťkrát sem a ta. Je to bolestivé?

CITLIVOSŤ NA POČASIE

Pritlačte ráno ihneď po zobudení desaťkrát za sebou v priebehu troch minút na pečeň na pravej strane brucha asi na šírku dlane pod najspodnejším rebrom.

Výborne! To znamená, že ste všetko robili ako treba a takúto masáž by ste mali opakovať najmenej dvakrát denne.

- Masírujte si prostredníkom tri minúty smerom hore bod, ktorý sa nachádza *tesne pred miestom, kde je k tvári prirastený pravý ušný lalôčik*. Potom zopakujte to isté pri ľavom ušnom lalôčiku, no masírujte smerom dole.

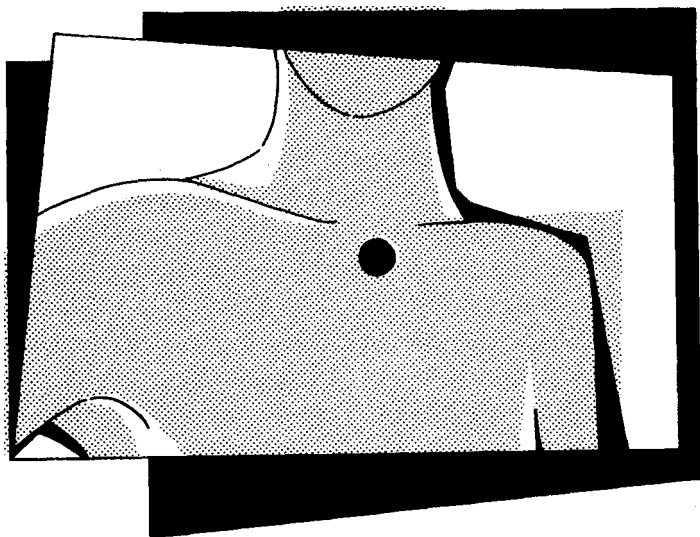
- Tento akupresúrny bod sa hľadá ťažšie, pretože jeho miesto sa určuje v cunoch. „Cun“ je stará čínska miera, ktorá je u každého človeka iná. Zohnite *prostredník pravej ruky do tvaru pazúra*. Pri pohľade naň z boku vidíte, že medzi tromi zohnutými článkami prostredníka sa vytvorili dva kožné záhyby. Vzdialenosť medzi hornými začiatkami záhybov tvorí váš „osobný cun“. Keďže si teraz odmeriate tri cuny *nad obidvoma vonkajšími členkami*, nájdete — ak ste postupovali správne — bod, ktorý je citlivý na tlak. Práve tento bod na obidvoch nohách si musíte trikrát denne masírovať palcami čo možno najsilnejším tlakom.

Nakoniec ešte poznámka: Ak sa aj napriek veľkému úsiliu nedostaví ihneď zmiernenie ťažkostí, neklesajte na duchu. Akupresúra pôsobí inak ako tabletky. Naproti tomu však na dlhší čas povzbudzuje obranyschopnosť organizmu a pôsobí preventívne.

ČIERNY KAŠEĽ

Ako môžete pomôcť svojmu dieťaťu...

Spočiatku to vyzerá iba ako celkom normálne prechladnutie. Dieťa kašeľ, no to je väčšinou známy a všedný jav. Potom však, zväčša po ôsmich až štrnástich dňoch, prichádza prvý, ešte ľahký záchvat: počas kašľania sa dieťa zhlboka nadychuje, no keďže pri tom hlasivky tesne priliehajú k sebe, vzniká silný, ťahavý zvuk, ktorý naháňa strach dieťaťu i jeho okoliu. Zdá sa, akoby sa dieťa už-už išlo zadusiť! Tento nezvyčajný zvuk pri nadychuje charakteristickým znakom čierneho kašľa. Čoskoro sa takéto záchvaty



ČIERNY KAŠEĽ

Ak dieťa dostane záchvat, tlačte mu prstom na jeden bod na hrudi — presne tam, kde sa na hrudnej kosti začínajú prvé rebrá.

silného a dusivého kašľa v nasledujúcich dňoch hlásia čoraz častejšie, a keď choroba dosahuje vrchol, sužujú dieťa počas dňa a najmä v noci mnohokrát za sebou. Môže dôjsť dokonca k vracaniu. Ak sa čierny kašeľ nelieči, trvá štyri a niekedy až šesť týždňov, kým sa počet, ale aj intenzita záchvatov pomaly začne znižovať, až konečne nastane uzdravenie.

Čierny kašeľ sa väčšinou vyskytuje u detí medzi prvým a tretím rokom života, no možno ho dostať v každom veku. Ide o veľmi chytľavú chorobu, ktorej pôvodcovia sa prenášajú kva-pôčkovou nákazou (kýchaním, kašľaním, vydychovaním).

Aj keď pri vyvrcholení choroby zvuky sprevádzajúce záchvat môžu vyvolať veľké obavy a tvár dieťaťa pri silnom záchvate zmodrie následkom sťaženého dýchania, k zaduseniu nedôjde. Prudké záchvaty totiž čoraz väčšími vysilujú, a tak poľavujú aj tie sily, ktoré spôsobujú kľč hlasivkovej štrbiny — a to zas na druhej strane umožňuje, že postihnutý sa predsa len môže dostatočne nadýchnuť. V každom prípade potrebuje dieťa postihnuté čiernym kašľom odborné lekárske ošetrovanie, ktoré však možno podporiť akupresúrou.

Ak dieťa znovu dostane záchvat, tlačte mu prstom na jeden bod na hrudi — presne tam, *kde sa začínajú prvé rebrá na hrudnej kosti*. Netlačte však priveľmi — celkom stačí tlak strednej sily. Po jednej minúte by mal záchvat ustúpiť. Ak však napriek tomu pokračuje, treba tomu zodpovedajúco predĺžiť aj aplikáciu akupresúry. Takéto ošetrovanie robte aj preventívne — najlepšie tri razy denne.

Záchvaty čierneho kašľa sa dajú zmierniť aj akupresúrou na lakti: obsiahnite *zalhka zohnutý lakeť* rukou tak, že palec priložíte *do prostriedku* zhybu. Teraz silno pritlačte a krúživým pohybom masírujte kožu. Po jednej minúte postup zopakujte na druhom lakti a potom znovu na prvom — na každej ruke trikrát. Je jedno, či začnete pravým alebo ľavým lakťom, nesmiete však prestať náhle, hneď ako prešiel záchvat — táto masáž slúži aj ako

prevencia, preto by ste ju mali svojmu dieťaťu robiť trikrát denne.

Dva posledné body, prostredníctvom ktorých sa dá akupresúrou pôsobiť proti čiernemu kašľu, nájdete na rukách: zoberte do ruky *palec* dieťaťa, pritlačte nechet svojho palca *na spodný okraj nechtového lôžka zo strany ukazováku* a tlačte jednu minútu. Potom urobte to isté *na ukazováku — na spodnom okraji nechtového lôžka zo strany palca*. Tento postup treba zopakovať trikrát za sebou na obidvoch rukách tri razy denne.

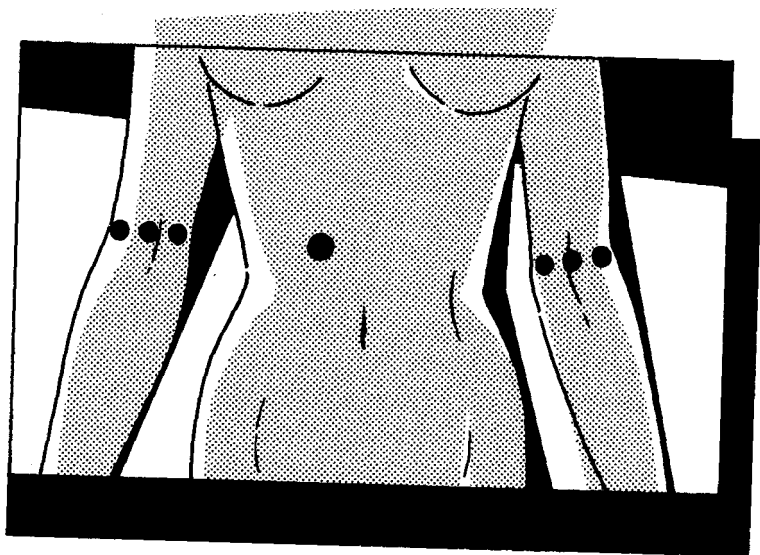
DEPRESIE

Zažňte chmúrnú náladu!

Iste ste už zažili také dni, ktoré by ste najradšej vymazali z pamäti. Svet sa vám videl bezútešný, cítili ste sa ubito a vaše sebavedomie bolo na nule. Najradšej by ste boli zaliezli do postele a skryli sa pod paplón.

Depresie sa stali akýmsi druhom epidémie — čoraz viac ľudí trpí smutnou náladou a ubitosťou. Často sú na vine rodičia, ktorí svoje dieťa prepiato ochraňovali a rozmaznávali. Tým sa zabrzdil vývoj k samostatnej osobnosti, a po odchode z rodičovského domu sa mladí ľudia cítia ako vyhnanci a sú neschopní robiť vlastné rozhodnutia. No i ľudia, ktorým sa v detstve nedostávalo materskej lásky, trpia komplexom menejcennosti alebo sa utá-pajú v pesimizme. Áno, dokonca v nenarodenom dieťati sa môže vyvinúť nenávisť voči matke, ktorá zapríčiňuje pocity viny. Všetky tieto symptómy sa vyskytujú čoraz častejšie, o čom svedčí aj stúpajúce užívanie zodpovedajúcich psychofarmák. Predáva sa nespočetné množstvo piluliek či kvapiek, ktoré majú vyčariť dobrú náladu. Lekári, vedomí si svojej zodpovednosti však varujú pred týmito prostriedkami, lebo pri nadmernom užívaní sa na ne vytvára návyk.

V Číne sa depresie liečia takmer výlučne akupresúrou, a to by



DEPRESIE

Položte si ruku dlaňou na pravú stranu brucha nad pečeň.

Aj na vnútornej strane paží sa nachádzajú akupresúrne miesta, a to v lakťovom ohybe.

ste mali robiť aj vy! Svoju depresiu môžete zabiť už ráno v posteli...

Položte si ruku dlaňou *na pravú stranu brucha nad pečeň*. Potom desať až pätnásť ráz silno pritlačte — a už vám stúpa nálada. Ak pocítujete pritom bodavú bolesť, musíte ísť k lekárovi, lebo môžete mať chorú pečeň!

Ďalšie body, pomocou ktorých môžete bojovať proti svojej ubitosti, sú *naprostredníkoch*. Päťkrát za sebou pritlačte palcami najsilnejšie ako sa len dá na nechtové lôžko prostredníkov na strane smerujúcej k ukazovákom. Túto akupresúru opakujte viac ráz denne na prevenciu.

Aj *na vnútornej strane paží* sa nachádzajú miesta, ktorých akupresúrou rýchlo zaženiete depresiu. Ruku trošku v lakti zohnite a potom zľahka masírujte tridsať sekúnd *celý lakťový ohyb* palcom, pričom ostatné prsty sú na vonkajšej strane lakťa. Najskôr na ľavej, potom na pravej ruke. Nie však priveľmi silno, lebo táto akupresúra môže veľmi povzbudiť tlkot srdca a krvný obeh. Ľudia so slabým srdcom by sa preto tomuto druhu akupresúry mali vyhnúť.

Pacientom so slabým srdcom sa odporúča skôr akupresúra chrbta, k čomu však potrebujú partnera. Sadnite si na stoličku bez operadla, urobte mačací chrbát a ruky nechajte voľne visieť nadol. Váš partner vám položí obidve ruky *na lopatky* a päťkrát za sebou stredne silne pritlačí. Pozorujete niečo? Prirodzene! Máte očividne lepšiu náladu, a aby ste zostali veselý celý deň, treba akupresúru chrbta opakovať každé tri-štyri hodiny!

FAJČENIE

Ako si odvyknúť a znížiť tak nebezpečenstvo ochorenia na rakovinu pľúc...

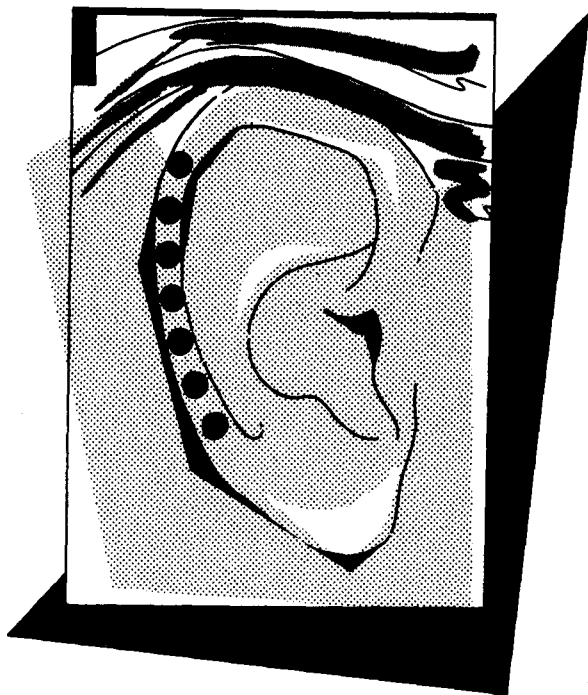
Je skutočne zarážajúce, že prirodzený pud sebazáchovy nestačí na to, aby sa človek chránil pred pôsobením jedného z najúčinnejších jedov — nikotínu. Pre dieťa je pritom smrteľné, ak rozžuje čo i len jednu cigaretu! Napriek tomu mnohí ľudia vždy znovu siahajú po cigarete a neberú ohľad na nefajčiarov, ktorí sú nútení proti svojej vôli vdychovať cigaretový dym.

V zásade možno povedať, že fajčenie je škodlivé v každej forme a v akomkoľvek množstve. Už tri až štyri cigary alebo dvadsať cigariet spôsobuje fajčiarovi otravu, ktorá sa v závislosti od jeho telesnej kondície prejaví už po niekoľkých, alebo až po desiatich alebo dvadsiatich rokoch. Pre odborníkov je to jednoznačné deväťdesiat percent chorých na rakovinu pľúc predtým tuho fajčilo. A ešte jedna vec je dokázaná: čím skôr sa začne s fajčením a čím intenzívnejšie sa fajčí, tým väčšie je riziko ochorenia na rakovinu. No nielen to! Kto denne vyfajčí štyridsať cigariet, vystavuje sa dvanásťkrát väčšej pravdepodobnosti, že zomrie na infarkt srdca, ako človek, ktorý nieje otrokom modrého dymu.

Nenechajte to dospieť až tak ďaleko — odučte sa konečne fajčiť! Áno, nie je to jednoduché, pretože na to potrebujete železnú vôľu — svoje úsilie však môžete podporiť akupresúrou...

Vezmite medzi palec a ukazovák *okraj svojho pravého ucha nad ušným lalôčikom* a masírujte si ho silným stláčaním pomaly smerom hore — masáž si robte tri minúty, a to vždy zdola nahor.

Potom sa venujte druhému uchu: zľahka si poklopkávajte po *tej časti ušnice, ktorá vedie od kraja až k zvukovodu*, a to vždy zvonka dovnútra. Aj táto masáž by mala trvať najmenej tri minúty. To však nieje všetko: vzápätí treba masírovať bod, ktorý *leží pred miestom, kde je prirastený ušný lalôčik*. Posúvajte si tu



FAJČENIE

Veźmite medzi palec a ukazovák okraj svojho pravého ucha nad ušným lalôčikom a masírujte si ho silným stláčaním pomaly smerom hore.

kožu smerom dole, a to tiež tri minúty. Tieto masáže na ušiach si robte najmenej trikrát denne.

Proti závislosti od nikotínu môžete pôsobiť aj bodovou masážou niektorých miest na tele. Najdôležitejšie akupresúrne body nájdete na nohách. Sadnite si na stoličku a položte si *ruky dľaňami na kolená*. Tam, kde teraz máte položené *malíčky*, sa nachádzajú body, ktoré silno masírujte ukazovákmi a prostredníkmi smerom dole. Spôsobuje vám to bolesť? To nič, je to znamenie, že ste našli správne body a tieto si musíte masírovať päť minút smerom dole a tri až päťkrát denne.

Masírovať by ste si mali aj hrud', ktorá najväčšmi trpela, kým ste fajčili. Tu musíte nájsť bod, ktorý leží *uprostred na predĺženej časti hrudnej kosti*. Masírujte si ho tiež päť minút energickým tlakom vždy smerom dole, a to trikrát denne.

Ďalší bod, ktorý by vás mal odpútať od nikotínu, nájdete na hlave. Položte si jeden prst *na prostriedok lebečnej klenby*, a to *na šírku dvoch prstov za myslenuú líniu spájajúcu obidva zvukovody*. Tento bod si masírujte najmenej tri minúty smerom k čelu a masáž opakujte najmenej dvakrát denne.

Zo všetkých spomenutých metód prináša najčastejšie najväčšie úspechy akupresúra uší. Masáž bodov na tele by preto mala byť iba doplnkovou.

FANTÓMOVÉ BOLESTI

Ked' bolesti zostanú...

Takmer všetci ľudia, ktorým amputovali niektorú časť tela, majú pocit, akoby fakticky už neexistujúci úd bol ešte vždy na svojom mieste. „Cítia“ amputovanú nohu, ruku alebo prst.

Asi 30 percent pacientov s amputáciami trpí fantómovými bolesťami — cítia silné a završe až neznesiteľné bolesti v odstránenej časti tela. Aj ženy s amputovanými prsníkmi udávajú fantó-



FANTÓMOVÉ BOLESTI

Priložte si prostredník na prostriedok temena, a to tam, kde prebieha myslená spojnica medzi zvukovodmi obidvoch uší.

mové bolesti a takmer všetci ľudia s amputovanými orgánmi prežívajú fantómové pocity: často sa im sníva o ich neporušenom tele a v takýchto snoch väčšinou hrá mimoridne veľkú úlohu práve stratená ruka alebo amputovaná noha. Fantómové pocity však nemusia byť fantómovými bolesťami.

Pre vedcov sú fantómové bolesti ešte vždy záhadou a dodnes pre ne nenašli vysvetlenie. Je však dokázané, že fantómové bolesti sa vyskytujú najmä vtedy, ak medzi zranením a amputáciou prešiel dlhší časový úsek.

Je to naozaj pozoruhodné: človek, ktorý prišiel o niektorú časť svojho tela, cíti bolesť práve v tej časti, ktorá už neexistuje! Väčšinou v nej cíti bolestivé kŕče, no často aj bodavé alebo palive bolesti. K fantómovým ťažkostiam sa môžu pridružiť bolesti kýpťa, dokonca aj vtedy, keď je jazva veľmi dobre zahojená — vtedy sa totiž v tejto oblasti vytvorí nová nervová spleť s bujniami, ktoré môžu spôsobovať značné bolesti.

Hoci je fenomén fantómových bolestí v medicíne známy, padne mnohým lekárom zaťažko brať vážne tieto falošné signály nervov. Nie je zriedkavosťou, že nepriamo, ba niekedy aj celkom otvorene pacientov podozrievajú, že simulujú. Potom im predpíšu nejaké tabletky a nechajú ich samých s ich problémami. Výsledok: bolesti zostávajú, pretože sa proti nim cielene nepôsobí. To však je možné pomocou bodovej masáže...

V zásade platí, že ak máte fantómové bolesti na amputovanej časti tela, mali by ste si najprv urobiť masáž na zodpovedajúcej zdravej časti. Ak napríklad cítite bolesť na amputovanom ľavom lýtku, musíte si silno masírovať pravé lýtko. Túto metódu však nemožno použiť vždy, napríklad pri amputovanej ruke — preto si uvedme niekoľko metód bodovej masáže...

Priložte si prostredník *na prostriedok temena*, a to tam, kde prebieha *myslená spojnica medzi zvukovými obidvoch uší*. Potom si priložte ukazovák na šírku troch prstov za prostredník a silno si masírujte obidva body smerom dopredu — najmenej tri minú-

ty, aj ak bolesť už ustúpila. Túto masáž si treba robiť najmenej trikrát denne ako prevenciu.

Ak máte obidve ruky, môžete proti fantómovým bolestiam pôsobiť aj nasledujúcou bodovou masážou: priložte si ukazovák a prostredník pravej ruky *na dlaň ľavej ruky* a palec na chrbát ľavej ruky, a to *na šírku dvoch prstov pod hlavný kľb ukazováku a potom ešte na šírku pol prsta smerom k palcu*. Tento bod si masírujte tri minúty krúživými pohybmi, pričom musíte pociťovať bolesť! Napokon masáž zopakujte na pravej ruke a robte si ju — na oboch rukách po tri minúty — trikrát denne.

FRIGIDITA

Sexuálny život naplnený pomocou akupresúry

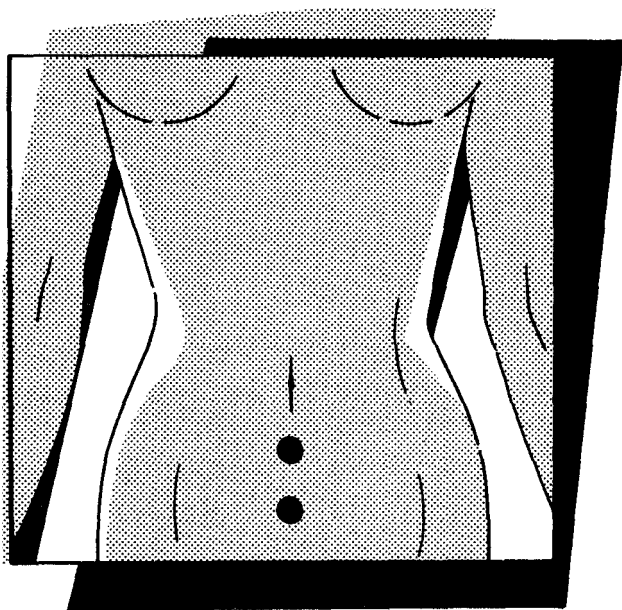
Toto slovo je odvodené od latinského *frigidus*, čo znamená asi tolko ako „chladný“. Pod pojmom frigidita (pohlavná chladnosť) chápeme úplnú neschopnosť sexuálnej vzrušivosti u ženy, ale aj neschopnosť dosiahnuť orgazmus. Tento pojem sa teda používa na označenie dvoch rozličných vecí!

Neschopnosť sexuálnej túžby len zriedkavo znamená pre postihnutú ženu problém. Takáto žena aj napriek tomu môže viesť plnohodnotný život, a pritom nemusí na sex ani pomyslieť.

Vo všeobecnosti sa však pod frigiditou nechápe neschopnosť sexuálnej vzrušivosti, ale neschopnosť ženy dosiahnuť orgazmus. Áno — neschopnosť! Žiaľ, veľa ľudí si totiž myslí, že žena, ktorá má ťažkosti v sexuálnom živote, je tiež frigidná.

Nemajú však pravdu. Keby to tak bolo, potom by museli byť frigidné takmer všetky ženy — lebo práve také ženy, ktoré dosiahnu orgazmus vždy a za každých okolností, sú výnimkou.

Príčiny frigidity sú väčšinou psychického rázu. Často sú na vine zážitky z detstva: dievča, ktorému sa v rodičovskom dome dostalo len málo lásky môže byť v neskoršom živote eroticky



FRIGIDITA

Položte si ukazovák alebo prostredník na stred brucha, na šírku dvoch až troch prstov pod pupkom a súčasne tlačte prstom druhej ruky na bod, ktorý sa nachádza asi na šírku dlane nad hmatateľnou kosťou, na ktorej leží močový mechúr.

ľahostajné a citovo chladné — alebo naopak, celý život bude hľadať nežnosť.

Keď je žena naozaj citovo chladná, nemusí to znamenať, že taká bola vždy alebo že taká zostane! Často vedie k frigidite nevedomený strach z gravidity, nezriedka sa frigidita vzťahuje len na jednu osobu. Žena, ktorá nedosiahne vyvrcholenie so svojím partnerom, môže ho celkom ľahko dosiahnuť s iným človekom. V takomto prípade teda nejde o skutočnú pohlavnú chladnosť.

Ženy, ktoré svojho muža ľúbia, samozrejme, veľmi trpia svojou pohlavnou chladnosťou. Nijaký gynekológ im však nepomôže, musia sa podrobiť psychoterapeutickej liečbe. Frigidity sa však môžete zbaviť aj pomocou akupresúry...

Položte si ukazovák alebo prostredník *na stred brucha*, na šírku dvoch až troch prstov pod pupkom a súčasne tlačte prstom druhej ruky na bod, ktorý sa nachádza asi *na šírku dlane nad hmatateľnou kosťou, na ktorej leží močový mechúr*. Obidva body treba silno masírovať smerom nahor, najmenej dve minúty tri až päť ráz denne.

Pri ďalšej masáži musíte požiadať o pomoc partnera. Lahnite si na brucho. Váš partner nahmatá *dve prehíbeniny*, ktoré sa nachádzajú asi *na šírku jedného prsta od začiatku záhybu pod zadkom na oboch stranách*. Túto oblasť treba poklopkávať ukazovák a prostredníkom dve minúty. A keďže ležíte na bruchu, príde na rad ďalší bod, ktorý sa nachádza *na chrbte, medzi druhým a tretím bedrovým stavcom*. Toto miesto treba veľmi silno masírovať smerom nahor päť minút. Najlepšie je, ak vás partner môže masírovať dvakrát denne — ráno a večer.

HEMOROIDY

Do liečby treba zapojiť aj hlavu!

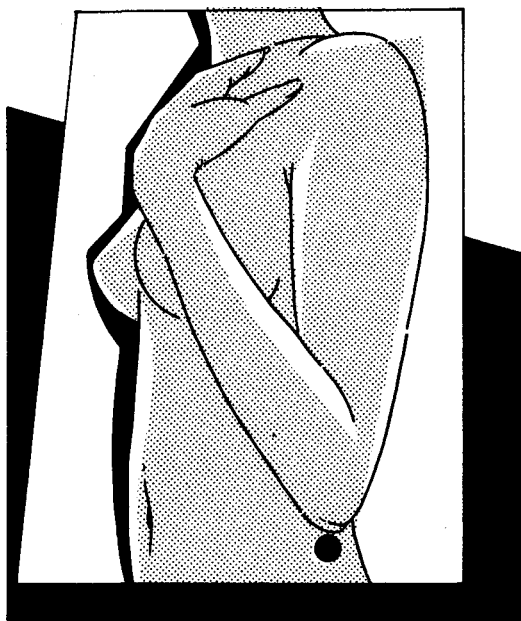
Pri konečníkovom zvierací sa vonku i vnútri tesne pod sliznicou nachádzajú žily, ktoré odvádzajú krv z tejto oblasti nazad do tela. Ak je však odtok brzdený, napr. zápchou alebo tým, že sa nedostavil podnet na ich vyprázdnenie, krv sa v nich zhromažďuje. Časom ich steny povolia, takže žily sa rozšíria a napokon vytvoria hrubé zdureniny a uzly — vznikli hemoroidy.

Hemoroidy môžu byť mimoriadne bolestivé, najmä vtedy, ak sú samy alebo ich bezprostredné okolie zapálené. Vtedy spôsobujú veľké ťažkosti pri stolici. K tomu sa často pridruží nepríjemné svrbenie a nezriedka aj zosilnené vylučovanie sliznice konečníka. Ak praskne hemoroidový uzol, nastane krvácanie čreva. Krv je svetločervená a nie je zmiešaná so stolicou. Postihnutý toto krvácanie pociťuje ako úľavu. Ak však dochádza iba k malým výronom krvi z drobných trhlín stien hemoroidov, odchádza síce len zopár kvapiek krvi, no ak sa to deje každý deň, po nejakom čase to môže vyvolať chudokrvnosť. Takéto malé straty krvi totiž nie sú dostatočným podnetom pre kostnú dreň, aby tvorila potrebné množstvo novej krvi.

Dnes takmer každý človek nad tridsať rokov, ale aj množstvo oveľa mladších ľudí, trpí na tieto ťažkosti. Vo väčšine prípadov je na príčine náš nezdravý spôsob života.

Priveľa sedíme, máme nadváhu, sme vnútorne i navonok napätí, agresívni a nemáme príležitosť, túto vnútornú agresivitu fyzicky odbúrať. Navyše jeme priveľa tučných a sladkých jedál, zato však primálo jedál bohatých na balastové látky — a pijeme priveľa alkoholu. Tým dochádza k narušeniu látkovej výmeny a napokon k chronickej zápche, ktorá vo zvlášť vysokej miere prispieva k vzniku hemoroidov.

Iba v zriedkavých prípadoch predpíše lekár operáciu alebo obliteráciu čiže liečbu injekciami. Zmierňujúce masti či čapíky



HEMOROIDY

Vzpriamene si staňte, ľavú ruku spustite rovno dolu a potom zohnite predlaktie nahor. Priamo pod špičkou lakťa sa na tele nachádza pre vás dôležitý bod.

samy osebe nestačia na úplné potlačenie choroby. Zlepšenie nastane len vtedy, keď sa chorý postará o pravidelnú stravu, pravidelné vyprázdňovanie a dostatok pohybu. K zlepšeniu prispieje aj akupresúra.

Vzpriamene si staňte, ľavú ruku spustíte rovno dolu a potom zohnite predlaktie nahor. Priamo *pod špičkou lakťa sa na tele nachádza bod*, ktorý masírujte stredne silným tlakom päť minút smerom hore, najskôr na ľavej strane. Rovnako postupujte aj na pravej strane. Túto masáž stačí robiť raz za deň.

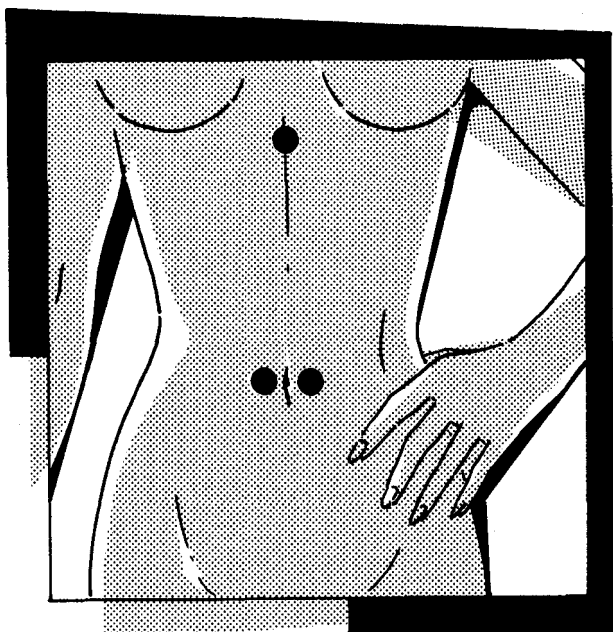
Ďalšie body sú *na kolenách*. Sadnite si na stoličku, ruky si položte na kolená, a to tak, že sa prostredníkmi dotýkate *vnútornej strany záhybu kože kolenného zhybu*. Tieto body masírujte takisto stredne silným tlakom päť minút smerom k telu a na oboch nohách súčasne. Vzápätí treba masírovať dva body v strede pod kolenom, takisto päť minút, ibaže smerom k chodidlám. Aj túto masáž stačí robiť raz za deň.

Verte, alebo nie, bolesti hemoroidov si môžete zmierniť aj masážou na hlave! Prostredníkom si nájdite v *strede temena* bod, ležiaci na pomyslenej čiare medzi ušnými otvormi. Tento bod silno masírujte tri minúty smerom dopredu. Masáž robte aj ako prevenciu trikrát denne.

HNAČKA

Nielen stravovanie je dôležité

Táto nepríjemná choroba vzniká väčšinou vtedy, ak požitá strava prichádza do tenkého čreva nedostatočne pripravená a veľmi rýchlo ho aj opúšťa. Ak je hnačka chronická, ak teda trvá dlhší čas, telo stráca tekutiny, až sa naruší udržiavanie vodnej a elektrolytickej rovnováhy v organizme. V takomto prípade je bezpodmienečne potrebné ísť k lekárovi, ktorý potom musí zdĺhavým a starostlivým liečením obnoviť črevnú flóru.



HNAČKA

Siahnite si presne na stred hrudného koša. Tam, kde sa hrudná kosť končí tzv. mečovitým výbežkom, choďte prstom ešte kúsok nižšie.

Ďalšie dva body nie je jednoduché nájsť, lebo pri tlaku na ne človek nič necíti. Preto celkom zľahka poklopkávajte končekmi ukazováka a prostredníka na oblasť vľavo a vpravo od pupka.

Často sa vyskytujúca jednoduchá hnačka je takmer bez výnimky vždy dôsledkom nesprávneho stravovania: žalúdok je preťažený prejedaním sa, alebo nadmerným pôsobením alkoholu či nikotínu. Aj náhla zmena spôsobu stravovania môže vyvolať hnačku, a preto dožičte svojmu organizmu pri cestách do zahraničia čas, aby si mohol zvyknúť na nové podnebie, na výškové rozdiely a nový spôsob stravovania. Ťažkosti prináša aj prechod zo stravy pripravovanej na masle na stravu pripravovanú na oleji, lebo fermenty zodpovedajúce novej strave sa musia aktivizovať až v žalúdku a v čreve.

Ak teda trpíte jednoduchou hnačkou, radšej neužívajte hneď tabletky, lebo tie môžu spôsobiť v črevnej flóre ešte väčšie škody. Lepšie je, ak si pomasírujete určité body na tele, kým vám črevo nezačne zase pracovať normálne...

Siahnite si presne *na stred hrudného koša*. Tam, *kde sa hrudná kosť končí tzv. mečovitým výbežkom*, choďte prstom ešte kúsok nižšie, tak, aby ste natrafili už iba na mäkké mäso, nie na kosť. Položte si pravý alebo ľavý prostredník na šírku dvoch prstov pod hrudnú kosť presne do stredu tela a iba jeden raz silno pritlačte. Pociťujete tupý tlak? Ak áno, tak-ste to robili správne. Túto akupresúru by ste mali opakovať dva až tri razy za deň.

Ďalšie dva body takisto pomerne rýchlo zmiernia hnačku, no nie je jednoduché ich nájsť, lebo pri tlaku na ne človek nič necíti. A preto celkom zľahka poklopkávajte končekmi ukazováka a prostredníka na oblasť *vaľvo a vpravo odpupka* asi dve minúty viac ráz za deň, asi tak každé dve-tri hodiny.

Aj *na nohách* sa nachádzajú body proti hnačke. Položte si prostredník *do prehíbeniny*, ktorá leží na šírku palca *nad druhým a tretím prstom*. Toto miesto masírujte stredne silným tlakom asi dve minúty hore-dolu. Najskôr masírujte pravú, potom ľavú nohu, a to trikrát za deň.

Aj pri poslednom bode treba pohybovať kožou sem a ta, a to *na predlaktí*. Predstavte si priamu čiaru *medzi koncom palca*

a vonkajším okrajom laktového zhybu. Stred tejto myslenej čiary na pravom predlaktí masírujte stredne silným tlakom končekmi troch alebo štyroch prstov ľavej ruky asi desať sekúnd, pričom palec sa nachádza na druhej strane predlaktia. Potom masírujte ľavú ruku. Túto masáž treba robiť trikrát za deň. Pretože pravidelnosť, rovnako ako trpezlivosť a vytrvalosť majú v akupresúre veľký význam, nevzdávajú sa, ak sa úspech nedostaví ihneď.

HORMONÁLNE PORUCHY

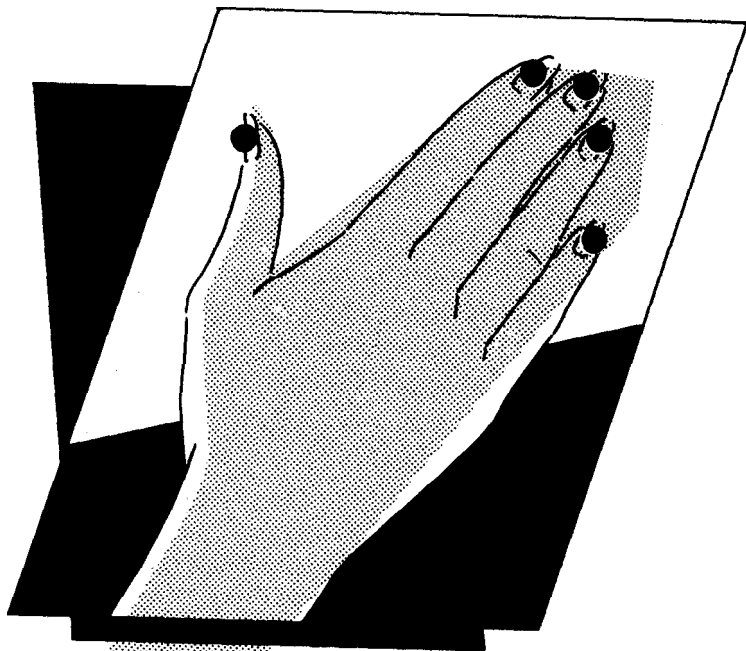
Ako si znovu zaviesť poriadok medzi hormóny

Niektorí lekári porovnávajú náš hormonálny systém so sieťou vysielaciek, ktoré vysielajú zakódovaný signál: informácie sa síce šíria celým éterom, no dekodovať ich môže iba špeciálny prijímač. Rovnako je to aj s hormónmi: s krvou sa dostávajú do všetkých častí tela, no iba v orgánoch, pre ktoré sú určené, vyvolávajú špecifické reakcie.

Hormóny vznikajú v žľazách s vnútorným vylučovaním, napríklad v štítnej žľaze, prištítnych telieskach, pohlavných žľazách a nadobličkách. Ide pritom o látky produkované v minimálnych množstvách, ktoré ovplyvňujú náš rast, rozličné funkcie organizmu a výmenu látok v ňom. Existuje tu pritom mechanizmus spätnej väzby: ak je hladina nejakého hormónu priveľmi vysoká, dostane príslušná žľaza podnet, aby ho vylučovala menej, kým pri nižšej hladine určitého hormónu musí žľaza svoju činnosť zintenzívniť.

O vlastnom spôsobe účinku hormónov sa ešte vždy vie veľmi málo. Vieme však, že narušené hospodárenie s hormónmi v organizme môže človeku značne skomplikovať život.

Ste často unavení a cítite sa ako dolámaní? Mávate zavše bolesti hlavy, ktoré siahajú od týla až dopredu nad oči, alebo si cítite srdce až v hrdle? Dostávate pri každom rýchlejšom pohybe



HORMONÁLNE PORUCHY

Stisnite si najprv konček ľavého palca palcom a ukazovákom pravej ruky trikrát za sebou tak silno, ako sa len dá, a zároveň pritom silno potiahnite. Vzápätí si takto stláčajte končeky všetkých prstov na ľavej ruke. Potom zopakujte to isté na pravej ruke.

závraty? Potom máte určite porušenú rovnováhu medzi hladinami jednotlivých hormónov v organizme. Pri jej regulácii vám však môže pomôcť akupresúra...

Stisnite si najprv *konček ľavého palca* palcom a ukazovákom pravej ruky trikrát za sebou tak silno, ako sa len dá, a zároveň pritom silno potiahnite. Vzápätí si takto stláčajte *končeky všetkých prstov* na ľavej ruke. Potom zopakujte to isté na pravej ruke. Takto si ošetrujete obidve ruky trikrát denne.

Ďalšie body proti hormonálnym poruchám sa nachádzajú presne *na prostriedku hlavy*. Poklopkávajte končekmi štyroch prstov jemne po celej lebke od miesta, *kde vám nad čelom začínajú rásť vlasy, až po začiatok šije*. Celý postup zopakujte trikrát za sebou, vždy spredu dozadu. Tieto body by ste si mali masírovať iba vtedy, keď cítite, že medzi vašimi hormónmi vládne zmätok.

Ak viete, že vaše žľazy s vnútorným vylučovaním sa ľahko dostávajú z rovnováhy, mali by ste si aj vtedy, keď práve nemáte nijaké ťažkosti, vždy znovu masírovať nasledujúce body: pritlačte si palcom päť až sedemkrát veľmi silno presne *do stredu medzi členok a Achillovu šľachu* — najprv na ľavej, potom aj na pravej nohe. Na obidvoch nohách by ste si mali robiť túto masáž trikrát denne.

Aj dva posledné body, prostredníctvom ktorých možno pôsobiť preventívne, ležia na nohách. Nájdete ich *na šírku štyroch prstov nad vnútornými členkami* — presne na tej úrovni, kde sa začína lýtko. Na tieto body — najprv na ľavej a potom na pravej nohe — musíte veľmi silno tlačiť dovtedy, kým nepocítite bolesť. Túto masáž si robte tiež trikrát denne.

Žiaľ, opísanými postupmi sa hormonálne poruchy nedajú celkom vyliečiť. Akupresúra však môže prirodzenými cestami znovu dostať činnosť žliaz s vnútorným vylučovaním do vyváženého stavu. A ešte jedna rada: nikdy neprerušujte akupresúru hneď po prvých úspechoch, pretože pôsobí aj preventívne proti opakovaniu liečenej choroby.

HORÚČKA

Nebranie horúčke hneď na začiatku liekmi!

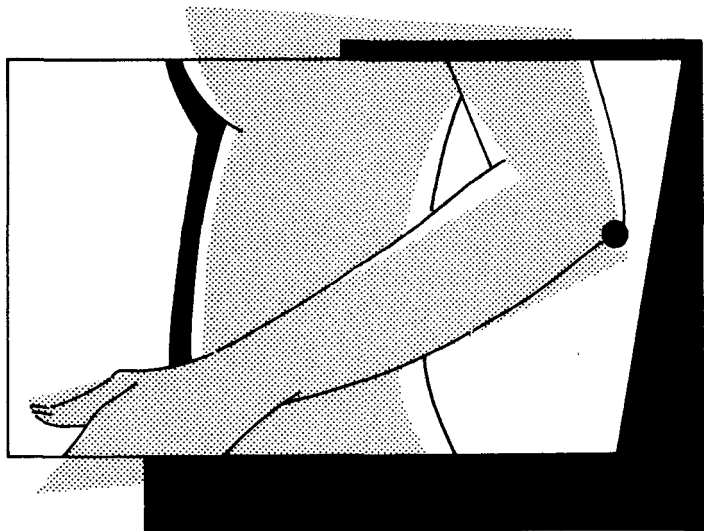
Horúčka nieje choroba, ale príznak najrozličnejších ochorení. Príčinou môžu byť infekcie, otravy, tumory, zranenia, rozličné zápal, zvýšená hormonálna činnosť, úpal, alergické reakcie, reumatické ochorenia a mnoho iných príčin. Vari ani niet choroby, pri ktorej by nemohla byť horúčka.

Normálna telesná teplota sa pohybuje medzi 36,5 °C a 37 °C, pričom hodnota závisí od metódy merania. Pri meraní v konečníku a pod jazykom je teplota asi o 0,5° C vyššia ako pri meraní pod pazuchou. Teplotu by sme nemali nikdy merať odhadom, napríklad obľúbeným priložením ruky na čelo.

Vysoká telesná teplota je obrannou reakciou organizmu, pričom jeho „termostat“ je nastavený na vyššiu teplotu. Tým sa aktivizujú všetky procesy látkovej výmeny a prebiehajú rýchlejšie. Aj všetky obranné procesy, ako tvorba protilátok, reakcia fagocytov a iné liečebné procesy sa pri vyššej teplote uskutočňujú lepšie; pôvodcovia choroby sú usmrtení. Na druhej strane má však táto urýchlená látková výmena aj negatívne následky, lebo veľmi zaťažuje krvný obeh. Organizmus spotrebuje viacej energie, vypotí viacej tekutín — preto musia chorí s horúčkou veľa piť —, srdce bije rýchlejšie atď.

U malých detí, ktoré dostanú horúčku rýchlejšie ako dospelí, sa touto záťažou môže celkovo narušiť rovnováha v látkovej výmene. Preto sa aj pri veľmi dlho trvajúcej horúčke môže táto v podstate pozitívna reakcia organizmu zmeniť a stane sa faktorom, ktorý vyvolá chorobu a komplikácie. Napriek tomu by však bolo nesprávne, priveľmi rýchlo a ľahkovážne narúšať túto obrannú reakciu a už pri najmenšom zvýšení teploty ihneď siahť po liekoch znižujúcich horúčku. Liečenie pomocou akupresúry je oveľa lepšie...

Zľahka zohnite ľavú ruku a ukazovákom a prostredníkom



HORÚČKA

Zľahka zohnite ľavú ruku a ukazovákom a prostredníkom pravej ruky ohmatávajúce vonkajšiu stranu lakťového kĺbu. Ak natrafíte na prehíbeninu medzi kosťami tohto kĺbu, veľmi silno pritlačte.

pravej ruky ohmatávajújte *vonkajšiu stranu laktového kľbu*. Ak netrafíte na *prehlbeninu* medzi kosťami tohto kľbu, veľmi silno pritlačte — ale iba raz. Napokon silno posúvajte kožu sem a ta. Potom to isté urobte na pravej ruke. Túto masáž opakujte aspoň päť ráz za deň, až kým horúčka neklesne. Potom už treba túto akupresúru robiť len dvakrát za deň.

Ďalšie dva body nájdete *na rukách*. Pritlačte pevne *palec ľavej ruky k Hanke ukazováku*, tak, aby sa medzi nimi vytvorila svalová navrenina. Pravým ukazovákom alebo prostredníkom päťkrát silno pritlačte na najvyšší bod navreniny a zároveň posúvajte kožu sem a ta. To isté urobte na pravej ruke. Túto masáž by ste mali robiť tri razy denne na oboch rukách.

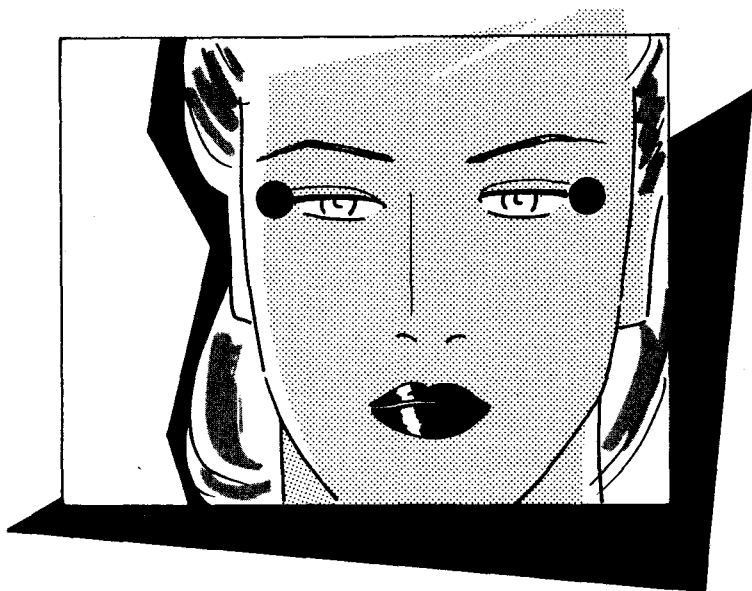
Keď pre horúčku nemôžete spať, musíte si masírovať bod, ktorý sa nachádza *na šiji*, a to *na spodnom okraji siedmeho krčného stavca*. Zľahka zohnite hlavu, potom už tento stavec nájdete pomerne ľahko, lebo najväčšmi vytŕča. Ak máte zároveň aj bolesti hlavy, masírujte tento stavec na spodnom okraji krátko a jemne smerom hore dve minúty. Ak vás hlava nebolí, je lepšie, keď si na túto oblasť zľahka desať ráz poklopkáte ukazovákom alebo prostredníkom.

CHRÍPKA

Už prvé príznaky si vyžadujú intenzívnu liečbu!

Chrípka ešte vždy patrí k nezvládnuteľným veľkým epidémiám. Chrípkový vírus sa prenáša kvapôčkovou infekciou, napríklad pri kýchaní alebo kašľaní. Skutočnosť, že pôvodca choroby môže v uzavretej miestnosti nakaziť človeka ešte i po hodine a v suchom prachu zostáva životaschopný dokonca niekoľko dní, objasňuje, prečo sa pri epidémiách len málokto vyhne tejto nákaze.

Inkubačná doba čiže čas od nakazenia po prepuknutie choro-

**CHRÍPKA**

Dva najdôležitejšie body ležia na vonkajších okrajoch očí.

by sa pri chrípke pohybuje od niekoľkých hodín až po štyri dni. Choroba sa môže vyvíjať pomaly — nádchou, kašľom, bolesťami hlavy i hrdla, celkovou malátnosťou, no môže sa prejavíť aj celkom náhle zimnicou a vysokou horúčkou. Pritom sa vírus rozmnožuje v hltane a v prieduškách, spôsobuje ich zápalovité zdureníe a zahlienie a postupne zostupuje ďalej smerom k pľúciam.

Ak pri chrípke trvá horúčka okolo 39° C dlhšie ako štyri až šesť dní alebo na krátky čas klesne a potom znovu stúpne, znamená to začiatok „superinfekcie“, ktorá spočiatku zasiahne horné dýchacie cesty a neskôr často spôsobuje zápal pľúc. Je to pomerne nebezpečné, lebo veľa rás ide o zmiešané vírusovo-bakteriálne infekcie, ktoré môžu vyvolať srdcovo-cievne poruchy.

Proti chrípke existuje ochranné očkovanie, ktoré treba každý rok opakovať. Ak však už choroba prepukla, proti vírusu nemožno cielene bojovať nejakým liekom. V takom prípade je dôležitý pokoj na lôžku, starostlivosť, zmiernovanie podráždenia na kašeľ, ako aj ustavičné povzbudzovanie funkcie srdca a krvného obehu — veľmi užitočný je vitamín C vo forme citrónovej šťavy.

Ak ste teda dostali chrípku, mali by ste, samozrejme, ísť k lekárovi, no zároveň si môžete ťažkosti zmierniť akupresúrou.

Dva najdôležitejšie body ležia *na vonkajších okrajoch očí*. Tieto si jemne masírujeme ukazovákmi krúživým pohybom asi dve minúty. Tým sa zmierni zápal a prekrvenie slizníc. Túto akupresúru opakujte viac rás denne.

Ďalší bod, ktorý by ste si mali masírovať už pri prvých príznakoch, je *na šiji, na spodnom okraji siedmeho krčného stavca*. Je to ten, ktorý pri ľahkom sklonení hlavy dopredu najväčšmi vytrča. Tento bod si masírujte len krátko, nanajvýš pätnásť sekúnd, zato však veľmi silno a smerom hore. Aj túto masáž treba robiť viac rás denne.

Chrípkové ťažkosti môžete zmierniť aj masážou rúk. Pevne pritlačte najskôr na pravej ruke *palec k hánke ukazováku*. Vznikne medzi nimi *svalová navrenina*, na ktorú len zľahka poklopkávajte ukazovákom ľavej ruky aspoň dve minúty. Potom to isté robte pravým ukazovákom na ľavej ruke. Masáž opakujte trikrát za deň.

Posledné masážne body proti chrípke sú tiež na rukách, a to na vonkajšej strane predlaktia, v strede zápästia. Keď ruky zľahka zohnete, vzniknú tam *malé jamky*. Silno do nich tlačte ukazovákom druhej ruky — najskôr na ľavej, potom na pravej ruke. Aj túto akupresúru treba robiť trikrát denne.

IMPOTENCIA

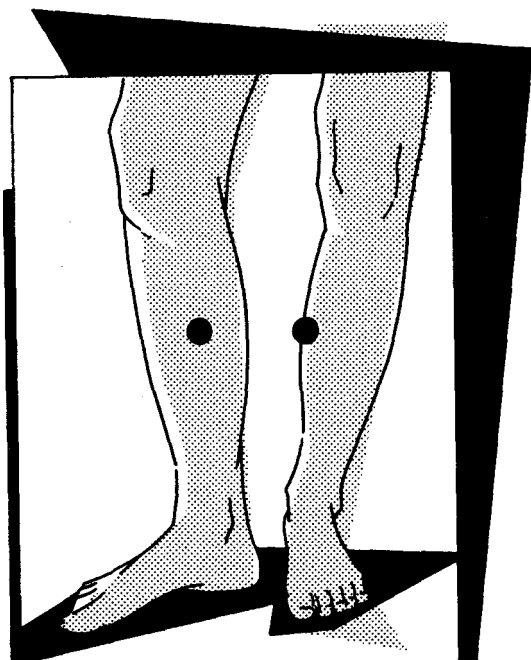
Tri hmaty, ktorými akupresúra môže dopomôcť k hodnotnému sexuálnemu životu

Slovo impotencia je latinského pôvodu a v preklade znamená neschopnosť. V dnešnej jazykovej praxi sa slovom impotencia označuje takmer výlučne neschopnosť muža súložiť. Keď totiž pohlavný úd nestvrdne alebo ochabne skôr, ako môže vniknúť do pošvy, súlož nie je možná.

Tento stav slabosti patrí vo vyššom veku k prirodzeným javom, no dnes je aj zarážajúco veľa mladých mužov, ktorí zlyhávajú v posteli, hoci organicky sú celkom zdraví.

Impotencia môže mať zdravotné príčiny, ako sú napríklad poruchy hormonálneho alebo srdcovo-cievneho systému, poranenia miechy, ochorenia močových ciest či cukrovka, no môžu ju spôsobovať aj stavy otravy zapríčinené nadmerným požívaním alkoholu alebo nikotínu, prípadne užívanie priveľkého množstva uspávacích alebo upokojujúcich prostriedkov.

Ešte častejšie je impotencia dôsledkom psychických porúch, z ktorých hodno spomenúť najmä pracovný stres a nervovú predráždenosť.



IMPOTENCIA

Dva najdôležitejšie body, prostredníctvom ktorých možno pôsobiť proti slabej erekcii, nájdete na predkoleniach.

Najčastejšou príčinou impotencie však býva strach z impotencie. Stačí jedno „zlyhanie“ a muž sa obáva, že by sa mu to mohlo stať znovu — v takom prípade sa však zvyčajne tak intenzívne zaoberá touto myšlienkou, že obávané sklamanie sa zaručene zopakuje.

Ďalšou formou impotencie je predčasný výron semena. Spôčiatku a pred samou súložou všetko prebieha nádherne, no tesne predtým, ako má úd vniknúť do pošvy, nastane u muža vyvrcholenie, čo vyvoláva veľké sklamanie obidvoch partnerov.

Pretože pri impotencii ide väčšinou o psychickú poruchu, vedie k ozdraveniu skôr otvorený rozhovor s psychoterapeutom než užívanie hormonálnych preparátov alebo prostriedkov povzbudzujúcich sexualitu.

Jestvuje však oveľa lepšia možnosť boja proti impotencii, a tou je akupresúra!

Dva najdôležitejšie body, prostredníctvom ktorých možno pôsobiť proti slabej erekcii, sa nachádzajú *na predkolení*. Vezmite si centimeter a sadnite si na stoličku. Predkolenia držte vo zvislej polohe a odmerajte presný *stred vzdialenosti medzi horným okrajom jablčka a chodidlom*. Zafixujte si tento bod a nájdite *stred medzi prednou a zadnou časťou predkolenia*. Teraz ste našli práve ten bod, ktorý treba tri minúty masírovať slabým tlakom krúživými pohybmi — najprv na ľavom a vzápätí na pravom predkolení. Takúto masáž treba robiť najmenej tri razy, v optimálnom prípade päť ráz denne.

Dva ďalšie body nájdete na rukách. Položte si najprv ľavú ruku dlaňou na stôl a vyhľadajte prostredníctvom pravej ruky *priehlbínu*, ktorá sa nachádza približne *na šírku dvoch prstov od medzery medzi prstenníkom a maličkom*. Tento bod masírujte silným tlakom tak, že kožou pohybujete sem a ta. Stačí jedna minúta, potom prichádza na rad *priehlbina na pravej ruke* — aj v tomto prípade sa masáž opakuje trikrát denne.

Posledný bod vám bude najlepšie vedieť pomasírovať vaša

partnerka. Lahnite si na chrbát a poproste dámu svojho srdca, aby vám plochou celej dlane, ktorej okraj leží presne na mieste, kde sa začína *ochlpenie ohanbia*, päťkrát pritlačila na podbrušie. Tlak však musí byť mierny! Túto masáž si dajte robiť dva razy denne — raz ráno a raz večer.

ISCHIAS

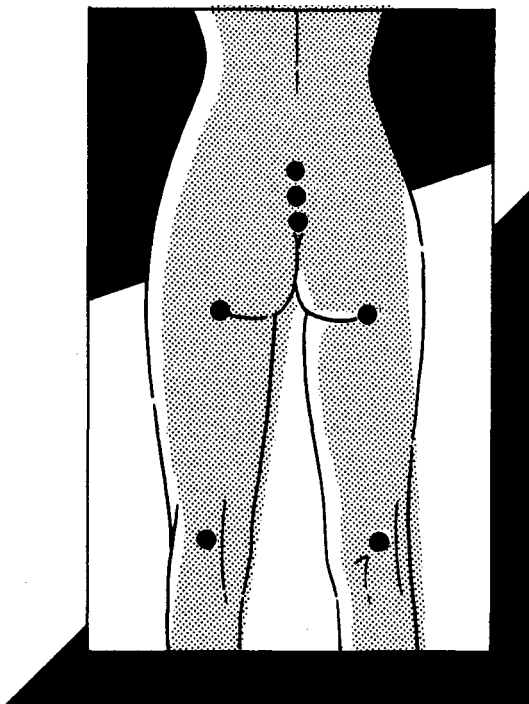
Aj pri aplikovaní akupresúry v každom prípade navštívte lekára!

Nervus ischiadicus (sedací nerv) poskytuje ako náš najdlhší nerv — jeho dĺžka je približne jeden meter — mnoho bodov, na ktorých ho môže postihnúť zápal. Svojimi motorickými vláknami sprostredkúva vedenie nervových vzruchov nielen k niektorým bedrovým svalom, ale aj k ohýbacím svalom stehien, lýtok a chodidiel. Všetky nervové vnemy sa cezeň vedú do chrbtice a odliat do mozgu.

Okrem porušenej platničky existujú aj ďalšie príčiny (väčšinou jednostranne sa prejavujúcich) zápalov sedacieho nervu: ochladenie, vlhkosť, preťaženie, ohniskové infekcie, poruchy prekrvenia, alkoholizmus. Ak sa však bolesť vyskytuje na oboch stranách, môže ísť o cukrovku.

V deväťdesiatich percentách prípadov nebyvajú ischiatické bolesti vyvolané zápalom. Ich príčiny však treba odhaliť a odstrániť čo najskôr, aby sa predišlo ťažkým poškodeniam. Ťažkosti so sedacím nervom však môže spôsobiť aj nevhodná poloha dieťaťa počas ťarchavosti, nádor v oblasti chrbtice, malej panvy a konečníka, no môžu sa vyskytnúť aj v súvislosti s artrózou v starobe.

Ischias sa prejavuje väčšinou nečakanými bolesťami v krížoch, ktoré vystreľujú do nohy. Každý pohyb, ale aj siakanie alebo kašľanie tieto bolesti zosilňuje a v takom prípade môže byť



ISCHIAS

Sedací nerv je citlivý po celej svojej dĺžke, najmä na typických tlakových bodoch v záhybe kože tesne pod zadkom, ako aj uprostred predkolenia. Niekoľko ďalších bodov na ošetrenie ischiasu sa nachádza na vonkajšom okraji spodnej časti chrbtice.

porušená aj citlivosť na vonkajšej strane nohy a na priehlavku, pričom pacient stráca istotu pri chôdzi (chodiť na špičkách je takmer nemožné).

Ischiatické bolesti sa vyskytujú vo forme krčov alebo ako trvalá, neutíchajúca bolesť. V takom prípade je nerv citlivý po celej dĺžke, najmä na typických tlakových bodoch *v záhybe kože tesne pod zadkom, uprostredpodkolenia, ako aj medzi vonkajšími členkami a pätami*. Tieto body bude stláčať aj lekár, aby sa ubezpečil, že nejde o reumu. Ak však ide naozaj o zápal sedacieho nervu, má pacient pocit, akoby ho v týchto bodoch bodali nožom — kričí a šklbe sebou. Lekár takýmto skúšaním vlastne aplikuje (väčšinou nevedomele) akupresúru. Po vyšetrení naordínuje pacientovi pokoj na lôžku, nevyhnutné ležanie na rovnej podložke a predpíše mu lieky proti bolesti. Postihnutý však môže svoje ťažkosti zmierniť aj pomocou akupresúry...

Vyhľadajte si spomenuté *miesta, pod zadkom, v podkolení a pod členkam*. Aby ste príslušné body rýchlo našli, mali by ste silno tlačiť.

Potom však už silný tlak nie je potrebný — určené miesta treba skôr ľahko poklopkávať končekom prsta alebo ich masírovať krúživými pohybmi. Väčšinou stačí už tridsať sekúnd na každý bod a bolesti ustupujú. Jednotlivé body možno masírovať v ľubovoľnom poradí.

Niekoľko ďalších bodov na ošetrovanie ischiasu sa nachádza *na vonkajšom okraji spodnej časti chrbtice*. Pri masírovaní treba jednou rukou siahnuť dozadu, štyri prsty priložiť na pokožku a robiť krúživé pohyby. Kožu však nešúchajte — treba ju len jemne pritlačiť o kosti a potom ňou jednu až dve minúty pohybovať sem a ta.

Na záver ešte poznámka: zapálený sedací nerv nemožno akupresúrou vyliečiť, no bolesti po jej aplikácii ustupujú!

KATAR MOČOVÉHO MECHÚRA

Akupresúrou urýchlite liečenie...

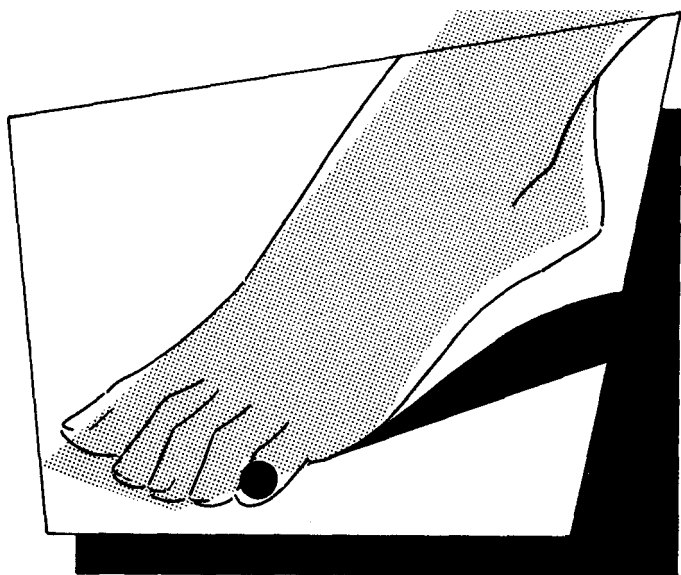
Močový mechúr je svalový dutý orgán, ktorého úlohou je zbierať moč, neprestajne rytmicky odkvapkávajúci z močovodov, až kým sa vo veľkom množstve svojvoľne nevyprázdni močovou rúrou. Močový mechúr leží v malej panve za Iónovou kosťou, naplnený presahuje jej horný okraj. Od močovodov sa odlišuje svojou stavbou — tvoria ho sieťovito usporiadané svaly a elastické vlákna, ktoré sa pri vyprázdnení prudko stiahnu. Tvar močového mechúra sa mení podlá stupňa naplnenia. Keď je prázdny, podobá sa hruške. Zvyčajne sa v ňom nahromadí do pol litra moču, v núdzových prípadoch až jeden liter, ba i viac.

Príčinou kataru močového mechúra je vo väčšine prípadov prechladnutie. Keďže ženy majú močovú rúru podstatne kratšiu ako muži, oveľa častejšie než muži ochorejú na akútny katar mechúra. Nezriedka sú však príčinou aj moderné, čo najmenšie spodné nohavičky.

Katar mechúra sa prejavuje silným nutkaním na močenie, postihnutý veľmi často chodí na záchod. Ďalším znakom je často pálenie v močovej rúre pri močení. Niekedy býva to skromné množstvo moču, ktoré zakaždým vyjde, červenkasto sfarbené. Zavše sa v moci ukáže aj prímes krvi. To znamená, že zápal sliznice už tak pokročil, že dochádza k drobným výronom krvi zo zapálenej sliznice.

Kým vo zvlášť ťažkých prípadoch môže pacient dostať horúčku, ľahký akútny katar mechúra väčšinou ustúpi za niekoľko dní. Ak však zlepšenie nenastane, treba ísť k lekárovi, lebo z prechladnutia môže vzniknúť nebezpečný zápal močového mechúra, či dokonca zápal obličiek. Aj s chronickým katarom treba navštíviť lekára, aby zistil, prečo dosiaľ nebola liečba úspešná.

Ľahký akútny katar mechúra najlepšie vyliečite, ak budete nosiť teplú, vlnenú (!) spodnú bielizeň, na oblasť mechúra si



KATAR MOČOVÉHO MECHÚRA

Palcom a ukazovákom si chyťte malíček ľavej nohy a masírujte miesto, odkiaľ vyrastá nechet.

budete prikladať elektrický vankúš alebo termofor a budete piť veľa čaju z listu medvedice lekárskej, ktorý dobre prepláchnie a prečistí mechúr. Liečbu môžete urýchliť akupresúrou.

Palcom a ukazovákom si chyťte *malíček ľavej nohy* a tri minúty pomerne silno masírujte *miesto, odkiaľ vyrastá nechet*, smerom ku končeku prsta. Potom to isté urobte na pravej nohe. Masáž stačí robiť raz za deň.

Aj na predkolení sa nachádzajú dva body, ktorých masáž zmiernuje katar mechúra. *Na vnútornej strane predkolenia*, na šírku asi štyroch prstov nahmatajte na zadnom okraji holennej kosti masážne miesto. Zabolí vás, keď si naň pritlačíte? Potom je to ten správny bod, ktorý si silno masírujte tri minúty, najskôr na ľavej, potom na pravej nohe. Robte to trikrát za deň.

Ďalšie dva body na zmiernenie kataru mechúra sú *na bruchu*. Jeden sa nachádza kúsok *nad mechúrom* v strede podbruška, druhý *na šírku dvoch až troch prstov pod pupkom*. Najskôr masírujte prvý bod smerom nahor, potom druhý — obidva po tri minúty. Masáž musí byť veľmi jemná, lebo inak si podráždite mechúr a budete musieť ísť na záchod.

KLIMAKTÉRIUM

Ako prežiť roky prechodu bez väčších problémov

„Prechod“ nieje choroba, ale obdobie zmien v ženskom organizme vyvolaných skorým a izolovaným starnutím vaječníkov. Žiaľ, aj dnes ešte mnoho žien verí, že tým sa stávajú pre partnera nezaujímavými a patria do „starého železa“.

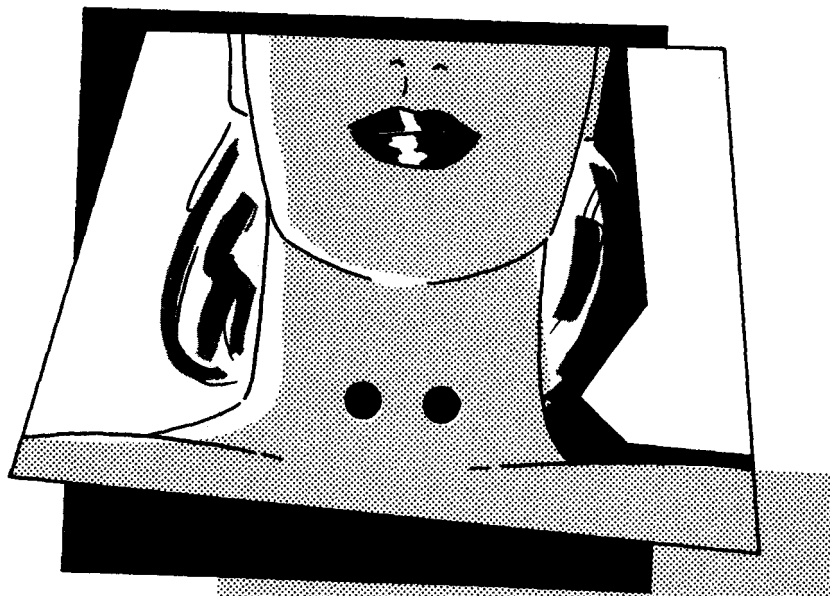
To je však omyl! Aj po prechode, ktorý nastáva medzi 45. a 55. rokom života, môžu ženy žiť zmysluplne a hodnotne. Navyše prax ukazuje, že ženy, ktoré vedú domácnosť a majú zodpovednosť aj na pracovisku, sa vyrovnávajú s problémami vyvolanými klimaktériom ľahšie ako tie, ktoré svoj prechod „prežívajú“.

Vyššie 20 percent žien na sebe roky prechodu nijako nepocítuje — ich organizmus sa zmenám prispôsobuje sám od seba. V mnohých prípadoch neopodstatnený strach stupňuje v žene pocit, že je chorá. Klimaktérium však vôbec neprináša pokles výkonnosti, pretože ide iba o akési „prehodenie výhybky“. Aj schopnosť telesnej lásky zostáva naplno zachovaná. Niet teda nijakého dôvodu podliehať chmúrnym náladám alebo panike z bezvýchodiskovosti. Zvýšenie hmotnosti, ktoré je častým javom práve v tomto období, tiež nemožno pripísať na účet klimaktéria, pretože je väčšinou iba dôsledkom zlej výživy alebo nedostatku pohybu a nie zmenenej činnosti žliaz, ako mnohé ženy nesprávne predpokladajú. Ani choroby, ktoré sa náhodou vyskytnú v rokoch prechodu, nemajú s klimaktérium nič spoločné. Niektorým ženám však roky prechodu znepríjemňujú rozličné sprievodné javy: návaly horúčavy, búchanie srdca, vysoký tlak krvi, chvenie či problémy s koncentráciou alebo pamäťou. Tieto ťažkosti však možno podstatne zmierniť pomocou akupresúry...

Najdôležitejšie akupresúrne body sa nachádzajú *vľavo a vpravo pod štítnou žľazou*. Skloňte hlavu ľahko dopredu, aby sa vám uvoľnilo svalstvo na krku. Teraz si položte ruky na šiju a palce spredu na krk vľavo a vpravo pod štítnu žľazu a masírujte veľmi jemným tlakom: päťkrát nahor a nadol, súčasne na oboch stranách, raz ráno a raz večer.

Ďalšie body pri klimakterických ťažkostiach ležia *na hlave, na šírku dvoch prstov vľavo a vpravo od stredu temena*. Priložte si na hlavu oboje ruky tak, aby sa vám maličky dotýkali na strede temena. Potom dlaňami veľmi silno pritlačte a kožu si pritom posuňte smerom dozadu. Opakujte to päťkrát za sebou tri razy denne.

Pri ďalšom spôsobe masáže budete potrebovať partnera, lebo príslušné body sa nachádzajú na chrbte *medzi lopatkami naľavo a napravo od chrbtice*. Partner vám musí pol minúty stredným tlakom posúvať kožu po oboch stranách *štvrtého hrudného*



KLIMAKTÉRIUM

Najdôležitejšie akupresúrne body sa nachádzajú vľavo a vpravo pod štítnou žľazou.

stavca tak, že ju súčasne pritláča o kosť. Túto masáž si dajte robiť trikrát denne.

Ďalší bod je najlepší proti návalom horúčavy a bez problémov si ho možno masírovať aj v spoločnosti. Položte si konček prostredníka presne *do stredu pupka* a päťkrát zľahka pritlačte. Táto masáž je vhodná dvakrát denne ako prevencia.

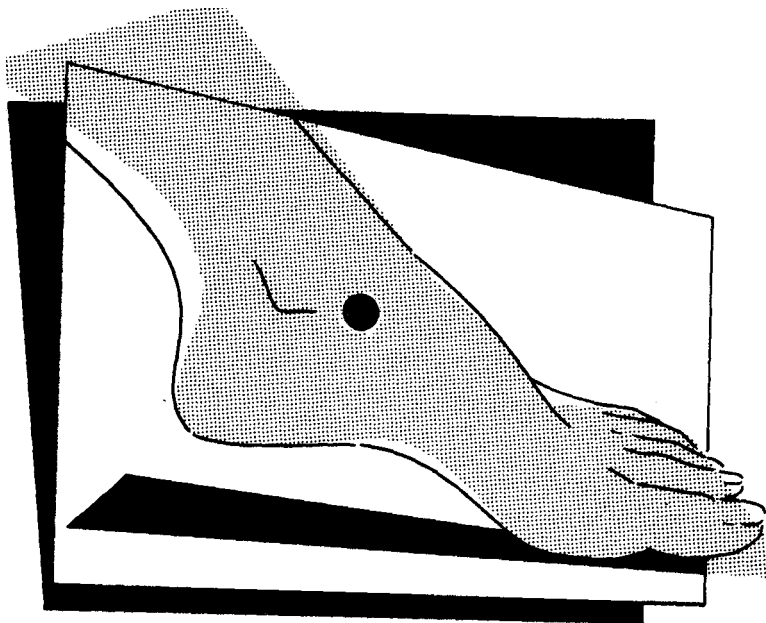
Akupresúru by ste mali tak či tak praktizovať počas celého klimaktéria a najmenej ešte rok po tom, čo ste prestali dostávať menštruáciu. Veď napokon táto čínska liečebná metóda nezaháňa len nepríjemné pocity nevoľnosti, ale zabraňuje aj predčasnému starnutiu pokožky — a to je veľmi prospešné aj pre duševnú pohodu.

KRČOVÉ ŽILY

Posilňujte si žily!

Hoci žilové chlopne priaznivo ovplyvňujú prietok krvi v žilách, niekedy, najmä pri nesprávnom zaťažení, môže dôjsť k spomaleniu prietoku a hromadeniu krvi v žilách nôh. To spôsobuje, že žily sa rozťahujú, rozširujú sa, žilové chlopne už presne nedoliehajú a vznikajú spomalenia. Následkom toho sa steny žíl ešte väčšími rozširujú, až sa napokon rozťahnu — dôsledkom sú kŕčové žily a uzlovité navreliny na žilách. Vyskytujú sa síce väčšinou na lýtkach, no možno ich nájsť aj na iných častiach tela. Ako príklad možno uviesť hemoroidné kŕčové žily a počas ťarchavosti sa takéto rozšírenie ciev môže vyskytnúť dokonca aj na bruchu.

Kŕčové žily sú rozšírené žily povrchového systému, ktoré sa často prejavujú ako hrubé, nepekné uzly alebo ako kľukato vinuté útvary tesne pod kožou. Vznikajú najmä u žien počas ťarchavosti, u všetkých, čo musia veľa stáť a nemajú dostatok pohybu, ako aj u ľudí s plochými nohami. Kŕčové žily však nie sú iba akýmsi kozmetickým problémom, lebo rozšírenie žíl zne-



KŘČOVÉ ŽILY

Sadnite si na stoličku a najprv si na ľavej nohe nahmatajte stred vnútorného členka. Potom postúpte na šírku dvoch prstov dopredu a na šírku jedného prsta smerom dole.

možňuje normálny prietok krvi a tým môže vzniknúť náklonnosť na trombózy a zápaly žíl. Bývajú aj príčinou porúch vo výžive kože. Značné ťažkosti — ako napríklad silné bolesti a opuchy nôh, najmä po záťaži a večer — sa prejavujú príznakmi, ktorými trpia ľudia s kŕčovými žilami. Navyše tenké steny žíl, ktorých namáhanie sa zväčšuje tým, že sú rozťahnuté, umožňujú pomerne ľahký vznik trhlín, čo môže mať za následok silné krvácania.

Ak už máte na lýtkach kŕčov^é žily, no zatiaľ vám nespôsobujú nijaké ťažkosti, mali by ste proti nim napriek tomu voľačo robiť, lebo časom sa stávajú skutočne nepríjemnými. Najväčšmi vám prospeje veľa pohybu, masáže, výživa bohatá na balastové látky zaručujúca pravidelnú stolicu, ako aj gumové pančuchy alebo obvazy, ktoré stláčajú žily, pretože sú dobrou oporou pre oslabnuté steny žíl — keď postihnutý dlhšie meravo sedí, podporujú pri hre lýtkového svalstva odtok krvi. Veľmi dôležité je vymieňať si pri státí nohu, na ktorej spočíva váha tela. Všetky tieto opatrenia vám prinesú ešte väčší úspech za pomoci akupresúry...

Sadnite si na stoličku a najprv si na ľavej nohe nahmatajte *stred vnútorného členka*. Potom postúpte *na šírku dvoch prstov dopredu a na šírku jedného prsta smerom dolu*. Tento bod masírujte tri minúty silným tlakom vyvíjaným smerom hore. Potom zopakujte to isté na pravom vnútornom členku a takto si príslušné body masírujte dvakrát denne.

Ak však už máte kŕčov^é žily v takom štádiu, že vás bolia, mali by ste si masírovať iné dva body, ktoré sa tiež nachádzajú na nohách: nahmatajte si dvoma prstami súčasne body, ktoré ležia *na šírku dvoch prstov nad medzerou medzi palcom a druhým prstom na nohe*. Potom posuňte prsty *na šírku polovice prsta smerom k palcu* a masírujte si tieto miesta tiež tri minúty. Túto masáž by ste mali opakovať najmenej tri razy denne.

Dva ďalšie akupresúrne body, prostredníctvom ktorých možno pôsobiť proti bolestiam zapríčineným kŕčovými žilami, nájdete na kolenách. Položte si obidve ruky dlaňami presne na jabíčka

— miesto, *kde teraz leží váš prstenník*, treba masírovať tak, že kožu budete energicky posúvať smerom dohora. Táto masáž by mala trvať najmenej päť minút a ako prevenciu by ste si ju mali robiť dva razy denne.

KRVÁCANIE Z NOSA

Zabudnite na vatú!

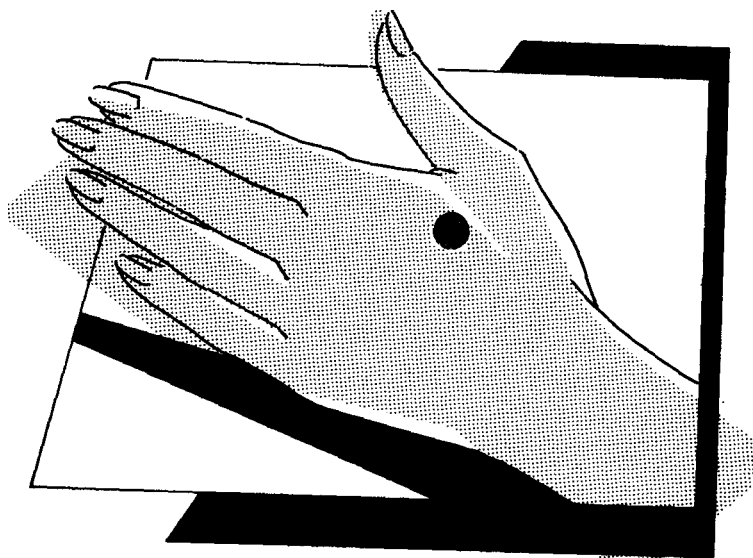
Často to vyzerá zle, no väčšinou — najmä u detí — ide o nevinný prípad. Strata krvi sa síce zdá značná, no napriek tomu je oveľa menšia, ako by sa na prvý pohľad videlo.

Krvácanie z nosa vzniká vtedy, keď v nose prasknú drobnúcké žilky, väčšinou v silno prekrvovej oblasti v zadnej časti nosovej priehrady. Príčinou môžu byť vonkajšie vplyvy — napríklad úder do nosa — alebo silné siakanie, no u detí vzniká krvácanie často aj ako dôsledok obľúbeného „vrtania v nose“. Vinu na krvácaní však môžu mať aj vnútorné ochorenia — poruchy zrážanlivosti krvi, akútne infekcie, vysoký tlak krvi a ďalšie. Napokon môže byť krvácanie z nosa vyvolané silnou nádchou alebo alergiou.

Slabé krvácanie z nosa sa väčšinou zastaví samo od seba. Ak však ide o silné krvácanie, ktoré sa vždy znovu obnovuje, treba vyhľadať lekára. Ten môže nos tampónovať a zistiť prípadnú príčinu krvácania. Dôležité upozornenie: Ak je pacient, ktorý silno krváca z nosa, v bezvedomí, treba ho položiť na bok, aby sme zabránili upchatiu dýchacích ciest.

Keď vám niekedy bude tiecť krv z nosa, nemali by ste si doň nikdy vkladať vatú. Je oveľa lepšie, ak aj v tomto prípade využijete akupresúru...

Sadnite si vzpriamene a hlavu zľahka nakloňte dopredu. Teraz si palcom a prstami pravej ruky chyťte ľavú ruku, a to tak, že palec položíte *najej chrbát na šírku dvoch prstov odkíbu ukazováku a potom ho posuniete ešte o šírku polovice prsta smerom k palcu.*



KRVÁCANIE Z NOSA

Sadnite si vzpriamene a hlavu zľahka nakloňte dopredu. Palcom a prstami pravej ruky si chyťte ľavú ruku, a to tak, že palec položíte na jej chrbát na štrku dvoch prstov pod ukazovákom a potom ho posuniete ešte o šírku polovice prsta smerom k palcu.

Tento bod treba tri minúty veľmi energicky masírovať smerom k zápästi. Napokon zopakujte to isté na pravej ruke a túto masáž si robte preventívne každé dve až tri hodiny.

Pri ďalšom spôsobe bodovej masáže zameranej proti krvácaniu z nosa treba ľahko zakloniť hlavu. Keď ste tak urobili, nahmatajte si na zátylku bod, ktorý sa nachádza na mieste, *kde sa končí zátylok a začína lebka*. Ak ste tento bod našli, musíte ho cítiť ako malú guľku. Teraz prstom silno pritlačte na túto kosť a masírujte kožu krúživými pohybmi. Neprestaňte, aj keď pociťujete miernu bolesť— našli ste totiž presne ten citlivý bod, ktorý ste hľadali, a po dvoch minútach masírovania krvácanie zväčša prestane.

Dva ďalšie body, ktoré možno využívať pri prevencii, ležia na čele. Priložte si obidva ukazováky na body, ktoré sa nachádzajú *na šírku pol druhej prsta od stredu čela*. Masírujte si tieto miesta tri minúty smerom von, ale nie prisilno —jemný tlak úplne stačí. Túto bodovú masáž si robte najmenej dvakrát denne.

Ak máte dieťa so sklonom ku krvácaniu z nosa, odporúča sa nasledujúca masáž, ktorá však má slúžiť iba na prevenciu. Najlepšie je, ak dieťa leží na bruchu, hoci ho môžete masírovať aj vtedy, keď sedí naklonené dopredu. Poklopkávajte prostredníkom body, ktoré ležia *na chrbtici uprostred medzi lopatkami* a pomaly postupujte smerom dole, a to až potiaľ, kde sa končia rebrá. Poklopkávajte len jemne, vždy smerom zhora nadol tri minúty dvakrát denne. Po čase by náchylnosť na krvácanie z nosa mala prestať.

KRVNÝ TLAK - NÍZKY

Ako sa dostať na „vyššie obrátky“...

Nízky tlak sa vo všeobecnosti pokladá za akúsi „poistku“ pre vyšší vek, lebo šetrí srdce a cievy. Nízky tlak (hypotónia) má však aj svoje nevýhody. Niekedy ide totiž o život na „nízke obrátky“, lebo telesná i duševná výkonnosť je znížená — človek sa rýchlo unaví, má šum v ušiach, pociťuje tlak v hlave alebo závraty, najmä ráno pri vstávaní. Ľudia s priveľmi nízkym tlakom sú čulí až večer, keď sa konečne ich krvný obeh rozprúdil. Navyše postihnutí nevydržia dlho stáť a pri mimoriadnej záťaži — ako napr. nedostatku spánku, psychických vzruchoch alebo konfliktov — dokonca niekedy upadnú do bezvedomia.

Príčinou priveľmi nízkeho tlaku je väčšinou nedostatok pohybu. Ak sa od srdca vyžaduje len malý výkon, jeho svalstvo sa pomaly scvrkáva — srdce sa zmenšuje, no musí čerpať rovnaké množstvo krvi. Preto sa už pri najmenšom zaťažení značne zvýši pulz. Postihnutý sa však domnieva, že má slabé srdce a ľahne si do postele. To je však omyl. Srdce nie je choré, iba je málo trénované! Preto polihovanie a šetrenie sa môžu tento stav iba zhoršiť.

Ak teda máte tlak 100 na 70 alebo ešte menej, môžete si ho sami zvýšiť tým, že budete piť veľa kávy alebo čaju a športovať. Pomôcť si však môžete aj akupresúrou.

Položte si ľavú alebo pravú ruku dlaňou *na zátylok*. Potom päťkrát za sebou silno pritlačte. Takto jednoducho si môžete zvýšiť krvný tlak. Túto masáž by ste mali robiť aspoň trikrát za deň, ale v nijakom prípade vtedy, ak vás niečo nazlostilo alebo ste rozrušení pre inú príčinu. Tieto duševné pocity totiž sami od seba spôsobia, že vám „vzkypí krv“, a preto by ste mali akupresúru odsunúť na neskoršie.

Ďalší bod sa nachádza na vnútornej strane predkolenia a dá sa naň pôsobiť len v šede. Položte *úprave chodidlo na ľavé koleno*



KRVNÝ TLAK -NÍZKY

Priveľmi nízky tlak si zvýšite tým, že si ľavú alebo pravú ruku dlaňou priložíte na zátýlok

a potom *ľavú ruku na pravé predkolenie* tak, aby ste maličkom cítili vnútorný členok. Palcom obsiahnite predkolenie. Teraz pritlačte silno ukazovákom tesne vedľa prostredníka, a to trikrát rýchlo za sebou. Bolí to? To je dobre, lebo ste našli to správne miesto! To isté urobte na ľavom predkolení, a opäť na pravom. Obidve predkolenia treba masírovať trikrát denne po tri razy. Či začnete pravým alebo ľavým predkolením, nie je dôležité.

Tretí bod sa nachádza *na nechtovom lóžku malíčka*. Ak budete na tomto mieste nechtom palca tej istej ruky zľahka pritláčať zo strany prstenníka, čoskoro pocítite na určitom mieste bodavú bolesť. Práve toto miesto musíte tlačiť trikrát krátko za sebou na oboch rukách aspoň trikrát za deň. Nie však priveľmi silno — stačí slabý tlak.

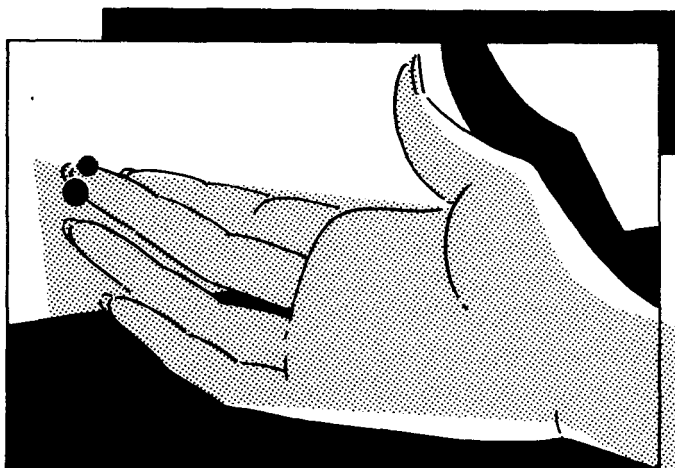
Ak sa vám ani po všetkých týchto akupresúrnych metódach neulaví, mali by ste sa dať dôkladne vyšetriť u lekára. Je totiž možné, že trpíte na nejakú poruchu určitého orgánu, ktorú však môže liečiť len odborník!

KRVNÝ TLAK - VYSOKÝ

Nezvyčajné javy berte vážne!

Ešte asi pred tridsiatimi rokmi sa o vysokom krvnom tlaku hovorilo, že patrí k prejavom staroby. Pri tejto chorobe totiž v priebehu rokov vznikajú vápenaté usadeniny v artériách. Tým sa stávajú tuhšími, krehkejšími a užšími, takže krv si musí kliesniť cestu s oveľa väčšou námahou ako predtým. Človeku to prináša množstvo ťažkostí: na krku a v sluchách cíti, ako mu pulzuje krv, pociťuje vnútorný nepokoj a pokožka je neprirodzene červená. Neskôr sa dostaví dýchavičnosť a človek cíti srdce, ktoré je nútené podávať väčší výkon.

Ešte i dnes je vysoký krvný tlak (hypertónia) najčastejším ochorením artérií v pokročilom veku. Medzitým sa však ukáza-



KRVNÝ TLAK — VYSOKÝ

Prostředník pravej ruky si chytte palcem a ukazovákem ľavej a jeho konček tlačte sprava i zľava.

lo, že táto choroba postihuje aj štyridsať, tridsať, ba aj dvadsať-ročných ľudí. Príčiny treba často hľadať v pôsobení nášho životného prostredia. Stres, nadmerná záťaž, rodinné i pracovné konflikty, nedostatočný telesný pohyb pri bohatom stravovaní a nadmernom pôžitkárstve (privela cigariet a alkoholu) — to všetko môže vyvolať zvýšenie krvného tlaku.

Zvýšený krvný tlak často zostáva dlhé roky neodhalený. Pocit závratu, šum v ušiach, ľahká podráždenosť, silné búšenie srdca už pri malej, nezvyčajnej záťaži — toto všetko pacient neberie vážne, keďže sa tieto ťažkosti zjavujú v dosť dlhých intervaloch.

Ideálny krvný tlak má v každom veku v artériách horných končatín hodnotu 120 na 80. O vysokom krvnom tlaku možno vlastne hovoriť až od hodnôt nad 150 až 160 na 90 až 95. Takto zvýšený tlak treba bezpodmienečne normalizovať, lebo trvalé zvýšenie môže mať za následok vážne srdcové a cievne ochorenie, okrem iného často smrteľnú porážku.

Akupresúru — popri konzekventnom dodržiavaní životosprávy a diéty — proti vysokému tlaku krvi treba robiť nasledovne: *prostredník ľavej ruky* si chyťte palcom a ukazovákom pravej a jeho konček tlačte sprava i zľava. Vzápätí si prst silno ťahajte a opäť tlačte, a to dve minúty. To isté potom urobte s pravým prostredníkom. Masáž oboch prostredníkov robte trikrát za sebou striedavo a aspoň päť ráz za deň, pričom zakaždým začínajte ľavým prstom!

Existujú však ešte i ďalšie masážne body proti vysokému tlaku

- na každej strane tela tri:
- *Nad ušným lalôčikom v záreze*, ktorý sa nachádza medzi dvoma chrupavkovitými výbežkami. Na toto miesto jemne tlačte nechtom ukazováka, kým palec spočíva na zadnej strane ucha.
- *Medzi spodnou časťou palca a zápästnou ryhou*. Na tomto mieste treba zľahka posúvať kožu sem a ta alebo poklopkávať končekmi prstov.

- *V priehlbínach pod jablčkami.* Toto miesto treba masírovať napnutým ukazovákom alebo prostredníkom.

Pri všetkých týchto bodoch platí: *Zakaždým začnite na ľavej strane tela a potom prejdite nápravu!* Okrem bodov na prostredníku všetky ostatné body treba masírovať len jemne, lebo ak sa už vápenaté usadeniny vytvorili, prisilným tlakom by ste veľmi zaťažovali artérie. Naopak, ľahký tlak pôsobí na ne povzbudzujúce.

MENŠTRUAČNÉ PORUCHY

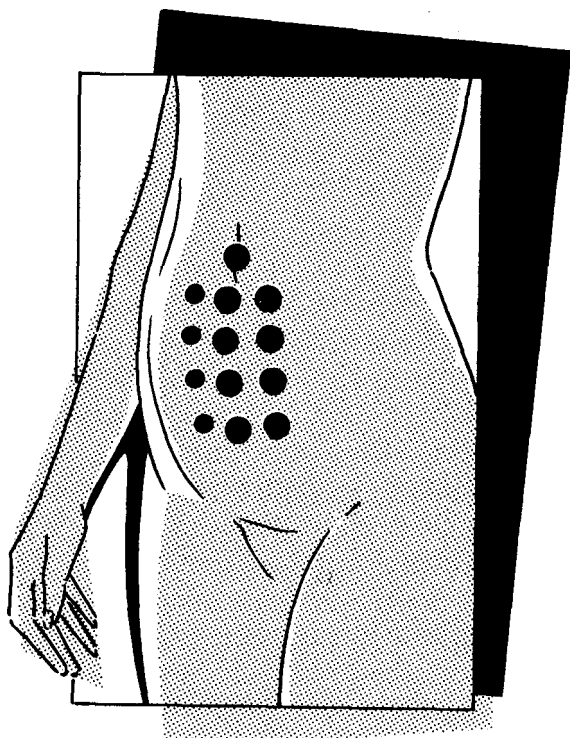
Ako si môžete zmierniť krčovité bolesti v podbmsí...

Medzi telesnými funkciami človeka nie je veľa takých procesov, ktorých cyklus by sa opakoval s takou zriedkavou pravidelnosťou ako menštruačný cyklus ženy. Menštruácia (z latinského *menstruus* = mesačný) môže prísť prvý raz už vo veku šiestich, ale aj osemnástich rokov, no vo všeobecnosti možno povedať, že sa začína medzi desiatym a pätnástym rokom života ženy.

Túto pravidelnosť možno pozorovať aj pri trvaní menštruačného cyklu. V podstate by mal trvať 28 dní, no nezriedka je kratší 20 až 22 dní — alebo dlhší — 34 až 36 dní. Cyklus prebieha normálne, ak menštruácia prichádza vždy v rovnakom časovom rozpätí, nezávisle od toho, či je toto rozpätie dlhšie alebo kratšie ako 28 dní.

Ak je žena zdravá, nerobí jej problémy vyrovnáť sa s psychickými výkyvmi, ktoré so sebou prináša menštruačný cyklus. Ak sa však vyskytujú fyzické alebo psychické ťažkosti, dochádza k malým nepravidelnostiam, ktoré sa časom stávajú pravidelnými.

Poruchy menštruačného cyklu sú často prvým znamením. Ak mesačné krvácanie neprichádza pravidelne, následkom môžu byť krčovité bolesti v podbruší, celková nevoľnosť, depresie — krvácanie navyše koliduje od slabého až po nadmerné.



MENŠTRUAČNÉ PORUCHY

Ak vás trápia krčvité bolesti, treba si masírovať oblasť medzi pupkom a ochlpením ohanbia.

Pretože príčinou menštruačných ťažkostí môže byť iná vážna choroba, možno odporúčať návštevu lekára. Ak sa však ani odborným vyšetrením nezistí nijaká choroba a lekár vám predpíše iba prostriedok na utíšenie bolestí, môžete si pomôcť aj inak, bez užívania liekov...

Ak vás trápia krčovité bolesti, treba pristúpiť k bodovej masáži oblasti *medzi pupkom a ochlpením ohanbia*. Najprv si priložte celú (teplú!) dlaň na brucho presne pod pupok a mierne pritlačte. Cítite, ako teplo vyžaruje do brucha? Výborne! Teraz posuňte dlaň o šírku jedného prsta nižšie. Ak aj tam zreteľne cítite teplo, znovu postúpte o šírku jedného prsta nižšie — a napokon ešte nižšie.

Tieto miesta by ste si mali masírovať ráno a večer v posteli. Dĺžku tlaku tu nemožno vopred určiť, lebo pocit tepla sa nedostavuje u každého za rovnaký čas.

Ak vám spôsobuje ťažkosti nadmerné krvácanie, môžete si ho zmierniť bodovou masážou *na chodidle*. Sadnite si na stoličku a vyložte si ľavú nohu na pravé stehno. Prostredníkom si teraz dve minúty masírujte stredným tlakom bod, ktorý sa nachádza *uprostred chodidla presne pod vnútorným členkom*. Potom zopakujte to isté na pravom chodidle. Túto masáž si robte trikrát denne.

Ak máte nepravidelný menštruačný cyklus a krvácania sú len veľmi slabé, položte si nohy pevne na dlážku a masírujte — znovu prostredníkom — najmenej dve minúty silným tlakom bod, ktorý sa nachádza *na šírku dvoch palcov nad medzerou medzi palcom a druhým prstom*. Túto masáž si urobte najprv na ľavej a potom na pravej nohe trikrát denne.

MIGRÉNA

Šesť spôsobov zmiernovania bolesti a prevencie

Migrenózne bolesti hlavy sa začínajú krčom mozgových tepien v určitej ohraničenej časti mozgu, ktorej prekrvenie sa podstatne obmedzuje následkom zníženej svetlosti ciev. Táto prekážka spôsobuje sústavný rast tlaku v postihnutej oblasti, až kým krv napokon násilne nevnikne do ciev a nerozšíri ich. Rozšírenie spôsobuje bolesť a môže byť sprevádzané vtlačením krvi do mozgového tkaniva.

Záchvaty migrény sa začínajú nevoľnosťou, extrémnou precitlivosťou na svetlo a zvuky, ako aj všeobecnou stiesnenosťou. Pridružujú sa zavše neznesiteľné bolesti hlavy, ktoré prichádzajú vo vlnách, v rytme pulzu, a často ich sprevádza vracanie a mihanie pred očami. V ťažkých prípadoch sú možné ochrnutia a pomočovanie.

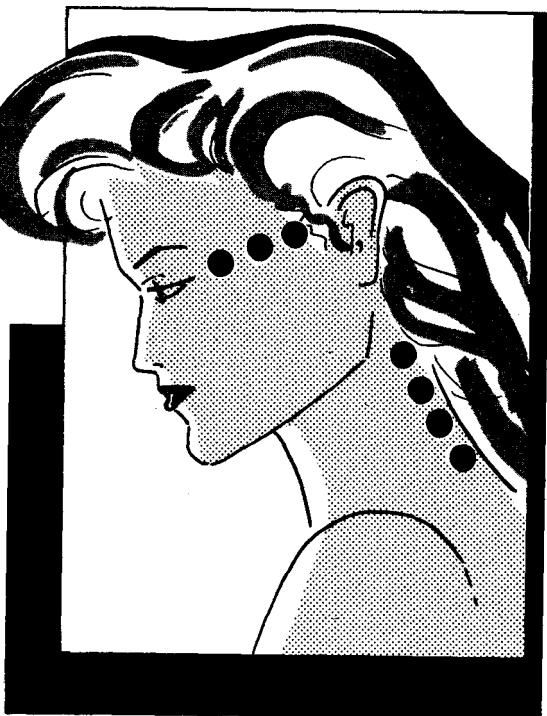
Prvé záchvaty migrény prichádzajú v čase puberty, zriedkavo pred ňou a po nej. Choroba sa často dedí, pričom u žien sa záchvaty sústreďujú do dní pred menštruáciou. Záchvat migrény však môže vyvolať aj prílišné vzrušenie, stres a zmena počasia.

Ak trpíte migrénami, mali by ste byť sústavne v kontakte s lekárom. Pritom však môžete liečenie podporiť akupresúrou a pri záchvatoch si zmiernovať bolesti...

Položte si ruku dlaňou na *bolestivé miesto* a plochou celej ruky viackrát silno pritlačte. Na ďalšie miesta, na ktorých treba pri migréne robiť bodovú masáž, stačí zľahka póklopkávať ukazovákcom alebo prostredníkom. Tieto body ležia *uprostred temena* a treba ich póklopkávať rovnakým smerom, akým sa ťahá bolesť.

Napokon treba končekmi štyroch prstov každej ruky zľahka poklopkáť po *línii, ktorá spája vonkajšie kútiky očí a vrchný okraj uší* na oboch stranách.

Bolesti často ustúpia aj vtedy, keď sa robí bodová masáž *na zátylku naľavo i napravo od chrbtice smerom od vlasov dole k ple-*



MIGRÉNA

Priložte si ruku dlaňou na bolestivé miesto a plochou celej ruky silno pritlačte.

Ďalšie akupresúrne body ležia uprostred temena a treba ich poklopkávať rovnakým smerom, akým sa ťahá bolesť. Napokon treba zľahka poklopkávať po línii, ktorá spája vonkajšie kútiky očí a horný okraj uší na obidvoch stranách.

Bolesti často ustúpia aj vtedy, keď sa robí bodová masáž na zátylku naľavo i napravo od chrbtice smerom od vlasov dole k pleciam.

dám. Túto masáž — znovu na obidvoch stranách súčasne — treba robiť silným tlakom, aby sa uvoľnilo napäté svalstvo.

Ďalšie akupresúrne body ležia na rukách. Keď palcom a ukazovákom pravej ruky siahnete *medzi palec a ukazovák* ľavej ruky, cítite najprv iba mäkké svalstvo. Ak však budete postupovať hmatom trochu ďalej *smerom k zápästiu*, dostanú sa vám prsty medzi dve kosti. Na tomto mieste treba pevne stisnúť — ak cítite bodavú bolesť, tlačili ste na správny bod. Tieto miesta na obidvoch rukách treba preventívne masírovať (čiže stisnúť desaťkrát za sebou) vždy znovu, aj vtedy, keď práve nemáte záchvat migrény, a to ráno, napoludnie a večer.

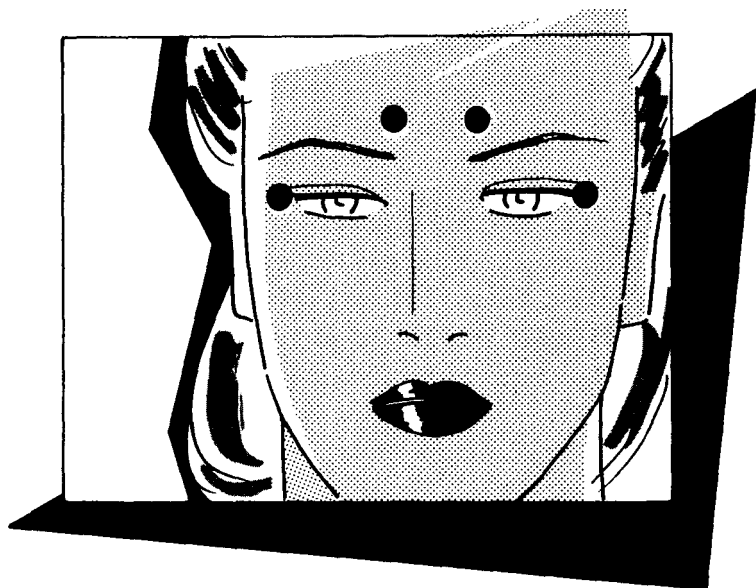
Zostáva už len posledný akupresúrny bod, prostredníctvom ktorého možno pôsobiť proti migréne: obsiahnite si pravou rukou (dlaňou a prstami) *ľavé predlaktie* tak, aby ste pravým ukazovákom cítili laktový kíb.

Tam, kde teraz máte položený prstenník, je to správne miesto. Pritlačte naň čo možno najsilnejšie a asi desať sekúnd krúživými pohybmi posúvajte kožu sem a ta. Potom zopakujte to isté na pravom predlaktí. Túto masáž si robte päťkrát denne najprv na strane, na ktorej cítite migrenózne bolesti, a potom aj na druhej strane.

N Á D C H A

Verte akupresúre!

Počet vírusov, ktoré môžu vyvolať zápal horných ciest dýchacích, je veľmi veľký, no pri každej nádche ide o iné vírusy, a preto proti nej dodnes neexistujú preventívne prostriedky. Zápal sliznice sa takmer vždy šíri ďalej a ďalej a riasinkový epitel, bohato pretkaný pohárikovitými telieskami, žliazkami a krvnými cievmi, ktorý tvorí najvrchnejšiu vrstvu buniek sliznicového tkaniva, sa pri tom šúpe, a preto je len v obmedzenej miere schopný brániť prenikaniu vírusov.



NÁDCHA

Priložte si obidva ukazováky na šírku jedného prsta nad obočie, a to v miestach nad vnútornými kútikmi očí. Masírujte dve minúty obidva tieto body súčasne jemným tlakom krúživými pohybmi a potom ihneď priložte prsty na vonkajšie kútiky očí.

Lahká únava, zdurenie nosovej sliznice, veľmi vodnaté výlučky, častejšie siakanie, otupený čuch, ako aj neskoršie škriabanie v oblasti hrtanu a mierne zvýšená teplota sú príznakmi neškodnej nádchy, ktorá zvyčajne prejde za jeden týždeň. Ak sa však zjaví hnisavý sekret, postihnutý dostane horúčku a pri zohnutí cíti tlak vedľa nosa, znamená to, že sú zasiahnuté aj prínosové dutiny.

Nádcha je často úvodným alebo sprievodným javom iných ochorení a stratí sa až po vyliečení prvotnej choroby. Príčinami chronickej nádchy naproti tomu bývajú väčšinou vrodené výrastky v nose, ktoré musí liečiť lekár.

Pri akútnej nádche, ktorá „tri dni prichádza, tri dni zostáva a tri dni odchádza“, siahajú ľudia väčšinou po nosných kvapkách. Tu sa však treba mať na pozore, pretože pričasté používanie robí lieky neúčinnými. Inhalovanie harmančekových pár alebo ožarovanie tváre infračerveným svetlom síce spôsobuje odpuchnutie sliznice, no má väčšinou iba krátkodobý účinok. Naproti tomu pomocou akupresúry sa takéto ťažkosti dajú zmierniť oveľa ľahšie...

Priložte si obidva ukazováky *na šírku jedného prsta nad obočie, a to v miestach nad vnútornými kútikmi očí*. Masírujte dve minúty obidva tieto body súčasne jemným tlakom krúživými pohybmi a potom si *ihneď* priložte prsty *na vonkajšie kútiky očí*. Aj tieto body masírujte len jemne, ale vždy smerom von. Postup opakujte najmenej trikrát denne, aj keď vás práve netrápi nádcha.

Aj ďalšie akupresúrne body sa nachádzajú na tvári. Priložte obidva ukazováky *na šírku dvoch prstov pod zreničky a o jeden prst pod ukazováky priložte prostredníky*. Masírujte tieto oblasti pod očami miernym tlakom smerom dole, a to tri minúty trikrát denne.

Ak vás trápi najmä upchatý nos, mali by ste si ošetriť jeho okolie: priložte si obidva prostredníky na miesta, *kde sa ľudom,*

ktorí nosia okuliare, opiera rám o nos, a ukazováky súčasne na vnútorné začiatky obočia. Tieto body treba súčasne masírovať tri minúty najmenej tri, lepšie však päťkrát denne tak, že na nich miernym, tlakom posúvate pokožku smerom hore.

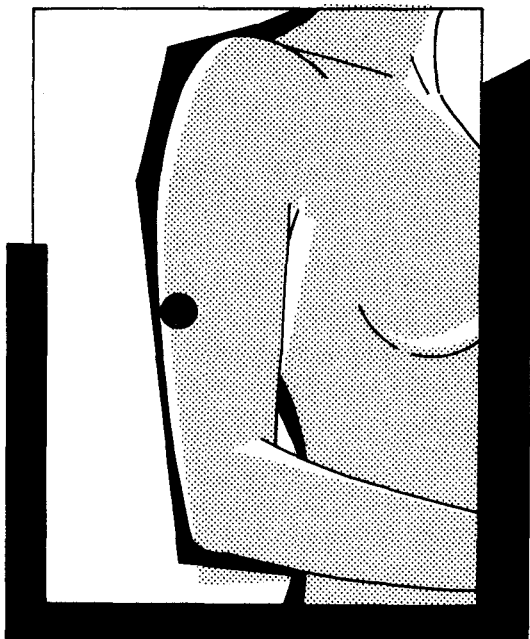
Bývajú však aj situácie, keď akupresúra na tvári nie je práve najvhodnejšia — napríklad vtedy, keď ste v spoločnosti. Aj v takýchto situáciách však môžete nenápadne pôsobiť proti nádche pomocou bodovej masáže: priložte ukazovák a prostredník respektíve palec jednej ruky *na dlaň* respektíve *na chrbát druhej ruky, a to na dva prsty pod hlavný kľb palca*. Teraz prsty posuňte ešte o pol prsta smerom k palcu a masírujte si túto oblasť tri až päť minút — vaše ťažkosti sa stratia.

NADVÁHA

S diétami opatrne!

Každý tretí dospelý človek váži viac, ako by mal! Je to nebezpečné, pretože výrazná nadváha zvyšuje riziko ochorenia — okrem iného na dnu, cukrovku alebo niektorú cievnu chorobu. Často hrozí aj nebezpečenstvo srdcového infarktu. Tieto zdravotné príčiny však väčšinou nie sú — najmä u žien — hlavnou príčinou odtučňovania. Nie je málo takých, ktorí sa skôr dajú ovplyvniť spoločenskými ideálmi krásy. Odtučňovacie kúry sú totiž vo veľkej móde a takmer denne niekto prichádza s diétami a kúrami sľubujúcimi zázraky. Ani zďaleka však nie sú všetky účinné a namiesto pomoci môžu často dokonca aj uškodiť, pretože pri zostavovaní jedálneho lístka sa nie vždy dbá na životne dôležité zásobovanie organizmu všetkými živinami. Výsledkom je síce štíhly, ale chorý človek.

Či sa nám to páči alebo nie, je známe, že tuk sa „rozpustí“, iba keď znížime prívod energie, čiže potravín. Keď však menej jeme,



NADVÁHA

Ak vás raz znovu prepadne veľký hlad, ihneď si na ľavom ramene vyhľadajte presný stred medzi plecocom a špicom lakťa. Potom si nahmatajte bod, ktorý sa nachádza uprostred ramena z vonkajšej strany.

prijímame automaticky aj menej vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Najmä drastické hladovanie môže byť preto nebezpečné. Lekári pred ním vždy znova varujú, pretože pri takejto radikálnej kúre sa v tele rýchlo vyčerpávajú malé zásoby vitamínov rozpustných vo vode. Organizmus je však na ne mimoriadne odkázaný, pretože hrajú dôležitú úlohu pri fungovaní nervovej sústavy a pri tvorbe krvi.

Prvé príznaky nedostatočného prísunu vitamínov postihnutý väčšinou ani nespozoruje. Keď sa rýchlo unavíte, neviete sa sústrediť a cítite sa sklúčene, často to pripisujete rozličným vonkajším vplyvom. S ťažkosťami sa väčšinou vyrovnáte a dúfate, že všetko prejde samo od seba. Keďže však v takýchto prípadoch nezriedka ide o nedostatočný prísun vitamínov, možno si dobrý zdravotný stav obnoviť príslušnými opatreniami.

Ak si teda plánujete odtučňovaciu kúru, mali by ste dbať na správne zloženie potravín, ktoré navyše treba pripravovať šetrným spôsobom, aby v jedle zostalo čo možno najviac vitamínov a minerálnych látok.

Keď nás však pri diéte začne trápiť pocit hladu, často nič nez môže ani neviemaká dobrá vôľa. Mnohí ľudia, ktorí chcú schudnúť, prerušujú diétu, lebo nevedia odolať chuti do jedla. Proti škŕkaniu v žalúdku sa však môžete brániť — pomôže vám pri tom akupresúra...

Ak vás teraz znovu prepadne strašný hlad, ihneď si *na ľavom ramene* vyhľadajte *presný stred medzi plecami a špicami lakťa*. Teraz si nahmatajte bod, ktorý sa nachádza *uprostred ramena z vonkajšej strany* a minútu si ho masírujte krúživými pohybmi. Potom urobte to isté na pravej ruke a tento druh masáže striedavo opakujte na oboch ramenách, až kým vás chuť do jedla neprejde.

Pomoc pri odtučňovacej kúre vám poskytne aj masáž bodu, ktorý sa nachádza *na šírku dvoch prstov pod pupkom*. Pritlačte na toto miesto silno päťkrát za sebou, aj keď je to bolestivé. Túto

masáž robte vždy hodinu po jedle, pretože podporuje vylučovanie vody, ktorá sa hromadí v tele ľudí s nadváhou.

Dva ďalšie body sa nachádzajú *uprostred najspodnejších rebier*. Masírujte si ich denne — najlepšie vždy pol hodiny pred jedlom.

NAHLUCHLOSŤ

Ako pomôcť svojmu sluchu...

Nahluchlosť je veľmi neprijemná porucha, najmä keď postihnutý na jedno ucho ešte počuje lepšie ako na druhé. Orientácia v hluku a identifikácia jednotlivých zvukov, ktorá inak prebieha automaticky, je sťažená a „dobré“ ucho je vystavené nadmernému zaťaženiu.

Ak si myslíte, že krčný, ušný a nosový lekár by vás mohol zbaviť nahluchlosti, mýlite sa. Prirodzene, že akútne ušné choroby môže liečiť dobre, no k nahluchlosti sa bude stavať s rezervou. Na otázku, či už potrebujete načúvací prístroj alebo ešte nie, v nejednom prípade nemožno dať jednoznačnú odpoveď.

Nahluchlý pacient je postupom času čoraz neistejší a mrzutejší, pretože počuje iba polovicu toho, čo mu ľudia hovoria.

Ani v takomto prípade však netreba hneď zúfať, pretože sa môžete pokúsiť zlepšiť svoj sluch pomocou akupresúry...

Prvý bod nájdete nasledujúcim spôsobom: Prechádzajte ukazovákom *zozadu dopredu po okraji ušnice*. Na mieste, kde je ušnica v *oblasti spánkov prirastená k hlave*, sa zastavte. Asi *päť milimetrov pod týmto miestom nahmatáte jamku posunutú trochu smerom dozadu*. Toto je akupresúrny bod, ktorý zľahka masírujte tri minúty krúživými pohybmi.

Druhý akupresúrny bod leží takmer tesne *spredu pod miestom, kde je prirastený ušný lalôčik*. Keď otvoríte ústa, cítite tam *malú priehlbinku*, ktorú tiež treba masírovať tri minúty.

Ak si zvyknete masírovať spomenuté body na oboch ušiach



NAHLUCHLOSŤ

Prvý bod nájdete tak, že si ukazovákom prechádzate zozadu dopredu po okraji ušnice. Na mieste, kde je ušnica v oblasti spánkov prirastená k hlave, sa zastavte.

dva až trikrát denne, čoskoro zistíte pomerne výrazné zlepšenie sluchu — ibaže by ste boli hluchý.

Ďalšiu možnosť proti nahluchlosti ponúka bodová masáž na nohách. Nahluchlosť totiž často vzniká ako následok poruchy krvného obehu vo vnútornom uchu, zavše môže ísť aj o chronický zápal.

Body, prostredníctvom ktorých možno pôsobiť na uši, sa nachádzajú *pod štvrtým a piatym prstom na oboch nohách, tesne na začiatku chodidla*. Tieto miesta treba silno masírovať palcom. Ak pri tom natrafíte na oblasť, v ktorej pocítujete bodavú alebo aj miernu bolesť, je to len dôkaz toho, že s vašimi ušami volaco nieje v poriadku, ale aj znamenie, že liečba je ešte možná. Robte si na týchto miestach bodovú masáž iba jeden raz denne v trvaní desiatich minút.

Nasledujúce body si treba na rozdiel od predchádzajúceho masírovať najmenej trikrát denne. Nahmatajte si prstom *na vonkajšej strane nohy uprostred medzi členkom a koncom päty* miesto, ktoré pri pritlačení bolí. Túto oblasť masírujte stredným tlakom dve minúty smerom k členku. To však ešte nie je všetko, pretože nasleduje dvojminútová masáž na opačnej strane, čiže na vnútornej strane nohy, a to tiež uprostred medzi členkom a pätou. Masírujte si takto najprv ľavú a potom pravú nohu.

Trošku šikovnejší ľudia so silou v prstoch si môžu masírovať oboje akupresúrne oblasti zároveň, a to tak, že si *zozadu obsiahnu päty* a masírujú spomenuté body súčasne palcom a ukazovák. V tomto prípade ide síce o účinný, ale dlhodobý program, preto účinok tohto druhu masáže nemožno očakávať okamžite.

NECHUTENSTVO

Cielavedome si nanovo podporte chuť do jedla!

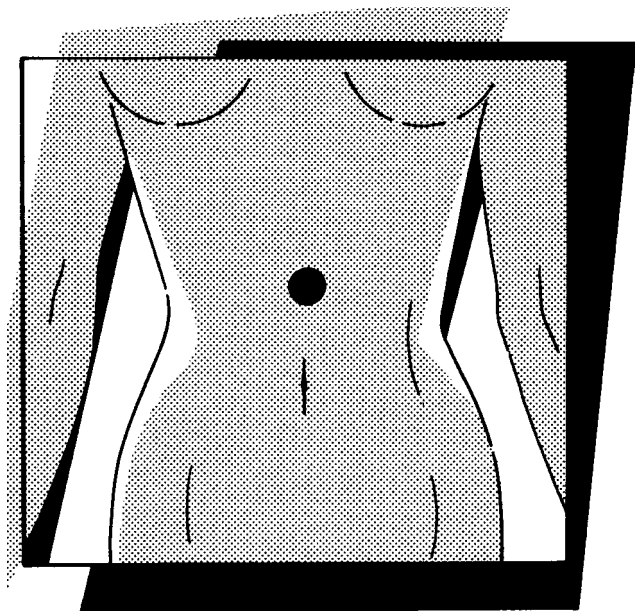
Nechutenstvo môže mať viacero príčin. Patrí k prirodzeným reakciám pri náhlom vzrušení (hrozba, nebezpečenstvo), pri veľkých sklamaníach, bolestivých zážitkoch (smrť člena rodiny) alebo pri časovej tiesni. Deti nechutenstvom protestujú proti zanedbávaniu, proti núteniu do jedla, ale aj pri konfliktných situáciách v rodine, napríklad pri častých hádkach rodičov. ,

Príčinu nechutenstva však môžu vyvolať aj psychicky podmienené konflikty, napr. neriešiteľné ťažkosti v zamestnaní, vnútorný (možno aj neuvedomený) odmietavý postoj voči nemilovanému partnerovi alebo nemilovanému dieťaťu. Príčinou však môže byť aj odpor voči chorobnej trúfalosti a nesplniteľným požiadavkám, alebo jednoducho strach z úloh a otázok, v ktorých si človek nie je istý.

Zvláštna forma nechutenstva sa niekedy vyskytuje u mladých dievčat, ktoré bezprostredne pred prechodom do dospelosti dostanú strach zo svojho prirodzeného pohlavného poslania. Nechutenstvo, odpor voči určitým jedlám, zápcha, vynechanie menštruácie sú začiatkom redukcie hmotnosti, ktorá vedie k úplnému vy chudnutiu a k zníženiu všetkých funkcií organizmu. Napriek svojmu „pubertálnemu nechutenstvu“ zostávajú tieto dievčatá prekvapujúco dlho výkonné — svoje školské a iné povinnosti si plnia s rovnakou húževnatosťou, s akou odolávajú vlastnému pudu sebazáchovy. A nepremeškajú ani jednu príležitosť tajne jedlo vyliatť alebo ho po zjedení znovu vyvrátiť.

Proti všetkým týmto formám nechutenstva pomáhajú lieky, ktoré predpíše lekár po dôkladnej prehliadke. Proti nechutenstvu v puberte by sa však malo bojovať psychoterapiou.

No nechutenstvo možno liečiť aj pomocou akupresúry. Celkom zľahka (!) priložte ruku dlaňou na žalúdok *do stredu medzi pupkom a spodným koncom hrudnej kosti*. Veľmi jemným krúži-



NECHUTENSTVO

Celkom zľahka (!) priložte ruku dľaňou na žalúdok do stredu medzi pupkom a spodným koncom hrudnej kosti.

vým pohybom masírujte túto oblasť tridsať sekúnd. Potom pohyb zastavte, nechajte ruku spočívať na tejto oblasti, priložte na ňu druhú ruku a stredne silne pritlačte tri razy za sebou. Toto cvičenie by ste mali robiť len raz za deň, a to ráno v posteli.

Ďalšie dva body proti nechutenstvu nájdete v *strede predlaktia*, a to na *šírku troch prstov od zápästia*. Na toto miesto položte pravý palec, ostatné prsty sú na druhej strane ľavého predlaktia. Tento bod masírujte silným tlakom dve minúty smerom k dlani. Potom to isté urobte na pravom predlaktí. Ak nechutenstvo pramení z psychických konfliktov (nechutenstvo dievčat!), odporúča sa akupresúra *na malíčkoch*. Nechtom pravého palca tlačte na bod, ktorý sa nachádza na vnútornej strane ľavého malíčka, presne tam, *odkiaľ vystupuje nechet*. Tlačte veľmi silno, až pocítite bolesť! To isté urobte na pravom malíčku.

V protiklade s akupresúrou žalúdka posledné dva spôsoby by ste mali používať štvrt hodiny pred jedlom. Ak sa vám týmto liečením vráti normálna chuť do jedla, aj naďalej sa odporúča pokračovať v akupresúre ešte niekoľko týždňov, aby sa zabránilo prípadnej recidíve.

NEPLODNOSŤ

Máte niekoľko možností

Desať až pätnásť percent manželstiev zostáva proti vôli manželských partnerov bezdetných. Príčiny sterility siahajú od príliš veľmi zriedkavého styku manželov a neznalosti plodných dní až po fyzické prekážky, od neobratnosti pri súloží až po vážne poruchy. Okrem iného je možné, že ženské vajíčko správne nedozrieva, a preto ho mužská spermia nemôže oplodniť. Vajcovody môžu byť aj nepriechodné alebo zrastené a svoju úlohu môžu zohrávať aj takzvané letálne faktory, pri ktorých ide o dedičné vlastnosti spôsobujúce, že plod odumrie už v embryonál-

ňom štádiu. V takom prípade dochádza k potratom, ktoré ženu psychicky veľmi zafažujú.

Napokon môže ísť aj o neznášanlivosť mužských a ženských sekkrétov. Výsledkom je, že oplodnenie vlastným manželom nieje možné, hoci s iným partnerom by sa kedykoľvek podarilo.

Zrastené alebo nepriechodné vajcovody si vyžadujú chirurgický zákrok a používať pri nich akupresúru nemá nijaký zmysel. Ani letálne faktory a neznášanlivosť sekkrétov sa nedajú odstrániť bodovou masážou.

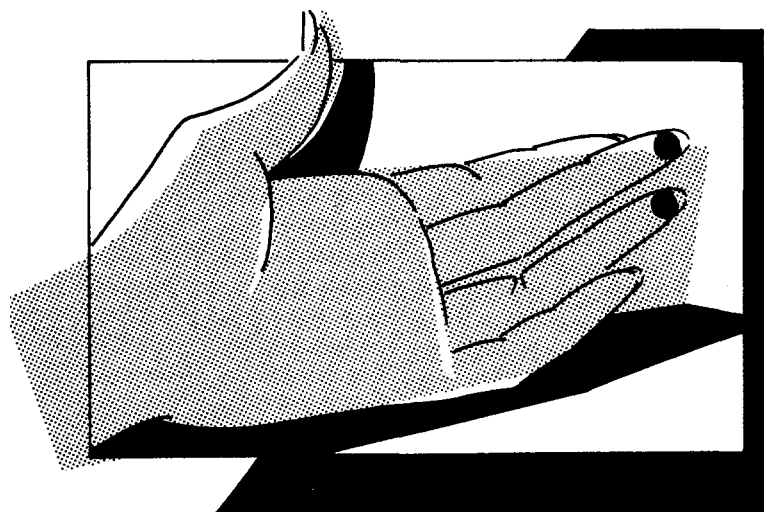
Sú však aj iné príčiny, prečo niektoré manželské páry nemôžu mať deti, napríklad dlhoročný zvyk používať hormonálnu antikoncepciu alebo vnútorný postoj obidvoch partnerov: „Nie, nechceme dieťa!“ To všetko môže viesť k tomu, že žena neofar-chavie ani vtedy, keď prestane užívať pilulky, pretože obidvaja partneri napokon dospeli k záveru, že predsa len chcú mať dieťa.

Ak antikoncepcia a vnútorné fyzické odmietanie dieťaťa vyradili z činnosti určité telesné funkcie, môžete ich zaktivizovať akupresúrou...

Najdôležitejšie body sa v tomto prípade nachádzajú *na hruškách prostredníkov a prstenníkov*. Stisnite ich silno medzi dva prsty druhej ruky, a to desať až dvanásťkrát tesne za sebou — každý deň najmenej tri razy. Rýchlejší účinok dosiahnete, ak tento postup budete opakovať päť až sedemkrát denne.

Bruška prostredníkov a prstenníkov však nie sú jedinými bodmi, na ktoré treba pôsobiť. Nasledujú tri body na dlaniach. Ležia *na priamke medzi hánkou prostredníka a zápästím*. Najlepšie a najjednoduchšie je celkom zľahka si poklopkávať ukazovák druhej ruky po zápästí v mieste pod prostredníkom, teda smerom k srdcu. Aj túto masáž by ste mali robiť viac ráz denne, a to vždy dvadsať sekúnd.

Ďalej nasleduje *štítna žľaza*. Okrem iných žliaz v tele ovplyvňuje aj žľazy vylučujúce ženské hormóny. Štítna žľaza je však veľmi citlivá, a preto sa po nej smie poklopkávať iba veľmi jemne.



NEPLODNOSŤ

Najdôležitejšie body sa v tomto prípade nachádzajú na hruškách prostredníkov a prstenníkov.

na povzbudenie činnosti štítnej žľazy celkom stačí ľahké klopkanie prostredníkom v dĺžke desať až dvadsať sekúnd, ale iba jedenkrát denne.

Posledné miesto, na ktoré treba pôsobiť predovšetkým pri prevažne psychicky podmienenej neplodnosti, leží *uprostred medzi pupkom a začiatkom ochlpenia ohanbia*. Tento bod si môžete veľmi jednoducho masírovať tak, že si naň zľahka položíte dlaňou celú plochu ruky a necháte dovnútra prenikať teplo, ktoré z nej vyžaruje. Ruku by ste si mali nechať priloženú päť až desať minút dvakrát denne, najlepšie ráno a večer v posteli. Prednosťou tohto spôsobu je, že teplo pôsobí upokojujúco a uvoľňuje krčce.

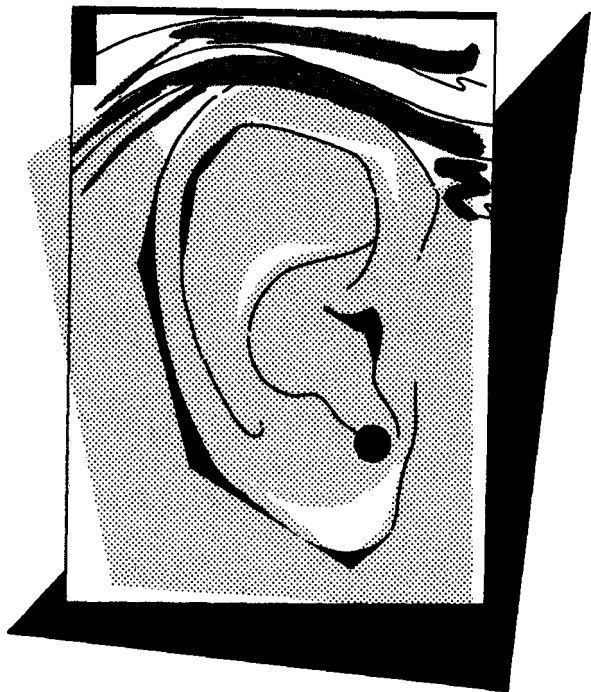
NEURALGIA TROJKLANÉHO NERVU

Dôležitá je prevencia

Prichádza to ako blesk z jasného neba: do jednej polovice tváre zrazu vystrelí prudká bolesť, ktorá môže trvať niekoľko sekúnd, ale aj niekoľko minút, no završenie sa môže pretiahnuť aj na celé hodiny. Potom má postihnúť celé týždne, ba i mesiace pokoj — až kým sa jedného dňa bolesť nezjaví rovnako neočakávané znova.

Takéto záchvaty sú typické pre takzvanú neuralgiu trojklaného nervu. Vyskytuje sa vždy na jednej, väčšinou na pravej strane tváre a častejšie trápi ženy ako mužov. Neuralgia trojklaného nervu môže mať rozličné príčiny. Väčšinou ide o poruchu elektrickej vodivosti trojklaného nervu (je to piaty hlavový nerv vybiehajúci zo stredného mozgu, rozvetvujúci sa na tri hlavné vetvy), ktorý je spojený s jednou z ciev prechádzajúcich popri nerve. Táto tepna vyvíja tlak na nervový obal, následkom čoho sa obal zužuje a vzniká v ňom akési krátke spojenie.

Neuralgia trojklaného nervu postihuje najmä ľudí, ktorí už



NEURALGIA TROJKLANÉHO NERVU

Najdôležitejší bod nájdete na ušnom lalôčiku na tej strane, na ktorej sa vyskytujú bolesti.

prekročili päťdesiaty rok života. Ťažkosti vyvolávajú také všedné činnosti, ako je žuvanie, rozprávanie, siakanie, zívanie, no na vine môže byť aj dotyk alebo chlad. Okrem toho môže byť neuralgia trojklaného nervu aj príznakom iných chorôb, napríklad pri znetvoreniach, poraneniach alebo zápalových procesoch (predovšetkým na zuboch), ale aj pri nezhubných alebo zhubných nádoroch. Lekári dnes vedia, že neuralgiu trojklaného nervu môže vyvolať aj skleróza multiplex alebo choroby látkovej premeny.

Lekár môže ľahko stanoviť diagnózu, pretože ťažkosti udávané pacientom sú až priveľmi typické. Môže pomôcť liekmi, ktoré sú však veľmi silné a majú vedľajšie účinky, ako napríklad závraty a malátnosť. Zároveň môžu spôsobiť podráždenie žalúdka a čreva. Ak však je medikamentózna liečba neúspešná, pomôže len operácia, pri ktorej treba preložiť pulzujúcu tepnu, ktorá dráždi trojklaný nerv. Takýto zásah však môže mať neblahé následky — tvár môže ochrnúť a znecitlivieť.

Je teda vôbec možné liečiť neuralgiu trojklaného nervu bez liekov? Pravdaže — pomocou akupresúry...

Najdôležitejší bod nájdete *na ušnom Máčiku na tej strane, na ktorej sa vyskytnú bolesti*. Chyťte ho medzi palec a ukazovák a stlačte *tvrdú vypuklinu, ktorá sa nachádza nad Máčikom*. Stisnite ju veľmi silno päťkrát za sebou, aj keď je to bolestivé. Chvíľu nato vás bude tvár bolieť dokonca ešte väčšmi, ale len krátko, pretože potom ťažkosti veľmi rýchlo ustúpia. Túto bodovú masáž si robte trikrát denne ako prevenciu.

Dva ďalšie body nájdete *na vnútorných stranách obočia*. Masírujte si tieto miesta súčasne obidvoma prostredníkmi alebo ukazovákmi smerom hore najmenej tri minúty trikrát denne.

Ak vám neuralgia trojklaného nervu spôsobuje mimoriadne silné bolesti, mali by ste si okrem spomenutých bodov masírovať aj ďalšie dva, ktoré sa nachádzajú na zápästiach. Aby ste tieto miesta našli, musíte najprv *roztiahnuť obidva palce a ukazováky*

a potom si ruky vloží jednu do druhej. Tam, *kde teraz leží váš ukazovák*, je bod, ktorý treba silno masírovať krúživým pohybom, a to tiež tri minúty trikrát denne, aj keď práve nemáte bolesti... Viete predsa: predchádzať chorobe je lepšie ako ju liečiť.

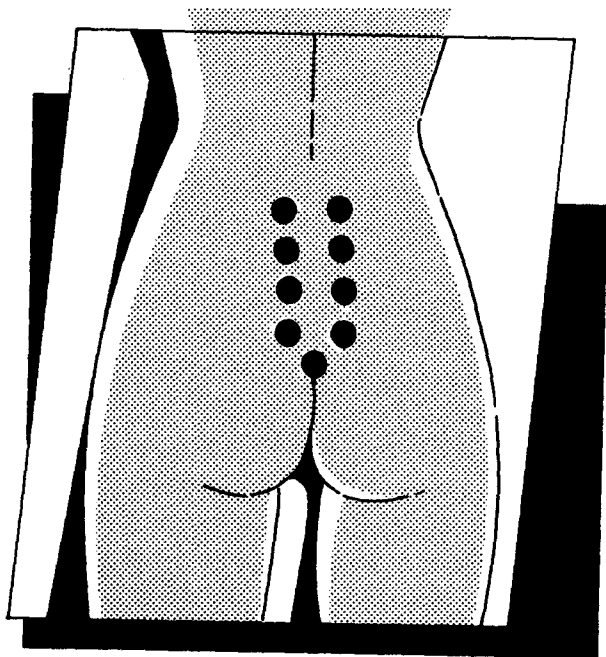
NOČNÉ POMOČOVANIE

Ak lieky veľmi nepomáhajú...

Tento „zlozvyk“ je len v zriedkavých prípadoch následkom ochorenia močového mechúra. Väčšinou sú totiž príčinou psychické alebo nervové poruchy. Často sa stáva, že na vine sú dokonca rodičia. Chcú, aby sa ich dieťa čo najskôr pýtalo, a preto ich každú štvrtúhodinu dávajú na nočník — no výsledok je taký, že tým dokonca nočné pomočovanie vyvolajú. K nočnému pomočovaniu môže viesť aj zanedbávanie dieťaťa — neláskavosť alebo hádky rodičov tu hrajú značnú rolu.

Odborníci tvrdia, že to, že dieťa zostane v noci suché, sa dá očakávať, až keď má rok a pol. Ak sa však aj potom v noci pomočuje, mali by rodičia nacvičovať s dieťaťom vyprázdňovanie mechúra. To sa však podarí len vtedy, ak je medzi rodičom a dieťaťom správny, dôverný vzťah...

Prvá vec je, že dieťa treba vyzvať k tomu, aby cez deň nepustilo moč už pri najmenšom podráždení. Oveľa väčšmi treba cvičiť to, aby napriek pociťovanému nutkaniu vedelo zdržať vodu, a to čoraz dlhšie. Prirodzene, večer pred spaním treba trvať na tom, aby sa mechúr celkom vyprázdnil. Keď však dieťa spí, nemali by sme ho vytrhávať zo spánku, pretože sa môže vytvoriť návyk na pomočovanie sa každú noc. Ani prísne obmedzovanie tekutín neprináša žiadaný úspech, aj keď sa odporúča zabrániť dieťaťu v nadmernom pití, najmä popoludní. A už vôbec nepomáhajú hrozby — tie skôr nočné pomočovanie vyvolajú.



NOČNÉ POMOČOVANIE

Asi hodinu pred spaním položte dieťa na brucho a všetkými prstami hľadajte štyri body naľavo i napravo popri bedrovej chrbtici. Tieto body jemne masírujte zhora nadol pol minúty na oboch stranách súčasne.

Niekedy sa stáva, že deti, ktoré sa už pýtali, začnú sa pomočovať znovu. Príčinou býva často žiarlivosť na nového súrodenca. Rodičia sa zrazu väčšmi starajú o bábätko a staršie dieťa sa cíti zanedbávané. Preto chce — nevedomené — nočným pomočovaním sa znova na seba upútať pozornosť. Takéto pocity majú aj deti, ktoré bývajú večer často samy. Zaspávajú s plačom a — v noci sa to potom stane.

Lenže i pravý opak môže byť príčinou nočného pomočovania. Ak je dieťa nadmieru rozmazané, zahŕňané darčekom a splní sa mu každé želanie, nezriedka sa z neho vyvinie trucoš, ktorému rodičia často nekladú nijaký vážny odpor. Z týchto detí vyrastú príšerní egoisti. Rozkazujú, čo chcú mať — a keď to nedostanú, dávajú najavo — takisto nevedomené — svoje trucovanie tým, že sa v noci pomočujú.

Pri nočnom pomočovaní nevelmi pomáhajú lieky, lebo odvyknúť dieťa od pomočovania môžeme len správnu zmesou lásky a autority. Pomáha pri tom však aj akupresúra...

Asi hodinu pred spaním položte dieťa na brucho a všetkými prstami hľadajte štyri body *naľavo i napravo popri bedrovej chrbtici*. Tieto body jemne masírujte zhora nadol pol minúty na oboch stranách súčasne. Potom pol minúty jemne poklopkávajte ukazovákom a prostredníkom *po kostrči*.

Napokon sa venujte brušku dieťaťa. Položte jednu dlaň na *podbruško* dieťaťa, tam, *kde sa nachádza močový mechúr*. Potom celkom zľahka (!) tlačte, a to päť až desať sekúnd. Napokon zopakujte túto akupresúru päťkrát — výsledok bude taký, že dieťa bude musieť čoskoro močiť, a tým sa na noc vyprázdni močový mechúr.

OBLIČKY

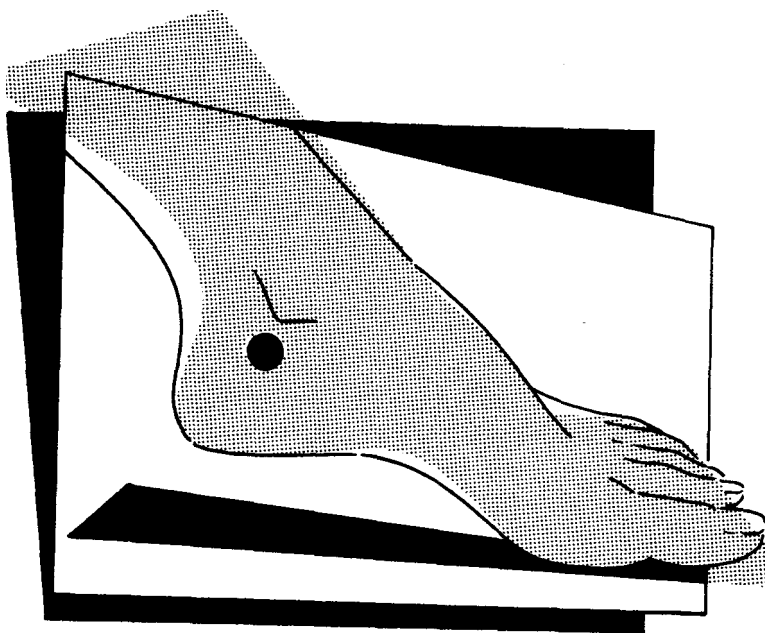
Ako povzbudíte ich funkciu...

Obličky ležia mimo brušnej dutiny v blízkosti chrbta asi na šírku dlane od chrbtice. Ich najdôležitejšou úlohou je tvorba moču. Ak obličky zlyhajú, v organizme sa hromadia látky, ktoré by mali byť z tela vylúčené, i konečné produkty látkovej premeny (okrem iného kyseliny močovej, močoviny), a tým dochádza k jeho vnútornej otrave (urémia). Okrem čisto vylučovacej funkcie majú obličky aj regulačnú úlohu: tak napríklad funkcia obličiek priamo súvisí dokonca aj s dýchaním, pretože zmeny v intenzite dýchania ovplyvňujú funkciu obličiek — aj pri takejto jednostrannej poruche sa musia obličky postarať o rovnováhu iónov v organizme. Okrem toho musia obličky riadiť prekrvenie celého organizmu. Ďalej sú schopné vylučovať látky (renín), ktoré vedú k zvýšeniu tlaku krvi, a tak do obličiek prichádza viac krvi na prečistenie. Vysoký krvný tlak neraz vyvolávajú práve ochorenia obličiek.

Na tvorbu moču, zbavovanie organizmu jedov a regulovanie hladiny minerálov v tele celkom stačí jedna oblička — preto je možné odstrániť jednu obličku bez nebezpečenstva vzniku urémie. Napriek tomu sa lekár odhodláva na takúto operáciu iba po zrelom zvážení, pretože nemôže vedieť, či zostávajúca, jediná oblička nepostihne nejaká choroba, a potom by už nebol na druhej strane k dispozícii „rezervný“ orgán.

Na horných póloch obidvoch obličiek sa nachádzajú nadobličky, ktoré však priamo nesúvisia s funkciou obličiek, lež ich úlohou je riadiť hormonálne regulácie. Predsa však nadobličky hormonálne ovplyvňujú vylučovaciu funkciu obličiek a hladinu minerálov v tele.

Choroby postihujú obličky veľmi často — najmä u žien, ktoré majú oveľa kratšiu močovú rúru ako muži. Aj mnohé problémy s vysokým tlakom zapríčiňujú choré obličky. Funkčné poruchy



OBLIČKY

Sadnite si na stoličku a nájdite si na nohe bod, ktorý leží na šírku polovice prsta za a pod vnútorným členkom.

sa prejavujú najmä mútnym močom, no na takéto choroby poukazujú aj silné bolesti chrbta. Lekárske ošetrovanie ochorenia obličiek je nevyhnutné, no liečenie možno podporiť aj bodovou masážou...

Sadnite si na stoličku a nájdite si na nohe bod, ktorý leží *na šírku polovice prsta za a pod vnútorným členkam*. Masírujte si tento bod tri minúty smerom dole — najprv na Ľavej a potom na pravej nohe. Potom si nahmatajte *pri stehne na vnútornom konci kolenného zhybu* bod, ktorý sa nachádza *vpriehlbine medzi dvoma šľachami*. Toto miesto si tiež masírujte tri minúty, ale smerom hore — znova najprv na Ľavej a potom na pravej nohe. Túto masáž si robte trikrát denne.

Ďalší bod, prostredníctvom ktorého možno povzbudiť funkciu obličiek, sa nachádza na boku. Aby ste ho našli, musíte rameno nechať visieť priamo dole a predlaktie zdvihnúť dohora. Ak ste tak urobili, nahmatajte si miesto, ktoré sa nachádza *na šírku štyroch prstov pod špicom laktá* a masírujte si ho stredne silným tlakom smerom k podbrušiu. Trojminútovú masáž najprv na ľavej a potom na pravej strane si robte najmenej dvakrát denne.

Na masáž posledných bodov potrebujete partnera. Lahnite si na brucho a dajte si masírovať dva body, ktoré sa nachádzajú *na šírku dvoch prstov vedľa dolného okraja výbežku druhého bedrového stavca*. Masírovať treba smerom k zadku najmenej tri minúty jeden raz denne.

ORGAZMUS

Ak máte ťažkosti...

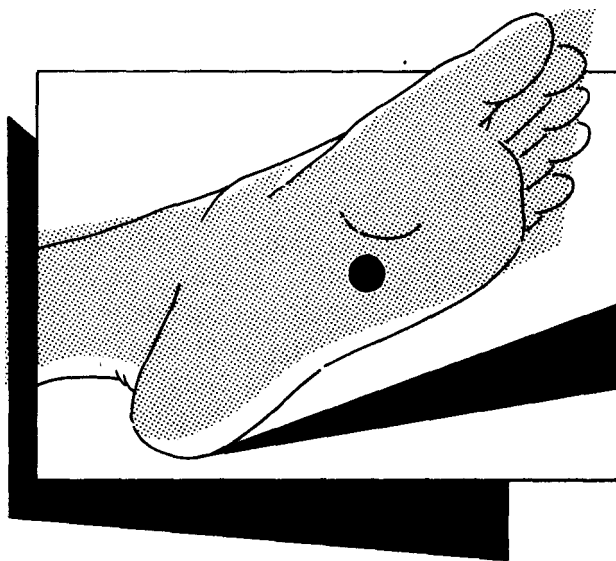
Poruchy orgazmu sa vyskytujú u žien oveľa častejšie ako u mužov. Ak muž nie je vyslovene impotentný, väčšinou je schopný dosiahnuť vrchol sexuálneho vzrušenia. U žien sa treba na vec pozeráť diferencovanejšie.

Sexuálne vzrušený muž sa pri súloží väčšinou usiluje veľmi rýchlo dosiahnuť vyvrcholenie. Sexuálne vzrušená žena naproti tomu musí prekonať dlhšiu cestu k orgazmu, a ak sa muž po dosiahnutí svojho vlastného vyvrcholenia od partnerky ihneď odvráti, nedosiahne ho vôbec. Okrem psychických faktorov môžu viesť rovnako ľahko k problémom s orgazmom aj vplyvy vyvolané partnerským vzťahom poznačeným nudou a únavou.

Pomocou bodovej masáže možno tieto ťažkosti znovu odstrániť — akupresúra však môže pomôcť aj celkom zdravým párom, pretože vedie k zvýšeniu pocitu rozkoše, t. j. k tomu, že dvaja ľudia prežívajú telesnú lásku ešte plnšie ako doteraz. Body, ktoré sú v tomto prípade dôležité, si môže každý masírovať sám, no rovnako dobre môžeme robiť akupresúru aj partnerovi — a urobiť ju súčasťou predohry k telesnému spojeniu.

Najprv sa sústredíme na *chodidlá*. Tu sa rozhodujúce body nachádzajú presne *uprostred*. Ležia v malej priehlbine a keď na ne pomerne silno pritlačíte končekmi prstov, cítite ľahkú, bodavú bolesť. To sú tie správne miesta, na ktoré treba desať až pätnásťkrát pritlačiť najprv na ľavej a potom aj na pravej nohe. Dva ďalšie akupresúrne body ležia tiež na chodidlách, a to *na šírku jedného prsta nad a pod spomenutým bodom uprostred chodidla*. Poklopkajte na každý z nich najmenej dvadsať ráz, ale len zľahka. Potom nasleduje ľahké poklopkávanie *okolo vnútorných i vonkajších členkov* — okolo každého po desať sekúnd, pričom poradie nehrá nijakú úlohu. Niektorí odborníci sú však toho názoru, že namiesto poklopkávania by bolo treba vyvíjať krátky a stredne silný tlak palcami, pretože to súčasne pôsobí proti všeobecnej únave a regeneruje stratené telesné sily. Najlepšie asi bude, ak si vyskúšate, ktorý spôsob vám lepšie pomáha — poklopkávanie alebo tlak.

Ďalej sa sústredíme na *Achillovu šľachu na zadnej strane nohy*. Noha by pritom mala celkom voľne visieť a nebyť napnutá. Potom stačí vždy iba krátky a ľahký tlak palcom na spodnú, strednú a hornú časť Achillovej šľachy.



ORGAZMUS

Najprv sa sústreďte na chodidlá. Rozhodujúce body sa nachádzajú presne uprostred nich.

Teraz nasleduje ľahké a rýchle poklopkávanie *okolo jablčka na kolene*, potom preklopkanie *vnútornej strany stehien*: od kolien až hore — takmer po intímnu oblasť. Posledné dôležité body sa nachádzajú na zátylku. Položte si končeky štyroch prstov oboch rúk tesne vedľa seba na zátylok tak, aby malíčky boli umiestené tesne *pod ušnými lalôčkami*. Potom končekmi všetkých prstov tri až päť ráz silno pritlačte.

Pre všetky uvedené spôsoby masáže platí: najprv treba masírovať body na ľavej nohe a potom príde na rad pravá, a to vždy dva až trikrát denne.

Body uvedené nakoniec by mali predovšetkým dopomôcť mužovi k väčšej zdržanlivosti a dodať mu síl väčšími sa prispôsobiť partnerkinmu tempu, ktorým sa dostáva k vyvrcholeniu, čo napokon aj jemu spôsobí viac radosti.

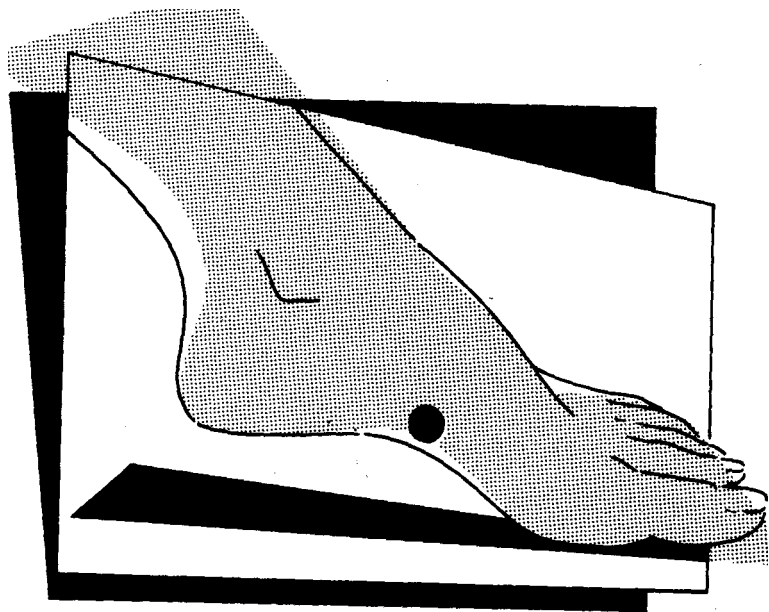
PANKREAS

Ako povzbudíte činnosť tohto orgánu...

Podžalúdková žľaza je veľmi úzko spojená so zažívaním. Denne produkuje pol až jeden a pol litra pankreatickej šťavy, ktorá obsahuje enzýmy, potrebné na trávenie tukov, bielkovín a cukrov. Cez hlavný vývod pankreasu, ktorý sa napokon spája so žľčovodom, tečie táto šťava do dvanástnika.

V tkanive podžalúdkovej žľazy sa nachádzajú zhluky buniek, ktoré produkujú inkkrét a vylučujú ho priamo do krvi. Ide o dva rozličné typy buniek: typ A produkuje glukón, ktorý štiepi na cukor nahromadený škrob v pečeni, typ B zasa produkuje hormón inzulín premieňajúci z čreva prijímaný hroznový cukor na glykogén, aby sa v pečeni mohla nahromadiť rezerva uhľohydrátov. Tým sa hladina cukru v krvi udržiava v rovnováhe.

Žalúdok je zvláštnymi ochrannými bunkami chránený pred samostravovaním (autolýza) ostrou žalúdočnou šťavou. Rovná-



PANKREAS

Prvé najdôležitejšie masážne body sa nachádzajú na nohách, asi na šírku dlane pred vnútorným členkom — tam, kde sa červenavý odtieň pokožky mení na biely.

ko je to aj s pankreasom. Ďalšou ochranou je vylučovanie fermentov, ktoré sa aktivizujú až v čreve. Keď však v dôsledku zápchy alebo po veľmi mastnom jedle dôjde k prechodu tráviacich sekrétov do vývodových ciest pankreasu, môže to mať za následok „akútnu pankreatitídu“, pri ktorej dochádza k bleskovej autolýze, spôsobujúcej ťažké ujmy. Ako v reťazovej reakcii sa tu uvoľňuje z natrávených žliaz nový tráviaci sekrét, ktorý narúša ďalšie tkanivo. Pritom môže byť strávená takmer celá podžalúdková žľaza — je to akútne ochorenie, jedno z najbolestivejších.

„Chronická pankreatitída“ sa naproti tomu vyvíja zdihavo alebo ako následok záchvatu. Postihnutý má pocit preplnenosti po jedle, trpí zápchou alebo hnačkou. Toto ochorenie signalizuje nestráviteľnosť sladkých jedál, mlieka, tukov a alkoholu.

Obidve formy pankreatitídy musí, samozrejme, liečiť lekár. Keď však pacient vyzdravie, môže sa pred recidívou chrániť povzbudením funkcie pankreasu pomocou akupresúry...

Prvé, najdôležitejšie masážne body sa nachádzajú *na nohách, asi na šírku dlane pred vnútorným členkam* — tam, kde sa červenkastý odtieň pokožky mení na biely. Tento bod veľmi silno masírujte ukazovákom a prostredníkom dve minúty najskôr na ľavej nohe, potom na pravej. Túto masáž robte trikrát denne.

Ďalšie dva body sú *na vnútornej strane predkolenia*, a to na šírku štyroch až piatich prstov *nad vnútorným členkam* na hmatateľnom zadnom okraji holennej kosti. Aj tu masírujte tri minúty najskôr na ľavej, potom na pravej nohe, pričom kožu posúvajte smerom nahor. Robte to trikrát denne.

Ak máte niekoho, kto vám môže pomôcť pri akupresúre, nech vám masíruje body na chrbte. *Na ľavej i pravej strane chrbtice, kde váš partner nahmatá najspodnejšie rebrá*, sa nachádzajú dva body, ktoré sú značne citlivé na tlak. Keď teda pociťujete bolesti, treba tieto body masírovať ukazovákami tri minúty smerom nadol. Stačí raz denne.

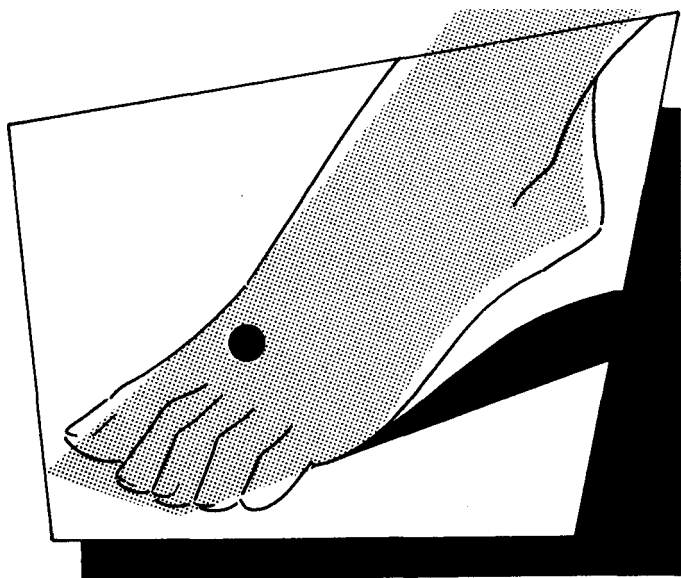
PEČEŇ

S tým nie sú žarty!

Pečeň je najväčšia žľaza ľudského tela a zvykne sa porovnávať s chemickou továrňou. Toto porovnanie však pokrívka, pretože ani jeden, a ešte k tomu o toľko väčší, priemyselný gigant sa nemôže ani len priblížiť k obrovskému rozsahu a rozmanitosti produkcie, akej je schopná pečeň. Napriek enormným výkonom váži tento najdôležitejší orgán látkovej premeny u dospelého človeka iba okolo 1,5 kilogramu. Pečeň leží v pravej hornej časti brušnej dutiny bezprostredne pod bránicou. Rozlišuje sa medzi veľkým pravým lalokom, ktorý súčasne tvorí pravú hlavnú časť pečene, a menším ľavým lalokom, ktorý spolu so štvoruhlastým a chvostovitým lalokom tvorí ľavú hlavnú časť.

Hlavnou úlohou pečene je odstraňovať jedy. Všetka krv, ktorá prináša živiny z čreva, sa najprv filtruje v pečeni a až potom sa smie dostať ďalej do organizmu. Pečeň zároveň odoberá z krvi väčšinu uhľohydrátov, ktoré sa v nej ukladajú, aby telo malo zásoby cukrov, ktorými sa vyživuje. Okrem toho pečeň produkuje žiž, ktorá sa zbiera v žlčníku a do čreva sa dostáva vtedy, keď trávi tuky.

Hoci je pečeň denne, a vlastne po každom jedle alebo pri nemiernom pití alkoholu bombardovaná škodlivými látkami, je pozoruhodné, aký obrovský výkon je schopná podať pri odstraňovaní jedov z krvi a pri látkovej premene bez poškodenia vlastných buniek. V skutočnosti je pečeň orgán s obrovskými vnútornými rezervami a má pozoruhodnú, často dokonca nemiernu schopnosť regenerovať sa. Odhaduje sa, že stačí jedna sedmina hmoty pečene, aby mohla byť zachovaná funkcia tejto žľazy. Pri zlyhaní šiestich sedmín tkaniva pečene je vraj tento orgán ešte schopný znovu sa zotaviť, produkovať nové pečeňové bunky a regenerovať sa — aj keď pri tom, prirodzene, treba dodržiavať prísnu diétu.



PEČEŇ

Dva dôležité body sa nachádzajú na priehlavkoch na šírku dvoch až troch prstov nad medzerou medzi palcom a druhým prstom.

Napriek týmto enormným obranným a regeneračným schopnostiam ochorenia pečene vôbec nie sú zvláštnosťou. Ak sa totiž tento orgán dlhodobo preťažuje alkoholom a prejedaním, môže sa stať, že zrazu začne štrajkovať: môže sa zapáliť, čiže ochorieť na hepatitídu, ale aj stvrdnúť, čiže dostať cirhózu. Prirodzene, že v každom prípade je nevyhnutná návšteva lekára! Tak ako v iných prípadoch však možno liečenie podporiť akupresúrou...

Dva dôležité body sa nachádzajú na priehlavkoch — *na šírku dvoch až troch prstov nad medzerou medzi palcom a druhým prstom*. Masírujte si tieto body súčasne tak, že silným tlakom posúvate kožu smerom od prstov. Masáž má trvať tri minúty a opakovať ju treba trikrát denne.

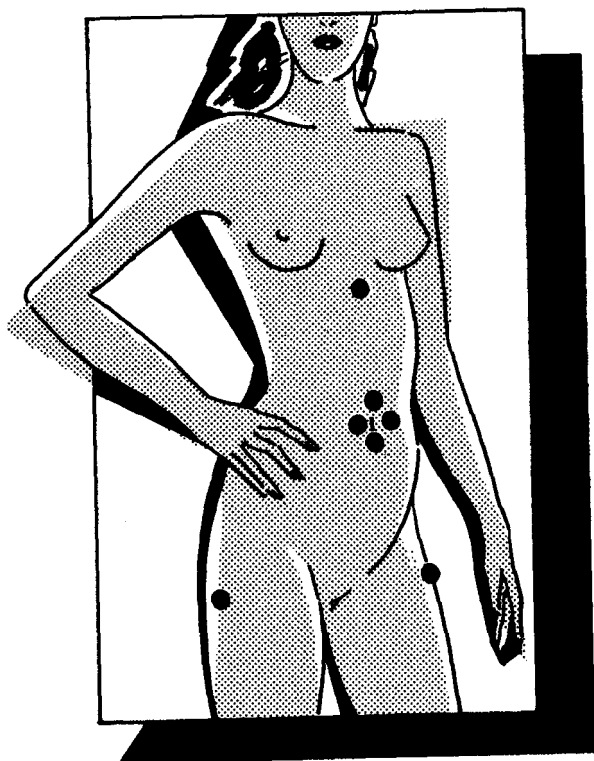
Ďalšie body, na ktoré treba pôsobiť, sa nachádzajú na vnútornej strane predkolenia presne *uprostred medzi kolenným kĺbom a vnútorným členkom*. Aj tu treba pri masírovaní vyvíjať silný tlak a prstom vždy znovu posúvať kožu smerom ku kolenu — najmenej desať ráz za sebou a trikrát denne.

Funkciu pečene môžete stimulovať aj na uchu, ale len na pravom, pretože pečeň je v tele uložená z väčšej časti na pravej strane. Najmä ak niekedy pocítite pichnutie v pečeni, mali by ste si priložiť ukazovák *nápravu ušnicu na miesto tesne nadzvukovodom* a tento „neposlušný bod“ silno masírovať smerom dozadu. Táto masáž je vhodná aj ako prevencia — preto by ste si mali masírovať pravé ucho dva až tri razy denne.

PLATNIČKY

Zmiernite si bolesti chrbta!

Naša chrbtica pozostáva z pevných kostí, no dá sa ohýbať. 33 až 34 stavcov (sedem krčných, dvanásť hrudných, päť bedrových, päť krížových a štyri až päť kostrčových) zabezpečuje, že môžeme vzpriamene chodiť a stáť, sedieť a obracať sa. Prirodzene,



PLATNIČKY

Najdôležitejšie akupresúrne body proti bolestiam platničiek si môžete masírovať sami. Najprv zľahka tlačte prostredníkom na miesto, ktoré leží na šírku dvoch prstov pod hrudnou kosťou. Potom dvadsať až tridsať sekúnd opatrne poklopkávajte končekmi dvoch prstov okolo pupka.

Takáto masáž väčšinou stačí, aby bolesti ustúpili. Ak však pretrvávajú, treba ešte masírovať miesto na hornom konci stehennej kosti.

krížové a kostrčové stavce nie sú pohyblivé, pretože sú spojené s krížovou prípadne kostrčovou kosťou.

Horné stavce sú však ohybné, a aby sa navzájom neobdierali, neopotrebovávali alebo jeden s druhým nezrástli, nachádzajú sa medzi nimi platničky. Sú to polotekuté, rôsolovité jadrá, spočívajúce y prstenci z pevného väziva a vláknitej chrupavky. Perujú ako vodné lôžko, môžu sa rozťahovať alebo sťahovať.

Keďže úsek chrčtice medzi štvrtým bedrovým stavcom a kostrčou je najväčšmi zaťažovaný, je aj najnáchylnejší. Hoci je platničkové jadro samo osebe značne odolné, rokmi sa môže opotrebovať. Ak sa teda pri nosení alebo dvíhaní priťažkého bremena, pri nevhodnom a prudkom pohybe alebo pri zranení platnička priveľmi vyklenie k mieche a stavcovému oblúku, pretrhne sa stenčený vláknitý prstenec, rôsolovité jadro zostane voľné a už neplní funkciu vankúšika. Potom môže vyschnúť a zväpenatieť. Kým je však ochranný plášť ešte zdravý, často aj za nepriaznivých podmienok skočí platničkové jadro na svoje miesto. Ak sa tak nestane, potom tlačí na miechu alebo na nervové korene a vlákna, ktoré v tejto oblasti vychádzajú z medzistavcových otvorov. Výsledkom sú úporné bolesti, pociťované zakaždým len na jednej strane tela.

Poškodená platnička sa už nedá napraviť. Možno však aspoň zmierniť bolesti.

Najdôležitejšie akupresúrne body proti bolestiam platničiek si môžete masírovať sami. Najprv zľahka tlačte prostredníkom na miesto, ktoré leží *na šírku dvoch prstov pod hrudnou kosťou*. Potom dvadsať až tridsať sekúnd opatrne poklopkávajte končekmi dvoch prstov okolo pupka.

Takáto masáž väčšinou stačí, aby bolesti ustúpili. Ak však pretrvávajú, treba ešte masírovať miesto *na hornom konci stehennej kosti*, tam, kde je najširšia. Toto miesto silno tlačte ukazovákmi a prostredníkmi pol až dve minúty, súčasne na oboch stranách.

Ďalšie body sa nachádzajú na chrbte a najlepšie je, ak nám ich masíruje niekto iný.

Najskôr treba nahmatať *ohnisko bolesti* na chrbtici. Nie je to ťažké, lebo na tom mieste sú svaly stvrdnuté. Práve toto miesto treba dvadsať až tridsať sekúnd jemne poklopkávať prstami v polhodinových odstupoch.

V druhej časti tohto ošetrovania ohmatávame chrbticu v mieste bolesti z boku. Ak pritom natrafíme na *malú prehíbeninu medzi dvoma stavcami*, čoraz hlbšie do nej vtlačáme ukazovák, až kým pacient nevykrične. V takom prípade robíme akupresúru správne! A aby bolesti ustúpili, malo by sa toto stredné až silné tlačenie opakovať v polhodinových odstupoch.

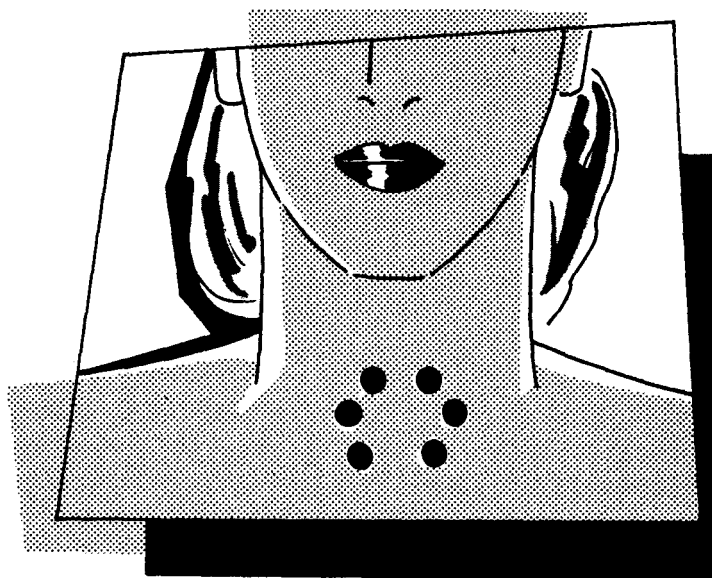
PLEŤ

Nahradte kozmetické prípravky jemným tlakom!

Koža nie je len ochranným plášťom proti dažďu a slnku, ale je zároveň jedným z najdôležitejších orgánov nášho tela, ktorý ochraňuje citlivú mastnú a kyslú vrstvu. Ak sa poškodí, dochádza k poruchám jej regulačnej a zásobovacej funkcie, ako aj funkcie látkovej výmeny.

Tak sa môže stať, že častým umývaním silnými prostriedkami sa podnieti tvorba mazu. V dôsledku toho sa tvár masťne ligoce, vznikajú uhry a vyrážky, vlasy sú takisto už niekoľko hodín po umytí znova masťné. Následkom zvýšenej tvorby mazu sú potom rozličné ekzémy, zdroje šupín na hlave a v obočí, ale i na hrudi a chrbte.

Nemenej nepríjemné sú aj ekzémy z vysušenia, ktoré vznikajú zníženou tvorbou mazu. Toto ochorenie môže byť podmienené dedične, často ho však vyvolávajú priveľmi silné čistiace prípravky a chemikálie. Ani alkoholické kozmetické prostriedky sa neodporúčajú na suchú pleť. Alkohol má síce dezinfekčný účinok, no súčasne odoberá pleti priveľa tuku.



PLEŤ

Najskôr musíte pôsobiť na oblasť štítnej žľazy. Palcom si veľmi jemne tlačte okolo nej, a to zhora nadol.

Pri starostlivosti o pleť je teda dôležité brať do úvahy, o aký typ pleti ide, či o suchú alebo mastnú pleť. Mydlá aj syntetické umývacie prostriedky odmasťujú pleť. Existujú však prostriedky špeciálne pre suchú pleť, ktoré obsahujú zmasťujúce substancie. Prednosťou syntetických umývacích prostriedkov je, že v protiklade s alkalický reagujúcim mydlom nepoškodzujú kyslý ochranný plášť kože. A čo sa týka starostlivosti a kozmetiky, v tom sú lekári jednotní: výrobky bez parfumových prísad nenaobia toľko škody. Zvlášť kriticky sa kožní lekári stavajú k po domácky vyrobeným biokozmetickým prípravkom, pretože často obsahujú substancie, ktoré môžu vyvolať alergie. K takýmto látkam patrí okrem iného aj bravčová masť, svišťa tuk, kozie maslo, ale aj bylinky. Ďalším problémom pri doma vyrábaných kozmetických prípravkoch je bakteriologické znečistenie, ktorému sa v podstate nedá vyhnúť.

Čo teda môžete urobiť pre to, aby ste mali peknú, pestovanú a mladistvú pleť? Možno nebudete veriť, ale môžete to dosiahnuť pomocou akupresúry...

Najskôr musíte pôsobiť na oblasť štítnej žľazy. Palcom si *veľmi jemne tlačte okolo štítnej žľazy*, a to zhora nadol, a pri každom pritlačení nechajte palec na pokožke asi päť sekúnd. Túto masáž robte najskôr na ľavej strane zhora nadol päťkrát, potom na pravej strane. Ale prosím, veľmi jemne!

Hneď po štítnej žľaze príde na rad *obočie*, pričom však musíte dbať na to, aby ste sa nedotýkali viečok! Tlačte si pokožku *proti pod ňou ležiacim kostiam* a stredne silným tlakom ju posúvajte smerom hore — päť ráz za sebou na oboch stranách súčasne. Masáž štítnej žľazy a obočia robte aspoň trikrát denne.

Posledný bod na získanie peknej pleti nájdete v *strede šije*, tam, kde začínajú rásť vlasy. Hlavu držte vzpriamene a uvoľnene, potom na tento bod pritlačte pomerne silno päť ráz za sebou. Toto robte päťkrát denne.

PLYNATOSŤ

Zakročte proti nepríjemným plynom!

K celkom prirodzeným procesom počas trávenia patrí tvorba plynov, ktoré spočiatku zostávajú v žalúdku, neskôr prejdú do čriev alebo ešte predtým sú vypudzované cez pažerák. Niektoré potraviny sú však také, že na jednej strane spôsobia zápchu, no na druhej strane podporujú nadmernú tvorbu plynov, najmä keď ich jeme náhlivo. Patria k nim strukoviny, kapusta, nesprávne hnojená zelenina, uhorkový šalát, slivky, kysnutý koláč a pivo.

Kto je a pije rýchlo, hlce pritom veľa vzduchu, a tým sa žalúdok a vrátnik napína plynmi, ktoré tlačia bránicu nahor, čo zaťažuje srdce a dýchanie. Najmä po tučnom jedle môžu byť ťažkosti také veľké, že vyvolávajú dojem záchvatu angíny pectoris.

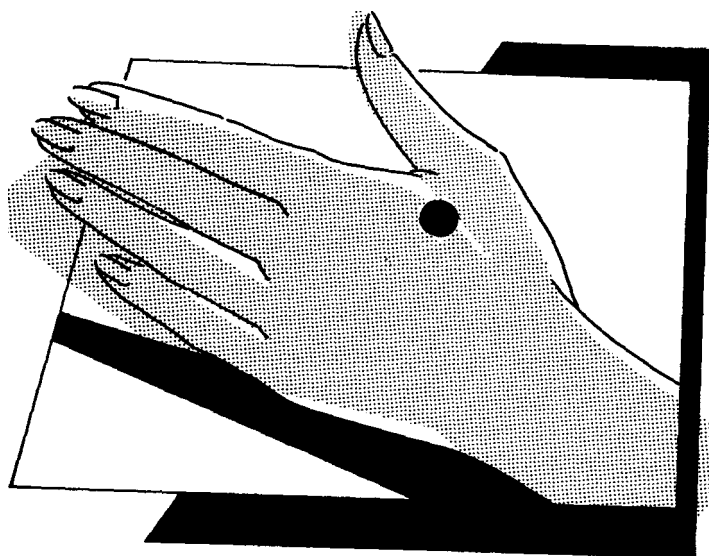
Plynatosť však môže byť aj sprievodným prejavom iných chorôb. Niektoré „črevné koliky“ nie sú napríklad nič iné ako silná plynatosť, ktorá môže postihnutému priniesť neznesiteľné bolesti.

Najdôležitejšie opatrenia proti plynatosti sú: vynechať všetky potraviny, ktoré spôsobujú nadúvanie, jesť len málo a pomaly, pokojne žuť. K prevencii patrí aj telesný pohyb — každý deň aspoň polhodinová prechádzka.

Pri akútnom stave si treba prikladať na podbruško teplé (nie horúce) obklady alebo treba urobiť výplachy čriev harmančekovým roztokom. Dôležité upozornenie: v nijakom prípade sa do čreva nesmie dostať mydlo alebo olej!

Nadúvanie možno zmierniť aj pomocou akupresúry.

Vložte si ľavú ruku medzi palec a ukazovák pravej tak, aby sa palec pravej ruky nachádzal na chrbte ľavej, a to *na šírku dvoch prstov od okraja medzery medzi palcom a ukazovákom*. Na tomto mieste pritlačte a masírujte pravým palcom smerom k zápästiu. Najskôr masírujte ľavú ruku tri minúty a potom rovnako dlho



PLYNATOSŤ

Vložte si ľavú ruku medzi palec a ukazovák pravej tak, aby sa palec pravej ruky nachádzal na chrbte ľavej, a to na šírku dvoch prstov od okraja medzery medzi palcom a ukazovákom.

pravú ruku. Túto masáž by ste mali ako prevenciu robiť dva až tri razy denne.

Ak chcete akupresúrou pôsobiť špeciálne na tenké črevo, musíte si masírovať *vonkajší okraj ruky*. Asi na šírku troch prstov *pod začiatkom malíčka* sa nachádza bod, ktorý treba masírovať smerom k zápästiu. Masáž treba robiť takisto tri minúty, najskôr na ľavej, potom na pravej ruke a takisto aspoň dva razy denne.

Masážne body pre hrubé črevo nájdete v blízkosti *laktá*. Najskôr zohnite ruku a v *strede predlaktia* nahmatajte miesto, vzdialené na šírku troch prstov od lakťového zhybu. Tam leží bod citlivý na tlak, ktorý masírujte tri minúty najskôr na ľavej, potom na pravej ruke, smerom k lakťu. Nie však priveľmi silno — stačí aj ľahké poklopkávanie! Robte to takisto dva až tri razy denne.

Proti plynatosti môžete bojovať aj akupresúrou nôh. Sadnite si na stoličku a na oboch predkoleniach hľadajte bod, ktorý sa nachádza asi na *šírku ôsmich prstov pod jablčkom* a na šírku dvoch prstov smerom von. Tento bod treba masírovať znova najskôr na ľavej, potom na pravej nohe, smerom dolu. Túto masáž treba robiť trikrát denne po tri minúty.

PORUCHY PREKRVENIA

Ako sa môžete chrániť pred „výpadkami“ vedomia...

Krvný obeh zabezpečuje zásobovanie všetkých orgánov a tkanív kyslíkom a výživnými látkami na získanie energie pri látkovej výmene a zároveň sa stará o odsun odpadových látok z organizmu. Okrem toho je zodpovedný za funkčné možnosti hormónov a iných substancií. Ciev sa nachádzajú takmer vo všetkých tkanivách a miera ich prekrvenia sa riadi hormonálnymi alebo nervovými podmienkami podľa potreby kyslíka — napríklad kým po jedle tečie viac krvi do ciev vnútorností, v stresovej

situácii alebo pri veľkej nervozite je oveľa väčšmi prekrvené srdce a svalstvo.

Miera prekrvenia závisí aj od vonkajších vplyvov. Pri veľkom chlade sa svalové vlákna v cievnych stenách stiahnu, dutiny krvných ciev sa zmenšia, čím sa do zodpovedajúcej oblasti dostáva menej krvi (studená, bledá pokožka). Ak človek príde do teplej miestnosti, cievy sa značne rozšíria a dosiaľ zanedbaná oblasť sa silno prekrví — pokožka sa rozpáli, človek má červené líca. Ak je však človek prídlho vystavený silnému chladu, môže dôjsť k „poruchám výživy“ v žilách. Ich steny ochabnú — a hoci sa silno rozťahnu, prúd krvi sa značne spomalí, takže takmer ani netečie. Vzniknú poruchy prekrvenia, ktoré pri dlhom trvaní môžu viesť k ťažkým omrzlinám. ●

Popri týchto komplikáciách, spôsobených vonkajšími vplyvmi, existujú aj vegetatívne poruchy prekrvenia. V takýchto prípadoch dochádza — najmä v zle vetraných priestoroch — k veľkej horúčave, k náhlym závratom, k zatmeniu pred očami, k vyrazeniu studeného potu, k nevoľnosti, ba aj k strate vedomia. Táto porucha vzniká chybným riadením zásobovania krvou a jej regulácie, lebo mozgu sa zrazu dostáva primálo okysličenej krvi a krvný tlak nie je schopný čerpať krv potrebnou rýchlosťou cez mozgové cievy, a tak nadradené mozgové centrá jednoducho vypnú — a strata vedomia je tu!

Ak aj vy niekedy trpíte na tieto „výpadky“, môžete im zabrániť akupresúrou. Ak teda pocítite, že na vás prichádzajú mdloby, postupujte nasledovne: položte si pravý prostredník na *stred lebky*, a to *na myslenu čiaru, ktorá leží medzi ušnými otvormi*. Potom nájdite štyri body, ležiace na šírku dvoch prstov pred, za a vedľa tohoto stredného bodu. Týchto päť bodov masírujte prstami oboch rúk, pričom pokožku posúvajte smerom dopredu.

Robte to najmenej päť minút, najlepšie však vtedy, kým nepominie váš pocit mdloby. Na prevenciu opakujte túto masáž o dve-tri hodiny.



PORUCHY PREKRVENIA

Položte si pravý prostredník na stred lebky, a to na myslenú čiaru, ktorá leží medzi ušnými otvormi. Potom nájdite štyri body, ležiace na šírku dvoch prstov pred, za a vedľa tohto stredného bodu. Týchto päť bodov masírujte súčasne.

Ak máte extrémne nízky tlak, odporúča sa dodatočná masáž: nechťom pravého palca tlačíte *na nechtové lôžko ľavého prostredníka*, a to na strane smerujúcej k ukazováku. Na tomto mieste tri minúty veľmi silno posúvajte pokožku smerom k ukazováku.

Potom to isté robte na pravom prostredníku trikrát denne.

Posledná masáž pomáha aj ľuďom s vysokým krvným tlakom, ibaže v tom prípade treba nechtové lôžko masírovať len jemne.

PORUCHY SPÁNKU

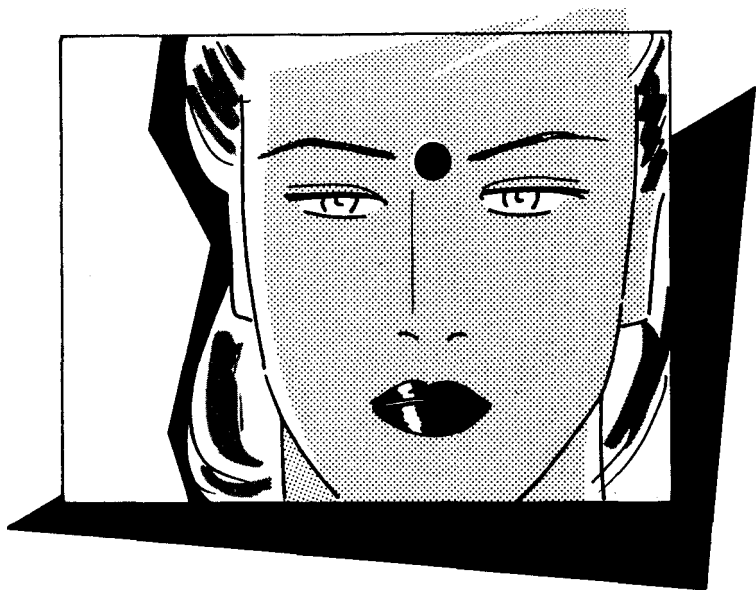
Nesiahajte po tabletkách!

Spánok patrí k najzáračnejším javom v našom živote. Bez jedla vydržíme možno aj mesiac, no bez spánku ani týždeň.

Koľko spánku teda človek potrebuje? Na to neexistuje nijaká norma. Každý ho potrebuje toľko, aby sa jeho telo a nervy mohli regenerovať po dennej spotrebe energie. Spánok možno porovnať s nabíjaním akumulátora, pretože aj človek podlieha zákonu akumulácie a uvoľňovania energie a o čo je jeho spánok hlbší, o to intenzívnejšie sa zotavuje. Napríklad aj hlboký spánok, do ktorého upadajú niektorí pacienti pri určitých chorobách, má často až zázračné účinky.

Jeden z výskumov, ktoré urobili v Nemeckej spolkovej republike, ukázal, že 25 percent dospelých spí primálo a dokonca až polovica nemeckých občanov sa ukladá na spánok až po 23. hodine. Nie každý však potrebuje tých sedem až osem hodín spánku, ktoré sa pokladajú za najnižšiu hranicu pre dospelých. Potreba spánku u každého jednotlivca sa totiž riadi okrem potreby jeho organizmu aj tým, ako hlboko spí — sú napríklad ľudia, ktorým údajne stačia štyri hodiny. To sú však výnimky, pretože väčšina nás potrebuje spať sedem až osem hodín denne, ak nie viac, aby sme si zregenerovali sily potrebné na nasledujúci deň.

Spánok je čosi lahodné pre toho, kto môže spať nerušene



PORUCHY SPÁNKU

Pokúste sa celkom uvoľniť. Potom si položte pravý prostredník presne medzi obočie a najmenej päť minút masírujte tento bod smerom dole.

a hlboko. Mnohí ľudia sú však o tento pôžitok ukrátení: ležia v posteli a čakajú, kedy sa konečne budú môcť ponoriť do Morfeovho náručia. Čakajú však zbytočne, prevaľujú sa v posteli z boka na bok, pretože nemôžu zaspať. Pritom sú poruchy spánku často iba následkom nejakej inej príčiny. Nezriedka ide o predráždenosť a stály strach z toho, že zase nebudú môcť zaspať.

Trpíte aj vy poruchami spánku? Ak áno, nesiahajte po tabletkách, ktorými dosiahnete okrem spánku aj to, že zvyčajne vás ráno po zobudení bolí hlava. Oveľa lepšia je akupresúra...

Pokúste sa celkom uvoľniť. Potom si položte pravý prostredník *presne medzi obočie* a najmenej päť minút si masírujte tento bod smerom dole. Je to síce únavná činnosť, ale tak to predsa má byť! Nie je málo takých ľudí, ktorí počas tejto bodovej masáže upadnú do hlbokého spánku.

Ďalší bod treba masírovať naozaj veľmi silno. Leží asi *na šírku dvoch prstov za ľavým uchom, len málo nad miestom, kde na zátylku prestávajú rásť vlasy*. Toto miesto treba silno masírovať najmenej tri minúty.

Aby ste dosiahli na ďalšie akupresúrne body, musíte si pritiahnuť nohy. Je pozoruhodné, že v tomto prípade si muži musia masírovať iné miesta ako ženy...

Ženy: Chyťte si obidvoma rukami *päty* a priložte si palce na miesto, ktoré sa nachádza v *malej priehlbínke najeden prst presne pod vnútorným členkom*. Masírujte si tento bod silno palcom zároveň smerom hore a dozadu, a to najmenej tri minúty.

Muži si tiež musia obidvoma rukami chytiť *päty*, a to tak, že ukazovákmi a prostredníkmi nahmatajú *malú priehlbinku*, ktorá leží *na pol druhu prsta pod vonkajším členkom*. Tento bod treba tiež veľmi silno masírovať tri minúty smerom k prstom nohy.

Ak opísané metódy bodovej masáže neprinesú úspech, môžu byť vaše poruchy vyvolané nejakou chorobou. V takom prípade treba navštíviť lekára!

PORUCHY SRDCOVÉHO RYTMU

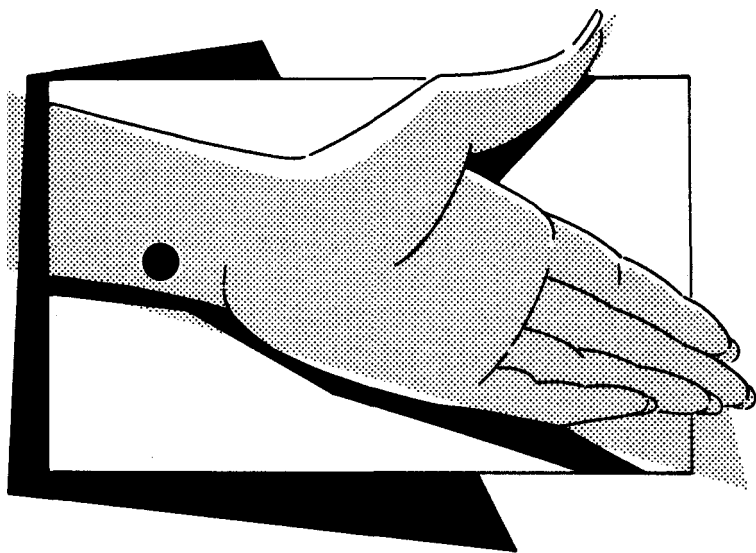
Podporujte liečbu lekára!

Činnosť srdca ovplyvňujú najrozličnejšie regulačné obehly. Pri psychickom vzrušení (strach, des, radosť, napätie) sa činnosť srdca môže zrýchliť, čím sa zvýši frekvencia pulzu. To však neznamená, že sa tým zároveň zlepšuje aj zásobovanie tela krvou. Pri veľmi rýchlom tlkote srdca sa akékoľvek množstvo krvi, ktoré sa každým sťahom čerpá, znižuje. Namiesto sedemdesiatich mililitrov pri každom údere srdca sa vypudí menej krvi, takže napriek rýchlejšiemu pulzu a zvýšenej práci srdca sa efekt zásobovania krvou nezvyšuje. Ak sa vám teda pravidelne stáva, že už pri ľahkom vzrušení vám začne srdce tícť ako divé („Srdce mi bije až v hrdle“) a cítite aj pulz, ide o anomáliu funkcie srdca.

To platí aj pre poruchy srdcového rytmu, pri ktorých sa vznik a šírenie vzruchov v srdcovom systéme vedenia vzruchov odkláňajú od normy. Napríklad pri poruchách prekrvenia vencových ciev sa tlkot srdca spomaľuje, kým pri zápaloch srdcového svalu, pri zvýšenej činnosti štítnej žľazy, pri horúčke a pri vzrušení sa zrýchľuje. Tlкот srdca sa však môže stať nepravidelným.

Nebezpečenstvo vzniká aj vtedy, keď sa vedenie vzruchov medzi predsieňami a komorami preruší, lebo potom už nepracujú v rovnakom rytme. Počet úderov pulzu môže tak klesnúť na hrozivých štyridsať za minútu, čím sa zablokuje činnosť srdca. Poruchy srdcového rytmu takmer vždy poukazujú na organické ochorenie srdca alebo na poruchy v zodpovedajúcich oblastiach vegetatívneho systému. Siahajú od príležitostného neškodného trepotania a vysokého počtu úderov pulzu až po život ohrozujúce chvejivé a mihotavé pohyby srdca, ako aj záchvaty búšenia, pri ktorých treba chorému ihneď zabezpečiť pokoj a privolať lekársku pomoc.

Ak ste aj vy náchylní na poruchy srdcového rytmu, bezpodmienečne musíte ísť k lekárovi. Dodatočne si môžete zmierniť ťažkosti akuoresúrou...



PORUCHY SRDCOVÉHO RYTMU

Položte si pravý palec na bod, ktorý sa nachádza na ľavom predlaktí na myslenej čiare pod maličkom, na šírku dvoch prstov od zápästia.

Položte si pravý palec na bod, ktorý sa nachádza *na ľavom predlaktí* na myslenej čiare pod maličkom, *na šírku dvoch prstov od zápästia*. Tento bod masírujte pomerne silno päť minút smerom k prstom. Ostatné prsty sú na hornej strane ruky. Napokon si takto pomasírujte aj pravú ruku, takisto päť minút. Obe ruky treba masírovať trikrát denne.

Ďalší bod proti poruchám srdcového rytmu leží *v strede hrude — u žien na konci predĺženej časti hrudnej kosti, u mužov vo výške prsných bradaviek*. Tento bod takisto masírujte päť minút jemným tlakom smerom hore. Aj túto masáž treba robiť trikrát denne.

K predchádzajúcim masážam sa odporúča aj akupresúra dvoch miest, ktoré sa nachádzajú na predkolení. Sadnite si na stoličku a ruky si položte *na jablčka kolien*. Tam, kde máte *prstenníky*, sú body, ktoré treba masírovať aspoň tri minúty smerom k chodidlám. Netlačte však priveľmi silno. Masáž robte takisto trikrát denne.

POTENIE

Keď sa už sami „nemôžete cítiť“...

Každý človek má asi tri milióny potných žliaz, ktoré sú vylučovacím orgánom kože. Odparovanie vody zabraňuje stúpaniu telesnej teploty a okrem vody sa potom vylučuje sól, močovina, kyselina močová a mastné kyseliny. Potenie teda odľahčuje prácu obličiek.

Potné žľazy však nie sú všetky rovnaké — rozdeľujú sa na veľké a malé. Veľké potné žľazy vylučujú aj pach a nachádzajú sa v pazuchách, na dvorcoch okolo prsných bradaviek, v oblasti pohlavných orgánov a na zadku. Ich vylučovanie sa začína až pod vplyvom pohlavných žliaz v puberte.

Naproti tomu malé potné žľazy sú v činnosti už od narodenia.



POTENIE

Priložte si ukazováky na lebku vo výške ušných lalôčikov asi na šírku jedného prsta za ušami a body, ktoré sa tam nachádzajú, si masírujte asi tri minúty.

Zo zvyškov potu, ktorý vylučujú, sa na povrchu tela vytvára kyslý povlak, zabraňujúci prenikaniu baktérií, ktoré v „kyslom prostredí“ hynú. Preto pozor: priveľmi časté umývanie alkalic-
kými mydlami alebo podobne pôsobiacimi prostriedkami môže zničiť kyslú ochrannú vrstvu a urobiť ju tak priepustnou.

Medzi nami je veľa ľudí, ktorých telesne namáhavá práca má za následok zvýšené vylučovanie potu. Potením sa organizmus usiluje vydať telesné teplo, ktoré vzniká pri práci svalov. Aj ľudia s nadváhou sa ľahšie potia, pretože pri premiestňovaní svojej zvýšenej váhy sú nútení vydať viac námahy. Odvádzanie tepla z organizmu zavše sťažuje hrubá vrstva tuku.

Bežne — aj za tuhej zimy — sa z ľudského tela odparí v podobe potu okolo pol litra tekutiny. Pri zvýšenej telesnej námahe a extrémnej vlhkosti vzduchu sa môže vylučovanie potných žliaz zvýšiť na päť a v mimoriadnych prípadoch dokonca na desať litrov. Tieto straty tekutín sa v žiadnom prípade nedajú ovplyvniť dezodorantami. Za takýchto podmienok (pri práci vo veľkej horúčave) sa treba postarať o dostatočný prívod tekutín a minerálov, predovšetkým kuchynskej soli (chloridu sodného), pretože je to nevyhnutné pre výmenu látok v organizme.

Nadmerné potenie však môže byť skutočne nepríjemné. Trápenie spôsobuje najmä ľuďom, ktorých veľké potné žľazy, vylučujúce zároveň aj pach, pracujú s nadmernou intenzitou. Napriek všemožnému úsiliu o čistotu okolie takýchto ľudí jednoducho „nemôže ani cítiť“ — alebo lepšie povedané: cíti ich oveľa silnejšie. Títo ľudia by sa mali pokúsiť obmedziť svoje potenie pomocou akupresúry...

Priložte si ukazováky *na lebku vo výške ušných lalôčikov asi na šírku jedného prsta za ušami* a masírujte si body, ktoré sa tam nachádzajú, asi tri minúty. Pri masáži na pravej strane sa účinok dostavuje rýchlejšie, naproti tomu pri masáži za ľavým uchom trvá dlhšie.

Na masáž ďalších bodov potrebujete partnera. Lahnite si na

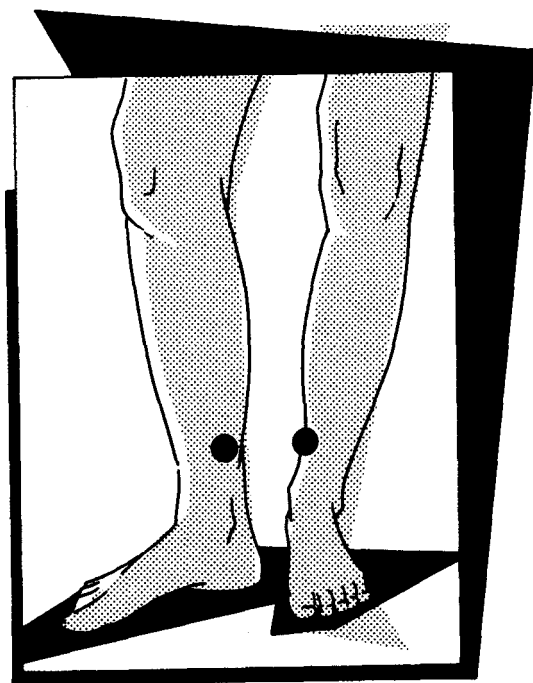
brucho a partner nech vám vyhladá bod, ktorý leží *medzi druhým a tretím bedrovým stavcom*. Toto miesto treba masírovať najmenej tri minúty stredným tlakom smerom hore. To však ešte nie je všetko, pretože nasleduje masáž vášho „predĺženého chrbta“: *na šírku jedného prsta naľavo a napravo od konca záhybov pod zadkom* sa nachádzajú dva body, ktoré treba tri minúty masírovať palcami smerom dole. Obidve masáže na chrbte by ste si mali dať robiť dvakrát denne, najlepšie ráno a večer.

PROSTATA

Aj akupresúra má hranice...

Predstojná žľaza (prostata) muža má formu a veľkosť gaštana. Nachádza sa priamo pod močovým mechúrom a cez ňu prechádza močová rúra. Práve táto poloha močovej rúry sa môže stať v starobe neprijemnou, pretože nedostatok hormónov často vedie k tomu, že časti tkaniva prostaty bezprostredne okolo močovej rúry začínajú bujniť. To spôsobuje, že tlačia na močový mechúr i močovú rúru a brzdia odtok moču. Spočiatku ide o nezáväzný jav, ktorý sa vyskytuje predovšetkým u jednej tretiny mužov po päťdesiatom roku života, no predovšetkým u šesťdesiatnikov až sedemdesiatnikov. Iba u polovice mužov tejto skupiny sa vyskytujú pomerne ľahké problémy: častejšie nutkanie na močenie a nemožnosť zbaviť sa na jeden raz všetkého moču, ktorý vychádza už iba tenkým prúdom.

Ťažkosti s prostatou väčšinou neprichádzajú samy od seba — k zhoršeniu stavu vedú prechladnutia, nadmerné pitie alkoholu, fajčenie, nepravidelná životospráva a sedavý spôsob života bez kompenzujúceho pohybu. Vtedy musia svaly močového mechúra zvýšiť tlak, aby zúženú močovú rúru udržali otvorenú. Ak však jedného dňa tento tlak už nestačí, zostávajú zvyšky moču v močovom mechúri, zvyšuje sa nutkanie na močenie, množstvo



PROSTATA

Sadnite si na stoličku a ukazovákmi si nahmatajte body, ktoré sa nachádzajú na predkoleniach asi na šírku štyroch prstov nad vnútornými členkami.

vylúčeného moču sa zmenšuje, až napokon močenie prebieha iba po kvapkách. V takomto prípade je nevyhnutná rýchla operácia, pretože zvyšujúci sa moč môže spôsobiť ochorenie obličiek, ako aj otravy, a celý prípad môžu ešte väčšími skomplikovať rakovinové zmeny. Zväčšujúcej sa prostate treba preto v každom prípade venovať pozornosť už v ranom štádiu, aby nenastali väčšie komplikácie.

Oveľa zriedkavejší je zápal predstojnej žľazy, ktorý sa prejavuje bolesťami pri močení a pri stolici, ako aj citlivosťou prostaty na tlak. V takomto prípade väčšinou ide o ochorenie, ktoré vzniklo ako následok nejakej inej choroby.

Obidve spomínané choroby si nevyhnutne vyžadujú lekárske ošetrovanie. Úsilie lekára však môžete podporiť aj sami tým, že si ťažkosti budete zmiernovať pomocou bodovej masáže...

Sadnite si na stoličku a ukazovákmi si nahmatajte body, ktoré sa nachádzajú *na predkoleniach asi na šírku štyroch prstov nad vnútornými členkami*. Tieto body si masírujte na oboch nohách súčasne päť minút energickým tlakom smerom hore. Keď skončíte túto masáž, ihneď pokračujte ďalej: *na oboch priehlavkoch* si nahmatajte miesta, ktoré ležia *na šírku troch prstov nad medzerou medzi palcami a druhými prstami*. Potom posuňte prsty *o polprsta smerom k palcom* a aj tieto body si masírujte päť minút silným tlakom smerom k členkom. Obidva uvedené spôsoby masáže si robte jedenkrát denne.

Proti ťažkostiam s prostatou môžete pôsobiť aj prostredníctvom bodu, ktorý sa nachádza na bruchu: ak zatlačíte jedným prstom na bod, ktorý leží *na šírku dvoch prstov pod pupkom*, pocítite tupú bolesť. Je to presne to miesto, ktoré potrebujete. Pritlačte na tento bod päťkrát za sebou, nie však veľmi silno, no zato trikrát denne.

Nezabudnite: akupresúra môže problémy s prostatou iba zmierniť — lekárske ošetrovanie je preto nevyhnutné. Iba lekár môže zistiť, či predstojná žľaza nie je postihnutá rakovinou — a v takom prípade bodová masáž nepomôže!

PUBERTA

Pozitívny vplyv akupresúry

Počas puberty dochádza v tele k organickým zmenám — u dievčat začínajú vaječníky produkovať oplodniteľné vajíčka a u chlapcov sa začínajú tvoriť spermie. Puberta však prináša so sebou aj psychické a charakterové zmeny — v tom vlastne spočíva skutočný problém.

Mladí ľudia sa nevedia tak rýchlo vnútorne vyrovnáť s procesmi, ktoré v nich organicky prebiehajú. Bránia sa zmenám, ktoré nemôžu ovplyvniť alebo zastaviť.

Zastaviť ich naozaj nemožno, no možno ich ovplyvniť pomocou akupresúry, a tak dosiahnuť, aby puberta prebehla bez väčších problémov, aby sa mladý človek ľahšie vyrovnal s psychickými ťažkosťami a prežil pubertu tak, aby si neprichodil ako človek zmietaný sem a ta.

Všetky akupresúrne body, na ktoré treba pôsobiť, sú rovnaké u dievčat i u chlapcov. Najdôležitejšou oblasťou je temeno hlavy. A spôsob masáže je nanajvýš jednoduchý...

Ruku treba priložiť *dlaňou naprostred temena hlavy* — netlačiť, iba celkom zľahka priložiť, a to päťkrát denne na dvadsať až tridsať sekúnd. Každý mladý človek si pritom môže zvoliť svoj vlastný rozvrh, presne a pravidelne treba dodržiavať iba dva termíny: ráno po zobudení, ešte v posteli, a večer pred zaspátím tiež v posteli.

Odtiaľto, z temena, možno akupresúrou ovplyvniť všetky rozmnožovacie orgány. Tlak spôsobuje, že tieto orgány pracujú normálne a pravidelne. Čínski lekári to vysvetľujú nasledovne: tlak najprv vplýva na hypofýzu (podmozgovú žľazu), z nej prechádzajú impulzy do štítnej žľazy a odtiaľ ďalšie impulzy do pohlavných žliaz.

Čiňania okrem toho zistili, že akupresúrny tlak na temeno hlavy pozitívne ovplyvňuje nervový systém. Tlak vyvoláva uvoľ-



PUBERTA

Ruku priložte dlaňou naprostred temena — ne-
tlačte, iba ju celkom zľahka priložte.

nenie psychických konfliktov, v ktorých sa predsa práve mladí ľudia zmietajú počas puberty.

Väčšinou stačí vplyvať na temeno hlavy, aby sa mladým ľuďom podarilo do určitej miery hladko prekonať jednotlivé fázy puberty. V ťažších prípadoch však možno robiť bodovú masáž aj na iných miestach...

Aj oblasť *medzi pupkom a pohlavím* je vhodná na zmiernovanie pubertálnych problémov a aj tu treba pôsobiť celou dlaňou. Priložte šiju zľahka na brucho a nechajte šiju tam dovtedy, kým v oblasti žalúdka a brucha nepocítite príjemné teplo. Takéto prikladanie ruky si robte raz ráno a raz večer, vždy v posteli.

Osvedčila sa aj bodová masáž pliec: tlačte dvoma alebo tromi končekmi prstov *okolo prednej časti pliec*. Začnite približne tam, kde sa končí ramenný kĺb a začína sa kľúčna kosť. Potom pokračujte *dalej smerom dole k pazuche*. Masírovať treba na oboch stranách tela: najprv na ľavej, potom na pravej. Tlak má byť krátky a silný. Kto takto postupuje päťkrát denne po dvadsať sekúnd pravidelne v priebehu ďalšieho časového obdobia — najmenej pol roka —, prekoná pubertu bez ťažkostí.

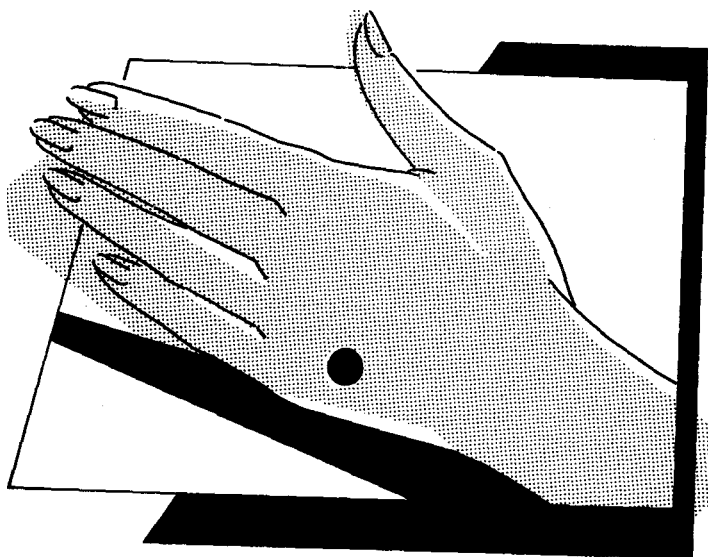
REUMA

Zmiernite si bolesti...

Reumatizmus je rovnako stará, ako aj rozšírená choroba. Asi šesťnásť percent mužov a okolo dvadsať percent žien udáva reumatické ťažkosti, ktoré dnes patria k hlavným príčinám práceneschopnosti a predčasnej invalidity.

Grécke slovo *rheo* znamená v preklade „tečiem“.

Pojmom reuma sa teda označuje „tečúca“, ťahavá bolesť, ktorá sa môže stále sa meniacej intenzite vyskytovať vo väzive a nervovom tkanive, ako aj v svaloch a kĺboch — vzniká tak obraz choroby s množstvom najrôznorodějších príznakov, kto-



REUMA

Nájdite si na ľavej ruke bod, ktorý sa nachádza na šírku troch prstov pod koncom kožného záhybu v medzere medzi prstenníkom a maličkom.

rých pôvod a príčiny sú len nedostatočne známe. Pri vzniku reumy pravdepodobne spolupôsobí viacero faktorov: vplyvy prichádzajúce zvonka (klíma, počasie), psychické vplyvy, vrodené alebo získané defekty, ako aj vnútorne podmienené poruchy látkovej výmeny, činnosti žliaz a nervov, no i krvného obehu.

Veľká časť reumatických procesov prebieha v kĺboch, a pretože tam vyvolávajú mimoriadne veľké bolesti, zapisujú sa nám do vedomia v prvom rade ako zápal kĺbov. Reumatické choroby sa podľa formy rozdeľujú do dvoch skupín: na zápalové zmeny kĺbov (artritída) a na nezápalové zmeny kĺbov (artróza). Vzájomné ohraničenie jednotlivých foriem je však ťažké, pretože ich príznaky sa prekrývajú.

Liečenie reumy je možné iba vtedy, keď lekár nájde vlastnú príčinu konkrétneho prejavu choroby a eliminuje ju. Pritom hrá nesmierne dôležitú úlohu zmiernenie bolesti, aby nedochádzalo k ďalším nesprávnym zmenám v držaní tela, ktoré by mohli mať za následok stuhnutie ďalších svalov. Ak sa však nelieči základná príčina choroby, príznaky sa síce na prechodný čas stratia, no neskôr sa znovu zjaví s oveľa väčšími bolesťami a zasahujú aj ďalšie orgány, napríklad srdce. Preto je nebezpečným omylom, ak si niekto myslí, že reumu a bolesti s ňou spojené možno zvládnuť niekoľkými tabletkami. Len včasné odborné liečenie môže zabrániť tomu, aby sa choroba nestala chronickou. Reumu nemožno liečiť ani akupresúrou, aj keď môže prispieť k zmierneniu bolesti...

Nájdite si na ľavej ruke bod, ktorý sa nachádza *na šírku troch prstov pod koncom kožného záhybu v medzere medzi prstenníkom a maličkom*. Toto miesto si masírujte ukazovákom pravej ruky najmenej päť minút smerom k prstom. Potom si urobte rovnakú masáž na pravej ruke.

Prostredníctvom všetkých ostatných bodov si môžete zmierniť iba reumatické bolesti v pleciach. Položte si ľavú ruku na pravé plece a vyhľadajte miesto, ktoré sa nachádza *v strede medzi*

koncom prostredníka a špicom lakťa. Najlepšie je, ak si pomáhate všetkými štyrmi prstami — keď zrazu zacítite bodavú bolesť, masírujte si túto oblasť krúživým pohybom silným tlakom — najprv tri minúty na ľavej a potom tri minúty na pravej ruke.

Dalšie body nájdete *na predných častiach pliec.* Nahmatajte pravým ukazovákom miesto, ktoré pri silnom pritlačení bolí — je to presne ten akupresúrny bod, ktorý si musíte masírovať krúživým pohybom tri minúty silným tlakom, a to najprv na ľavom a potom na pravom pleci.

Preventívne treba robiť všetky spomenuté spôsoby masáže trikrát denne. Nezabudnite však, že akupresúra síce pomáha zmiernovať bolesti, no nemôže nahradiť odborné liečenie!

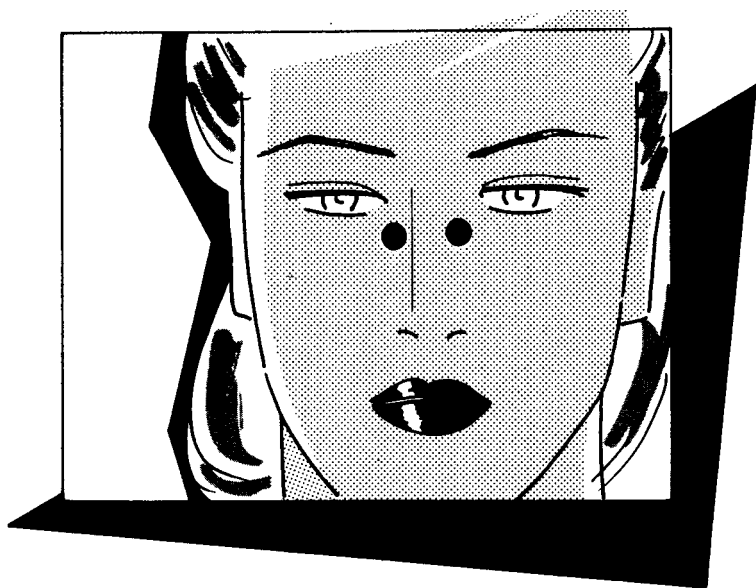
SENNÁ NÁDCHA

Dôležitá je včasná prevencia!

Vznik sennej nádchy sa pripisuje peľu kvetov, tráv, stromov a obilia. Niektorí ľudia tak veľmi trpia na sennú nádchu, že v čase kvitnutia tráv, teda od mája do konca júla, dostanú zápal sliznice nosa, opuchnú a svrbia ich viečka, ba dostavia sa aj astmatické záchvaty. Nádcha sa vlečie týždne i dlhšie a pre silné ťažkosti — ako bolesti hlavy, horúčka a dráždenie na kašeľ — je veľmi nepríjemná.

Ľudia so sennou nádchou majú viacero možností, ako ju liečiť: odporúča sa vyhýbať sa kontaktu s peľom, pričom nebezpečné mesiace treba stráviť v oblasti, kde je len málo kvetov alebo vôbec nie sú kvety. Kto však nemá takéto možnosti, toho môže lekár liečiť tabletkami alebo kortizónovými injekciami. Mnohí ľudia sa však boja liekov a injekcií. Preto však nemusíte znášať utrpenie sennej nádchy až kým sama od seba neprejde. Akupresúra vám pomôže pri jeho zmiernení...

Najdôležitejšie body nájdete *na nose* — presne tam, kde sa



SENNÁ NÁDCHA

Najdôležitejšie body nájdete na nose — presne tam, kde sa opierajú okuliare.

opierajú okuliare. Položte obidva ukazováky súčasne na tieto body a energicky ich masírujte (dokonca to môže aj trochu bolieť) smerom k čelu. Stačí jednu minútu.

Predchádzajúca masáž však sama osebe nestačí. Spod koreňa nosa skíznite prstami dolu a položte ich *presne pod nosné dierky*. Tieto body treba veľmi jemne poklopkávať, takisto jednu minútu. Obidve spomínané masáže robte aspoň trikrát denne.

Ak máte nosnú sliznicu zvlášť silno zdurenú, mali by ste si masírovať ďalšie dva body, nachádzajúce sa *na obidvoch stranách hlavy*, tam, kde sa u mužov zvyčajne začínajú bokombrady. Na týchto miestach sa nachádza *trošku vytrčajúca kosť*. Tieto body treba súčasne masírovať krúživými pohybmi končekmi prostredníkov, pomerne silným tlakom, ale iba desať sekúnd. Robte to trikrát za deň.

Aj na rukách sú body proti sennej nádche. Vložte si prsty pravej ruky do ľavej dlane a palec na miesto, ležiace *na šírku dvoch prstov pod hánkou ukazováku*. Potom ho posuňte asi *o pol prsta k palcu* a tento bod masírujte tri minúty smerom k zápästiu. To isté treba urobiť na pravej ruke. Aj túto masáž treba robiť tri razy denne.

Ďalšie body, ktoré by ste mali masírovať ako prevenciu, sa nachádzajú na koreni nosa. Najskôr masírujte bod, ležiaci v *strede nosa vo výške, kde sa končí obočie*. Masírujte smerom dolu silným tlakom. Toto musíte robiť dlhšie ako päť minút — je to síce dlhý čas, ale čože je to oproti tomu, že vás senná nádcha už nebude tak veľmi alebo vôbec trápiť? Keď skončíte túto masáž, treba pokračovať nasledovne: Položte si obidva ukazováky súčasne *na vnútorné konce obočia* a tieto body masírujte smerom hore päť minút, ale nie veľmi silno. Dve posledné masáže sú preventívneho rázu a treba ich robiť päť ráz za deň.

SLABÁ PAMÄŤ

Majte trochu trpezlivosti!

K najvýraznejším výkonom nervovej sústavy človeka patrí schopnosť ukladať si do pamäti minulé zážitky, dojmy, skúsenosti a pocity, učiť sa z nich, porovnávať ich a napokon aj vedieť predvídať a myslieť. Prirodzene, nie všetky informácie sa v pamäti uchovávajú rovnocenne, a preto ich ani všetky nemožno vždy rovnako z pamäti vyvolať.

Mnohí ľudia v pokročilom veku hravo, bezchybne zarecitujú báseň, ktorú sa kedysi naučili v škole. Zostala im v pamäti, hoci odvtedy prešli už desaťročia. Na druhej strane sa však môže stať, že títo ľudia celkom zabudli nejakú informáciu zo včerajška alebo si už nevedia spomenúť na meno, ktoré iba pred chvíľou počuli. Príčinu treba hľadať v tom, že naša pamäť sa skladá z dvoch častí — z dlhodobej a z krátkodobej pamäti. Kým do dlhodobej pamäti sa nám dojmy takmer vryjú a zdajú sa nám nezmazateľné, v krátkodobej pamäti sa uchovávajú informácie len na určitý čas. Má to svoj význam: Krátkodobá pamäť je niečo ako filter, ktorý ochraňuje náš mozog pred záplavou informácií. Ak určitý dojem (alebo udalosť) vzbudí našu pozornosť, mozog tieto informácie skúma. Ak sa tento dojem či informácia opakuje, potom sa nový poznatok preniesie do dlhodobej pamäti a z krátkodobej sa — ako z magnetofónovej pásky — vymaže. Z toho možno usudzovať, že do konečnej, dlhodobej pamäti sa dostane len to, čo sa viac ráz opakuje.

Najmä s pribúdajúcimi rokmi nezriedka dochádza k tomu, že naša krátkodobá pamäť sa unaví. Ešte síce prijíma informácie, ale priveľmi rýchlo sa zmazávajú — postihnutý trpí na slabosť pamäti!

Bojujte proti tomu! Povzbudte si krátkodobú pamäť pomocou akupresúry...

Najdôležitejšie masážne body sa nachádzajú *na hlave*, no nie



SLABÁ PAMÄŤ

Najdôležitejšie masážne body sa nachádzajú na hlave, no nie je ľahké ich nahmatať. Predstavte si čiaru spájajúcu ušné otvory a na tejto čiare presne v strede temena si nahmatajte bod. Potom nájdite ďalšie štyri miesta, ležiace na šírku dvoch prstov pred, za a vedľa stredného bodu.

je ľahké ich nahmatať. Predstavte si čiaru spájajúcu ušné otvory a na tejto čiare presne *v strede temena* si nahmatajte bod. Potom nájdite ďalšie štyri miesta, ktoré sa nachádzajú *na šírku dvoch prstov pred, za a vedľa* stredného bodu. Potom najmenej tri minúty masírujte smerom dopredu *všetkých päť bodov súčasne*. Nie je dôležité, či masírujete prstami jednej ruky alebo obidvoma rukami. Masáž robte trikrát denne.

Ďalší bod, ktorým si môžete zvýšiť schopnosť koncentrácie, sa nachádza na predlaktí. Obráťte ruku *dlaňou nahor* a hľadajte miesto, ležiace *v strede predlaktia na šírku troch prstov od zápästia*. Tento bod masírujte palcom (ostatné prsty sú na druhej strane ruky) tri minúty smerom k dlani, a to najskôr na Ľavej, potom na pravej ruke. Masáž treba robiť tri razy denne na oboch rukách.

Ako dodatok k predchádzajúcim masážam sa odporúča akupresúra *brucha*. *Na šírku dvoch prstov pod pupkom* je bod, ktorý treba masírovať raz za deň aspoň tri minúty smerom hore.

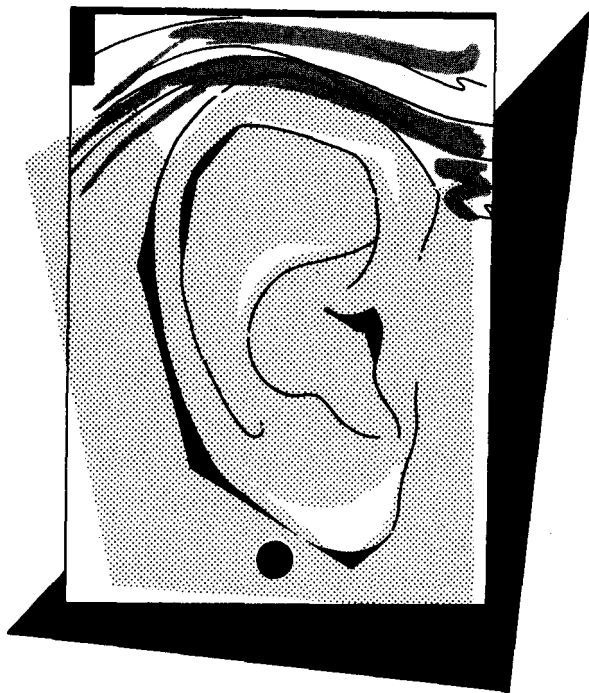
Nevzdávajte sa však, ak sa schopnosť spomenúť si nedostaví hneď. Pri tejto akupresúre zlepšenie prichádza pomaly, ale iste!

SPOJOVKA

Čo treba robiť pri zápale...

Spojovku — tenkú ohraničujúcu blanu oka — veľmi často postihujú choroby. Typické pre zápal v tejto oblasti je nápadné sčervenanie. Postihnutý sa zároveň sťažuje na zvýšené slzenie a pocit rezania, akoby mal pod viečkami zrníčka piesku. Každý, i najmenší pohyb oka je pre postihnutého nepríjemný.

Hoci jednoduchý zápal spojovky je v podstate neškodný a za normálnych okolností ustúpi po niekoľkých dňoch, neslobodno ho podceňovať. Zápal môže vyvolať prach zo vzduchu, dráždivé látky, oslepujúce svetlo alebo alergické reakcie, prípadne ho



SPOJOVKA

Najdôležitejšie body nájdete na hlave, a to za ušami. Keď ohmatáte kožu pod ušným lalôčikom, čoskoro natrafíte na dve prehíbeniny, ktoré pri silnom tlaku bolia.

vyvolá vírusová infekcia, čím môžu vzniknúť značné komplikácie.

Ak zápal spojovky neustúpi po niekoľkých dňoch, je nevyhnutné navštíviť očného lekára, lebo inak hrozí ťažké poškodenie oka. Situácia je veľmi vážna vtedy, ak oko začne hnisať.

Zápal spojovky sprevádzajú predovšetkým opuchy. Ráno sú viečka zlepené, na riasach zostávajú žltkavé karpiny. Ide však o biele krvinky, z ktorých okrem iného vzniká hnis.

Baktérie, ktoré vnikli do oka, nezasiahnu len spojovku, ale aj citlivú rohovku. Následkom toho je potom trvalé obmedzená zraková schopnosť. Ak je zápal zapríčinený vírusmi, ľahko môžu vzniknúť na rohovke vredy, a tým, pravdaže, škody, ktoré sa už nedajú vyliečiť.

Je teda jasné, že pri chronickom zápale spojoviek je nanajvýš potrebné poradiť sa s očným lekárom. Ten potom predpíše vhodné očné kvapky alebo masť. Ale pozor: fľaštička s kvapkami či tuba s masťou sa pri používaní nesmú v nijakom prípade dostať do styku s okom, lebo inak môže rýchlo dôjsť k znečisteniu lieku.

Neškodnú formu zápalu spojovky môžete zažehnať aj obyčajnými kvapkami z lekárne. Často prinesú úľavu aj vlažné výplachy harmančekovým alebo feniklovým odvarom. Ešte rýchlejšie si pomôžete, ak liečbu doplníte akupresúrou.

Najdôležitejšie body nájdete na hlave, a to *za ušami*. Keď ohmatáte *kožu pod ušným lalôčikom*, čoskoro natrafíte na *dve prehíbeniny*, ktoré pri silnom tlaku bolia. Napriek tomu však tieto prehíbeniny silno tlačte — na oboch stranách súčasne aspoň desať ráz — a opakujte to každé dve hodiny.

Ďalšie dva body sa nachádzajú *na rukách*. Najskôr položte pravý palec do *prehíbeniny medzi palcom a ukazovákom* ľavej ruky, a silno pritlačte, kým nepocítite bodavú bolesť. Napokon to isté urobte na pravej ruke.

Druhý bod nájdete *na spodku nechtového lôžka ukazováku, na strane smerujúcej k palcu*. Na toto miesto musíte tlačiť nechtom

palca druhej ruky tak silno, až sa tam po jednej minúte ukáže zreteľný odtláčok nechta. Túto masáž robte znovu najskôr na ľavej a potom na pravej ruke, a to trikrát denne.

SRDCOVO-CIEVNE PORUCHY

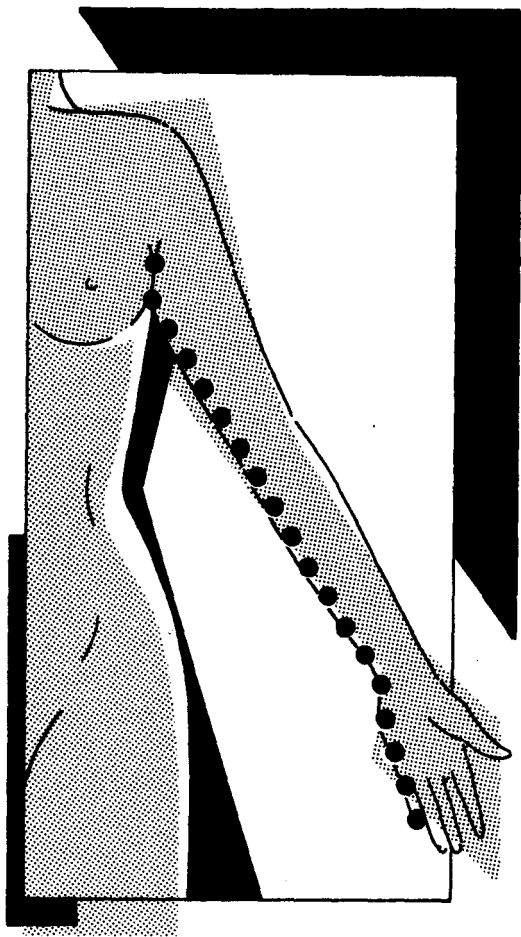
Buďte trpezliví!

Srdce je motorom celého srdcovo-cievneho systému. Vháňa krv do tela — vo veľkom krvnom obehú od hlavy po špičky prstov na nohách, v malom krvnom obehú zásobuje pľúca. Srdce však nepracuje iba ako mechanické čerpadlo, lež účelne prispôsobuje svoj výkon podľa toho, koľko kyslíka práve jednotlivé orgány potrebujú.

Tieto veľké i malé orgány sú so srdcom spojené do krvného obehú tak tesne, že už malé odchýlky od normálnej funkcie možno vystopovať aj vo vlásokniciach a naopak, poruchy v žilkách spätne pôsobia až na centrálu. Takto sa vzájomne ovplyvňujú a zosilňujú mnohé choroby ciev a srdca.

Pri poruche krvného obehú sa väčšinou nahromadí priveľa krvi v oblasti brucha, kde sa „uskladňuje“. Následkom toho môže v okrajových cievach — najmä v mozgu — vzniknúť životu nebezpečný nedostatok krvi a kyslíka; ak totiž mozog čo i len štyri minúty nedostane kyslík, neodvratne nastáva smrť. Poruchy srdcovo-cievneho systému môžu tiež spôsobiť srdcový infarkt a angínu pectoris.

Sú však aj menej nebezpečné, ale veľmi nepríjemné ťažkosti spôsobené poruchami srdcovo-cievneho systému: závraty a mdloby, návaly horúčavy alebo pocit chladu, hoci je príjemne teplo. Srdce sa vtedy silno rozbúcha, vzápätí zase tlčie celkom pomaly, takže postihnutý má strach, že by sa mohlo každú chvíľu zastaviť. Človek je vtedy podráždený, nervózny a trpí bolesťami hlavy.



SRDCOVO-CIEVNE PORUCHY

Sadnite si na stoličku a položte si ľavú ruku dlanou hore na Ťave koleno. Predstavte si priamku, ktorá prechádza od pazuchy až po koniec malíčka. Poklopkávajte po tejto priamke na ruke zhora nadol.

Pri srdcovo-cievnych poruchách je nevyhnutná konzultácia s lekárom, no jeho medikamentóznou liečbu môžete vhodne podporiť akupresúrou...

Sadnite si na stoličku a položte si ľavú ruku dlaňou hore na ľavé koleno. Teraz si predstavte priamku, ktorá prechádza *od pazuchy až po koniec malíčka*, a trikrát po nej prejdite jemným poklopkávaním brúskami štyroch prstov pravej ruky zhora nadol. Takúto masáž si môžete urobiť iba jeden raz denne — najprv na ľavej a potom na pravej ruke.

Bodová masáž paží má však zmysel iba vtedy, ak sa vzápätí po nej sústredíte na ďalšie akupresúrne body: stlačte si na obidvoch rukách *brušká prostredníkov* medzi palec a prstenník tej istej ruky tak silno, ako je to len možné, a robte pri tom ťahavé pohyby smerom dopredu — tak silno, akoby ste si chceli odtrhnúť brušká od prstov. Tento postup zopakujte päťkrát za sebou, ale tiež iba jedenkrát denne.

Ak ste si dva týždne robili bodovú masáž na odporúčaných miestach, môžete pribrať ďalšie body: prehmatajte si súčasne *obidva ušné lalôčky*, a keď postúpíte o čosi vyššie, narazíte na *chrupavkovité výstupky*. Pokračujte prstami ešte vyššie, až kým nenahmatáte *citeľné priehlbiny*. V týchto priehlbínach musíte nechtami ukazovákov súčasne na obidvoch ušiach veľmi silno pritlačiť a kožou pritom pohybovať sem a ta. Aj pre tento druh masáže platí, že sa smie robiť iba jedenkrát denne.

Ďalší bod, prostredníctvom ktorého možno pôsobiť proti srdcovo-cievnyim ťažkostiam, sa nachádza na malíčku, a to *znútra vedľa nechtového lôžka*. Na toto malé miesto by ste mali trikrát denne veľmi silno tlačiť na obidvoch rukách súčasne päť ráz za sebou nechtom palca príslušnej ruky.

SRDCOVÝ ZÁCHVAT

Zavše ide „iba“ o nervové zrútenie

Lekári, ktorí často slúžia na pohotovosti, to poznajú: Väčšina srdcových záchvatov nemá nič spoločné s hroziacim infarktom. To, čo postihnutého trápi, vôbec nie je srdcový záchvat, hoci pocity sú rovnaké. Oveľa častejšie ide vo väčšine prípadov o určitú formu nervového zrútenia, ktoré je takmer vždy nepriamo spojené so stresom.

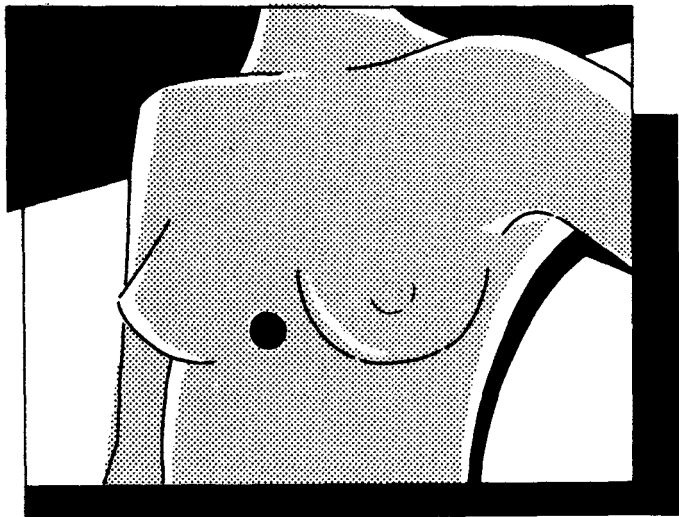
Nezhody na pracovisku, trápenie v rodine, problémy v manželstve, zlé počasie — všade striehne stres. A ten najväčšmi zafažuje vegetatívny nervový systém, ktorý veľmi úzko spolupracuje so všetkými hormonálnymi žľazami. Ak si však vegetatívny nervový systém plní svoju funkciu nedostatočne, potom aj hormonálne žľazy pracujú zle. V takomto prípade sa náhornejšia žľaza v hlave začne správať zmätene — a „srdcový záchvat“ je tu.

Čo pritom človek prežíva? Ťažkosti bývajú rozmanité: závrat, dýchavičnosť, studený pot a pocit bližiacej sa telesnej katastrofy — to je len začiatok. Často sa strieda zimnica s návalmi horúčavy. Srdce začne biť nepravidelne, alebo tlčie ako divé. Náhle sa dostavia bolesti v oblasti srdca a v ľavej ruke alebo v pleci — a strach z infarktu je tu. A to iba zhoršuje situáciu!

Najhoršie na celej veci je to, že to skutočne môže byť srdcový záchvat, lebo, ako sme už povedali, pocity bývajú veľmi podobné. Skutočný záchvat sa dá síce spoznať podľa silných bolestí pod hrudnou kosťou, podľa nevoľnosti a výnimočnej dýchavičnosti, no zavše sa aj tieto príznaky ukážu zavádzajúco neškodné! Pri podozrení na srdcový záchvat treba v každom prípade volať lekára!

Čo však vtedy, keď lekár nemôže prísť ihneď? Najvyššie prikázanie: Nedopusťte, aby zavládla katastrofická nálada! Prekleňte čas k príchodu lekára akupresúrou...

Najlepšia je, prirodzene, pomoc partnera, lebo chorý je priveľ-



SRDCOVÝ ZÁCHVAT

Pacient leží na chrbte. Nahmatajte bod, ktorý sa nachádza na šírku dvoch prstov pod predĺženou časťou hrudnej kosti.

mi rozrušený. Postupujte nasledovne: Pacient leží na chrbte. Nahmatajte bod, ktorý sa nachádza *na šírku dvoch prstov pod predĺženou časťou hrudnej kosti*, a masírujte ho ukazovákom alebo prostredníkom smerom nahor. Netlačte však priveľmi silno! Masírujte najmenej tri minúty! Potom položte pacienta na brucho a nájdite dva body, ležiace *vedľa chrbtice, asi na šírku dvoch prstov od lopatiek*. Tieto body masírujte smerom dolu, takisto nie priveľmi silno.

A čo ak niet pri vás nikoho a vy sami čakáte na lekára? Tu pomôže samoakupresúra...

Najskôr sa pokúste uvoľniť! Potom si položte pravý palec na vnútornú stranu ľavého predlaktia, *na šírku dvoch prstov od zápästia*, na pomyslenú čiaru predĺženia malíčka. Tento bod masírujte palcom dve minúty smerom k malíčku, nie prisilno. Ostatné štyri prsty spočívajú na vonkajšej strane ruky. Potom urobte to isté ľavým palcom na pravej ruke.

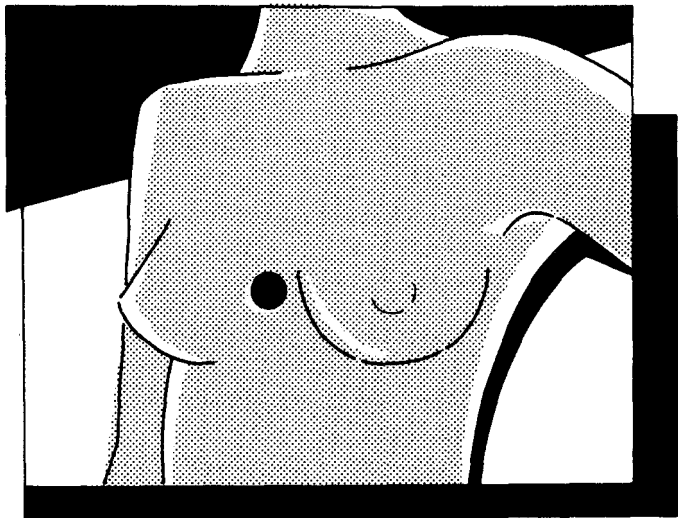
Môžete si masírovať aj malíčky, a to nasledovne: najskôr tlačte pravým ukazovákom *na nechtový záhyb ľavého malíčka*, na mieste, kde necht vyrastá, na strane obrátenej k prstenníku. Tento bod treba masírovať veľmi silno smerom von, dve minúty. To isté opakujte na pravom malíčku.

STAROSTLIVOSŤ O PRSIA

Ide to aj bez skalpela

Nejestvuje štatistika o tom, koľko dievčat a žien trpí preto, lebo majú primálne prsia. Je ich však oveľa viac, ako by ste si mysleli. Väčšina z nich sa pokúša zakryť tento nedostatok len tak vonkajškovo — vypchávkami. To však nie je skutočná pomoc.

Ženské prsia pozostávajú z tukového tkaniva, väziva, ako aj zo svalových vláken. V každom prsníku je pätnásť až dvadsať žľazových lalokov, ktoré pozostávajú z viacerých lalôčikov. Z týchto mliečnych žliaz vedú vývody k prsným bradavkám.



STAROSTLIVOSŤ o PRSIA

Prvý bod leží na hrudnej kosti, a to priamo v strede medzi prsnými bradavkami.

Už dva-tri týždne po počatí — teda na začiatku farchavosti — sa žľazové tkanivo zväčší. Krvné cievy v prsiach sa rozšíria, aby mohli privádzať viacej čerstvej, okysličenej krvi. Tým sa prsia zväčšia.

To je však práve u tých žien, ktoré mali pred graviditou primálne prsia, opäť spojené s problémami, pretože mnohým z nich po pôrode prsia ovisnú. Žľazové tkanivo sa opäť scvrkne, koža je zvráskavená a zošúverená, vyzerá staro a opotrebované.

Priveľké prsia sa akupresúrou zmenšiť nedajú. Tam pomôže už len chirurgický nôž — to však tiež nie je vždy najlepšie riešenie. No podporiť rast primálnych prs — to akupresúrou dosiahnuť možno! Rovnako sa dá akupresúrou dosiahnuť, aby graviditou ochabnuté prsia znova nadobudli pevnosť. V oboch prípadoch treba pôsobiť na tie isté body.

Prvý bod leží *na hrudnej kosti, a to priamo v strede medzi prsnými bradavkami*. Je viacero možností, ako naň pôsobiť: palcom, jedným, ale aj viacerými končekmi prstov. Tlak musí byť však zakaždým krátky a pevný, tri až päť ráz za sebou a to aspoň päťkrát za deň. To, či pôsobíte na správne miesto, sa dá dobre skontrolovať — spomínaný bod je totiž veľmi bolestivý. Ešte aj dve-tri minúty po akupresúre pocítite, že ste si naň tlačili.

Ďalší bod sa nachádza *medzi ukazovákom a prostredníkom*, a to celkom dolu. Aj tu musíte tlačiť tri až päť ráz krátko a silno, takisto aspoň trikrát denne. Nezáleží na tom, či začnete s ľavou alebo pravou rukou. V Číne pôsobia na tento bod aj vtedy, keď sa mladej matke tvorí málo mlieka.

Tretí bod leží *v strede šije*, tam, kde začínajú rásť vlasy. Tu stačí ľahké poklopkávanie prostredníkom, desať až pätnásť sekúnd trikrát za deň. Hlava má pritom voľne visieť dopredu a krčné svaly nesmú byť napnuté.

Napokon treba pôsobiť na samotné prsia. Hladkajte si oboma rukami súčasne *spodné zaoblenie prsníkov*, pričom začnite vnútri na hrudnej kosti a pokračujte v polkruhu okolo bradaviek sme-

rom von. Robte to asi tri minúty, raz ráno a raz večer. Pri tejto hladkajúcej masáži však tlak musí byť len ľahký.

Ak sa úspech nedostaví zakrátko, nezúfajte. Zavše trvá aj pol roka alebo ešte dlhšie, kým sa prsia zväčšia či spevnia. Potom však môžete byť na výsledok hrdé!

STRACH

Ako ho najlepšie prekonáte...

Takmer každý človek má zavše strach: z vlastného zlyhania, z choroby alebo zo smrti, zo zbraní hromadného ničenia či zo znečistenia životného prostredia, strach z pôsobenia určitých politikov alebo radikálnych skupín, z príkazov a zákazov, z kolegov, konkurentov a nadriadených, zo susedov, známych i neznámych. Nedôvera však voči všetkým a všetkému vzrastá a niekedy sa zvrhne na stihomam. Človek potom všade vidí príznaky a nebezpečenstvo, až napokon strach zo života prerastie strach zo smrti.

Zo strachu sa nemusí vyvinúť iba duševná choroba, ale veľmi ľahko môže viesť aj k fyzickým ťažkostiam: dostaví sa búšenie srdca a bolesti v hrudníku, človek trpí dýchavičnosťou, má bolesti hlavy, závraty, mihanie pred očami a neprijemný tlak v žalúdku.

Nedovoľte, aby to došlo až tak ďaleko, ale bojujte proti strachu! Ako? Pomocou akupresúry!

Pri záchvate strachu postupujte nasledovne: Najprv si cez stred hlavy učešte cestičku. Potom si *zľahka poklopkávajte po strede lebečnej klenby* končekmi ukazováka, prostredníka a prstenníka v rovnej línii zozadu dopredu až k čelu.

Druhý bod proti strachu leží vzadu *na šiji*. Položte si na ňu ruku tak, aby polovicou siahala na vlasy, a usilujte sa uvoľniť krčné svaly. Potom pritlačte, nie však veľmi silno, a pohybujte



STRACH

Pri záchvate strachu postupujte nasledovne: Najprv si cez stred hlavy učešte cestičku. Potom si zľahka poklopkávajte po strede lebečnej klenby končekmi ukazováka, prostredníka a prstenníka v rovnej línii zozadu dopredu až k čelu.

kožou päťkrát sem a ta, pričom bude najlepšie, ak necháte hlavu uvoľnene visieť dopredu.

Ešte častejšie by ste mali pôsobiť na nasledujúci bod, ktorý sa osvedčil pri predchádzaní záchvatom strachu. Položte si ľavú pažu na stôl a ukazovák, prostredníkom a prstenníkom pravej ruky klopkajte v *rovnej línii od pazuchy po laktový ohyb*. Robte to len na ľavej strane, len zhora nadol, nie priveľmi náhlivo a len raz! Toto cvičenie treba však opakovať aspoň päť ráz za deň.

Na ďalší akupresúrny bod proti strachu možno veľmi dobre pôsobiť, ak nie ste sami. Nikto si totiž nevšimne, že ste práve zvládli blížiaci sa pocit strachu: Nie priveľmi silno tlačte palce ku *končekom prostredníkov*, a to tak, akoby ste chceli tlačiť mäsitú bruškú proti nechtom. Ak strach neustupuje, tlačte silnejšie, aspoň dve minúty.

Aj proti strachu na skúške existuje celkom jednoduchá akupresúrna metóda. Ak ste v situácii, kedy vám jednoducho nechcú zísť na um odpovede, ktoré však na sto percent ovládáte, postupujte nasledovne: Položte si ruky rovno *na kolená* a dve minúty masírujte bod, ktorý sa nachádza *presne pod prstenníkom*. Čoskoro vaše vzrušenie ustúpi. Ak však strach zotrvá, musíte pôsobiť ešte aj na uši. Najskôr si chyďte *dolný okraj pravého ušného lalôčika* a masírujte ho smerom nahor dve minúty. Potom to isté urobte s ľavým uchom, ibaže masáž tu smeruje zhora nadol. Ak trpíte strachom už pred skúškou, mali by ste tieto dve akupresúrne metódy začať aplikovať aspoň dva týždne pred „veľkým dňom“.

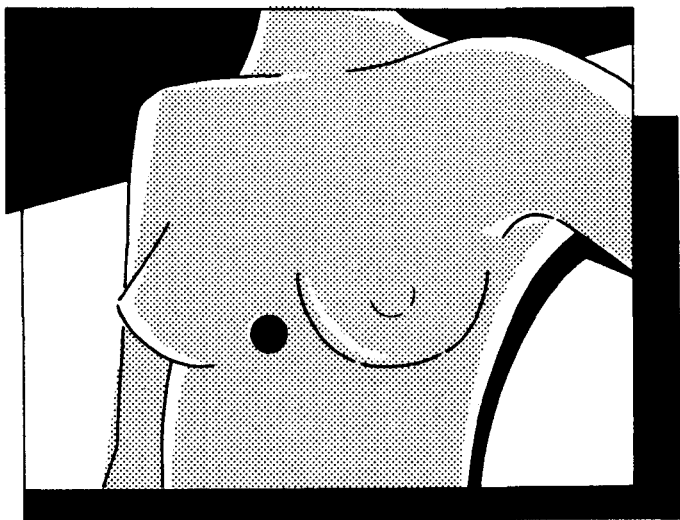
STRES

Keď napätie prekročí mieru...

Stres privádza naše telo do akéhosi pohotovostného stavu: podnety a signály z okolitého prostredia ho vybičujú k výkonu na najvyššie obrátky a náš organizmus musí potom z úplného pokoja dosiahnuť najvyšší výkon. Na to ho pripravujú hormonálne faktory (zvýšené vylučovanie adrenalínu), mení sa distribúcia krvi, ktorou sú svaly väčšími zásobované. Organizmus má k dispozícii viac energie vo forme zvýšenej hladiny cukru v krvi a vo vegetatívnej nervovej sústave dochádza k zmenám, ktoré umožňujú zamerať aktivizáciu všetkých procesov na urýchlené získavanie energie. Pulz sa zrýchľuje, tlak v cievach stúpa, aby sa zlepšilo zásobovanie krvou. Všetko toto je súčasťou reakcie na poplašné signály z okolitého prostredia.

Ak je človek v takejto situácii vystavený zvýšeným nárokom alebo požiadavkám (napríklad pri komplikovanom pracovnom procese, prostredníctvom reakcie v slovnom súboji alebo pri športovom zápase), prispieva stresová reakcia k tomu, aby bolo telo pripravené zvládnuť zvýšené nároky, ktorým je vystavené. V tejto fáze odporu v organizme naplno prebieha prispôsobovacia reakcia. Ak sa takéto prispôsobenie zvýšeným nárokom nepodarí, mobilizované sily sa napokon môžu vyčerpať a vyhasnúť. Môžu sa však vynaložiť aj naslepo, minúť cieľ, proti ktorému boli zaktivizované, a tak spôsobiť veľké škody. Následkom sú potom poruchy látkovej výmeny, srdcovo-cievne ťažkosti, vredy na žalúdku alebo v čreve, zápal ciev a iné.

Trápi vás často priveľmi rýchly a silný tlkot srdca? Silno sa potíte, najmä pod pazuchami a na dlaniach? Musíte často vyhľadávať záchod? Trpíte nechutenstvom, poruchami spánku a bolesťami hlavy? Myslíte často na *všetky* nevyriešené úlohy namiesto toho, aby ste si ich premysleli jednu po druhej? Odsúvate všetky nepríjemné stretnutia a úlohy vždy ďalej do budúcnosti?



STRES

Prehmatajte si hrudný kôš presne uprostred tela. Na mieste, kde sa končí krk, začína sa hrudná kosť, ktorá pokračuje smerom k pupku. Hrudná kosť sa končí tzv. mečovitým výbežkom. Ak ste ho našli, vráťte sa o šírku štyroch prstov smerom hore. Práve tento bod treba masírovať.

Otupujete si často zmysly alkoholom a upokojujúcimi prostriedkami? Áno? Tak potom ste pod vplyvom silného stresu! Nuž a aby ste sa jedného dňa „nezložili“, ale aby sa z vás znovu stal pokojný človek, mali by ste si robiť nasledujúce bodové masáže.

Prehmatajte si hrudný kôš presne uprostred tela. Na mieste, kde sa končí krk, začína sa hrudná kosť, ktorá pokračuje smerom k pupku. Hrudná kosť sa končí takzvaným *mečovitým výbežkom*. Pod ním už prstami nenatrafíte na tvrdú kosť, ale na poddajné mäso.

Ak ste našli mečovitý výbežok, vráťte sa *o šírku štyroch prstov smerom hore*. Práve tam je bod, ktorý najmenej päť minút silno masírujte ukazovákom a prostredníkom smerom hore.

Akupresúra na hrudi však nestačí! Zmysel má len vtedy, keď sa vzápätí sústredíte na body na hlave. Nahmatajte si *uprostred temena malú priehlbinku, ktorú nájdete na šírku dvoch alebo troch prstov za myslanou spojnicou horných okrajov obidvoch uší*. Aj tento bod treba silno masírovať päť minút smerom k čelu. Obidva uvedené spôsoby masáže treba robiť trikrát denne.

Ďalšia bodová masáž proti stresu je vhodná najmä v situáciách, keď nie ste sami. Pri šedej na stoličke si položte *obidve ruky na kolená* a celkom nenápadne si masírujte obidva body, ktoré sa *nachádzajú pod končekmi prstenníkov*. Netlačte veľmi a masírujte vždy smerom dole. Po piatich až desiatich minútach by stres mal do značnej miery ustúpiť.

SVRBENIE KOŽE

Nenechajte to dôjsť až tak ďaleko!

Naša koža reaguje na vplyvy, ktoré vyvolávajú choroby, rozličnými symptómami, najčastejšie akútnymi alebo chronickými zápalmi. Tie vznikajú, keď koža alebo jej chemický ochranný plášť už nie sú schopné odvrátiť rušivé dráždenie, alebo keď je na

určité látky alergická. Zápalý kože tvoria 50 percent všetkých kožných chorôb.

Zápalý kože sprevádzané silným svrbením postihujú najmä ženy v domácnosti. Príčinou je väčšinou práca s čistiacimi prostriedkami. Nadmieru nepríjemné sú však aj alergické ochorenia kože. Tak napríklad lieky, kozmetické prípravky, jahody, rajčiny, orechy, kraby, raky, ryby, vajcia a niektoré druhy vína môžu vyvolať jednu z najčastejších alergických reakcií kože — žihľavku. Táto alergia sa zjaví odrazu množstvom drobných, ale i väčších (niekedy aj ako dľaň) vyrážok, ktoré veľmi svrbia a rýchlo sa rozširia na veľké plochy kože, no už po niekoľkých hodinách môžu bez stopy zmiznúť.

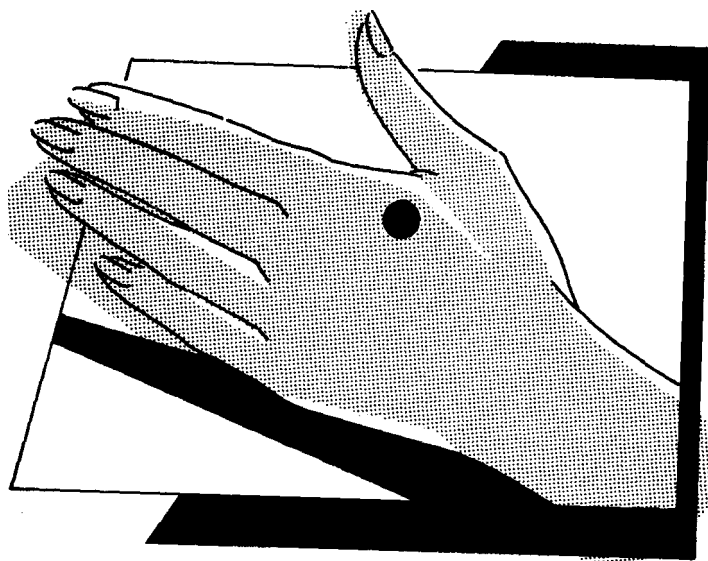
Aj detské choroby ako osýpky, ovčie kiahne, rubeola a šarlach spôsobujú zmeny na koži. Pri týchto chorobách sa na koži zjavia fľaky alebo je celá posiatá pľuzgierikmi — a príšerne svrbí!

Čo teda môžete sami robiť proti zapálenej koži? Vôbec nič! Ekzémy totiž musí v každom prípade liečiť lekár. Od nepríjemného svrbenia, vyvolaného nervovými zakončeniami v koži, sa však môžete oslobodiť, ak použijete akupresúru...

Najdôležitejšie masážne body sú na rukách. Položte si palec pravej ruky na miesto, ktoré sa nachádza *na šírku dvoch prstov pod hánkou ukazováku*. Potom ho posuňte *o pol prsta naprieč smerom k palcu*. Toto miesto veľmi energicky masírujte krúživým pohybom. Najlepšie to ide tak, keď pravým ukazovákom vyvíjate protitlak na dlani. Túto masáž robte päť minút a to isté urobte na pravej ruke — zakaždým, keď vás svrbí koža.

Ďalšie dva body sa nachádzajú na lakťoch. Keď silno zohnete ruku, *vytvorí sa na vonkajšej strane lakťa záhyb*. Na jeho vonkajší okraj pritláčajte najskôr pravý ukazovák alebo prostredník, pričom kožu masírujte smerom k ramenu aspoň tri minúty. Potom robte to isté na pravom lakti.

Ak ste predchádzajúcimi metódami akupresúry nedosiahli žiadaný úspech, mali by ste si masírovať nohy. Sadnite si na stoličku



SVRBNIE KOŽE

Najdôležitejšie masážne body sú na rukách. Položte si palec pravej ruky na miesta ktoré sa nachádza na šírku dvoch prstov pod bankou ukazovaka.

a na ľavej nohe nahmatajte oblasť, ktorá sa nachádza *na šírku troch prstov presne nad stredom vnútorného členka*. Tento bod masírujte tri minúty smerom ku kolenu a vzápätí masáž presuňte o šírku dlane vyššie a na šírku prsta dopredu. Aj tu masírujte tri minúty. Potom si rovnako pomasírujte pravé predkolenie.

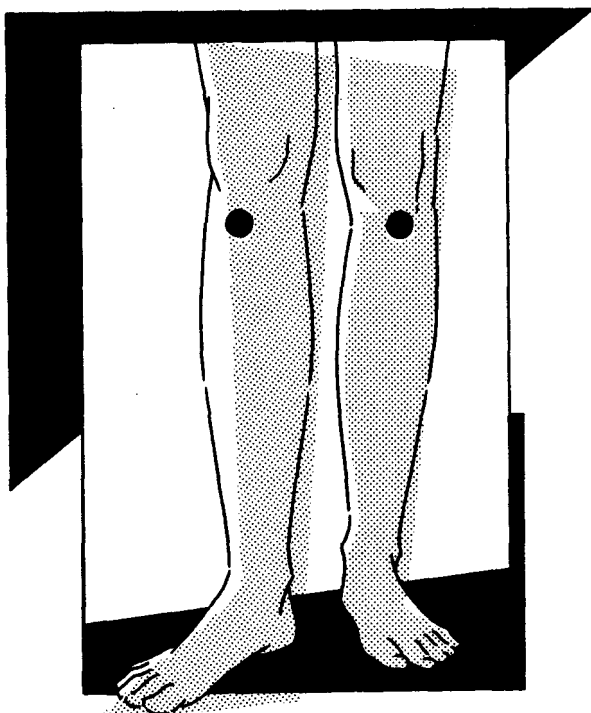
Nakoniec ešte jeden bod, ktorý masírujte aspoň päť ráz denne, aj keď vás koža práve nesvrbí. Položte si *ruku ponadplece medzi lopatky*. Na mieste, kde spočíva prostredník, poriadne silno tlačte tri minúty. Táto masáž slúži ako prevencia.

ŤAŽKÉ NOHY

Ako si zlepšíte obeh krvi...

Veľa žien, ktoré musia celý deň stáť, sa sťažuje na „ťažké nohy“. Ale ani muži nie sú ušetrení. Príčinou týchto ťažkostí je vo väčšine prípadov spomalenie až zastavenie prietoku krvi v žilách ako dôsledok oslabeného väziva. Prvým a zreteľným znakom začínajúceho sa upchatia je pocit ťažkých nôh a z času na čas už aj bolesti v predkolení. Čoskoro začnú opúchať aj chodídlóvé kíby, pričom pritlačením prsta na koži vznikajú prembeniny. Je to neklamný znak toho, že v tkanive sa nahromadila voda, teda že nie je už zaručený bezchybný odtok lymfy. V takomto prípade sa treba poradiť s lekárom, lebo okrem oslabeného väziva môže nedostatočný odtok tkanivovej tekutiny vyvolať aj oslabenie srdca či obličiek. Dôkladnou prehliadkou treba zistiť, či ide o tieto ťažkosti.

Nech už sú nálezy na orgánoch akékoľvek, v každom prípade je dôležité zlepšiť si obeh krvi v žilách a posilňovaním práce svalov dolných končatín sa postarať o to, aby sa upevnilo väzivo a mohla lepšie cirkulovať lymfa. Najjednoduchšie, čím si môžete zlepšiť obeh krvi, je nosenie gumených pančúch. Tým sa na tkanivo vyvíja ľahký, trvalý tlak, ktorý zabezpečuje lepšiu dopra-



ŤAŽKÉ NOHY

Sadnite si na stoličku a položte si ruky na kolená. V priehlbínách, v ktorých sa nachádzajú vaše prostredníky, sú body, ktoré si silným tlakom krúživým pohybom masírujte tri minúty na oboch nohách súčasne.

vu krvi a lymfatickej tekutiny k srdcu a zabraňuje ich hromadeniu v nohách.

Ak v zamestnaní stojíte a pohybujete sa veľmi málo, mali by ste častejšie cvičiť nohami, napríklad striedavo stáť na špičkách a na pätách. Toto cvičenie aktivizuje lýtkové svaly a zlepšuje cirkuláciu krvi.

Naproti tomu ten, kto má sedavé zamestnanie, by sa nemal zdráhať z času na čas si vyložiť nohy. Potom však treba dbať na to, aby vám okraj stola nebránil v prekrvení predkolenia.

Spomenuté cvičenia sú však len pomôckou. Ak máte možnosť z času na čas sa vzdialiť zo svojho pracoviska na pár minút, je lepšie, keď si proti ťažkým nohám pomôžete akupresúrou.

Sadnite si na stoličku a položte si *ruky na kolená*. *Vpriehlbniach*, v ktorých sa nachádzajú vaše *prostredníky*, sú body, ktoré si silným tlakom krúživým pohybom masírujte tri minúty na oboch nohách súčasne.

Ak po tejto masáži ťažkosti pominuli iba sčasti, masírujte si ešte ďalšie dva body, ktoré ležia asi *na šírku prsta pod vonkajším členkam*. Tieto miesta objavíte pomerne rýchlo, lebo sú veľmi citlivé na tlak. Na tieto body treba silno tlačiť krúživým pohybom, takisto tri minúty, aj keď to bolí. Ak máte vhodné podmienky, mali by ste oba druhy masáže opakovať každé dve hodiny. Na prevenciu je veľmi dobré, ak tieto cvičenia robíte už ráno, len čo vstanete.

Ak popri pocite ťažkých nôh mávate aj kŕče v lýtkach, masírujte si ďalšie dva body, ktoré sa nachádzajú *na šírku troch prstov nad vnútorným členkam*. Na toto miesto, citlivé na tlak, silno tlačte najskôr na ľavej nohe pravým prostredníkom krúživým pohybom, a to dve až tri minúty. Potom to isté robte ľavým prostredníkom na pravej nohe.

VRACANIE

Aj ťarchavým pomáha akupresúra!

Pri tomto symptóme nejde o chorobu, ale o predzvesť alebo sprievodný jav inej poruchy. U detí je to však trochu inak, lebo tie sa oveľa ľahšie ako dospelí zbavujú vracaním nestráviteľnej potravy.

Proces vzniká súhrou množstva jednotlivých funkcií: Žalúdok ochabne, súčasne sa jeho vchod čo možno najväčší roztvorí, a svalmi prednej brušnej steny a bránice sa obsah žalúdka opäť vyvráti. Táto súhra je riadená „centrom vracania“ v mozgu.

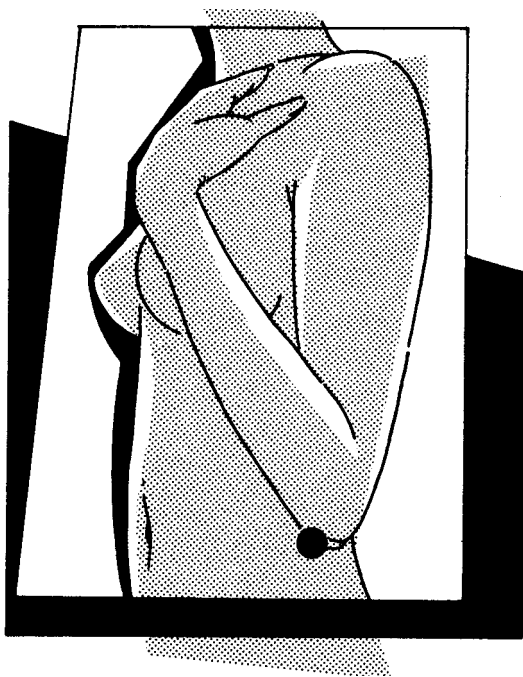
Vracanie má veľa príčin. Napríklad sa môže stať, že centrum vracania sa podráždi určitými jedovatými látkami, ktoré človek prijme s potravou a krvou sa dostanú do tohto centra. Aj žalúdočná stena môže pri nestráviteľných jedlách zalarmovať centrum vracania; u ťarchavých žien vracanie vyvolávajú zrejme určité látky, ktoré sa z vyvíjajúceho sa plodu dostanú do organizmu matky.

Pri vracaní z nervozity to však nie sú škodliviny, ktoré tento stav vyvolávajú, ale psychicky podmienené konflikty: problémy v zamestnaní, strach zo skúšky — alebo pocit hnsu.

Prirodzene, pri vracaní hrá veľkú rolu aj alkohol. Ak človek „preberie“, môže sa stať, že žalúdok a zodpovedajúce mozgové centrum rebelujú — a už to aj ide von.

Proti nevoľnosti a vracaniu existuje množstvo liekov a všeliakých domácich prostriedkov. Jedni radia mlieko či kolu, iní biely chlieb, čokoládu alebo cukor. Jestvuje však oveľa lepšia metóda, ako sa zbaviť týchto ťažkostí — akupresúra...

Zohnite ľavú ruku dohora a priložte ju tesne k telu. Prostredníkom pravej ruky masírujte bod *na predlaktí*, ktorý *leží priamo nad špicom lakťa*. Masáž robte aspoň minútu, smerom hore. Potom to isté urobte na pravej ruke. Túto masáž robte aspoň päť ráz za deň. Keď dráždenie na vracanie ustúpi, treba recidíve predchádzať tak, že na druhý deň celú masáž opakujeme.



VRACANIE

Zohnite ľavú ruku dohora a priložte ju tesne k telu. Prostredníkom pravej ruky masírujte smerom hore bod na predlaktí, ktorý leží priamo nad špicom lakťa.

Ďalšie dva body nájdete na hrudi. Predstavte si dve priame čiary *od prsných bradaviek nadol*. Asi *na šírku dvoch prstov pod šiestym a siedmym rebrom* sú body, ktoré treba masírovať súčasne na oboch stranách ukazovákmi alebo prostredníkmi, pričom kožu posúvate nahor. Nie však prisilno, všetko musí prebiehať veľmi jemne. Túto masáž robte dve minúty trikrát denne.

A teraz poďme na brucho: nahmatajte dva body, ktoré ležia *na šírku piatich prstov nad pupkom a na šírku troch prstov nalavo a napravo*. Tieto miesta masírujte stredne silným tlakom smerom dolu jednu minútu. Potom treba masírovať bod, ktorý je na šírku dvoch prstov rovno pod pupkom. Tento bod treba takisto masírovať stredne silno jednu minútu — ale smerom hore!

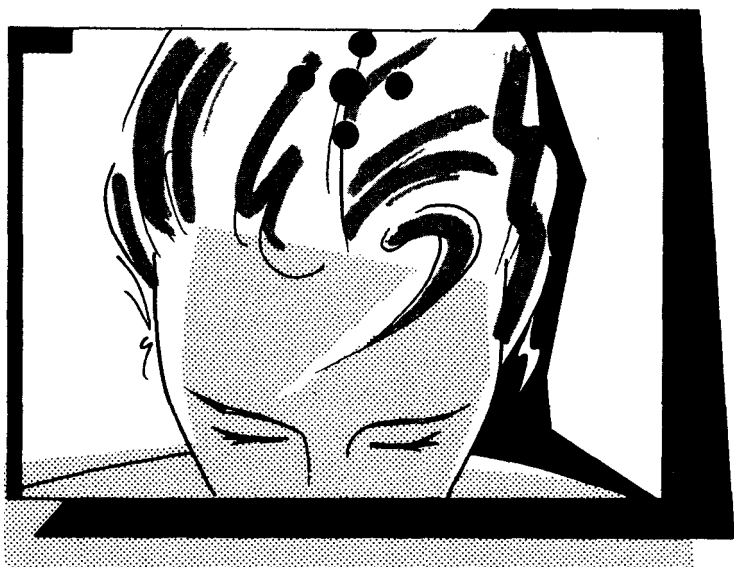
A tu je akupresúra proti vracaniu v ťarchavosti: prostredníkom pravej ruky si poklopkávajúce oblasť *na vnútornej strane zápästia* na šírku dvoch prstov nad miestom, kde môžete cítiť pulz — ale len veľmi jemne a jednu minútu. Potom to isté urobte na pravom zápästí. Aj keď vám nie je práve zle, mali by ste túto masáž robiť ako prevenciu aspoň päť ráz denne.

ZÁBUDLIVOSŤ

Trénujte si mozog!

Každý človek zavše na niečo zabudne. Ak sa to stane v mladých rokoch, hovorí sa ospravedlňujúco o „poplašenosti“. Ak však ide o zábudlivosť staršieho človeka, hneď je naporúdzi vysvetlenie: „Typická skleróza!“

Obidve tieto tvrdenia môžu byť nesprávne. Podľa najnovších vedeckých poznatkov možno iba v dvadsiatich percentách prípadov zníženú pozornosť a schopnosť koncentrácie pripísať na účet artériosklerózy, čiže zúženia ciev zásobujúcich krvou mozog. Naproti tomu môžu pri zábudlivosti hrať určitú úlohu aj mnohé iné choroby, pri ktorých mozog nie je dostatočne zásobovaný krvou, hormónmi, živinami a kyslíkom.



ZÁBUDLIVOSŤ

Mozog môžete trénovať aj bodovou masážou! Priložte si prostredník na stred temena, a to na myslenú líniu spájajúcu horné okraje obidvoch uší. Potom priložte ostatné prsty a palec na miesta, ktoré ležia na šírku dvoch prstov naľavo a na pravo, ako aj pred a za prostredníkom.

Za zábudlivosťou sa často skrývajú aj poruchy látkovej výmeny v pankrease, obličkách alebo v pečeni. Do úvahy prichádzajú aj ochorenia pľúc a štítnej žľazy alebo centrálnej nervovej sústavy, ťažké infekcie, poranenia mozgu a lebky a popáleniny. Ďalej neslobodno zabúdať na to, že činnosť mozgu značne ovplyvňuje aj zneužívanie návykových prostriedkov ako alkoholu, nikotínu či drog. Nezriedka zhoršujú pamäť aj lieky, predovšetkým prostriedky na upokojenie a na spanie.

Prirodzene, nemožno popierať, že prirodzené biologické procesy v starobe a genetické faktory v rozhodujúcej miere ovplyvňujú znižovanie výkonnosti mozgu. Vyvrátená však bola doteraz všeobecne prijímaná teória, podlá ktorej od narodenia každý deň odumiera okolo stotisíc mozgových buniek. Rozsiahle analýzy naproti tomu ukázali, že zmenšovanie mozgu v starobe nespôsobuje odumieranie, ale scvrkávanie jednotlivých buniek — pravdepodobne preto, lebo sa z tkaniva stráca čoraz viac vody. To vysvetľuje aj úspešnosť špeciálne vyvinutých tréningových programov na zvyšovanie duševných schopností. Ich uplatňovaním možno za pomoci kníh, kariet a počítačových programov do značnej miery eliminovať výpadok intelektuálnych schopností v starobe alebo po dlhšej chorobe, čo by pri odumretých bunkách vôbec nebolo možné.

Mozog si môžete trénovať aj bodovou masážou! Priložte si prostredník *na stred temena*, a to *na myšlenú líniu spájajúcu horné okraje obidvoch uší*. Potom si položte ostatné prsty a palce na miesta, ktoré ležia *na šírku dvoch prstov naľavo a napravo, ako aj pred a za prostredníkom*, a masírujte si súčasne všetkých týchto päť bodov silným tlakom smerom dopredu. Masáž by mala trvať päť až desať minút a mali by ste si ju urobiť trikrát denne.

Ďalší akupresúrny bod proti zábudlivosti sa nachádza na bruchu. Priložte si ukazovák *na šírku dvoch až troch prstov presne pod pupok* a masírujte tento bod energicky smerom hore — aj v tomto prípade tri minúty trikrát denne.

Ak máte nízky tlak krvi, mali by ste si navyše masírovať ďalší bod, ktorý sa nachádza *na nechťom lôžku prostredníka zo strany ukazováku*. Musíte ho však masírovať smerom k prstenníku, a to silným tlakom najmenej tri minúty — najprv na ľavom a potom na pravom prostredníku. Ak máte naopak vysoký tlak krvi, smiete si robiť len veľmi jemnú bodovú masáž. Aj v tomto prípade treba masáž opakovať najmenej trikrát denne.

ZÁHA

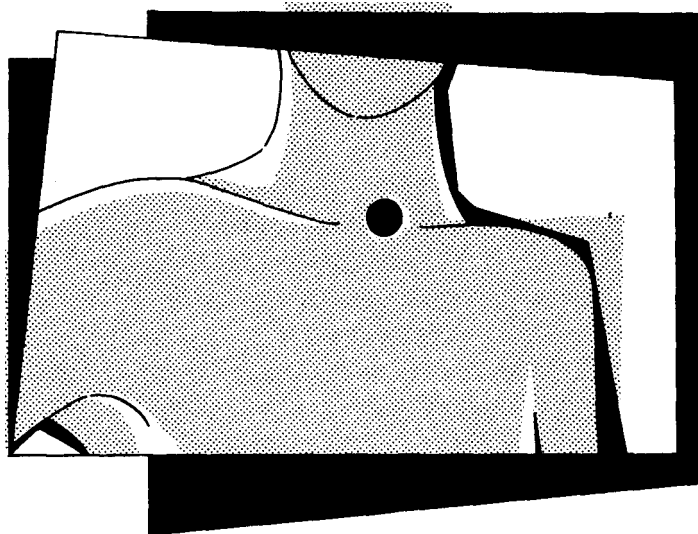
Akupresúra sľubuje úspech

Výdatné jedlo môže u ľudí s citlivým žalúdkom často vyvolať pálenie záhy. Ide o citeľnú bolesť v oblasti solárneho pletenca a v pažeráku, ktorá vzniká vtedy, keď sa žalúdočné kyseliny dostanú do pažeráka. Tento pohyb tráviacich štiav proti normálnemu smeru môže mať dve základné príčiny: buď zníženie tlaku v dolnej časti pažeráka, alebo oslabený svalový uzáver medzi pažerákom a žalúdkom.

Sú však aj ďalšie faktory, ktoré do značnej miery podporujú pálenie záhy. Patrí k nim najmä stres, nikotín, alkohol, nadváha a priveľmi mastné jedlá. Kto má sklony k páleniu záhy, nemal by nosiť príliš stiahnutý opasok a po jedle by sa podľa možnosti nemal zohýnať.

K potravinám, ktoré veľmi ľahko vyvolávajú pálenie záhy, patria najmä tuky všetkých druhov, mlieko, ale aj rajčiaky, citrusové plody a šťavy, ďalej koreniny, pepermint a čokoláda, čerstvé kysnuté pečivo a ďalšie.

Čo teda robiť, keď mávate problémy so záhou? Ak pálenie býva silné a vyskytuje sa veľmi často, treba v každom prípade požiadať o radu lekára, pretože za bolesťami sa môže skrývať aj srdcový infarkt! A pri ľahších, zriedkavejších sa vyskytujúcich prípadoch? Vtedy možno, prirodzene, užiť tabletku. Podľa názo-



ZÁHA

Najdôležitejší bod nájdete poniže hrtana. Keď ukazovákou postupujete pomaly smerom dole, na mieste, kde sa začína hrudná kosť, natrafíte na priehlinu.

ru niektorých lekárov môže v núdzi, keď nemáte po ruke nijaký vhodný liek, pomôcť aj cukrík — pravdaže, taký, čo neobsahuje pepermint. Pri pomalom cmúľaní cukríka sa totiž zvyšuje vylučovanie slín, ktoré zmiernujú dráždenie v pažeráku.

Bez ohľadu na to, že ani cukrík nemá človek vždy po ruke, sľubuje akupresúra v takomto prípade väčší úspech...

Najdôležitejší bod nájdete *poniže hrtana*. Keď ukazovákom postupujete pomaly smerom dole, natrafíte *na priehlbínu*, a to na mieste, *kde sa začína hrudná kosť*. Práve na tento bod musíte silno tlačiť, ale nie do krku, lež proti kosti, aby ste si sami „nepriškrtili prívod vzduchu“. Pritlačte trikrát na toto miesto — a ak vás pálenie záhy trápieva častejšie, robte si túto bodovú masáž preventívne trikrát denne.

Ak vám tento druh masáže neprinesie želaný výsledok, musíte pôsobiť ešte aj na ďalšie dva body. Keď postupujete ukazovákmi alebo prostredníkmi obidvoch rúk hmatom *od hrudnej kosti smerom von*, pod kožou čoskoro pocítite *klúčne kosti*. Ak po nich hmatom postupujete ďalej smerom k pleciam, rýchlo zistíte, že klúčne kosti sú mierne ohnuté dohora. Tam, *na najvyššom mieste oblúka*, sú body, ktoré treba tri minúty masírovať súčasne silným tlakom smerom hore, a to — aby sa dosiahol preventívny účinok — tiež trikrát denne.

Niektorí odborníci na akupresúru však prisahajú na bodové masírovanie miesta, ktoré leží v blízkosti pôvodcu pálenia záhy — žalúdku. Lahnite si na chrbát, celkom sa uvoľnite a položte si ukazováky, prostredníky a prstenníky obidvoch rúk *pod hrudnú kosť— do priehlbiny, v ktorej sa nachádza solárny pletenec*. Teraz vtlačte všetkých šesť prstov súčasne dva alebo tri razy zľahka do priehlbiny. Potom prsty posuňte *o šírku troch prstov nižšie* a znovu dva až tri razy pritlačte. Takto postupujte, až kým sa nedostanete tesne k pupku — potom si obidve ruky zľahka položte *na oblasť žalúdka* a ľahkým tlakom si ju masírujte tri minúty.

ZÁPÁL MANDLÍ

Akupresúra — rozumná alternatíva!

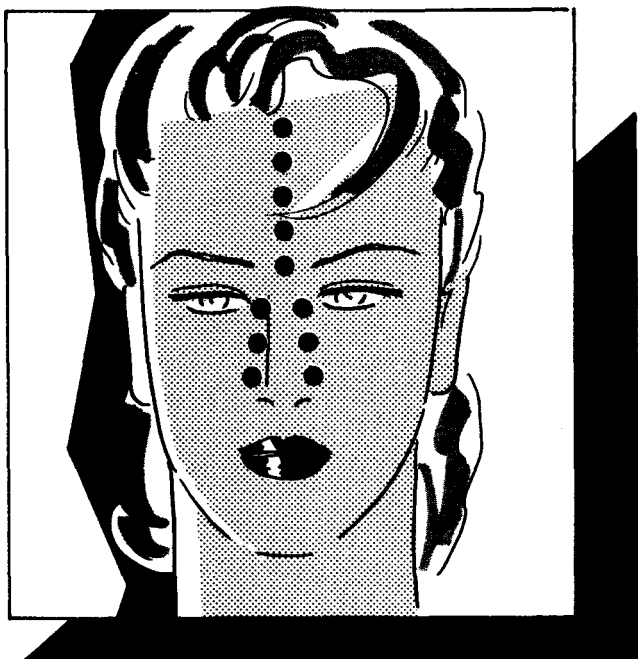
Mienky lekárov o význame a dôležitosti mandlí pre náš organizmus sa rozchádzajú. Jedni tvrdia, že mandle sú nositeľmi skrytých ložísk infekcií alebo hnisu, takže ich treba operatívne odstraňovať ako nežiadúce zdroje nebezpečenstva. Podľa mienky iných zneškodňujú mandle jedovaté látky v našej potrave, a treba ich teda nechať tam, kde sú. Tak je možné, že mnohí ľudia už mandle nemajú, zatiaľ čo iní ešte o svoje tonzily neprišli.

Najmä deti mávajú veľmi často choré mandle, ktoré dosahujú veľkosť čerešní až sliviek — hltan je predsa oblasť, ktorou prechádza väčšina pôvodcov chorôb. Ani dospelí však nie sú pred zápalom mandlí chránení. Postihnutý má spočiatku pocit vyschnutého hrdla, po ňom nasleduje škriabanie a pálenie s nutkaním na chrchlenie a kašeľ. Prehítanie často spôsobuje bolesti, oblasť jazýčka a mandlí je zdurená a červená.

Pri zápale mandlí mnohí ľudia siahajú po silných kloktadlách — tie však nemajú nijaký účinok, pretože pri kloktaní neobmývajú mandle a len väčšími dráždia už aj tak podráždenú sliznicu. Horúci čaj alebo obklady tým, že dráždia sliznicu, tiež väčšími škodia ako prospievajú. Je teda jediným východiskom siahnuť po tabletku, alebo...? Prirodzene, že je aj ďalšia alternatíva: akupresúra! Bodová masáž umožňuje podstatne zmierniť ťažkosti spre-vádzajúce zápal mandlí...

Najdôležitejšie body na tele sa nachádzajú na *najvrchnejšom okraji ušnic*. Zovrite ich súčasne medzi palec a ukazovák a desať ráz za sebou ich silno stlačte. Ešte silnejšie! Takto masírované miesta vás potom budú určite poriadne páliť — ale to nič, pretože ste si masírovali presne tie body, ktoré treba!

To však ešte nie je všetko, lebo nasleduje masáž *nosových krídel*, ktoré si treba najmenej päťkrát zľahka preklepať ukazovákmi zhora nadol. Potom si rovnako jemne poklopkávajúte



ZÁPÁL MANDLÍ

Preklepkajte si nosové krídla súčasne obidvoma ukazovákmi zľahka zhora nadol najmenej päťkrát za sebou. Potom si rovnako jemne poklopkávajte zhora nadol po strede čela, pričom začať treba od miesta, kde začínajú rásť vlasy, a skončiť pri koreni nosa.

zhora nadol *po strede čela*, pričom začať treba od miesta, kde začínajú rásť vlasy, a skončiť pri koreni nosa. Masáž na ušiach, nose a čele by ste mali opakovať každé dve až tri hodiny.

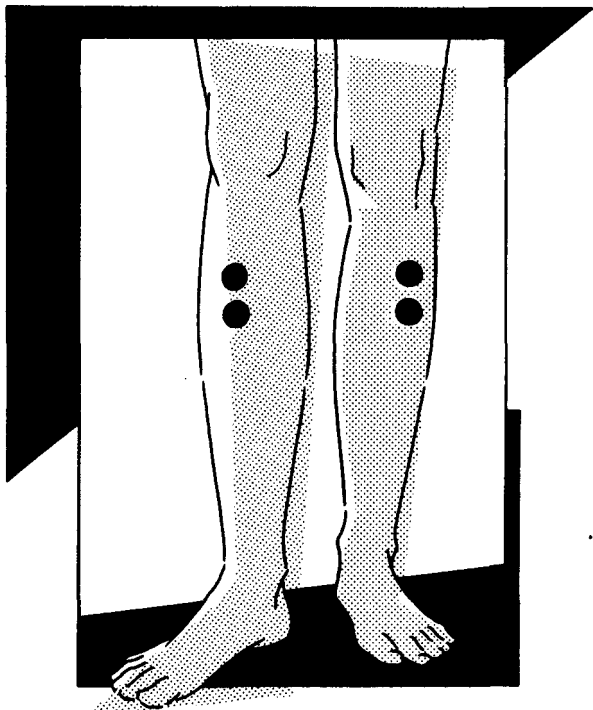
Ďalší bod leží *na chrbte ruky, a to presne medzi palcom a ukazovák*om. Položte si pravý palec na toto miesto na ľavej ruke a ukazovák priložte zo strany dlane. Potom silno pritlačte palcom proti ukazováku a posúvajte pritom kožu sem a ta. Asi po tridsiatich sekundách zopakujte to isté na pravej ruke. Cítite pri tom, ako citlivo reaguje masírované miesto? Cítite dokonca bodavú bolesť? To je v poriadku, pretože ste tlačili na správny bod. Takúto masáž by ste si mali robiť trikrát denne.

Ďalší bod, prostredníctvom ktorého možno pôsobiť na zmiernenie zápalu mandlí, treba naproti tomu masírovať iba jemne: poklopkávajte najprv zvonka po ľavom palci koncom pravého ukazováka asi *dva milimetre vedľa miesta, odkiaľ vyrastá nechť* — ale len opatrne, pretože do nechta v nijakom prípade neslobodno „vrtáť“. Asi po tridsiatich sekundách si urobte rovnakú masáž na pravom palci a celý postup na oboch palcoch opakujte tri až päťkrát denne.

ZÁPÁL SLEPÉHO ČREVA

Liečbu musí vziať do rúk lekár, zmiernenie akútnych bolestí máte však v rukách vy!

Zvyčajne — nie však vždy! — prechádza hrubé črevo na pravej strane podbruška prípadne strednej časti brucha do tenkého čreva. Toto miesto prechodu je slepé črevo, na ktorého spodnej časti sa nachádza červovitý príviesok — appendix, ako pozostatok skorších vývinových štádií. Keď sa teda hovorí o zápale slepého čreva, zapálený či dokonca zhnisaný je len tento malý, tenký kúsok čreva. Napriek tomu však zápal tohto príviesku vôbec nie je nevinným ochorením.



ZÁPÁL SLEPÉHO ČREVA

Masážne body sa nachádzajú na predkolení na šírku šesť a pol prsta pod stredom jabíčka a na šírku dvoch prstov smerom von.

Zápal slepého čreva (appendicitída) vzniká vtedy, keď lymfatické tkanivo červovitého prívesku reaguje opuchom (podráždenie slepého čreva) alebo zhnisaním (hnisavá appendicitída). Pri hnisavom zápale sa zalepením otvoru prívesku môže hnis v ňom nahromadiť, tenký appendix napuchne a vytvorí sa z neho bolestivý mechúrik hnisu. Ak tenká stena appendixu praskne, hnis sa vyleje do brušnej dutiny (perforácia) a vyvolá životu nebezpečný hnisavý zápal pobrušnice. V takom prípade treba pacienta bleskurýchle operovať.

Ľudia, ktorí majú bolesti brucha, často lekárovi vravia, že majú zrejme podráždenie slepého čreva. Väčšinou sa mýlia, lebo nie vždy je to iba appendix, ktorý na seba upozorňuje bolesťami brucha. Príčinou bolesti môže byť zápal vaječníkov, plynatosť, zápal močového mechúra, zápal žľáz a všeličo iné. Vysvetlenie poskytnete len návšteva lekára alebo krátke vyšetrenie v nemocnici.

Operácia slepého čreva je neškodný, malý zákrok, ktorý navyždy odstráni neistotu, či ide o zápal slepého čreva, alebo nie. V každom prípade sa však treba vyvarovať vôbec nie múdrej rady starých materí, že pri bolestiach na pravej strane podbruška si treba prikladať teplé obklady! Touto metódou sa síce môžu zmierniť bolesti, ba pri iných ťažkostiach, ako napr. plynatosť, môže mať dokonca priaznivé účinky, no pri zápale slepého čreva môže mať termofor alebo elektrický vankúš nebezpečné následky, lebo účinkom tepla sa zápalový proces iba urýchli. Do príchodu lekára by sa nemali užiť ani lieky proti bolesti, ktoré by mohli skresliť príznaky ochorenia. Odporúčajú sa však studené, ba až ľadové obklady. Pomôcť si môžete aj akupresúrou.

Na predkolení chorého nájdite *na šírku šesť a pol prsta pod stredom jabĺčka a na šírku dvoch prstov smerom von* body, ktoré treba silno masírovať smerom dolu. Masírujte dve minúty, na pravom predkolení však podstatne silnejšie ako na ľavom. Nakon posuňte na oboch nohách prsty ešte o jeden a pol prsta nižšie a tam opakujte masáž, takisto dve minúty.

Ďalšie dva body nájdete na bruchu. Obidvoma ukazovákmi a prostredníkmi nahmatajte *dva body ležiace na šírku troch prstov naľavo a napravo od pupka*. Tieto body masírujte dve minúty smerom nadol, ale len jemne! Úľavu môže priniesť aj ľahké poklopkávanie.

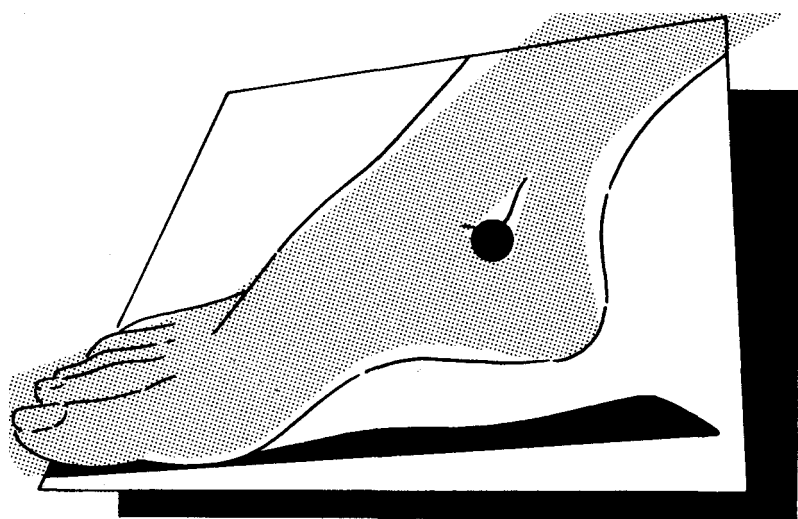
Protizápalovo pôsobí aj masáž bodov *v medzere medzi palcom a druhým prstom na oboch nohách*, a to hore, *bližšie k druhému prstu*. Tieto body treba masírovať dve minúty smerom ku končekom prstov na oboch nohách súčasne. Masáž opakujte každé dve hodiny.

ZÁPCHA

Zabudnite na preháňadlá!

Ľudia, ktorí trpia zápchami, mávajú často utrápený výraz tváre — pretože chcú, ale nemôžu. Príčinou je to, že črevo nepracuje tak, ako by malo, lebo v tráviacom trakte pridlho zostáva jeho obsah. Stolica sa stáva tvrdou, pretože pri dlhom zotrvaní v čreve z nej organizmus zužitkoval takmer všetku tekutinu. Aj čokoláda alebo veľmi jemná potrava z bielej múky chudobná na nestráviteľné látky ochromujú činnosť čreva, ktoré však pre pravidelné vyprázdňovanie nevyhnutne potrebuje balastové látky, obsiahnuté napríklad v celozrnnom chlebe, zelenine a ovocí.

Zlé stravovanie teda môže byť príčinou zápchy. Ďalšou je nedostatok pohybu. Náš organizmus by však mal byť udržiavaný v neprestajnej činnosti — preto je najlepším vyvážením činnosti, ktorá sa vykonáva posediačky, pravidelný pohyb. Dôležitú úlohu hrá aj duševný stav: hnev a starosti spomaľujú vyprázdňovanie, pretože človek nemôže „stráviť“ svoje problémy. Hemoroidy alebo bolestivé trhliny v konečníku môžu tiež premeniť vyprázdňovanie „na peklo“, takže postihnutý odkladá návštevu miestnosti, kam aj králi chodia peši, čo možno najdlhšie.



ZÁPCHA

Priložte si ukazovák a prostredník na spodný okraj pravého vnútorného členka.

Žiaľ, mnohí ľudia nevedú svoje črevo k pravidelnému vyprázdňovaniu, hoci pravidelná stolica jednoducho patrí k výmene látok v organizme a udržiava nás pri živote. O čo jednoduchšie je predsa siahnuť po preháňadle! Zástancovia prírodnej medicíny však varujú pred pilulkami, ktoré by sa mali užívať iba v mimoriadne ťažkých prípadoch, pretože priveľmi dráždia črevo. Namiesto toho odporúčajú preháňacie čajoviny, ovocie alebo bobtnaté prostriedky, ako napríklad ľanové semeno. Zавše je však ťažké nájsť čajovú zmes alebo rastlinný preparát, ktorý by pomohol práve vo vašom prípade. Vyskúšajte akupresúru...

Priložte ukazovák a prostredník *na spodný okraj pravého vnútorného členka* a energicky (!) posúvajte na tomto mieste kožu päť minút sem a ta. Potom si urobte rovnakú masáž pod ľavým členkom. Tieto body masírujte ráno, popoludnie a večer.

Ak chcete povzbudiť špeciálne svoje hrubé črevo, odtiahnite si najprv *palec pravej ruky* od prstov a do takto vzniknutej medzery zasunúť ľavú ruku, tak, aby *ľavý palec ležal na chrbte pravej ruky*. Potom ním päťkrát silno pritlačte a zopakujte to isté na ľavej ruke. Aj túto masáž si robte trikrát denne.

Nasledujúci bod väčšmi aktivizuje tenké črevo: *zovrite pravú ruku zľahka (!) do päste* tak, aby sa z vonkajšej strany pod maličkom vytvoril *v koži záhyb*. Teraz si vložte ľavý ukazovák do záhybu, vystrite dlaň a päťkrát za sebou stredne silno pritlačte. Potom zopakujte rovnaký postup na ľavej ruke a aj túto masáž si robte ako prevenciu trikrát denne.

Môže sa stať, že máte ťažkosti so zápchou práve vtedy, keď ste medzi ľuďmi. Oné miesto by tiež bolo k dispozícii, ale vy jednoducho nemôžete! V takom prípade postupujte nasledujúcim spôsobom: priložte si prostredník *do hornej časti ryhy za ľavým uchom* a masírujte si tam kožu tak, že tlačíte väčšmi k lebke smerom hore, a to najmenej tri minúty. Či veríte alebo nie, ale takto si povzbudíte hrubé črevo! Ak vzápätí chcete aktivizovať aj tenké črevo, masírujte si rovnakým spôsobom kožu za pravým uchom.

ZÁVRATY

Keď máte porušenie rovnováhu...

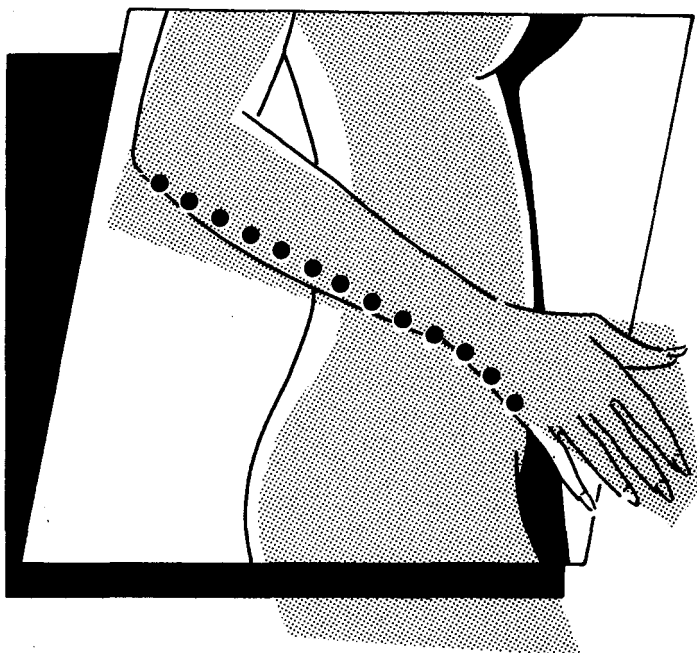
Záchvaty závratov môžu mať rozličné príčiny. Zавše je na vine nedokrvenosť mozgu vyvolaná slabým krvným obehom, no väčšinou býva príčinou závratu porucha labyrintu vo vnútornom uchu, ktorý je orgánom rovnováhy.

Pri závrate sa postihnutému zdá, že prostredie okolo neho sa krúti, takže má pocit, akoby sa musel krútiť spolu s ním. Jeho chôdza sa stáva neistou, stráca pôdu pod nohami, oči sa mu nepokojne, ale rytmicky pohybujú sem a ta. K tomu sa môže pridružiť vracanie a nevoľnosť. Koordinácia jednotlivých fáz pohybov je narušená a postihnutý je náchylný na odpadnutie. Stratené zorné pole a orientačný zmysel sa mu vrátia až vtedy, keď je odstránená príčina závratu a stabilizuje sa poloha chorého.

Orgán rovnováhy môže byť predráždený aj pri jazde autom či vlakom, pri lete lietadlom a pri plavbe po mori. Túto reakciu vyvolávajú sústavné nepravidelné vzruchy zapríčinené zrýchľovaním, ktoré pôsobia aj na vegetatívnu nervovú sústavu — okrem iného aj na centrum vracania. Sila jednotlivých závratov závisí od stavu postihnutého, od sily a rýchlosti pohybu a od dĺžky trvania cesty. Nevoľnosť, vracanie, bolesti hlavy i totálna apatia — to sú hlavné príznaky, ktoré sa väčšinou strácajú ihneď po príchode do cieľa. Proti závratom síce možno použiť tabletku, no ťažkosti možno zahnať aj akupresúrou...

Ak vás niekedy prekvapí závrat, priložte si ukazovák a prostredník ľavej ruky *pod pupok*. Potom desaťkrát za sebou silno pichnete nechťom ukazováka pravej ruky do bodu, ktorý sa nachádza na bruchu presne pod prostredníkom.

Ak však často dostávate závraty, možno odporučiť nasledujúce spôsoby bodovej masáže, ktoré treba robiť vždy trikrát denne po desať sekúnd ľahkým poklopkávaním na obidvoch stranách tela:



ZÁVRATY

Predstavte si líniu prebiehajúcu od hánky malička k lakfu a masírujte si ju poklopkávaním zdola nahor.

- Predstavte si *líniu prebiehajúcu odhánky malíčka k laktu* a masírujte si ju poklopkávaním zdola nahor.
- Poklopkávajte si končekom prostredníka čelo *na šírku jedného prsta nad vnútornými koncami obočia*.
- Priložte si prostredník k uchu na úrovni vodorovnej stredovej osi ucha tak, že sa *len-len dotýka ušnice*. Keď teraz silnejšie pritlačíte, pocítite *priehlbinku*. Ak nemáte veľmi silný závrat, stačí ľahké poklopkávanie — v ťažších prípadoch by ste však mali silno tlačiť a kožu medzi kosťami posúvať sem a ta, tak, aby tlak vyžaroval až k vnútornému uchu, čiže k centru rovnováhy.
- Pri často sa opakujúcich závratoch treba hmatať končekom prostredníka *od stredu ucha smerom k záhlaviu*. Na polceste natrafíte na *priehlbínu*, na ktorú treba silne tlačiť pol minúty trikrát denne.
- Nasledujúci bod vám pomôže najmä pri ceste autom, vlakom, lietadlom alebo loďou: Postupujte hmatom *po hrudi* smerom dole, až kým nenahmatáte *piate rebro*, ktoré sa nachádza asi *na šírku dlane nad pupkom*. Poklopkávajte vnútorné špice piateho páru rebier — ale len zľahka, lebo inak by vám mohlo prísť zle!

ŽALÚDOČNÝ VRED

Tu je akupresúra iba jedným z článkov reťaze liečebných opatrení...

Tvorba vredov v žalúdku vôbec nie je zriedkavá a postihuje predovšetkým mužov stredného veku, a to najmä chudých. To však neznamená, že vredy nemôžu dostať aj moletné ženy. Veľmi často na ne trpia aj fajčiari.

Hoci ešte nie sú objasnené všetky faktory, ktoré spôsobujú žalúdočné vredy, jedno je nesporné: zvýšená produkcia žalúdoč-

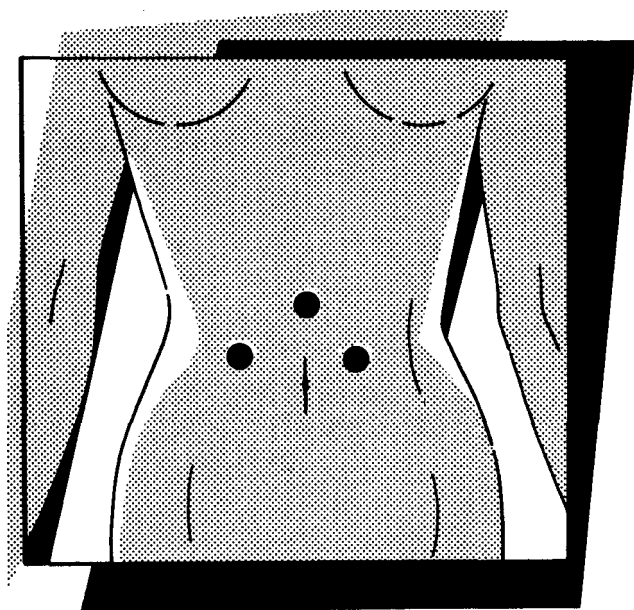
nej kyseliny alebo porucha ochranných mechanizmov žalúdočnej steny môžu spôsobiť, že žalúdočné kyseliny napadnú priamo stenu žalúdka a vyžerú diery v sliznici, ktorú akoby samy stravovali. Vzniká tak začarovaný kruh: zápal, ktorý takto vzniká, vyvoláva prostredníctvom reflexných mechanizmov zvýšenú produkciu žalúdočných kyselín, čím sa vytvárajú ešte lepšie podmienky na tvorbu vredu. Takto sa môže aj spočiatku nepatrné poškodenie čoraz väčšími rozširovať a čoraz viac žalúdočného tkaniva padá za obeť autolýze, čiže rozkladu vyvolanému vlastnými tráviacimi šťavami. Napokon sa vytvorí veľký vred s vredovým kráterom, ktorý siaha až po svalovú stenu žalúdka.

Žalúdočné vredy väčšinou spôsobujú veľké bolesti. Podľa miesta, kde sa vytvoril vred, môže byť bolesť najväčšia ihneď po jedle, alebo v čase medzi jedlami. Pre túto chorobu sú však typické bolesti po jedle a bolesti lačného žalúdka ráno.

Nezriedka existuje určitá súvislosť medzi častotou žalúdočných vredov a určitými charakterovými vlastnosťami alebo osobnostnými črtami. Sklony k žalúdočným vredom majú najmä veľmi sebavedomí, ctižiadostiví, snaživí, uzavretí ľudia, ktorí všetok hnev „dusia v sebe“ a neprejavujú ho navonok. Aj ľudia, na ktorých sa kladú prehnané nároky a ktorí sú vystavení stresom, majú pravdepodobne „predplatenú“ túto chorobu.

Túto súvislosť možno vysvetliť prepojením funkcie žalúdka s faktormi psychiky a centrálnej nervovej sústavy, ako aj tým, že žalúdok riadi vegetatívny nervový systém. Tieto mechanizmy však predsa len nie sú také jednoduché, aby sa mohlo tvrdiť, že žalúdočný vred možno vždy pripísať na účet akéhokoľvek preťaženia.

Ako možno liečiť žalúdočný vred? V prvom rade sa treba postarať o zmenu hektického spôsobu života. Okrem toho musí postihnutý dodržiavať prísnu šetriacu žalúdočnú diétu, aby bol žalúdok čo najmenej zaťažovaný. Takúto diétu možno veľmi účinne podporiť akupresúrou...



ŽALÚDOČNÝ VRED

Vyhľadajte si body, ktoré sa nachádzajú na šírku troch prstov nad pupkom a na šírku troch prstov naľavo i napravo od pupka, a masírujte si ich stredne silným tlakom vyvíjaným smerom dole.

Vyhľadajte si body, ktoré sa nachádzajú *na šírku troch prstov nad pupkom a na šírku troch prstov naľavo i napravo od pupka* a masírujte ich stredne silným tlakom vyvíjaným smerom dole — masáž by mala trvať dve až tri minúty a mali by ste ju opakovať trikrát denne.

Ďalší bod sa nachádza *uprostred brucha, a to na šírku dvoch prstov pod predĺžením hrudnej kosti*. Aj toto miesto si masírujte dve až tri minúty smerom dole trikrát denne.

Na predkoleniach sú tiež oblasti, na ktoré môžete pôsobiť svalovou masážou a podporiť tak liečenie svojho žalúdočného vredu. Sadnite si na stoličku a nahmatajte si na obidvoch nohách miesta, ktoré nájdete *na šírku troch prstov pod prostriedkami jablčok*. Potom postúpte *o šírku jedného prsta smerom von* a silno si masírujte tieto body tlakom vyvíjaným smerom dole — rovnako ako v predchádzajúcich prípadoch: trikrát denne po tri minúty.

Pri všetkých týchto spôsoboch bodovej masáže by ste však nemali zabúdať na to, že takto môžete iba podporiť úsilie svojho lekára, aby vám zmiernil ťažkosti — vyliečiť žalúdočný vred si nemôžete!

ŽALÚDOK

Pri bolestiach žalúdka možno akupresúru mimoriadne odporúčať

Pri zápale sliznice žalúdka (akútna gastritída) pretrvávajú bolesti, ktoré sa často zjavujú krátko po jedle, nezriedka aj dlhší čas. Príčinou pokazeného žalúdka sú dietetické chyby, prejedanie sa, zle požitá potrava, priveľmi korenené, priveľmi horúce alebo studené jedlá či nápoje, ďalej konzumácia alkoholu a nikotínu, škodlivé látky na pracovisku, ale aj psychické záťaže, sprievodné javy pri infekčných chorobách, následky šoku a mnoho

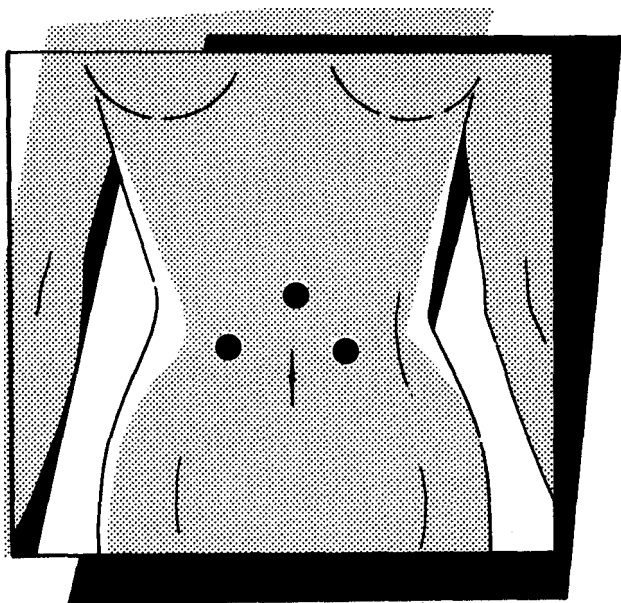
iných. Časté konštatovanie, že si niekto „pokazil žalúdok“, tiež označuje akútnu gastritídu. Ak sa chyby vo výžive či konzumácia alkoholu alebo nikotínu stanú pravidlom, ak sa pri prekyslení aj naďalej pije priveľa kávy, môže sa gastritída stať chronickou alebo dokonca prerásť do žalúdočného vredu! Prirodzeným javom však býva gastritída u starých ľudí, ktorí nemôžu dobre požiť potravu zlou protézou, majú stiahnuté sliznice a ich žľazy preto už neprodukujú dostatočné množstvo tráviacich štiav.

Keďže pri akútnej gastritíde zápalové procesy na stene žalúdka síce spôsobujú bolesti, no neobmedzujú tráviacu funkciu žalúdka, väčšinou netreba použiť terapeutické delostrelectvo ťažkého kalibru. Najkratšou cestou späť je prísny pôst s pitím harmančekového čaju po dúškoch. Keď sú žalúdok i črevo prázdne, možno začať s prijímaním potravy šetriacej žalúdok — základom každej diéty je totiž neprechádzať ihneď znovu na normálnu stravu.

Ak vás niekedy postihne akútny zápal sliznice žalúdka, zmierňte si bolesti akupresúrou, ktorá je na toto ochrenie mimoriadne vhodná!

Ak vás trápí trvalá bolesť, vyhľadajte si ukazovákmi alebo prostredníkmi tri body, ktoré sa nachádzajú *na šírku troch prstov nad pupkom a na šírku troch prstov naľavo i napravo od pupka*. Tieto miesta si masírujte najmenej dve minúty, pričom tlak vyvíjajte iba vtedy, keď robíte masážny pohyb smerom dole, k podbrušiu. Túto masáž by ste si mali robiť tri razy denne.

Ak sa však bolesti zjavujú skôr v podobe akýchysi krčvov či kolíkov, potom treba robiť bodovú masáž na bode, ktorý sa nachádza *uprostred hrudného koša* — tam, kde sa končí hrudná kosť. Ukazovák si nechajte položený na konci hrudnej kosti a prostredník musí doliehať na mäkké miesto tesne pod ňou. Keď ste nahmatali správne miesto, silno pritlačte obidvoma prstami. Ak v bode, kam tlačí prostredník, cítite tupú bolesť, urobili ste všetko tak, ako treba! Zopakujte túto bodovú masáž ešte dva razy a robte si ju trikrát denne.



ŽALÚDOK

Ak vás trápi trvalá bolesť, vyhľadajte si ukazovákmi alebo prostredníkmi tri body, ktoré ležia na šírku troch prstov nad pupkom a na šírku troch prstov naľavo i napravo od pupka.

Ak je akútna gastritída sprevádzaná bolesťami tenkého čreva, odporúča sa akupresúra *na nohách*: sadnite si na stoličku a položte si obidve ruky na jabíčka kolien. Tam, kde teraz máte položené prstenníky, sa nachádzajú body, ktoré treba masírovať smerom dole — najlepšie prostredníkmi — súčasne na oboch nohách. Masáž má trvať tri minúty.

Po tejto masáži však ešte nie ste hotoví, pretože teraz prídu na rad priehlavky! Na šírku troch prstov *nad koncom medzery medzi palcom a druhým prstom* ležia miesta, ktoré treba masírovať smerom k chodidlovému kíbu, najlepšie palcami. Masáž bodov na priehlavku a pod kolenami si tiež robte trikrát denne.

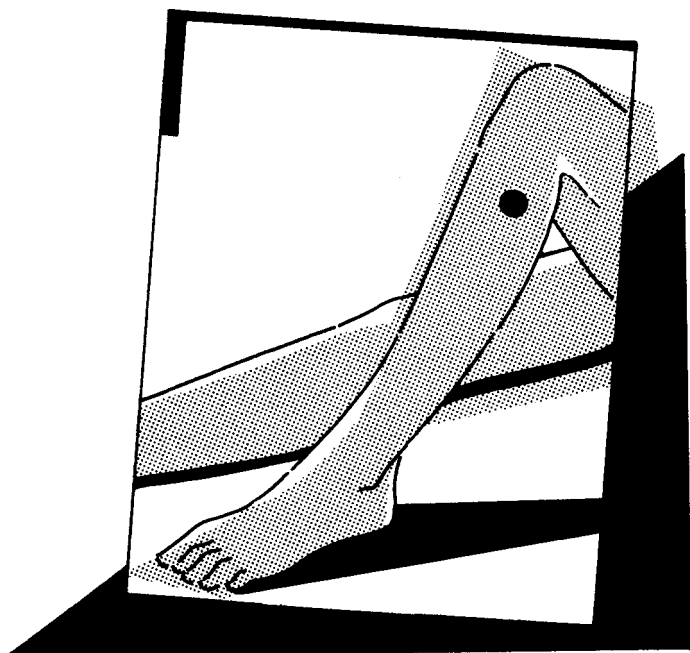
ŽLČNÍKOVÁ KOLIKA

Ako si zmiernite takmer neznesiteľné bolesti...

Žič vyrábajú pečeňové bunky z odpadových látok stravy. Je zelenkavej až žltohnedej farby a nezvyčajne horká. Jej hlavná úloha spočíva v tom, aby sa čo najjemnejšie rozdelila na mastné substancie, čím sa umožňuje trávenie tukov. Navyše má antibakteriálnu a vylučovaciu funkciu.

Žlčové cesty sa začínajú jemnými kapilármi, ktoré sú poukladané pomedzi bunky pečene ako rúrky a krúčia sa okolo nich. Tiahnú sa pečeňou ako šachty cez baňu, na určitých miestach sa zbiehajú, ústia do hlavných vývodov pečeňového laloka a odvádzajú žič do veľkého žlčovodu, na ktorého konci visí žlčník. V ňom sa zachytáva prebytočná žič — pečeň ju totiž produkuje neprestajne, ale spotrebúva sa len nárazovite počas jedenia. Potom sa jej prívod zastaví.

Žlčník môže pojať asi 50 cm³ tekutiny a jeho žľazy vyrábajú hlienovitú šťavu, ktorá je zmiešaná so žlčou. Niekedy sa však — najmä u žien — nachádzajú v žlčníku predmety, ktoré môžu byť veľmi nepríjemné — kamene. Približne tretina ľudstva —



ŽLČNÍKOVÁ KOLIKA

Na predkoleniach si prostredníkmi nahmatajte gombičkovitý koniec ihlice (fibuly). Potom prsty posuňte na šírku troch prstov nižšie a tieto body veľmi silno masírujte smerom dolu aspoň tri minúty na oboch nohách súčasne.

najmä tí, čo sa málo pohybujú a obézni — trpí na žlčníkové kamene. Táto choroba prebieha zväčša „potichu“, lebo v 80 percentách prípadov ide o drobné kamienky, ktoré bez problémov prechádzajú cez úzke miesta až do dvanástnika. Veľké kamene však zostávajú pri východe zo žlčníka alebo za zvieračom pri dvanástniku. V takom prípade sa žlčník — podobne ako maternica pri pôrode — stiahne, aby vypudil kameň. Pri tom a pri pretláčaní kameňa cez úzke miesta dvanástnika vznikajú silné bolesti, vyžarujúce zväčša do pravého pleca — je to žlčníková kolika! Kolika ustúpi až vtedy, keď kameň prejde alebo spadne nazad. Ak však zostane niekde trčať, vznikne uzavretie (obturácia) kameňom a v dôsledku toho zastavenie žlče v pečeni.

Pri žlčníkovej kolike chorý potrebuje súrne lekársku pomoc, aby mu ustúpili kŕče a bolesti. No nie vždy je lekár poruke — čo robiť v takom prípade? Kým príde lekár, bolesti si môžete zmierňovať akupresúrou.

Na predkoleniach si prostredníkmi nahmatajte gombičkovitý koniec ihlice (fibuly). Potom prsty posuňte na šírku troch prstov nižšie a tieto body veľmi silno masírujte smerom dolu aspoň tri minúty na oboch nohách súčasne. Masáž treba často opakovať, najmenej raz za hodinu, až kým nedostanete lekársku pomoc.

Ďalšie dva body proti žlčníkovej kolike nájdete *na hlave*. Tento druh akupresúry treba však robiť len ako dodatočnú masáž k predchádzajúcej. Položte si ukazováky na čelo *na šírku jeden a pol prsta nad obočím, presne nad zreničkami*. Tieto body masírujte silno tri minúty smerom k vlasom.

Aj *na bruchu* sú dva body, ktoré si môžete dodatočne masírovať po prvej masáži. Položte si prostredník presne *medzipredlžennú časť hrudnej kosti* a ukazovák, položený na šírku dvoch prstov vyššie. Obidva body masírujte stredne silným tlakom tri minúty smerom nahor. Túto masáž by ste mali robiť aj vtedy, ak ste už pod lekárske dozorom.

Wolf C. Ebner

Akupresúra **pôsobí okamžite**

Z nemeckého originálu (Wolf C. Ebner: Akupressur wirkt sofort!, Ariston Verlag, Genf 1989) preložila Ľuba Tvarožková. Preklad odborne revidoval MUDr. Jozef Stariček. Obálku navrhol Jirí Novotný. Vytlačila Knüittlaciareň Svornosť, Bratislava.

Vydalo nakladateľstvo GEMINI, spol. s r. o., Bratislava

Vydanie druhé.

Rok vydania 1992.

ISBN 80-85265-55-9

ISBN 80-85265-03-6 (1. vyd. r. 1991 GEMINI)