

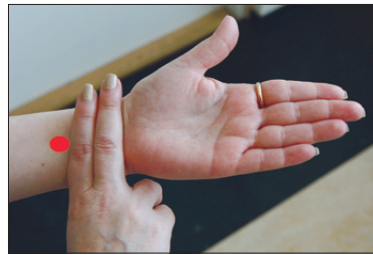
Südamekaitsepunkt insuldi ja infarkti vastu

Kõikidel elusorganitel on peale närvisüsteemi, vereringe ja lümfisüsteemi ka energiasüsteem, mille mõjutamist akupunktuuri ja akupressuuri kaudu on Hiina meditsiinis edukalt kasutatud üle 5000 aasta.

Energia liigub mööda meridiaane ehk kanaleid pealaest sõrmede ja varvaste otsteni ja vastupidi ning läbib kõik organid ja keha regioonid. Nendel kanalitel asuvad nõelravipunktid ehk energeetilised resonaatorid, mis on tajutavad ka röntgeni abil. Neid kanaleid mööda voolabki meie energia.

Peamistel kanalitel on 261 resonaatorit ja neid punkte kasutatakse edukalt valude, stressi, depressiooni, psühhikahäirete, unetuse, väsimuse, hirmu ja rahutuse korral.

Kui tunnete valu südames või vasemal pool rinnus, võib see üle minna stenokardiaks (südamelihased on spasmsis), vere ringvool on häiritud ja võib tekkida tromb ning infarkt. Migreeni korral võib ajuveresoontes tekkida spasm ning tagajärjeks olla insult. Samuti võib migreeni korral tek-



Südamekaitsepunkti leiata randmelt kahe keskmise sõrme abil.

kida tugev iiveldus või oksendus. Kui tunnete selliseid sümptomeid, hakake kohe masseerima südamekaitsepunkti, samal ajal helistage kiirabisse. Masseerimisel võib insult, infarkt või oksendus tulemata jääda.

Aga kiirabi on vaja kindlasti kohe kutsuda ja kuni selle tulekuni masseerida. Kiirabi kohalejõudmise ajaks on võib-olla infarkt või insult juba tekkinud, sellepärast rõhutan väga, et selle punkti masseerimist alustada kohe, kui tunnete valu.

Seda soovitan teha ka rasematel, keda vaevab rasedustoksikoosist tekkinud iiveldus. Sagedase iivelduse vastu aitab nõelravi.

Südamepunkti leidmiseks asetage kaks sõrme (teine ja kolmas) põigiti paralleelselt peo-

pesa all oleva randmejoonega. Punkt asub teise sõrme kõrval, kõõluse keskkohal.

Määrake silmadega koht kindlaks, asetage teine sõrm sirgelt sellele punktile ja tehke päripäeva keskmise tugevusega massaaži. Õigele punktile vajutamisel peab olema tunda valulikkust. Kui seda ei tunne, nihutage sõrme pool sentimeetrit, kuni tunnete valulikkust.

Masseerige vähemalt 4–7 minutit, kuni tunnete, et südames, peas või maos pinget või teravat valu kadus.

Punkt on seda valusam, mida valusam on südames, ajus või mida tugevam on iiveldus. Masseeritav käsi peab olema lõtv ja soovitatav on masseerida mõlemal käel.

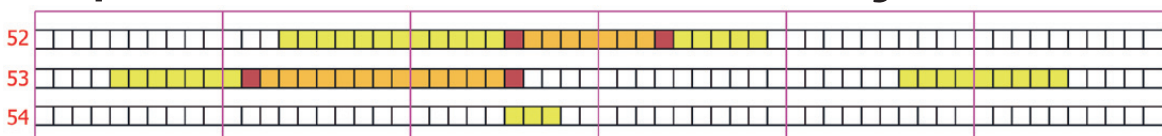
Südamekaitsepunkti masseerimine rahustab ja lõõgastab ka sisepingeid, rahustab südamepekslemist, korrastab vererõhku. Sellest on abi ka bronhiaalastma tugeva hoo, ägeda kõha ning ärevushäirete puhul.

Insuldi või infarkti tekkimisel on masseerimise kiirest alustamisest abi, et hilisem ravi paremaid tulemusi annaks.

LILLI RÄÄGEL

anestesioloog ja nõelraviarst

Lapitekimüsteerium, vihje nr 18



- TAUST
- KOLLANE VÕI VALGE
- PIIRJOON
- PÕHIVÄRV
- TUMEPRUUN VÕI MUST VÕI HALL

MÄRKUS:

Tekimüsteerium algas Targu Talitas nr 2 (12.01.2012)

Varasemad vihjed ja rohkem valikuid leiata käsitööfoorumist www.isetegija.net

www.isetegija.net => foorum => õmblemine => lapitehnika => teeme koos: tekimüsteerium või

www.isetegija.net => foorum => heegeldamine => heegeldame koos => teeme koos: tekimüsteerium

KARIN GÜLDERE