

Förkylning, allergier, astma och Kinesisk Medicin

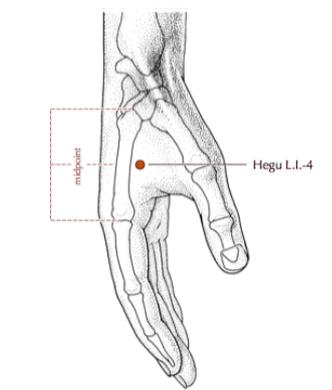
Akupressurpunkter för egenvård

Massera punkterna intensivt men inte med för mycket kraft, små cirkelrörelser med tryck. Anpassa efter hur det känns, det ska inte vara för smärtsamt; "Less is more". Men flera av dessa punkter är ömt vid tryck. Gör det flera gånger under dygnet. Samtliga punkter finns på båda sidor av kroppen. Uthållighet ger resultat!
OBS! Vi hög feber, långvariga problem och komplikationer, kontakta läkare.

Förkylning

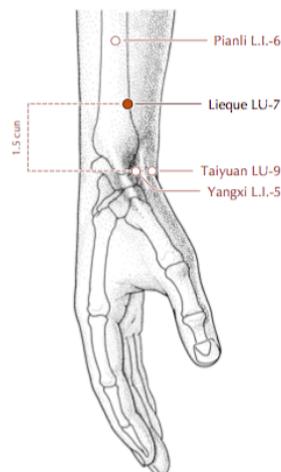
LI-4 Hegu

Befriar det "yttre", dvs infektioner på ett tidigt stadium som inte kommit djupare in i kroppen. Vi fryser mer än vi svettas, nysningar och mildare hosta. Slem klart och genomskinligt. Bra vid bihålebesvär tillsammans med **LI20 Yingxian**. Huvudvärk spec. panna och bihålor. Massera med tummarna eller greppa pekfinger/tumme från insida/utsida hand som en klo.
OBS: ej vid graviditet!



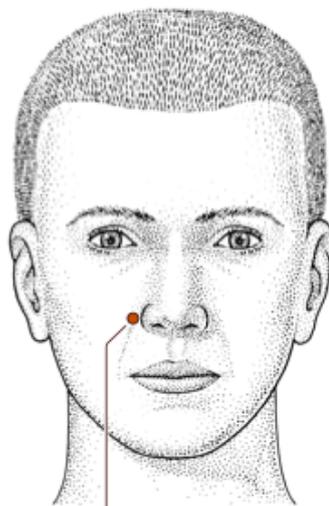
Lu-7 Lique

Massera med pekfingerarna.
Reglerar lungor och mildrar hosta och nysningar.



LI-20 Yinxiang

Viktigaste lokalpunkten vid nysningar, rhinitis, näsblod och bihåleproblem.
Massera vid näsvingarna i en liten grop med dina pekfingrarna.

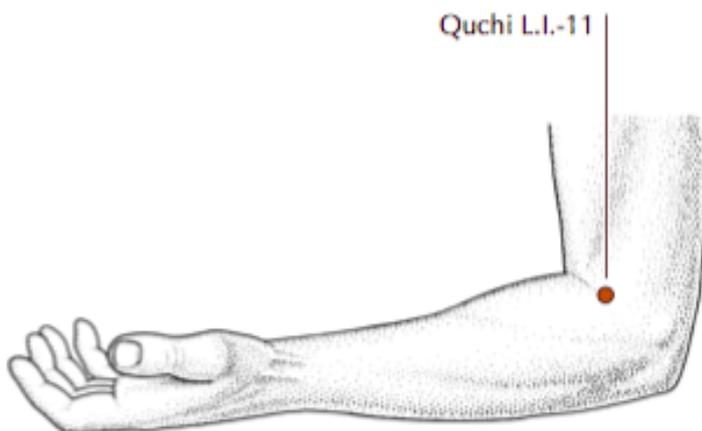


Yingxiang L.I.-20

LI-11 Quchi

Viktig när infektion kommit djupare med feber och svettningar. Mildrar feber, ömhet i halsen och röda smärtande ögon.

Massera med tummarna.

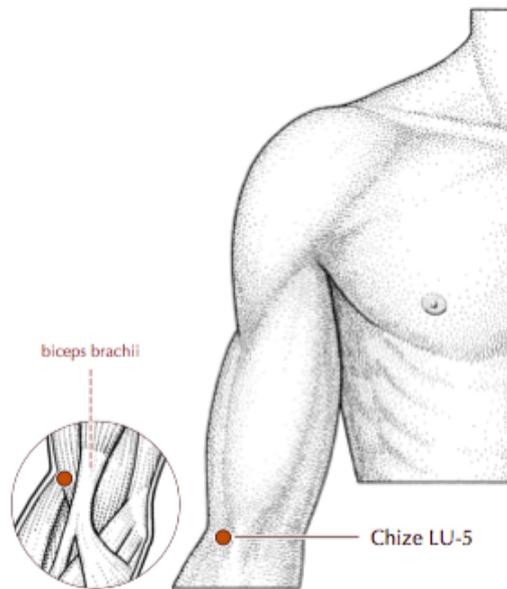


Quchi L.I.-11

Lu-5 Chize

Hosta, hosta med gult slem.

Massera med tummarna.



Lu-11 Shaoshang

Öm, sårig hals och svårt att svälja.

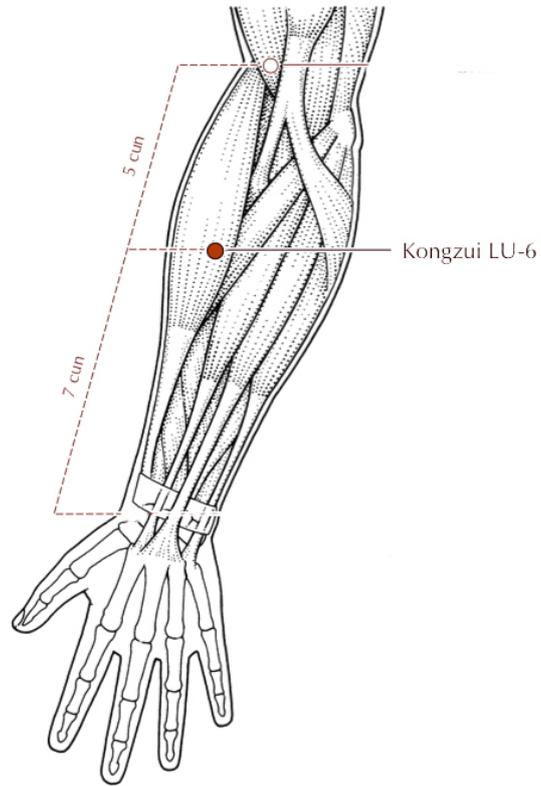
Massera med någonting spetsigt (punkten är mycket liten men känns!) men inte vasst, ex. tändsticka eller en strumpsticka.



LU-6 Kongzui

Massera med tummarna.

Akutpunkt för hosta och astma.



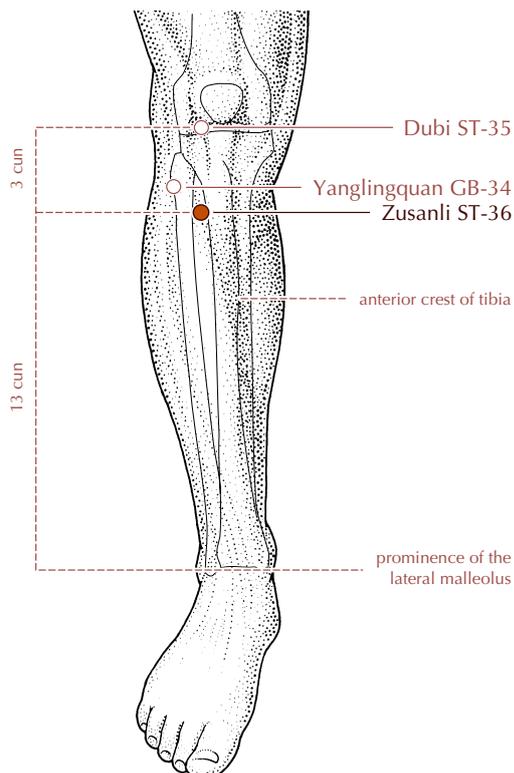
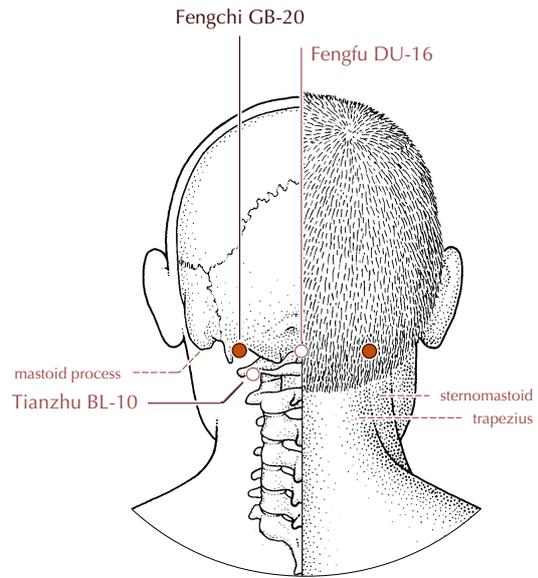
Allergipunkter

Samma som vid förkylning: LI-4, LI-20, LU-7 + GB-20 och lägg till ST-36 i förebyggande syfte.

Fengchi GB-20

Massera med tummarna, ej för kraftigt!

Rhinitis, öronproblem men även
bihåleproblem, huvudvärk,



Zusanli ST-36

Massera med tummarna.

Förebyggande, stärker immunförsvaret.

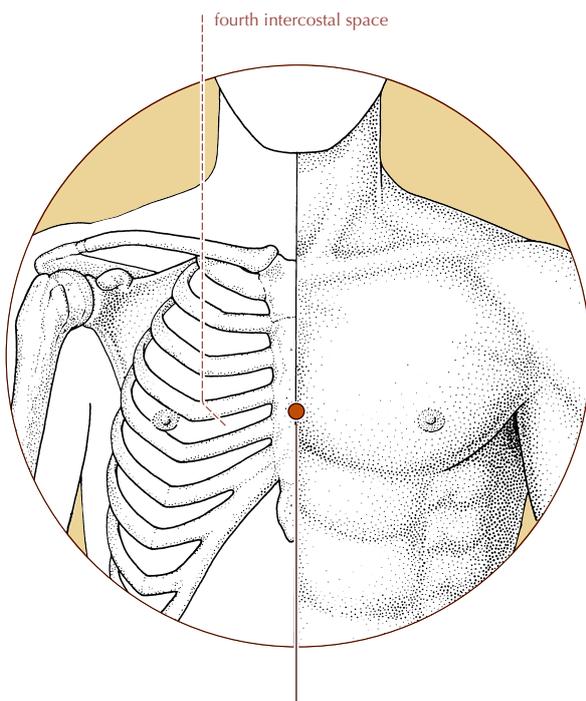
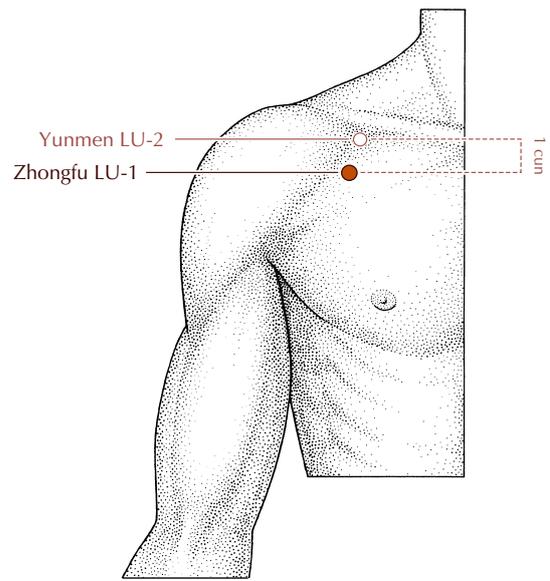
Punkter vid Astma

Samma som vid förkylning och allergi: LI-4, LU-6, LU-7 och lägg till ST-36 i förebyggande syfte.
+ LU-1, REN-17, P-6 och ST-40

Zhongfu LU-1

Massera med långfingret.

Öppnar upp bröstet, lindrar hosta, löser upp slem
(+ST-40) och stärker lungorna.



Shanzhong REN-17

Shanzong REN-17

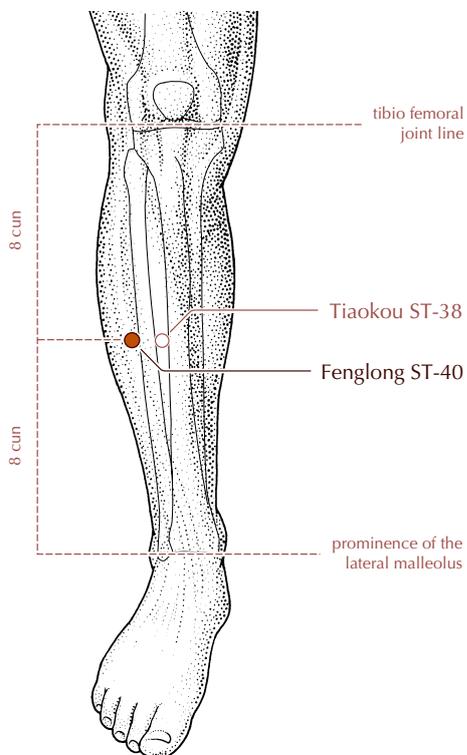
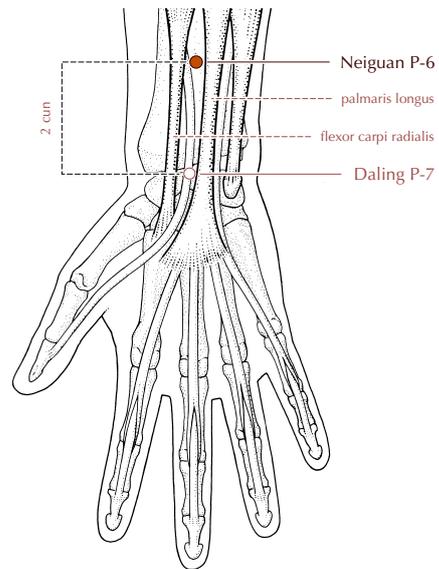
Massera med långfingrarna.

Öppnar upp bröstet, lindrar hosta,
reglerar lungor och hjärta.

Neiguan P-6

Massera med pekfingeret.

Öppnar upp bröstet tillsammans med REN-17, reglerar hjärtat motverkar illamående.



Fenglong ST-40

Massera med tummarna.

Löser upp slem och lindrar hosta.

Kosttillskott och örtmedicin

Nässköljning vid allergi och nästäppa men även förebyggande för att stärka slemhinnorna.

C-vitamin	Svart Fläder
D-vitamin	Timjan
Zink	Ingefära (färsk)
Propolis	Vitlök
Nässla	Drosinula
Åkerfräken	Senegan
Echinacea	Kan Jang
Olivbladsextrakt	Egen Vicksalva
Astragalus	Eucalyptusolja
Schisandra	Honung (Manuka eller Ljunghonung)

Massör Annika Blomqvist

Behandlar med klassisk massage, Stillhetsmassage®, KranioSakral Terapi och Öronakupunktur. Ger kurser i vegetarisk matlagning, Sinne för Smak® och Mat som medicin.

Akupunktör Lars Åström

Behandlar med Kinesisk Akupunktur och Örtmedicin, Öronakupunktur, KranioSakral Terapi, Laserterapi och Laserakupunktur. Föreläser, håller utbildningar och workshops i Öronakupunktur, Akupressur, Medicinsk Qi Gong, Tai Chi Chuan och meditation.

Hör gärna av er om ni har frågor:

Kinesisk Medicin; akupressur och örtmedicin:

lars.astrom@longtide.se

Diet och kosttillskott:

annica.blomqvist@longtide.se

www.longtide.se