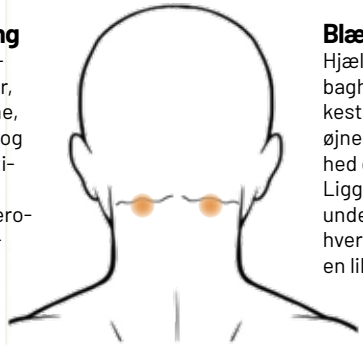




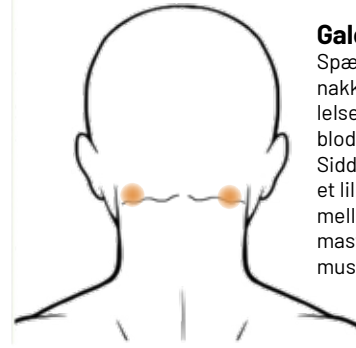
Tredje Øje - YinTang

Punktet er beroligende, lindrer hovedpine, belastninger af øjnene, smerter fra mavesår og forbedrer koncentrationen. Ligger lige over næseroden, mellem øjenbrynene.



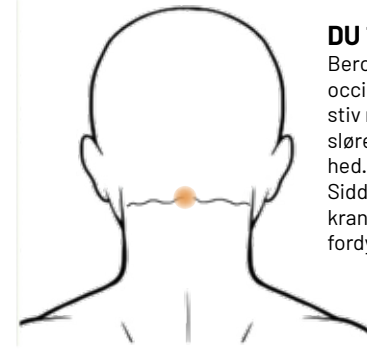
Blære 10

Hjælper på smerter i baghovedet og nakkestivhed, anstrengte øjne, stress, svimmelhed og søvnløshed. Ligger to fingerbredder under kraniekanten på hver side af ryggraden, i en lille fordybning.



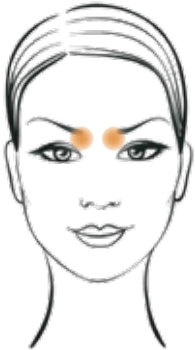
Galdeblære 20

Spændingshovedpiner, nakkesmerter, forkølelse, influenza, for højt blodtryk. Sidder i kraniekanten i et lille hul ind halvvejs mellem sternocleidomastoid og trapezius musklerne.



DU 16

Beroliger sindet, god til occipital hovedpine og stiv nakke, næseblod, sløret syn og svimmelhed. Sidder i midten af kraniekanten, i en lille fordybning.



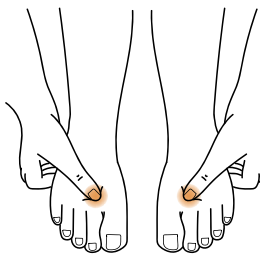
Blære 2

Lindrer migræner, hovedpine, belastning af øjnene, allergiske reaktioner, høfeber, bihule problemer og træthed. Også brugt mod hikke! Ligger lige under øjenbrynene mod næsen.



DU 20

Lindrer hovedpine, styrker hukommelse og koncentration. Kronepunkt, ligger i en lille fordybning på toppen af hovedet i lige linje med bagkant øre.



Lever 3

Menstruationssmerter, hovedpine, lænde-smerter, synsproblemer, åndenød, søvnløshed, stress, overanstrengelse, frustration, vrede, håbløshed. Placeret på toppen af hver fod i vævet mellem storetå og nr. 2 tå. Træk en finger op mellem tærne indtil du mærker den første knogle.



Galdeblære Buzz'et

Hovedpine og migræne. Beslutsomhed. Der findes 5 punkter, som kurver omkring øret, ca 2,5cm ude. Der skal arbejdes med alle 5 punkter på samme tid for det bedste resultat. Hold alle dine 5 fingre rundt omkring øret. Masser ca. 20 sekunder, pause i 20 sekunder og fortsæt.



Galdeblære 39

Hovedpine, lindre stive skuldre og nakke. Sidder lige over anklen på ydersiden af benet. Punktet ligger 4 fingres bredde oppe fra midten af ankel knoglen.



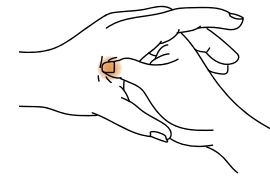
Tre Varmer 22+23, Galdeblære 1

Tindinge hovedpine, migræne, røde øjne, tinnitus, skulder- og albuesmerter, ondt i halsen, ørepine, låst kæbe. Sidder for enden af øjenbrynet, ud for øjet og foran øret. Hold med 3 fingre på hver side.



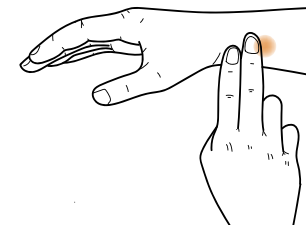
Blære 60

Kraftig hovedpine, især i baghovedet, stiv nakke, svimmelhed. Sidder på yderside fod i højde med ankel knoglen, hvor du naturligt falder ind i en fordybning over hælen.



C04

Bedste punkt for hovedpine alle vegne på hovedet. Generelt smertelindrende punkt, især sammen med Lever 3. Find punktet i fordybningen mellem tommel og pegefingerknoglen.



Lunge 7

Immunforsvar, forkølelse og influenza, astma, ondt i halsen, nakkestivhed, ensidig migræne, ked-af-det-hed. Sidder 2 fingerbredder nede fra håndledet, på kanten af knoglen mod inderside håndled.



Pericardie 6

Punktet er godt til at lindre hovedpine og andre smerter. Lindring af kvalme, køre/søsyge, angst, urolig mave, regulering af hjerterytmen. Mål 3 fingerbredder ned fra hvor dit håndled bøjer, mellem senerne.

De 14 **BEDSTE** akupressur punkter til lindring af HOVEDPINE og MIGRÆNE

Hold eller masser hvert punkt i 2 minutter, gerne flere gange om dagen. Prøv dig frem med et par punkter om dagen, vælg derefter dine favoritter.

 Energi-Terapi.dk