

Akupressur vid förkylning och influensa

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!

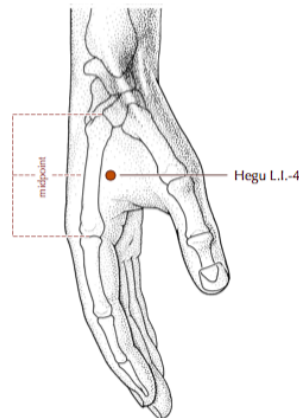
Undvik socker, vetemjöl och mjölkprodukter speciellt om du har slembildning.
I tidigt skede av förkylning: Ingefärsté eller Fläderblomsté. Timjan lindrar hosta!
Drick varmt vatten med honung och citron. (honung är mer än bara socker)
Vila!

Hör gärna av er om ni har frågor: lars.astrom@longtide.se

Lycka till!!

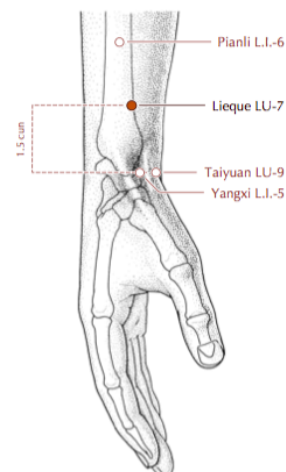
LI-4 Hegu

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!**



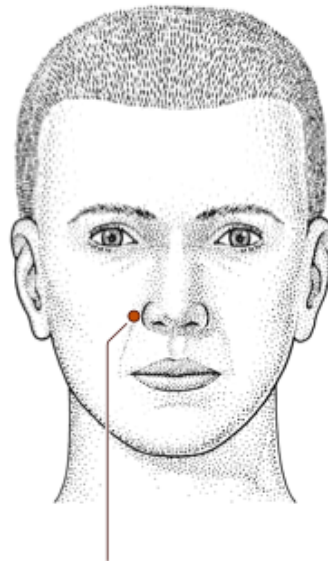
Lu-7 Lique

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



LI-20 Yinxiang

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

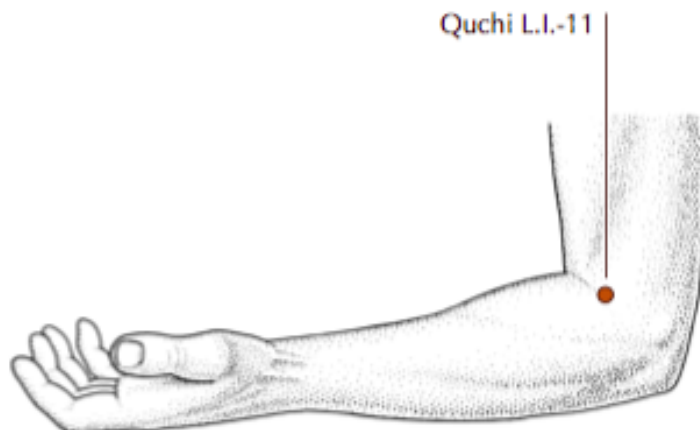


Yingxiang L.I.-20

LI-11 Quchi

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

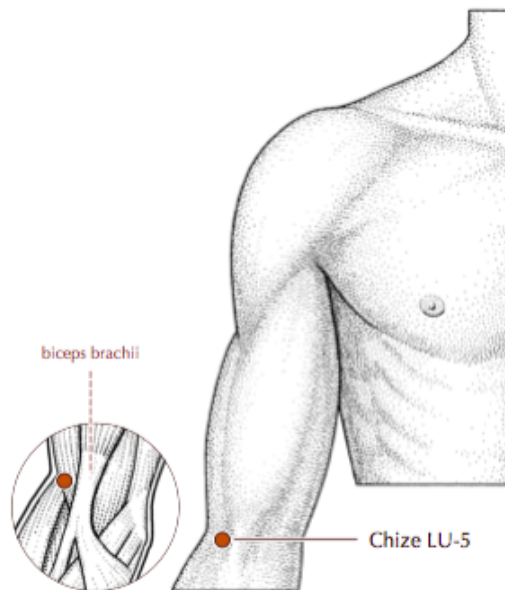
Massera med tummarna.



Quchi L.I.-11

Lu-5 Chize

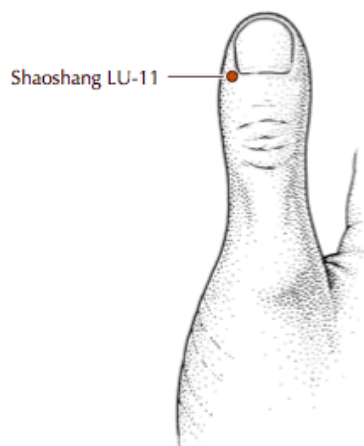
Hosta, hosta med slem.
Massera med tummarna.



Lu-11 Shaoshang

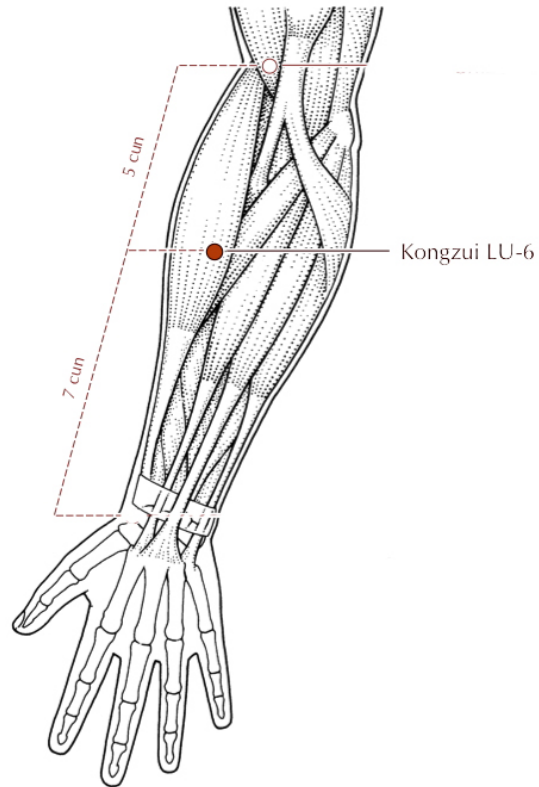
Öm, sårig hals och svårt att svälja.

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



LU-6 Kongzi

Massera med tummarna.
Akutpunkt för hosta och astma.



Akupunktör Lars Åström, Sundsvall 261017