

Selvhjælp til hedestigninger

Kostråd:

Kostrådene er simple, undgå vandrivende stoffer, undgå sukkerholdige væsker, undgå kaffe og undgå stærke og meget krydrede måltider.

Til gengæld må du meget gerne spise kogte og bagte grønsager, supper og grød. Det er vigtigt at bruge råvarer af god kvalitet og at indtage måltiderne under rolige og hyggelige forhold.

Akupressur:

Når man med massage og akupressur skal behandle hedestigninger, handler det om at gendanne kroppens naturlige energiflow i kroppen, samt hjælpe blodet til at bevæge sig rundt i kroppen uforhindret. Det handler desuden om at trække kroppens energi ned i kroppen, så kroppen ikke koger over og skabe varme i den øverste del.

Her gennemgås 4 akupressurpunkter som i kombination er effektive til at komme hedestigningerne til livs. Alt det kræver er 10-15 min om dagen.

Lever 3 (Liv 3), på kinesisk Taichong, punktet er lokaliseret på foden og skal stimuleres kraftigt, Punktet er ømt og har en effektiv påvirkning af blodets kredsløb og temperatur reguleringen i kroppen. Punktet skal stimuleres 2-3min på hver fod.

Nyre 1 (Ki 1), på kinesisk Yongquan, Punktet er lokaliseret på undersiden af foden og skal stimuleres på en rolig og behagelig måde. Under stimuleringen skal man forestille sig at man trækker energien ned fra hovedet, og ned gennem kroppen. Punktet skal stimuleres 3-5 min på hver fod.

SanJiao 3 (TB 3), på kinesisk Chungchu, Punktet opløser spændinger i kroppen og er med til at skabe ro og orden i kroppens væsker. Dvs. at stimulation af punktet er med til sørge for rolig og problemfri bevægelse af alle kropsvæsker som f.eks. blod og sved.

Pericardium 6 (Pe6), på kinesisk Yinwei, Punktet ligger mellem to sener på undersiden af armen. Punktet skal stimuleres ligesom Nyre 1, roligt og behageligt. Punktet har en kraftigt kølende virkning på kroppen.

I kombination har disse 4 punkter effekt på blodtrykket, svedtendensen og temperatur forandringer i kroppen, og stimuleret på den rigtige måde kan de være yderst effektive mod hedestigninger, både i behandlingsøjemed og i forebyggende behandling.

Rigtig god fornøjelse.

Mvh. Akuzon klinik og skole

