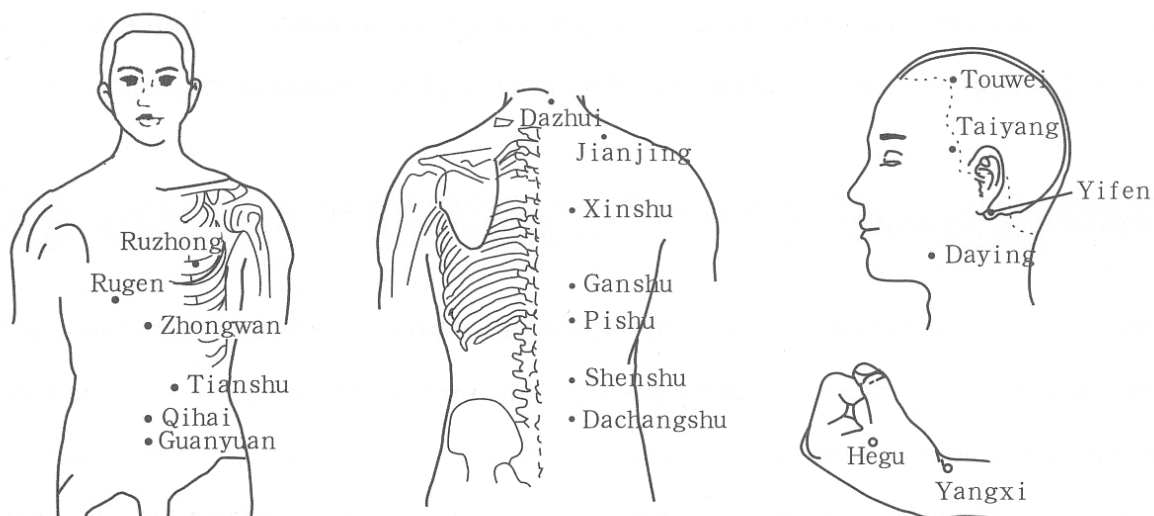


Udržujte se v kondici

Vhodné akupunkturní body:	Posílení prsních svalů: rugen, zhongwan, ganshu, sanyinjiao Zkrášlení: hegu, yifen, yanglao Udržení kondice: guanyuan, qihai, dazhui, ganshu, shensu, zhongwan, chengfu nebo jiná místa, která chcete udržovat ve formě
Masážní režim:	Naprapati masáž.
Doba masáže:	Jednou nebo dvakrát denně, deset minut pro každý akupunkturní bod, jeden masážní cyklus každých 15 dní.

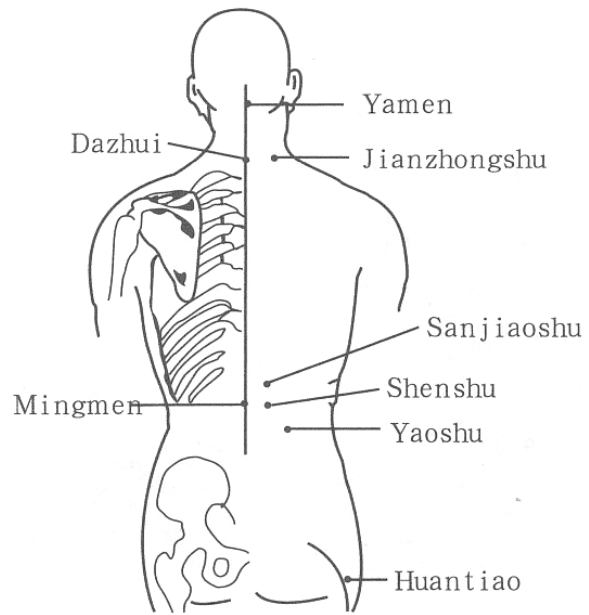
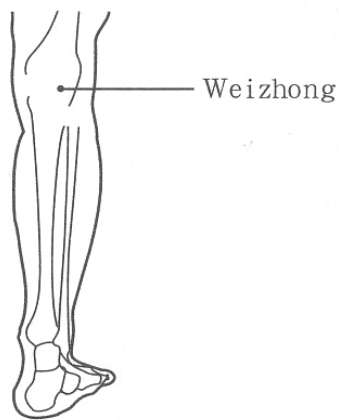


Odborná rada: Redukce váhy je komplikovaný proces, který by měl být prováděn řádně a nelze jej dosáhnout v krátkém čase. Pro dosažení úspěchu je důležitá disciplína a vytrvalost, doporučujeme také konzultace s dietologem, instruktorem fitness nebo lékařem.

Stručný úvod do použití akupunkturních bodů a jednotlivých masážních režimů

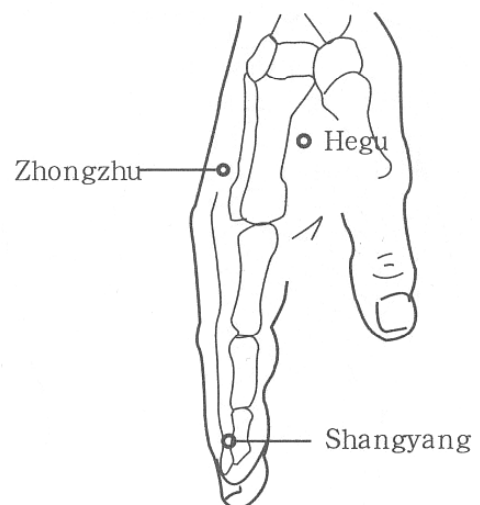
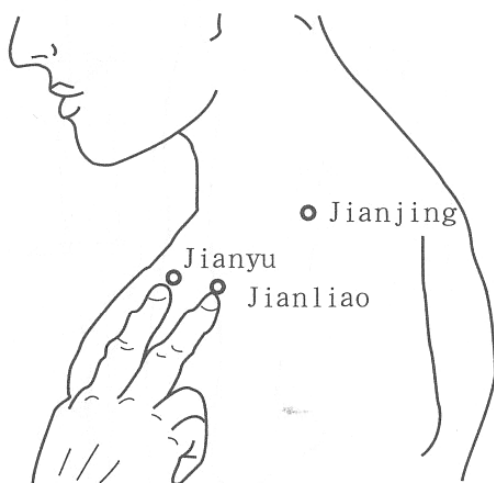
Bolest v kříži, napětí bederních svalů

Vhodné akupunkturní body:	Shenshu, ashixue, (nejvíce bolestivá oblast), mingmen, yaoshu
Sekundární akupunkturní body:	Weizhong, huantiao.
Masážní režim:	Naprapati, baňkování.
Doba masáže:	Jednou denně, 5 minut pro každý akupunkturní bod, jeden masážní cyklus každých 5 dní.



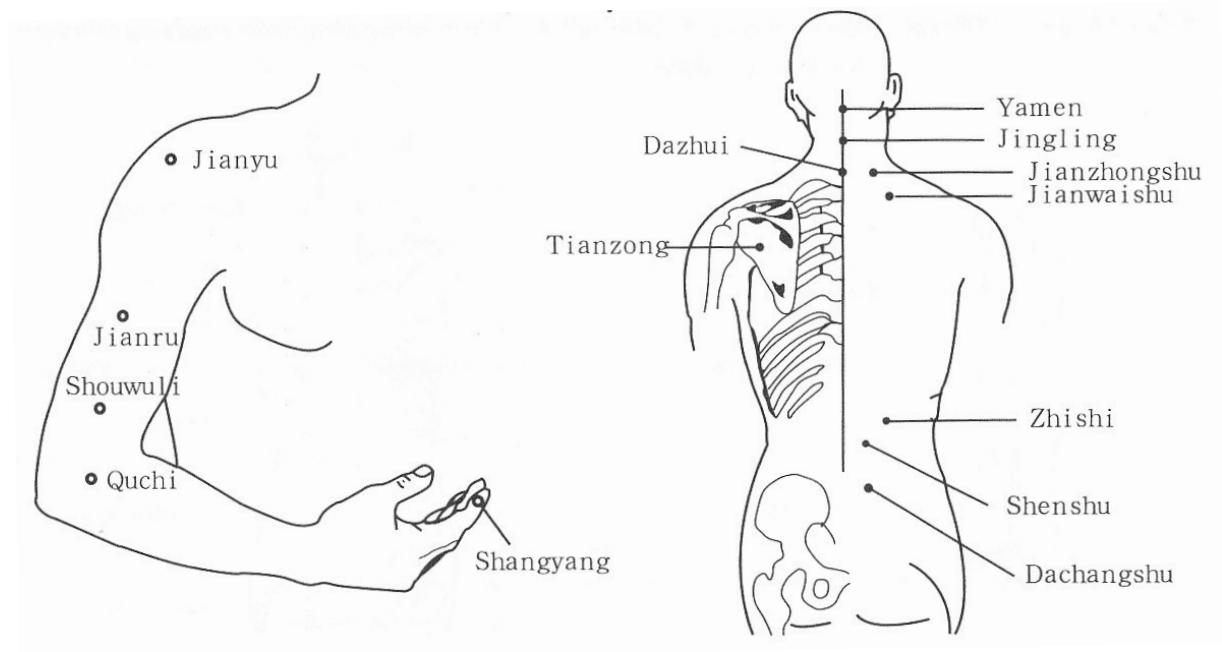
Periarthritis humeroscapularis (syndrom zamrzlého ramene)

Vhodné akupunkturní body:	Jianyu, jianjing, ashixue (nejvíce bolestivá oblast)
Sekundární akupunkturní body:	Zvolte shangyang pokud máte problémy zvednout ruce; zhong chu pokud máte problémy s protažením zad. Potom zdravou rukou podržte zápěstí problémové paže a zkuste ji zvednout a protáhnout dozadu, na vnější stranu a do rotace.
Masážní režim:	Akupunktura, poklepávání, masáž
Doba masáže:	Dvakrát denně, 5 minut pro každý akupunkturní bod, jeden masážní cyklus každých 7 dní.



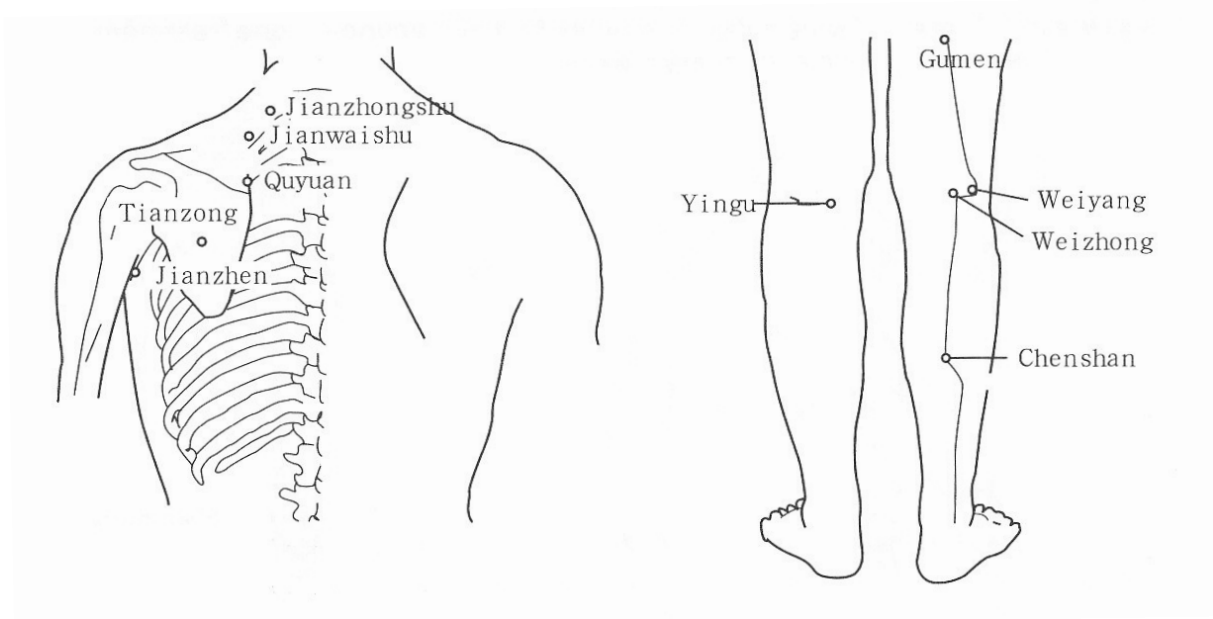
Cervical Spondylosis (cervikální syndrom)

Vhodné akupunkturní body:	Ashixue (nejvíce bolestivá oblast), dazhui, jingling
Sekundární akupunkturní body:	Tianzong pro bolestivý krk, quchi pro bolest paží, jianzhongshu a shangyang pro bolest zad.
Masážní režim:	Akupunktura, Naprapati
Doba masáže:	Jednou denně, 5 minut pro každý akupunkturní bod, jeden masážní cyklus každých 10 dní.



Revmatická artritida

Vhodné akupunkturní body:	Ashixue (nejvíce bolestivá oblast), dazhui
Sekundární akupunkturní body:	Jianzhen, quchi pro horní končetiny, yinmen, weizhong, chengshan pro dolní končetiny.
Masážní režim:	Naprapati, baňkování, poklepávání.
Doba masáže:	Dvakrát denně, 5 minut pro každý akupunkturní bod, jeden masážní cyklus každých 5 dní.



Vyrovnávání krevního tlaku

Vhodné akupunkturální body:

Quchi, zusanli

Sekundární akupunkturální body:

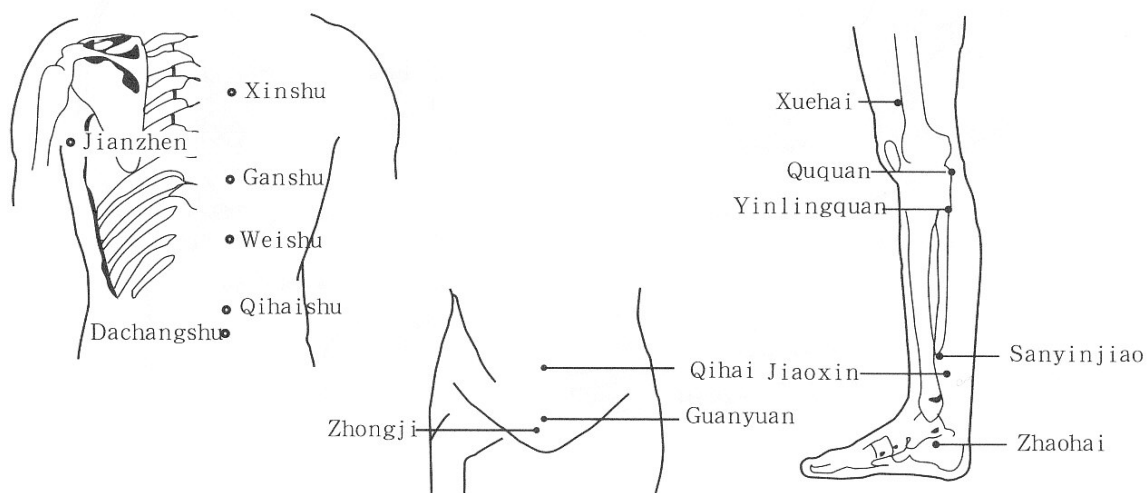
Yanglingquan a taiyang pro jaterní problémy, guanshu, jiao pro nedostatek jinu a hyperaktivitu jangu, xuehai, guanyuan pro problémy s ledvinami.

Masážní režim:

Akupunktura, poklepávání.

Doba masáže:

Jednou denně, 5 minut pro každý akupunkturální bod, jeden masážní cyklus každých 15 dní, nepřetržité používání 3 masážní cykly.



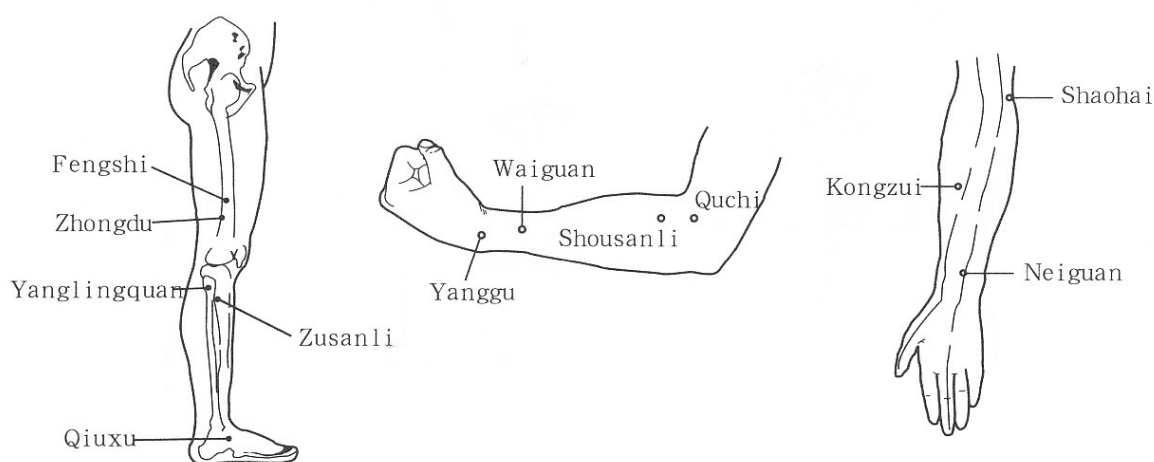
Mrtvice, hemiplegie (ztráta hybnosti)

Vhodné akupunkturní body: Neiguan, sanyinjiao.

Sekundární akupunkturní body: Pro horní končetiny použijte jianzhen, shousanli, quchi a waiguan; pro dolní končetiny použijte dachangshu, fengshi, sanyinjiao, yanglingquan a zusanli. Pro hemiplegii použijte vždy 2-3 akupunkturní body pro horní končetiny a 2-3 body pro dolní končetiny.

Masážní režim: Akupunktura, baňkování, masáž.

Doba masáže: Dvakrát denně, 10 minut pro každý akupunkturní bod, jeden masážní cyklus každý měsíc.



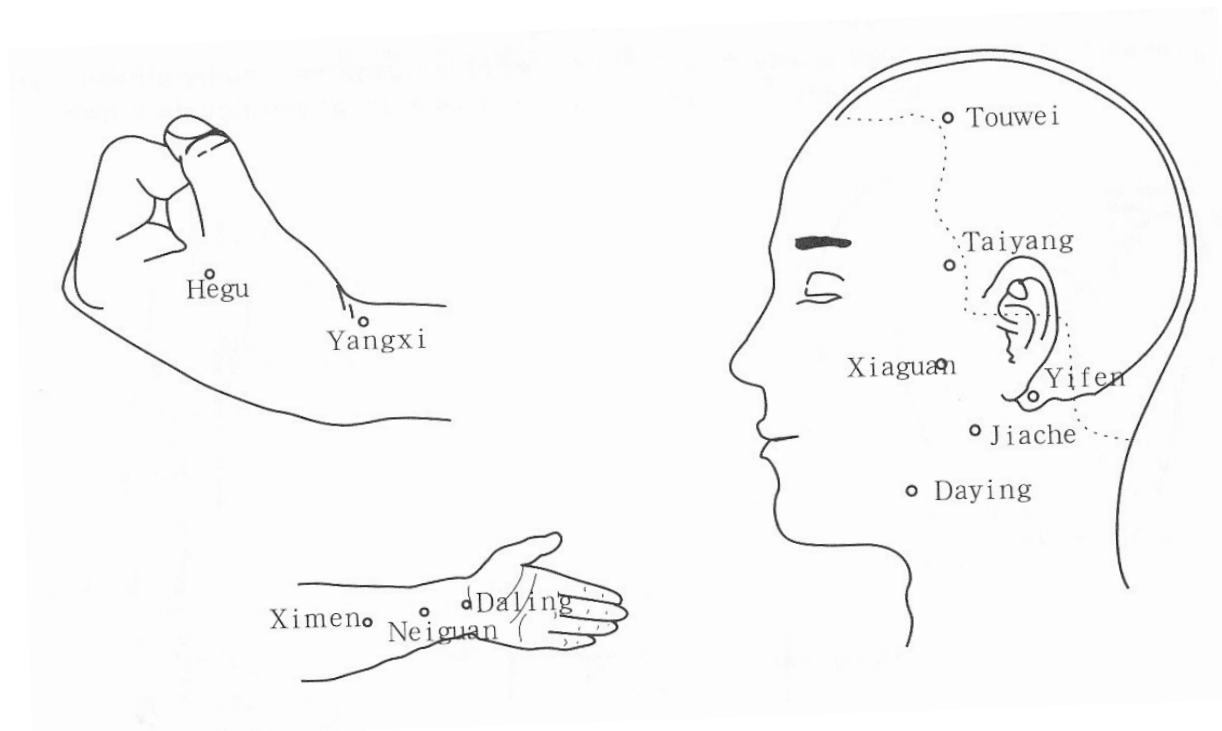
Bolest zubů

Vhodné akupunkturní body: Ashixue (nejvíce bolestivá oblast), hegu.

Sekundární akupunkturní body: Při bolesti zubů horní čelisti použijte xiaguan, při bolesti zubů dolní čelisti použijte jiache.

Masážní režim: Akupunktura.

Doba masáže: Jednou denně, 10 minut pro každý akupunkturní bod, jeden masážní cyklus každé 3 dny.



Bolest žaludku, bolesti břicha

Vhodné akupunkturní body:

Zhongwan, neiguan, zusanli, ganshu, weishu, pishu, xiawan, zhongji.

Sekundární akupunkturní body:

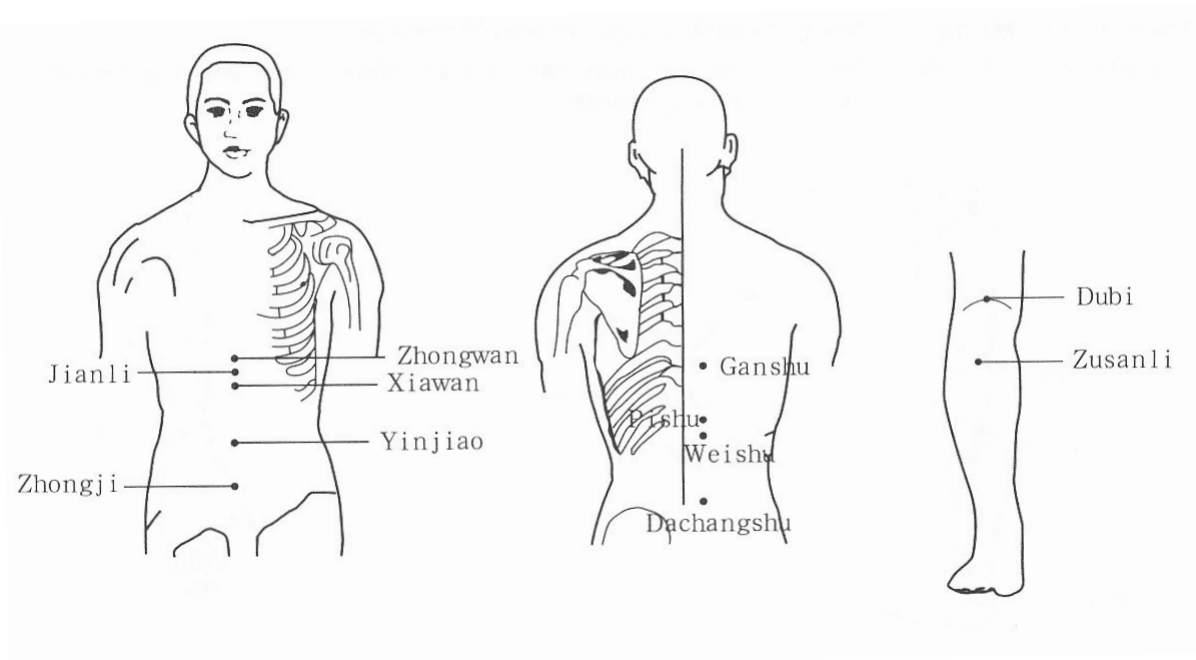
Jianzhen, shousanli, quchi, wanguan, dachangshu, fengshi, sanyin, jiao, yanglingquan, zusanli.

Masážní režim:

Akupunktura.

Doba masáže:

Dvakrát denně, 5 minut pro každý akupunkturní bod, jeden masážní cyklus každých 7 dní.



Ischias

Vhodné akupunkturní body:

Huantiao, ashixue (nejvíce bolestivá oblast).

Sekundární akupunkturní body:

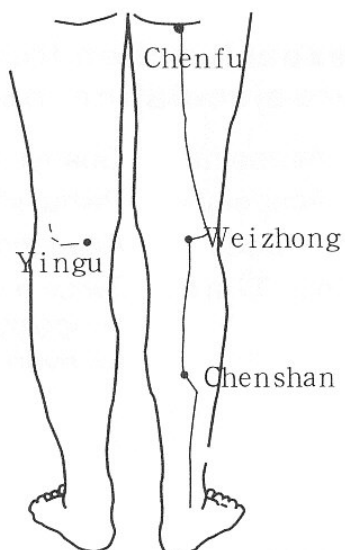
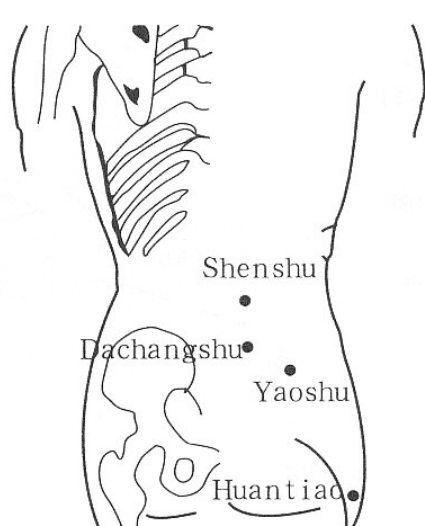
Weizhong, chengfu, chengshan, yaoshu.

Masážní režim:

Naprapati, baňkování, poklepávání.

Doba masáže:

Dvakrát denně, 5 minut pro každý akupunkturní bod, jeden masážní cyklus každých 10 dní.



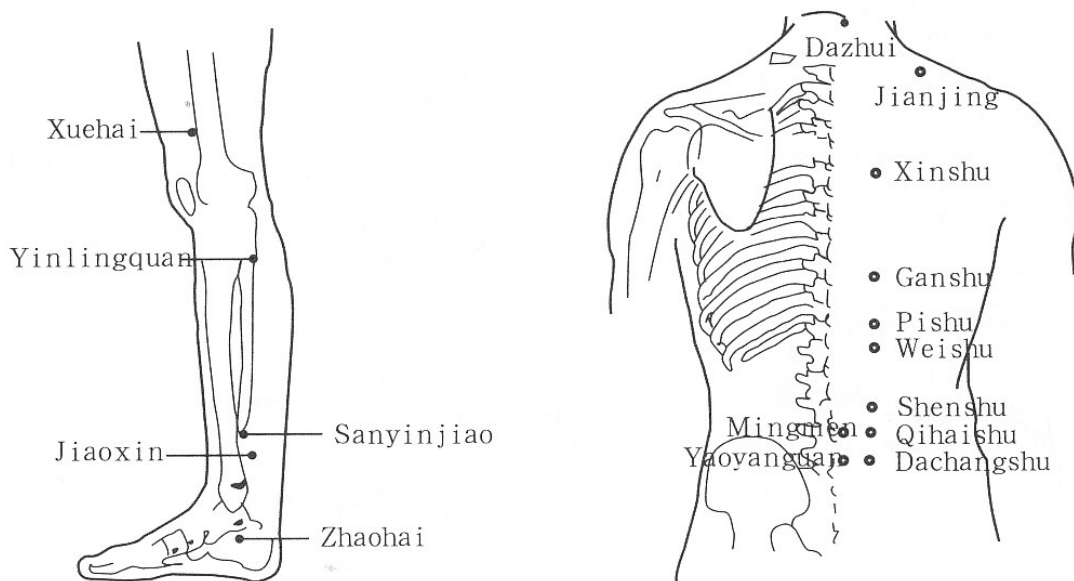
Klimakterický syndrom (menopauza)

Vhodné akupunkturní body: Dazhui, sanyinjiao.

Sekundární akupunkturní body: Xinshu, pishu, yanlingyuan, ganshu, shenshu.

Masážní režim: Akupunktura, masáž.

Doba masáže: Jednou denně, 5 minut pro každý akupunkturní bod, jeden masážní cyklus každých 15 dní.



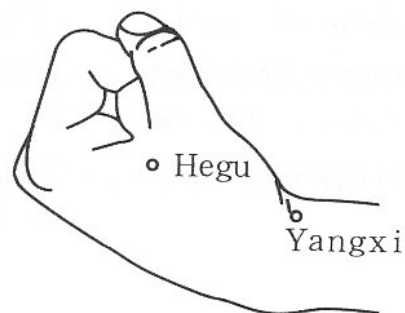
Mořská nemoc, nevolnost v autě

Vhodné akupunkturní body: Neiguan, hegu.

Sekundární akupunkturní body: Jianjing, dazhui, shenshu, weishu.

Masážní režim: Akupunktura.

Doba masáže: Akupunturu provádějte během cesty.



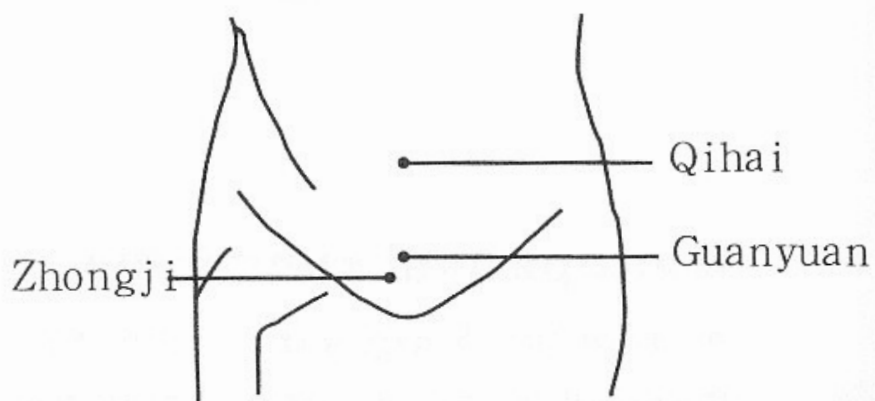
Mužské sexuální problémy (impotence, předčasná ejakulace, poluce)

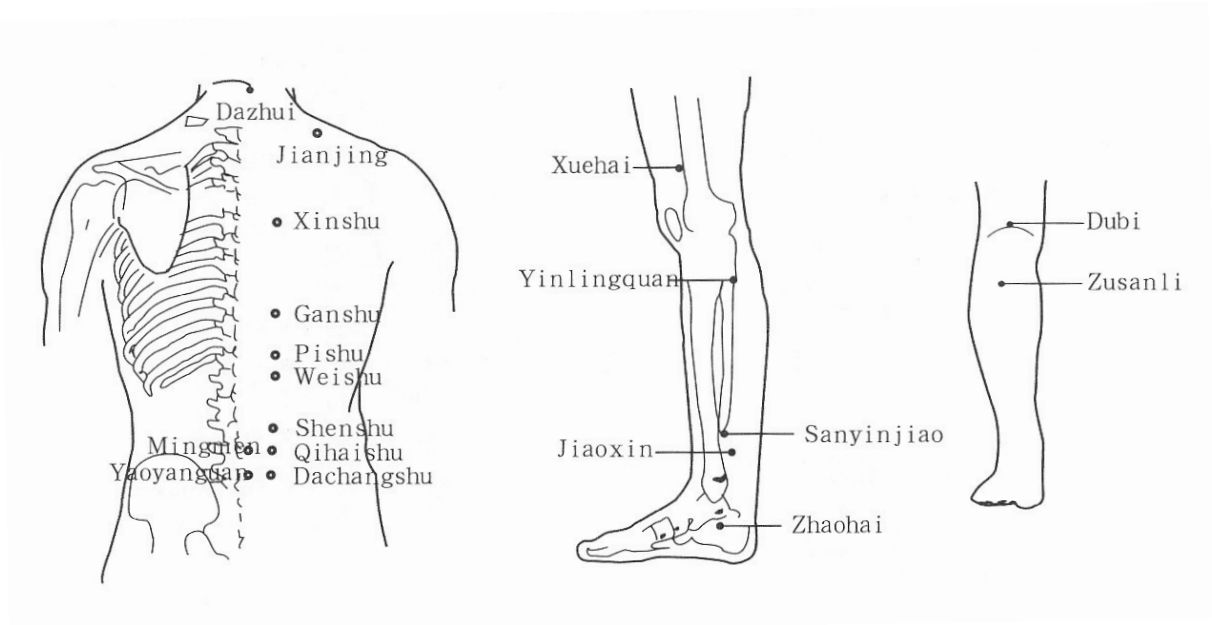
Vhodné akupunkturní body:	Guanyuan, qihai, sanyinjiao.
Sekundární akupunkturní body:	Pishu, shenshu, zusanli, xuehai.
Masážní režim:	Akupunktura, baňkování.
Doba masáže:	Dvakrát denně, 5 minut pro každý akupunkturní bod, jeden masážní cyklus každých 15 dní.



Abnormální menstruace

Vhodné akupunkturní body:	Shenshu, qihai, guanyuan, sanyinjiao.
Sekundární akupunkturní body:	Pishu, shenshu, zusanli, huiyin.
Masážní režim:	Akupunktura, naprapati.
Doba masáže:	Dvakrát denně, 5 minut pro každý akupunkturní bod, jeden masážní cyklus každých 15 dní.





Nespavost

Vhodné akupunkturní body:

Shenmen, sanyinjiao, yongqu.

Sekundární akupunkturní body:

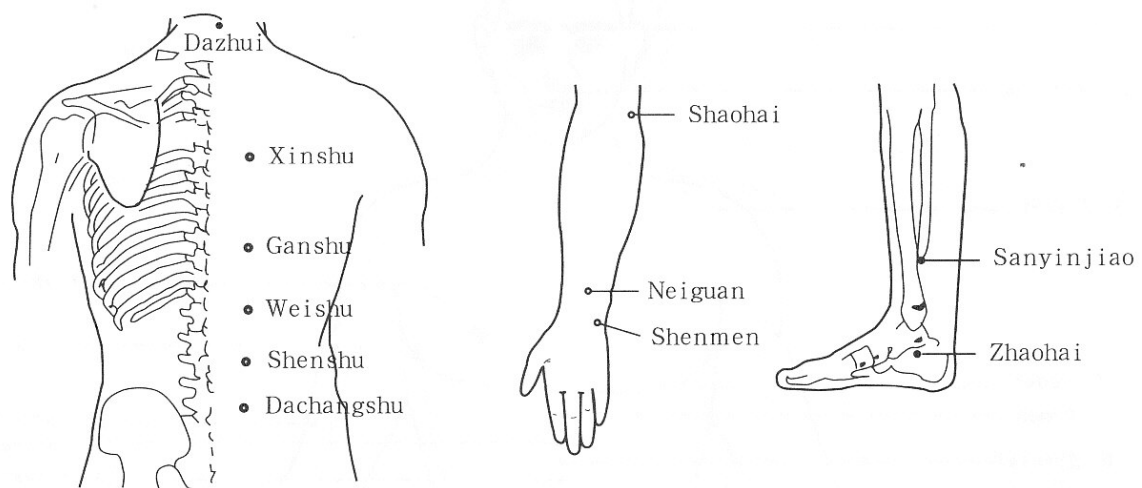
Neiguan shimian, dazhui, xinshu, shenshu, zusanli.

Masážní režim:

Akupunktura, naprapati.

Doba masáže:

Jednou denně před spaním, 5 minut pro každý akupunkturní bod, jeden masážní cyklus každých 10 dní.



Ztuhlý krk

Vhodné akupunkturní body:	Ashixue (bod potlačující bolest).
Sekundární akupunkturní body:	Fengchi, jianjing, dazhui.
Masážní režim:	Naprapati, masáž.
Doba masáže:	Dvakrát denně, 5 minut pro každý akupunkturní bod, 3 dny na jeden masážní cyklus.

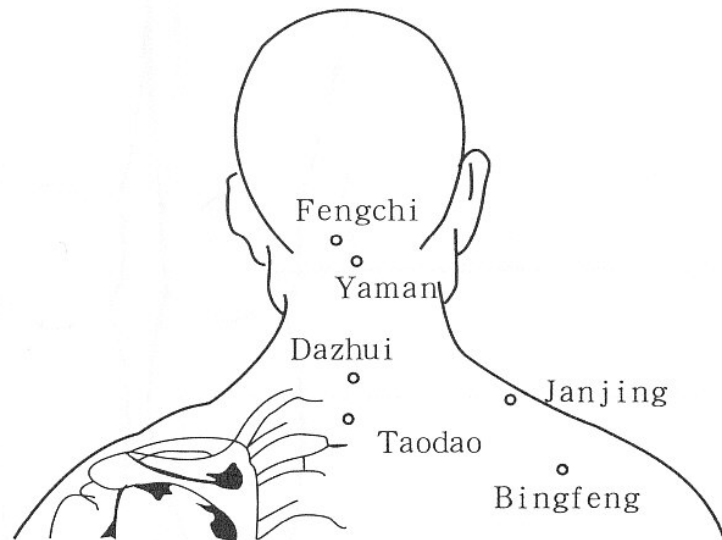
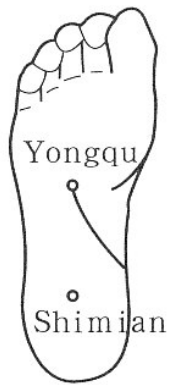


Schéma akupunkturních bodů

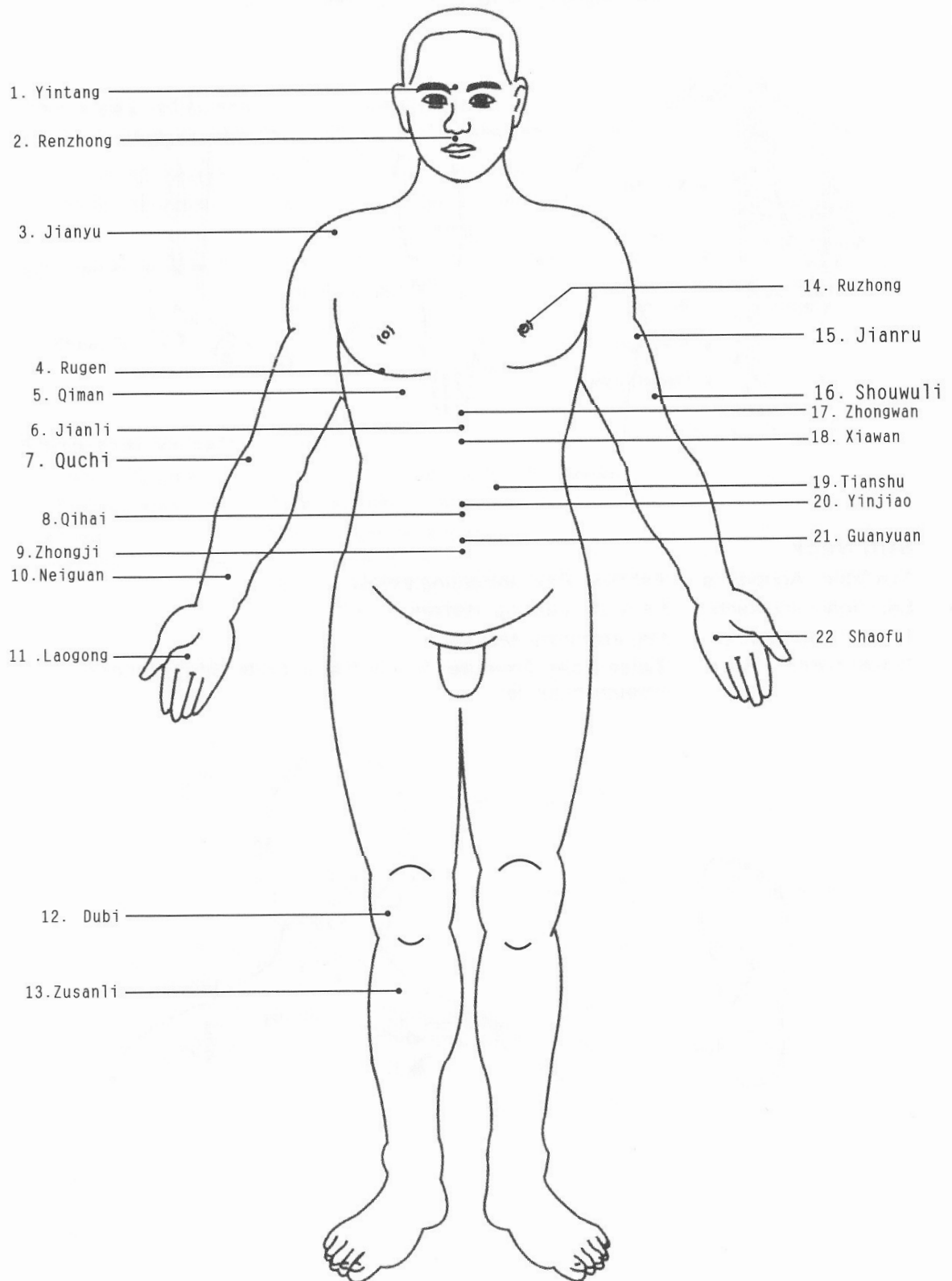


Schéma akupunkturních bodů

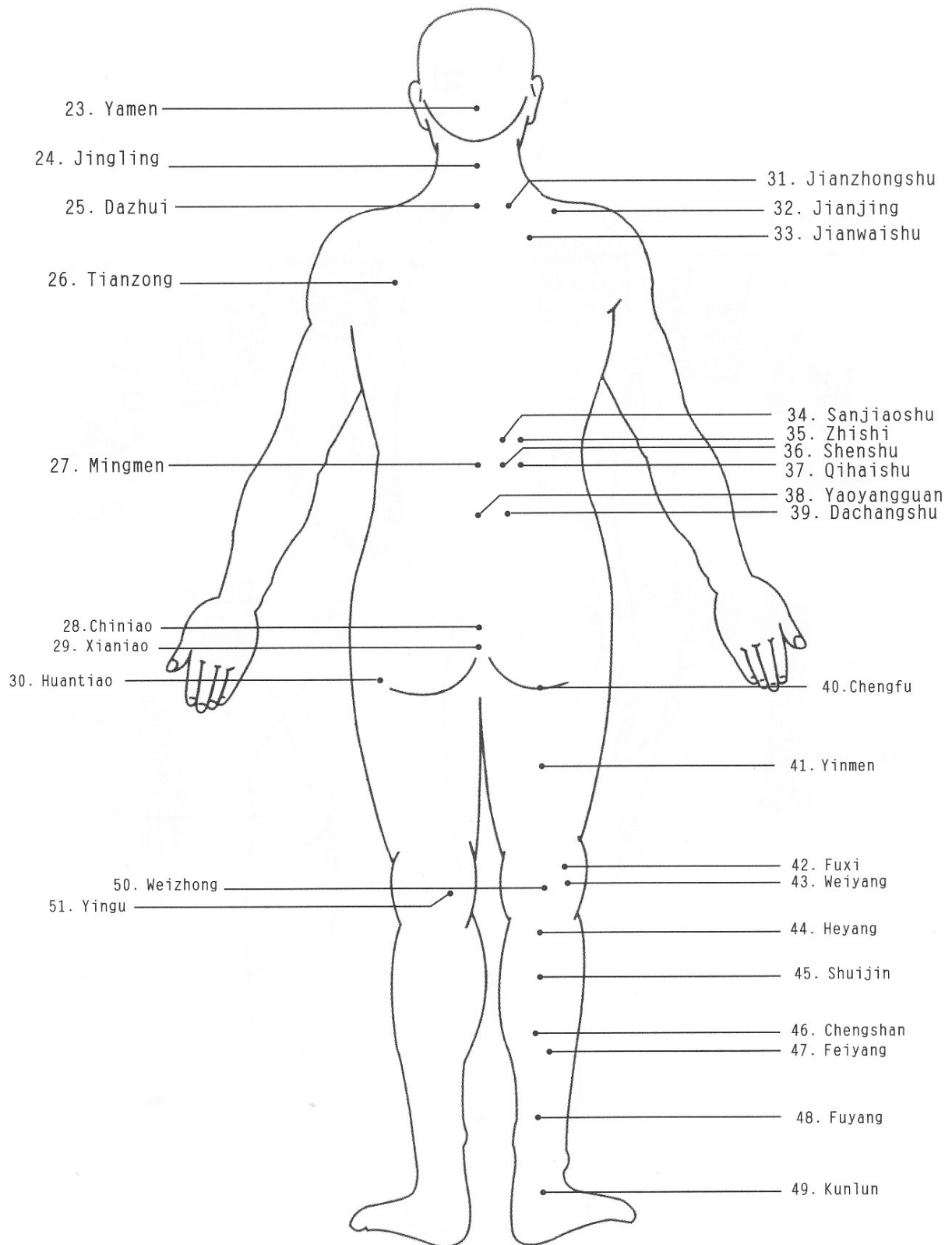


Schéma akupunkturních bodů

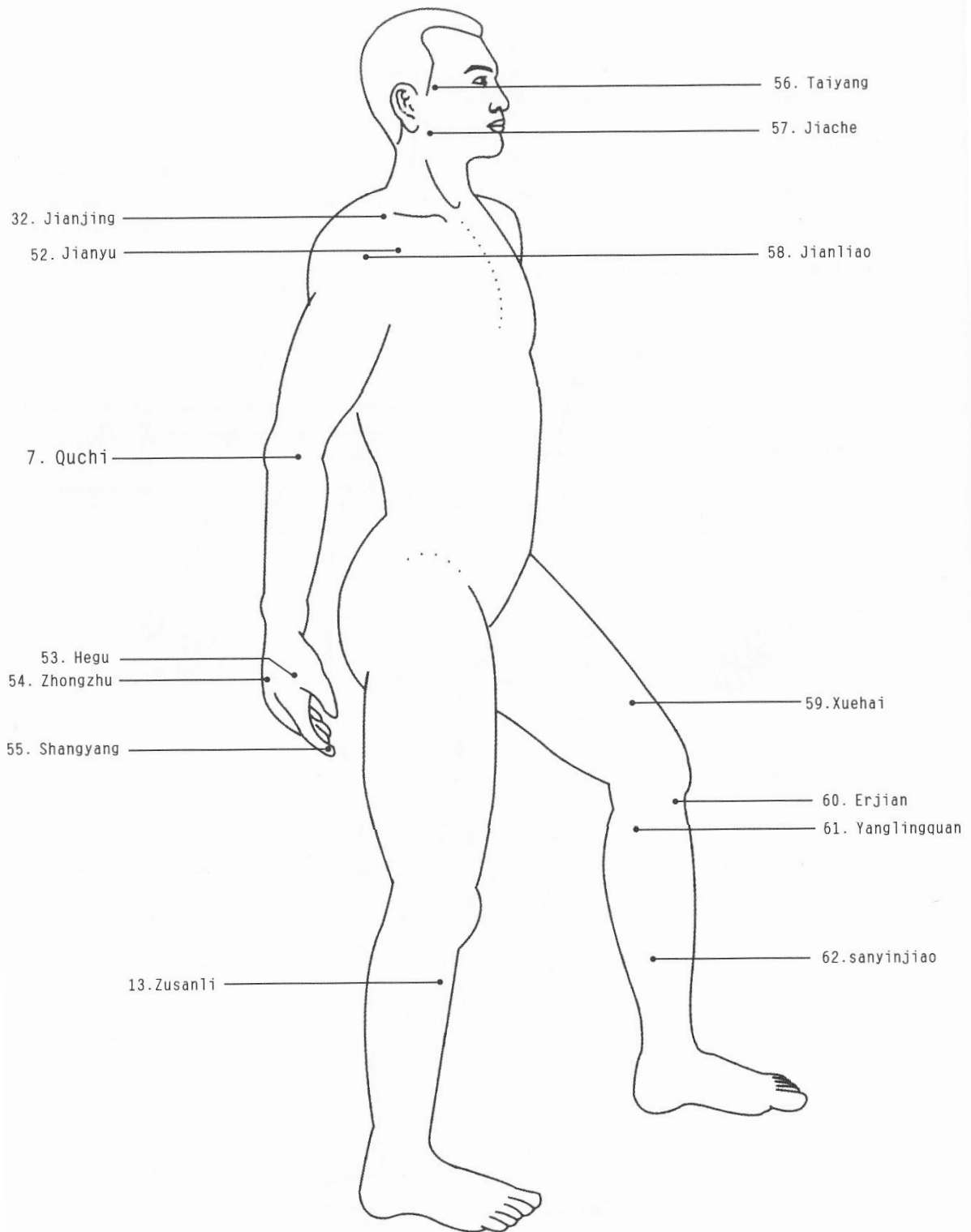


Schéma reflexních zón na chodidlech

