

Jak odstranit ZAŽÍVACÍ PROBLÉMY

nadýmání zácpa průjem bolest žaludku
plynatost nevolnost a zvracení bolest břicha



"Tři nejlepší doktoři na světě jsou:
dr. Strídmý, dr. Klidný, dr. Veselý."

Pokud tyto moudré doktory pustíme do svých životů,
začnou se dít doslova a do písmene zázraky.
Tam, kde bylo třeba pilulek, budou stačit vaše ruce.

Ruka je totiž výhodný prostředek při léčení.
Můžete s ní pomoc sobě, ale i druhým.
Jak se říká, ruka je vždy po ruce.



Naučíme vás používat speciální místa na těle. Jsou to body, které pokud se stimulují mírným tlakem, tak umí přispět k úlevě od bolestivých stavů a potíží.

V téhle příručce vám ukážeme body, které umí zmírnit nebo odstranit problémy vašeho zažívacího traktu, jako jsou:

nadýmání a plynatost

zácpa

průjem

bolest žaludku

nevolnost a zvracení

bolest břicha



Doporučení:

- stačí si každý bod 2 minuty přidržet
- postupujte přesně bod po bodu, jak máte uvedeno v návodu
- body nepřeskakujte
- není to fyzicky náročné
- nevyžaduje to žádné speciální znalosti a dovednosti
- můžete to dělat sama sobě, ale i druhým
- místo, kde se bod nachází uvidíte vždy na obrázku s krátkým popisem
- budete přesně vědět, kam máte přiložit váš prst a nechat ho tam chvíli přiložený
- zkuste vůbec nepochybovat o tom, že byste to nezvládla
- prostě přiložte podle návodu prst na potřebné místo
- většinou tyto body bývají citlivé a to je v pořádku
- nenechte se touto citlivostí zmást
- prst nechte na tom místě přiložený do doby, než se citlivost trochu uvolní



NADÝMÁNÍ A PLYNATOST

Přítomnost určitého množství plynů ve střevě je naprosto přirozený stav. Část plynů ve střevě vzniká tím, že během jídla spolýkáme určitou část vzduchu, další část plynu se vytvoří během trávení a také přirozeným působením některých střevních bakterií. Pokud se ve střevech zvýší množství plynu, tak dochází k nadýmání neboli plynatosti.

Vědci už dlouho ví, že existuje vztah mezi játry, slezinou a slinivkou. Emoce, nevhodná strava, hltání, srkání, mluvení při jídle, nedostatek pohybu, narušení střevní mikroflóry po antibiotikách a dalších jiných lécích a nevhodný způsob života vedou ke stagnaci toku energie z jater. Následně se rozhodí rovnováha mezi játry a slezinou a postupně to naruší správnou činnost střev. To vše může vyvolat také křeče v břiše.

Plynatost může být také důsledkem nedostatku vitamínu B2, vápníku a hořčíku. A právě proto vás naučím používat speciální body na těle, které zmírní a nebo úplně odstraní problémy s plynatostí. Dlouhodobé nadýmání a plynatost je třeba řešit s lékařem.

Tipy:

- body masírujte po směru hodinových ručiček s použitím 1 až 2 kapek mátového esenciálního oleje, do kterého přidejte kapku rostlinného oleje
- vyzkoušejte heřmánkový čaj, který má protikřečové účinky



Bod 1

Kam máte přiložit prst:

- dlaň přiložte na česku
- ukazováček směřuje dolů
- pak ho mírně posuňte na vzdálenost jednoho prstu do strany
- poznávacím znamením, že jste ho správně našla bude to, že bod bude citlivý až bolestivý na tlak
- bod držte 2 min
- pak vystřídejte strany

Funkce bodu:

- reguluje žaludek
- posiluje slezinu
- s tímto bodem se doporučuje pracovat pravidelně od 35. roku života
- prodlužuje život a podporuje zdraví zažívacího traktu



Bod 2

Kam máte přiložit prst:

- ohněte ruku v zápěstí směrem dovnitř k tělu
- ohnutím se vám vytvoří zápěstní rýha
- dva prsty přiložte těsně pod zápěstí rýhu
- pod přiloženými prsty uprostřed předloktí (mezi dvěma šlachami) se nachází hledaný bod
- poznávacím znamením, že jste ho správně našla bude to, že bod bude citlivý až bolestivý na tlak
- bod držte 2 min
- pak vystřídejte strany

Funkce bodu:

- podporuje činnost žaludku
- snižuje bolesti břicha a žaludku
- zmírňuje nevolnost, zvracení a škytavku
- vynikající bod proti stárnutí
- podporuje dlouhověkost
- pomáhá regulovat bolest u srdce, bušení srdce, nepravidelný srdeční rytmus
- zmírňuje nespavost a depresivní stavy
- snižuje zarudnutí očí



Bod 3

Kam máte přiložit prst:

- palec přiložte na horní stranu ruky
- přiložte ho do místa mezi první a druhou záprstní kostí
- poznávacím znamením, že jste ho správně našla bude to, že bod bude citlivý až bolestivý na tlak
- bod držte 2 min
- pak vystřídejte strany

Funkce bodu:

- pomáhá snižovat bolesti v oblasti obličeje, nosu, uší, úst
- zmírňuje a reguluje zdravotní obtíže v oblasti hlavy (migrény, závratě)
- zmírňuje a reguluje zdravotní obtíže v oblasti nosu (rýma, ucpaný nos)
- zmírňuje a reguluje zdravotní obtíže v oblasti zubů (bolest vyvolaná zubním kazem)
- zmírňuje a reguluje zdravotní obtíže v oblasti krku (ztráta hlasu, bolest při polykání)
- podporuje porod

Upozornění:

- nesmí se používat u těhotných žen!

ZÁCPA

Stolice jednou až dvakrát za den je projevem normální střevní činnosti. Je-li vyprazdňování obtížné nebo nepravidelné, stolice bývá tvrdá a vyprazdňování je provázeno nadýmáním a pocitem neúplného vyprázdnění. Pokud tomu tak je, pak můžeme mluvit o zácpě.

Jednou z příčin zácpy může být snížený příjem tekutin, tím se vysušují střeva a vyvolává to dehydrataci.

Další z mnoha příčin může být také nedostatek energie k vypuzení stolice nebo také chronické onemocnění střev nebo neúplné vyprázdnění střev nebo konzumace nevhodné stravy.

A právě proto vás naučím používat speciální body na těle, které zmírní a nebo úplně odstraní problémy se zácpou. Dlouhodobou zácpu je třeba řešit s lékařem.

Tipy:

- vyzkoušejte psyllium, je to přírodní regulátor střevní funkce
- vyhněte se zvýšenému příjmu potravin, které zácpu podporují (bílá mouka, sacharidy, sladkosti)
- pokuste se pít ráno vlažnou vodu (v zimních měsících ji popíjejte klidně i během celého dne)



Bod I

Kam máte přiložit prst:

- ohněte si zápěstí ven (směrem od těla)
- jakmile zápěstí ohnete, tak vám vznikne nahoře na zápěstí rýha
- zhruba ve vzdálenosti na 2 prsty od zápěstní rýhy se nachází ve středu předloktí hledaný bod
- ještě lépe ho najdete. když začnete pohybovat zápěstím k sobě a od sebe
- pohybem zápěstí vznikne prohlubeň, ve které se bod nachází
- poznávacím znamením, že jste ho správně našla bude to, že bod bude citlivý až bolestivý na tlak
- bod držte 2 min, pak vystřídejte strany

Funkce bodu:

- podporuje funkci střev
- má příznivý vliv na hlas a na potíže s ušima (ušní šelest, špatný sluch)
- snižuje bolesti v oblasti ramen, zad a loktů
- přináší pozitivní výsledky během rekonvalescence po CMP (při hemiplegii neboli ochrnutí jedné strany těla)



Bod 2

Kam máte přiložit prst:

- prst jedné ruky dejte zhruba 1,5 cm pod pupík uprostřed břicha a tam ho podržte
- prst druhé ruky dejte zhruba 3,5 cm nad stydkou kost a tam ho podržte
- protože nejste na hodině geometrie, tak jsou odchylky v pořádku
- bod se nachází mezi přiloženými prsty
- a přesně v tom místě tam nechte přiložený prst jen jedné ruky
- bod držte 2 min

Funkce bodu:

- reguluje nerovnováhu v zažívacím ústrojí
- posiluje imunitu
- příznivě působí na astma, dušnost, bronchitidu
- snižuje gynekologické problémy (nepravidelná menstruace, porodní problémy, pokles pánevních orgánů)
- snižuje sexuální dysfunkce u mužů a prostatické potíže

Upozornění:

- nesmí se používat u těhotných žen!



Bod 3

Kam máte přiložit prst:

- dlaň přiložte na čéšku
- ukazováček směřuje dolů
- pak ho mírně posuňte na vzdálenost jednoho prstu do strany
- poznávacím znamením, že jste ho správně našla bude to, že bod bude citlivý až bolestivý na tlak
- bod držte 2 min
- pak vystřídejte strany

Funkce bodu:

- reguluje žaludek
- posiluje slezinu
- s tímto bodem se doporučuje pracovat pravidelně od 35. roku života
- prodlužuje život a podporuje zdravý zažívacího traktu

PRŮJEM

Vznik průjmu má mnoho příčin a bývá často spojen s pocitem chladu v žaludku, únavou, vyčerpáním, nadýmáním a přecitlivělostí na chlad. Proč právě průjem vzniká, tak za to může spousta příčin. Častou příčinou bývá konzumace nadměrného množství chlazených potravin nebo nadměrná vlhkost organismu nebo nadměrná konzumace projímavých potravin nebo potravinová nesnášenlivost (na lepek, mléčnou bílkovinu). K průjmu dochází často také jako následek nežádoucích účinků léků nebo díky virovým a infekčním onemocněním nebo průjem doprovází často závažná onemocnění.

Při průjmu dochází k oslabení funkce sleziny. A je zapotřebí, aby se slezina prohřála, posílila se její činnost a tím se následně dojde k upravení stolice.

A právě proto vás naučím používat speciální body na těle, které zmírní a nebo úplně odstraní problémy s průjemem. Dlouhodobý průjem je třeba řešit s lékařem.

Tipy:

- body masírujte po směru hodinových ručiček s použitím 1 až 2 kapek zázvorového esenciálního oleje, do kterého přidejte kapku rostlinného oleje (tím prohřejete a posílíte slezinu)
- jezte potraviny, které podporují slezinu (jablka, vejce, ryby...)
- koření s prohřívajícím účinkem (skořice, hřebíček, zázvor)
- je třeba doplnit tekutiny a obnovit ztráty draslíku
- teplý suchý obklad na oblast pupíku pomáhá také zastavit časté vyprazdňování



Bod I

Kam máte přiložit prst:

- 3 prsty těsně vedle sebe položte nad vnitřní kotník na vnitřní stranu bérce
- v těchto místech najdete hledaný bod
- poznávacím znamením, že jste ho správně našla bude to, že bod bude citlivý až bolestivý na tlak
- bod držte 2 min, pak vystřídejte strany

Funkce bodu:

- posiluje činnost sleziny, žaludku, jater
- posiluje játra, krev a ledviny
- pomáhá vylučovat nečistoty z těla ven
- podporuje dlouhověkost
- zmírňuje potíže s močením a inkontinenci moče
- snižuje pocit těžkých nohou a otoky nohou
- má příznivý vliv na pohlavní orgány (impotenci, samovolnou ejakulaci, sterilitu, nepříjemné pocity před menstruací)
- zmírňuje kopřivku a ekzém
- zmírňuje porodní problémy

Upozornění:

- nesmí se používat u těhotných žen!



Bod 2

Kam máte přiložit prst:

- dlaň přiložte na čéšku
- ukazováček směřuje dolů
- pak ho mírně posuňte na vzdálenost jednoho prstu do strany
- poznávacím znamením, že jste ho správně našla bude to, že bod bude citlivý až bolestivý na tlak
- bod držte 2 min
- pak vystřídejte strany

Funkce bodu:

- reguluje žaludek
- posiluje slezinu
- s tímto bodem se doporučuje pracovat pravidelně od 35. roku života
- prodlužuje život a podporuje zdravý zažívacího traktu

BOLEST ŽALUDKU

Bolesti žaludku vyvolává mnoho příčin a mohou být zánětlivého nebo stresového nebo infekčního nebo alergického původu.

Mohou vznikat také nevhodným stravováním nebo díky různým zdravotním patáliím, jako například žaludeční vřed, akutní nebo chronický zánět žaludku, pokles žaludku, zánět slinivky břišní a další jiné.

Bolest žaludku bývá často doprovázena zvracením a oslabenou činností jater a sleziny. Stres, emocionální vypětí, špatná životospráva a strach bolesti žaludku jen podporují a zhoršují je.

A právě proto vás naučím používat speciální body na těle, které zmírní a nebo úplně odstraní problémy s bolestí žaludku.
Dlouhodobé bolesti žaludku je třeba řešit s lékařem.

Tipy:

- vyvarujte se potravinám, které zahleňují (mléčné výrobky)
- je třeba upravit životosprávu a emocionální zátěž
- pro dosažení úlevy od bolestí je vhodné zároveň podpořit činnost žaludku a jater



Bod 1

Kam máte přiložit prst:

- dlaň přiložte na česku
- ukazováček směřuje dolů
- pak ho mírně posuňte na vzdálenost jednoho prstu do strany
- poznávacím znamením, že jste ho správně našla bude to, že bod bude citlivý až bolestivý na tlak
- bod držte 2 min
- pak vystřídejte strany

Funkce bodu:

- reguluje žaludek
- posiluje slezinu
- s tímto bodem se doporučuje pracovat pravidelně od 35. roku života
- prodlužuje život a podporuje zdravý zažívacího traktu



Bod 2

Kam máte přiložit prst:

- ohněte ruku v zápěstí směrem dovnitř k tělu
- ohnutím se vám vytvoří zápěstní rýha
- dva prsty přiložte těsně pod zápěstí rýhu
- pod přiloženými prsty uprostřed předloktí (mezi dvěma šlachami) se nachází hledaný bod
- poznávacím znamením, že jste ho správně našla bude to, že bod bude citlivý až bolestivý na tlak
- bod držte 2 min
- pak vystřídejte strany

Funkce bodu:

- podporuje činnost žaludku
- snižuje bolesti břicha a žaludku
- zmírňuje nevolnost, zvracení a škytavku
- vynikající bod proti stárnutí
- podporuje dlouhověkost
- pomáhá regulovat bolest u srdce, bušení srdce, nepravidelný srdeční rytmus
- zmírňuje nespavost a depresivní stavy
- snižuje zarudnutí očí



Bod 3

Kam máte přiložit prst:

- palec přiložte na horní stranu ruky
- přiložte ho do místa mezi první a druhou záprstní kostí
- poznávacím znamením, že jste ho správně našla bude to, že bod bude citlivý až bolestivý na tlak
- bod držte 2 min
- pak vystřídejte strany

Funkce bodu:

- pomáhá snižovat bolesti v oblasti obličeje, nosu, uší, úst
- zmírňuje a reguluje zdravotní obtíže v oblasti hlavy (migrény, závratě)
- zmírňuje a reguluje zdravotní obtíže v oblasti nosu (rýma, ucpaný nos)
- zmírňuje a reguluje zdravotní obtíže v oblasti zubů (bolest vyvolaná zubním kazem)
- zmírňuje a reguluje zdravotní obtíže v oblasti krku (ztráta hlasu, bolest při polykání)
- podporuje porod

Upozornění:

- nesmí se používat u těhotných žen!



Bod 4

Kam máte přiložit prst:

- palce přiložte na vrcholek uší
- položte si obě ruce na hlavu
- na temeni hlavy spojte ukazováčky uprostřed hlavy
- tam, kde se ukazováčky setkají je mírná prohlubeň a v ní leží bod
- poznávacím znamením, že jste ho správně našla bude to, že bod bude citlivý až bolestivý na tlak
- bod držte 2 min

Funkce bodu:

- zklidňuje emoce a křeče
- podporuje prokrvení a výživu mozku
- ovlivňuje hlavu a smyslové orgány
- snižuje závratě, mdloby, bolest hlavy
- snižuje nespavost, demenci, ucpaný nos a rýmu, padání vlasů a předčasné šedivění vlasů

NEVOLNOST A ZVRACENÍ

Nevolnost má různorodé příčiny. Velkou roli zde hraje stravování, dále alergie vyvolané přecitlivělostí na snědené jídlo, konzumace nedostatečně vařených jídel, působení toxických látek, onemocnění vnitřních orgánů, onemocnění způsobené viry, bakteriemi nebo parazity.

Je třeba vždy vyloučit zvracení z poruchy mozku, poranění hlavy nebo nedostatečného prokrvení mozku.

Pokud žaludek správně funguje, tak ze žaludku vychází energie, která proudí směrem dolů. Pokud tento směr není možný, tak se tok energie v žaludku obrátí směrem vzhůru a výsledkem je nevolnost a zvracení.

A právě proto vás naučím používat speciální body na těle, které zmírní a nebo úplně odstraní problémy s nevolností a zvracením. Dlouhodobé zvracení a nevolnost je třeba řešit s lékařem.

Tipy:

- je třeba doplnit tekutiny, předcházet dehydrataci a obnovit ztráty minerálů
- vetřete 1 až 2 kapky levandulového nebo mátového esenciálního oleje na zápěstí
- můžete kápnout kapku zázvorového esenciálního oleje na hřbet ruky a slíznout ho. To opakujte 5x za den.
- na uklidnění žaludku je také vynikající kousek čerstvého zázvoru, který žvýkejte nebo si z něho připravte čaj (2 až 3 plátky čerstvého zázvoru zalijte 200 ml vařící vody a nechte ho 5 minut louhovat, pak nápoj přecedíte a vypijte ho)



Bod 1

Kam máte přiložit prst:

- dlaň přiložte na čéšku
- ukazováček směřuje dolů
- pak ho mírně posuňte na vzdálenost jednoho prstu do strany
- poznávacím znamením, že jste ho správně našla bude to, že bod bude citlivý až bolestivý na tlak
- bod držte 2 min
- pak vystřídejte strany

Funkce bodu:

- reguluje žaludek
- posiluje slezinu
- s tímto bodem se doporučuje pracovat pravidelně od 35. roku života
- prodlužuje život a podporuje zdraví zažívacího traktu



Bod 2

Kam máte přiložit prst:

- ohněte ruku v zápěstí směrem dovnitř k tělu
- ohnutím se vám vytvoří zápěstní rýha
- dva prsty přiložte těsně pod zápěstí rýhu
- pod přiloženými prsty uprostřed předloktí (mezi dvěma šlachami) se nachází hledaný bod
- poznávacím znamením, že jste ho správně našla bude to, že bod bude citlivý až bolestivý na tlak
- bod držte 2 min
- pak vystřídejte strany

Funkce bodu:

- podporuje činnost žaludku
- snižuje bolesti břicha a žaludku
- zmírňuje nevolnost, zvracení a škytavku
- vynikající bod proti stárnutí
- podporuje dlouhověkost
- pomáhá regulovat bolest u srdce, bušení srdce, nepravidelný srdeční rytmus
- zmírňuje nespavost a depresivní stavy
- snižuje zarudnutí očí



Bod 3

Kam máte přiložit prst:

- ohněte si zápěstí ven (směrem od těla)
- jakmile zápěstí ohnete, tak vám vznikne nahoře na zápěstí rýha
- zhruba ve vzdálenosti na 2 prsty od zápěstní rýhy se nachází ve středu předloktí hledaný bod
- ještě lépe ho najdete, když začnete pohybovat zápěstím k sobě a od sebe
- pohybem zápěstí vznikne prohlubeň, ve které se bod nachází
- poznávacím znamením, že jste ho správně našla bude to, že bod bude citlivý až bolestivý na tlak
- bod držte 2 min
- pak vystřídejte strany

Funkce bodu:

- podporuje funkci střev
- má příznivý vliv na hlas a na potíže s ušima (ušní šelest, špatný sluch)
- snižuje bolesti v oblasti ramen, zad a loktů
- přináší pozitivní účinky po CMP při hemiplegii (ochrnutí jedné strany těla)

BOLEST BŘICHA

Určitě všichni dobře víme, jak dokáže být taková bolest břicha nepříjemná, umí člověka pěkně potrápít a provází nás bohužel často po celý život.

Příčin vzniku bolesti břicha může být opravdu mnoho. Od nevhodné stravy jako například tučné, smažené, příliš kořeněné pokrmy, plácání různých druhů jídel najednou a přejídání se.

To vše naruší funkci žaludku a střev, kdy pronikne do břicha chlad, ten naruší funkci sleziny a stagnující chlad vyvolá bolesti břicha. Bolest břicha může být vyvolaná i gynekologickými obtížemi nebo psychosomatickými. Vždy je ale třeba vyloučit, jestli se nejedná o akutní příhodu zažívacích orgánů.

A právě proto vás naučím používat speciální body na těle, které zmírní a nebo úplně odstraní problémy s bolestí břicha. Pokud bolest břicha přetrvává dlouhodobě, tak je třeba vyhledat lékařskou pomoc.

Tipy:

- bolesti břicha zmírňují a trávení podporují skořice, zázvor, kardamon, fenykl, heřmánek
- u potravin si dávejte pozor na přítomnost glutamátu a aspartamu
- vyhýbejte se velkému množství mléčných výrobků a lepku
- do oblasti žaludku 5x denně vtírejte 8 kapek směsi, kterou si sama můžete připravit následujícím způsobem: do tmavé lahvičky s kapátkem smíchejte 15 ml oleje z lískových oříšků, 50 kapek estragonového esenciálního oleje, 50 kapek mátového esenciálního oleje, 25 kapek fenyklového oleje a 25 kapek koriandrového esenciálního oleje. Vše důkladně promíchejte a vmasírujte.



Bod I

Kam máte přiložit prst:

- dlaň přiložte na česku
- ukazováček směřuje dolů
- pak ho mírně posuňte na vzdálenost jednoho prstu do strany
- poznávacím znamením, že jste ho správně našla bude to, že bod bude citlivý až bolestivý na tlak
- bod držte 2 min
- pak vystřídejte strany

Funkce bodu:

- reguluje žaludek
- posiluje slezinu
- s tímto bodem se doporučuje pracovat pravidelně od 35. roku života
- prodlužuje život a podporuje zdravý zažívacího traktu



Bod 2

Kam máte přiložit prst:

- ohněte si zápěstí ven (směrem od těla)
- jakmile zápěstí ohnete, tak vám vznikne nahoře na zápěstí rýha
- zhruba ve vzdálenosti na 2 prsty od zápěstní rýhy se nachází ve středu předloktí hledaný bod
- ještě lépe ho najdete když začnete pohybovat zápěstím k sobě a od sebe
- pohybem zápěstí vznikne prohlubeň, ve které se bod nachází
- poznávacím znamením, že jste ho správně našla bude to, že bod bude citlivý až bolestivý na tlak
- bod držte 2 min
- pak vystřídejte strany

Funkce bodu:

- podporuje funkci střev
- má příznivý vliv na hlas a na potíže s ušima (ušní šelest, špatný sluch)
- snižuje bolesti v oblasti ramen, zad a loktů
- přináší pozitivní účinky po CMP při hemiplegii (ochrnutí jedné strany těla)



Bod 3

Kam máte přiložit prst:

- ohněte ruku v zápěstí směrem dovnitř k tělu
- ohnutím se vám vytvoří zápěstní rýha
- dva prsty přiložte těsně pod zápěstí rýhu
- pod přiloženými prsty uprostřed předloktí (mezi dvěma šlachami) se nachází hledaný bod
- poznávacím znamením, že jste ho správně našla bude to, že bod bude citlivý až bolestivý na tlak
- bod držte 2 min
- pak vystřídejte strany

Funkce bodu:

- podporuje činnost žaludku
- snižuje bolesti břicha a žaludku
- zmírňuje nevolnost, zvracení a škytavku
- vynikající bod proti stárnutí
- podporuje dlouhověkost
- pomáhá regulovat bolest u srdce, bušení srdce, nepravidelný srdeční rytmus
- zmírňuje nespavost a depresivní stavy
- snižuje zarudnutí očí