

ACUPUNTEN VOOR HET IMMUUNSYSTEEM

Welke acupunten kun je dagelijks zelf behandelen om je immuunsysteem te versterken? Onderstaande punten kun je gedurende 1 minuut masseren, of totdat je vanzelf een diepe zucht slaakt – een teken dat gestagneerde energie gaat stromen.

Nier 27 “Verzamelplaats voor de beïnvloeding”

Versterkt het immuunsysteem. Vermindert druk op de borst. Geeft ademruimte, vermindert hoest, spanningen en onrust. Ontspanning, zowel lichamelijk als geestelijk is cruciaal voor een goede werking van het immuunsysteem.

Locatie: in de holtes direct onder de knobbels van de sleutelbeenderen.

Toepassing: wrijf warm of geef acupressuur.



Galblaas 20 “Windpunt”

Ondersteunt het immuunsysteem en helpt je te beschermen tegen virussen. Vermindert hoofdpijn, spanningen in de nek, duizeligheid en hoge bloeddruk.

Locatie: onder de schedelrand, in duidelijk voelbare holtes halverwege de afstand tussen de oorlel en de atlas.

Toepassing: klop met de vingertoppen, of geef acupressuur met de duimen.



Long 1 “Verzamelzaal van het Midden”

Geeft ademruimte, zodat je dieper en rustiger kunt ademen. Wanneer je dit punt bij verkoudheid regelmatig masseert, help je het slijm uit de longen te transformeren, zodat je minder hoest.

Long 1 helpt ook om weggestopt verdriet te verwerken. Onverwerkte emoties kunnen bewust of onbewust voor spanningen zorgen.

Spanningen belasten op hun beurt weer het immuunsysteem.

Locatie: onder het sleutelbeen in de ruimte tussen de ribben. 6 Cun (een Cun is een maateenheid uit de Chinese geneeswijzen en staat gelijk aan de breedte van je eigen duimtop) vanaf de middellijn.

Toepassing: masseer dit gebied tot het warm voelt. Voel na. Merk je dat je ademhaling



verdiept?

Long 10 "Visbuik"

Verdiept de ademhaling, vermindert hoesten en keelpijn. Harmoniseert de temperatuur in de longen: geeft warmte aan de longen wanneer deze energetisch koud zijn, en geeft verkoeling aan de longen bij koorts.

Locatie: op de handpalm, midden op de muis van de duim.

Toepassing: massage/acupressuur.



Drievoudige Verwarmer 3 "Middelste Eiland"

Vermindert koorts, hoofdpijn, keelpijn. Veelgebruikt "anti-griep punt"

Locatie: op de handrug, tussen de middenhandsbeentjes van pink en ringvinger.

Toepassing: strijk of klop met de vingertoppen, of geef acupressuur.



Drievoudige Verwarmer 5 "Buitenpas"

Maakt je bestendig tegen alle soorten indringers van buitenaf, zoals virussen. Voor Hoog Sensitieve Personen: helpt je af te schermen voor wensen en meningen van anderen.

Locatie: 2 Cun (duimbreedtes) achter de polsplooi, op de buitenzijde van de onderarm.

Toepassing: klop met de vingertoppen, of geef acupressuur.

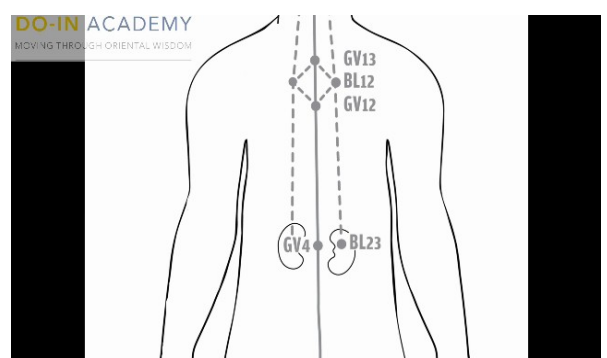


Blaas 23 "Invloedpunt van de Nieren"

Versterkt de vitaliteit. Wanneer je over dit gebied wrijft, stimuleer je ook andere acupunten die de vitaliteit ondersteunen, zoals Blaas 47 (ligt naast Blaas 23) en Gouverneursvat 4 (op de wervelkolom).

Locatie: op de onderrug op taillehoogte, ongeveer 1,5 duimbreedte naast de wervelkolom.

Toepassing: klop met ontspannen vuisten of strijk het gebied warm met de handpalmen.

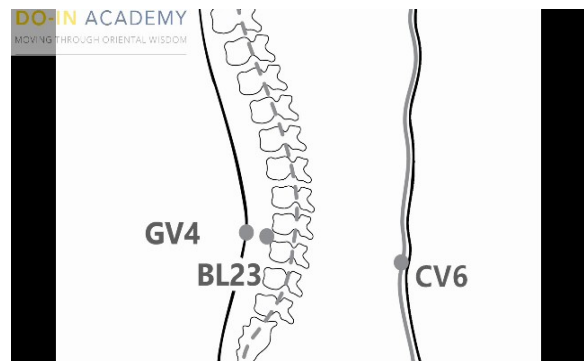


Conceptievat 6 "Zee van Ki"

Versterkt het immuunsysteem, versterkt de organen, vermindert buikpijn, verstopping, en algehele zwakte.

Locatie: 1,5 duimbreedte onder de navel.

Toepassing: wrijf warm met je handpalm of geef acupressuur.



Maag 36 "Drie Mijs Punt"

Versterkt het hele lichaam, met name het immuunsysteem. Vermindert vermoeidheid, versterkt de spieren, verbetert spijsvertering.

Locatie: drie Cun (duimbreedtes) onder de knieschijf, op het onderbeen vlak buiten de scheen.

Let op: vermijd dit punt bij zwangeren.

Toepassing: wrijf dit gebied warm met je knokkels, of geef acupressuur door je vingers erop te plaatsen.



Conceptievat 17 "Altaar van de borst"

Kalmeert, versterkt het immuunsysteem, ondersteunt de thymusklier die een belangrijke rol speelt bij de afweer tegen virussen. Vanwege de diepe rust die dit punt geeft, is het een mooi acupunt om de serie mee af te sluiten in ontspannen, meditatieve sfeer.

Locatie: op het midden van het borstbeen, op tepellijn, 3 Cun vanaf de onderrand van het borstbeen.

Toepassing: geef acupressuur, of plaats je handpalm op dit gebied en masseer in kalme cirkels. Adem hierbij rustig en diep.

