

Einfach anwenden

Akupressur kann im Grunde jeder anwenden – an sich selbst oder bei anderen. Bringen Sie Ihr Qi wieder zum Fließen. Wir zeigen Ihnen einige Punkte an Hand und Fuß, die Sie in unterschiedlichen Stärken drücken müssen.

Immunsystem-Stärkung

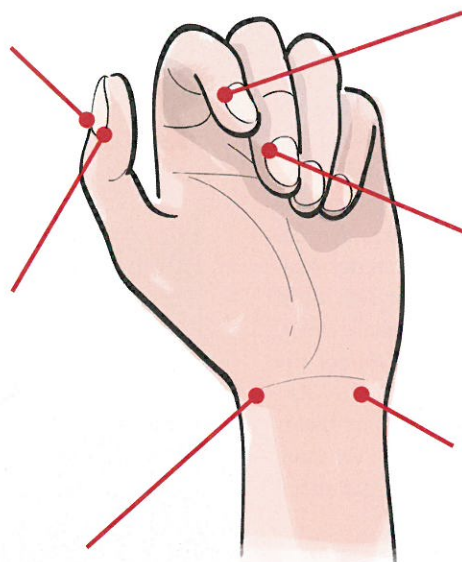
3 min im Nagelfalzwinkel auf der dem Zeigefinger zugewandten Seite des Daumens mittelstark drücken.

Atembeschwerden, Asthma, Nebenhöhlenentzündung, Halsweh

3 min im inneren Nagelfalzwinkel des Daumens mittelstark drücken.

Übelkeit, Erbrechen, niedriger Blutdruck

5 min mittelstark auf die Handgelenkslinie unterhalb des Daumenballens, in Verlängerung des Zeigefingers, drücken.



Zahnweh, Bauchschmerzen, Heiserkeit

Punkt am inneren Nagelfalzwinkel des Zeigefingers 4 min mittelstark drücken.

Schwindel

3 min im inneren Nagelfalzwinkel des Mittelfingers kräftig drücken.

Kopfschmerzen, Erkältungen, Nervosität

Den Punkt direkt unterhalb der Handgelenkslinie in Verlängerung des kleinen Fingers 3 min mittelstark drücken.

Migräne, akut/chronische Schmerzen, Hexenschuss, Ischiasprobleme

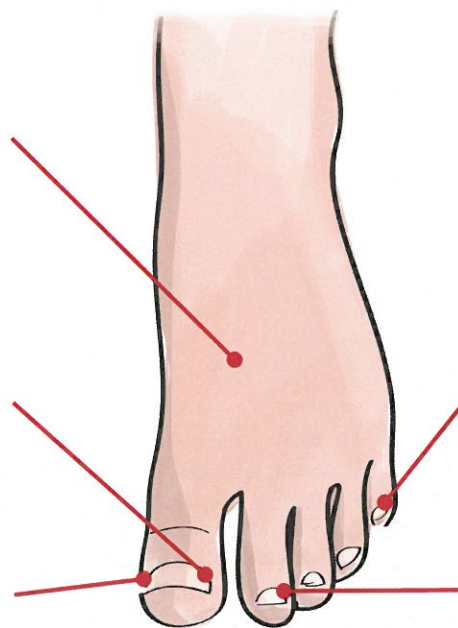
3 min am oberen Ende der Furche zwischen 1. und 2. Mittelfußknochen kräftig drücken.

Verdauungsprobleme

Im äußeren Nagelfalzwinkel der Großzehe 5 min mittelstark drücken.

Menstruationsprobleme

Punkt im inneren Nagelfalzwinkel der Großzehe 5 min mittelstark drücken.



Blasenprobleme, Ohrenschmerzen

Im äußeren Nagelfalzwinkel der Kleinzehe 5 min mittelstark drücken

Magen- und Darmstörungen

Im äußeren Nagelfalzwinkel der 2. Zehe 3 min mittelstark drücken.