

Akupressur vid huvudvärk/migrän.

Massera punkterna intensivt men inte med för mycket kraft, små cirkelrörelser med tryck. Anpassa efter hur det känns, det ska inte vara för smärtsamt; "Less is more". Men flera av dessa punkter är ömt vid tryck. Gör det flera gånger under dygnet. Samtliga punkter finns på båda sidor av kroppen. Uthållighet ger resultat!

Mindre stress, mer sömn, regelbundna måltider och avspänningsövningar/meditation.

Vid migrän: Te´ på Mattram.och milt ingefärste´ (färsk ingefära) mot illamående.

Vid migrän undvik Tyramin och Nitrit, ex.:

Choklad, Citrusfrukter, Behandlat kött ex. korv och smörgåspålägg.

Lagrad ost. Alkohol; rött vin, cognac, champagne.

Vila!

Hör gärna av er om ni har frågor: lars.astrom@longtide.se

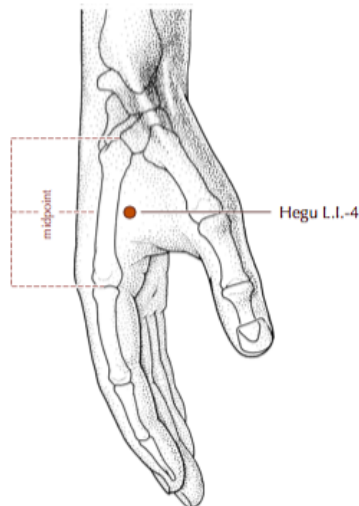
Lycka till!!

LI-4 Hegu

Huvudvärk, spec. panna.

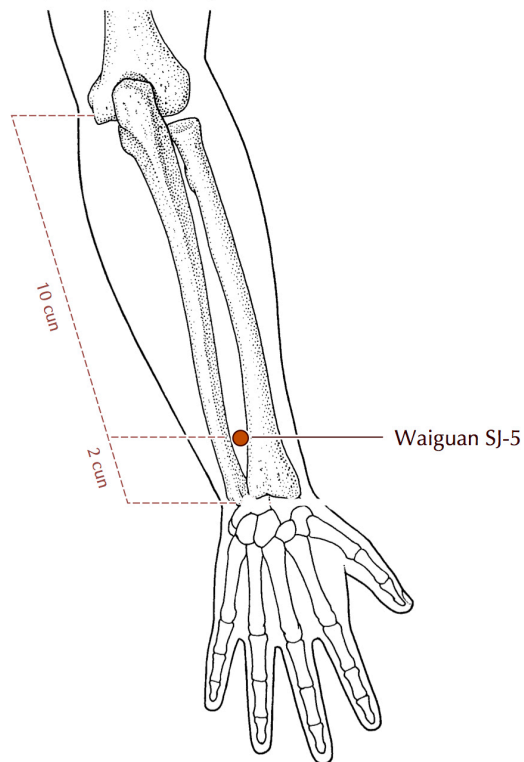
Massera med tummarna eller greppa pekfinger/tumme från insida/utsida hand som en klo.

OBS: ej vid graviditet!



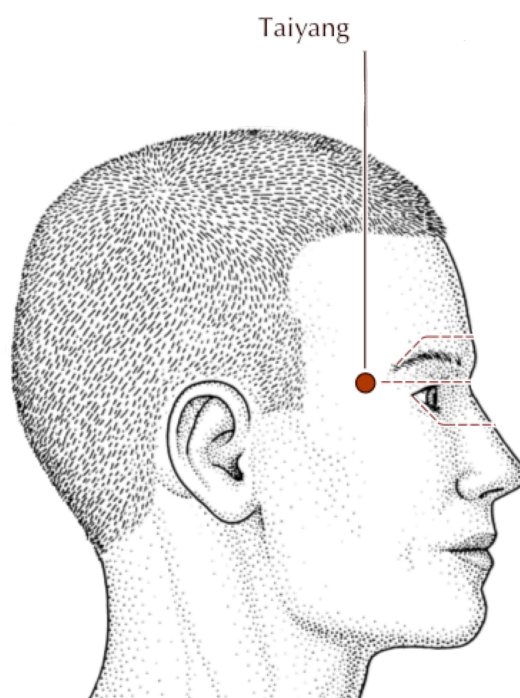
TB-5 Waiguan

Huvudvärk, spec vid huvudets sidor.
Massera med tummarna på affekterad sida.



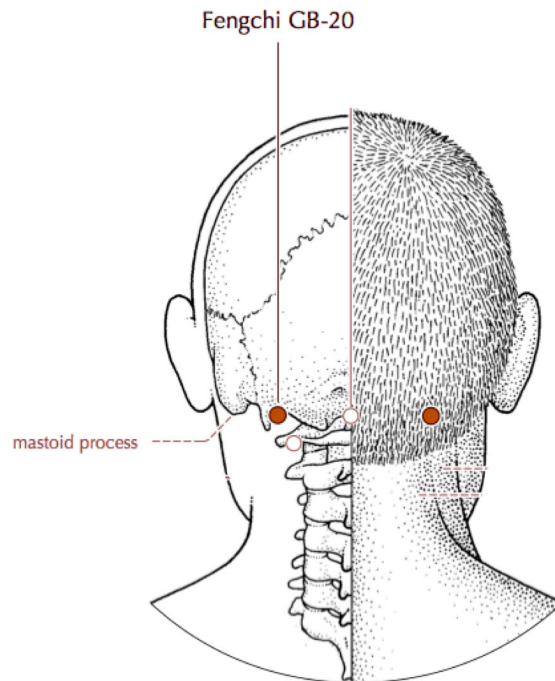
Taiyang

Använd om ömhet vid lättare tryck, halvsidig huvudvärk, ögonsmärta.
Massera med långfingrarna.



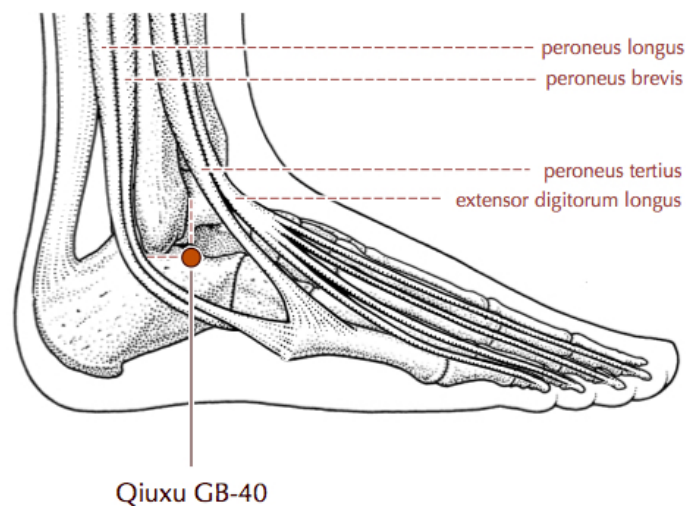
GB-20 Fengshi

Massera vid spänningshuvudvärk, migrän, yrsel m m.
Tryck/massera, ej för hårt.



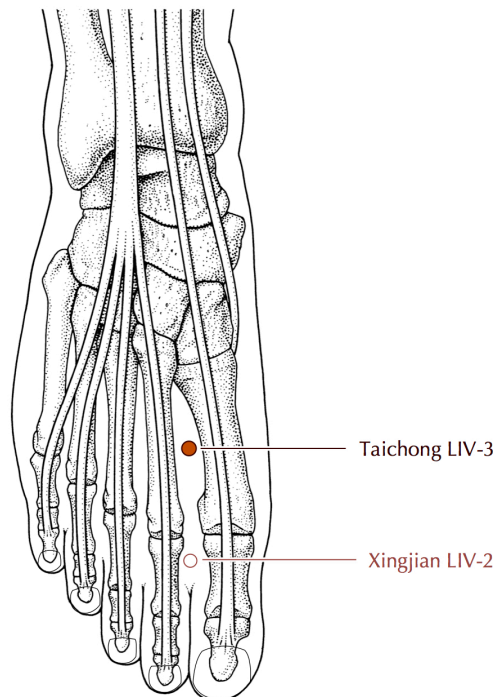
GB-40 Qiuxu

Massera vid spänningshuvudvärk, migrän.
Tryck/massera med tummen.



Liv-3 Taichong

Massera vid späningshuvudvärk, migrän.
Tryck/massera med pekfingerar.



P-6 Neiguan

Vid illamående och tryck över bröstet.
Massera med pekfingret mellan senorna.

