

YRTIT JA LUONTAISHOIDOT LAIHDUTUKSEN TUKENA

YLEISTÄ YRTEISTÄ JA HOIDON TAVOITTEISTA

Suuri osa naisista on joskus elämänsä aikana laihduttanut ja useimmille paino on tullut laihdutuskuurin jälkeen takaisin samoihin lukemiin. Piiskalla tuskin saa pysyviä tuloksia aikaan, vaan itseänsä hellimällä oikeilla ja terveyttä edistävillä asioilla ja ruuilla. Niiden ruokanautintojen kieltäminen itseltään, joista pitää, tulee oletettavasti ahmintana takaisin. Viisaampaa on syödä mistä pitää, mutta vain vähän ja opetella nauttimaan terveellisistä vaihtoehdoista. Esim. kermaisen sokerikakun sijaan marjainen kaurakakku, karkin sijaan rusinat, perunalastujen sijaan paahdetut ja soijakastikkeella suolatut auringonkukan siemenet. Näin ei saada tyhjiä kaloreita vaan suojaravintoaineita, joita koko keho huutaa avukseen.

On hyvä muistaa, että pieni ylipainoisuus on ok. Kun kilot alkavat rasittaa sydäntä, keuhkoja ja niveliä tai kun väsymys vie täysin voimat, on syytä alkaa huolehtimaan ”sielunsa temppelistä” kunnolla.

Sanotaan, että joku lihoo - joku ei. Liikapainoisuus voi myös osaksi olla perinnöllistä tai jostain sairaudesta johtuvaa. Tällöin luonnollisesti hyvät ravintotottumukset ja korkea mieliala vielä entisestäänkin korostuu. Valitettavasti usein lapsena alkanut lihavuus jatkuu myös aikuisiässä. Huonon syömismallin on voinut omaksua myös lapsena, kun on saanut makeaa ”rakkauden korviketta” itkiessään, ollessaan surullinen tai epäonnistunut tai kun on jäänyt esimerkiksi yksin kotiin. Lapset oppivat mitä myös aikuiset tekevät edellä. Terveet elämäntavat ovat suuri lahja lapsillemme.

Ohessa on ideoita kehon tasasuhtaisten muotojen aikaansaamiseksi. Vain osa ohjeista on hallintaa ja kurissapitämistä. Painonpudotus tapahtuu jopa itsestään, kun alkaa hoitaa, helliä ja rakastaa itseään, syömään terveellisesti sekä tekemään hyötyliikuntaa kuten puutarhan hoitoa ja ”pysäkinväli” kävelyä. Moni alkaa laihtua itsestään kun unohtaa pakkolaihduttamisen.

Kehon kiinteyttävien liikkeiden avulla iho ei ala riippua eikä rypistyä laihtuessa. Puhdistuskuureilla voi saada lisää motivaatiota mielen virkistämiseksi. Jos esimerkiksi stressi ja maassa oleva mieliala aiheuttavat liiallista syömistä ja makean mielitekoa, kannattaa perehtyä miten saada mielialansa kohotettua, miten hiljentää mielensä, meditaatioon ja miten hoitaa stressiä.

Yrteillä voidaan tukea kehon laihdutusta monessakin mielessä:

- turvotuksen ja nesteen keräytymisen poistossa
- selluliitin ja muun kuona-ainekeräytymän poistossa aktivoimalla kaikkia erityselimiä ja niiden toimintaa samalla virkistäen olemusta
- maksan ja sapen toiminnan elvyttämisen kautta sekä ruoansulatuksen tasapainottamisen kautta harmonisoida rasva-aineenvaihduntaa
- tasapainottaa hiilihydraattiaineenvaihduntaa
- antaa keholle kaikki sen tarvitsemat suojaravinteet; hivenaineet ja vitamiinit niin, että kehon välttämättömät ravintotarpeet tyydyttyvät vähällä. Näin vältetään se tilanne, että ihminen syö kaloreita ja puppuruokaa, joista ei kuitenkaan saa

tarvitsemiaan välttämättömiä suojaravinteita ja siksi keho viestittää haluaan saada lisää ruokaa

- hoitaa mielialaa niin, että iloinen, onnellinen ihminen syö yleensä vain sen mitä tarvitsee eikä tarvitse syödä suruunsa ja rakkauden puutteeseensa
- tasapainottaa hormonaalista toimintaa ja kilpirauhasen funktiota
- antaa täyteyden tunnetta vatsalaukuun, jolloin nälän tunne vähenee

Useimmille ylipainosta kärsiville nesteen keräytymän poistaminen on yksi oleellisista tavoitteista. Samaan yhteyteen kuuluu myös kehon kuona-aineiden ja selluliitin aktiivinen poisto. Tällöin kasvilääkinnästä eli fytoterapiasta käytetään kasveja, jotka edistävät munuaisten toimintaa sekä nesteiden ja kuona-aineiden poistumista, samalla luonnollisesti aktivoiden myös maksan, lymfan ja suoliston hyvää toimintaa. Tällaisia kasveja ovat mm. **kultapiisku, koivu, nokkonen, juolavehna, siankärsämä, mesiangervo, puna-apila, peltokorte, persilja ja voikukka**. Edellä mainittuja kasveja voidaan käyttää yrttiteinä, yrttijuotteina ja yrttipuristeina. Muutenkin on hyvä juoda runsaasti 1,5 - 3 litraa päivässä.

Kasveja on hyvä vaihdella keskenään ja käyttää kerrallaan mieluiten vain 2 - 4 viikkoa. Yrttien annostussuositus on yrttiteetä 2 - 4 kupillista päivässä ja yrttijuotetta 15 - 20 tippaa 3 - 5 kertaa päivässä veden kera.

Hormonaalisen toiminnan muutokset naisella esim. vaihdevuosien yhteydessä yhdessä perinnöllisten tekijöiden kanssa, saattavat altistaa naisen painon nousulle, turvotukselle ja selluliitille. Monet edellämainituista kasveista auttavat näissäkin ongelmissa, kun lisäksi muistetaan muut terveet elämäntavat; liikunta, ulkoilu, paikallinen hieronta ja jumppa, kasvisvoittoinen kevyt ja luonnonmukainen ravinto sekä kahvin, tupakan ja alkoholin välttäminen.

Jotta myös ulkoista kautta saadaan kasvien tehoaineita vaikuttamaan nesteiden ja kuona-aineiden poistoon, suositellaan käytettäväksi puoli-, koko-, tai jalkakylpyjä. Kylpyjen kesto on noin 15 - 20 minuuttia.

Paikallisesti voidaan tehdä myös hauteita ja kääreitä, mutta kotioloissa käytännöllisin tapa on hieroa kuona-aineita ja selluliittia sisältäviä kehon alueita yrttejä sisältävillä yrttiöljyillä, -voiteilla tai -emulsioilla.

Yrtit toimivat todellakin laihtumisen tukena ja kannattaa muistaa, että kasvilääkintä on myös sitä mitä ihminen syö. Ensimmäisenä kultaisena ohjeena on pyrkiä syömään kevyttä kasvisvoittoista, vähärasvaista, vähäsuolaista ja vähäsokerista ruokaa: mahdollisimman luonnonmukaista ja vähän käsiteltyä. Sokerin voi korvata terveellisimmillä vaihtoehdoilla, kuten kuivatuilla hedelmillä ja mallas- tai vaahterasiirapilla sekä hunajalla tai ainakin ruskealla raakasokerilla.

Runsas juominen on edullista laihtumisessa, koska se myös täyttää ja vie pois nälän tunnetta. Yrttien käyttöä ei kuitenkaan suositella myöhään illalla, koska se aiheuttaa myös yövirtsaamisen tarvetta.

Täyttävän tunteen antavat myös kalorittomat kuidut ja vatsassa turpoavat kasvilimaa sisältävät kasvit kuten pellava ja guarkumi.

Syöminen luo yleensä ihmiselle mielihyvää ja liikasyöminen voi joskus olla sitä, että syö suruunsa tai kun muuten on paha olla. Sanotaan, että syömisen avulla ihminen yrittää saada rakkautta itselleen. Näitä väittämiä ajatellessa korostuu ihmissuhteiden ja tunne-elämän tasapainon merkitys. Itsensä hyväksyminen ja itsestä pitäminen on tärkeää. Itseinho ja siltä pohjalta lähtevä laihtuminen saattaa tuottaa mielipahaa, itsensä rankaisemistunnetta ja aiheuttaa ehkä jopa vastakkaisen syömisvimman. **Mielialan**

tasapainottamiseen voi kokeilla kukkauutteita kuten esim. **suomalaisia kukkauutteita** (koivu, metsänkurjenpolvi, lumme ja mustikka). **Mielialaa nostavia yrttejä ovat mm. kauranverso, sitruunamelissa ja kuisma.**

Luonnollisesti tahdollakin on osuutensa laihduttamisen onnistumisessa ja on opittava uusia ruokatottumuksia; otettava iltasyömisen tilalle vain hieman iltajuomista tai jotain muuta mieltä tyydyttävää tekemistä kuten iltajoogaa, liikuntaa, ulkoilua ja hyvää lukemista. Ja jos tulee pakkomielle, että on syötävä, valitaan jotain muuta syötävää pullan, sipsien ja karkin sijaan kuten porkkana ja muutama pähkinä.

Mielessä on hyvä pitää ajatus, että päivän pääateria korvataan kevyellä, kuitupitoisella ja siten täyttävällä ravinnolla. Turhat tyhjät kalorit jätetään pois. Kasviskeitot ja runsaat tuoresalaatit ovat täyttäviä, mutta vähäkalorisia. Kasviöljyillä korvataan eläinrasvat.

Laihduttaminen on useasti ryhmässä tai jonkun ystävän kanssa paljon helpompaa kuin yksin. Muutaman kilon laihdutussaavutus kannattaa palkita esim. lähtemällä teatteriin, konserttiin, luontaishoitoihin, kosmetologin hoitoon tai esim. hyvälle luontaishoito- tai kasvisruokakurssille.

FRANTSILAN LUOMUYRTTITILAN TUOTTEISTA APUA

Suomalaisista yrttivalmisteista tunnettuja **turvotusta poistavia yrttejä** sisältäviä tuotteita ovat **Frantsilan Liriloru yrttiute** ja **Lähde yrttitee**. **Kuona-aineita poistavia**, varsinkin maksan, pernan ja lymfan kautta toimivia tuotteita ovat **Kevätpuro yrttiute** ja **Puhdas puro yrttitee**.

Hivenaineiden, vitamiinien ja kasviantioksidanttien riittävä saanti on myös oleellista. Asiaa auttaa korkealaatuinen viherjauheseos kuten esim. **Frantsilan Aurinkovoima -nokkosyrttiviherjauhe** tai **Luonnon antioksidantti -viherjauhe**. Laihdutuksen aikana hivenaineiden ja vitamiinien saanti on turvattava joskus myös hivenaine- ja vitamiinivalmisteilla varsinkin, jos ravinto on laadultaan todella kehnoa. Kromia suositellaan lisäksi makeannälän voittamiseksi. Yleisesti mielialan nostamisessa kannattaa taas käyttää **Frantsilan Tyyneyden tipat –yrttiutetta**.

Ulkoisesti laihdutusta tukevia tuotteita ovat Frantsilan **Selluliittia hoitava koivu-sypressi –kylpyöljy**, jonka yrtit vaikuttavat aineenvaihdunnan elvyttämisen lisäksi positiivisesti mielialaan ja hormonaaliseen tasapainoon. **Frantsilan Vahvistava / Mänty-jalokuusi -kylpyöljy** on tunnustettu tuote, varsinkin miehille. **Frantsilan Selluliitti hoitoöljy** on myös hyväksi koettu tuote selluliitin hoitoon ja laihdutuksen tueksi.

LUONTOÄIDIN KULTAISET MUISTIVINKIT LAIHDUTTAJALLE

1. Pyydä ystäväsi, työtoverisi tai joku perheesi jäsenistä kanssasi luonnolliselle painonhallintakuurille.

Yhdessä laihduttaminen on mielekkäämpää ja iloisempaa. Vaihtakaa ideoita ja kannustakaa toisianne terveissä elämäntavoissa ja -ravinnossa. Nauttikaa elämän runsaudesta esimerkiksi kulttuurin avulla ja hoitakaa hieromalla toistenne jalkoja, niskaa ja päätä. Käykää turvesaunassa ja ulkoilkaa yhdessä, mutta välttäkää seura- ja tapasyöntiä.

2. Aseta itsellesi tavoite.

Pyri pitkäjänteisyyteen ja realistisuuteen. Tavoitteesi voi olla aluksi viiden kilon painonpudotus tai se, että mahdut toissa vuonna ostettuihin housuihin. Voit kiinnittää painonseurantakaavakkeen jääkaapin oveen ja seurata edistymistäsi, jos haluat. Sopiva laihtumisvauhti on korkeintaan 0,5–1 kg viikossa tai vielä hitaammin, esimerkiksi 1 kg kuukaudessa. Tällä vauhdilla saavutat pysyvimmät tulokset. Täytä painonseurantataulukkoa sinulle sopivalla tyylillä viikoittain tai päivittäin.

3. Selvitä johtuuko ylipainosi jostain sairaudesta.

Huomaa, että liikalihavuus voi johtua myös osaksi perinnöllisyydestä tai jostain fysiologisesta ongelmasta, esim. sokeriaineenvaihdunnan tai hormonaalisesta häiriötilasta. Neuvottele asiasta lääkärin kanssa. Muistathan myös, että kymmenien kilojen ylipaino rasittaa elimistöä ja voi edistää sairauksien syntyä.

4. Opettele terveet ravintotottumukset.

Kirjoista ja kasvisruokakursseilta saat hyviä vinkkejä. Pyydä myös perhettäsi tukemaan uusia tapojasi. Älä osta makeisia kaappiin pahan päivän varalle. Muistathan sen, että mitä kaupasta ostaa, sen yleensä myös syö.

5. Suosi vihanneksia, marjoja ja hedelmiä.

Huolehdi siitä, että lautasesi on jokaisella aterialla ainakin puolillaan juureksia, vihanneksia, marjoja tai hedelmiä. Vähennä sitä vastoin muun perusruoan (lihan, makkaran ym.) määrää. Vältä valkoista sokeria ja valkoisia vehnä jauhoja sekä eläinrasvoja.

Suosi kotimaisia ja lähialueellasi viljeltyjä luomutuotteita. Syö kohtuullisesti niin, että huomaat lopettaa ennen kuin tulet liian täyteen.

6. Käytä yrttiuutteita, yrttiviherjauheita, luonnon antioksidantteja, luonnollisia hivenaine- ja vitamiinivalmisteita sekä yrttiteetä painon pudotuksen tukena.

Vatsasi saat kylläiseksi myös kasvien lima-aineita ja kuituja sisältävillä juomajauheilla. Valitse kotimaiset, luonnolliset ja turvalliset tuotteet.

7. Juo runsaasti.

Muista juoda päivittäin 1–1,5 litraa yrttiteetä sekä sen lisäksi runsaasti raikasta vettä pieninä annoksina, pitkin päivää.

8. Vähennä kahvin, virvoitusjuomien, alkoholin ja tupakan käyttöä.

Ne lisäävät kuona-aineiden kertymistä. Alkoholin, virvoitusjuomien ja oluessa on lisäksi yleensä erittäin paljon kaloreita. Pyri ”hyvään seuraan”, jossa vältät automaattisesti alkoholia ja tupakkaa.

9. Älä ota makupaloja.

Keskity syömiseen ja nauti siitä täydestä sydämestäsi. Älä napsi ylimääräisiä välipaloja kiireessä, ruokaa valmistaessasi, lueskellessasi tai TV:n ääressä. Pidä hampaasi puhtaana niin ei tule otettua turhia välipaloja.

10. Käytä apuna mielikuvaharjoituksia.

Kun mielesi tekee välipalaa tai haluat herkutella suklaalla tee oheinen mielikuvaharjoitus. Sulje silmäsi, hengitä syvään aaltomaisesti ja ajattele: ”Minun on tässä ihan hyvä olla. Kun hengitän sisään, hengitän sisään auringon iloista keltaista valoa ja hymyä, kun taas hengitän ulos, päästän pois huoleni, rentoudun ja tulen tyytyväiseksi. Kun hengitän sisään, ääretön Rakkauten hengähdys täyttää olemukseni hyvällä ololla ja elinvoimalla, ja kun hengitän ulos, hengitän kaikki hyveeni ja rakkauteni Korkeimman Voiman yhteyteen.”

Ajattele samalla mielikuvaa, joka on sinulle rauhan ja harmonian lähde. Esimerkiksi solisevaa puroa, jonka pinnalla välkkyvät auringonsäteet, tai rauhallista järven rantaa, näet ulapan ja kuulet aaltojen rauhallisen liplatuksen tai näet rakkaittesi, läheistesi hymyilevät silmät ja koet heidän pyyteettömän rakkauten syleilynsä.

Harjoitusten idea on siinä, että kun luot itse hyvän olon tunteen, et tarvitse makeaa sen saavuttamiseksi.

Voit myös tehostaa hyvän olon tunteen leviämistä kehoosi painamalla mielikuvaharjoituksen aikana esimerkiksi Paksusuoli 4 -akupistettä eli ”hokupistettä”, joka antaa vireyttä (jos on raskaana, ei paineta voimakkaasti), tai yhtä aikaa Kolmoislämmitin 5 ja Ministerituli 6 eli Sydämenauttaja-pisteitä, jotka luovat tasapainoa sinun itsesi ja ulkopuolellasi olevan välillä.

Voit myös kuvitella näkeväsi itsesi sinulle sopivassa painossa. Ihaile itseäsi, vaikka näet itsesi ehkä jossain hyvin kaukana – vuoren huipulla. Ole onnellinen, sillä olet todellakin sinne matkalla.

11. Pidä keittiö siistinä.

Kun teet ruokaa, käytä mahdollisimman vähän ruoanvalmistusvälineitä ja pidä keittiö koko ajan siistinä ja järjestyksessä, se vaikuttaa mieleesi positiivisesti. Kun keittiösi on puhdas, myös oma elämäsi on järjestyksessä, ruokailutottumuksesi ovat yksinkertaisia ja pärjät vähällä. Tee ruokaa myös meluttomassa, rauhallisessa ilmapiirissä.

12. Syö rauhallisesti ja pureskele ateriasi hyvin.

Ole kiitollinen siitä, että sinulla on ruokaa mitä syödä. Voit ”kiittäessäsi ja siunatessasi” ruokasi toivoa, että kaikilla ihmisillä maailmassa olisi riittävästi ruokaa.

13. Järjestä itsellesi aikaa.

Vältä stressaantumista, sillä se lisää ahmimishalua. Samoin kiireessä tulee valinneeksi pikaruokia, joissa on runsaasti tyhjiä kaloreita ja huonoja rasvoja, muttei useinkaan riittävää määrää suojaravintoaineita. Järjestä aikaa myös niille asioille, joista todella nautit ja eheydyt.

14. Opettele hiljentämään mielesi päivittäin esimerkiksi joogalla.

Hiljentymisen auttaa pääsemään välinpitämättömyydestä itseäsi kohtaan. Tyytyväinen mieli osaa nauttia yksinkertaisuudesta eikä hamua sitä ja tätä.

15. Tee käsilläsi.

Käytä käsiäsi niin toisten kuin itsesikin hoitoon, esim. akupainantapisteiden hierontaan. Näin organisoit kätesi muuhun kuin naposteluun. Kun autat muita, saat itsellesi hyvän olon.

16. Liiku.

Lisää ennen kaikkea hyötyliikuntaa, sillä lisääntynyt energiankulutus nopeuttaa laihtumista. Kävele työmatka jos voit, vältä hissejä, kitke puutarhaa, siivoa, pelaa palloa lastesi kanssa... Pienikin päivittäisen liikunnan lisäys kuluttaa kaloreita. Pyri tekemään puolen tunnin kävelylenkki joka päivä. Kuin huomaamatta jaksat pitempään ja olosi kevenee! Jooga ja kuntosaliohjelmat voivat olla suuri ilo. Uinti on helppoa, sillä keho tuntuu kevyeltä. Valitse liikuntamuoto, josta todella pidät.

17. Arvosta itseäsi.

Jos jonakin päivänä lipsahdat herkuttelemaan, älä masennu, vaan jatka siitä mihin jäit ennen herkuttelujasi. Yksi päivä ei vielä merkitse mitään. Ajattele itsestäsi ennen kaikkea myönteisesti.

18. Nosta mielialaasi.

Käytä kukkaterapiavalmisteita mielialasi tukemiseksi. Energinen olo, hyvä itsetunto ja lämpimät ihmissuhteet pitävät turhan syömisvimman poissa. Valitse itse tarvitsemasi kukkatipat, jolloin opit tuntemaan itseäsi paremmin.

On tehokasta käyttää myös vahvistavaa lausetta, ”mottoa”, esim. ”Kaikki rakastavat minua juuri sellaisena kuin olen. Mieleni on tasapainoinen ja kehoni sopusuhtainen.” Tämä NLP:ssä (Neurolinguistic programming) käytetty metodi vaikuttaa piilotajuntaan samalla tavoin kuin mainokset. Käytä vahvistavaa lausetta päivittäin ja kiinnitä se esim. kylpyhuoneen peiliin, jossa se on aina näkyvillä.

19. Käy luontaishoidoissa.

Shiatsu, aromaterapia, vyöhyketerapia, akupunktio, homeopatia ym. luontaiset hoitomuodot tukevat painonpudotustasi. Säästämilläsi ”herkuttelurahoilla” voit sen sijaan nostaa terveyttäsi ja saada samalla rentouttavan yksilöllisen hoidon. NLP, hypnoosi, suggestoterapia ja rosentherapie voivat auttaa vanhoista ajatusmalleista luopumisessa.

20. Palkitse itseäsi.

Kun olet saavuttanut välitavoitteesi, palkitse itsesi esim. uudella, kauniilla vaatteella. Mene teatteriin tai konserttiin. Käy kampaajalla, kauneushoitolassa tai luontaishoidossa. Huomaat, miten koko olemukseesi on tullut uutta vireyttä, raikkautta ja vetovoimaa!

LAIHDUTUSTA TUKEVIA AKUPISTEITÄ

Laihdutuksen apuna käytetyt akupunktio- tai akupainantahoidot ovat luonnollisesti yksilöllisiä. Ohessa on esitelty kaksi akupunktiolääkäri José Luis Padillan suosittamaa pisteyhdistelmää, joita voi käyttää tukena sopivan painon saavuttamiseksi. Pistehoitosten avulla pannaan turhat nesteet liikkeelle, tasataan ruokahalua ja rasva-aineenvaihduntaa ja vaikutetaan positiivisesti mielialaan. Kädetkin saavat uutta mielenkiintoista tekemistä syömisen sijaan, jos pisteitä käyttää itsehoitona.

Hiero pisteitä hellästi painellen ja hengitä samalla syvään ja rauhallisesti.

1. Yhdistelmä:

36 Mahalaukku – zu san li “Jumalallinen maallinen välinpitämättömyys, etäisyys maallisessa”

Sijainti

Polvilumpion alareunasta noin 4 sormenleveyttä (3 cunia) alaspäin ja 1 cun ulospäin, painetaan luun ulkoreunaa vasten sisäänpäin.

Mihin käytetty

Säätää ruoansulatusta ja nostaa yleisesti elimistön vireys- ja energiatasoa. Auttaa ihoa saamaan ravintoaineita. Elvyttää kaikkia aisteja. Poistaa kuonaa ja puhdistaa verta. Nostaa bioenergiaa ja suojaa ulkoisia haittavaikutuksia vastaan. Hyvä kaikille yli 30-vuotiaille. Vaikuttaa polviin, näköön, vatsaongelmiin, huonovointisuuteen, ummetukseen, ripuliin, ruoansulatusongelmiin, ruokahaluttomuuteen, pyöräytykseen, väsymykseen, depressioniin, neurooseihin.

9 Ren Mai (hedelmällisyys) – shui fen “Vesien jakautuminen”

Sijainti

Navasta 1,5 sormenleveyttä ylöspäin.

Mihin käytetty

Nesteiden mestari. Poistaa turvotusta, myös kuukautisten edellä.

15 Ren Mai (hedelmällisyys) – jiu wei “Uudelleentapaaminen alussa”

Sijainti

Heti rintalastan miekkalisäkkeen alapuolella.

Mihin käytetty

Rasvojen mestari. Myös liikaan laihuuteen.

2. Yhdistelmä:

36 Mahalaukku – zu san li “Jumalallinen maallinen välinpitämättömyys, etäisyys maallisessa” (ks. ohje yllä)

2 Kolmoislämmitin – ye men “Nesteiden ovi”

Sijainti

Pikkurillin ja nimettömän väli.

Mihin käytetty

Tasapainottaa kehon ruumiinnesteitä.

Miten hoidetaan

Paina esim. toisen käden peukalolla pikkurillin ja nimettömän välin yläpuolelta.

7 Sydän – shemen “Hengen ovi”

Sijainti

Ranteen poimun seutu, pikkurillin ulkosyrjän puolella.

Mihin käytetty

Tasapainottaa tunne-elämää.

9 Ren Mai (hedelmällisyys) – shui fen “Vesien jakautuminen”

Ks. edellä.

17 Tu Mai (hallitseva) – nao hu “Aivojen sisäinen ovi”

Sijainti

Takaraivon keskellä “hyppyriin” päällä.

Mihin käytetty

Stimuloi aivoja. Huom! Voi aiheuttaa huimausta. Pisteiden varsinainen käsittely vain ammattitaitoisen terapeutin hoivissa.