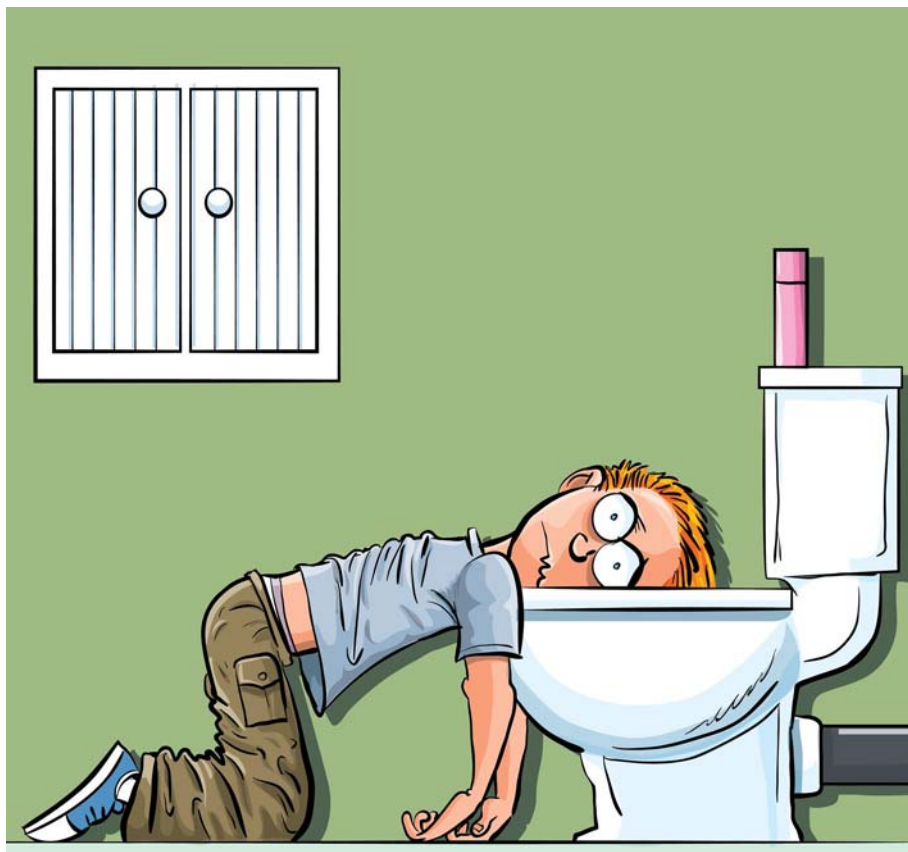


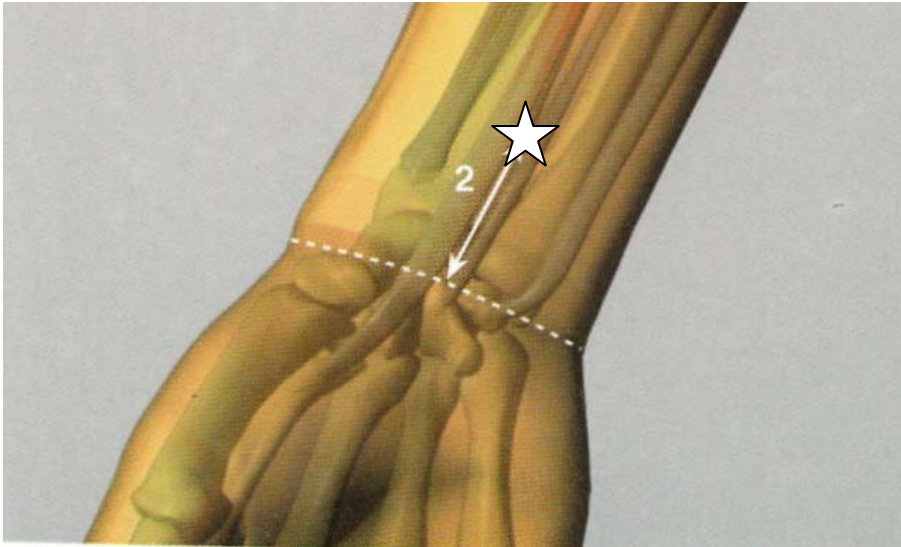
Misselijkheid en maagproblemen



Misselijkheid en maagproblemen komen in het dagelijks leven best wel vaak voor. Denk maar aan de misselijkheid na een hobbelige rit achter in de auto, aan de ochtendmisselijkheid vooral in de eerste maanden van de zwangerschap. En denk ook vooral aan de misselijkheid na een chemo-behandeling.

Wat de maagproblemen betreft, een onprettig gevoel in de maagstreek, zure oprispingen en moeten boeren, vooral als je zwaar getafeld hebt, is bij sommigen een regelmatig terugkerend ongemak. Gelukkig zijn er punten op de arm en been (zowel links als rechts), die bij misselijkheid en maagproblemen als je ze masseert, verlichting kunnen brengen. Waar die punten precies zitten en hoe je ze moet masseren, wordt hierna uitgelegd.

Misselijkheid



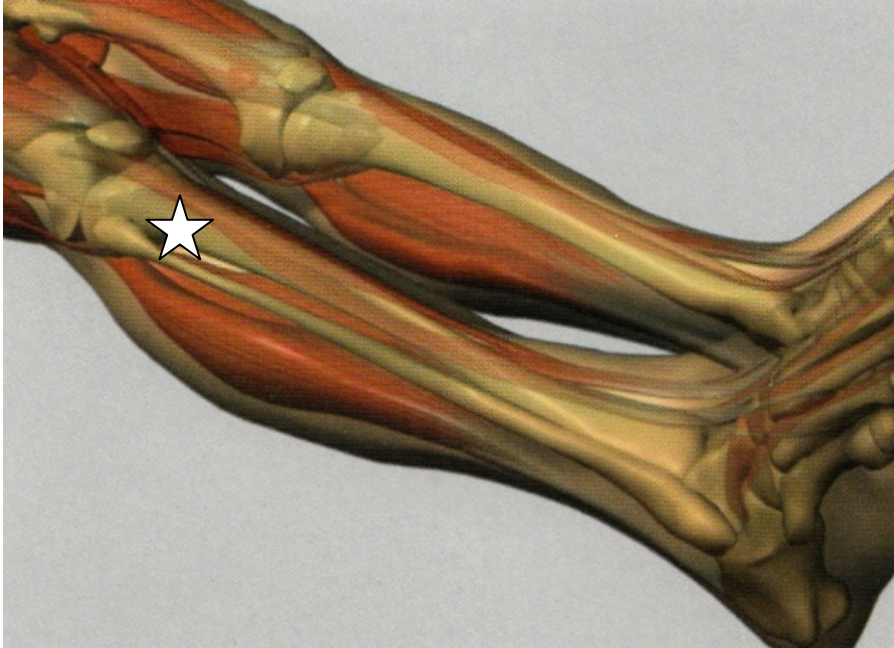
bron: SEIRIN-PLATENATLAS VOOR ACUPUNCTUUR

Hiervoor masseer je het punt PC6, zich bevindend op de binnenkant van de onderarm twee duimbreedten boven de polsplooi en zich bevindend tussen twee pezen (zie plaatje).

Je masseert door met de wijsvinger van de andere hand een draaiende beweging te maken in de richting van de klok. Beide kanten masseren. Na een minuut of zo zal er in de regel verlichting optreden. Naar behoefte de massage een paar keer per dag herhalen.

NB: het punt werkt goed bij misselijkheid na chemo en bij ochtendmisselijkheid in de zwangerschap. Bij misselijkheid na chemo is het misschien nog beter om naar de acupuncturist te gaan die dan ook andere punten zal mee behandelen om een zo goed mogelijk effect te krijgen.

Last van maagzuur of van boeren



bron: SEIRIN-PLATENATLAS VOOR ACUPUNCTUUR

Hiervoor masseer je het punt ST36, zich bevindend in een holte aan de buitenkant van het scheenbeen, een handbreedte onder de gewrichtsspleet van de knie (zie plaatje). Het punt is meestal gevoelig wanneer men bovengenoemde klachten heeft. Je masseert door met de wijsvinger een draaiende beweging te maken in de richting van de klok. Beide benen doen, maar niet tegelijkertijd omdat de bewegingen anders tegen elkaar in draaien. Vervolgens vanaf dit punt langs het scheenbeen naar beneden strijken. Dit kan wel aan beide kanten tegelijkertijd gedaan worden. Na een minuut of zo zal er in de regel verlichting optreden. Naar behoefte de massage een paar keer per dag herhalen.

NB: dit punt verhoogt ook de weerstand en gaat vermoeidheid tegen. Het werkt ook op misselijkheid.