

BLUSABOOKS · AKUPRESŪRA

Pirkstu *spēks*

*Akupresūra mājās: 40 ikdienas kaites, punkti un kā tos
atrast ar saviem pirkstiem*



ILUSTRĒTS CEĻVEDIS · MMXXVI

Pirkstu spēks

Akupresūra mājās: 40 ikdienas kaites, punkti un kā tos atrast ar saviem pirkstiem

KĀ LASĪT KATRU KAITI

<i>Kas notiek</i>	kaite vienkāršiem vārdiem
<i>Punkti</i>	kods, ķīniskais nosaukums un vieta
<i>Kā atrast</i>	solī pa solim ar pirkstu mēriem
<i>Kā spiest</i>	spiediens, laiks, puses, cik bieži
<i>Tradīcija un pētījumi</i>	abas puses, godīgi
<i>Uzmanību</i>	kad nespīst un kad pie ārsta

PIERĀDĪJUMU LĪMENIS

● ● ● LABI PĒTĪTS	vairāki labi pētījumi un pārskati
● ● ○ DAUDZSOLOŠI	daži pētījumi ar pozitīvu signālu
● ○ ○ TRADĪCIJA	gadsimtu prakse un pieredze

© 2026 SIA "Blusa Entertainment" (reģ. Nr. 40203726725) · BlusaBooks. Visas tiesības aizsargātas. Šī grāmata, tās ilustrācijas un izdrukājamās lapas ir autordarbs. To aizliegts kopēt, pavairot, izplatīt vai publiskot pilnībā vai daļām bez autora rakstiskas atļaujas. Pārkāpējiem iestājas Autortiesību likumā paredzētā atbildība. Atļaujas: contact@blusa.eu. Izdrukājamās lapas drīkst drukāt tikai personīgai lietošanai. Grāmata neaizstāj ārsta padomu, diagnozi vai ārstēšanu.

Saturs

I · PAMATI

• Priekšvārds	6
• Kas ir akupresūra	7
• Kā atrast punktu	9
• Kā spiest	11
• Vispirms drošība	13
• Ko saka pētījumi	15
• Punktu karte	16

A · GALVA UN SEJA

01 Galvassāpes pierē	20
02 Migrēna un deniņu galvassāpes	22
03 Galvassāpes pakausī	24
04 Noguruši, sasprindzināti acu muskuļi	26
05 Aizlikts deguns	28
06 Deguna blakusdobumu spiediens	30
07 Zobu sāpes līdz zobārstam	32
08 Ausu sāpes un aizlikums	34
09 Reibonis	36
10 Ģībšanas sajūta	38

B · KAKLS, MUGURA UN LOCĪTAVAS

11 Saspringts kakls un pleci	42
12 Stīvs kakls pēc miega	44
13 Muguras lejasdaļas sāpes	46
14 Elkoņa sāpes	48
15 Plaukstas locītava un rokas nogurums	50
16 Cēla sāpes	52
17 Krampji iekros	54
18 Ikdienas sāpes un smeldze	56

C · ELPOŠANA UN SAAUKSTĒŠANĀS

19	Klepus	59
20	Kakla sāpes un aizsmakums	61
21	Saaukstēšanās pirmās pazīmes	63
22	Spiediens krūtīs stresā	65

D · GREMOŠANA

23	Nelabums un jūras slimība	68
24	Kuņģa diskomforts un smaguma sajūta	70
25	Vēdera uzpūšanās	72
26	Aizcietējums	74
27	Caureja	76
28	Kāre pēc ēdiena	78
29	Vāja ēstgriba	80

E · MIEGS UN PRĀTS

30	Grūti aizmigt	83
31	Nervozitāte un trauksme	85
32	Nogurums un enerģijas trūkums	87
33	Koncentrēšanās un „migla galvā”	89
34	Smēķēšanas kāre, atmetot	91

F · ASINSRĪTE

35	Zems asinsspiediens, rīta vājums	94
36	Atbalsts augstam asinsspiedienam	96
37	Aukstas rokas un kājas	98

G · SIEVIETĒM UN PĀRIEM

38	Menstruāciju sāpes	101
39	Karstuma viļņi pārejas periodā	103
40	Atslābums un tuvība pāriem	105

III · IKDIENĀ

·	Desmit minūšu ikdienas rutīna	107
·	Ātrās kombinācijas	109

•	Noslēgums	110
•	Izdrukājamās lapas	111

Priekšvārds

Tavas rokas ir vecākā pirmās palīdzības aptieciņa, kas tev ir. Ilgi pirms tabletēm un sildošiem plāksteriem cilvēki spieda vietu, kas sāp, berzēja saspringtu kaklu vai galvassāpēs turēja ādas kroku starp īkšķi un rādītājpirkstu. Akupresūra šo instinktu apvieno ar karti. Tā ir dažus desmitus mazu, labi aprakstītu vietu uz ķermeņa, kur stingrs un pacietīgs spiediens bieži sniedz atvieglojumu.

Šī ir praktiska rokasgrāmata, nevis brīnumu solījums. Tajā ir četrdesmit ikdienas kaites: no saspringta kakla un nogurušām acīm līdz nelabumam, sliktam miegam un menstruāciju sāpēm. Katrai atradīsi punktus ar starptautiskajiem kodiem, skaidrus soļus, kā tos atrast, cik stipri un cik ilgi spiest, ko saka ķīniešu tradīcija un ko patiesībā rāda mūsdienu pētījumi. Pie katra punkta ir arī īss saraksts, kad spiest nedrīkst un kad jāiet pie ārsta.

Pirms sāc, izlasi pirmo daļu. Tajā izskaidrots, kā mērīt ķermeni ar saviem pirkstiem, kādi ir trīs spiediena veidi un kuri drošības noteikumi ir paši svarīgākie. Pēc tam nodaļas vari lietot jebkurā secībā, gluži kā pavārgrāmatu.

Akupresūra ir maiga, bezmaksas un vienmēr tev līdzi. Ja to lieto saprātīgi, līdzās ārstēšanai, nevis tās vietā, tā ir viena no labākajām lietām, ko vari izdarīt pats sev.

Kas ir akupresūra

Akupresūra ir noteiktu ādas punktu spiešana ar pirkstiem, īkšķiem vai pirkstu kauliņiem, lai mazinātu diskomfortu un palīdzētu ķermenim atslābt. Tā radusies tradicionālajā ķīniešu medicīnā, tajā pašā tradīcijā, kas pasaulei devusi akupunktūru, kur tajos pašos punktos dur smalkas adatas. Spiediens ir vienkārši versija bez adatām, ko vari veikt pats.

Meridiāni un punkti

Klasiskajā ķīniešu skatījumā dzīvības enerģija, ko sauc par qi (izrunā "či"), plūst pa ķermeni kanālos jeb meridiānos. Ir divpadsmit galvenie meridiāni, katrs saistīts ar kādu orgānu sistēmu, un divi centrālie kanāli, kas iet pa ķermeņa priekšējo un aizmugurējo viduslīniju. Punkti uz tiem izvietoti kā stacijas uz dzelzceļa līnijas. Katram ir nosaukums, bieži poētisks, piemēram, „Savienotā ieleja” vai „Iekšējie vārti”, un kods, ko lieto speciālisti visā pasaulē. LI4 ir resnās zarnas meridiāna ceturtais punkts, PC6 ir perikarda meridiāna sestais punkts. Punktiem ārpus klasiskajiem kanāliem ir priekšburts EX, no vārda "extra", papildu.

Pēc tradīcijas sāpes un kaites rodas, kad qi plūsma ir aizsprostota vai nelīdzsvarota, un pareizā punkta spiešana palīdz tai atkal plūst.

Kā tas varētu darboties

Mūsdienu zinātne meridiānus neatrod kā fiziskas struktūras, taču piedāvā vairākus iespējamus skaidrojumus, kāpēc noteiktu vietu spiešana var palīdzēt. Daudzi tradicionālie punkti atrodas vietās, kur tuvu ādai iet nervi, asinsvadi vai cīpslas. Stingrs spiediens kairina nervu šķiedras, kas var "aizvērt vārtus" sāpju signāliem ceļā uz smadzenēm. To sauc par sāpju vārtu teoriju. Spiediens un masāža var arī rosināt ķermeņa pašu sāpes mazinošo vielu, piemēram, endorfīnu, izdalīšanos un pārslēgt nervu sistēmu mierīgajā "atpūtas un gremošanas" režīmā.

Liela nozīme ir arī uzmanībai un gaidām. Klusa minūte, lēna elpošana un rūpes par savu ķermeni maina to, kā sāpes jūtamās. Daļu no tā pētnieki sauc par placebo

efektu. Tā nav krāpšana, bet īsta, izmērāma reakcija. Tieši tāpēc godīgos pētījumos īstos punktus salīdzina ar neīstiem.