

В жару

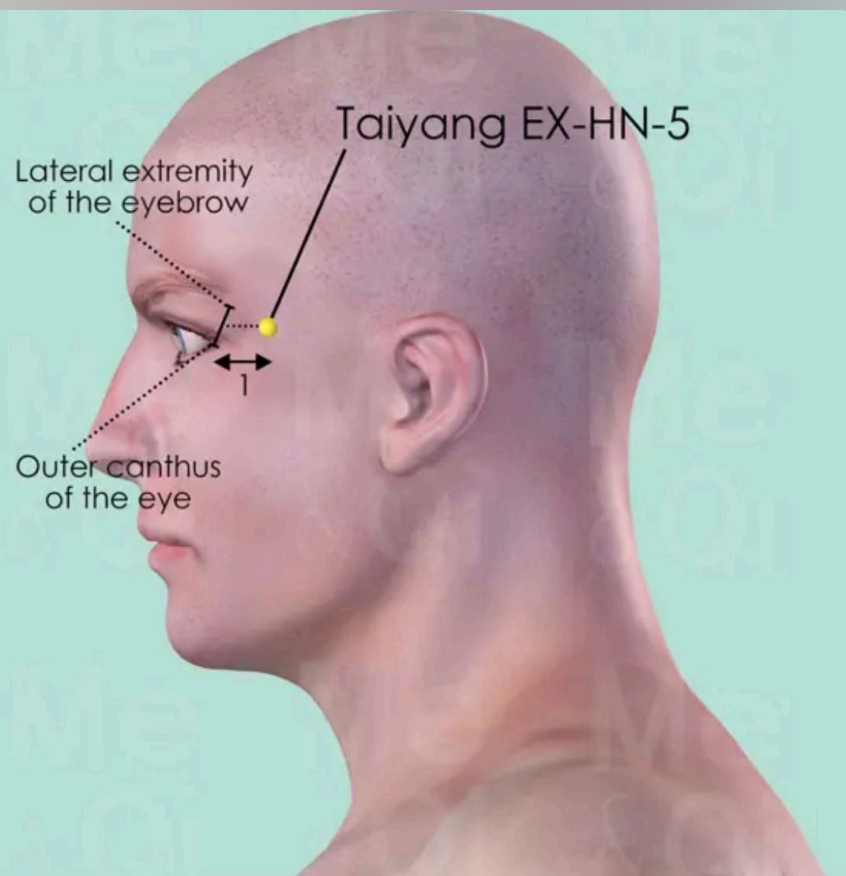
Точки, на которые стоит
обратить внимание

Их стимуляция поможет
организму охладиться и убрать
симптомы. Держите эти точки
по 1—2 минуты



EX-HN-5 — Виски

Начинать следует с точки EX-HN-5, расположенной на висках. Это первая точка в последовательности — она запускает процесс охлаждения и помогает снять напряжение в голове.



Где находится

На висках, во впадине между бровью и ухом с каждой стороны

Как воздействовать

Мягко удерживайте подушечками пальцев 1—2 минуты

ШАГ 2

LI-4 — Рука

Точка LI-4 — для снятия **головной боли**. Одна из самых известных акупрессурных точек, эффективна при болях, вызванных жарой.

Где находится

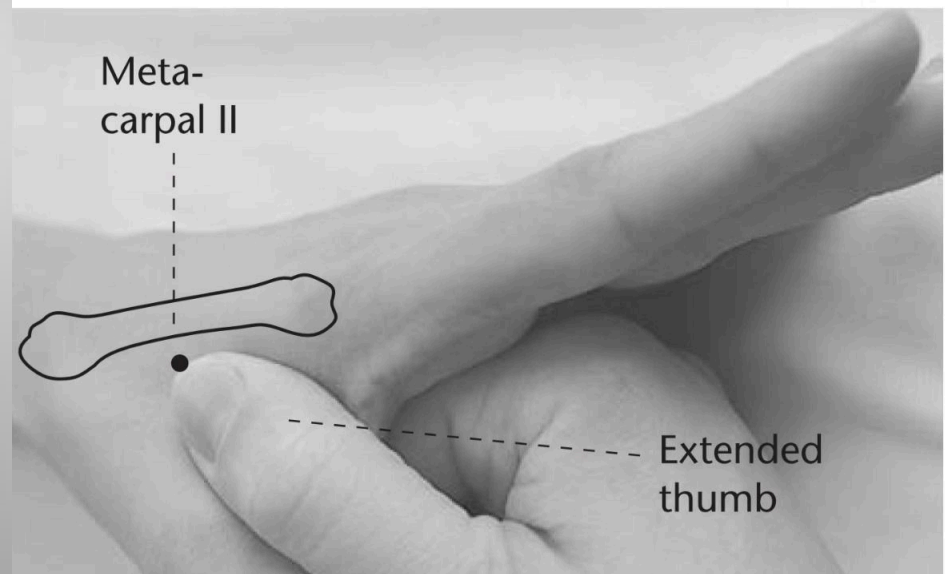
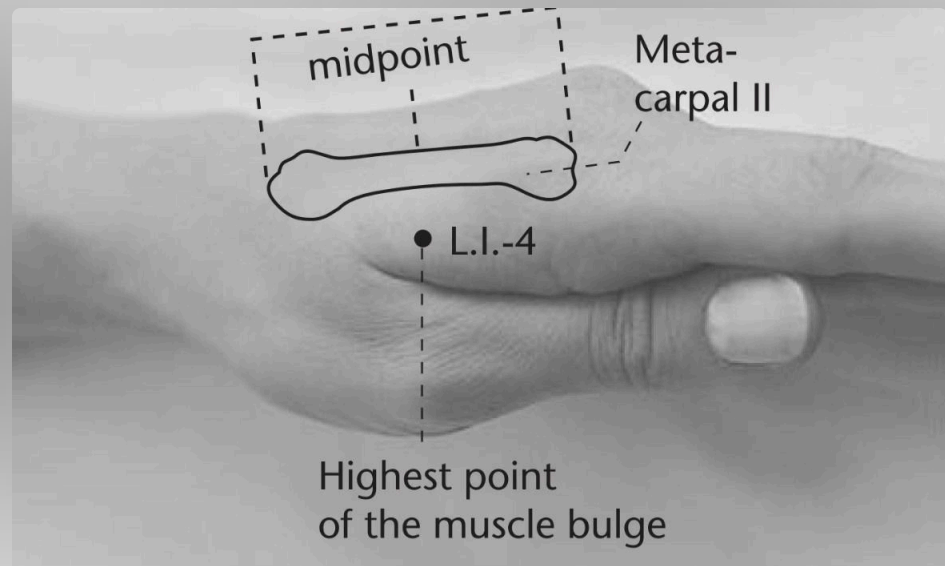
На тыльной стороне ладони, в перепонке между большим и указательным пальцами

Как воздействовать

Надавите большим пальцем другой руки и держите 1–2 минуты с умеренным давлением

Эффект

Быстро снимает острую головную боль и помогает снизить общее напряжение





ШАГ 3

GV-14 — Шея

Затем переходить к точке GV-14 на шее. Она относится к управляющему меридиану и является ключевой точкой для рассеивания жара в теле.

Где находится

На задней поверхности шеи, под седьмым шейным позвонком (он выпирается) — в ямке при наклоне головы вперёд

Зачем нужна

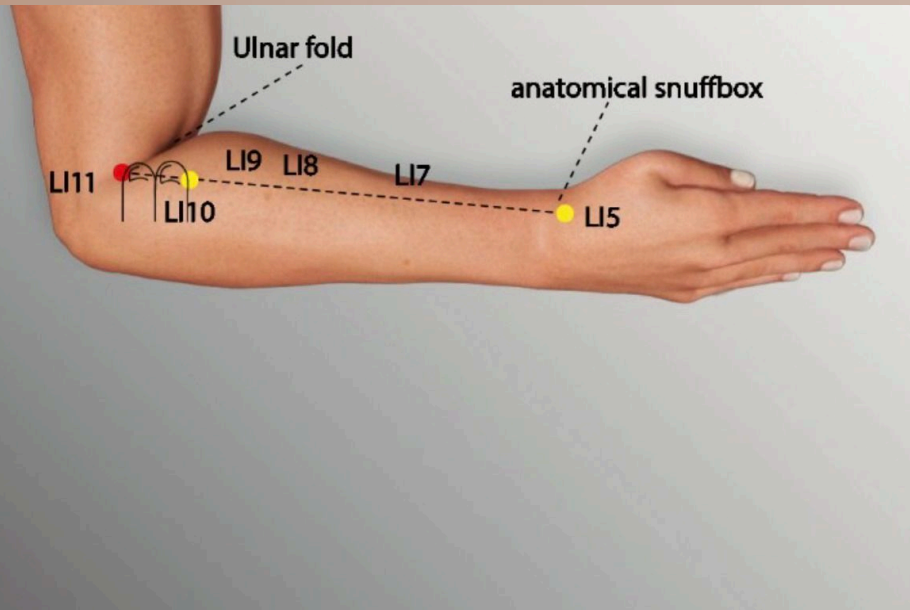
GV-14 — главная точка для снижения внутреннего жара, помогает при перегреве и ощущении духоты

Время воздействия

Держите 1–2 минуты подушечкой большого пальца

LI-11 — Локоть

Точка LI-11 — для общего охлаждения организма. Завершает последовательность и усиливает общий охлаждающий эффект.



Где находится

На внешнем крае локтевого сгиба, в конце складки при согнутом локте

Основное действие

Снижает температуру тела, помогает при тепловом утомлении и усиленном потоотделении

Как применять

Удерживайте большим пальцем противоположной руки 1–2 минуты на каждой руке

ВАЖНО

Дышите глубоко и ровно

Во время воздействия на точки правильное дыхание усиливает эффект и помогает телу расслабиться

Вдох — медленный и глубокий ☐

Вдыхайте через нос

Выдох — плавный и ровный ☐

Выдыхайте через рот

Повторяйте при необходимости и не забывайте ☐

.пить воду