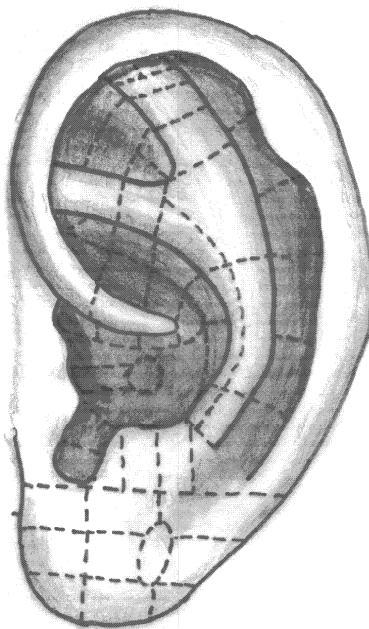


TEMESVÁRI GABRIELLA

FÜLREFLEXOLÓGIA



– AURICULOTERÁPIA –

2002

© TEMESVÁRI GABRIELLA

FÜLREFLEXOLÓGIA

Szerkesztette, a rajzokat készítette, a borítót tervezte: TEMESVÁRI GABRIELLA

ISBN szám:

BioTer Bt. második, bővített kiadása

2002.

TARTALOMJEGYZÉK

PROLÓGUS	5
A FÜLREFLEXOLÓGIA TÖRTÉNETE	7
A FÜLREFLEXOLÓGIA ALKALMAZÁSI LEHETŐSÉGEI	8
BETEGSÉG MEGELŐZÉS	8
DIAGNOSZTIZÁLÁS	8
GYÓGYÍTÁS	9
MŰTÉTI ÉRZÉSTELENÍTÉS	9
A FÜL RÉSZEI	12
1. HELIX, VAGY CSIGA	12
2. SCAPHA, VAGY ÁROK	15
3. ANTHELIX, VAGY BELSŐ CSIGA	17
4. FOSSA TRIANGULARIS	20
5. TRAGUS, VAGY FÜLCSAP	22
6. ANTITRAGUS	24
7. LOBULUS, VAGY FÜLCIMPA	26
8. CONCHA, VAGY FEDÉLZET	28
9. CAVUM, VAGY ÜREG	30
10. DORSUM AURICULAE, VAGY FÜLHÁT	33
MESTERPONTOK	36
FUNKCIÓPONTOK	39
ANATÓMIAI BARANGOLÁS A ZÓNATÉRKÉPEN	43
A FÜL KEZELÉSE	45
KEZELÉSI KORLÁTOZÁS	45
PONTVÁLASZTÁS	45
KEZELÉSI MÓDOK	46
1. Tűszúrás	46
2. Golyóragasztás	47
3. Elemes pontkezelő	47
4. Moxa	49
5. Fülmasszázs	49
KEZELÉSI TERVEK	54
Fejfájás	54
Migrén	55
Allergia	55
Asztma	55
Szénanátha	56
Alacsony vérnyomás	56

Magas vérnyomás	56
Nyugtató	56
Hasmenés	56
Székrekedés	57
Köhögés	57
Torokgyulladás	57
Leszoktató program	57
Relaxáció	58
Klímax	58
FORRÁSMUNKÁK	59
INDEX	60
MELLÉKLETEK	

Köszönet Dr. Li Yu Qin mesteremnek és Dr. Lipóczki Imre barátomnak, általuk jutottam ehhez az értékes tudásanyaghoz.

PROLÓGUS

Izgalmas könyvet tart kezében a Tisztelt Olvasó.

Választ kaphat e könyv lapjain, hogy mi mindenről árulkodik a fülkagylónk. A fülkagyló kezelésével, massz-százsával milyen egészségmegőrző és gyógyító eredményeket érhetünk el. A fülünk mindig kéznél van, és ha megtanuljuk az egyes zónákat kitapogatni, feltűnés nélkül kisebb-nagyobb bajainkban azonnali segítséget tudunk önmagunknak, vagy a környezetünkben élőknek nyújtani.

A reflexológia a visszatükröződés, visszahatás tana, mely arra utal, hogy a szervezet és a benne zajló események, zavarok valamilyen mikrorendszeren, mintegy holografikusan tükröződnek, azaz a test egy kisebb területén – mint például a talp, a fül, az iris, a nyelv, stb. – az egész szervezet állapota leolvasható és visszahatásként a megfelelő reflexzóna kezelésével, masszázssal hatás érhető el a megbetegedett szerveken. Ilyen mikrorendszer a szervezetben több helyen található. A legismertebb a talp, a rajta lévő zónákon tükröződik szerveink állapota. Masszázsával, vagy más behatással a szervezet működésében beállt zavarokat elháríthatjuk. Ez a talpreflexológia.

A fülkagylónk is ilyen mikrorendszer. A fülreflexológianak használatos más elnevezése is, úgymint az auriculo-terápia, amely „fülkagylóval gyógyítást” jelent, vagy a fülakupressúra, amely a fülnek masszázssal való manipulálhatóságára utal. A fülreflexológia elnevezés azért tartható helyesebbnek, mert nemcsak a kezelés – az odahatás – lehetőségét mutatja, hanem a diagnosztizálását is, tehát az oda-visszahatás kölcsönösségét.

E könyvecske lapjain először áttekintjük a fülreflexológia történetét, majd a módszer használhatósági területeit. A

zónatérképen a fül részei szerint haladva az egyes zónák helyzetét hatáskörükkel követhetjük nyomon.

Mivel a fülkagyló markáns topográfiával rendelkező testrész, és igen változatos formát mutat, minden embernél más és más, ezért a síkban ábrázolt fültérkép önmagában nem, csak a mellékelt magyarázó szöveggel együtt használható.

Minden fülrészhez két rajzot készítettem. Az egyikben az áttekintést segítő, a fülrésznek az egész fülkagylón elfoglalt helye látható, a másikon kinagyítva a fülrész, hogy a zónák jól tanulmányozhatóak legyenek.

A Mesterpontok és Funkcionális pontok bemutatása után összesítve, – a fontos pontokkal kibővített – teljes zónatérképen ábrázoltam a tanultakat. Itt újra átnézhetjük a zónákat egy anatómiai barangolás keretében.

A KEZELÉSI TERVEK-ben és az INDEX-ben található pontgyűjtemény konkrét panaszokra ad kezelési ajánlatot. Európában újra terjed a fülreflexológia. Ez a könyv hasznos, mindenki által elérhető egészségmegőrző lehetőséget – a saját fülünket – adja a kezünkbe. Ragadjuk meg ezt a lehetőséget és éljünk is vele.

Remélem örömeiket lelik benne és hasznukra válik. Néhányuk talán hivatásának is választja, ezért tanfolyamot is vezetnek. Sok sikert!

Fogadják szeretettel.


a szerző

Kelt Szadán, a Szent Korona Évében.

Tapasztalataival, kérdéseivel megtisztelt.

Temesvári Gabriella

 2111 Szada, Margita u. 5.

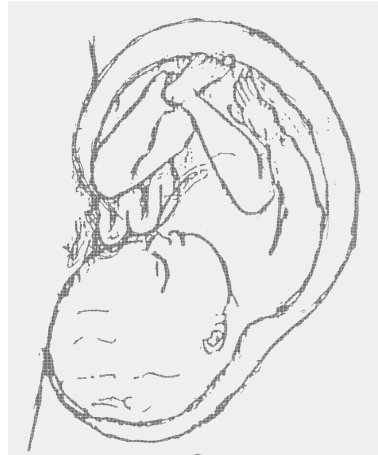
 06-28-407-320

A FÜLREFLEXOLÓGIA TÖRTÉNETE

A fülreflexológia távolkeletről, Kínából származik. Az akupunktúra egyik ága. A gyógymód legrégebb írásos emlékei a több, mint kétezer éves Ling-Shuban találhatóak. Itt olvasható, hogy „A fül az a hely, ahol valamennyi csatorna találkozik.” A csatornán az akupunktúrából ismeretes energia-csatornát, meridiánt, vagy vezetéket érthetjük.

A fülreflexológia rohamos fejlődése a francia neurológus professzornak, Nogier-nek köszönhető, akit ezért a „fülakupunktúra atyjá”-nak neveznek. Ő figyelte meg, hogy a kínaiak az egyes testrészeket hol kezelik, és nagyon érdekes összefüggést fedezett fel.

A szerveinket képviselő zónák elhelyezkedése a fülkagylón nem véletlenszerű, hanem az anyaméhben fejfelé lefelé elhelyezkedő magzatnak felel meg. Azután a kutatás már célzottan haladhatott, és Nogier kidolgozta a módszert európai alkalmazásra. Első munkái ezzel kapcsolatban 1956-ban az NSzK-ban jelentek meg.



Magzat képe a fülkagylóban

Több „fültérkép” ismeretes, de mivel némelyik csak pontokkal dolgozik, az összefüggések nehezen ismerhetők fel, sőt! elsősre elbátortalaníthatják az érdeklődőt, ezért én egyik kínai mesteremtől, Dr. Li Yu Qin-től megismert fültérképet mutatom be, amely pontok helyett elsősorban reflexzónákat határoz meg, melynek logikája – minimális anatómiai ismerettel – követhető, és könnyen megjegyezhető. A kisebb-nagyobb zónák képviselik a szerveket. A szervek

zónáin, illetve zónapontjain kívül még néhány úgynevezett mesterpontot és funkciópontot is megismerhetünk. Ha már az eligazodással nincs gond, a különböző pontok helyzete is könnyebben megjegyezhető lesz.

A FÜLREFLEXOLÓGIA ALKALMAZÁSI LEHETŐSÉGEI

A fülkagylóval való gyógyítás – lévén a Kínából eredő akupunktúra része – a természetgyógyászatban is az akupunktőr, vagy akupresszőr kezelési lehetőségei közé tartozik.

A fülreflexológia használható mindarra, amire például a talpreflexológia, vagy a test akupressszúra: betegség megelőzésre, diagnosztizálásra, gyógyításra, ezeken kívül – Kínában mindennaposan használják – műtéti érzéstelenítésre is.

BETEGSÉG MEGELŐZÉS

A fülkagyló rendszeres masszázssával az egészség fenntartható, illetve például járványok kezdetén célzott kezeléssel a fertőzés megelőzhető, vagy a megbetegedés káros következményei csökkenthetőek. Mindenkinek ajánlható elsajátítása. „A FÜL KEZELÉSE” fejezetben néhány képen bemutatásra kerül.

DIAGNOSZTIZÁLÁS

Az európai emberek számára elég furcsa lenne, ha valaki azt mondaná, mutasd a füled, megmondom, mi bajod. A távolkeleti gyógyítóknak sokat árul el, ha a fül megtekintésekor annak valamely részén enyhe elszíneződést, foltot, hólyagocskát, hámlást, göbcsét, hegesedést, vagy berepedést talál. Ez a zónához tartozó szerv ártalmára, megbetegedésére utal. Egyszerű kézi nagyítóval, jó megvilágításban végezzük a szemlét.

Krónikus betegségre vall a zónában található *bőrhámlás*. Például a tüdőzónában a hámlás asztmára utal.

Gyulladásra következtethetünk a *bőrpírból*.

Ha a fülkagyló egyes helyein tapintáskor *rugalmatlanságot* érzünk, az meszesedési folyamatra, helyi vérellátási zavarra utal.

A gerinczónában *keményedés* porckorong elváltozást jelez. Nemritkán megfigyelhető kifejezett anatómiai elváltozás, deformitás is a fülkagylón.

A betegségeket a megtekintésen kívül a zónák, pontok érzékenysége is elárulja. Ezeket megkereshetjük. Egyik módja az érzékeny pontok keresésének az **átpásztázás**. Valamely finom, tompa végű tárgygal mindenütt egyforma nyomást kifejtve átpásztázzuk a zónákat egymás után.

A másik mód az **elektromos pontkereső** készülékkel való átvizsgálás. A készülék hangjelzéssel figyelmeztet a csökkent energiájú – kisebb elektromos ellenállású – zónára. Ezeknek a keresési módszereknek csak ott van értelmük, ahol a megtekintésnél nem találtunk hámlást, hólyagot, vagy gyulladást, ekcémát, sérülést. Ott ugyanis ezek a módszerek nem alkalmazhatóak, hamis eredményt mutatnának.

GYÓGYÍTÁS

Legáltalánosabban a fájdalomcsillapításra alkalmazható a fül zónáinak masszázsa, kezelése. Másik nagy terület a gyulladáscsökkentés. Ezenkívül vannak speciális görcsoldó, magas vérnyomás elleni, szédülésre, asztmára ható, lázcsillapító, nyugtató pontok is. Lásd: Mesterpontok, Funkcionális pontok. A drogfüggőségtől való megszabadulást elősegítő NADA-pontok kezelésével a természetgyógyászat külön ága, a **fül-addiktológia** foglalkozik. A fülkagylóval való gyógyítás az akupunktőr, illetve akupresszőr kompetenciája.

Stimuláló, erősítő kezelést csökkent működésnél, energiahányagnál alkalmazunk, gyenge, közepes ingerléssel.

Levezető, eloszlató kezelést túlműködésnél – láz, allergia, stb. esetén – ezt általában erős ingerhatással.

MŰTÉTI ÉRZÉSTELENÍTÉS

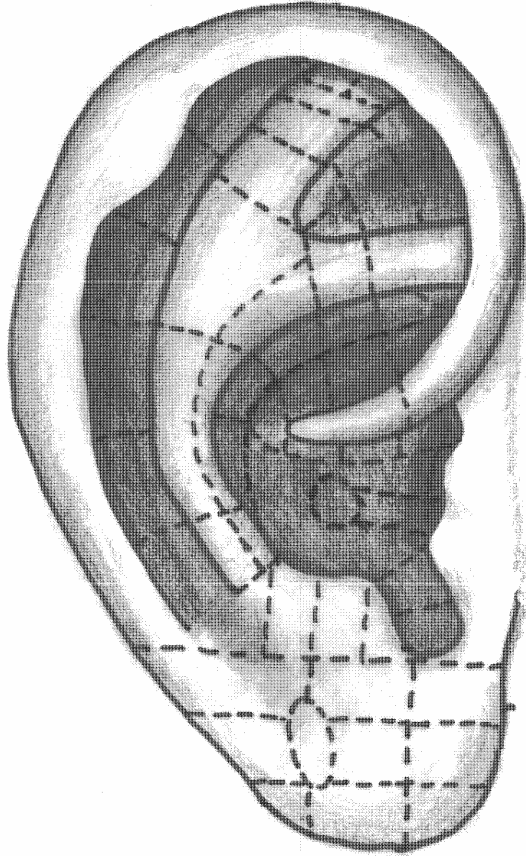
Kínában mindennapos gyakorlat az akupunktúrás műtéti érzéstelenítés. Ennek előnye, hogy stabilizálja a vérkerin-

gést, segít elkerülni a műtét alatti sokkos állapotot. Egyes műtéteknél – amikor kifejezetten szükséges, hogy a beteggel kommunikálni lehessen, például a szem korrekációs műtéteinél – már a műtét alatt ellenőrizheti az operátor a munkáját, szükségtelen lehet újabb műtéti beavatkozás. Az altatószerekre allergiás betegek is műthetőek lesznek. A magas életkorú, vagy gyenge beteg, aki a műtéti altatást nem bírná ki, ezzel a módszerrel érzésteleníthető, és a szükséges műtét elvégezhető. Kismamák terhesség alatti műtétei veszély nélkül végezhetőek, szülésnél, császármetszésnél az anya ébren átélheti babája születését, károsodás és fájdalom nélkül.

A műtéti érzéstelenítés legjobban alkalmazható a fül-, orr-, gégeészeti, és a fogászat területén, itt csak a páciensek 2-5 %-ánál nem megfelelően hatásos. A nyak, strúma, tüdő-, szív- és nőgyógyászati beavatkozásoknál is még elég jól használható. Legkevésbé felel meg a felső hasi műtéteknél, itt a betegek 15-20 %-ánál nem kellően érzéstelenít. (Átvett adatok.) Ezekben az esetekben a testpontok használhatók, általában elektro-akupunktúrás módszerrel.



A fülreflexológia alkalmazásához ismernünk kell a fültérképet. Hogy könnyebben el tudjunk igazodni a fültérképen, először a fül egyes részeit, és a rajtuk található zónákat mutatom be.



Mivel a fül felszíne eléggé domborzatos, az egyes zónákat csak a magyarázószöveggel együtt – és minden ember füléhez külön-külön – tudjuk beazonosítani.

A FÜL RÉSZEI

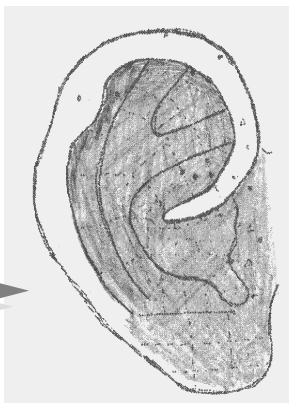
Mivel a különböző könyvekben találkozhatnak más-más elnevezéssel is, a latin, és szokásos magyar elnevezéseket is megadom.

- A fül részei:
1. helix, vagy csiga, fülsegély
 2. scapha, vagy árok, csurgó
 3. anthelix, vagy belső csiga, belszegély
 4. fossa triangularis, háromszögű árok
 5. tragus, vagy fülcsap
 6. antitragus, porcos dudor
 7. lobulus, vagy fülcimpa
 8. concha, vagy fedélzet
 9. cavum, vagy üreg, csésze
 10. dorsum auriculae, fülhát

1. HELIX, VAGY CSIGA

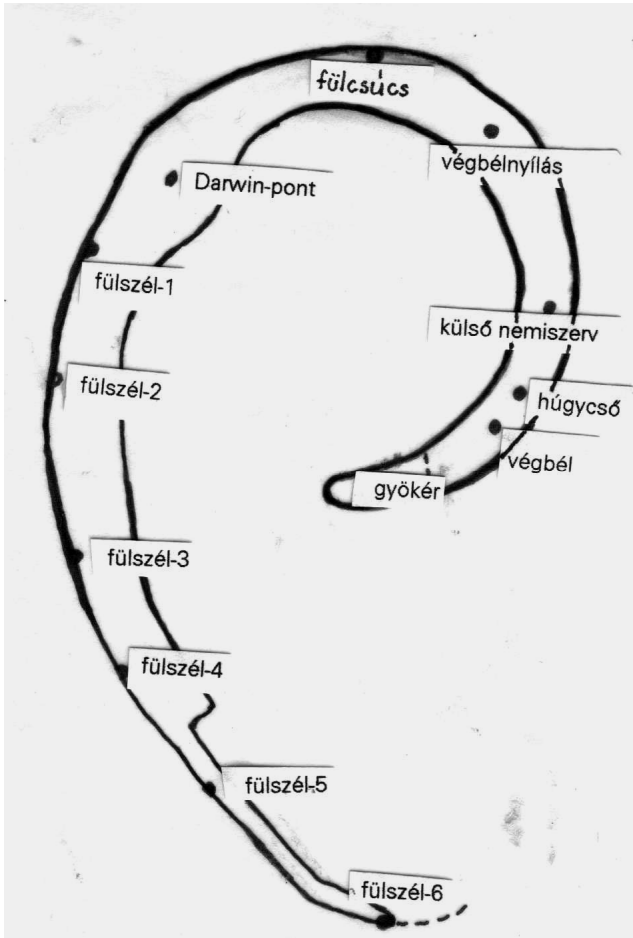
A helix, másnéven csiga, vagy fülsegély, melyhez hozzátartozik még a cimpa külső széle, a cimpa aljáig. A fül közepén kezdődő némileg visszahajló porcos csiga, mely felülről körbe kerüli a fület.

A csiga áttekintő rajza



A **gyökér**, vagy fülközép az a porcos rész, ahol a porcos csiga kijön a fülünk közepéből. (a magzat köldöksinórájának felel meg.) Körülbelül a napfogat csakra helyén van. Ebben a zónában található a „O”-pont, pszichés mesterpont, mely kezelhető feszültségnél, idegességnél, nagyon jó csuklásnál, viszketésnél. (Ld: Mesterpontok)

A fülsegélyen található pontok a külvilággal való kapcsolatot, a külvilágra néző testnyílásokat reprezentálják.



A csiga pontjai

A **végbél-pontot** kezeljük hasmenés, székrekedés esetén, aranyérről, vastagbélgyulladásnál és végbél-előreesés kórképbén.

A **húgycső-pont** húgycsőgyulladásnál, vizelési nehézség-nél kezelendő.

A **külső nemi szerv-pont** heregyulladás, viszketés, egyéb külső nemi szervi probléma esetén érzékeny.

A **végbélnyílás-pont** aranyér, végbél berepedés, végbélsipoly esetén hatásos segítséget nyújt.

A **fülcsúcson** lévő pontot a kagylót függőleges tengely mentén behajtva találjuk meg könnyen. Láz, magas vérnyomás, allergia esetén segít, levezető kezeléssel. Hatásos a fülcsúcs érintéses moxázása. Szénanátha esetén általában egy hétre tünetmentesíti a beteget.

A **Darwin-gumó** a fülszegélyen lévő kis kiszélesedés. Sok embernél látszatra hiányzik. Kezünkkel végigsimítva a fülszegélyt belülről érezzük a kissé kiszélesedő porcot. A Darwin-gumó közepén található az úgynevezett Darwin-pont, – vagy máj-yang pont – a fájdalomcsillapítás fő pontja, elsősorban isiász, lumbosacrális területen, jelentős pont májproblémák, szédülés, magas vérnyomás kezelésénél.

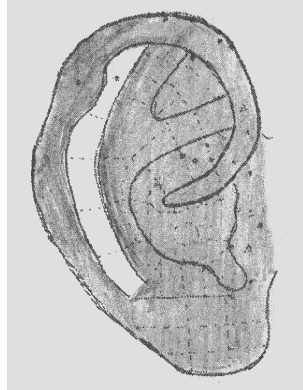
Fülszegély 1 - fülszegély 6 pontok, más néven fülszél pontok a Darwin-gumó alsó széle és a cimpa legalsó része között oszlik meg. A külvilág támadásai (hideg, fertőzések) ellen védenek. Mindegyik pont jó mandula-gyulladás, légcsőhurut, garatgyulladás, köhögés ellen. Azt kezeljük, amelyik a legérzékenyebb.

- ☺ - Ma már szebben köhögsz.
- Egész éjjel gyakoroltam.

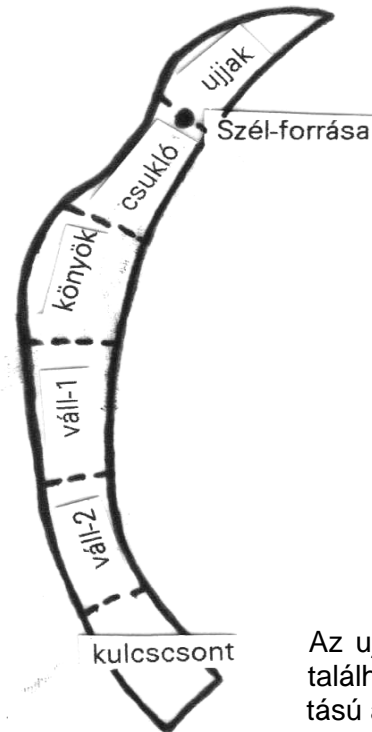
2. SCAPHA, VAGY ÁROK

Scapha, árok, vagy csurgó. A helix, (csiga, vagy fülszegély) és az Y-porc (belső csiga) közötti árok mélye. A legmélyebb ponttól kétoldalt az „árok-part” fele magasságáig tart.

Az árok áttekintő rajza



A felső vétagot, a kart képviseli.



Hat részre osztva – értelemszerűen fentről lefelé – az ujjak, a csukló, a könyök, a vállizület, a váll, és a kulccsont zónái találhatóak.

Az **ujjak** zónája mindenféle ujjbetegségnél, fájdalomnál, érszűkületnél, ujjzsibbadásnál, érszűkületnél, körömágygyulladásnál, ínhüvelygyulladásnál kezelhető.

Az árok zónái

Az ujjak és a csukló zónája között található „**Szél forrása**”-pont jó hatású allergiáknál, bőrviszketésnél.

A **csukló** zóna helyi fájdalomnál segít.

A **könyök** zónája könyökizületi fájdalom, teniszkönyök, golfkönyök, helyi gyulladásra jó.

A **váll1**-zóna a váll izületi fájdalmaira, a **váll2**-zóna a váll kötőszöveti gyulladásaira hatásos. Reuma, „befagyott váll” kezelhető általuk.

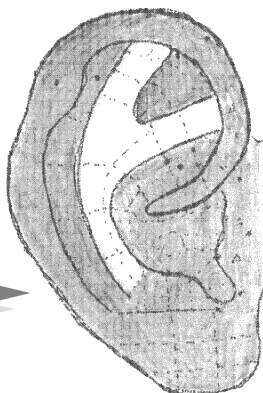
A kínai gyógyítók a kificamodott vállat úgy rántják helyre, hogy egy percig erősen rányomnak a Váll-1 pontra, majd gyors rántással helyre ugrasztják.

A **kulcscsont** zónája segít pl. kulcscsonttörés fájdalmainál.

Az egész kar kezelhető bénulásoknál.

3. ANTHELIX, VAGY BELSŐ CSIGA

Az anthelix, – crura anthelicis superior és inferior –, vagy belszegély, belső csiga az Y-alakú belső, porcos csiga. A domborulat legkiemelkedőbb részétől jobbra-balra a lejtő feléig húzódik. Az alsó végtagot és a gerincet, törzset képviseli.



Belső csiga áttekintő rajza

A gerincoszlop megfelelő csigolyatestei a legkiemelkedőbb részekén, az idegyökök a külső árok felé eső részen, a porckorongok a belső lejtő felső részén, a ganglionok a belső lejtő középvonalán találhatóak.

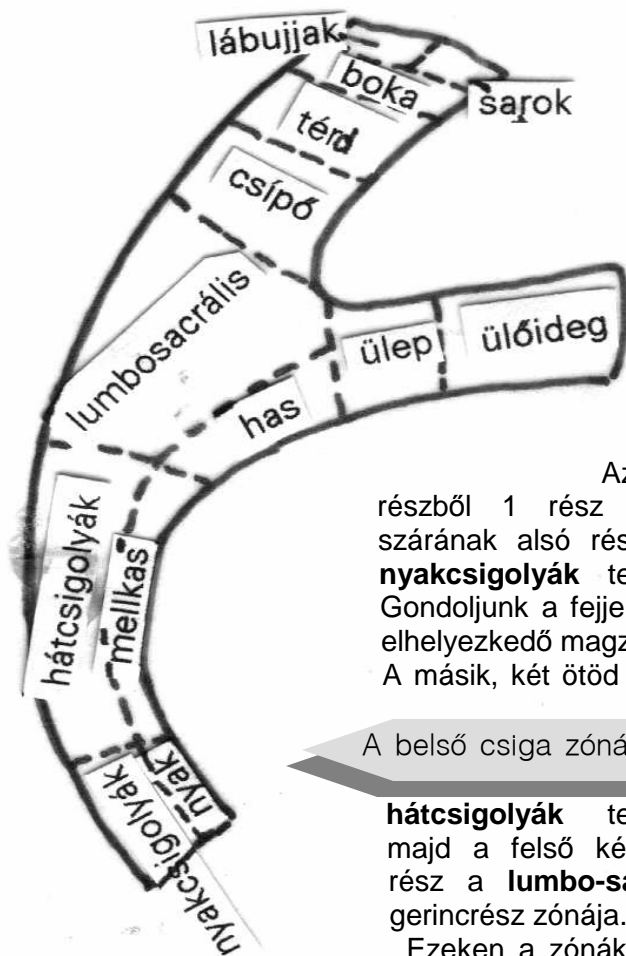
Az anthelix Y-szára képviseli a törzset, az Y felső ága az alsó végtagot, az Y alsó ága az ülepet és ülőideget.

A felső ág fülsegély alatti rész külső része a **lábujjak** zónája, belső része a **saroké**, lefelé haladva a **boka**, majd a **térd** zónája következik. Mindegyik zóna a megfelelő terület fájdalmánál, törésénél, izületeinek gyulladásánál ajánl kezelési megoldást.

Az Y-felső ágának töve a **csípő** területe. Kezelhető lumbágó, isiász, coxarthrosis esetén.

Az Y alsó ágának eleje az **ülep**, vége az **üdőideg** területe. Az ülep zónát gerincgyulladások, traumás lumbágó esetén, az üdőideg zónáját isiász kezelésére használják.

A porc legmagasabb vonulatát szaggatott vonallal jelöltük. A szaggatott vonaltól kifelé lejtő részt képzeletben 5 részre osztjuk.



Az öt részből 1 rész az Y szárának alsó részén a **nyakcsigolyák** területe. Gondoljunk a fejfelé elhelyezkedő magzatra. A másik, két ötöd rész a

A belső csiga zónái

hátszigolyák területe, majd a felső két ötöd rész a **lumbo-sacrális** gerincrész zónája.

Ezek a zónák kezelhetők a csigo-

lyakopások, fájdalmak, meszesedések, az előbb leírtaknak megfelelő helyeken.

A zónákon az érzékenység jelzi, hogy melyik csigolyaszakozon van a probléma. Például porckorong-problémánál,

becsípődésnél kezelése azonnali eredményt ad, a beteg ki tud egyenesedni, fájdalmai csillapodnak.

- ☺ Kétrét hajolva, botra támaszkodva botorkál a skót az utcán.
- Reuma?
- Á, eltört a botom.

A szaggatott maximum-vonaltól (a porc domborulat legkiemelkedőbb része) befelé, az aktuális gerincszakasznak megfelelő törzsrész zónái találhatóak.

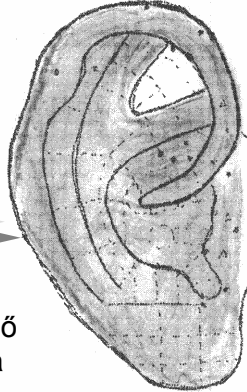
A nyakcsigolyák zónái mellett a **nyaki** terület. Ezt pajzsmirigy problémánál, nyaktáji fájdalmaknál kezelhetjük.

A hátcsigolyák melletti terület a **mellkas** zónája. Mellkasi fájdalmaknál, emlőmirigy gyulladásnál, anyatej hiánynál, bordaközi fájdalmaknál kezelhető.

A lumbosacrális terület mellett a **has** zónája található. Hasizmok, egyéb hastáji fájdalmakra jó.

4. FOSSA TRIANGULARIS

A fossa triangularis – háromszögű árok – az anthelix Y-ágai közötti háromszög alakú mélyedésben van, a legmélyebb árokvonaltól kétoldalt az emelkedő feléig tart.



Háromszögű árok áttekintő

A háromszögű árok Y-ág felé eső csúcán lévő terület felső része a **Shen-men**, a „**Szellem Kapuja**” zónája. Ez a terület kezelhető álmatlanság, stressz, vegyes fájdalom esetén, nyugatóként allergiás és szenvedély-betegségeknel. Megnyugtatja a cigaretta, alkohol, drogfüggő beteget, csökkenti az elvonással járó feszültségeket. A NADA-pontok egyike. A NADA „semmit” jelent, azaz elvonó-kezelések pontjait.

Háromszögű árok zónái



A Shen-men alatti kis zóna a kismedencét reprezentálja.

A **kismedence** szerveinek problémáinál, gyulladásainál kezeljük.

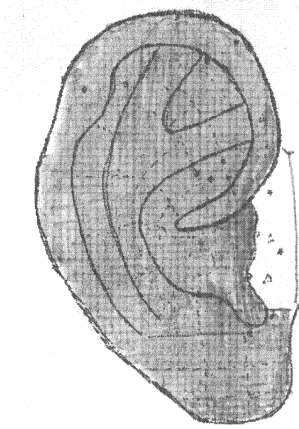
Az árok középső zónája az –
asztma-zóna –

allergia, reuma, asztma, nehézlégzés esetén hatásos. A zónában egy elágazó ér megvastagodása utalhat a fennálló allergiára.

A **belső nemi szervek** zónája a csigáig, a csiga alá nyúlik. Kezeljük korai magömlésnél, menstruáció zavarainál, fájdalmainál, hüvely-váladékozásnál, szabálytalan méhvérzésnél, petefészek gyulladás, heresérv, mióma esetén.

A zóna felső sarkában találunk egy pontot, „**mvny**”, mely a **magas vérnyomás** csökkentésére szolgál.

5. TRAGUS, VAGY FÜLCsap



A tragus, vagy fülcsap a hallójárat bemeneti nyílását előlről fedő rész, Ez a rész egy nagyobb alsó, és egy kisebb felső porcos képződményből áll. Legtöbb embernél csak egy csúcsoska látható, de fölötte egy kisebb is kitapintható.

Itt láthatunk üres háromszöggel

Fülcsap áttekintő rajz

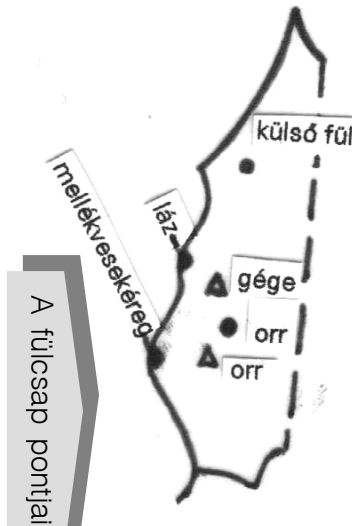
jelölt pontokat. Ez azt jelenti, hogy az adott pontok nem a felszínen, hanem a fülcsap belső részén találhatóak. Ujjunkkal benyúlva érhetjük el.

Két belső oldali pontot találhatunk. A **gége-pont** a fülcsap felső, kisebbik kiemelkedő porca alatti részen van.

Gégegyulladás, mandulagyulladás, torokfájás esetén hasznunkra lehet

Az **orr-pont**, vagy „belső orr” (háromszöggel jelölve) orrdugulásnál, orrgyulladásnál, orrvérzésnél alkalmazható.

Kívül a csiga közelében található pont a „**külső fül**”, hallászavarok, fülgyulladás, fülzúgás kezelésére.



A „**külső orr**”-pont a két porccsúcs között található, (körrel jelölve) orrgyulladásra, dugulásra, valamint rosacea ellen használjuk.



A kisebbik rossz

-Te miért iszol, ha tudod, hogy az alkohol árt?

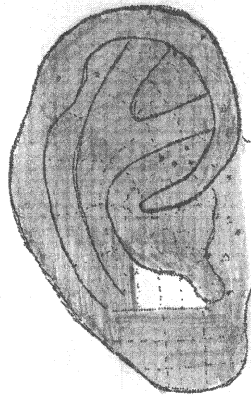
-Inkább legyen borvirágos az orrom, mint vízköves a fogam.

A felső, kisebb csúcsocska hegyén lévő pont a „**láz-pont**”, lázra, fogfájás ellen, míg az alsó, nagyobb csúcsocska hegyén a „**mellékvesekéreg**”-pont reuma, allergia, gyulladások, alacsony- és magas vérnyomás kiegyenlítésére szolgál.

6. ANTITRAGUS

Az antitragus a tragus-szal, fülcsappal szemben lévő porcos dudor, fülcimpa feletti fülrészlet.

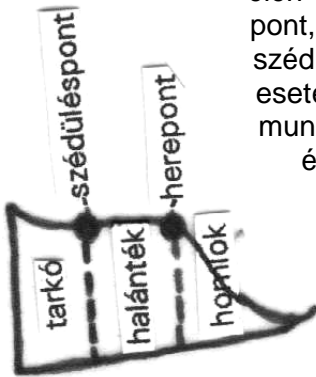
Antitragus áttekintő rajza



Két pontot találhatunk itt. Az egyik a görbület élén lévő „**here**”-pont. Ez a pont heregyulladás, szexuális zavarok, bőrvizsketés, csalánkiütés esetén alkalmazható. Más források ezt a pontot asztma ellen is ajánlják.

A másik pont a kis egyenes szakasz közepe táján, a porc élén van. Ez a „**szédülés**”-pont, fülzúgás, fül eredetű szédülés, belső fül gyulladás esetére. Egy másik forrásmunkában a szédüléspontot éjszakai ágybavizelés ellen kezelik.

Antitragus pontjai, zónái



Az antitragus területe három zónára bontható.

Ez a fej képviselője.

Mégpedig a fejünkhöz közelebbi rész a **homloknak** felel meg, a legtávolabbi a tarkónak, és a középső a halántéknak.

A „**tarkó**”-zóna kezelése fejfájás, szédülés, álmatlanság ellen jó, valamint nyugtató hatású.

A **halánték**-zónát féloldali, vagy halántéktáji fejfájásnál szokták alkalmazni.

A **homlokzóna** homloktáji fejfájásra, szédülésre, álmatlanságra kezelhető.

☺ Alvászavar

- Ha este kávét iszom, nem tudok aludni.
- Én ha alszom, nem tudok kávét inni.

Ha az antitragus **belső felszínét** kezeljük, akkor mindenfajta fájdalomra, idegzavarra, idegi rövidlátásra, klimaxra nyújthatunk enyhülést.

7. LOBULUS, VAGY FÜLCIMPA

Lobulus auriculae, vagy fülcimpa. A fülkagyló alsó, lágy, – nem porcos – része.

Fülcimpa áttekintő rajza



Az incisura intertragika – a tragusok közötti árok – két oldalán látható két pont, a **szem-1**, és **szem-2**.

A szem-1 pont a fejhez közelebbi, szempanaszoknál, elsősorban hisztériás- és valódi rövidlátásnál, glaukómánál, retina betegségénél, szemideg-sorvadásnál ajánlott.

A szem-2 pont a külső, szintén szempanaszoknál, rövidlátásnál és astigmianál – fénytörési rendellenességnél – kezelendő.

Magát a cimpát feloszthatjuk három oszlopra, és három sorra.

A felső sor belső „**fog**”-zónájában van a **felső fogsor** anesztézia – érzéstelenítő – pontja, valamint fogfájás, fogínygyulladás, alacsony vérnyomás esetén hatásos.

A felső sor középső zónája a „**nyelv**”, nyelvgyulladás, herpesz, állkapocs problémák esetére jó.

A felső sor külső „**fog**”-zónája fogfájásra, az állcsontgyulladására, szájjár esetén kezelhető.

A középső sor belső zónája a „**fül eleje**” zóna, idegrendszeri gyengeségnél ajánlott, valamint ebben a zónában van az alsó fogsor érzéstelenítő pontja.

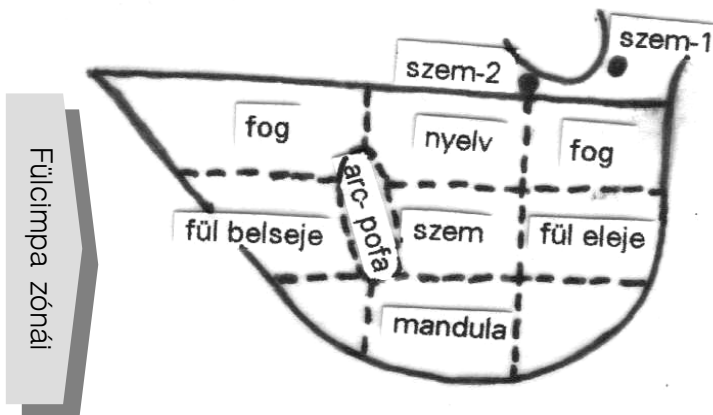
A középső sor középső zónája a fülcimpa közepe, a „**szem**”-zóna. Kötőhártya gyulladásnál, hisztériás rövidlá-

tásnál, mindenféle szemproblémánál kezeljük. Ebben a zónában van a „Szem mesterpont” is. Ld. Később.

☺ Romlik a látásom.

Régebben egy percig néztem egy nőt, és órákig .. hm. . a hatása alatt álltam. Mostanában órákig nézem, és egy percig hat.

A középső sor külső zónája a „**fül belseje**”, szédülés, fülzúgás, halláscsökkenés esetén jelenthet segítséget.

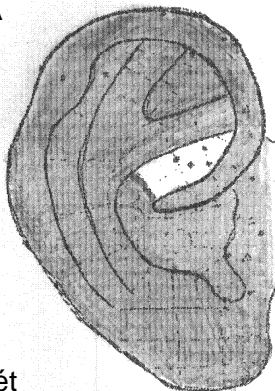


Az alsó sor közepén lévő „**mandula**”-zóna torokfájásnál, gégeproblémánál, mandulagyulladásnál hatásos.

Egy ovális zónát találunk a cimpában, ez az „**arc, pofa**” területe. Ezt a zónát arcbénulás, arcizomgörcs, fültőmirigygyulladás, pattanásos arcbőr és arcráncosodás ellen ajánlott kezelni.

8. CONCHA, VAGY FEDÉLZET

A concha auriculæ, vagy fedélzet a nevét csónakszerű alakjáról kapta. A helix induló görbülete, és az anthelix Y-alsó ága közötti csónakszerű mélyedés, a legmélyebb vonaltól az emelkedő rész inflexióos vonaláig, azaz körülbelül az emelkedő feléig tartó terület.



Fedélzet áttekintő

A fedélzet a legmélyebb vonaltól két részre, – alsó és felső félre – osztható. Az alsó fele három zónára oszlik, mely az emésztőrendszer alsó szakaszát reprezentálja, úgymint a nyombél, a vékonybél, és vastagbél területét. A vékonybél és vastagbél zónájának határán – miként az anatómiában – található pont a „vakbélpont”.

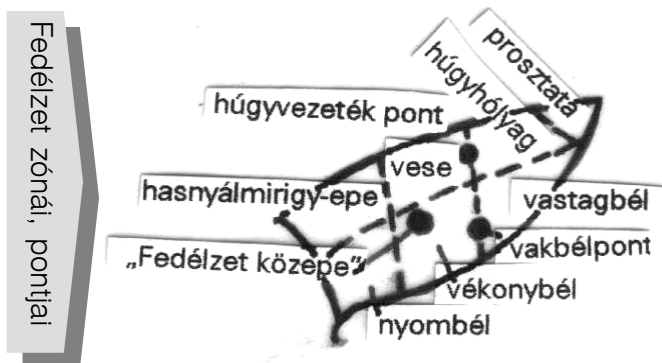
A **nyombél-zóna** nyombélfekély esetén, valamint hiányos sósavvelválasztásnál kezelhető. (*Nem logikus, mert a sósavvelválasztás nem a nyombélhez köthető. TEGA*)

A **vékonybél** zóna hasfájásnál, emésztési zavaroknál, bélhurut esetén, valamint gyors szívdobogásnál hat. Itt gondolhatunk az akupresszúrában megismert vékonybél-szív kapcsolatra. (Az összefüggésekről Temesvári Gabriella: *Öt Elem Tana c.* könyvben olvasható.)

A **vakbél-pont** vakbélgyulladásnál, féregnyúlvány gyulladásnál segíthet.

A **vastagbél zónája** rossz emésztés, teltségérzés, székrekedés esetén, valamint asztma, bőrvizketés, légzési panaszok esetén használatos. Ezek az indikációk a vastagbél-tüdő meridián kapcsolatra vezethetők vissza.

A fedélzet felső felén négy zóna különíthető el. Az első a hasnyálmirigy-epe, a másik a vese, a harmadik a húgyhólyag, és a negyedik a sarokban a prosztata zóna. A vese és húgyhólyag zónák határán lévő pont a húgyvezetékét képviseli.



A **hasnyálmirigy-epezóna** a jobb fülben az epehólyagot, a bal fülben a hasnyálmirigyet reprezentálja. Kezeljük epekő, cukorbetegség, hasnyálmirigy gyulladás, epe eredetű fejfájás, emésztési zavar, herpesz esetén.

A **vesezóna** a megfelelő oldali vese képviselője. Derékfájás, fülzúgás, asztma, menstruációs zavar, korai magömlés, csöpögő vizelet, ödéma és kopaszság javítására alkalmas. Az egyik NADA-pont.

A **húgyvezeték-pont** vesekő, -görcs esetén segíthet.

A **húgyhólyag** zóna hólyaggyulladás, nehézbizelés, csöpögő vizelet, derékfájás, prosztata panaszok, hólyag eredetű tarkófájás gyógyzónája.

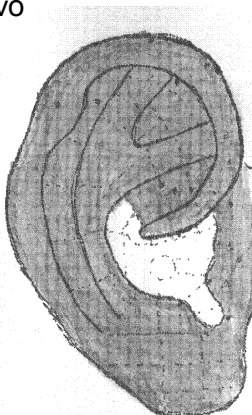
A **prosztatazóna** a prosztata panaszai, -gyulladás, -magnagyobbodása, esetén használható.

A **fedélzet közepén** található pont általános hasfájás, teltség, puffadás esetén ajánlott. Egyes források hasi műtéti érzéstelenítőnek említik.

9. CAVUM, VAGY ÜREG

A cavum, vagy üreg. A fül közepén lévő üreg, a helix gyökér része, a hallójárat, a tragus, antitragus és anthelix Y-szára által határolt terület, beleértve az incisurát is.

Üreg áttekintő rajza



A helix alatti rész – lejtő oldala – három zónára osztható, a fej felőli zóna a száj, a középső a nyelőcső, a gyökér alatti a gyomorzsáj zónája.

A gyökeret körbeveszi – az anatómiai görbületet utánozva – a gyomor.

A gyomorzsájzóna két oldalán a máj és lép zónája található. Az üreg közepén van a szív zónája, melyet a hallójárat szélével a légcső zónája köt össze, és a tüdőzóna veszi körül.

Az incisura alsó fele a belső elválasztású mirigyek zónája, felső része a hármasmalegítőé.

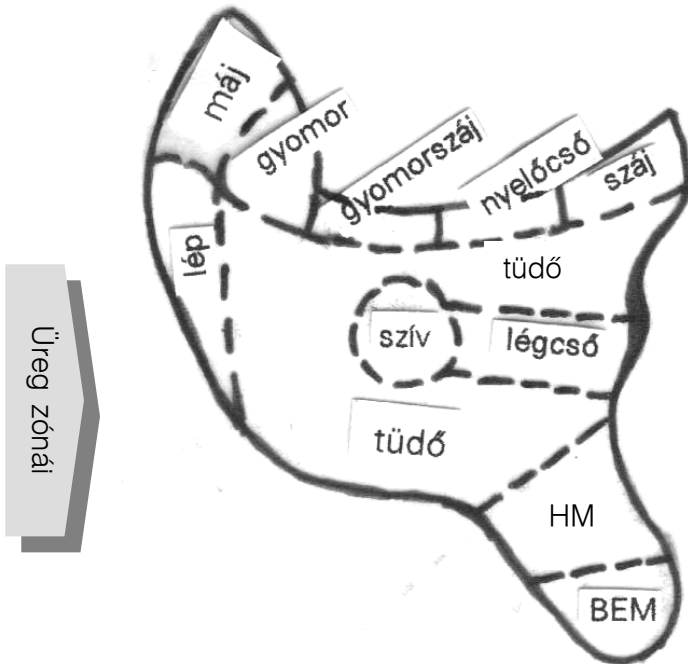
A **szájzóna** herpesz, ajakgyulladás, epepanaszok esetén kezelendő.

A **nyelőcső** zónája nyelőcsőgyulladás, -szűkület, nyelési nehézség alkalmával ingerelhető.

A **gyomorzsáj** zóna gyomoridegesség, csuklás, hányinger esetén segíthet.

A **gyomorzsájzónát** gyomorfekély, gyomorhurut, gyomorsav hiány, emésztési zavar, álmatlanság gyógyítására ajánlják.

A **májzóna** mindkét oldali fülben mellkasi fájdalom, szédülés, menstruációs zavarok, klímax, magas vérnyomás, hepatitis, vashiányos vérszegénység, szembajok, valamint



méregtelenítés elősegítésére leszoktató kezelésnél nyer alkalmazást. NADA-pont.

A **lép-zóna** hastelség, hasmenés, székrekedés, étvágytalanság, emésztési zavarok, izomsorvadás, vérbetegségek esetén a baloldali fülben érzékeny és kezelhető.

A **szív-zónát** szívbajoknál, szívelégtelenség, szívbelhártya gyulladás, magas vérnyomás esetén, ideggyengeségnél, szájherpesznél, nyelvgyulladásnál kezelik.

A **légcső** zónáját köhögés, légcsőhurut, tüdőasztma esetén ajánlott kezelésbe vonni.

A **tüdő-zóna** asztma, bőrvizketés, székletzavar, szénanátha, légzőszervi problémák esetén javít a betegen. A zónában található a tüdőműtétek érzéstelenítő pontja is. NADA-pont.

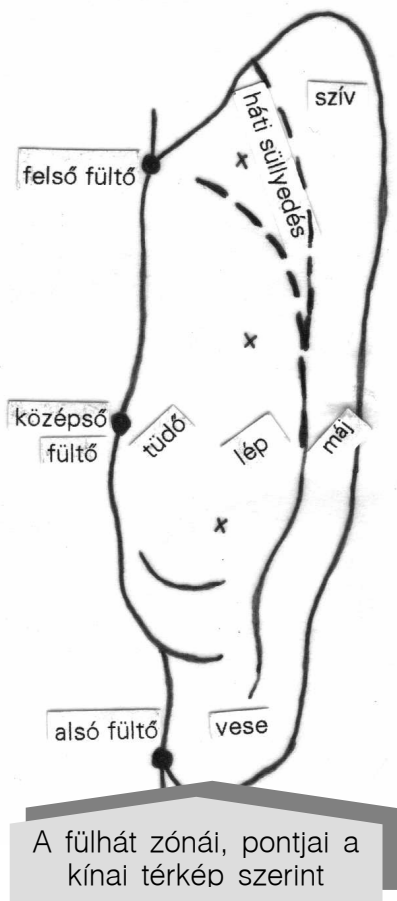
A **BEM**, a belső elválasztású mirigyek zónája menstruációs zavarok, klímax, meddőség, reuma és allergia fennálltakor alkalmazható. Mindegyik belső elválasztású mirigy működészavara miatti kórképben kezelésbe vonható.

A **HM** zónája a kínai „hárommelegítő” energetikai funkciókör, úgymint felső-légcsere, középső-anyagcsere, alsó-kiválasztás javítására hatásos. A zóna fejfájás, hasteltség, valamint a kar külső oldali fájdalmakor kezelendő.

10. DORSUM AURICULAE, VAGY FÜLHÁT

A fülkagyló háti oldalához két térképet mutatok. Az egyik a kínai tanítások szerinti.

A Dr. Li Yu Qin szerinti térképen pontokat, vonalzónát és zónákat különböztethetünk meg.



A fülkagyló mögötti porcos domborulat kétoldali árkában – az anthelix hátoldalán – van az úgynevezett **háti süllyedés** vonalzónája, mely fentről lefelé masszírozva jó magas vérnyomás és viszketés ellen. (az ábrán szaggatott vonalak)

A három pont: a felső-, a középső-, és alsó fültő-pont.

A **felső fültő**-pont, a fültő legmagasabban fekvő részén található, orrvérzésre ajánlják, és sclerózis multiplexben szenvedő beteg kezelésére.

Az **alsó fültő** a legmélyebben fekvő pont, alacsony vérnyomás emelésére, szabálytalan menstruációra, és kétoldali bénulásra kezelik.

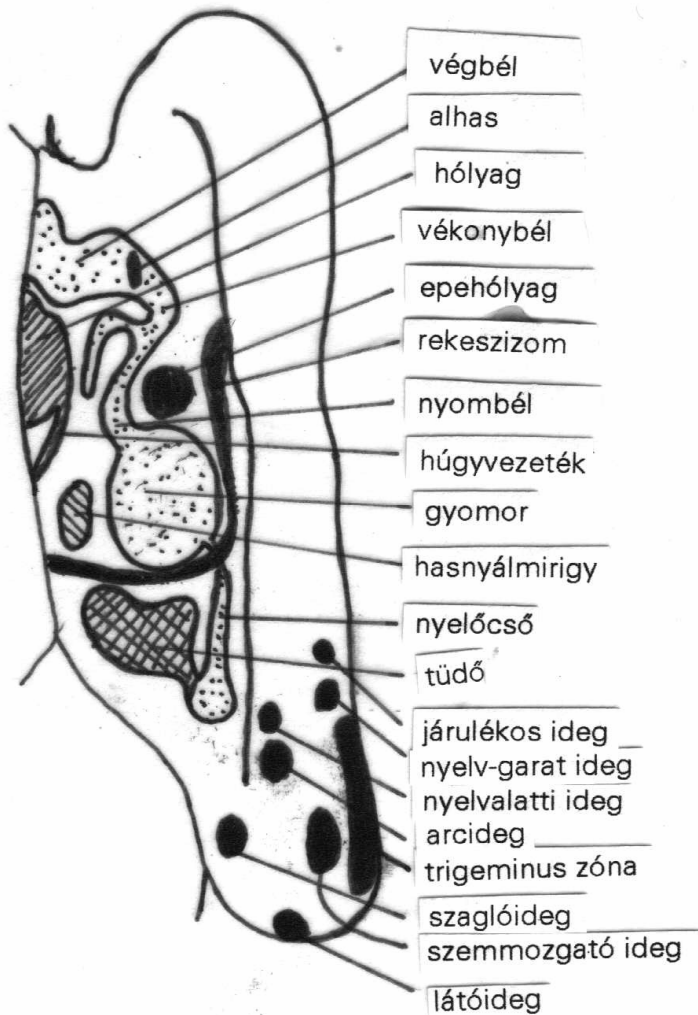
A kettő között, a középvonalban találjuk a **középső fültő** pontját, melynek kezelése paraszimpatikus hatású, lassítja

a szívritmust, görcsoldó. Jó még orrdugulás, epegyulladás, epekő, hasgörcs, hasmenés esetén.

☺ Mit adjunk a hasmenéses betegnek?
Utat.

A három **x-jelű pont** a hátat képviseli. Mindegyik lumbális fájdalomra, hátfájásra, viszketésre jó.

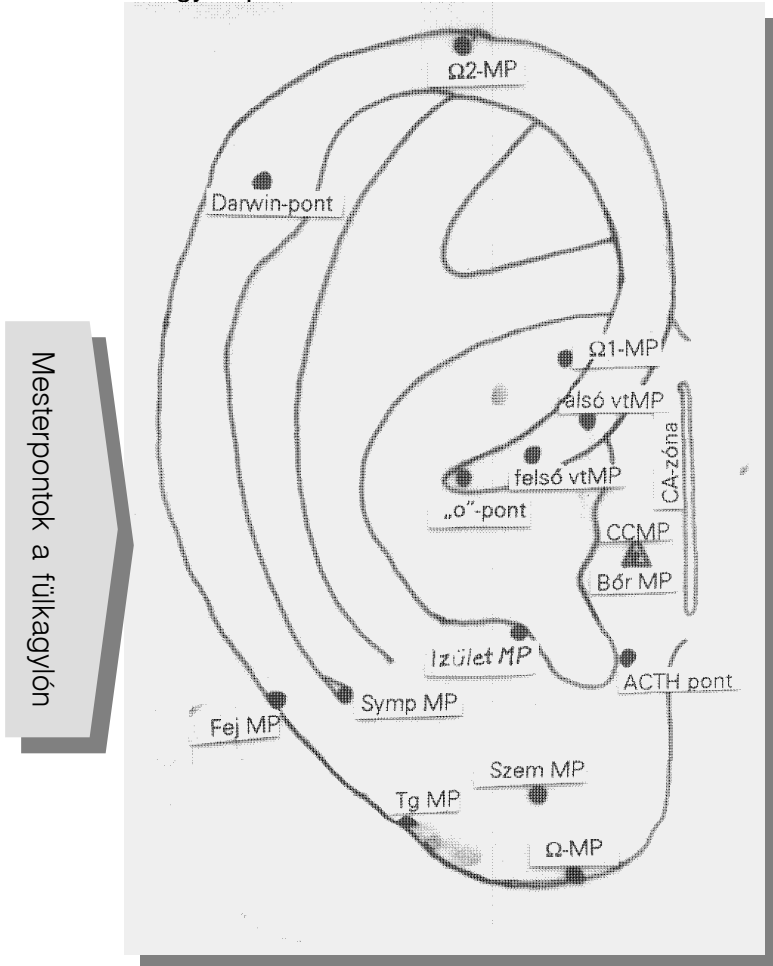
A kínai térképen a kagyló hátoldalán a középső fültőtől kifelé haladva a tüdő, középen a lép, a szegélyen a máj zónája található, a cimpa hátoldalán a vese, a szegély felső részén a szív területe.



Fülhát térkép Nogier neurológus szerint

MESTERPONTOK

A mesterpontok az egész szervezetre hatást gyakorolnak. Vegetatív idegrendszert szabályzó, vagy általános fájdalomcsillapító hatásuk révén az egész szervezet működését lehet ingerlésükkel befolyásolni. A mesterpontok használatakor egy általános, kiterjedtebb hatást érhetünk el és általában az egyes pontkombinációk fontos alkotórészei.



„O” pont

„O”, vagy zéró-pont. A gyökéren helyezkedik el. Kiterjedt, általános vegetatív beszabályozó és nyugtató, csillapító, sedatív hatású. A plexus solaris képviselője. Alvászavarok, félelem, nyugtalanság, pszichés eredetű impotencia esetén kezeljük.

Szem mesterpont

A Szem MP, vagy Mester Sensorial a fülcimpa közepén található. Mindenféle neuralgiánál, a „o” ponthoz hasonlóan alkalmazzuk.

Omega pontok

A három omega ponttal az egész szervezet funkciója befolyásolható. Az Ω -pont az intellektusra hat, az Ω_1 -pont a táplálkozásra, az Ω_2 -pont a szexualitásra. A három pontot egyszerre kezeljük. *(Analógiát látok „a három cinóbermező” és az omega-pontok között. TEGA)*

Fej mesterpont

A fej betegségeire, migrén, akné, trigeminus neuralgia stb. ellen használható.

Bőr mesterpont

A tragus belső oldalán található, a rajzon háromszöggel jelölve. Alkalmazható pattanás, ekcéma, pikkelysömör, láb-szárfekély, egyéb bőrproblémánál.

CCMP

Corpus Callosum mesterpont, a bőrmesterrel szemben, a tragus külső oldalán, a rajzon a háromszögben lévő pont. Igen erős, különösen féloldali fájdalmak esetén jó hatású. Hatásos szénanáthánál is.

CA-zóna

A comissura alba a tragus előtti zóna, az összekötő zóna a fül és a fej között. Jobbkezeseknél a jobb fülön a Befogadó meridiánnak, bal fülön a Kormányzó meridiánnak felel meg. Balkezeseknél fordítva. Kezelhető minden olyan

esetben, amikor a Befogadó, ill. Kormányzó meridiánt akarjuk befolyásolni.

ACTH-pont

Az adrenokorticotrop hormon felszabadulását serkenti. A tragus alsó részén, az incisura szélén található. *Egyes források a tragus alsó porcának kiemelkedő csúcsára helyezik.* Krónikus fájdalmak, gyulladások, bőrbetegségek, allergiák esetén kezeljük. Cukorbetegnek, fekélyeseknek ne használják!

Alsó és felső végtag mesterpontok

A helixen, a gyökér után találhatóak. Ingerlésükkor az egész végtagra hatást fejtenek ki. Leggyakrabban fájdalomcsillapításra, bénulásra használatosak.

Darwin-pont

A lumbosacrális terület mesterpontja. Lumbágónál, coxarthrózis esetén, medence panaszoknál alkalmazható.

Trigeminus mesterpont

(Tg MP) A cimpa külső oldalán található. A trigeminus mindhárom ágára hatást gyakorol. A háromosztatú ideg fájdalmainál, és dohányzás leszoktatásnál hatásos.

Sympaticus mesterpont

Az árok alsó végében található. Általános gyulladás csökkentő és fájdalomcsillapító hatású.

Izületi mesterpont

Az antitragus porckiemelkedésén található. Artrózisoknál, PCP-nél használatos.

FUNKCIÓPONTOK

Antiagresszió pont

Az incisura intertragica alatti mélyedésben van. Gyógyszer-, drogfüggőség esetén használható. A dohányzás leszoktató és fogyókúrás pontkombinációk fontos eleme. Nyugtató hatású.

Más térképeken lejjebb jelölik.

Alhas funkciópont

Plexus hypogastricus pont.

Hatása az egész alhasi részre kiterjed. Bélproblémáknál, hólyag és nemiszervi bajoknál. Fájdalmas székelésnél, vizeletléténél.

BP-pont

Bronchopulmonale Plexus pontja. Az üreg felső részénél, a gyökér alatt található.

Mindenféle légzőszervi megbetegedésben igen jól használható.

Csodapont

Az anthelix Y-szárának alsó-belső részénél találjuk. A 3.-4. nyaki csigolya idegdúcainak felel meg.

A magas vérnyomást, migrént befolyásolja.

Bosch-zóna

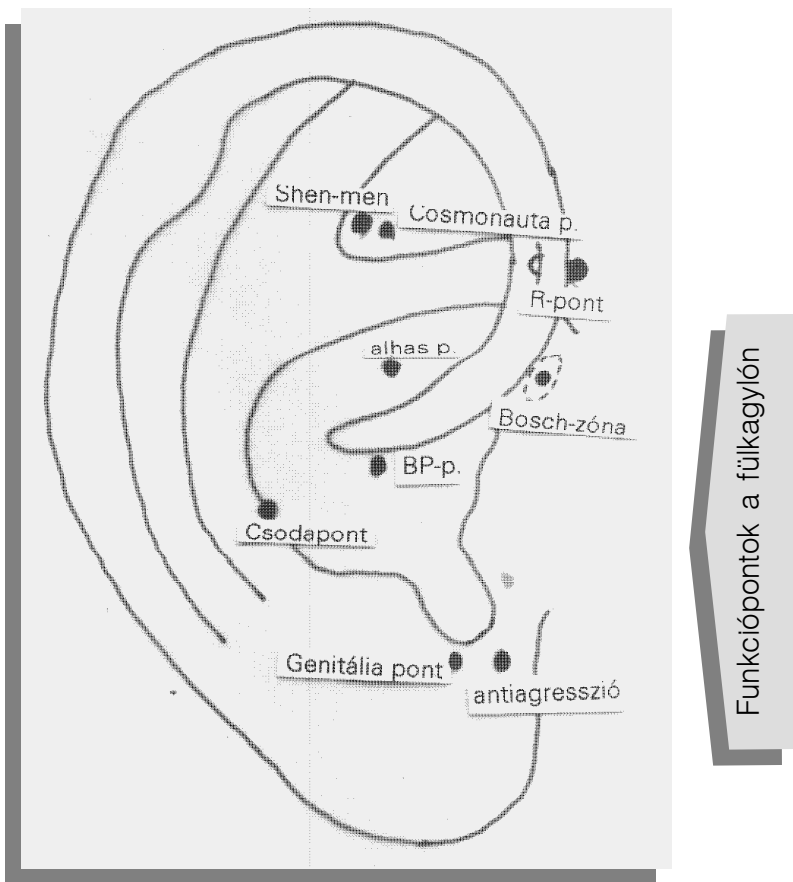
Bosch-pont, vagy ~zóna, másnéven **meteoropata** pont. A tragus és a helix porcának találkozásában van.

Időjárási frontérzékenységkor, időjárásra reagáló megbetegedésekkel érdemes használni.

Shen-men pont

A pont a háromszögű árok csúcsán, a Shen-men zónában, a Cosmonauta pont közelében helyezkedik el. (A *Shen-men*

a lejtőn, a Cosmonauta az árokban van.) Vegetatív szabályozó funkciójuk jelentős. Nyugtató, szedatív hatásúak. (Egyéb forrásokból: neuropszichiátriai betegségek, epilepszia, magas vérnyomás, köhögés, asztma, viszketés, fájdalom... Anesztézia-pont.)



R-pont, vagy Bourdiol pont (Nogier barátjáról René Bourdiol, aki felfedezte) A helix belső felén, az anthelix Y alsó ágának magasságában található.

Jelentős simaizom lazító hatása, ezért asztma esetén, dohányzás leszoktatáskor kezeljük. A NADA-pontok egyike. *(Szimpatikus idegekre ható pont)*

Nogier szerint az a feladata, hogy az uralkodó és az uralt agyfélteke között megteremtse az összeköttetést. (Nogier eltérően, ugyanitt, de a porc külső oldalán is elérte ugyanezt a hatást.)

A rajzon mindkét helyet feltüntettem.

Genitalia pont

A cimpa felső részén, az incisura szélén találjuk. Nőknél hormonzavarok, migrén, menstruációs panaszok, klimax, elhízás stb. esetén kezelhető.

ANATÓMIAI BARANGOLÁS A ZÓNATÉRKÉPEN

Most, hogy már eddig eljutottunk, és ismerjük a fül részeinek zónáit, nézzük meg az egész fület együtt a teljes zónatérképen, hogy összeálljon a kép, és logikusan rögzülhessen.

A végtagok és a gerinc zónái elég logikusan követik egymást, a memorizálásuk nemigen okozhat nehézséget.

De nézzük mondjuk az emésztőszerveket. A száj után jön a nyelőcső, a gyomorszáj, majd szinte az anatómiai görbületet követve a gyomorzóna.

A gyomor bal oldalán a lép, jobb oldalán a máj található. A gyomor után a nyombél következik, amelybe az epe és a hasnyál ürül. majd a vékonybél zónája, a vakbélpont, a vastagbél zóna, azután a végbél pont, (külön a végbélnyílás) mely a csigára nyílik, mint kívülágra.

Így követhető a vese, húgyvezeték-pont, húgyhólyag, (prostatata) majd a csigán, a kívülágra nyíló húgycső, a vizeletkiválasztó rendszer zónái.

Most nézzük a légzőrendszert. Az orrpont és gégepont között indul a légcső, majd két oldalán a tüdő, amely közrefogja a szívet.

A kismedence alatt indul a belső nemi szerv zónája, majd a külső nemi szerv pontban nyílik a kívülágra. (Mellette a prostatatazóna és kívül a húgycső.)

Az antitragus fej-zónái is logikusan követik egymást. A fejhez közelebbi rész a homlok, a középső a halánték, majd hátul a tarkó található. A tarkótól indulnak a nyakcsigolyák, a homloknál található a „szem-pontok”.

Ha ehhez hasonlóan nézzük végig az anatómiában tanultakat a fülkagylón, akkor logikusan összeáll a zónatérképünk, és könnyen el fogunk tudni igazodni rajta.

*Némelyik pont – és hatása – ellentmondásos az anatómiai helyéhez képest. Azonban **kétszeres reflexmechanizmusban** gondolkodva az ellentmondás csak látszólagos.*

Például a skaphában az ujjak és a csukló közti pont a Vastagbél-4 akupresszúrás pontnak feleltethető meg, így érthető allergia ellenes hatása.

A FÜL KEZELÉSE

A fül kezeléséhez szükséges ismerni a kezelési korlátozást, a pontok kiválasztási lehetőségeit, és a kezelési módokat.

KEZELÉSI KORLÁTOZÁS

A legfontosabb, hogy kezelés előtt győződjünk meg róla, hogy betegünk egyáltalán kezelhető-e.

Ellenjavallatok: jó- és rosszindulatú daganatok, abortusz hajlam, fertőző megbetegedések, lázrohamok, fizikai túlterhelés, éhezés, vagy túlevés, a fülkagyló gyulladása, sebek, herpesz a fülön, túl erős stressz-hatás, ittasság. Súlyos szívbetegség, súlyos vérszegénység esetén is kerüljük a kezelést.

PONTVÁLASZTÁS

A kezeléshez elég 3-4 pontot választani.

–Elsőként nézzük meg a beteg fülét, hol látunk hólyagot, egyéb külső jelet. Ez diagnosztikai szempontból jó, de ezeken a pontokon nem kezelhetünk.

–A beteg elmondja, hogy mi a panaszja.

–Megkeressük a zónán belüli legérzékenyebb pontokat.

–Pontot választhatunk a kínai orvoslás alapján, például tüdő, légzés, bőr, orr, vastagbél összefüggések, máj-szeminkák, stb. Az összefüggésekről megjelent jó szakirodalom: Temesvári Gabriella: *Öt Elem Tana*.

(Példa: A Fa elem szervei, a máj-epehólyag felelősek az izmokért, inakért, a szemekért, a látásért, a könnyezésért, a tervezésért, a döntések hozataláért, a fej energiájának ellenőrzésért, a dühünkért, haragunkért, stb. Mindezen zavarok esetén kezelhető a máj, ill. epehólyag zóna.)

–Modern terápia szerint is gondolkodhatunk. Például a melékvese termeli a gyulladáscsökkentő kortizon hormont, ezért gyulladásoknál kezelendő pont.

–Különleges szerep, funkció szerint is választhatunk pontokat, legyen köztük mesterpont, vagy funkciópont.

Az így összejött pontthalmazból választhatjuk ki a leginkább megfelelő 3-4 pontot. A következő kezelésnél választhatunk másik pontkombinációt. Összetett kórképnél a mesterpontok vannak előnyben, mert sokoldalúan hatnak. Fájdalmak esetén mesterpontot és helyi pontokat alkalmazunk. Megfigyelés eredménye, hogy hatásosabbak az egy vonalba eső pontok, ezért, ha vannak ilyenek, ezeket együtt kezeljük. Példa található a kezelési tervek között.

KEZELÉSI MÓDOK

A kezeléseket többféleképpen lehet elvégezni. Minden esetben tartsuk be a higiéniai előírásokat!

1. TŰSZÚRÁS

Fel kell hívni a figyelmet, hogy tűvel Magyarországon csak orvosi végzettségű akupunktőr kezelhet. Kivéve a füladdiktológus, de ő csak az öt NADA pont szúrására kapott jogosítványt.



A tűkezelés is kétféle lehet, apró méretű bennmaradó tűkkel, melyeket leragasztanak, egy hétig, a következő kezelésig is bennmaradhat. Másik módja a normál akupunktúrás tűvel történő kezelés, amikor a beszúrt tűk 10-30 percig bennmaradnak, majd eltávolítják.

Nálunk nem gyakorlat, de Kínában még kezelnek a fülpontokba adott injekcióval is. A beadott anyag lehet sajátvér, homeopátiás szer, isopátiás szer, egyéb gyógyszer.

Kevés tűvel, 10-20 percig **stimuláló** hatást érhetünk el.

Több tűvel, 30 percig tartó kezeléssel szétoszlató, **szedáló** hatást. A szétoszlató, levezető kezeléskor alkalmazható az úgynevezett véreztető eljárás, amikor speciális tűvel vért sebet ejtenek a fülön. Hasonló hatású a „szilvavirágkalapács” alkalmazása is.

Fontos tudnivaló, hogy tűvel porcot nem érhetünk, mert begyulladhat. Porcos részen csak a bőrben, laposan vezetjük be a tűt.

2. GOLYÓRAGASZTÁS

Kínában általában egy tinószegfűféle magjával – Vaccaria Segetalis Graeke – végzik a ragasztást, de elvben más maggal is végezhető. Követelmény a maggal szemben, hogy nem lehet túl kicsi, mert roncsolja a bőrfelületet, nem lehet túl nagy, akkor nagy felületen és nem pontszerűen nyomódik a fülbe, nem lehet érdes, hegyes, stb. Nagyságuknak legjobb a mustármag, de annak héjából maró nyálkák szabadulnak fel a bőr nedvességének hatására. (A köles nagyságú, vagy annál kissé nagyobb a legalkalmasabb méret.)

A magok nehéz hozzáférhetősége kivédhető apró (1-1,2 mm) rozsdamentes acél, ezüst, vagy arany golyócskával. A hatás növelhető, ha mágneses golyókat használunk. Előnyük a magokkal szemben, hogy újra felhasználhatók.

Vékony leukoplaszt korongocskával lehet felragasztani, így nem is feltűnő. Egy hétig is fennmaradhat. A beteg időnként ujjával rányom a golyócskára.

3. ELEMES PONTKEZELŐ

A kapható elektromos fülpontkereső készülék pontkezelőnek is használható. Az egyik elektródát a páciens kézbe fogja, a másikat a fülkagyló kiválasztott pontjához



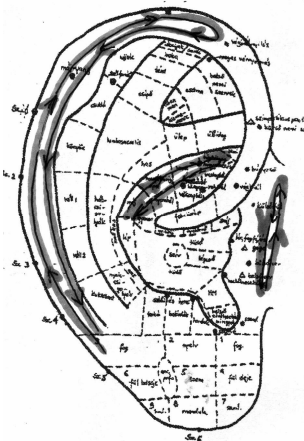
érintjük, és impulzust adunk. Ilyen esetben 1-1 pont kezelése néhány másodpercet vesz igénybe. A készülék kapható fülillesztékekkel is, amikor az illesztéket a fülüregbe helyezük. Ily módon otthon is használható lehetőséget kaptunk, hogy az egész szervezetet kezelhessük. Az energia a csökkent energiájú helyeken – a legkisebb ellenállás elvén – fog betöltődni.

4. MOXA

A fület kezelhetjük moxával is. Természetesen ilyen esetben – mivel a fül kicsiny felületű – csak vékony moxacigaretta használható. Nagyon hatásos például a fülcsúcs moxázása. (Ld. ott.) Ha nincs moxánk, melegíthető – levezető kezelésénél érinthető – a fül izzó füstölőpálcával is.

5. FÜLMASSZÁZÁS

A fülünk mindig kéznél van. Akár utazás közben, vagy munkahelyen, különösebb feltűnés nélkül végezhető a masszázs, elsősorban **egészségfenntartó** céllal.



A cimpától a csigán fel végig és vissza, háromszor. Azután a mutatóujj hegyével a concha-t az anthelix mentén oda-vissza, háromszor. A tragus alapjának háromszori függőleges masszázssával a CA-zónán áthaladva fejezzük be.

Betegség esetén pontmasszázszt, vagy pontnyomást is alkalmazhatunk körömmel, vagy alkalmas eszközzel a megfelelő pontokon. Itt a levezető hatás

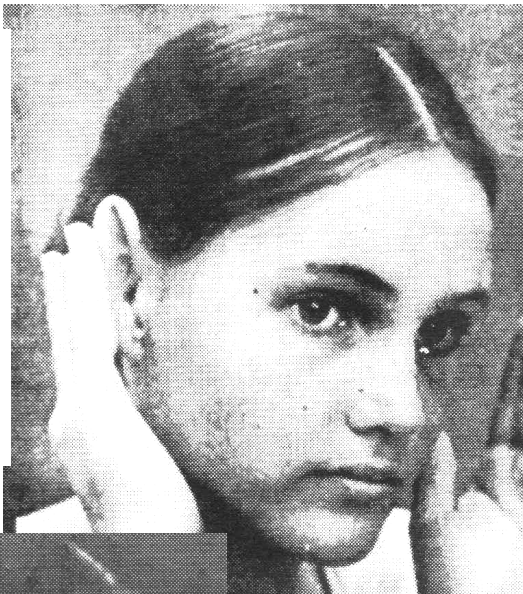
erős körömmel érhető el.

Az Indiából és Kínából származó **Do-In**, meditációval és légzéstechnikával összekapcsolt egészségmegőrző önmasszázs-technika. A masszázsban előforduló gyengéd és erőteljes nyomások, ütögetések, dörzsölések, feszítések fizikai hatás mellett bioenergetikai hatással is rendelkeznek. Szabályozza a bioenergia áramlását a testben és a tudatban. Erősíti a testet és a lelket azáltal is, hogy a Világegyetem rezgéseivel harmóniába kerülünk.

A Do-In önmasszázs – többek között – a fül masszázssával is foglalkozik. Ezt a részletet alábbiakban bemutatom. (Részlet az Életerő 1997. 7-8. számából.)

A fül előrefric- kázása

Helyezze tenyerét a fül mögé úgy, hogy a kisujjak érintsék a fület. A fülkagylót kisujjal nyomja előre, hogy az erősen a fejhez nyomódjék. Ismételje többször.



A fülcimpa húzogatása

Hüvelyk- és mutatóujja közé csípve ragadja meg a fülcimpákat és húzza lefelé. Ezzel a gyakorlattal cél tudatosabbá válunk, javítjuk a hallást.



A fül csigavonalá- nak követése

Középső ujjbeggyel
dörzsölje végig a
fül árkát.

A fülnyílás masszázsja

Dugja meg-
görcbített kisuj-
ját a fülnyí-
lásba és egy-
más után mind
a négy irányba
mozgassa,
felfelé, lefelé,
előre és hátra.





Olyan módon fejezze be a gyakorlatot, hogy a fülcsapot húzza és forgassa a kisujj nyomásával. Ez a gyakorlat csökkenti az éhség- és szomjúságérzést.

Mennyei dobolás

„Mennyei dobolást” hallunk, ha ujjainkat a fülháttra, hüvelykujjunkat a fülkagyló mögé helyezük, középső ujjunkra rászorítjuk a mutatóujjunkat, majd lepattantva a fül mögötti masztoidális tájékot ütögetjük. A hang az epehólyag és a hármás mele-





gító meridián szerveiről ad információt. Minél élesebb, tisztább, csengőbb a hang, annál egészségesebbek vagyunk. A hagyományos kínai orvoslás „mennyei dobolás hangjának” nevezi ezt a gyakorlatot.

A fülkezelés kombinálható testakupresszúrával, ez esetben a füllel kezdjük a kezelést, majd áttérünk a test-pontokra.

KEZELÉSI TERVEK

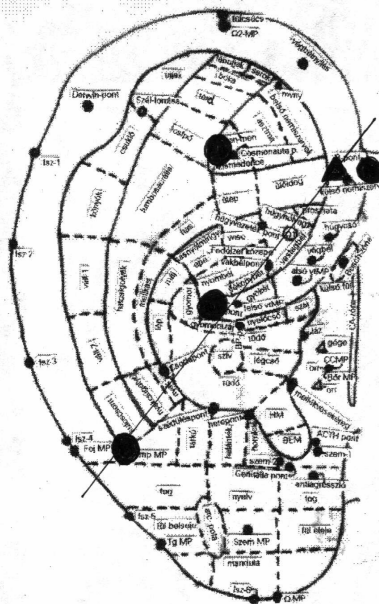
Pédaként néhány, gyakrabban előforduló betegségekre javaslok kezelendő pontokat.

Ha itt nem találná meg, amire kíváncsi, nézze meg az Index-ben, ott sok problémára találhat pontajánlatot.

FEJFÁJÁS

Lehetőleg az eredetet kell megkeresni, és így összeállítani a pontkombinációt.

- ⇒ ha a fejtető, vagy a szemüreg fáj, akkor máj eredetű a fejfájás. Kezelésbe vonható pontok: Shen-men, máj, Szédülés-pont, Darwin-pont. Kiegészítő testpontok: M-2, M-3.
- ⇒ ha a homloktájon fáj, akkor tüdő, vagy gyomor eredetű a fejfájás. Kezelhető: tüdő, vagy gyomor-zóna, Shen-men, Szédülés pont, homlok-zóna. Kiegészítő testpont: Vab-4, Gy-36.
- ⇒ ha oldalt fáj a fej, vagy csak féloldalt, akkor epe eredetű. Kezelendő: Shen-men, epe-zóna, halánték, TgMP. Testpontok: E-39.
- ⇒ ha tarkótáji a fájdalom, akkor hólyag eredetű. Kezelendő: tarkó-zóna, Shen-men, hólyag-zóna, nyakcsigolyák. Testpontok: Kor-14, T-7.
- ⇒ ha idegességtől ered: Shen-men, Symp. MP, R-pont, „o”-pont. Testpontok: Sz-7, Szb-7.



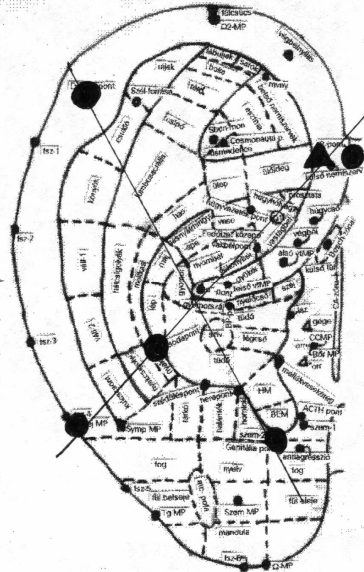
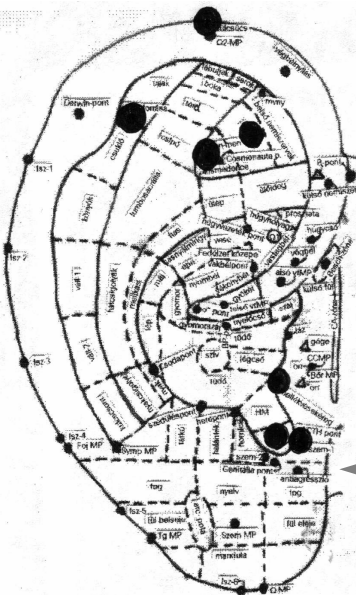
Fejfájás kezelése
(idegesség esetén)

- ⇒ ha magas vérnyomástól ered a fejfájás: Csoda-pont, Darwin-pont, a mvny-pont, fülcsúcs, háti süllyedés, Shen-men, vese. Testpont: M-3.
- ⇒ ha alacsony vérnyomás miatt áll fenn: alsó fültő, mellékvesekéreg, szív, Fej MP, fejtőna (homlok, halánték, tarkó) a fájdalom helyétől függően. Testpont: Sz-9.
- ⇒ ha frontérzékenységtől: Bosch-pont, Shen-men, Csoda-pont.

MIGRÉN

Csodapont, Fej MP, Genitalia-pont, Darwin-pont, R-pont.

Migrén kezelési terve



ALLERGIA

Kezelendő zónák, pontok: ACTH, asztma-zóna, BEM, fülcsúcs, mellékvesekéreg, Shen-men, Szél-forrása.

Allergia kezelési pontjai

ASZTMA

Légcső, R-pont, tüdő, vastagbél, vese, asztma-zóna, Szél-forrása, mellékveseké-

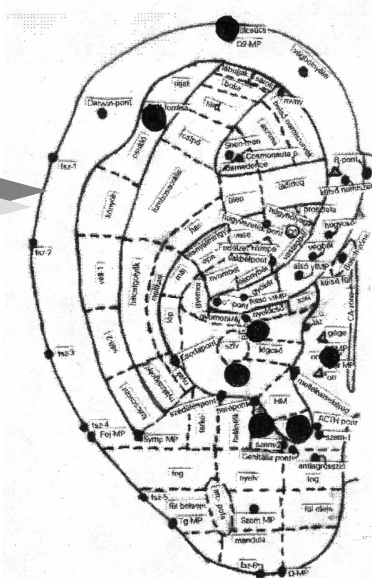
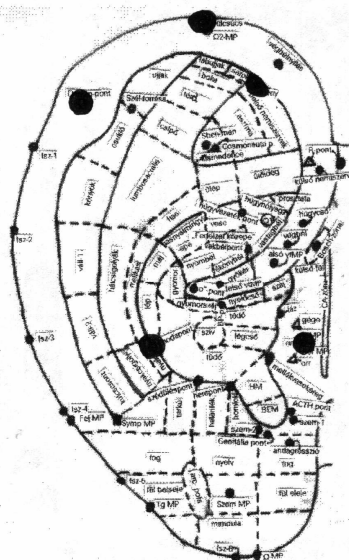
reg, Symp.MP.
Testpont: Szb-6, Gy-36.

SZÉANÁTHA

CCMP, fülcsúcs, tüdő, „Szél forrása”, BEM, homlok (~üreg tisztítás)

Széanátha kezelési pontjai

ALACSONY VÉRNYOMÁS
alsó fültő, mellékvesekéreg, fogzóna, szív.



MAGAS VÉRNYOMÁS
Csodapont, Darwin-pont, mvny, fülcsúcs, CCMP, háti süllyedés.

Magas vérnyomás
kezelési pontjai

NYUGTATÓ
Antiagresszió, Shenmen, „o”pont, tarkó.

HASMENÉS

végbél, vékonybél, „Fedélzet közepe”, közép-fültő, lép

SZÉKREKEDÉS

lép, vastagbél, végbél, tüdő

KÖHÖGÉS

légcső, fülszél pontok

TOROKGYULLADÁS

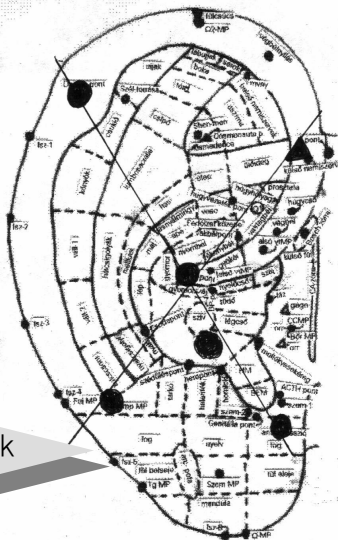
fülszélpontok, gége, mandula

LESZOKTATÓ PROGRAM

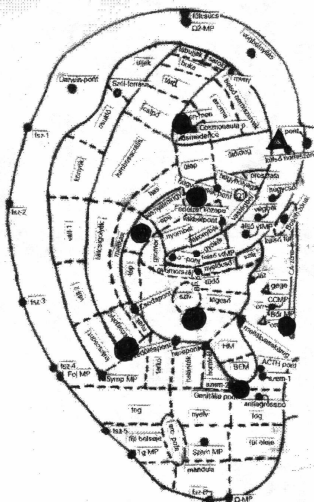
– dohányzás: NADA-pontok,
vagy „o”-pont+CCMP,
vagy CCMP + antiagresszió,

vagy Darwin-p+ R-pont +
antiagresszió,

egyéb: antiagresszió,
Symp.MP, TgMP, száj.



Dohányzás leszoktató pontok



– alkohol: NADA-pontok,
Symp.MP. Testpont V-7.

– drog: NADA-pontok,
antiagresszió, Omega-
pontok, Szem MP., CCMP.

Fogyókúra pontok

– fogyókúra: NADA-
pontok, Etvágypont, pajzs-
mirigy, Genitalia

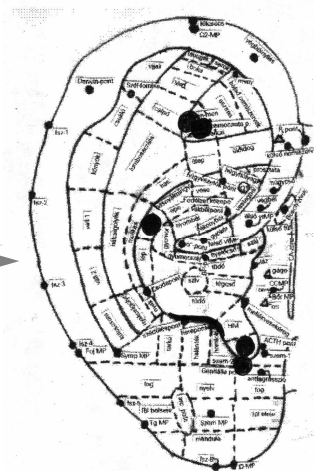
RELAXÁCIÓ

Szem MP, vagy antiagresszió, Cosmonauta, CCMP, „o”-pont.

KLÍMAX

Cosmonauta, Shen-men,
Genitalia, BEM, májzóna,
antitragus belső zóna

Klímax kezelési pontjai



FORRÁSMUNKÁK

- Dr. Li Yu-Qin tanfolyami anyagai (1991.)
Dr. Lipóczy Imre: Az auriculo - diagnosztika és - terápia elmélete, technikája (Jegyzet, 1991.)
Dr. Paul Zmiewski: A tűszúrás és égetés gyógymódja, MAME Bp. 1994.
Anton Jayasuriya: Klinische Akupunktur, Medicina Alternativa Sri Lanka, 1993.
Dr. Debreceni László: Klinikai akupunktúra, Medicina Bp., 1988.
Dr. Simoncsics Péter: A kínai akupunktúra régen és ma, Gondolat Bp. 1988.
Temesvári Gabriella: Auriculo-terápia (jegyzet, 1994.)

AJÁNLOTT IRODALOM

- Temesvári Gabriella: ÖT ELEM TANA — egészségünk az ősi világkép tükrében, BioTer Bt., Budapest, 2000.
Megrendelhető: Tel: 06-28-407-320, 2111 Szada, Margita u. 5.

Eddig megjelent könyveim szintén a fenti címen rendelhetők meg.
A gyógyító konyha I.
A gyógyító konyha II.
A gyógyító méhecske; Illóolajokkal az egészségért
Egészség füzetek 1. Depresszió – Kiút a természetgyógyászattal
Egészség füzetek 2. Túlsúlyos gond – Ideális testsúly
Egészség füzetek 3. Szép Ezüstkör – Fialatosan

Egyéb témákban is ajánlom tanfolyamaimat. Vidéki rendezvényekre is hívható vagyok. Úgy mint: talpreflexológia, akupressúra az alapoktól a felsőfokúig, apiterápia, aromaterápia, moxaterápia, köpölyözés, általános természetgyógyászat, gyógyító konyha, relaxáció, meditációk, íriszdiagnosztika, kínai gyógyászat - Öt Elem Tana, masszázsek és még sok terület.

INDEX

A,Á	
ACTH-pont.....	38
agyféltekék	
-R-pont.....	41
alacsony vérnyomás	
-alsó fültő	33
-cimpa.....	26
-mellékvesekéreg.....	23
Alhas-funkció	39
allergia	
-ACTH.....	38
-asztmazóna	20
-BEM.....	32
--fülcúcs	14
-mellékvesekéreg.....	23
-Shenmen	20
-Szél-forrás	15
álmatlanság	
-antitragus.....	24
-gyomor.....	30
-Shenmen	20
alsó végtag MP	38
alvászavar	
-O-pont	37
anesztézia	
-alsó fogsor	26
-felső fogsor	26
-has.....	29
-tüdő	32
antiagresszió-pont	39
anyatejhiány	
-mellkas	19
aranyér	
-végbélnyílás.....	14
arc	
-bénulás	27
-pattanásos	27
-ráncosodás	27
arc-zóna	27
astigmia	
-szem2.....	26
asztma	
-légcső	31
-R-pont.....	41
-tüdő	32
-vastagbél	28
-vese.....	29
asztmazóna	20
B	
Befogadó	
-CA-zóna.....	38
bélhurut	
-vékonybél	28
belső nemi szervek	21
BEM-zóna.....	32
boka	17
Bosch-pont	39
Bőr MP	37
BP-pont	39
C	
CA-zóna	37
CCMP	37
coxartrózis	
-csípő.....	17
-Darwin-pont	38
cukorbetegség.....	29

CS	
csigolyatest.....	17
csipő.....	17
Csoda-pont.....	39
csuklás	
-gyomorszáj.....	30
-gyökér.....	12
csukló.....	16

D	
Darwin gumó.....	14
dohányzás leszoktató	
-antiagresszió.....	39
-R-pont.....	41
-TgMP.....	38
drogfüggőség	
-antiagresszió.....	39

E,É	
ekcéma	
-Bőr MP.....	37
elhízás	
-genitalia.pont.....	41
epe	
-száj.....	30
epekő.....	29
-középső fültő.....	34
epe-zóna.....	29
étvágytalanság	
-lépzóna.....	31

F	
fájdalom	
-bordaközi~	
mellkas.....	19
-Darwin-pont.....	14

-derék~	
hólyag.....	29
vese.....	29
-féloldali~	
CCMP.....	37
-hastáji~	
has.....	
.....	19
vékonybél.....	28
-háti~	
x-jel.....	34
-krónikus~	
ACTH.....	38
-mellkasi~	
máj.....	
.....	30
mellkas.....	19
-menstruációs~	
belső nemi szervek	21
-mindenfajta~	
antitragus.....	25
-Symp.MP.....	38
-székelésnél	
Alhas-p.....	39
-torok~	
gége.....	22
mandula.....	27
-váll~	
váll1.....	16
vegyes	
-Shenmen.....	20
-vizelési~	
-húgycső.....	13
-vizelésnél	
Alhas-p.....	39
Fedélzet-közepe.....	29
Fej MP.....	37
félelem	
-O-pont.....	37
felső végtag MP.....	38

feszültség	
-gyökér.....	12
fogfájás	
-cimpa.....	26
-lázpont.....	23
fogíny~	
cimpa.....	26
fog-zóna.....	26
frontérzékenység	
-Bosch-pont.....	41
fül belseje-zóna.....	27
fülcsúcs.....	14
fültő-pontok.....	33
fülzúgás	
-fül belseje.....	27
-külső fül.....	23
-szédüléspon.....	24
vese.....	29

G

ganglion.....	17
gége.....	22
Genitalia-pont.....	41
glaukoma	
-szem1.....	26
görcsoldó	
-középső fültő.....	34

GY

gyomorfekély.....	30
gyomorhurut.....	30
gyomorszáj.....	30
gyomor-zóna.....	30
gyulladás	
-ACTH.....	38
-ajak~	
száj.....	30
.....	30

-állcsont~	
cimpa.....	26
-belső fül~	
szédüléspon.....	24
-emlőmirigy~	
mellkas.....	19
-epe~	
középső fültő.....	34
-fültőmirigy~	
arc.....	27
-gége~	
gégepon.....	22
-here~	
herepon.....	24
-külső nemi szerv ...	13
-hólyag~.....	29
-ínhüvely~	
ujjak.....	15
-körömágy~	
ujjak.....	15
-kötőhártya~	
szem.....	26
-mandula~	
gége.....	22
-mellékvesekéreg.....	23
-nyelőcső~.....	30
-nyelv~	
cimpa.....	26
szívzóna.....	31
-prosztata~.....	29
-Symp.MP.....	38
-vastagbél~	
-gyökér.....	13

H

halánték-zóna.....	25
hallászavar	
-fül.....	23
hányinger	

-gyomorszáj	30
hasmenés	
-középső fültő	34
-lépzóna	31
-végbél	13
hasnyálmirigy.....	29
haszóna.....	19
hátcsigolyák.....	18
háti süllyedés.....	33
here-pont	24
herpesz	
-cimpa.....	26
-hasnyálmirigy-epe.....	29
-száj	30
-szív	31
hólyag-zóna	29
homlok-zóna	24
húgycső	13
húgyvezeték-pont	29
hüvelyváladékozás	
-belső nemi szervek ..	21

I,Í

idegesség	
-gyökér.....	12
idegyök	17
impotencia	
-O-pont	37
inkontinencia	
-hólyag	29
-vese.....	29
intellektus	
-omega	37
isiász	
-csípő.....	17
-ülőideg.....	17
izomsorvadás	

-lépzóna.....	31
Izületi MP.....	38

K

kétoldali bénulás	
-alsó fültő	33
kismedence	20
klímax	
-antitragus.....	25
-BEM.....	32
-genitalia-pont	41
-májzóna.....	30
kopaszság	
-vese.....	29
korai magömlés	
-belső nemi szervek ..	21
-vese.....	29
Kormányzó	
-CA-zóna	38
köhögés	
-fülszélpontok.....	14
-légcső	31
kulcscsont.....	16
külső fül	22
külső nemi szerv.....	13

L

lábszárfekély	
-Bőr MP	37
lábujjak	17
láz	
-fülcsúcs	14
-lázpont.....	23
légcsőhurut.....	31
-fülszélpontok.....	14
légcső-zóna	31
lépzóna.....	31
leszoktató	

-májzóna.....	31
lumbágó	
-csípő.....	17
-Darwin-pont.....	38
-ülep.....	17
-x-jel.....	34
lumbosacrális terület...	18
M	
magas vérnyomás	
-Csodapont.....	39
-Darwin-pont.....	14
-fossa triangularis.....	21
fülcsúcs.....	14
-háti süllyedés.....	33
-májzóna.....	31
-mellékvesekéreg.....	23
máj	
-Darwin-pont.....	14
májzóna.....	30
mandula~	
fülszélpontok.....	14
mandula-zóna.....	27
meddőség	
-BEM.....	32
medence	
-Darwin-pont.....	38
mellékvese-kéreg.....	23
mellkas.....	19
menstruáció.....	
-BEM.....	32
-genitalia.pont.....	41
-vese.....	29
migrén	
-Csodapont.....	39
-fej MP.....	37
-genitalia-pont.....	41

mióma	
-belső nemi szervek .	21

N

NADA-pont	
-R-pont.....	41
-Shenmen.....	20
-tüdő.....	32
-vese.....	29
nehézlégzés	
-asztmazóna.....	20
nehézzivizelés	
-hólyag.....	29
neuralgia	
-Szem MP.....	37

NY

nyak.....	19
nyakcsigolyák.....	18
nyelőcső-zóna.....	30
nyelv-zóna.....	26
nyombélfekély.....	28
nyugtató	
-antiagresszsió.....	39
-Cosmonauta.....	40
-O-pont.....	37
-Shenmen.....	20
-tarkó.....	24

O,Ó

Omega-pontok.....	37
O-pont.....	37
orrdugulás	
-középső fültő.....	34
-orr pontok.....	22
orr-pontok.....	22

Ö,Ő

ödéma	
-vese.....	29

P

pajzsmirigy	
-nyak.....	19
paraszimpatikus pont	
-középső fültő	34
pattanás	
-Bőr MP	37
-Fej MP	37
pikkelysömör	
-Bőr MP	37
porckorong	17
prosztata.....	29
puffadás	
-fedélzet.....	29

R

reuma	
-asztmazóna	20
-BEM.....	32
-mellékvesekéreg.....	23
rosacea	
-külső orr.....	23
rövidlátás	
-szem.....	27
-szem1, szem2	26
R-pont	40

S

sarok	17
Shen-men.....	39
simaizom lazító	
-R-pont.....	41
SM	

-felső fültő	33
Sympathikus MP.....	38

SZ

szabálytalan menses	
-alsó fültő	33
szájzár	
-cimpa.....	26
száj-zóna	30
szédülés	
-antitragus.....	24
-Darwin-pont	14
-fül belseje	27
-májzóna.....	30
szédülés-pont	24
székrekedés	
-lépzóna	31
-vastagbél	28
-végbél.....	13
Szél forrása	15
Szem MP.....	37
szem-pontok.....	26
szemprobléma	
-máj	31
szem-zóna.....	26
szénanátha	
-CCMP.....	37
-fülcsúcs	14
-tüdő	32
szendélybetegség	
<i>Lásd</i>	
NADA-pontok.....	20
-Shenmen	20
szexualitás	
-omega2	37
szív.....	31
-gyors dobogás	
vékonybél.....	28

-ritmust lassít középső fültő.....	34
---------------------------------------	----

T

tarkó-zóna.....	24
teltség érzés -vastagbél	28
teltségérzés -HM.....	32
-lép.....	31
teltségérzet -Fedélzet közepe	29
teniszkönyök -könyök	16
térd	17
Trigeminus MP	38
trigeminus neuralgia -Fej MP	37
-TgMP	38
tüdő -BP-pont.....	39
tüdő-zóna	32

U,Ú

ujjak	15
ujjsibbadás -ujjak	15

Ü,Ű

ülep.....	17
ülőideg.....	17

V

vakbél-pont.....	28
------------------	----

vállzónák	16
vastagbél-zóna	28
végbél.....	13
végbélberepedés -végbélnyílás.....	14
végbélnyílás.....	14
végbélsipoly -végbélnyílás.....	14
vegetatív beszabályozó -O-pont	37
-Shenmen	40
vékonybél-zóna	28
vérsegenység -májzóna	31
vesegörcs -húgyvezeték	29
vesekő -hógyvezeték	29
vese-zóna	29
viszketés -gyökér.....	12
-háti süllyedés	33
-herepont	24
-külső nemi szerv	13
-Szél-forrás	15
-tüdő	32
-vastagbél	28
-x-jel.....	34
vizelési nehézség -húgycső	13

X

x-jelű pontok	34
---------------------	----