

Akupresurni pripomoček

PO PRŠTIH GOR IN DOL ZA POŽIVLJENOST TELESA

Po tradicionalni kitajski medicini z masiranjem točk na prstih rok in nog ne poživimo le krvnega obtoka v okončinah, marveč tudi uravnovešamo energijski obtok v vsem telesu, s tem vred pa lajšamo morebitne zdravstvene težave in utrjujemo čilost – Da bi imeli koristi od akupresure, ni treba, da ste poklicni terapevt, kot samopomoč lahko uporabite tudi masažni obroček, ki ga je zasnoval južnokorejski znanstvenik Park Jae Woo

Masažni obroček bio slider naj bi utrjeval zdravje in počutje po načelih tradicionalne kitajske medicine (TKM). Lahko natančneje pojasnite, zakaj masaža prstov na rokah in nogah prija vsemu telesu?

»Na prstih rok in nog so energijske poti ali meridiani, vzdolž njih pa so nanizane pomembne akupresurne točke. Ko je tok življenjske moči ali čija po meridianih prost, nemoten in enakomeren, se lahko tudi vsi telesni procesi odvijajo nemoteno, to pa pomeni, da je človek zdrav. Z masažo odstranjujemo morebitne energijske zastoje in motnje, tako pa poživljamo in uravnovešamo energijski obtok v vsem telesu. Obroček je tako zasnovan, da ga lahko uporablja vsak, torej tudi nekdo, ki ni poučen o TKM. Z masažo po navodilih namreč enakomerno obdela vse pglavitne akupresurne točke.«

Kako se delovanje obročka razlikuje od akupresurne ali akupunkturne terapije?

»Ob nohtih so pomembne akupunkturne točke, ki pa jih terapevti redkeje uporabljajo, saj je zabadanje igel tu lahko neprijetno oziroma se ga bolniki bojijo. Po izkušnjah TKM je za utrjevanje zdravja zelo pomembno ohraniti pretočnost teh energijskih točk, kajti tako sprostimo morebitne zastoje čija po vsem telesu in preprečimo, da bi je zaradi tega bilo kje preveč, drugje pa premalo. Z



Maja Ivanc Milič iz podjetja GIBIS-EM priporoča masažni pripomoček tudi kadilcem, ki želijo opustiti tobačno razvado, in ljudem, ki sebi in drugim kratijo nočni počitek s smrčanjem.

s tovrstno masažo? Lahko z njo tudi preprečujemo bolezni?

»Po izkušnjah masaža lajša bolečine zaradi revmatičnega obolenja rok, manjša oteklino na prstih, poživlja krvni obtok v gornjih in spodnjih okončinah, zato je obroček zelo primeren za ljudi, ki imajo pogosto mrzle roke ali noge. Nekateri ljudje čutijo, kako jim gredo med masažo po rokah mravljinici, ko se jim roke segrevajo, pa tudi da so prsti nato bolj gibljivi, lažji in manj utrujeni. Ker z masiranjem pripomoremo, da se vsi telesni procesi odvijajo čim bolj nemoteno, z njim torej tudi nasploh zmanjšujemo dojemljivost za bolezni.«

Kako ga pravilno uporabljamo za poživitev krvnega obtoka,

krepitev imunskega sistema, lajšanje stresa in bolečin ter nasploh izboljšanje počutja?

»Obroček svaljkate po prstih rok in nog, in sicer od korena do vrha in nazaj. Za izboljšanje splošnega počutja je dovolj ne-

kajminutna masaža vseh prstov rok ali nog, za globlje učinke pa posamezen prst masirate od tri do pet minut, in sicer do zgornjega praga bolečine. Z obročkom naj bi šli od 30- do 60-krat gor in dol po vsakem prstu.

Če se osredotočite le na eno težavo, denimo, želite ublažiti glavobol, masirate le palec, če pa hočete denimo izboljšati

Masažni obroček naj bi med drugim pomagal kadilcem prenehati kaditi. Zakaj?

»Masaža po izkušnjah zmanjšuje željo po cigaretah oziroma lajša težave, ki se pojavijo zaradi abstiniranja. Povrhu ima uporaba obročka še eno dobro lastnost – ljudem, ki so vajeni imeti nekaj v rokah, torej kadilcem, zaposli prste. To jih pomirja, zaradi česar je manjša

AKUPRESURNE TOČKE NA POSAMEZNEM PRSTU SO RAVNO PRAV SPODBUJENE, ČE Z OBROČKOM PO VSAKEM PRSTU DRSITE GOR IN DOL OD 30- DO 60-KRAT.

splošno počutje, masirate vse prste. Masaža kazalca spodbudi limfni sistem, ledvice, mehur in mišice. Delovanje na sredinec izboljšuje krvni obtok, jetra in žolčnik. Obravnavanje prstanca izboljšuje hormonski sistem, pljuča in debelo črevo. Na masažo mezinca pa se najbolje odzovejo srce, tanko črevo in kosti.«

verjetnost, da bodo znova segli po cigareti.«

Menda lahko z obročkom ukrotimo tudi smrčanje, kako?

»Zaleže, da si ga zvečer, ko ležete v posteljo, nadenete na mezinec in ga na njem pustite do jutra. Po izkušnjah to omili težave z vlečenjem drete ali jih celo odpravi.«

Tatjana Svete



Hladne spodnje okončine si ogrejte tudi tako, da z obročkom drugega za drugim masirate prste.



Masaža palca dobro dene tudi glavi in vratu.

MASAŽNI OBROČEK BIO SLIDER

»Zasnovan je po načelih akupresure, ki je del izročila TKM. Med drugim je pripomoček pri terapiji su jok, ki jo je osnoval južnokorejski znanstvenik prof. Park Jae Woo. Uporaba obročka naj bi bila najbolj razširjena v državah Azije in nekdanje Sovjetske zveze, množično pa so ga uporabljali tudi, denimo, v Srbiji kot pripomoček za samozdravljenje v (po)vojnem obdobju, saj ni bilo na voljo dovolj zdravil.« pripoveduje Maja Ivanc Milič iz ljubljanskega podjetja GIBIS-EM, ki obroček uvaža iz Avstrije.



Masažni obroček je narejen iz nerjavečega jekla, obdelanega z diamanti in srebrom.

masažo tudi vzdražimo živčne končiče v prstih, ki dražljaj pošljejo v možgane, ti pa nato ustreznega po vsem telesu. S svaljkanjem obročka gor in dol po prstu neboleče uravnovešamo energijski obtok v vsem telesu. S takšno masažo, med drugim, spodbujamo in uravnovešamo delovanje notranjih organov.«

Katere zdravstvene težave lahko ublažimo ali celo odpravimo

Vedeževa mavrica

D3 ZOPER GRIPU

Šolarji, ki so pozimi in zgodaj spomladi uživali prehranske dodatke z vitaminom D3, so imeli manj težav s sezonsko gripo in napadi astme kot vrstniki, poročajo japonski znanstveniki. Dr. **Micujoši Urašima** in sodelavci s tokijske medicinske fakultete Jikei so spremljali dve skupini otrok, starih med šest in 15 let, ki so od decembra 2008 do marca 2009 dobivali bodisi vitaminsko dopolnilo bodisi placebo. V tem obdobju je 31 otrok od 167, ki so jim dajali blažev žegen, staknilo gripo tipa A, medtem ko jih je med 167 uživalci vitamina D3 zbolelo le 18. Povrhu je uživanje vitaminskega dodatka pri tistih udeležencih, ki so imeli astmo, ublažilo napade. Velja pa omeniti, da prehransko dopolnilo ni imelo nobenega vpliva na odpornost zoper gripo tipa B.

KURKUMA BLAŽI VNETJA

Po izsledkih avstrijskih raziskovalcev učinkovina v kurkumi, eni izmed začimb mešanice kari, ki tej daje živo rumeno barvo, lajša vnetje jeter. Kurkumin je pri laboratorijskih miših, ki so ga dobivale, zaviral vnetje, ki lahko povzroči poškodbe jetrnih celic. Znanstveniki z **Michaelom Traunerjem** z medicinske fakultete v Gradcu na čelu so proučili vzorce tkiv in krvi glodavcev s kroničnim vnetjem jeter, preden so jim v hrano dajali kurkumin in po tem. Odkrili so, da je začinjena prehrana zmanjšala škodo na jetrih, s tem ko je vplivala na kemijske signale, povezane z razvojem vnetja. Že druge raziskave so pokazale, da kurkumin deluje protivnetno in kot antioksidant ter celo morda zmanjšuje tveganje za rakava obolenja.

NAJOKUSNEJŠA DUŠENA IN KUHANA

Nizozemske raziskovalce z univerze Wageningen je zanimalo, ali način priprave zelenjave vpliva na to, kako bo teknila otrokom. Ti namreč v razvitih deželah večinoma pojedjo manj zelenjave, kot bi bilo priporočljivo. Za poizkus so izbrali korenje in fižol, ju pripravili na šest različnih načinov (pretlačene, podušene, kuhane, ocvrte, pečene ter na žaru) in jih ponudili osnovnošolcem, starim od štiri do 12 let.

Po njihovih izsledkih gresta kratkohlačnikom najbolj v slast podušena ter kuhana korenje in fižol.



Po izsledkih nizozemskih študij je večja verjetnost, da bo otroku teknil korenček, če mu ga ponudite podušena ali kuhana kot pa pretlačena ali ocvrtega.

menijo raziskovalci, ker tako pripravljena zelenjava ohrani največ prvotnega okusa, barve in hrustljivosti ter ima enotno obliko in ni rjavo obarvana, kar je otrokom zelo pomembno. (T. K.)