

**Kopsu ja jämesoole meridiaani venitus: Lu-Li**  
 Näidustused: hingamisraskused ärevuse korral, lämbumistunne, õla- ja seljavalud, raskustunne peas, pea ringlus, astma, bronhiit, vähene kehaline aktiivsus, ületootamise väsimus, kõhukinnisus jne.



**Perikardi ja kolmiksoojendi meridiaani venitus: P-Si**  
 Näidustused: neelamisraskused, probleemid südamelihases, südame kloppimine, kõrge vererõhk, pea ringlus, kiire väsimine, nõrgad koed ja lümfisüsteem, tundlikkus, alateadlik pinges kättes, raskustunne peas jne.



**Põrna ja mao meridiaani venitus: Sp-St-I, Sp-St-H**  
 Näidustused: maomahla vähesus, janu, nõrk seedimine, suu kuivus, ülesöömine, jäigad õlaliigesed, kroonilised maoprobleemid, kiire väsimus, oksendamine, kare nahk, naiste vaevused jne.

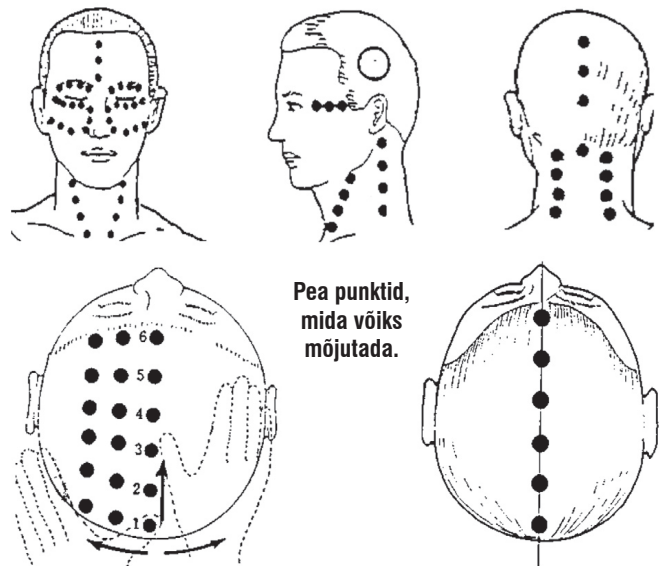
# du, vajutused võtavad valu

## VAJUTUSED PÄIKESEPISTE VASTU

Kui keegi on laisalt päikese käes lebedes uimaseks jäänud, aitab tedagi *shiatsu*. Päikesepestega kaasneb enamasti peavalu, kõigepealt tuleb kohe varju minna ning end jahutada. Kui uimasus järele ei anna, on abi mõne peapiirkonna punkti mõjutamisest. Kui inimene on teadvuseta, aitab teda muidugi ainult kiirabi.

Ka tavalise uimasuse korral on hea mõjutada pea-kaela piirkonna punkte.

Kõige valusam punkt on kuklalohu oma – kui seda vajutada, paraneb vereringe. Teised punktid asuvad kuklas koljuääre all. Igaüht tuleb vajutada 3 sekundit 3 korda, kuklalohu punkti 5 sekundit 3 korda. Patsient peab samal ajal hingama rahulikult nina kaudu sisse ja suu kaudu välja. Väljahingamine toimugu just vajutuse ajal.



Pea punktid, mida võiks mõjutada.

KAJA PRÜGI