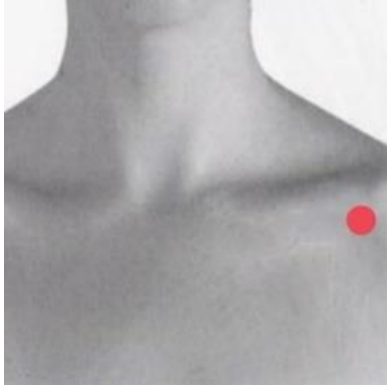
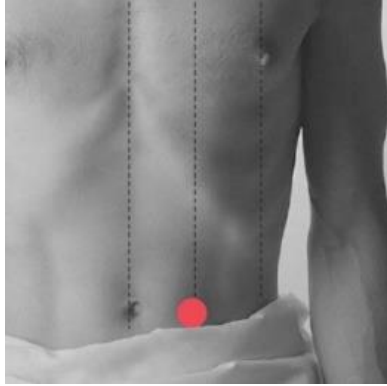
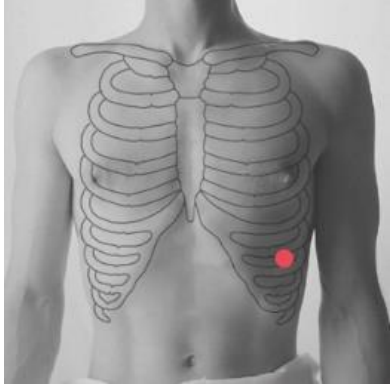
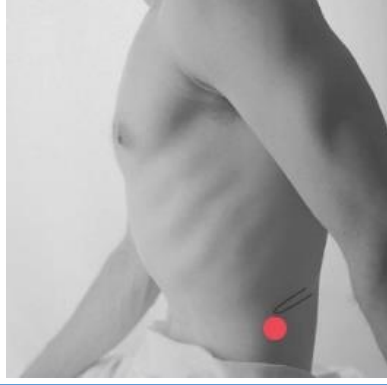
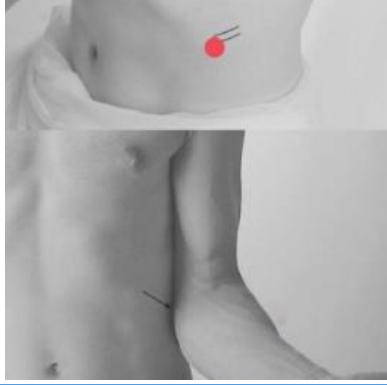
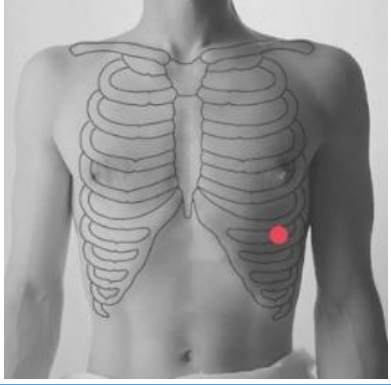
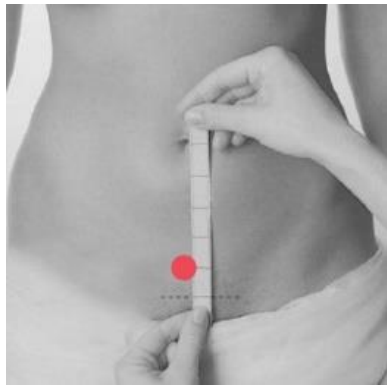
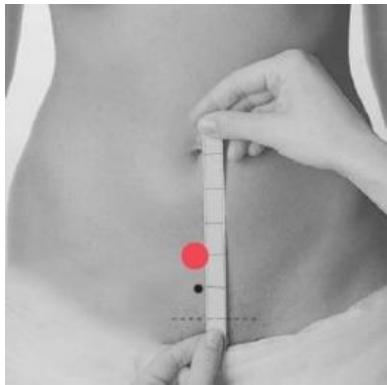
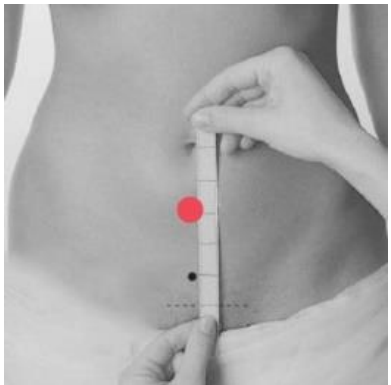
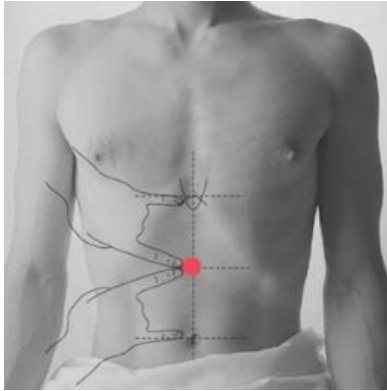
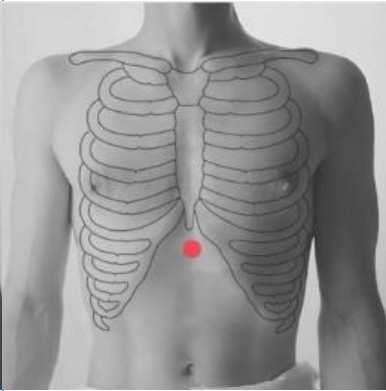



Poplašné akupresúrne body na tele

Poplašný bod pre pľúca	Poplašný bod pre hrubé črevo	Poplašný bod pre žlčník
		
<p>Nachádza sa na šírku palca pod kľúčnou kosťou vedľa ramena v hornej časti prsného svalu</p>	<p>Nachádza sa uprostred brucha, 2 palce vedľa pupka</p>	<p>Nachádza sa v hornej časti brucha v 7. medzirebrovom priestore, v línii pod bradavkou</p>
Poplašný bod pre ľadviny	Poplašný bod pre slezinu	Poplašný bod pre pečeň
		
<p>Nachádza sa na bočnej strane brucha, na spodnom okraji 12. voľného rebra</p>	<p>Nachádza sa na bočnej strane brucha, na spodnom okraji 11. voľného rebra</p>	<p>Nachádza sa v hornej časti brucha v 6. Zmedzirebrovom priestore, v línii pod bradavkou.</p>
Poplašný bod pre močový mechúr	Poplašný bod pre tenké črevo	Poplašný bod pre trojitý ohrievač
		
<p>Nachádza sa vo vzdialenosti 4 palcov pod pupkom</p>	<p>Nachádza sa vo vzdialenosti 3 palcov pod pupkom.</p>	<p>Nachádza sa vo vzdialenosti 2 palcov pod pupkom.</p>

Poplašný bod pre žalúdok	Poplašný bod pre srdce	Poplašný bod pre obal srdca
		
Nachádza sa vo vzdialenosti 4 palcov nad pupkom.	Nachádza sa vo vzdialenosti 6 palcov nad pupkom	Na stredovej čiare hrudnej kosti, v prehĺbenine v 4. medzirebrovom priestore

Vyhodnotenie poplašných bodov

Postup:

1. Ak máte možnosť, choďte do oddelenej miestnosti, kde budete mať kľúd.
2. Pohodne si sadnite alebo ľahnite. Uvoľnite sa, zavrite si oči a zhlboka dýčajte.
3. Sústreďte sa, na základe obrázku a popisu nájdite príslušný bod a prstom ruky ho zatlačte.
4. Subjektívne vyhodnoťte citlivosť daného bodu a výsledok vpíšte do hodnotiacej stupnice.

Hodnotiaca stupnica

Prosím ohodnoťte citlivosť poplašných bodov na stupnici od 1-5, pričom 1 znamená žiadnu bolesť a 5 znamená intenzívnu bolesť pri stlačení príslušného bodu.

Poplašný bod	1	2	3	4	5
					
Poplašný bod pre pľúca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poplašný bod pre hrubé črevo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poplašný bod pre žlčník	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poplašný bod pre ľadviny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poplašný bod pre slezinu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poplašný bod pre pečeň	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poplašný bod pre močový mechúr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poplašný bod pre tenké črevo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poplašný bod pre trojitý ohrievač	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poplašný bod pre žalúdok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poplašný bod pre srdce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poplašný bod pre obal srdca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>