

### Akupunktúrne programy

**Ušná akupunktúra:** takzvaná aurikuloterapia vychádza z tradičnej čínskej metódy. Je to stimulácia bodov na ušnom lalôčiku, ktoré odpovedajú jednotlivým orgánom v ľudskom tele. Bolestivé miesto na tele sa skoro vždy prejaví bolestivým bodom na uchu. Ide o princíp podoby ušného lalôčika s nevyvinutým plodom, prevráteným hore nohami na ktorom sa dá rozpoznať poloha jednotlivých orgánov v tele. Akupunkturisti využívajú ušnú akupunktúru ako náhradu za zavádzanie ihl do energetických dráh po tele, alebo ako doplnenie klasickej akupunktúry.

**Chudnutie:** akupunktúra sa na znižovanie hmotnosti využíva asi štyridsať rokov od objavu akupunktúry ušnice. Podráždením niektorých bodov na ušnici (aktívnych bodov akupunktúry) sa docieli vzrušenie tých častí ústrednej nervovej sústavy, ktoré sú zodpovedné za pocity hladu a sýtosti. Vďaka akupunktúre by ste teda mali pociťovať sýtosť pri zjedení menšieho množstva jedla. Najlepšie výsledky dosiahnete prostredníctvom klasickej telovej akupunktúry kombinovanej s akupunktúrou ušnice. Aby ste dosiahli požadovaný účinok mali by ste absolvovať aspoň osem až dvanásť ošetrení, medzi ktorými je rozstup jeden až dva dni. Znížený pocit hladu by mal pretrvať ešte aspoň tri týždne po ukončení liečby. Pocity slabosti a podráždenia, ktoré sú bežnými prejavmi „hladovania“, vám nehrozia. Práve naopak, vďaka akupunktúre budete v psychickej pohode a dobrej náladičke. Nezabudnite, že ak chcete chudnúť zdravo a efektívne je vhodné každú diétu doplniť správnym životným štýlom – čiže jesť zdravšie a cvičiť. Platí to aj v tomto prípade. Vďaka akupunktúre by vám mali kilá rozhodne ubúdať rýchlejšie. A to je vynikajúca motivácia na to, aby ste v chudnutí pokračovali.

**Alergia:** jednou z alternatív klasickej liečby alergie je aj liečba akupunktúrou. Akupunktúrnou liečbou sa môže veľmi pekne upraviť zdravotný stav aj alergikom, najmä ak absolvujú cyklus vpichov pred začiatkom svojej peľovej sezóny, čo vyvolá zvýšenie obranyschopnosti organizmu. Niektorí môžu znížiť množstvo svojich protialergických liekov alebo ich neužívajú vôbec. Najlepšie výsledky dosiahnete prostredníctvom klasickej telovej akupunktúry kombinovanej s akupunktúrou ušnice.

**Antitabac:** ďalšou alternatívou odvykania fajčenia je akupunktúra. Vďaka akupunktúre nebudete pociťovať potreby fajčenia. Najlepšie výsledky dosiahnete prostredníctvom klasickej telovej akupunktúry kombinovanej s akupunktúrou ušnice.