

## ЛЕКУВАЊЕ НА ГЛАВОБОЛКА СО АКУПРЕСУРА

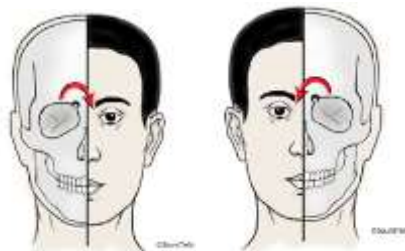
Доц. д-р. Ленче Николовска, Виктор Костадинов

**Вовед:** Според древната Традиционална кинеска медицина, виталната енергија чи (Qi) протекува низ енергетски меридијани. Кај здрава личност протокот на енергија низ меридијаните е непречен. Блоката на протокот на енергијата чи резултира со болест. По должината на овие имагинарни линии - наречени меридијани, се наоѓаат активни точки. Кинезите веруваат дека стимулирањето на овие активни точки ги прочистува меридијаните и го подобрува протокот на енергија. Акупресурата и акупунктурата ги користат истите активни точки кои што се познати како тригерни точки.

Западната медицина преку многубројни научни истражувања ги објаснува механизмите одговорни за позитивните ефекти од стимулирање на активни точки. Се смета дека стимулацијата на активните точки доведува до зголемено ослободување на ендорфините. Ендорфинот е природен лек против болка. Ендорфинот и морфинот се хемиски различни молекули, но, по коинциденција, имаат многу слична 3-димензионална форма. Оваа сличност во формата му овозможува на морфинот да се поврзе со ендорфин рецепторот, да ја намали болката и да предизвика чувство на среќа. Така, ендорфинот ослободен со акупресурна стимулација доведува до релаксација и нормализација на функциите на телото.

### ФРОНТАЛНА ГЛАВОБОЛКА

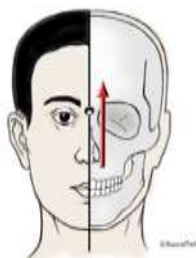
#### 1. Акупресура во точката B2



**Локација:** со врвот на палецот или показалецот се допира местото каде што се спојуваат коренот на носот и почетокот на веѓата. Прстот се повлекува малку надолу додека не почувствува мала вдлабнатина. Се прави длабок притисок во точката во надолна насока.

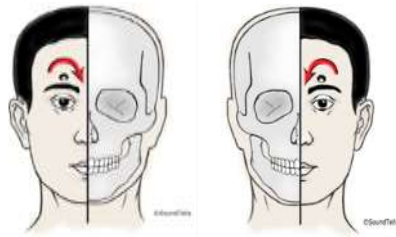
**Времетраење:** 1 минута

#### 2. Акупресура во точката Yin Tang



**Локација:** врвот на палецот или показалецот се поставува помеѓу медијалниот крај на двете веѓи. Прстот се повлекува малку надолу додека не почувствува мала вдлабнатина. Се прави длабок притисок во точката во нагорна насока. **Времетраење:** 1 минута

### 3. Акупресура во точката GB14



**Локација:** со врвот на показалец, се притиска точката која е лоцирана еден прст над веѓата, во правец на зеницата на окото кога гледа право напред. Се прави длабок притисок во точката во надолна насока. **Времетраење:** 1 минута

### 4. Акупресура во точката Li4 – Оваа точка е забранета за бремени жени



**Локација:** точката е лоцирана помеѓу палецот и показалецот. Се прави длабок притисок во точката во нагорна насока. **Времетраење:** 2 минути

### 5. Акупресура во точката St36 – Оваа точка е забранета за бремени жени



**Локација:** точката е лоцирана 4 прста под пателата (при флексија на коленото од 90 степени), два прста латерално, во вдлабнатината помеѓу тибията и фибулата. Се прави длабок притисок во точката во надолна насока. **Времетраење:** 1 минута

### 6. Акупресура во точката Liv3

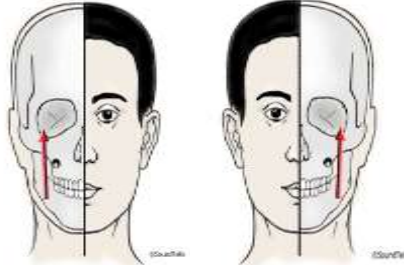


**Локација:** се притиска точката која е лоцирана на дорзалната страна од стапалото, во браздата помеѓу палецот и вториот прст. Се прави длабок притисок во точката во нагорна насока. **Времетраење:** 1 минута

## ГЛАВОБОЛКА ВО ЗАДНИОТ ДЕЛ ОД ГЛАВАТА

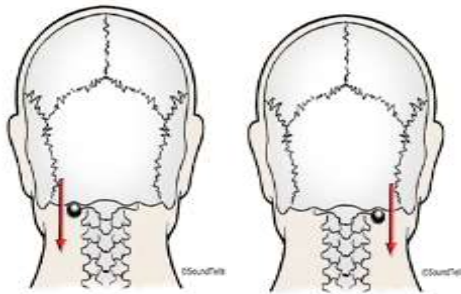
1. Се прави Акупресура во точките Li4 и St36, (објаснето погоре во текстот).

### 2. Акупресура во точката St3



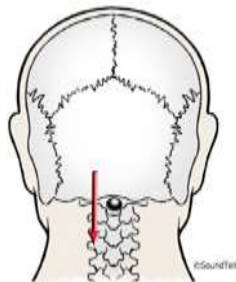
**Локација:** се притиска точката која е лоцирана во вдлабнатината под јаболчната коска, под зеницата на окото. Се прави длабок притисок во точката во нагорна насока.  
**Времетраење:** 1 минута

### 3. Акупресура во точката GB20



**Локација:** веднаш под основата на черепот, во вдлабнатината помеѓу двете главни мускули на вратот. Се прави длабок притисок во точката во надолна насока.  
**Времетраење:** 1 минута

### 4. Акупресура во точката GV16

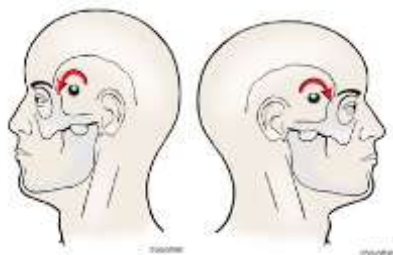


**Локација:** во задниот дел на главата, во големата вдлабнатина под основата на черепот. Се прави длабок притисок во точката во надолна насока. **Времетраење:** 2 минути

## ЛАТЕРАЛНА ГЛАВОБОЛКА

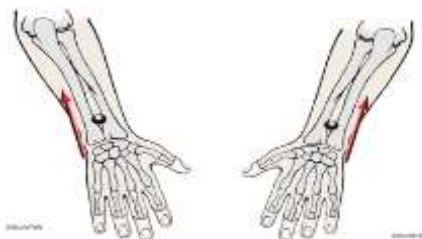
### 1. Се прави Акупресура во точките GB20, St3 и St36

### 2. Акупресура во точката Tai Yang



**Локација:** еден попречен прст латерално од крајот на веѓата (во слепоочницата). Се масира со кружни движења во правец од назад кон напред. **Времетраење:** 1 минута

### 3. Акупресура во точката TB5



**Локација:** на дорзалната страна од подлактицата, три прсти над рачниот зглоб, во вдлабнатината помеѓу двете коски. Се прави длабок притисок во точката во нагорна насока. **Времетраење:** 2 минути

**Заклучок:** Најчесто главоболката се должи на долготраен стрес и тензија. Акупресурата е многу ефикасен начин за ублажување на болката. Потребно е да се примени веднаш штом ќе се појави првиот знак за главоболка, а не да се чека болката да се разнесе низ цела глава. За време на акупресурата на активните точки, пациентот на почетокот чувствува силна болка која стивнува многу брзо.

### Користена литература

1. Acupressure Guide E-book
2. *Acupuncture in Medicine* 2001; **19**: 117–22. Safety issue available: [www.medical-acupuncture.co.uk](http://www.medical-acupuncture.co.uk).
3. Acupuncture, great system [www.GetPedia.com](http://www.GetPedia.com)
4. Giovanni Maciocia (1994). „The Practice of Chinese Medicine“. ISBN 0-443-043051  
*Published by Churchill Livingstone*
5. James Parker, M.D., Philip Parker, Ph.D. (2004), Acupressure: A Medical Dictionary, Bibliography, and Annotated Research Guide to Internet References ISBN: 0-497-00017-2, San Diego, CA 92122 USA
6. Melchart, D., Linde, K., Fischer, P., White, A., Allais, G., Vickers, A., *et al.* (1999). Acupuncture for recurrent headaches: a systematic review of randomized controlled trials. *Cephalalgia*, **19**: 779–786.