

Ich hoffe, dass Selbsthilfe eines Tages dasselbe sein wird wie Operationen, Medikamente und andere Therapien. "Herbert Benson, Harvard Medical

Akupressur Selbsthilfe Grippe / Immunsystem  
Cindy Mason, CMT, Ph.D.  
[www.21stcenturymed.org](http://www.21stcenturymed.org)

Die Quelle: Critical Labels Workshop mit Jill Holden, San Francisco,  
Kalifornien, USA

Dies sind 2 schnelle Rezepte zur Akupressur-Selbsthilfe für die Grippe / das Immunsystem. Rezept 1 PERSÖNLICHE ANTIBIOTIKA und Rezept 2 LYMPH KING. Jeder Schritt sagt Ihnen, was Sie mit Ihrer linken und rechten Hand tun sollen. Verwenden Sie diese Rezepte so oft Sie brauchen. Anfänger sollten die allgemeinen Anweisungen lesen. Basierend auf den gleichen Methoden, die bei Patienten und in der Lehre in Krankenhäusern und der Stanford University angewendet werden. Siehe auch Global Medicine-Artikel von Earl Mason, Ph.D., M.D. und Cindy Mason, CMT, Ph.d.

**Rezept 1**  
**PERSÖNLICHE ANTIBIOTIKA**

**Schritt 1**

*Linke Hand:* Hängen Sie Ihre Hand an die Vertiefung des Nackens / der linken Schulter. Sie befindet sich auf der Rückseite der Nackenmuskulatur und ist auch die Oberseite der linken Schulter. Zögern Sie nicht, diese zu massieren oder zu erkunden Bereich, bevor Sie sich in einer schönen Position niederlassen

*Rechte Hand:* Daumen auf Zeigefinger macht OK-Zeichen. Halten Sie ca. 2 Minuten lang. Machen Sie mit jedem Ihrer Finger das OK-Zeichen in der Reihenfolge ... Zeigefinger, Mitte, dann Ring, dann kleiner Finger, halten Sie jeden etwa 2 Minuten lang. Diese Positionen werden "Mudras" genannt.

*OK Zeichen:* Die Handfläche des Daumens kommt mit dem Nagel am Finger in Kontakt.

## **Stufe 2**

*Linke Hand:* Bleiben Sie an der gleichen Stelle wie in Schritt 1.

*Rechte Hand:* Die rechte Hand bewegt sich in Richtung der rechten Brust auf halbem Weg zwischen Brustwarze und Schlüsselbein und auf halber Strecke zwischen Brustbein und äußerer Brust

Die Schritte 3 und 4 wiederholen die Schritte 1 und 2 (dasselbe, aber auf der anderen Seite)

## **Stufe 3**

*Rechte Hand:* Hängen Sie Ihre Hand an die Vertiefung des Nackens / der rechten Schulter. Sie befindet sich auf der Rückseite der Nackenmuskulatur und ist auch die Oberseite der rechten Schulter. Zögern Sie nicht, diese zu massieren oder zu erkunden Bereich, bevor Sie sich in einer schönen Position niederlassen

*Linke Hand:* OK-Zeichen mit dem Daumen am Zeigefinger (2 min), dem mittleren Ring (2 min) (2 min), den kleinen Fingern (2 min) in dieser Reihenfolge.

## **Schritt 4**

*Rechte Hand:* gleiche Position wie in Schritt 3

*Linke Hand:* Die linke Hand bewegt sich auf halber Strecke zwischen Brustwarze und Schlüsselbein und auf halber Strecke zwischen Brustbein und Armbeuge in Richtung der linken Brust

## **Rezept 2**

### **LYMPH KING**

(obwohl dies nur das Halten der linken Seite beinhaltet, funktioniert es am ganzen Körper)

#### **Schritt 1**

*Rechte Hand:* Hängen Sie Ihre Hand an die Vertiefung des Nackens / der rechten Schulter. Sie befindet sich auf der Rückseite der Nackenmuskulatur und ist auch die Oberseite der rechten Schulter. Zögern Sie nicht, diese zu massieren oder zu erkunden Bereich, bevor Sie sich in einer angenehmen Position niederlassen (für Praktizierende ist es RH L11 / 3)

*Linke Hand:* geht links vom Rücken nach unten, über den Nierenbereich, über die Taille und über den Brustkorb

#### **Stufe 2**

*Rechte Hand:* wie in Schritt 1

*Linke Hand:* Die linke Hand kommt mit der Falte der linken Hüfte in Kontakt, wo das Bein auf den Oberkörper trifft, direkt neben oder auf dem Schambein

#### **Stufe 3**

*Rechte Hand:* links im Knöchel, hinter dem Knöchelknochen, in der Nähe der Achillessehne

*Linke Hand:* gleiche Position wie in Schritt 2