



Acupressuur bij hooikoorts

(Pollen-)allergie algemeen

Bij elke vorm van allergie kun je het punt **Erjian** masseren. Doe dit elke ochtend en avond gedurende twee minuten, zowel bij het linker- als rechteroor.

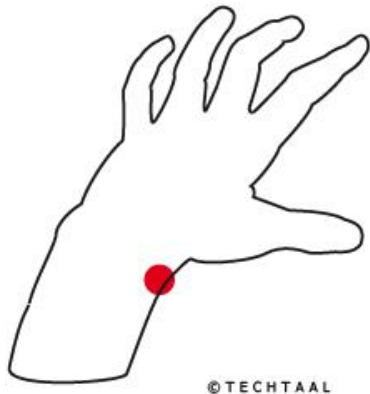
Erjian zit bovenaan je oorschelp. Als je als het ware je zelf optilt aan beide oren, heb je het punt te pakken.



Heb je last van traanogen of jeukende, opgezette oogleden?

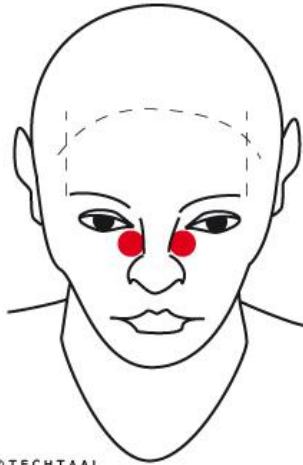
Masseer dan een minuut lang je **hele oorlel**.

Daarnaast is het belangrijk het punt **Lieque** op de longmeridiaan te masseren. Omdat het punt zich in een groeve in dit bot bevindt, is het raadzaam een wat ruimer gebied één minuut te masseren, zowel 's ochtends als 's avonds. Vaak merk je ergens een extra gevoelig plekje. Dan zit je goed!



Het punt **Lieque** vind je op de pols, vlakbij de overgang van pols naar de aanhechting van de duim. Je voelt daar een stukje bot dat het einde van je onderarm is.

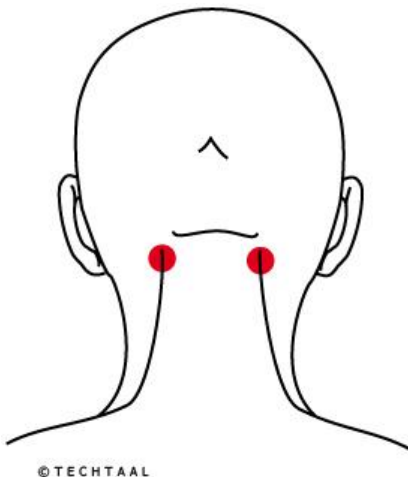
Als je last hebt van flinke niesbuien masseer je het punt **Bi Tong**. Dit punt zit aan beide kanten van de neus. Dit punt kun je masseren om een niesaanval te stoppen, maar je kunt het ook elke ochtend en avond gedurende twee minuten masseren om de hoeveelheid en intensiteit van niesbuien in de allergieperiode te verminderen.



Om het punt **Bi Tong** te vinden plaats je duim en wijsvinger op de neusvleugels, alsof je je neus dichtknijpt. Schuif je vingers dan iets omhoog. Het punt zit in het vlezige gedeelte, vlak tegen het harde kraakbeen aan.

En masseer het punt **Fengchi** in je nek elke ochtend en avond gedurende een minuut. Het pakt ook **andere symptomen van hooikoorts** mee. Ook fijn bij hoofdpijn trouwens.

Pak over je hoofd heen met je hand je nek vast en beweeg duim en wijsvinger omhoog naar de plek toe waar de nek overgaat in het achterhoofd. Hier zit zowel links als rechts van de wervelkolom het punt **Fengchi**.



Met deze acupressuurpunten geef je jezelf een prettigere tijd in voorjaar en zomer, wanneer het jouw hooikoortstijd is.