

— 100 — KÖPÖLYTERÁPIÁS PROTOKOLL



Lépésről lépésre, biztonságosan



Tartalomjegyzék



Fájdalomcsillapítás

1 - 25



Bőr és szépség

76 - 85



Izom és ízület

26 - 45



Sportolók

86 - 95



Belső szervek

46 - 60



Speciális

96 - 100



Stressz és alvás

61 - 75

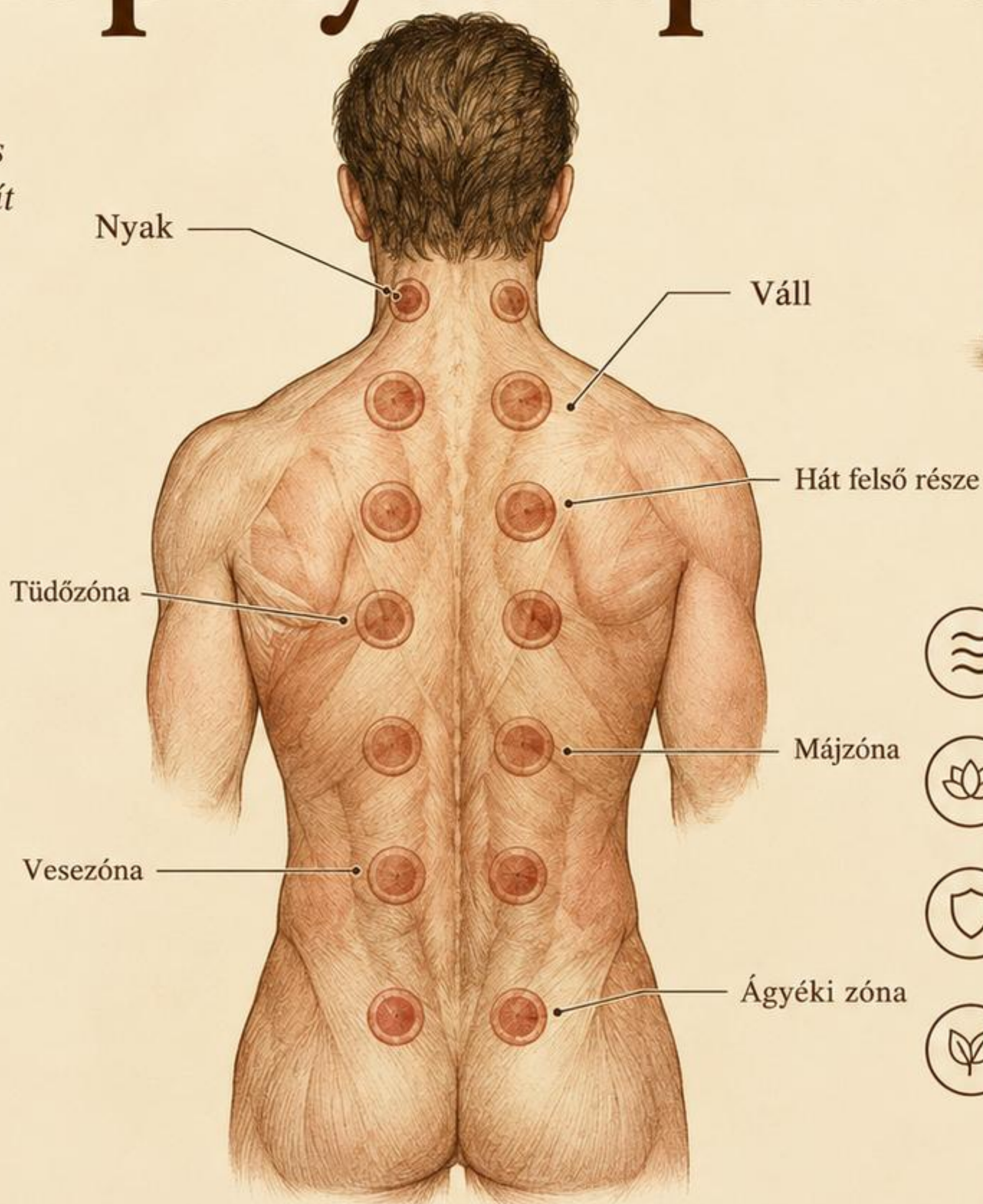


Bevezetés a Köpölyterápiába

*A köpölyterápia
egy ősi, természetes
módszer, amely segít
a test öngyógyító
folyamatainak
aktiválásában.*



Izomzat és főbb
kezelési területek



Köpöly



Fokozza
a vérkeringést



Enyhíti az
izomfeszültséget



Támogatja
az immunrendszert



Segíti a
méregtelenítést

5 PROTOKOLL

1 Fejfájás



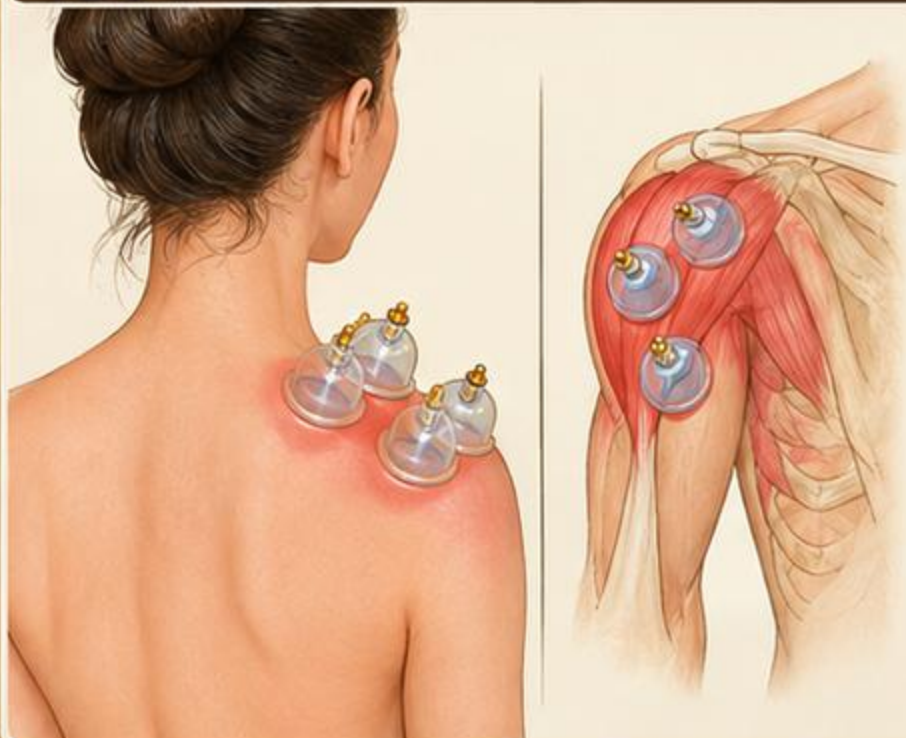
2 Migrén



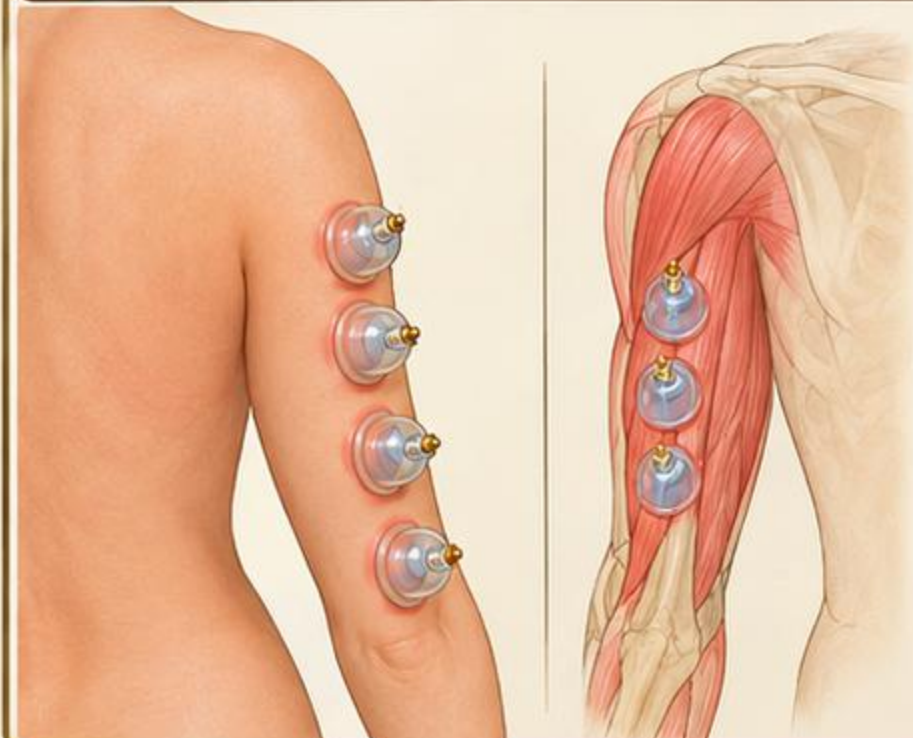
3 Nyakfájás



4 Válfájdalom



5 Hátsó felkar



Protokollok 6-10



6 Derékfájás

- 1 Pihenés és kíméletes mozgás (48–72 óra).
- 2 Meleg borogatás a fájdalmas területre (15–20 perc, naponta 3×).
- 3 Enyhe nyújtógyakorlatok (naponta 2×).
- 4 Stabilizáló gyakorlatok a törzsre (naponta 1×).
- 5 Fájdalomcsillapítás szükség esetén (orvosi javaslat szerint).



7 Csípőfájás

- 1 Pihenés és terhelés csökkentése (néhány nap).
- 2 Hűtés, majd meleg kezelés (váltakozva, 15–20 perc).
- 3 Gyengéd nyújtás a csípő körül (naponta 2×).
- 4 Csípőstabilizáló gyakorlatok (naponta 1×).
- 5 Szükség esetén fájdalomcsillapítás (orvosi javaslat szerint).



8 Térdízület

- 1 Pihenés és a térd kímélése (48–72 óra).
- 2 Jegelés (15–20 perc, naponta 3–4×).
- 3 Enyhe nyújtó- és erősítő gyakorlatok (naponta 2×).
- 4 Térdrögzítés szükség esetén (orvosi javaslat szerint).
- 5 Fájdalomcsillapítás szükség esetén (orvosi javaslat szerint).



9 Bokafájdalom

- 1 Pihenés és a boka tehermentesítése (48–72 óra).
- 2 Jegelés (15–20 perc, naponta 3–4×).
- 3 Kompressziós kötés a duzzanat csökkentésére.
- 4 Enyhe mozgástartomány-gyakorlatok (naponta 2×).
- 5 Fájdalomcsillapítás szükség esetén (orvosi javaslat szerint).



10 Talpi fascitis

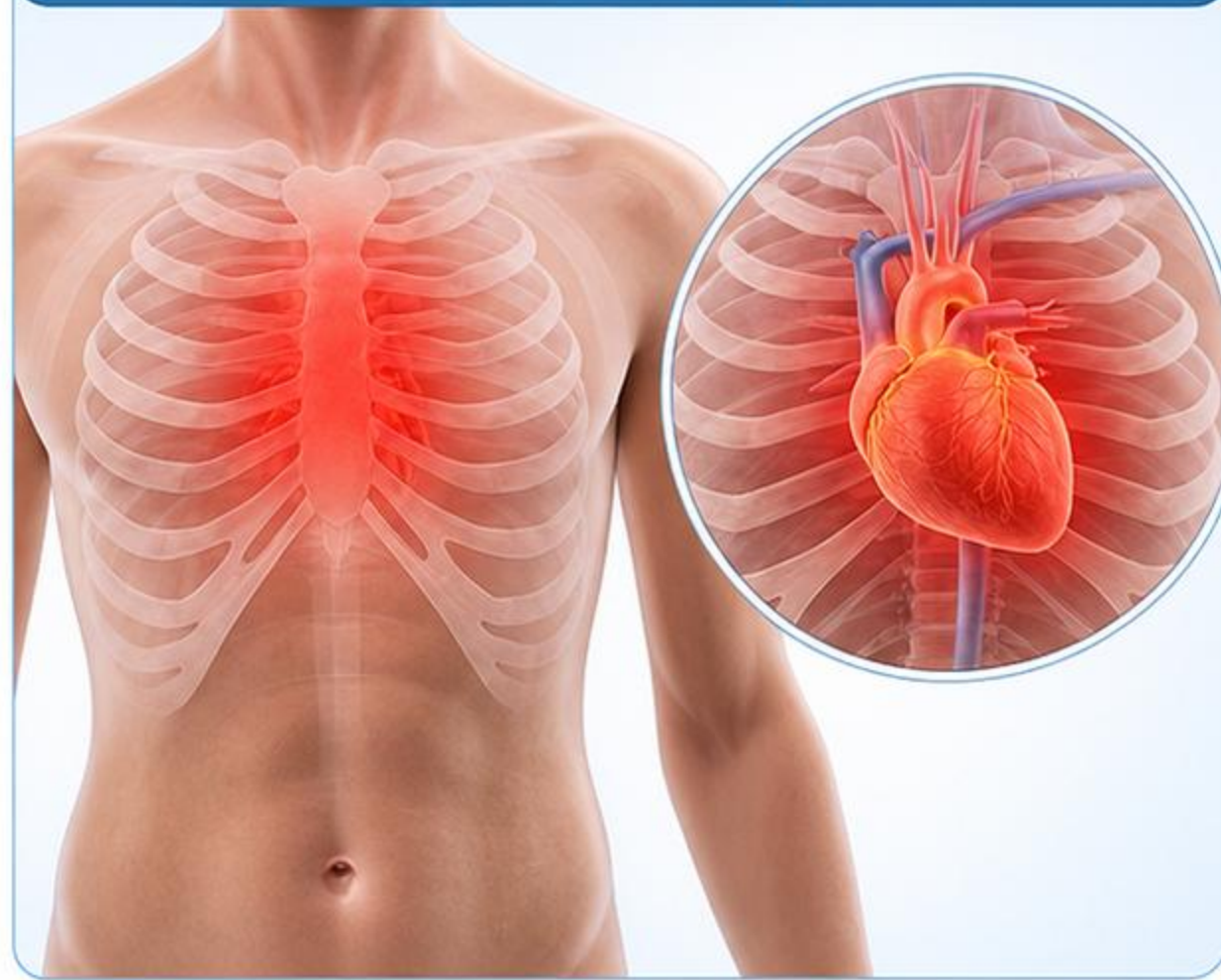
- 1 Pihenés és a terhelés csökkentése (néhány nap).
- 2 Jegelés a talp területén (15–20 perc, naponta 3–4×).
- 3 Nyújtó gyakorlatok a talpi fascia számára (naponta 2×).
- 4 Megfelelő lábbeli és talpbetét használata.
- 5 Fájdalomcsillapítás szükség esetén (orvosi javaslat szerint).



11. Ülőideg



12. Mellkasi fájdalom



13. Fogfájás pontok



14. Menstruációs fájdalom



15. Szülés utáni fájdalom



16 Reumás fájdalom



17 Köszvény



18 Fibromialgia



19 Artrózis



20 Tendinitis



21

Bursitis



22

Fasciitis



23

Szindróma karpal



24

Tenisz könyök



25

**Általános
fájdalomcsillapítás**



Izom és Ízületi Protokollok



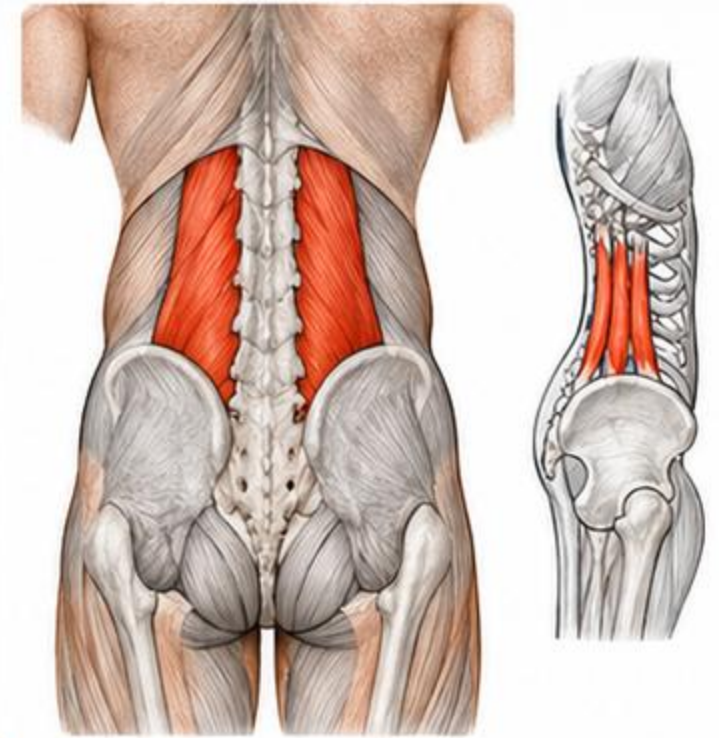
26 Trapéz lazítás



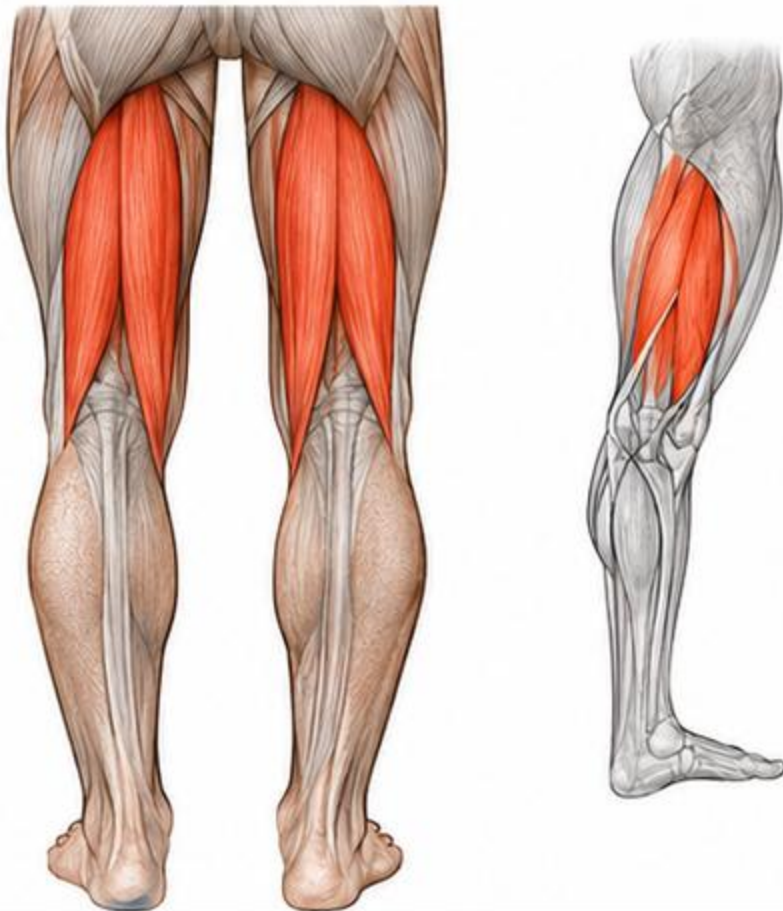
27 Rhomboideus



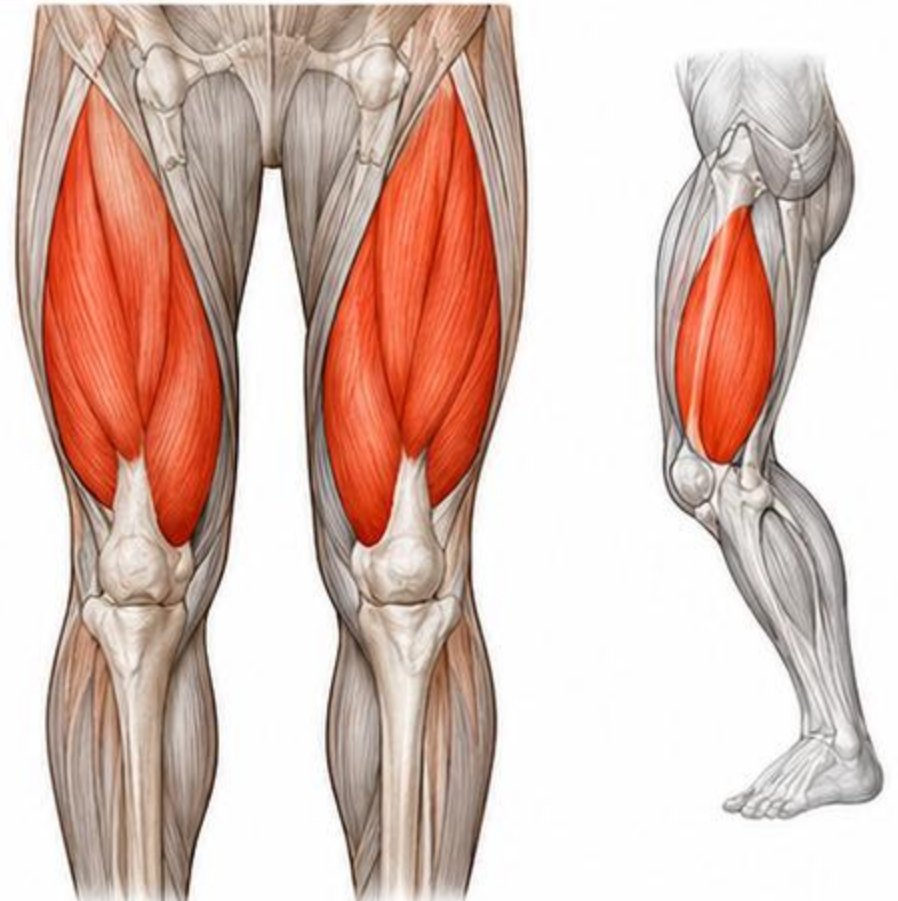
28 Lumbális izomzat



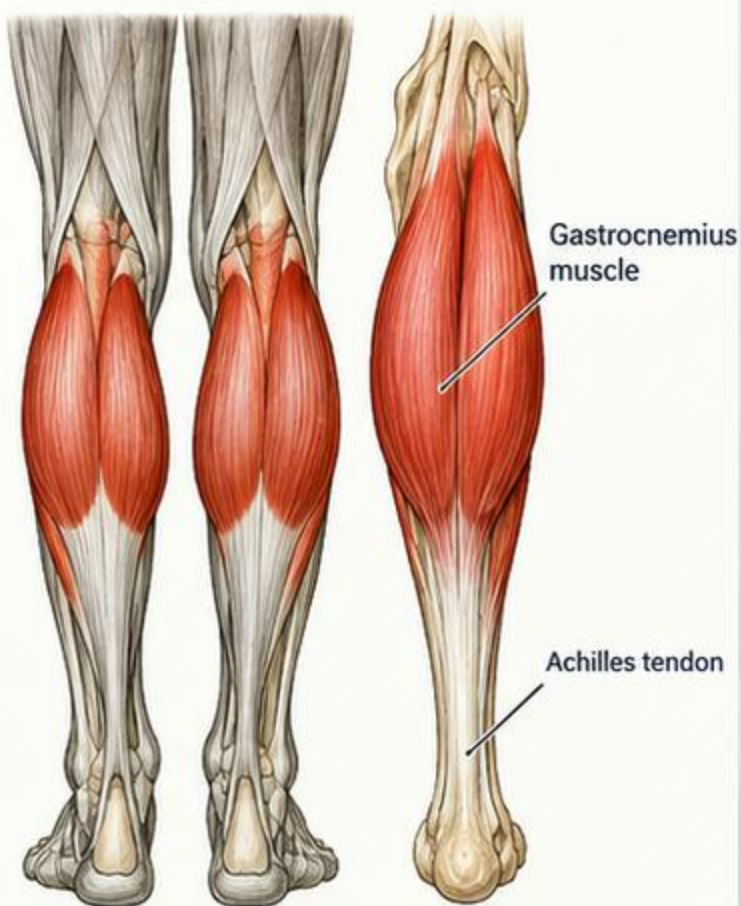
29 Hamstring



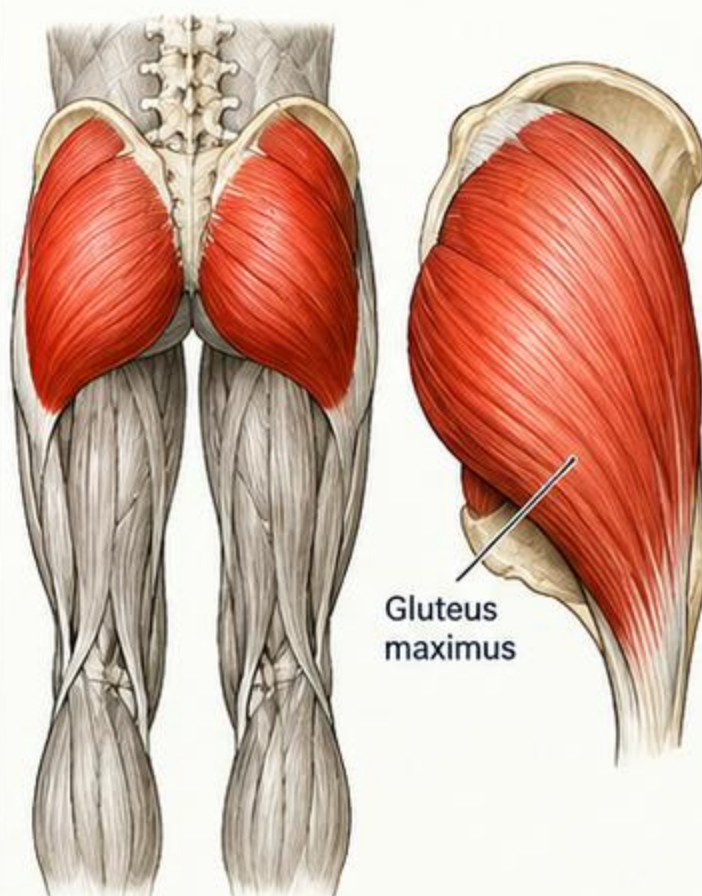
30 Quadriceps



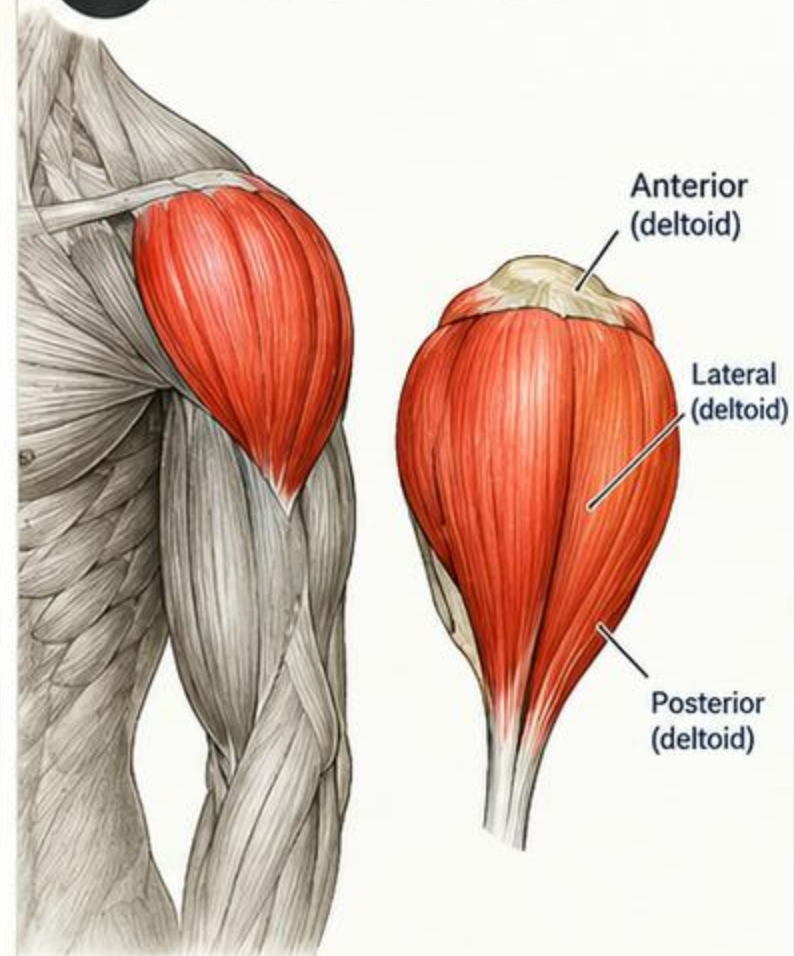
31 Gastrocnemius



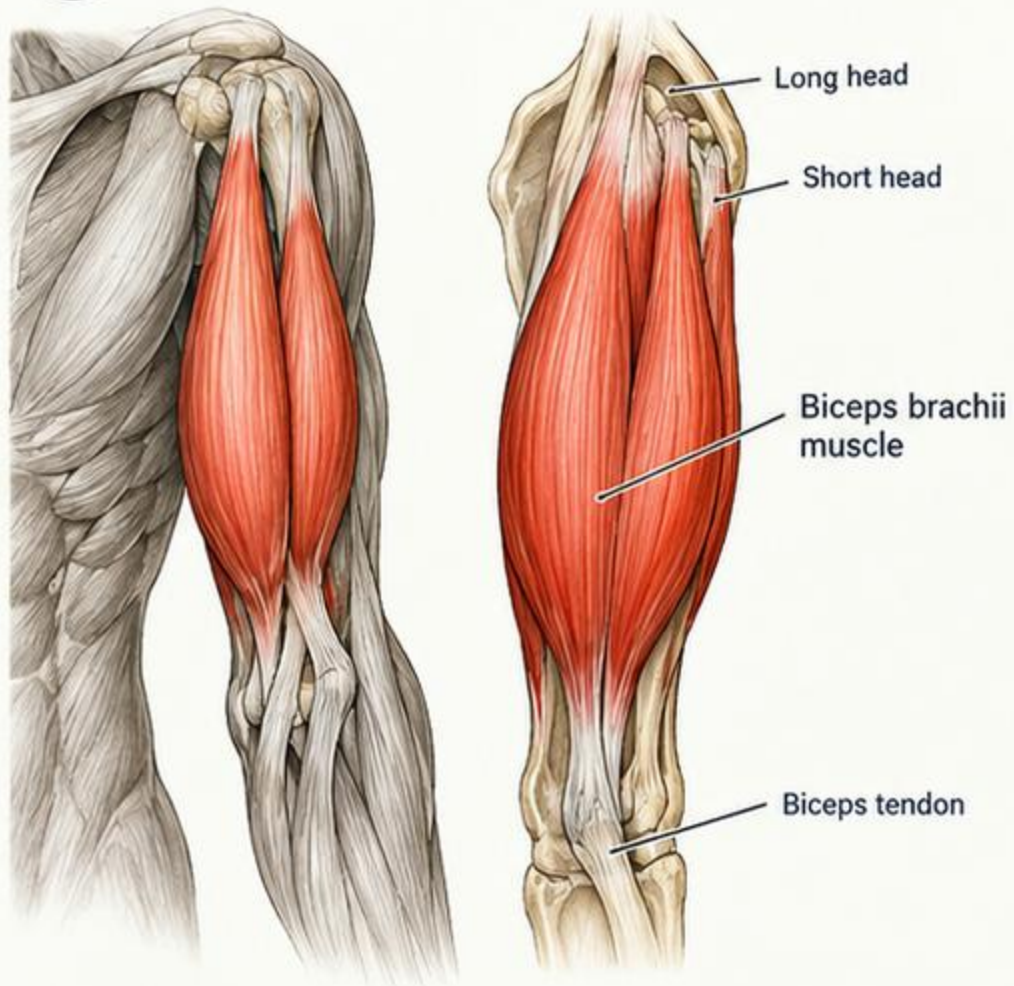
32 Gluteus



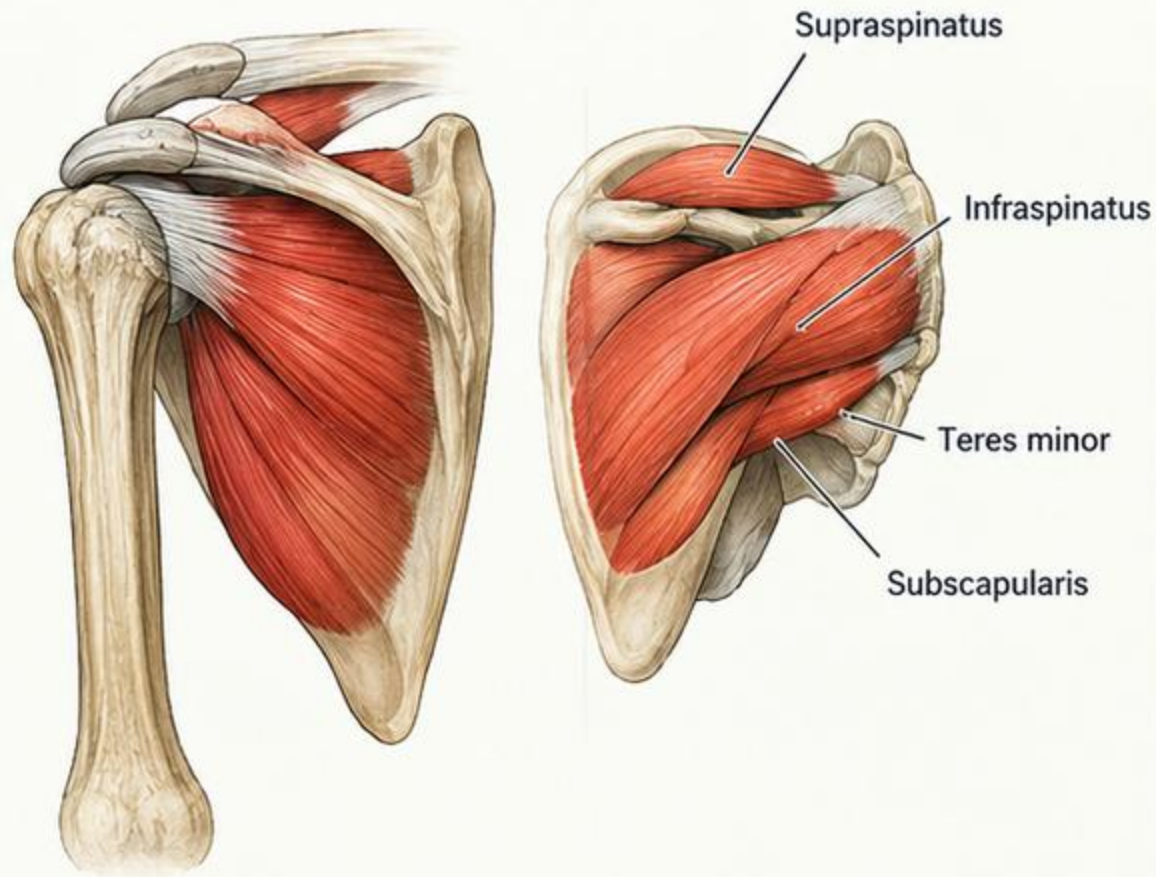
33 Deltoideus

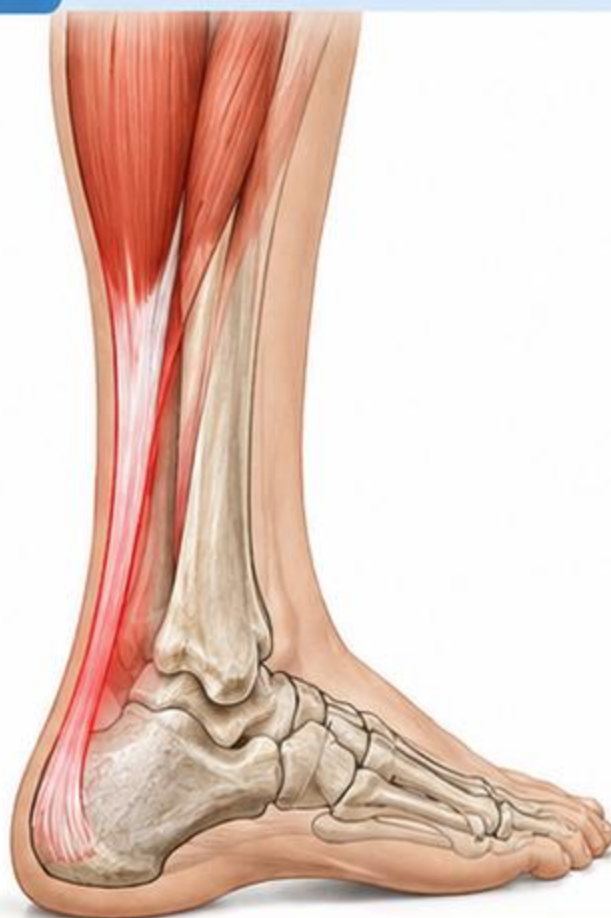
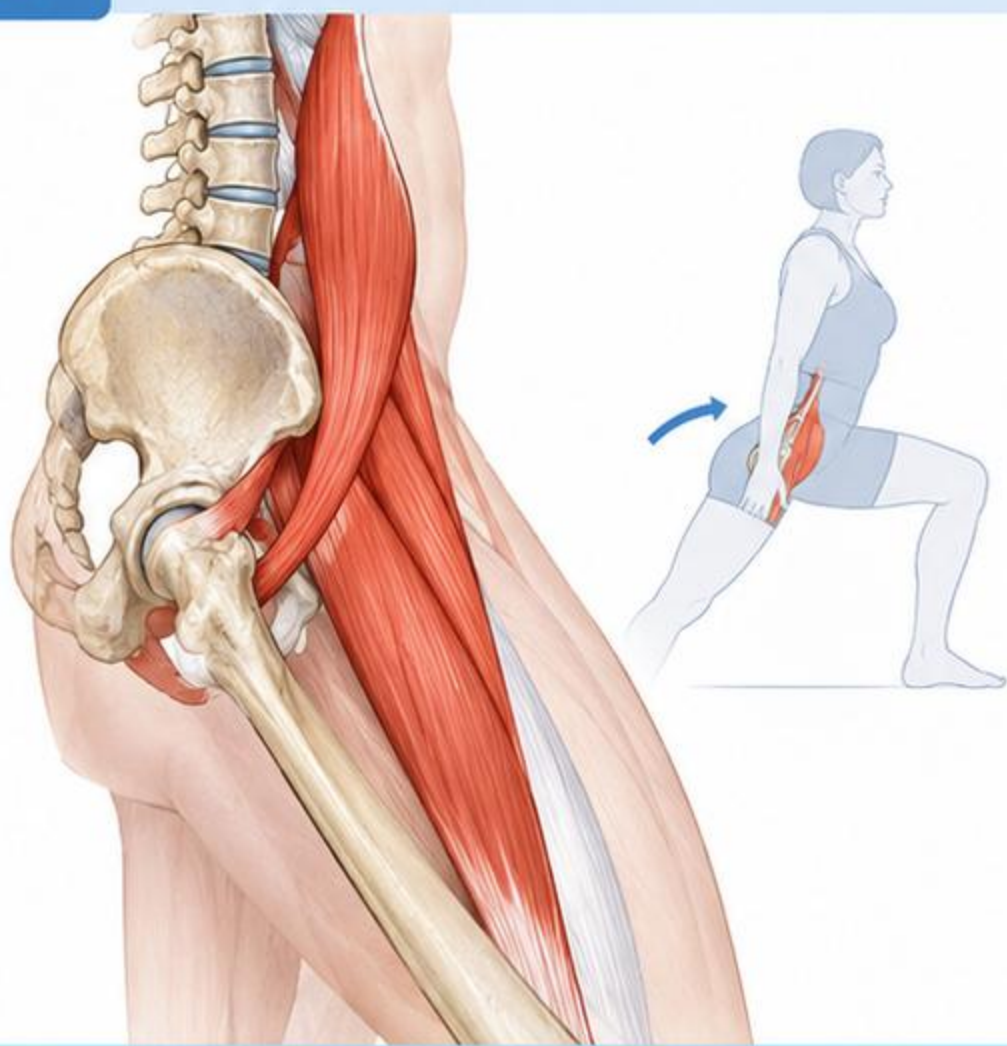
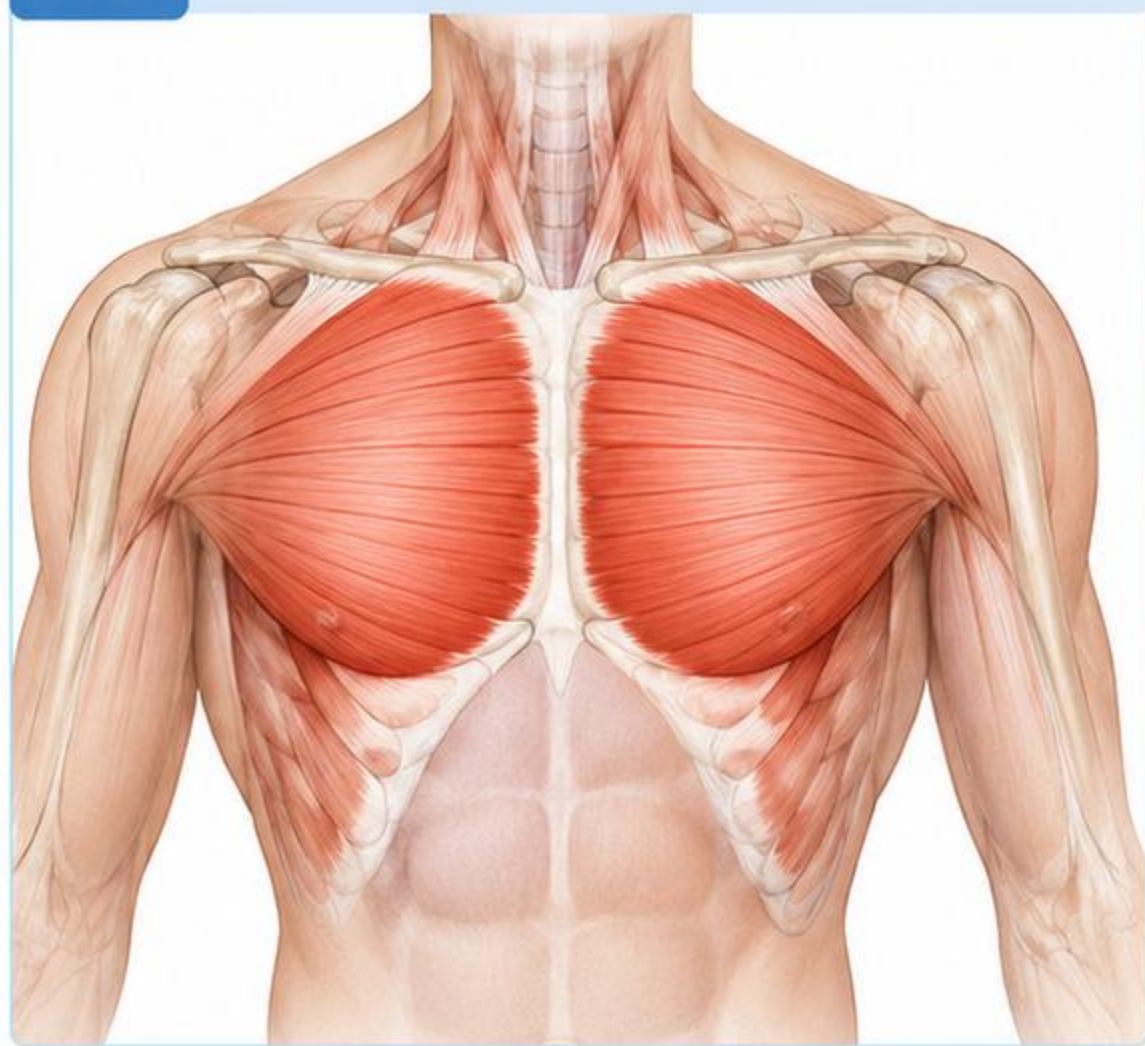


34 Biceps



35 Rotátor mandzsetta



36**Térdszalag****37****Achilles-ín****38****Vállövi mobilizáció****39****Csípő flexorok****40****Mellkasi izomzat**

Protokollok 41-45

41 Vállizom lazítás



1. Lassan körözz a válladdal előre 10-szer, majd hátra 10-szer.



2. Nyújtsd a karodat keresztbe a mellkasod előtt, és tartsd 20 másodpercig.



3. Masszírozd át a vállizmot körkörös mozdulatokkal 1-2 percig.

42 Hátizom erősítés



1. Fogd meg a törülközőt, és húzd szét a karjaiddal 10-szer.



2. Végezz evező mozdulatot 12 ismétlésben.



3. Tartsd a hátadat egyenesen, és 20 másodpercig szorítsd össze a lapockáidat.

43 Csípőhajlító kezelés



1. Térdelj le, és finoman előre dőlj a csípődben 20 másodpercig.



2. Húzd a térdedet a mellkasod felé, tartsd 15 másodpercig.



3. Masszírozd a csípőhajlító területét 1-2 percig.

44 Combizom feloldás



1. Hengerrel masszírozd a comb külső és elülső részét 1-2 percig.



2. Nyújtsd a combizmokat: 20 másodperc tartás, mindkét oldalon.



3. Végezz lassú guggolásokat 10-12 ismétlésben.

45 Vádli regeneráció



1. Állj lábujjhegyre, majd engedd le a sarkad 15-ször.



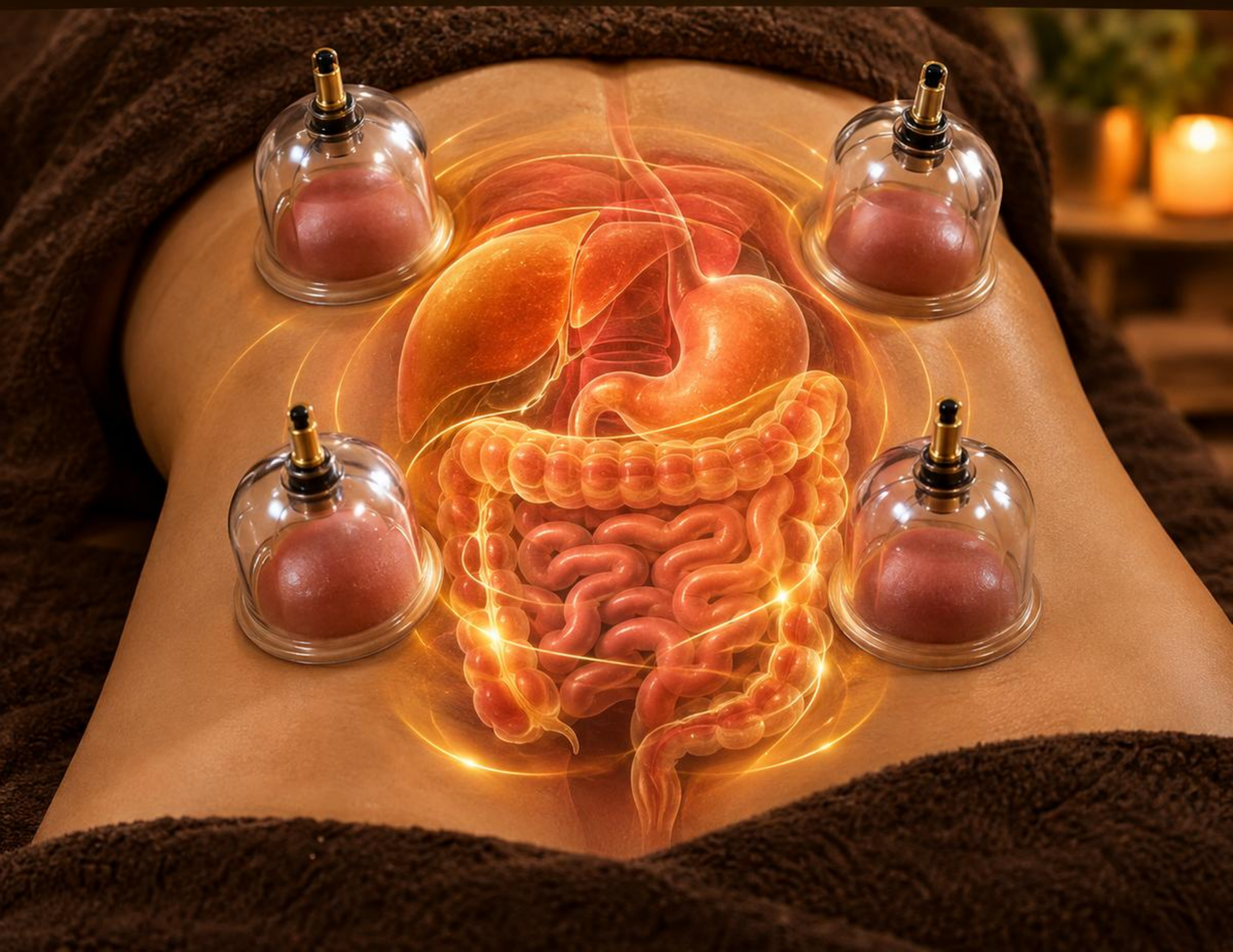
2. Nyújtsd a vádli izmot falnál: 20 másodperc tartás, mindkét lábon.



3. Masszírozd a vádli körkörös mozdulatokkal 1-2 percig.



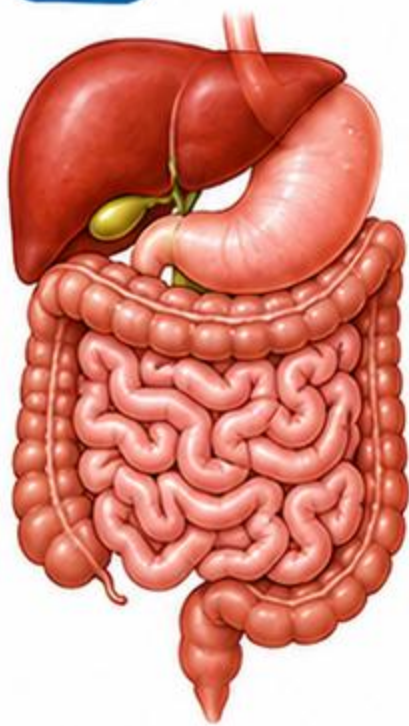
Belső Szervi Protokollok



Emésztőrendszer

Belső szervek és gyakori emésztési panaszok

46 Emésztési zavarok



- Telítettség
- Gyomorégés
- Hasi diszkomfort
- Emésztési nehézség
- Gyakori böfögés



Ajánlott pontok:
Gy12, Gy25, Vez12, Vast6

47 Székrekedés



- Ritka székletürítés
- Kemény széklet
- Telítettség érzés
- Puffadás
- Hasi fájdalom



Ajánlott pontok:
Vast25, Vast6, Vez3, Gy25

48 Puffadás



- Felfúvódás
- Teltségérzet
- Gázképződés
- Hasi diszkomfort
- Kellemetlen érzés



Ajánlott pontok:
Gy12, Gy25, Vez6, Vast6

49 Gyomorsav reflux

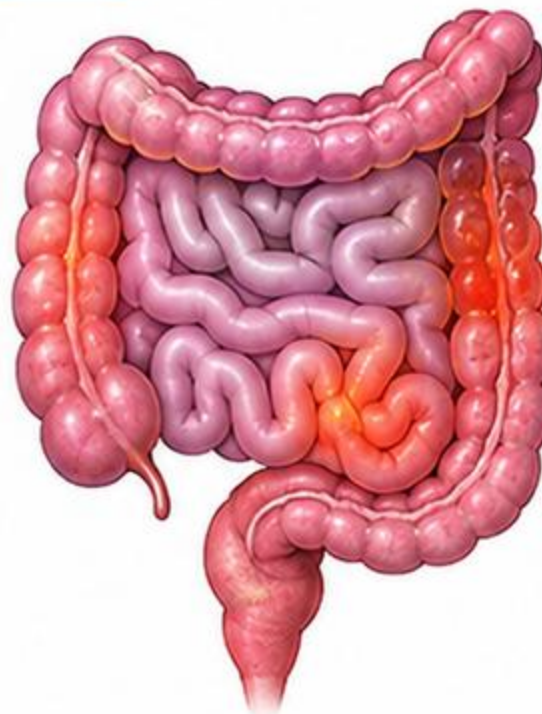


- Égő érzés a mellkasban
- Savas felbőfögés
- Torokirritáció
- Gyomorégés
- Gyakori visszaáramlás



Ajánlott pontok:
Gy12, Gy20, Gy25, Vez6

50 Irritábilis bél

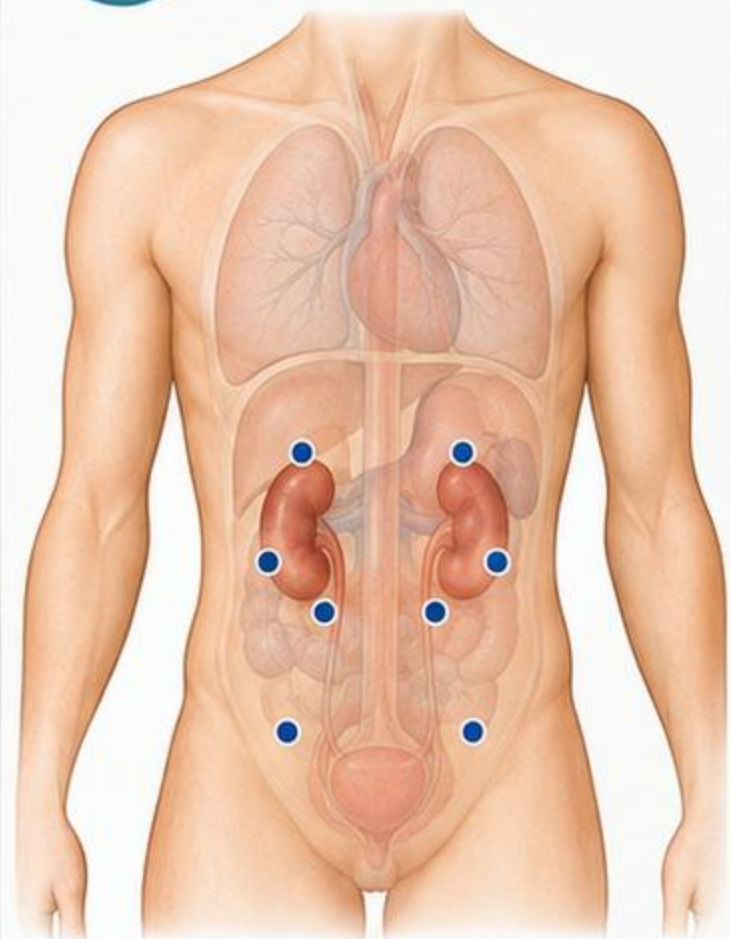


- Hasi görcsök
- Változó széklet
- Puffadás
- Feszültség
- Érzékeny bélrendszer

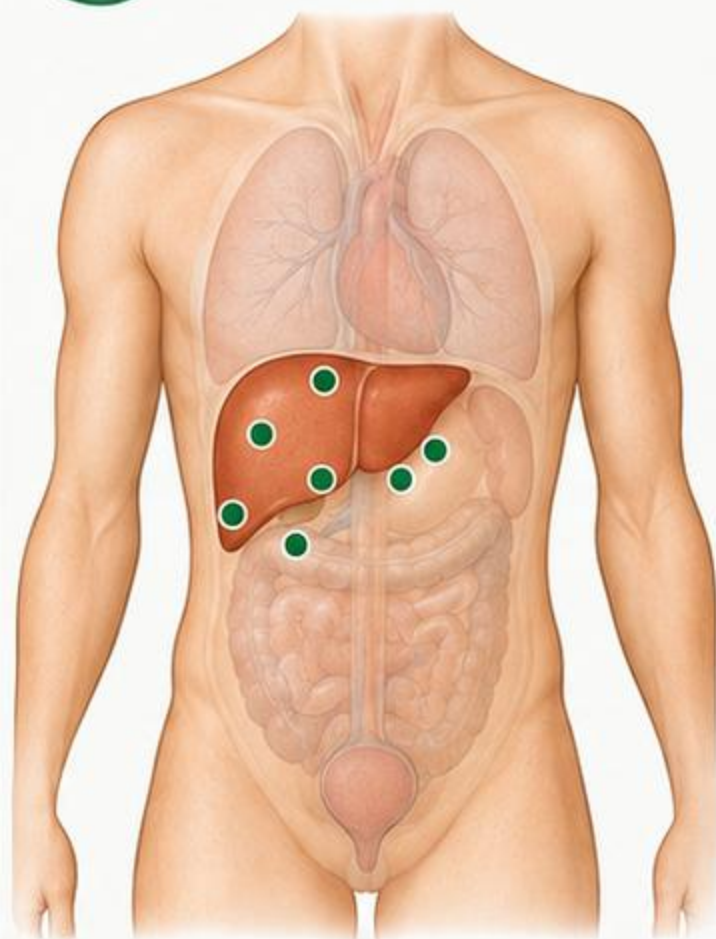


Ajánlott pontok:
Vast25, Vast6, Gy25, Vez6

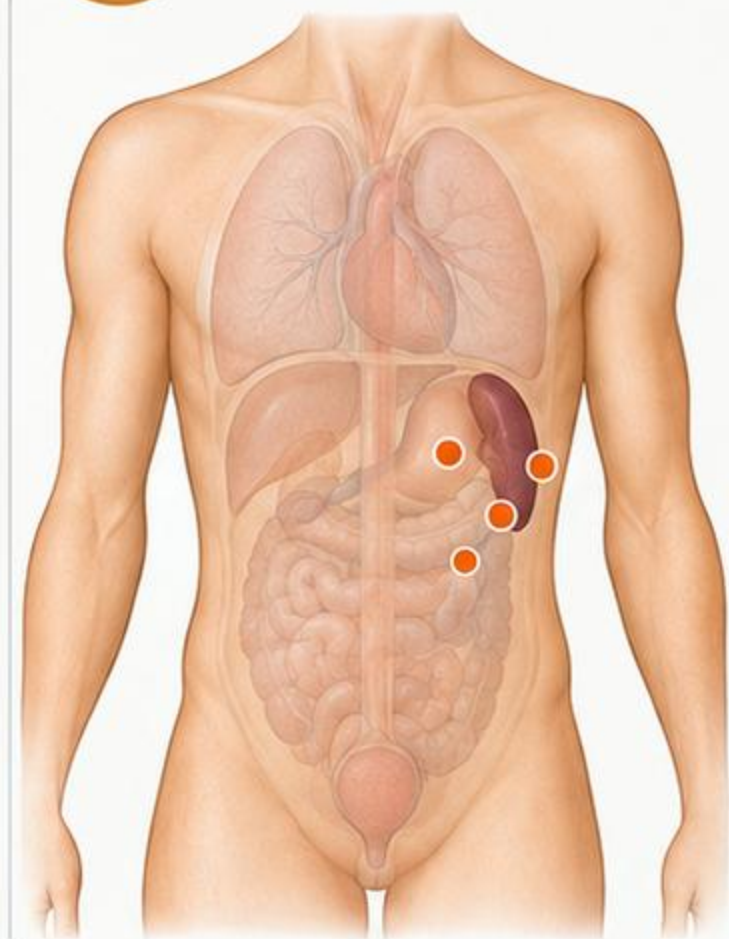
51 Vesefunkció



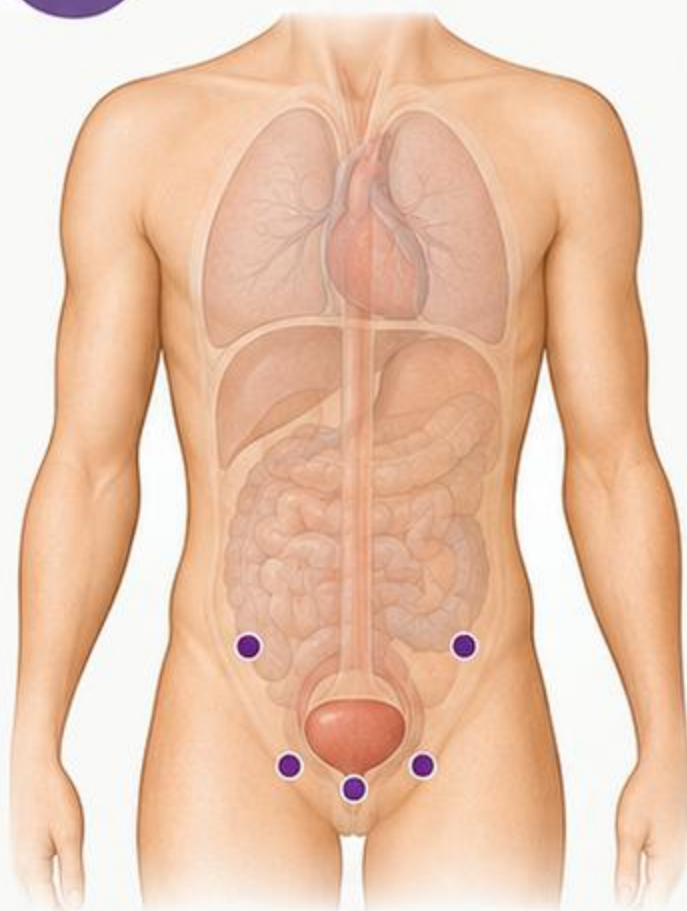
52 Májméregtelenítés



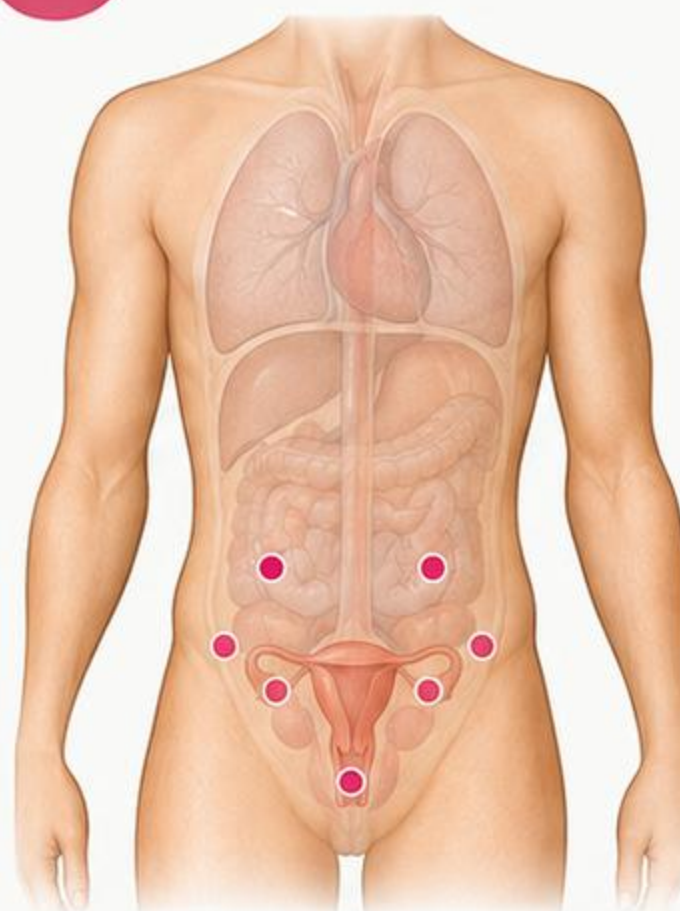
53 Lépfunkció



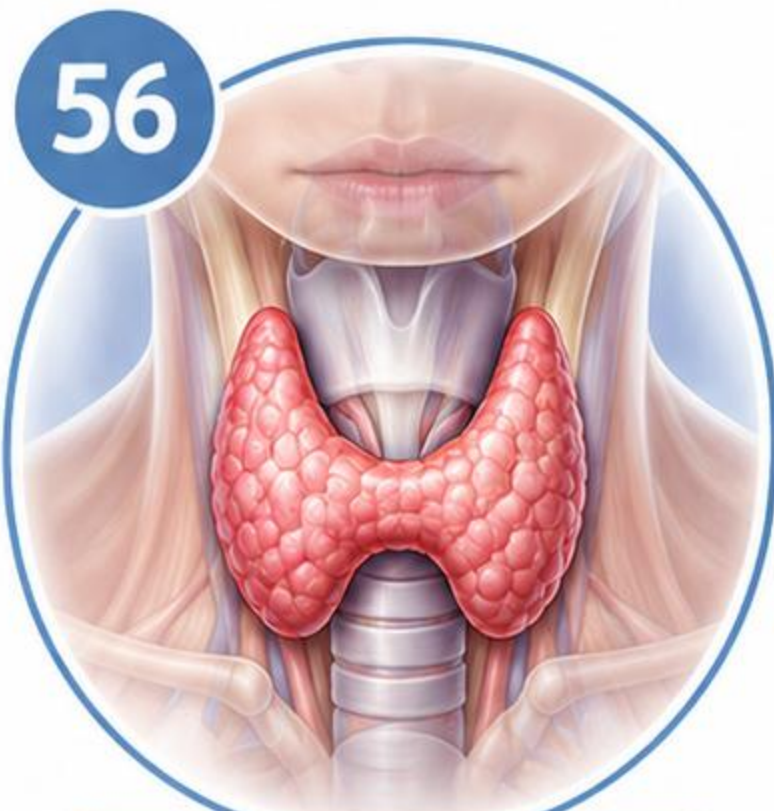
54 Hólyagproblémák



55 Menstruációs ciklus

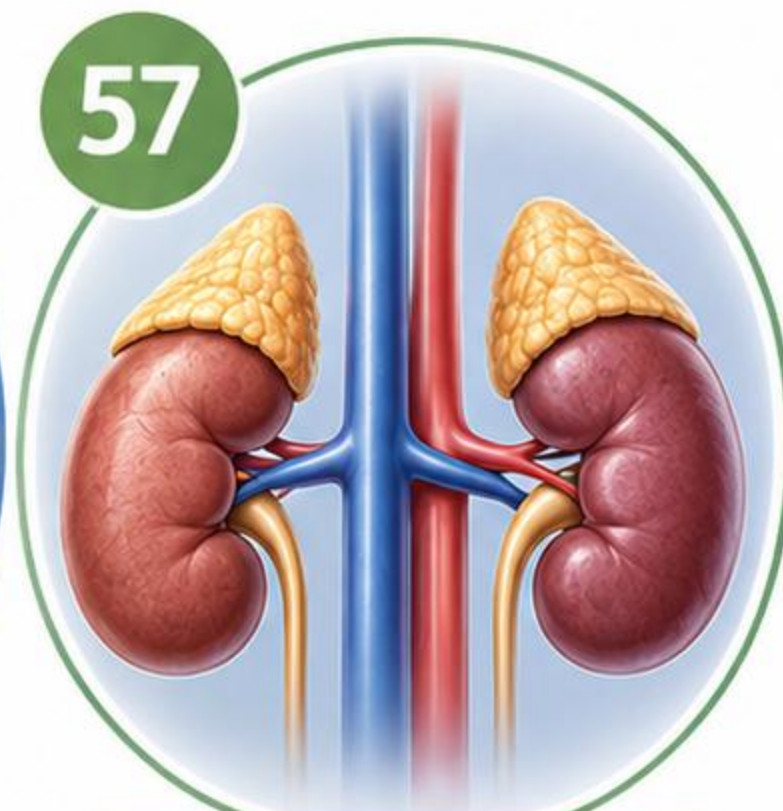


56



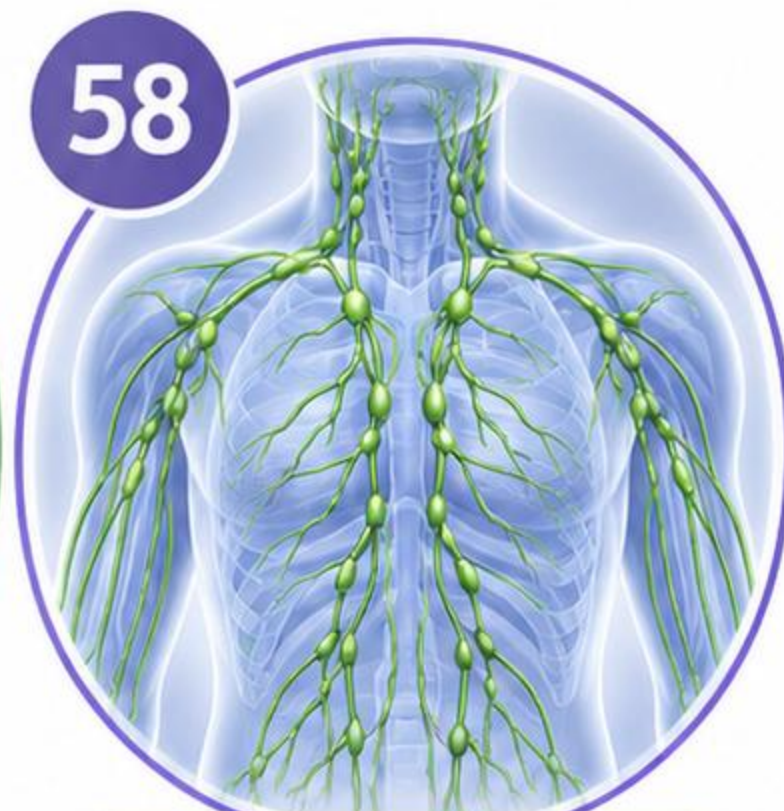
Pajzsmirigy

57



Mellékvese

58



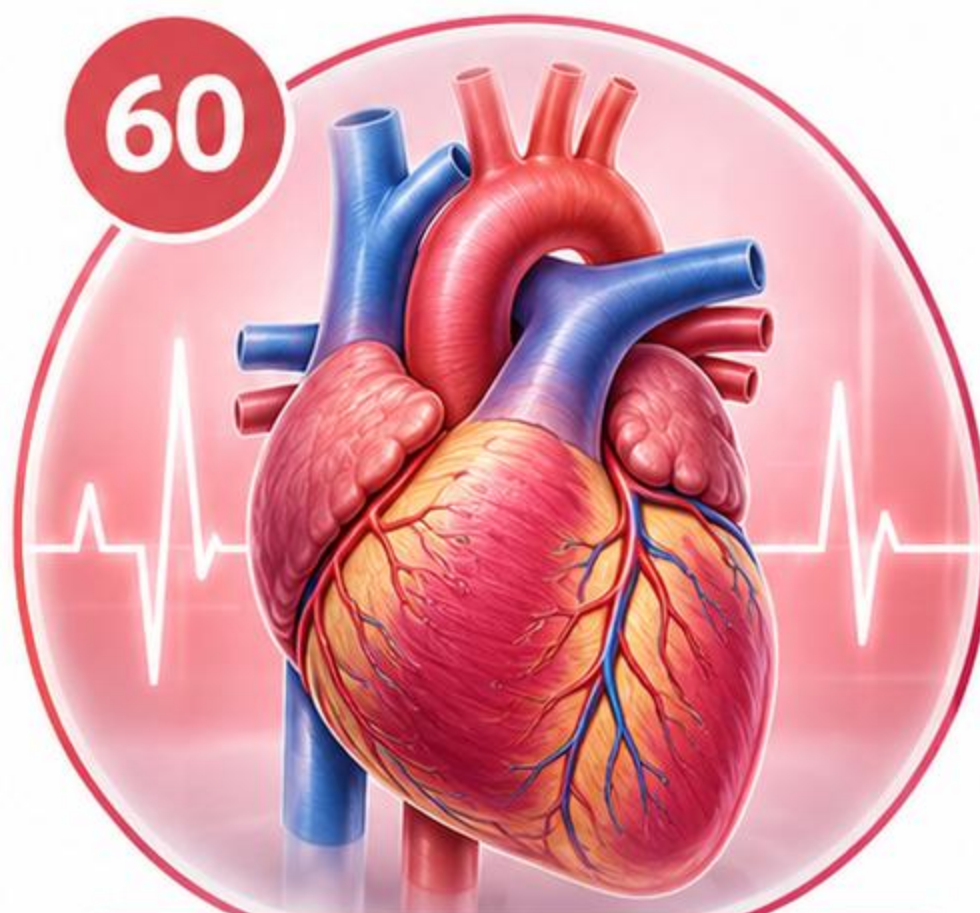
Limfatikus keringés

59



Vérnyomás szabályozás

60



Szívfunkció támogatás



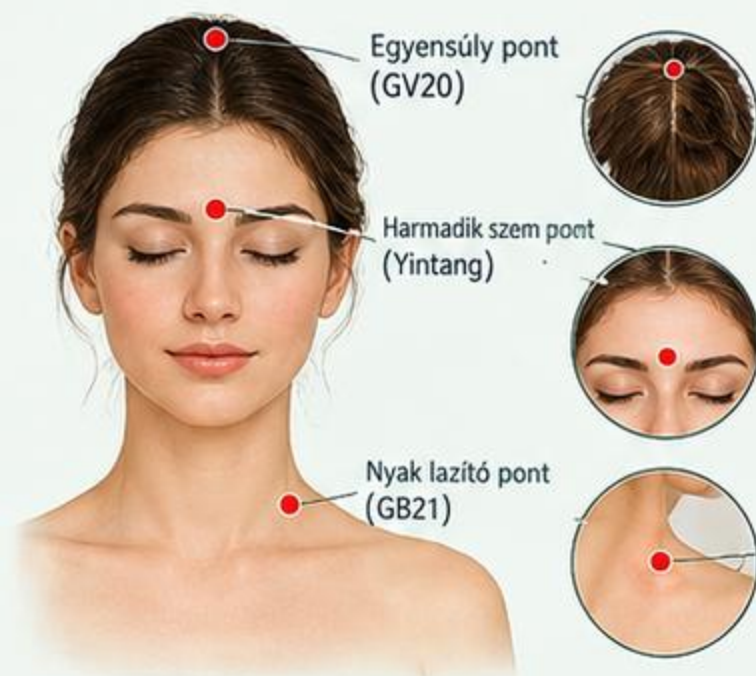
Stressz és Alvás Protokollok



61

Akut stressz

Relaxációs pontok

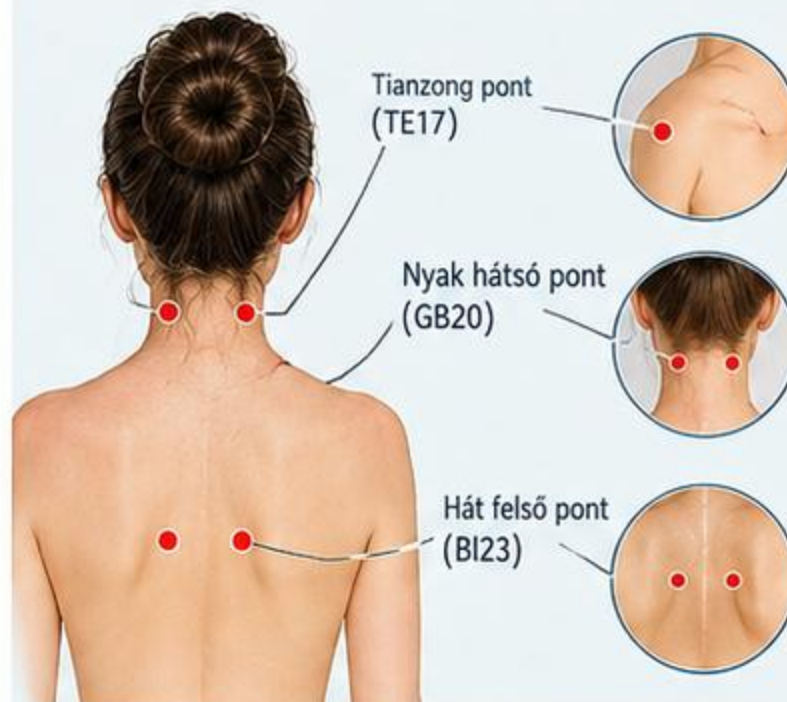


- GV20 – enyhíti a feszültséget, tisztítja az elmét
- Yintang – nyugtatja az idegrendszert
- GB21 – oldja a váll- és nyakfeszültséget

62

Krónikus stressz

Relaxációs pontok



- TE17 – oldja a stresszt, lazítja a mellkast
- GB20 – csökkenti a fejfájást, nyugtatja az idegeket
- BL23 – enyhíti a hátfeszültséget, támogatja a pihenést

63

Szorongás

Relaxációs pontok

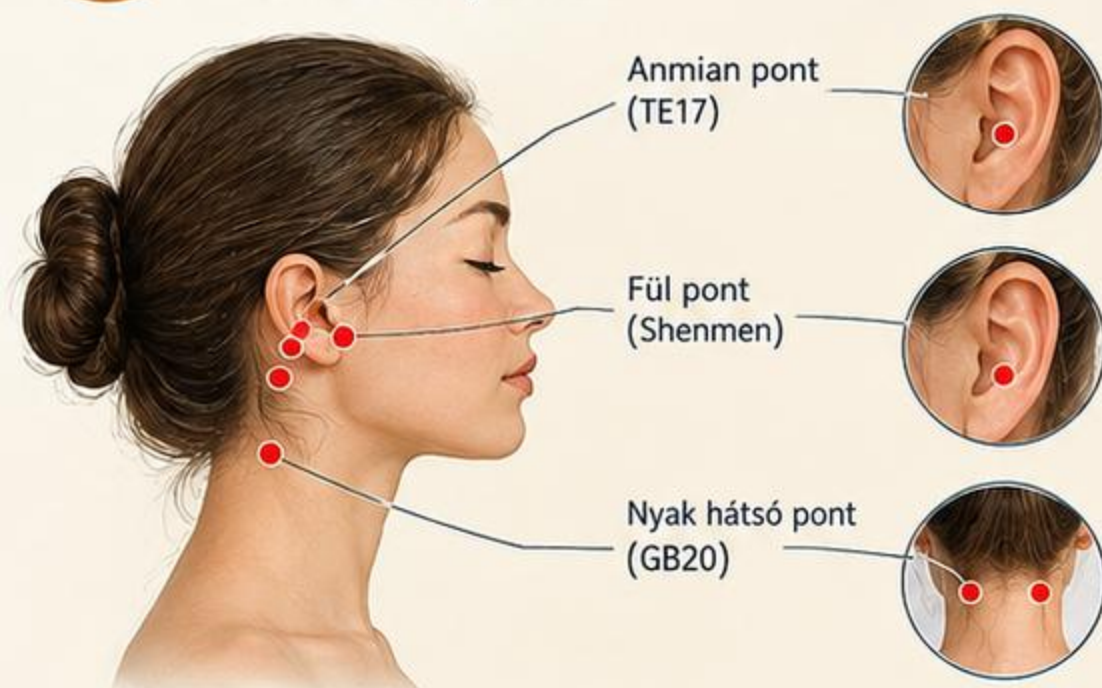


- Yintang – csökkenti a szorongást
- PC6 – nyugtatja az idegrendszert
- Shenmen – enyhíti a feszültséget, segíti a lelki

64

Alvászavar

Relaxációs pontok

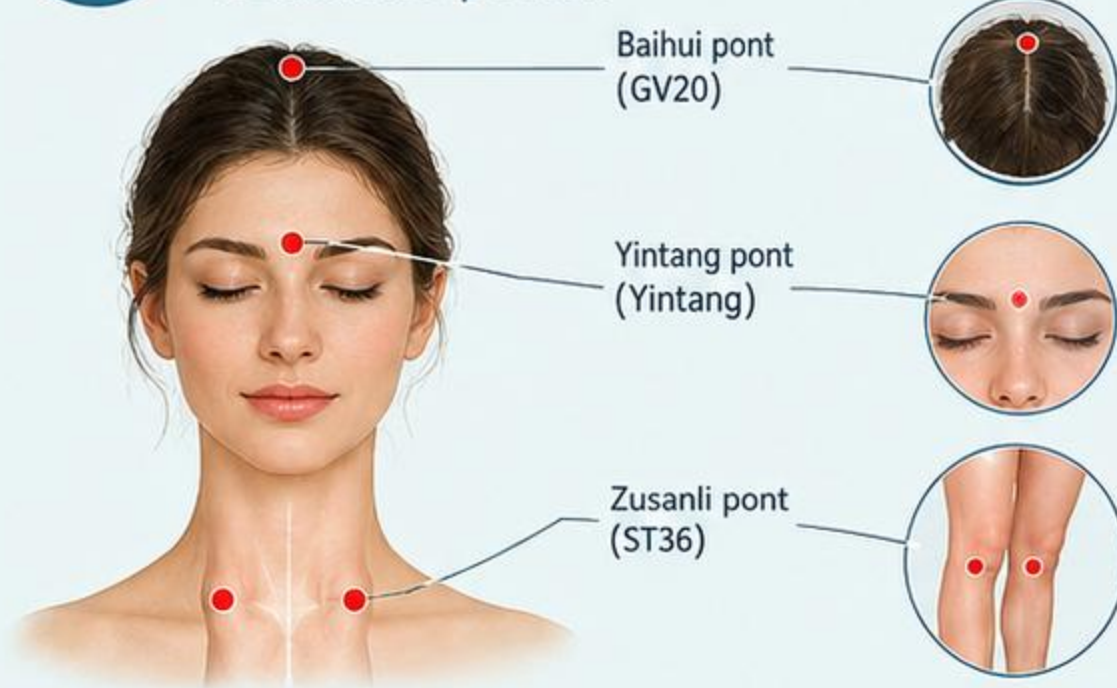


- Anmian – segíti az elalvást, nyugtat
- Shenmen – csökkenti a szorongást, támogatja a pihenést
- GB20 – oldja a fejfeszültséget, javítja az alvást

65

Álmatlanság

Relaxációs pontok



- GV20 – nyugtatja az elmét, csökkenti a stresszt
- Yintang – elősegíti az elalvást
- ST36 – növeli a pihenés mélységét, energizál

66 Kimerültség



67 Érzelmi egyensúly



68 Koncentráció



69 Fejfájás stresszből



70 Hátfájás stresszből



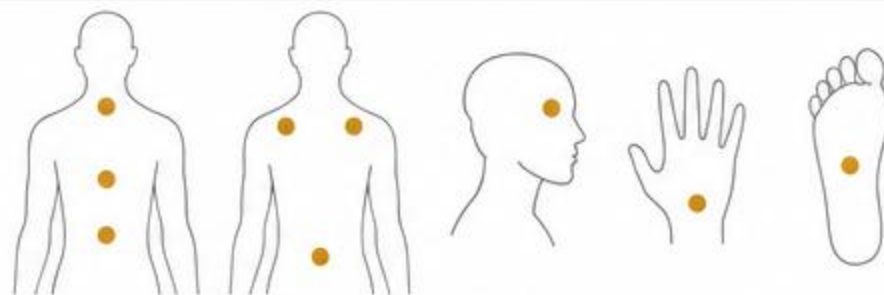
PROTOCOL

71



Általános relaxáció

Segít csökkenteni a stresszt, oldja a feszültséget és elősegíti a testi-lelki ellazulást.

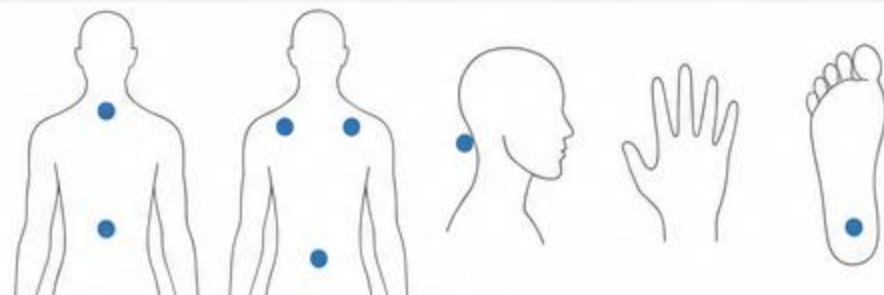


72



Mélyalvás

Elősegíti a gyors elalvást, mélyebb és pihentetőbb alvást támogat.

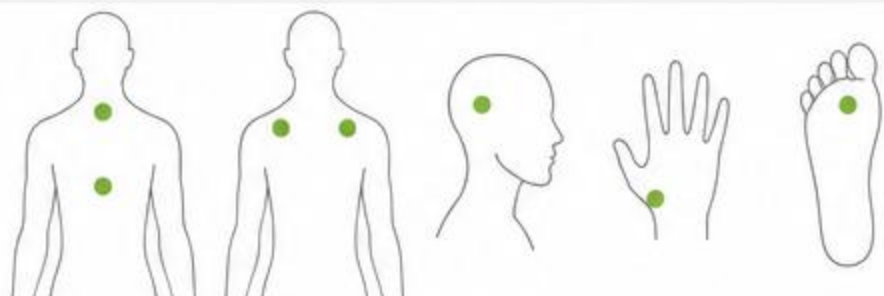


73



Reggeli energia

Fokozza az éberséget, frissességet és lendületet ad a nap kezdetén.

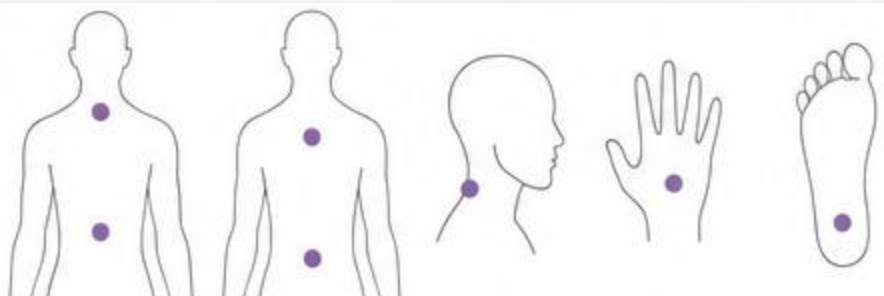


74



Nap végi levezetés

Segít letenni a napi feszültségeket, megnyugtatja az elmét és ellazítja a testet.

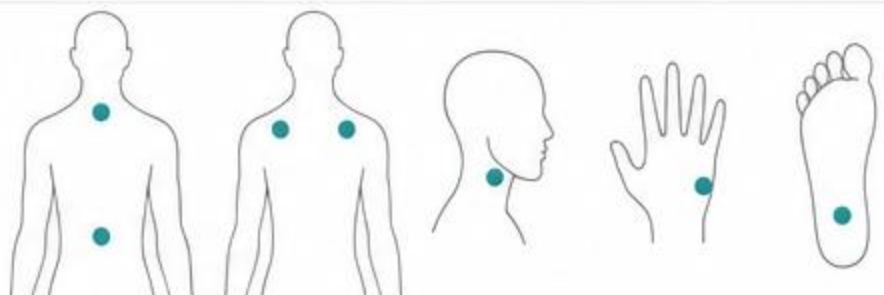


75



Éjszakai nyugalom

Támogatja a belső nyugalmat, csendesíti az elmét és felkészíti a testet a pihentető éjszakára.





Bőr és Szépségápolás



76

Arc lifting



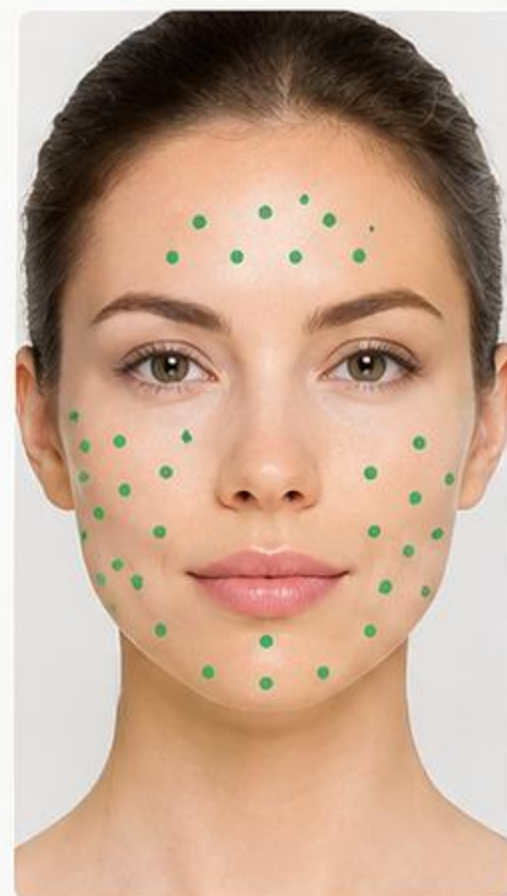
77

Ránctalanítás



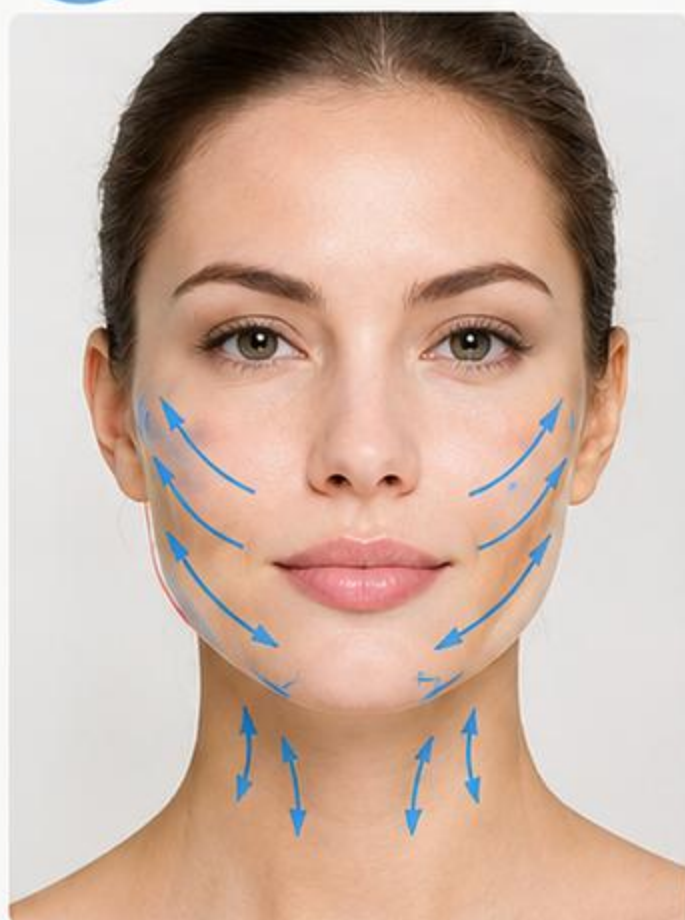
78

Akne kezelés



79

Puffadt arc



80

Cellulite



81 —————

Narancsbőr



82 —————

Hegszövet



83 —————

Ödéma



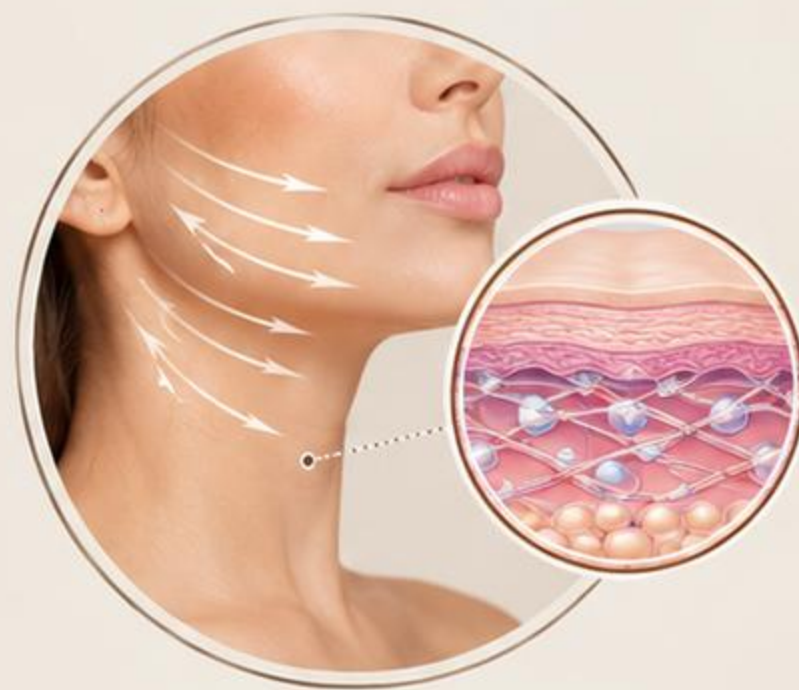
84 —————

Feszesítés



85 —————

Fiatalító protokoll





Sportolói Protokollok



Protocol page

sports _____

86 Edzés utáni regeneráció



87 Izomláz kezelés



88 Verseny előkészítés



89 Sérülés megelőzés

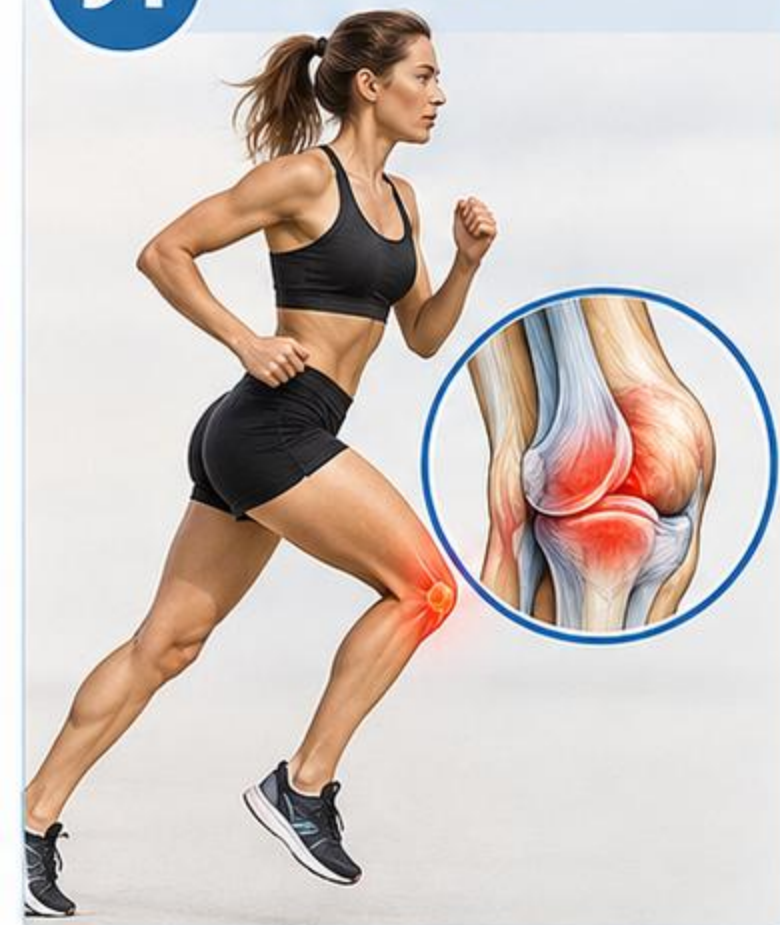


90 Sprinterfájdalom



SPORTS PROTOCOL

91 Futó térd



92 Úszó váll



93 Teniszező könyök



94 Biciklista derék



95 Edzés közti felépülés





Speciális Protokollok



ADVANCED CUPPING TECHNIQUES



96 Csúsztatott köpölyözés

A bőrön való folyamatos csúsztatással történő köpölyözés, amely serkenti a vérkeringést és lazítja az izomfeszültséget.



1. Olaj felvitele



2. Köpöly felhelyezése és csúsztatása



3. Kezelési irány



Főbb hatások:

- Izomfeszültség oldása
- Vér- és nyirokkeringés fokozása
- Fájdalomcsillapítás
- Méregtelenítés

Ajánlott területek:

- Hát
- Nyak
- Comb
- Váll

97 Véres köpölyözés

A bőr enyhe megszúrásával kombinált köpölyözés, amely a stagnáló vér és méreganyagok eltávolítását segíti.



1. A bőr előkészítése



2. Enyhe szúrások



3. Köpöly felhelyezése



Előtte

Közben

Utána

Főbb hatások:

- Méregtelenítés
- Gyulladáscsökkentés
- Immunrendszer erősítése
- Energiaáramlás javítása

Ajánlott területek:

- Hát
- Nyak
- Váll
- Derék

98 Moxa+köpöly kombináció

A moxa melegítő hatását a köpölyözéssel kombinálva különösen hatékony a hideg jellegű betegségek és krónikus fájdalmak kezelésében.



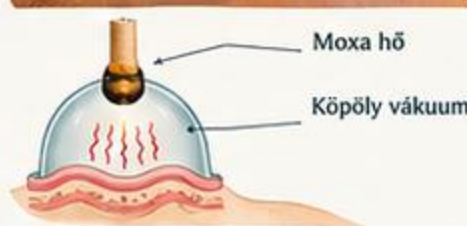
1. Moxa melegítés



2. Köpöly felhelyezése



3. Kombinált kezelés



Főbb hatások:

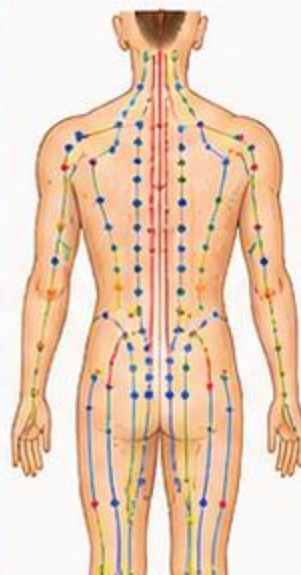
- Hideg és fájdalom csökkentése
- Vérkeringés fokozása
- Izomlazítás
- Energiablokkok oldása

Ajánlott területek:

- Derék
- Has
- Nyak
- Ízületek

99 Akupunktúra+köpöly

Az akupunktúra és a köpölyözés együttes alkalmazása fokozza a hatékonyságot, mivel a tűk stimulálják a meridiánokat, a köpöly pedig mélyen serkenti a keringést.



1. Akupunktúra



2. Köpöly felhelyezése



3. Együttes alkalmazás



Főbb hatások:

- Fájdalomcsillapítás
- Stresszoldás
- Energiaáramlás harmonizálása
- Immunrendszer támogatása

— Fő meridiánok

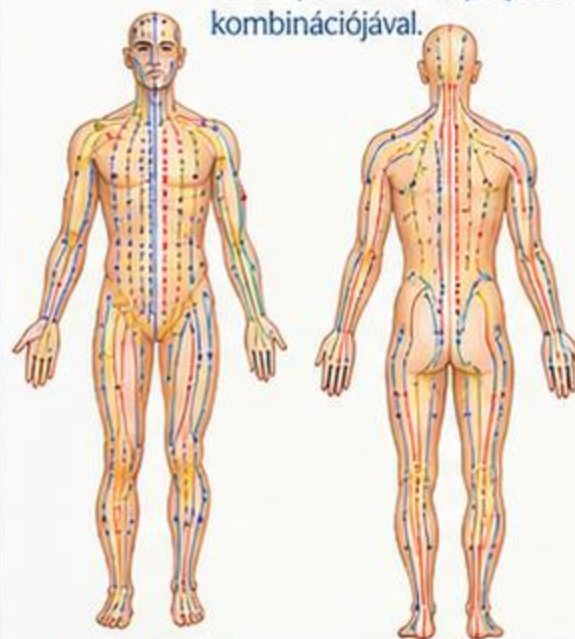
- Akupunktúrák pontok
- Köpölyözési pontok

Ajánlott területek:

- Hát
- Nyak
- Derék
- Ízületek

100 Teljes test protokoll

Komplex kezelés, amely a teljes test egyensúlyát állítja helyre az akupunktúra, köpölyözés, moxa és kiegészítő terápiák kombinációjával.



Akupunktúra
Energiaáramlás harmonizálása



Köpölyözés
Méregtelenítés és keringésfokozás



Moxa
Melegítés és vitalitásnövelés



Masszázs
Izomlazítás és feszültségoldás



Táplálkozás + életmód
Hosszú távú egyensúly

Protokoll lépései:

1. Elővizsgálat és állapotfelmérés
2. Akupunktúra (fő meridiánok)
3. Köpölyözés (kulcspontok)
4. Moxa (hideg területek)
5. Teljes test masszáz
6. Utókezelés és javaslatok

Várható eredmények:

- Jobb közérzet
- Fájdalomcsökkenés
- Erősebb immunrendszer
- Harmonikus energiaáramlás
- Hosszú távú egyensúly

Következő lépés

