

Aurikuloterapia



Aurikuloterapia jest to leczenie różnego rodzaju bodźcami, które działają na punkty skóry małżowiny usznej. Inaczej nazywana jest akupunkturą albo refleksologią uszną. Bodźcami mogą być: ucisk, nakłucie, promień lasera, ciepło, pole magnetyczne i podobne.

Jak działa aurikuloterapia?

Kształt małżowiny ucha odzwierciedla typowe położenie płodu w łonie matki. Nakładając wyobrażenie płodu ułożonego głową w dół na małżowinę uszną, można zaobserwować, że w obszarze płatka ucha znajdują się receptory głowy, oczu, uszu; receptory narządów wewnętrznych są w obrębie muszli itd.

Skóra małżowiny usznej jest bardzo bogata w sieć włókien i zakończeń nerwowych oraz naczyń krwionośnych. Unerwiona jest przez trzecią gałązkę nerwu trójdzielnego, nerw uszny duży, nerw potyliczny mniejszy oraz gałązki końcowe nerwu błędnego, podjęzykowego i twarzowego. To właśnie dzięki tym powiązaniom istnieje łączność z układem mózgowym siateczkowatym, podwzgórzowym, wzgórzowo-korowym i limbicznym. Stanowi ona w związku z tym tzw. pole reflektoryczne, umożliwiające na drodze skomplikowanych łuków odruchowych oddziaływanie na wiele różnych narządów wewnętrznych.



Działanie akupunktury tłumaczy teoria kanałów energetycznych- pomiędzy nimi, a narządami wewnętrznymi istnieją połączenia, tzw. kolaterale, dlatego nakłuwanie określonych punktów energetycznych może być bardzo pomocne np. w leczeniu wątroby czy trzustki.

Podobnie jak w przypadku akupunktury i refleksologii stóp, dłoni czy twarzy powstały szczegółowe mapy wskazujące, gdzie należy masować, nakłuwać czy też uciskać, by u zyskać oczekiwany efekt.

Punkty zewnętrznej części ucha



Źródło: Internet

Technik aurikuloterapii jest kilka. Możliwe jest nakłuwanie igłami przez 20 - 30 minut bądź stosowanie specjalnych, wykonanych z niklu lub chromu bardzo krótkich igieł (2-10 mm), które przykleja się plastrem do małżowiny usznej na kilka dni. Taka mała igiełka przez cały ten czas stymuluje punkt akupunkturowy.

Punkty wewnętrznej części ucha



Źródło: Internet

Zakres zaburzeń w których w których terapia okazuje się pomocna jest naprawdę szeroki. Terapia odnosi duże sukcesy w walce z trądzikiem, cukrzycą, astmą, chorobą wrzodową, skoliozą i nadciśnieniem. Przynosi również ulgę w problemach o podłożu psychicznym np. depresja, nerwica czy stany lękowe.

Aurikuloterapia ułatwia walkę z nadwagą, uzależnieniem od nikotyny lub alkoholu. Ponadto jest to świetna metoda, która sprawdzi się w walce z różnego rodzaju bólami.



Czy aurikuloterapia działa na każdego?



Niestety nie. Jeśli dwa pierwsze zabiegi nie przyniosą żadnych efektów, to należy przestać kontynuować tę terapię. W przypadku niektórych schorzeń terapeuta zaleca pacjentowi, by sam w odpowiedni sposób i przez wyznaczony czas stymulował łatwo dostępne strefy na małżowinie. Można ją masować opuszkami palców lub jakimś przedmiotem.

Jak samemu wykonywać masaż ucha?

Podczas wypoczynku, oglądania telewizji, czytania książki czy po prostu czasu spędzanego na relaksie, chwyć małżowinę uszną między kciuk a palec wskazujący jak w szczypcę i uciskaj ją od góry do dołu, od zewnętrznej do wewnętrznej części ucha. Dociskaj punkt po punkcie i wykonuj w każdym miejscu po kilka ruchów okrężnych. Następnie rozciągnij małżowinę w bok i puść. Możesz masować dwoje uszu jednocześnie. Pamiętaj o wymasowaniu całej ich powierzchni. Natomiast jeśli napotkasz bolesne miejsca, zatrzymaj się przy nich chwilę dłużej. Oznacza to bowiem, iż przyporządkowane tym punktom organy ciała mogą być osłabione lub coś może im dolegać.

W trakcie masażu głęboko oddychaj. Uszy powinny być po nim czerwone, rozgiżane i pulsujące. Warto wykonywać go przez około 90 nawet 3 razy dziennie.



Aurikuloterapia jest bezpieczna zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych, ponieważ nie wywołuje niepożądanych skutków ubocznych. Przynosi również wiele korzyści dla osób chorujących na cukrzycę.