

Aku-Band

Aku-Band lindrer kvalme og køresyge ved at aktivere kroppens eget forsvar, med et svagt tryk på akupressurpunktet P6 under håndleddene.

Aku-Band anvendes ved:

- Graviditetskvalme
- Køresyge
- Migræne
- Kvalme som følge af medicin
- Kvalme ved kemoterapi

Hvorfor bruge Aku-Band:

- Virkning indenfor 2-10 minutter
- Ingen bivirkninger
- Stor succes med sin effekt
- Kan bruge igen og igen
- Når effekten er opnået, kan Aku-Band tages af. Du kan også vælge at gå med det hele tiden. Såfremt hånden hæver, skal Aku-Band straks tages af.

Aku-Band er one-size og kan anvendes af både børn og voksne

Graviditetskvalme

Op mod 80 procent af gravide lider af graviditetskvalme. Med Aku-Band kan du forebygge og i en vis grad kontrollere graviditetskvalmen, uden at indtage medicin.

Jordemoderens råd til at reducere graviditetskvalme

- ✓ Spis en smule inden du står op. Kvalmen er ofte værst om morgenen, fordi dit blodsukker er lavt efter du har sovet.
- ✓ Spis små hyppige måltider i løbet af dagen og vigtigst af alt - spis det du kan. Baby tager ikke skade af, at du ikke nødvendigvis følger kostrådene i en kortere periode.
- ✓ Husk på at drikke så meget som du kan, for at undgå dehydrering -især hvis du kaster meget op.
- ✓ Undgå så vidt det er muligt stærke lugte og fed mad, da det kan forværre kvalmen.
- ✓ Nogle oplever at have nemmere ved at spise kold mad fremfor varm.
- ✓ Sørg for at få så god en nattesøvn som muligt, og hvil gerne i løbet af dagen.
- ✓ Hvis du kan mobilisere overskuddet til det, så kom ud og få noget frisk luft.
- ✓ Ingefær, B-vitamin, bananer, mandler, havregryn, ristet brød, tvebækker, kiis, og knækbrød kan måske være en hjælp for dig til at reducere kvalmen.

Hvorfor akupressur

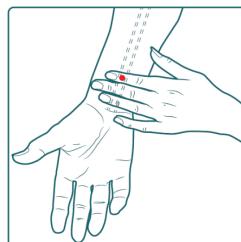
Ifølge traditionel kinesisk medicin er kroppens energier i konstant bevægelse. Disse energier strømmer gennem meridianer rundt i kroppen. Punkter langs kroppens meridianer kan stimuleres ved tryk. Det menes, at lidelser skyldes en blokering eller forstyrrelser i energistrømme langs meridianer i kroppen. Når akupressurpunkter påvirkes, afstemmes disse energier, og den naturlige balance bliver genoprettet eller opretholdt.

Et afgørende akupressurpunkt mod kvalme, er "Nei-Kuan" punktet også kaldet P6 punktet. Når Aku-Band placeres korrekt med akupressur-knappen på indersiden af båndet, stimuleres dette punkt og kvalmen bliver lindret eller forsvinder.

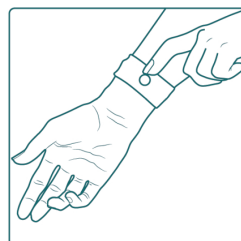
Hvordan placeres Aku-Band

Læg dine 3 midterste fingre på undersiden af dit håndled. Placer knappen på armbåndet i punktet, som ligger lige under pegefingern mellem dine to sener.

Det er vigtigt at det er dine egne fingre. Samme fremgangsmåde benyttes på modsatte håndled. Se tegningerne nedenstående.



P6 punktet er markeret med rødt.



Den hvide knap skal sidde præcis på P6.

Graviditets
● ● ● Shoppen