

Dráha močového měchýře

MUDr. Peter Olšák

Obecná charakteristika

- ▶ Jangová dráha
- ▶ Element: voda
- ▶ Párový orgán: ledviny
- ▶ Tkáň: kosti
- ▶ Smyslový orgán: uši
- ▶ Emoce: strach
- ▶ Čas nejvyššího působení: 15-17h
- ▶ Hlavní působení dráhy: na hlavu a smysly, záda, gluteální oblast, CNS, urogenitální systém, na vnitřní orgány

BL 1 - t'ing-ming

= jas očí

- ▶ **Lokalizace:** Leží ve vnitřním koutku orbity, mezi ní a kořenem nosu. Udává se také 1 fen mediálně a kraniálně od vnitřního koutku očnice. Mnohým lidem se v tomto místě obtisknou opěrky brýlí a často si jej mimovolně škrábou.
- ▶ **Indikace:** Oční onemocnění - akutní i chronická konjunktivitis, slzení, myopie (pomocně), neuritis opticu, astigmatismus, sinusitis frontalis, neuralgie trigeminu 1. větve, katarakta. Dále frontální bolesti hlavy, migrény apod.

BL 2 - cchuan-ču = sklizeň bambusu

- ▶ Lokalizace: Bod leží na vnitřním (mediálním) okraji obočí v malé prohlubni (foramina supraorbitales).
- ▶ Indikace: Často se užívá spolu s bodem EX 1 (Yin-Trang, point de merveille), který leží v prohlubni uprostřed kořene nosu. Ten spolu s oběma body BL 2 tvoří tzv. „*přední magický trojúhelník*“. Užívají se u migrén, hemikranií a pro tzv. „*příčné prokrvení*“ hlavy. Dále obdobná indikační oblast jako u BL 1 - oční choroby, slzení apod. Vedle nich se objevují obtíže jako spasmy v obličeji, neuralgie trigeminu 1. větve, sinusitis frontalis.

BL 3 - mej-čuaaj = průchod obočím

- ▶ Lokalizace: nad bodem BL 2 v oblasti čela
- ▶ Indikace: bolesti hlavy, konjunktivitis, oční nemoci, epistaxe

BL 4 - cjuj-ča

- ▶ Lokalizace: 1,5 cunu laterálně od bodu GV 24
- ▶ Indikace: bolesti hlavy, paréza n. facialis, oční nemoci, chronická rhinitis, neuralgie trigeminu

BL 5 - u-ču = páté místo

- ▶ Lokalizace: 0,5 cunu nad bodem BL 4
- ▶ Indikace: bolesti hlavy, vertigo, chronická rhinitis, bolesti ramen a krční páteře, epistaxe

BL 6 - čen-guan

- ▶ Lokalizace: 1,5 cunu za bodem BL 5
- ▶ Indikace: bolesti hlavy, rhinitis, epistaxe

BL 7 - tun-tjan = nebeská pasáž

- ▶ Lokalizace: 1,5 cunu za bodem BL 6
- ▶ Indikace: neuralgie trigeminu, bolesti hlavy, epistaxe

BL 8 - luo-čchüe

= vracející se luo spojka

- ▶ Lokalizace: Leží 2 prsty stranou od střední linie na kalvě, ve výši lambdového švu (viz. Zaniklá velká fontanela).
- ▶ Indikace: Vliv na soustředění, na některé psychické obtíže (zklidnění), dále bolesti hlavy v oblasti klenby lební, motolice. Rhinitis a epistaxis (pomocně), dyspnoe, chronická bronchits. Glaukom, katarakta.

BL 9 - jui-čžen

- ▶ Lokalizace: 4 cuny pod bodem BL 8
- ▶ Indikace: bolesti hlavy, neuralgie trigeminu, rhinitis, poruchy čichu, vertigo

BL 10 - tchien-ču = nebeský sloup

- ▶ **Lokalizace:** Leží 2 prsty od mediální linie ve stejné výši jako bod GV 15, tj. anatomicky na úrovni mezi 1. a 2. krčním obratlem = cca 2 prsty pod protuberantia occipitalis. Obvykle je to vnější strana svalu m. trapezius (někdy jako 0,5 cunu nad přirozenou hranicí vlasů).
- ▶ **Indikace:** Je to jeden z nejdůležitějších bodů s vagotonním účinkem (tj. působení spíš na parasymptikus), nejspíš před přední hypotalamus. I tento bod si lidé bezděčně škrábou. Často difúzní migrény (dokumentace - termovize) a occipitální neuralgie, C a C-S syndromy. Kombinace 5 bodů „za krkem“. Nezapomenout spolu s GB 20 a GV 16 !!! Vliv na prokrvení lebky, neurastenie, hysterie. Vliv na snižování krevního tlaku (viz. parasymptikus, tonus cév). Torticollis, motolice. Ovlivňuje i stálé slzení, záněty nosu apod. Přídavně laryngitis, faryngitis. Dle TCM spolu s ST 9, LI 18, TE 16 a LU 3 příznivě ovlivňuje všechny obtíže podmíněné „*nahromaděním energie*“ v oblasti hlavy. Od tohoto bodu dráha přechází na záda a dělí se na 2 větve, vnitřní a vnější zádovou.

BL 11 - ta-ču = velký člunek

- ▶ Lokalizace: V 1. mezižebním prostoru na 2 prsty od střední zadní linie. Jinak: 1,5 cunů laterálně od spodního okraje trnu 1. hrudního obratle.
- ▶ Indikace: Vliv na výstavbu kostí, patrně prostřednictvím parathyroidey, vliv na metabolismus calcitoninu. Neklid, strach, úzkost, hysterie, pohotovost k epilepsii. Bolesti v oblasti šíje, ramen a zad. Je to bod, působící na uvolnění celé páteře. Arthralgie, kontraktury, spasmy, parestezie, hypocalcemie (i latentní). Bronchitis, dechové obtíže.

BL 12 - feng-men = brána větru

- ▶ **Lokalizace:** 1,5 cunu stranou od páteře pod trnem Th 2.
- ▶ **Indikace:** Metabolicky aktivní bod, hormonálně aktivní, s vlivem na klimakterické obtíže, potíže související se změnami počasí. Široká oblast alergií.

Souhlasné body dráhy močového měchýře BL 13-28

BL 13 - fej-šu, souhlasný bod plic

- ▶ **Lokalizace:** Leží 2 prsty stranou od zadní střední linie mezi 3. a 4. Th obratlem. (Bischko: Sáhnout si rukou přes protilehlé rameno - pak zpravidla leží pod špičkou prostředníčku.)
- ▶ **Indikace:** Souhlasný bod plic - používá se při všech obtížích dýchacího ústrojí: Dušnost, bronchiální astma (antihistaminické účinky), kašel, chronické plicní choroby, zejména obstrukční. Obtíže duševního charakteru - žal, smutek, suicidivní tendence. Kožní onemocnění (viz. plíce - kůže v TCM), nadměrné pocení, dermatitidy, exémy se silným svěděním. Záněty v dutině ústní. Lokálně intercost. neuralgie.

BL 14 - t'üe-jin-šu, souhlasný bod perikardu

- ▶ Lokalizace: 2 prsty stranou od spodního okraje Th 4.
- ▶ Indikace: Souhlasný bod dráhy perikard (oběh-sex). Podle TCM souhlasný bod širšího yinového systému, tvořeného játry a drahou perikardu (oběh-sex). Odtud primární použití při onemocněních krevního oběhu a psychicky i somaticky podmíněných chorobách sexuální sféry (stres, podnikatelé) jako je neurastenie, psych. Podmíněná impotence, nedostatek libida. Dále vertigo, singultus, bolesti hlavy, hypotonie, onem. perikardu, dýchací obtíže, svíravý pocit na prsou, bolesti v oblasti thoraxu. Některé urogenitální obtíže (výtok aj.)

BL 15 - sin-ču, souhlasný bod srdce

- ▶ **Lokalizace:** 2 prsty stranou od spodního okraje trnu Th 5.
- ▶ **Indikace:** Souhlasný bod srdce (dráhy srdce) - odtud orgánově podmíněné srdeční choroby (arytmie, palpitace, tlukot u srdce atd.). Neklid, neurastenie, hysterie, nespavost, stavy po cerebrálních insultech, parkinsonismus. Spolu s HT 5 a HT 7 proti trémě, strachu před zkouškou apod. Epistaxis, kašel, dorsalgie. Při některých zažívacích chorobách spojených s nauseou či vomitem, spasmus esofagu (zejm. psychicky podmíněnými), obtížné polykání.

BL 16 - tu-šu, souhlasný bod zadní střední dráhy

- ▶ **Lokalizace:** 2 prsty stranou pod spodním okrajem trnu Th 6.
- ▶ **Indikace:** Je to podle TCM souhlasný bod zázračné zadní střední dráhy (GV). V tomto smyslu se používá spolu s GV 12 (sloup páteře) na potíže po CMP či DMO s vertikalizací pacienta či chůzí po parézách, hl. DK. Nezapomeň alergie. Dále při únavě a stálé ospalosti. Kašel, bronchtis, dušnost a ostatní dechové obtíže. Zvracení, zvýšená peristaltika, bolesti močového měchýře před a při močení. Pruritus, vypadávání vlasů, střevní obtíže (alergie?).

BL 17 - ke-šu, souhlasný bod bránice a CV

- ▶ Lokalizace: 2 prsty laterálně od spodního okraje Th 7.
- ▶ Indikace: Je to souhlasný bod bránice. Někdy se značí také jako „*pán krve*“. Tím je míněn vliv bránice a dýchacích svalů na krevní oběh. Tím účinek na krevní onemocnění a vliv prakticky na celý organismus. Přídavný bod při řadě chorob. Vyplavuje cortisol a ostatní působky (viz. pokusy). Používá se při dušnosti - rychlý účinek na bránici a ostatní dýchací svalstvo - během několika okamžiků zvyšuje vitální kapacitu plic (viz. např. práce Banghy a spol.) a to je prokázáno i na hospodářských zvířatech (krávy, koně). Dále bronchiální astma (v Číně i Tbc). Neurogení zvracení, nadměrné pocení, chronická krvácivost (nejasně, co tím v Číně myslí), anemie. Anorexie, spasmy jícnu, intestinální krvácení i při malignitách. Alergie, kopřivka, kožní choroby. Slabost končetin.

BL 18 - kan-šu, souhlasný bod jater

- ▶ **Lokalizace:** 2 prsty stranou od spodního okraje 9. Th obratle.
- ▶ **Indikace:** Používá se při obtížích jater, žlučníku a žaludku. Má vliv na celkovou vyčerpanost organismu. V psychické sféře dobře použitelný při neurasteniích, předrážděnosti, hněvu, vzteku a tehdy, kdy se člověk těžko ovládá. Přídavně při očních chorobách (zvl. retiny), noční slepota (visus). Kašel, dyspnoe, mezižeberní neuralgie.

BL 19 - tan-šu, souhlasný bod dráhy žlučníku

- ▶ **Lokalizace:** 2 prsty stranou od GV linie pod 10. Th. obratlem.
- ▶ **Indikace:** Má vliv na únavu organismu, horečky. Používá se při hepatopatiích a cholecystopatiích, přidavně u diabetu, splenomegalii. Bolesti hlavy, zejména u tzv. žlučnickových migrén. Poruchy vidění, bolesti okolo očí apod. Angína, epistaxe, dávivý kašel. Sucho a hořko v ústech, nausea, zvracení, stahy jícnu, poruchy motility a trávení, koliky, lithiasa, icterus. U malých dětí zvracení (ublinkávání) mléka. Obtíže s mikcí, ledvinová kolika - zde např. v kombinaci: BL 19, GB 24, LR 3, ST 36, Dan-nang.

BL 20 - pchi-šu, souhlasný bod dráhy sleziny

- ▶ Lokalizace: 2 prsty stranou pod 11. Th obratlem.
- ▶ Indikace: Onemocnění GITu - gastritis, gastralgie, vředová choroba, enteritis, dyspepsie, hepatopatie, icterus, ascites, průjmy, spasmy esofagu. Adjuvantně při dušnosti, alergiích, kopřivce apod. Otoky, krvácení, podpůrně u anemie. Afekce pankreatu, špatné trávení tuků, sklony k otokům. Lokálně pásový opar, mezižební neuralgie, svalové kontraktury a naopak svalový hypotonus. V moderní Číně ještě povzbudivě při vyčerpání.

BL 21 - wej-šu, souhlasný bod dráhy žaludku

- ▶ Lokalizace: 2 prsty stranou od spodního okraje Th 12.
- ▶ Indikace: Gastritis, gastralgie, ulcus ventriculi i duodeni, nevolnost, zvracení, průjem, hepatopatie. Zde dobrá sestava např. CV 12, ST 21 a BL 21. U malých dětí a kojenců zvracení mléka, intestinální paraziti (?) - hubené děti (?). Zlepšení procesu zažívání, trávení, i nervově podmíněné potíže. Kontraktury končetin i paravertebrální. Bolesti z krajiny žaludku do třísel při hepato- či splenomegalii.

BL 22 - san-t'iao-šu, souhlasný bod dráhy trojitého ohříváče

- ▶ lokalizace: 2 prsty stranou pod spodním okrajem trnu L 1.
- ▶ Indikace: Chronické insuficience dýchacích cest, zažívacích a urogenitálních funkcí (viz. 3 ohně - horní, střední, dolní). Tj. indikace obdobné jako u minulého bodu + nefropatie, infekce močových cest, inkontinence, impotence, frigidita. Dobrý vliv na vzdálenější areály - vertigo, neurastenie, prokrvení CNS (intrakraniální), bolesti hlavy (frontálně či difúzní). Bolesti v oblasti ramen a zad, kříže, spasmy.

BL 23 - šen-šu, souhlasný bod dráhy ledvin

- ▶ Lokalizace: Mezi L2-L3, 2 cuny stranou od obratlových trnů.
- ▶ Indikace: Souhlasný bod ledvin. Jeden z nejčastěji používaných souhlasných bodů i bodů obecně. V TCM bod pro „vodní ledviny“ i „ohnivé ledviny“ (tj. patrně nadledviny). Odtud široké spektrum indikací, souvisejících s hormonální činností nadledvin - např. alergické choroby. Patří k tzv. „kortikotropním“ bodům. Astma, exémy, revmatické obtíže (zánětlivé i nezánětlivé), sklony k otokům, enormní únava bez zvl. příčin, úzkost. Hlava „na prasknutí“, stavy po apoplexii. Poruchy visu. Renální hypertenze. Zažívací obtíže, průjmy, DM. Afekce ledvin, hematurie, cystitis, urethritis, ejaculatio praecox, impotence, u žen poruchy cyklu, fluor. Lumbalgie - velmi vděčný, avšak opomíjený bod!

BL 24 - čchi-chaj-šu, souhlasný bod bodu CV 6

- ▶ Lokalizace: 2 prsty stranou pod spodním okrajem L 3.
- ▶ Indikace: Je to souhlasný bod pro bod CV 6, který se nazývá „*moře energie*“. V praxi zřídka, ale pokud na něho myslíme, pak u stavů vyčerpání, slabosti, nedostatku energie. Někdy nechutenství, atonická obstipace, hemoroidy, obtíže s mikcí. Nezapomenout na fantomové bolesti či lokálně při bolestech v lumbosakrální krajině.

BL 25 - ta-čchang-šu, souhlasný bod dráhy tlustého střeva

- ▶ Lokalizace: 2 cuny stranou od spodního okraje L 4.
- ▶ Indikace: při zažívacích obtížích široké oblasti (colitis, průjmy, nechutenství, enteritis, obstipace apod.) Lokálně lumbalgie (člověk se nemůže pořádně ohnout) včetně bolestí, vystřelujících do nohou. Afekce ledvin, inkontinence. Alergie (nadledviny) - přídatný kortikotropní bod.

BL 26 - kuan-jüan-šu, souhlasný bod pro CV 4

- ▶ **Lokalizace:** 2 prsty stranou od spodního okraje L 5.
- ▶ **Indikace:** Poruchy cyklu, adnexitidy, ostatní gynekologické potíže. Inkontinence. Lumbalgie, ischialgie. Povzbuzení obranyschopnosti organismu. Gastralgie, colitis, enteritis.

BL 27 - siao-čchang-šu, souhlasný bod dráhy tenkého střeva

- ▶ Lokalizace: 2 prsty stranou od dorsomediální linie ve výši prvního sakrálního otvoru (tj. 1 prst stranou od něho). Anatomicky přesněji - v prohlubni mezi os sacrum a spina iliaca posterior superior (SI skloubení)
- ▶ Indikace: TCM speciálně pro „*orgánové tekutiny*“ (acsites!), čímž je míněna veškerá „*voda*“ v organismu. Průjmy, krev ve stolici, střevní koliky a přilehlé bolesti, onemocnění konečníku, hemoroidy. Obtíže s mikcí. Výtok, adnexitis, bolesti v malé pánvi a podbřišku. Lokálně bolesti dané lokality L-S, lumbago apod.

BL 28 - pchang-kuang-šu, souhlasný bod dráhy močového měchýře

- ▶ Lokalizace: 2 prsty stranou od GV linie ve výši 2. sakrálního otvoru (stejná úroveň jako body BL 32 či BL 48, tj. mezi nimi).
- ▶ Indikace: Obecně důležitý pro všechna onemocnění v malé pánvi. Obtížná mikce, nutkání na moč, cystitis, metritis, dysmenorea, zejména u mladých žen. Poruchy trávení, obstipace, průjmy, křeče GIT, afekce pankreatu, DM (?). Dále lokální bolestivé stavy.

BL 29 - čžun-ljuj-šu (souhlasný bod středu páteře)

- ▶ Lokalizace: 1,5 cunu laterálně od zadní střední linie ve výšce 3. otvoru kosti křížové
- ▶ Indikace: LS syndrom, průjem, bolesti břicha

BL 30 - baj-chuan-šu (souhlasný bod sfinkterů)

- ▶ Lokalizace: v úrovni 4. otvoru os sacrum, 1,5 cunu laterálně od středu páteře
- ▶ Indikace: LS syndrom, cystitis, bolesti pánevního dna, obstipace, bolesti a záněty pohlavních orgánů

BL 31 - šang-liao

- ▶ **Lokalizace:** Leží v 1. sakrálním otvoru. Má se napichovat v jeho mediálním a distálním kvadrantu, tj. asi 1 prst od zadní střední linie, ve stejné výši jako BL 27. Spolu s dalšími body, tj. 31-35 hovoříme o tzv. „*bodech ve foraminech*“.
- ▶ **Indikace:** Významný gynekologický bod při řadě funkčních obtíží. Klíčový (zázračný) bod pro klimakterium. Dále při poruchách cyklu, impotenci. Má eutonizující účinky. Silné hormonální působení. Při porodu zesiluje kontrakce a bolesti - proto se používá na úvod porodu či před ním (viz. dále). Dále neurastenie, epistaxe, zvracení, zácpa, hemoroidy apod. Bolesti v křížové krajině, lumbago. Při všech potížích pohybového aparátu, které zhoršuje chlad (ischialgie). Inkontinence, cystitis.

BL 32 - cy-ljao = následující jáma

- ▶ Lokalizace: nad 2. otvorem os sacrum
- ▶ Indikace: urogenitální onemocnění, chronické bolesti pánevního dna

BL 33 - čžun-ljao = střední jáma

- ▶ Lokalizace: nad třetím otvorem os sacrum
- ▶ Indikace: retence moče, parézy DKK, hemoroidy, záněty v malé pánvi

BL 34 - sja-ljao = dolní jáma

- ▶ Lokalizace: Nad 4. otvorem os sacrum
- ▶ Indikace: urogenitální onemocnění, bolesti v podbřišku, chronická obstipace, cholecystitis

BL 35 - hui-jang = sjednocení jangu

- ▶ Lokalizace: $\frac{1}{2}$ cunu od dolního konce kostrče
- ▶ Indikace: bolestivá menstruace, hemoroidy, impotence, chronické záněty pohlavních orgánů

BL 36 - čcheng-fu = stálá podpora

- ▶ Lokalizace: ve středu intergluteální rýhy
- ▶ Indikace: LS syndrom, hemoroidy, parézy DKK, noční pomočování, porucha kontinence

BL 37 - in-men = brána bohatství

- ▶ Lokalizace: 6 cunů pod bodem BL 36 mezi m. biceps fem. A m. semimembranosus
- ▶ Indikace: bolesti LS segmentu, akutní ústřel bederní páteře, parézy DKK, hemoroidy

BL 38 - fu-si

= údolí horního povrchu

- ▶ Lokalizace: 1 cun nad bodem BL 39 na laterální straně fossa poplitea
- ▶ Indikace: záněty močového měchýře, obstipace, gonalgie, paréza n. peroneus

BL 39 - vej-jan = nahromadění jangu

- ▶ Lokalizace: 1 cun laterálně od středu fossa poplitea
- ▶ Indikace: bod ovlivňující krvetvorbu, retence moče, spasmus břišních svalů, křeče, otoky v LS oblasti

BL 40 - wej-čung

- ▶ **Lokalizace:** Leží uprostřed popliteální jamky (fossa poplitea), jedné z nejlépe hmatných prohlubní lidského těla nad tepnou podkolenní (a. poplitea), proto při punktuře - cave arteriam.
- ▶ **Indikace:** Je bod typu Ho dráhy močového měchýře a zároveň jeden z nejdůležitějších bodů látkové výměny. Výborné výsledky jsou při ošetřování všech kožních onemocnění, u alergií, vypadávání vlasů apod. Má silné antihistaminické účinky. Přídavně u řady chronických afekcí - exémy, akné aj. Dále lokální problémy - gonartrózy, -itidy, parézy DK, kontraktury, ischialgie, lumbalgie, posilování a trofika nožního svalstva, revmatické obtíže, bolesti v oblasti ledvin a L-páteře. Cerebrální insuly, 1. pomoc při bezvědomí či mdlobách. Urologie - inkontinence, oligurie. Moderní čínská literatura uvádí hemiplegii a doporučuje z tohoto bodu pouštět žilou.

BL 41 - fu-fen = vedle svalů

- ▶ Lokalizace: 3 cuny laterálně od bodu BL 12
- ▶ indikace: tortikolis, interkostální neuralgie, CB syndrom, pneumonie, suchá pleuritis

BL 42 - po-chu = sídlo duše

- ▶ Lokalizace: 1,5 cunu laterálně od bodu BL 13
- ▶ Indikace: chronické plicní onemocnění, kašel, nauzea, bolesti ramen

BL 43 - kao-chuang

- ▶ **Lokalizace:** Leží na vnější zádové větvi dráhy močového měchýře, tj. 3 cuny stranou od zadní střední osy (tato linie se v podstatě dotýká trnu lopatky - spina scapulae), a to na úrovni spodního trnu 4. hrudního obratle (tedy ve stejné výši jako BL 14, avšak o 2 prsty laterálněji). V normální poloze pacienta je bod poněkud hůře přístupný, proto je s výhodou, když si pacient sedne zády k nám, poněkud se shrbí a udělá „*kočičí hřbet*“, popř. se opře o předloktí.
- ▶ **Indikace:** Podle TCM je to souhlasný bod všech „*životních center*“ (srdce, mícha, nervy) a má charakter klíčového bodu. Má působit na „*100 nemocí*“ a přes rozdílné pohledy je i dnešní akupunkturou považován a výborný všeobecně tonizující bod. Je účinná i ruční masáž (akupresura). Používá se u všech stavů vyčerpání a vysílení, všeobecné slabosti (jarní únava), při rekonvalescenci. Dále je účinný u některých forem anémie (hematopoetický bod) a při posilování obranyschopnosti organismu. Lze jej použít i při posilování paměti, při depresivních stavech, u nemocí dýchacího ústrojí jako bronchitis, kašel, pleuritidy apod.

BL 44 - šen-tan = Božská hala

- ▶ Lokalizace: 1,5 cunu laterálně od bodu BL 15
- ▶ Indikace: chronické onemocnění plic, vertigo, interkostální neuralgie, bolesti u srdce, lokální bolesti

BL 45 - i-si

= výkřik bolesti

- ▶ Lokalizace: 1,5 cunu laterálně od bodu BL 16
- ▶ Indikace: celkové vyčerpání organismu, vertigo, onemocnění srdce, bolesti žaludku, bolesti Th páteře, nadměrné pocení

BL 46 - ge-guan = bránice

- ▶ Lokalizace: 1,5 cunu laterálně od bodu BL 17
- ▶ Indikace: GIT onemocnění, nauzea, vomitus, škytavka, parazitární nemoci u dětí, epistaxe

BL 47 - chun-men = brána duše

- ▶ Lokalizace: 1,5 cunu laterálně od bodu BL 18
- ▶ Indikace: Trávicí obtíže, hepatální dysfunkce, speciální bod pro onemocnění genitálií, bolesti zad a srdeční krajiny

BL 48 - jan-gan = sjednocení jangu

- ▶ Lokalizace: 1,5 cunu laterálně od bodu BL 19
- ▶ Indikace: dyspepsie, chronický průjem, nauzea, dysfunkce jater, svalové bolesti, tachykardie

BL 49 - i-še sídlo pocitů

- ▶ Lokalizace: 1,5 cunu laterálně od bodu BL 20
- ▶ Indikace: nazea, vomitus, meteorismus, průjem, bolesti v epigastriu

BL 50 - vej-can

- ▶ Lokalizace: 1,5 cunu laterálně od bodu BL 21
- ▶ Indikace: Speciální bod pro onemocnění vnitřních orgánů, dyspepie, poruchy peristaltiky

BL 51 - chuan-men = brána životních center

- ▶ Lokalizace: 1,5 cunu laterálně od bodu BL 22
- ▶ Indikace: velmi účinný bod u zánětu prsní žlázy, chronická gastritis, meteorismus

BL 52 - čži-ši = sídlo vůle

- ▶ Lokalizace: 3 cuny laterálně od dolního okraje processus spinosus L2
- ▶ Indikace: ovlivňuje vodní a minerálový metabolismus, onemocnění močopohlavního systému, bolesti LS, dyspepsie

BL 53 - bao-chuan = životní centrum uterus - placenta

- ▶ Lokalizace: 3 cuny laterálně od zadní střední dráhy
- ▶ Indikace: onemocnění urogenitálního traktu, bolesti epigastria, LS syndrom, obstipace, meteorismus

BL 54 - Čži-bjan

= strana 4. obrátle

- ▶ Lokalizace: Na úrovni 4. otvoru os sacrum, 3 cuny laterálně od zadní střední dráhy
- ▶ Indikace: silný bod pro metabolismus, onemocnění močopohlavního systému, hemoroidy, LS syndrom, parézy DKK, onemocnění kyčelního kloubu, svalová slabost DKK

BL 55 - che-jan

= bod zásahu

- ▶ Lokalizace: 2 cuny pod středem fossa poplitea
- ▶ Indikace: onemocnění urogenitálního systému, bolesti kyčelního kloubu, LS syndrom, obstipace, hemoroidy

BL 56 - čen-czin = opora svalů

- ▶ lokalizace: uprostřed m. gastrocnemius 5 cunů pod středem fossa poplitea
- ▶ Indikace: svalové spasmy dolní části zad, parézy DKK, hemoroidy, epistaxe, obstipace, žlučnickový záchvat

BL 57 - čcheng-šan

- ▶ **Lokalizace:** Leží uprostřed zadní strany lýtka, mezi bříšky m. gastrocnemii.
- ▶ **Indikace:** Je také nazýván „*bodem běžců*“ a používá se jej ke zlepšení trofiky nožního svalstva. Dále k prokrvení DK, např. při klaudikačních obtížích, pokud nepřekročí funkční mez a jeho použití má své opodstatnění i u ischialgií, zvláště pokud se bolesti propagují po zadní straně stehna či lýtka.

BL 58 - fej-jiang

- ▶ **Lokalizace:** Leží 7 cunů nad bodem BL 60 na laterálním okraji lýtkového svalu (m. gastrocnemius). Je to zhruba střed vzdálenosti malleolus externus a fossa poplitea. Jinak též: laterálně od bodu BL 57 nad šikmým svalem lýtkovým (m. soleus). Pomůcka: Kdybychom se na lýtko dívali zezadu jako na ciferník hodin, kde 12 hodin by bylo na ventrálním mediánu, pak by bod č. 58 ležel asi tam, kde by ručička ukazoval 4 hod.
- ▶ **Indikace:** Je to bod přechodu své dráhy (lo-luo) a dle TCM má spojení k bodu pramene následující dráhy ledvin (KI 3), které umožňuje energetickou výměnu těchto dvou drah. Jedná se o významný metabolický bod, důležitý zvl. pro revmatické, spastické a algické obtíže v oblasti DK. Artrózy, artritidy DK, ischialgie, poruchy prokrvení DK, klaudikace, neklid nohou i se záškuby a křečemi „*restless legs*“. Dále nefropatie, cystitis, zánětlivé a bolestivé hemoroidy. Některé noční obtíže, bolesti hlavy, epistaxis.

BL 59 - fu-jan

= jang kloubu nohy

- ▶ Lokalizace: 3 cuny nad vnějším kotníkem
- ▶ Indikace: akutní LS syndrom, revmatické onemocnění DKK, křeče svalů DKK, parézy DKK, paréza n. VII., neuralgie n. V

BL 60 - kchun-lun

- ▶ **Lokalizace:** Leží mezi špičkou zevního kotníku (malleolus fibulae) a Achillovou šlachou.
- ▶ **Indikace:** Jeden z nejdůležitějších bodů proti bolesti vůbec. Právě na něm někteří (Pomeranz, Terenius, Han Ji Šen) testovali vyplavování endogenních opiátů (beta endorfiny, dynorfiny) při akupunkturní stimulaci. Příznivě ovlivňuje všechny bolesti v průběhu dráhy i kdekoliv na těle a má vliv na tonus zádového svalstva (antispastické účinky). Zvláště často se používá při všech bolestech páteře, ale také při poruchách metabolismu obecně, způsobených např. sedavým způsobem života. Dobrý vzdálený bod na bolesti šíje (i např. torticollis). Bolesti hlavy, motolice, křeče, tiky. Dechové obtíže - dyspnoe astmatického rázu, kašel. Epistaxis, bolesti očí, mžikání. Bolesti anginózní vystřelující do zad, bolesti a záněty v oblasti genitálií. Usnadňuje a urychluje porod (zesiluje stahy, ale i bolesti), lze použít i při retenci placenty. Otoky, bolesti v oblasti ledvin.

BL 61 - pu-šen

= pomoc s úklidem

- ▶ Lokalizace: 1,5 cunu pod bodem BL 60
- ▶ Indikace: chronické záněty močových cest, parézy DKK, LS syndrom, bolest kolen, hlezna, epilepsie

BL 62 - šen-maj

- ▶ **Lokalizace:** Leží v malé prohlubni přímo pod (a poněkud před) zevním kotníkem. Jedná se o prohlubeň mezi zevním kotníkem a kladkovitým výběžkem kosti patní (proc. Trochlearis calcanei). Někdy se měří na kolmici, procházející vrcholem zevního kotníku (malleolus fibulae, lateralis).
- ▶ **Indikace:** Klíčový bod k zázračné dráze (spolu s SI 3). Dobře ovlivňuje choroby na vzdálených areálech těla - tinnitus, bolesti očí, mžitky, epistaxe, resistantní bolesti hlavy. Dále nespavost z excitovanosti, nervozita, premenstruální psychické potíže (tenze), neurastenie, motolice, celková ochablost a nechut' do života. Svalové kontraktury, bolesti DK, nártu, paty, zánětlivá onemocnění kotníku, distorze apod., slabost nohou, špatné prokrvení, ischialgie, parézy DK, klaudikační obtíže.

BL 63 - czi-men = zlatá brána nohy

- ▶ Lokalizace: ventrálně a kaudálně od vnějšího hlezna
- ▶ Indikace: lokální bolesti, křeče u dětí, bolesti zadní části hlavy, neklid u dětí, křeče v břiše, tinitus

BL 64 - cziŋ-gu

= hlavní kost

- ▶ **Lokalizace:** Na vnějším okraji nártu na proximálním konci V. metatarsální kosti. Udává se také za drsnatinou V. metatarsu.
- ▶ **Indikace:** Dle TCM je ve spojení s bodem přechodu dráhy ledvin, tj. KI 4. Indikace jsou velmi podobné jako u BL 62 - dobrý vzdálený bod pro oční a ORL onemocnění, bolesti hlavy neurčité lokalizace či difúzní. Dále deprese, únava, nechut' k jídlu i k pití (geriatrie), potíže s artikulací při řeči, některé srdeční obtíže. Meteotropní bod - bolesti kloubů, zvl. při změnách počasí, křeče, revmatoidní bod, ztuhlost šíje, bolesti zad, bolesti v oblasti ledvin. Zánět močového měchýře, prostatismus.

BL 65 - ŝu-gu = spojení kostí

- ▶ **Lokalizace:** Leží na vnější straně nohy, na okraji chodidla a to na distálním konci os. metatarsale V. Najdeme je v malé štěrbině mezi V. metatarsem a bazí I. článku malíčku (M-F skloubení).
- ▶ **Indikace:** Dle TCM tlumivý bod své dráhy. V ostatních indikacích obdobné účinky jako u předchozích bodů - stálé slzení, ORL obtíže, bolesti hlavy, únava, epilepsie, hypakusis. Zažívací obtíže jako průjem, hemoroidy apod. Akné a další kožní choroby. Bolesti a spasmy šíje (torticollis), bolesti kyčlí, lumbalgie (např. při předklonu), parestezie DK.

BL 66 - czu-tun-gu

- ▶ Lokalizace: pod metatarsofalangeálním spojením
- ▶ Indikace: bolesti hlavy, vertigo, bolesti kolen, chronická dyspepsie, endometritis, bolesti chodidel, důležitý bod biorytmu

BL 67 - čži-in

= dosažení jinu

- ▶ **Lokalizace:** Leží na konci 5. prstu u nohy (malíčku) a jako všechny ostatní svého druhu 1 fen laterálně od koutku jeho nehtového lůžka.
- ▶ **Indikace:** Dle TCM bod typu „*ting*“, podle tradičních představ leží na hranici jangu, jakési „*nejvnějšnější*“ vrstvě tvořené drahami měchýře a tenkého střeva. Staří Číňané doporučovali stimulovat tento bod při jakýchkoliv bolestech, pociťovaných na jakékoliv části těla. Důležitý v porodnictví - jeho stimulace prokázala účinky ekvivalentní s infuzí oxytocinu (zesílení stahů), lze používat i v době před porodem. Bod používáný na obrat plodu. Dále při depresivních náladách, strachu, vyčerpání, při frontálních bolestech hlavy. ORL a oční problematika.