

## De 7 bank for bedre immunforsvar

For at opnå den bedste virkning af øvelserne, er det vigtigt, at du starter med at trække vejret lidt dybere og langsommere end normalt.

Arbejd på hvert punkt i cirka et halvt minut. Bank/masser med det tryk, du føler er rigtigt for dig. Det skal ikke føles smertefuldt eller være ubehageligt, punkterne kan dog være ømme.



- 1: Gorillapunktet (thymus) på øvre brystbenet.
- 2: K27 (nyrepunkt) under kravebenet
- 3: Lever/milt, på kanten af ribbens buen, der hvor der mærkes en ømhed (følg en linje ned fra brystvorterne)
- 4: Armhulepunkter (en håndsbredde under armhulen)
- 5: Binyrepunkter (over nyrerne på ryggen)
- 6: Lungepunkterne (under kravebenet ved skulderen)
- 7: Mavepunkter (på knoglen under øjet)