

Opgaver - Meridianer

Find ved hjælp af oplysningerne frem til den meridian der kan være i ubalance

OBS! Du kan finde svarene på spørgsmålene nederst i dette dokument.

Klienterne fortæller:

1. Jeg er blevet opereret for lyskebrok sidste år, men har stadig ondt omkring stedet. Min højre storetå dunker meget, specielt op ad formiddagen. Jeg bliver meget let forkølet og får influenza bare folk kigger på mig.
2. Jeg har mange rygsmerter og nogle gange også iskiassmerter. Smerterne trækker i hvert fald ned af højre ben. Det er som om det er værst sidst på eftermiddagen. Jeg tisser meget og da jeg var yngre led jeg meget af blærebetændelse.
3. Jeg har lige været i behandling for nyrebækkenbetændelse og får stadig medicin. Jeg har haft brækket kravebenet og syntes stadigvæk at jeg har smerter i området. De er værst omkring 18.00 tiden. Jeg har også paradentose.
4. Jeg har haft seneskedehindebetændelse i højre arm et par gange. Jeg har ofte svært ved at læse, da jeg hurtigt bliver træt i øjnene. Jeg tåler ikke alkohol særlig godt. Endvidere er det begyndt at knibe med potensen de sidste par måneder.
5. Jeg har hovedpine utrolig tit, det sidder mest i tindingen. Måske er det pga. spændinger for jeg har mange myoser i nakken. Jeg har ingen appetit, og har derfor også tabt mig meget i det sidste stykke tid.
6. Jeg er meget stresset og har svært ved at tale, når det er værst. Det er lidt uheldigt, da jeg er salgskonsulent. Jeg har meget tør hud, der svier i armhulen. Min venstre lillefinger er næsten altid kold.
7. Jeg har mange smerter i albuebøjningen. Det er som om det stråler op fra hånden. Jeg arbejder også meget med computere, så måske kan det have noget med det at gøre.
8. Jeg har tit ondt i ørerne - oftest er det værst tidligt om eftermiddagen. Jeg har ofte diarre. Jeg har også tit ømme mavemuskler.
9. Jeg har eksem og smerter i håndleddet og skulderen. Det klør utrolig meget på mine arme. Mine tommelfingre sover ofte og jeg har halsbetændelse mindst 4 gange om året. Jeg vågner tit omkring 4 tiden, og kan ikke falde i søvn igen. Jeg føler mig tit træt mellem 15.00 og 17.00.
10. Jeg har næsten altid forkølelsessår omkring munden. Jeg har problemer med mavesyre og halsbrand. Endvidere har jeg tit knæ smerter som nærmest stråler ned i tåen ved siden af storetåen.

11. Jeg har haft menstruationsforstyrrelser i mange år. Jeg har tit ondt i musklerne i hænderne. Jeg har taget meget på de sidste par år, selvom jeg spiser nogenlunde som jeg plejer. Jeg har også fået tendens til at hæve op i benene. Jeg ved ikke om det er det, man kalder ødemer.
12. Jeg har haft migræne i mange år. Jeg får noget medicin, men det hjælper ikke. Jeg har haft galdesten et par gange, og min læge overvejer om jeg skal have fjernet galdeblæren. Jeg lider af søvnløshed.
13. Jeg er meget træt og syntes min hørelse er blevet meget dårlig over de sidste par måneder. Jeg har haft nyresten et par gange. I øvrigt flosser mine negle meget og jeg har skæl i håret, som jeg simpelthen ikke kan slippe af med. Jeg har nærmest prøvet alt.
14. Nogle dage har jeg meget ondt i tænderne, det er værst tidligt om morgenen. Jeg har meget uren hud omkring næsen. I øvrigt snurrer mine pegefingre døgnet rundt.
15. Jeg har meget tør hud omkring øjenbrynene. Mine lægmuskler er meget spændte og deraf har jeg også tit smerter i lægen. Jeg har et punkt på storetåen som er hævet og gør afsindigt ondt. Det er mærkeligt, men begge mine ringefingre føles tit varm og hævet.
16. Jeg har mange knæ smerter, de sidder på indersiden og er værst når jeg bevæger mig. Jeg ved ikke hvad det skyldes, måske at jeg dyrker meget idræt.
17. Jeg har mange spændinger i nakke og skulder. Det føles nogle gange som om det trækker ind på kinden. Jeg har tit smerter i min højre lillefinger. Jeg vågner tit mellem 03.00 og 05.00 med ørepine.
18. Jeg har tit ondt på indersiden af knæet. Jeg vågner ofte med en dunkende fornemmelse i min højre storetå. Jeg har nok en smule svært ved at styre mit temperament - bliver let vred og aggressiv uden grund. Min menstruation er meget uregelmæssig.
19. Jeg har ondt i trædepuden under min venstre fod. Jeg er begyndt at blive angst i situationer, hvor jeg normalt ikke plejer at være det. Jeg sveder meget når det står på. Jeg har også mange blister på tungen.
20. Jeg har forstoppelse. Jeg dyrker meget sport og strækker altid ud, men alligevel er jeg tit meget øm i musklen ned omkring låret. Det er værst om eftermiddagen.
21. Min højre lilletå føles helt kold, mærkelig nok er det værst når jeg får fri fra mit arbejde som sekretær. Jeg har ofte hovedpine og ondt i øjnene. For tre år siden blev jeg opereret for en diskusprolaps. Efter operationen har jeg fået svært ved at holde på vandet.
22. Jeg har smerter omkring brystvorten. Jeg lider meget af håndsved. Jeg har tit kvalme. Min venstre langfinger hæver tit op uden grund. Jeg har meget tit kolde fødder.

Rettevejledning

Svar på: Opgaver - Meridianer

1. Jeg er blevet opereret for lyskebrok sidste år, men har stadig ondt omkring stedet. Min højre storetå dunker meget, specielt op ad formiddagen. Jeg bliver meget let forkølet og får influenza bare folk kigger på mig.

Milt/pancreasmeridianen

2. Jeg har mange rygsmerter og nogle gange også iskiassmerter. Smerterne trækker i hvert fald ned af højre ben. Det er som om det er værst sidst på eftermiddagen. Jeg tisser meget og da jeg var yngre led jeg meget af blærebetændelse.

Blæremeridianen

3. Jeg har lige været i behandling for nyrebækkenbetændelse og får stadig medicin. Jeg har haft brækket kravebenet og syntes stadigvæk at jeg har smerter i området. De er værst omkring 18.00 tiden. Jeg har også paradentose.

Nyremeridianen

4. Jeg har haft seneskedehindebetændelse i højre arm et par gange. Jeg har ofte svært ved at læse, da jeg hurtigt bliver træt i øjnene. Jeg tåler ikke alkohol særlig godt. Endvidere er det begyndt at knibe med potensen de sidste par måneder.

Levermeridianen

5. Jeg har hovedpine utrolig tit, det sidder mest i tindingen. Måske er det pga. spændinger for jeg har mange myoser i nakken. Jeg har ingen appetit, og har derfor også tabt mig meget i det sidste stykke tid.

Mavemeridianen

6. Jeg er meget stresset og har svært ved at tale, når det er værst. Det er lidt uheldigt, da jeg er salgskonsulent. Jeg har meget tør hud, der svier i armhulen. Min venstre lillefinger er næsten altid kold.

Hjertemeridianen

7. Jeg har mange smerter i albuebøjningen. Det er som om det stråler op fra hånden. Jeg arbejder også meget med computere, så måske kan det have noget med det at gøre.

Utilstrækkelige opl. kan være: LU - KS - H

8. Jeg har tit ondt i ørerne - oftest er det værst tidligt om eftermiddagen. Jeg har ofte diarre. Jeg har også tit ømme mavemuskler.

Tyndtarmsmeridianen

9. Jeg har eksem og smerter i håndleddet og skulderen. Det klør utrolig meget på mine arme. Mine tommelfingre sover ofte og jeg har halsbetændelse mindst 4 gange om året. Jeg vågner tit omkring 4 tiden, og kan ikke falde i søvn igen. Jeg føler mig tit træt mellem 15.00 og 17.00.

Lungemeridianen

10. Jeg har næsten altid forkølelsessår omkring munden. Jeg har problemer med mavesyre og halsbrand. Endvidere har jeg tit knæsmærter som nærmest stråler ned i tåen ved siden af storetåen.

Mavemeridianen

11. Jeg har haft menstruationsforstyrrelser i mange år. Jeg har tit ondt i musklerne i hænderne. Jeg har taget meget på de sidste par år, selvom jeg spiser nogenlunde som jeg plejer. Jeg har også fået tendens til at hæve op i benene. Jeg ved ikke om det er det, man kalder ødemer.

Miltmeridianen

12. Jeg har haft migræne i mange år. Jeg får noget medicin, men det hjælper ikke. Jeg har haft galdesten et par gange, og min læge overvejer om jeg skal have fjernet galdeblæren. Jeg lider af søvnløshed.

Galdeblæremeridianen

13. Jeg er meget træt og syntes min hørelse er blevet meget dårlig over de sidste par måneder. Jeg har haft nyresten et par gange. I øvrigt flosser mine negle meget og jeg har skæl i håret, som jeg simpelthen ikke kan slippe af med. Jeg har nærmest prøvet alt.

Nyremeridianen

14. Nogle dage har jeg meget ondt i tænderne, det er værst tidligt om morgenen. Jeg har meget uren hud omkring næsen. I øvrigt snurrer mine pegefingre døgnet rundt.

Tyktarmsmeridianen

15. Jeg har meget tør hud omkring øjenbrynene. Mine lægmuskler er meget spændte og deraf har jeg også tit smerter i lægen. Jeg har et punkt på storetåen som er hævet og gør afsindigt ondt. Det er mærkeligt, men begge mine ringfingre føles tit varm og hævet.

Endokrinmeridianen

16. Jeg har mange knæsmærter, de sidder på indersiden og er værst når jeg bevæger mig. Jeg ved ikke hvad det skyldes, måske at jeg dyrker meget idræt.

Utilstrække opl. kan være: M/P - L - N

17. Jeg har mange spændinger i nakke og skulder. Det føles nogle gange som om det trækker ind på kinden. Jeg har tit smerter i min højre lillefinger. Jeg vågner tit mellem 03.00 og 05.00 med ørepine.

Tyndtarmsmeridianen

18. Jeg har tit ondt på indersiden af knæet. Jeg vågner ofte med en dunkende fornemmelse i min højre storetå. Jeg har nok en smule svært ved at styre mit temperament - bliver let vred og aggressiv uden grund. Min menstruation er meget uregelmæssig.

Levermeridianen

19. Jeg har ondt i trædepuden under min venstre fod. Jeg er begyndt at blive angst i situationer, hvor jeg normalt ikke plejer at være det. Jeg sveder meget når det står på. Jeg har også mange blister på tungen.

Hjertemeridianen

20. Jeg har forstoppelse. Jeg dyrker meget sport og strækker altid ud, men alligevel er jeg tit meget øm i musklen ned omkring låret. Det er værst om eftermiddagen.

Tyktarmsmeridianen

21. Min højre lilletå føles helt kold, mærkelig nok er det værst når jeg får fri fra mit arbejde som sekretær. Jeg har ofte hovedpine og ondt i øjnene. For tre år siden blev jeg opereret for en diskusprolaps. Efter operationen har jeg fået svært ved at holde på vandet.

Blæremeridianen

22. Jeg har smerter omkring brystvorten. Jeg lider meget af håndsved. Jeg har tit kvalme. Min venstre langfinger hæver tit op uden grund. Jeg har meget tit kolde fødder.

Kredsløbsmeridianen