

**PAIN® GONE**

**PAIN® GONE**



**Fast,  
Effective  
Drug-Free  
Pain Relief**

**Clinically Tested**



 **Medi-Direct International Ltd,**  
Unit 17, Wilford Industrial Estate,  
Nottingham NG11 7EP, UK  
e-mail: [enquiries@paingone.com](mailto:enquiries@paingone.com)  
[www.paingone.com](http://www.paingone.com)



# CONTENTS

**1. General Instructions**..... GB 1.1

DE 1.2 FR 1.3 NE 1.4 ES 1.5 ITA 1.6 HU 1.7

**2. Injuries and Ailments**..... GB 2.1

DE 2.2 FR 2.3 NE 2.4 ES 2.5 ITA 2.6 HU 2.7

**3. AcuPoints**

GB DE FR NE ES ITA HU 3.1 - 3.15

**HOW TO USE PAIN®GONE**

Hold Pain®Gone in your hand and firmly wrap your index finger around the metal ring. Place the pen on the point of pain and click the push button 30 - 40 times. A small sensation will be felt. It is effective over a 15 cm radius and will work through light clothing. It will produce 100,000 clicks without maintenance.

**HOW DOES PAIN®GONE WORK?**

Each click sends tiny electrical impulses (1-2 Hz) along the nerve paths to your brain, which releases endorphins (the body's natural defences against pain). Repeat the treatment as required - you cannot overdose.

Pain®Gone is completely natural, has no side-effects and does not interfere with any medication prescribed.

**WHAT TYPE OF PAIN WILL PAIN®GONE RELIEVE?**

Pain®Gone is based on Transcutaneous Nerve Stimulation. TNS controls both chronic and acute pain such as muscle pain, back and shoulder pain, pain in the arms and legs, headache and migraine, tennis elbow, sports injuries, sciatica and other physical pain.

This methodology has been used successfully in hospitals and pain clinics throughout Europe for many years.

**FOR EXTERNAL USE ONLY****DO NOT USE PAIN®GONE:**

- If you use a pacemaker
- If you are in your first 16 weeks of pregnancy
- In and around your eyes
- Directly over metal implants
- On wet skin or in damp surroundings
- Close to oxygen or inflammable liquids

- If you suffer from epilepsy
- On open wounds

Please read the instructions before use.

Keep out of reach of children.

No product or advice is solely intended to replace current medication, diagnose or cure any conditions. Please consult your doctor if you are concerned about the applicability of this product in relation to your own condition or if you are already taking medication such as steroids/warfarine etc.

Do not allow children under the age of 8 to use Pain®Gone without adult supervision.

Please keep instructions in a safe place.

### **NON-INVASIVE ACCUPUNCTURE - (2.1)**

Research has shown that stimulating pens, such as Pain®Gone can also be used for non-invasive acupuncture. Please follow the simple guide to find your condition and locate the relevant points of acupuncture. When treating a condition for which more than three points are listed, start by trying out the first three points. If the effect is not satisfactory, vary the points until you find the best combination for you. Click 20 - 25 times on each acupoint you are treating.

When treating migraine or headache, you must apply stimulation to the opposite side of the body. If the headache or migraine is on the right side of the head, you should apply stimulation to the left side of your body, for example on the left arm or the left hand.

## **ANWENDUNG VON PAIN®GONE**

Nehmen Sie Pain®Gone in die Hand und legen Sie den Zeigefinger fest um den Metallring. Platzieren Sie das Gerät auf dem Schmerzpunkt und drücken Sie die Drucktaste 30 - 40 Mal. Sie werden direkt eine leichte Wirkung spüren. Die Wirkung des Geräts erstreckt sich über einen Radius von 15 cm und durchdringt sogar leichte Kleidung. Das Gerät kann wartungsfrei bis zu 100.000 Mal betätigt werden.

## **WIE FUNKTIONIERT IHR PAIN®GONE?**

Pain®Gone ist ein niederfrequentes (1-2 Hz) Gerät, das von Kristallen gespeist wird. Mit jeder Betätigung der Drucktaste werden kleine elektrische Impulse entlang der Nervenbahnen zum Gehirn geschickt, wodurch Endorphine (die natürlichen Abwehrstoffe des Körpers gegen Schmerzen) ausgeschüttet werden. Wiederholen Sie die Behandlung so oft wie es erforderlich ist - eine Überdosierung ist nicht möglich. Pain®Gone ist eine völlig natürliche Behandlungsmethode ohne Nebenwirkungen und ohne beeinträchtigende Wirkung auf medikamentöse Behandlungen.

## **WELCHE ART VON SCHMERZEN LINDERT PAIN®GONE?**

Die Wirkung von Pain®Gone beruht auf transkutaner Nervenstimulation. (TNS).

Die TNS kontrolliert sowohl chronische als auch akute Schmerzen, wie z.B. Muskelschmerzen, Rücken- und Schulterschmerzen, Schmerzen in den Armen und Beinen, Kopfschmerzen und Migräne, Tennisellbogen/ Tennisarm, Sportverletzungen und Ischias.

Diese Methode wird in Krankenhäusern und Schmerzkliniken in Europa seit vielen Jahren erfolgreich eingesetzt.

## **NUR FÜR ÄUßERE ANWENDUNG**

### **VERWENDEN SIE PAIN®GONE NICHT:**

- wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen

- in den ersten 16 Wochen der Schwangerschaft
- an den Augen und im Bereich der Augenpartie
- direkt über Metallimplantaten (so nahe wie möglich über oder unter die schmerzende Stelle halten)
- auf nasser Haut oder in einer feuchten Umgebung
- in der Nähe von Sauerstoff oder entzündlichen Flüssigkeiten
- wenn Sie unter Epilepsy leiden
- an offenen Wunden

Vor dem Gebrauch, bitte die Gebrauchsanweisung lesen.

Vor Kindern sicher aufbewahren.

Kein Product oder Ratschlag kann Ihre jetze Medizin, Diagnose oder Heilung allein ersetzen. Beraten Sie sich erst mit Ihrem Arzt, wenn Sie Zweifel an der Anwendung dieses Produktes mit Hnblick auf Ihren Gesundheitszustand haben sollten oder Medikamente, wie Steroids order Warfarin, einnehmen.

Kinder unter 8 Jahren dürfen Pain®Gone nicht benutzen.

Bitte bewahahren Sie die Anweisungen an einem sicheren Ort auf.

## **NICHT-INVASIVE AKUPUNKTUR - (2.2)**

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass stimulierende Geräte, wie z.B. Pain®Gone, auch für eine nicht-invasive Akupunkturbehandlung verwendet werden können. Bitte befolgen Sie diese einfachen Hinweise, um Ihren Schmerzzustand zu bestimmen und die relevanten Akupunkturpunkte zu lokalisieren. Wenn Sie einen Schmerzzustand behandeln, für den mehr als 3 Punkte aufgeführt sind, probieren Sie zunächst die ersten 3 Punkte aus. Ist die Wirkung unbefriedigend, wählen Sie andere Punkte, bis Sie die beste Kombination gefunden haben. Klicken Sie 20-25 Mal auf jeden Akupunkturpunkt, den Sie behandeln wollen. Wenn Sie Migräne oder Kopfschmerzen behandeln, müssen Sie die Stimulation auf der gegenüberliegenden Körperseite vornehmen. Treten die Kopfschmerzen oder die Migräne in der rechten Hälfte des Kopfes auf, führen Sie die Stimulation auf der linken Seite Ihres Körpers durch, zum Beispiel am linken Arm oder an der linken Hand.

## **UTILISATION DE VOTRE PAIN®GONE**

Tenez votre Pain®Gone dans votre main, placez votre index autour de l'anneau en métal et serrez bien. Placez le stylo sur l'endroit douloureux et cliquez 30-40 fois sur le bouton-poussoir. Vous éprouverez une légère sensation. Il est efficace sur un rayon de 15cm et fonctionne à travers des vêtements légers. Fournira 100 000 clics sans avoir besoin d'être contrôlé.

## **COMMENT VOTRE PAIN®GONE FONCTIONNE-T-IL?**

Pain®Gone est conçu comme une unité à basse fréquence (1-2 Hz) qui est alimentée par des cristaux. Chaque clic envoie des impulsions électriques le long des parcours nerveux jusqu'à votre cerveau qui libère de l'endorphine (la défense naturelle de votre organisme contre la douleur). Répétez le traitement aussi souvent que nécessaire - il n'y a aucun risque de surdose. Pain®Gone est totalement naturel, sans effet secondaire et n'interfère pas avec les autres médicaments que vous prenez.

## **QUELLE SORTE DE DOULEURS VOTRE PAIN®GONE SOULAGE-T-IL?**

Pain®Gone est basé sur la neurostimulation transcutanée (TNS). La TNS contrôle la douleur chronique et aiguë comme la douleur musculaire, la douleur du dos et des épaules, la douleur dans les bras et les jambes, le mal de tête et la migraine, l'épicondylite et la crampe de tennis, les blessures liées à la pratique d'un sport et la sciatique. En Europe, cette méthodologie a été utilisée avec succès depuis de nombreuses années dans les hôpitaux et les cliniques spécialisées dans le traitement de la douleur.

## **POUR UN USAGE EXTERNE UNIQUEMENT N'UTILISEZ PAS PAIN®GONE:**

- Si vous avez un pacemaker
- Pendant les 16 premières semaines de votre grossesse

- Dans ou autour de vos yeux
- Directement sur les implants en métal (placez le plus près possible au-dessus ou au-dessous de l'endroit douloureux)
- Sur la peau mouillée ou dans un environnement humide
- Près d'une source d'oxygène ou de liquides inflammables
- Si vous souffrez de crises d'épilepsie
- Sur des blessures ou plaies ouvertes

Lire les instructions avant utilisation.

Ne pas laisser à la portée des enfants.

Aucun produit ni conseil n'a été conçu pour, à lui seul, remplacer votre traitement actuel, établir un diagnostic ou guérir un problème médical. Si vous avez la moindre inquiétude sur l'adéquation de ce produit à votre problème ou si vous prenez déjà un traitement tel que des stéroïdes ou de la warfarine, veuillez consulter votre médecin.

Ne laissez pas les enfants âgés de moins de 8 ans utiliser Pain®Gone.

Veuillez conserver ses instructions précieusement

### **L'ACUPUNCTURE NON EFFRACTIVE - (2.3)**

D'autres études ont montré que des stylos de stimulation comme le Pain®Gone peuvent être utilisés pour l'acupuncture non effractive. Veuillez suivre le guide simple pour trouver votre état et localiser les points d'acupuncture correspondants. Quand vous soignez un état pour lequel plus de 3 points sont indiqués, commencez en utilisant les 3 premiers points. Si le résultat est insuffisant, variez les points jusqu'à obtention de la meilleure combinaison. Cliquez 20 - 25 fois sur chaque point d'acupuncture que vous traitez. Quand vous soignez la migraine ou le mal de tête, vous devez appliquer la stimulation sur le côté opposé du corps. Si vous avez un mal de tête ou une migraine sur le côté droit de la tête, vous devez appliquer la stimulation sur le côté gauche de votre corps, par exemple sur le bras gauche ou la main gauche.



## **OE GEBRUIKT U UW PAIN®GONE?**

Houd uw Pain®Gone in uw hand. Klem uw wijsvinger stevig rond de metalen ring. Plaats de pen op de pijnlijke plaats en klik 30 tot 40 keer met de druktoets.

U voelt een zachte tinteling. Hij werkt in een straal van 15 cm. Hij werkt ook doorheen dunne kleding en biedt 100 000 klikken zonder onderhoud.

## **HOE WERKT UW PAIN®GONE?**

De Pain®Gone is een apparaat met lage frequentie (1-2 Hz), aangedreven door kristallen. Elke klik stuurt minuscule elektrische impulsen via de zenuwen naar uw hersenen waardoor endorfine vrij komt (het natuurlijke afweersysteem tegen pijn van uw lichaam). Herhaal de behandeling zo vaak als nodig is - een overdosis is niet mogelijk.

Pain®Gone is volledig natuurlijk, heeft geen neveneffecten en heeft geen invloed op de geneesmiddelen die u neemt.

## **WELKE SOORTEN PIJNVELICHT UW PAIN®GONE?**

De Pain®Gone is gebaseerd op percutane zenuwstimulatie (TNS). TNS werkt tegen zowel chronische als acute pijnen zoals spierpijn, rug- en schouderpijn, pijn in de armen en benen, hoofdpijn en migraine, tenniselleboog/arm, sportblessures en ischias. Deze methode wordt al jarenlang met succes toegepast in hospitalen en klinieken doorheen Europa.

## **ALLEEN VOOR EXTERN GEBRUIK**

### **GEBRUIK DE PAIN®GONE NIET:**

- Als u een pacemaker heeft
- In de eerste 16 weken van de zwangerschap
- In en rond uw ogen
- Vlak op metalen implantaten (plaats zo dicht mogelijk bij de pijnlijke plaats erboven of eronder)

- Op natte huid en in een vochtige omstandigheden
- Nabij zuurstof of brandbare vloeistoffen Laat
- Als U aan epilepsie lijdt
- Op open wonden

Lees a.u.b de bijsluiter alvorens te gebruiken.

Buiten het bereik van kinderen houden.

Geen enkel product of advies is uitsluitend bedoeld om de huidige medicatie of diagnose te vervangen of aandoeningen te genezen. Raadpleeg a.u.b. uw arts als u zich vragen stelt bij de geschiktheid van dit product voor uw aandoening of als u medicatie zoals bijvoorbeeld steroïden of warfarine.

Kinderen jonger dan 8 de Pain®Gone niet gebruiken.

Gelieve de instructies op een veilige plaats te bewaren.

## **NIET-INVASIEVE ACUPUNCTUUR - (2.4)**

Verder onderzoek heeft aangetoond dat stimulerende pennen zoals de Pain®Gone ook gebruikt kunnen worden voor niet-invasieve acupunctuur. Volg de eenvoudige gids om uw probleem te bepalen en de relevante acupunctuurpunten te vinden. Wanneer u een probleem behandelt waarvoor meer dan 3 punten opgegeven staan, begint u met de eerste 3 punten. Als het effect niet voldoende is, probeert u de andere punten tot u de beste combinatie vindt. Klik 20 tot 25 keer op elk acupunctuurpunt dat u behandelt.

Wanneer u migraine of hoofdpijn behandelt, moet u de impulsen op de tegenovergestelde kant van uw lichaam uitvoeren. Als u dus hoofdpijn of migraine heeft aan de rechterkant van uw hoofd, moet u de impulsen op de linkerkant van uw lichaam aanbrengen, bijvoorbeeld op de linkerarm of linkerhand.

## **MODO DE EMPLEO DEL PAIN®GONE**

Sujete el Pain®Gone con la mano, coloque firmemente el dedo índice alrededor del aro de metal. Ponga el lápiz sobre el punto de dolor y haga clic en el botón entre 30 y 40 veces. Sentirá una pequeña sensación. Es eficaz sobre un radio de 15cm y su acción penetra la ropa ligera. Producirá 100.000 clics sin mantenimiento.

## **ACCIÓN DEL PAIN®GONE**

El Pain®Gone es una unidad de baja frecuencia (1-2 Hz) accionada por cristales.

Cada clic envía diminutos impulsos eléctricos a lo largo de los trayectos nerviosos al cerebro, produciendo la secreción de endorfinas (las defensas naturales del cuerpo contra el dolor). Repita el tratamiento tantas veces como quiera.

No hay peligro de sobredosis.

El Pain®Gone es completamente natural, no tiene efectos secundarios y no afecta la administración de otros medicamentos.

## **INDICACIONES DEL PAIN®GONE**

El Pain®Gone se basa en la estimulación nerviosa transcutánea. La estimulación nerviosa transcutánea controla el dolor crónico y agudo, tales como el dolor muscular, el dolor de espalda y de hombros, el dolor de brazos y de piernas, el dolor de cabeza y la migraña, la sinovitis del codo o brazo, las lesiones deportivas y la ciática. Esta metodología se usa con gran éxito en los hospitales y clínicas del dolor de Europa desde hace muchos años.

## **SOLO PARA USO EXTERNO**

### **NO UTILICE EL PAIN®GONE:**

- Si usa marcapasos
- Durante las primeras 16 semanas de embarazo
- En o alrededor de los ojos
- Directamente sobre implantes de metal (coloque

el lápiz lo más cerca posible arriba o debajo del punto de dolor)

- Sobre piel húmeda o en ambientes húmedos
- Cerca de oxígeno o líquidos inflamables
- Si sufre de epilepsia
- En heridas abiertas

Lea por favour las instrucciones antes del uso.

Manténgase fuera del alcance de los niños.

Ningún producto ni recomendación pretende reemplazar la medicación, diagnóstico o tratamiento de cualquier patología. Por favor consulte con su médico si tiene alguna duda sobre la aplicación de éste producto en relación con su patología o si está actualmente tomando medicación importante como esteroides o warfarina etc.

El Pain®Gone no está indicado para menores de 8 años.

Mantenga las instrucciones en un lugar seguro

### **ACUPUNTURA NO INVASIVA - (2.5)**

Nuevas investigaciones han demostrado que los lápices estimulantes, como el Pain®Gone también pueden utilizarse para acupuntura no invasiva. Siga las instrucciones fáciles de la guía para identificar su afección y localizar los puntos de acupuntura correspondientes. Al tratar una afección para la que se indican más de 3 puntos, empiece probando los 3 primeros puntos. Si el efecto no es satisfactorio, varíe los puntos hasta encontrar la mejor combinación para usted. Trate cada punto de acupuntura haciendo clic entre 20 y 25 veces. Para el tratamiento de la migraña o del dolor de cabeza, debe aplicar la estimulación al lado opuesto del cuerpo. Si el dolor de cabeza o la migraña afecta al lado derecho de la cabeza, debe aplicar la estimulación al lado izquierdo del cuerpo, por ejemplo, en el brazo o la mano izquierda.

## **MODALITÀ D'USO DI PAIN®GONE**

Tenere il dispositivo Pain®Gone in mano, avvolgendo l'indice attorno all'anello metallico. Posizionare la penna sull'area dolorante e premere il pulsante per 30 - 40 volte. Avvertirete una leggera scarica elettrica.

Il dispositivo ha effetto su un raggio di 15 cm e la sua azione si avverte anche attraverso abiti leggeri. È possibile premere 100.000 volte il pulsante senza che il dispositivo richieda alcuna manutenzione.

## **COME FUNZIONA IL DISPOSITIVO PAIN®GONE?**

Pain®Gone è un dispositivo a bassa frequenza (1-2 Hz) alimentato da cristalli. Ad ogni pressione del pulsante, vengono inviati al cervello minuscoli impulsi elettrici attraverso i canali nervosi; il cervello rilascia quindi le endorfine (le difese naturali che l'organismo utilizza per proteggersi dal dolore). Ripetere il trattamento ad ogni necessità - non vi è alcun pericolo di sovradosaggio.

Pain®Gone è un dispositivo completamente naturale e non presenta alcun effetto collaterale, né interferisce con le medicazioni assunte.

## **QUALE TIPO DI DOLORE VERRÀ ALLEVIATO DA PAIN®GONE?**

Pain®Gone è un dispositivo che fa uso della stimolazione nervosa transcutanea (TNS). La TNS controlla il dolore cronico e acuto come il dolore muscolare, il dolore alla schiena ed alle spalle, il dolore agli arti superiori ed inferiori, la cefalea e l'emicrania, il braccio/gomito del tennista, gli infortuni sportivi e la sciatica. Questo metodo viene ormai utilizzato con successo da molti anni negli ospedali e nelle cliniche del dolore di tutta Europa.

## **PER USO ESTERNO SOLAMENTE**

## **NON USARE PAIN®GONE NELLE SEGUENTI CONDIZIONI:**

- Se siete portatori di un pacemaker
- Nelle prime 16 settimane di gravidanza
- Sugli e attorno agli occhi
- Direttamente su impianti metallici (collocare il dispositivo quanto più vicino alla zona del dolore, sopra o sotto l'impianto metallico)
- Sulla pelle umida o bagnata
- In prossimità di ossigeno o liquidi infiammabili
- Se soffrite di epilessia
- Su ferite aperte

Leggere le istruzioni prima dell'uso.

Tenere lontano dalla portata dei bambini.

Con queste indicazioni non si intende dare consigli medici di alcun genere. Nel dubbio, prima di usare il prodotto, e in particolare se al momento fa uso di farmaci come steroidi, warfarine, etc, si consiglia di consultare un medico di fiducia.

È vietato l'uso di Pain®Gone ai bambini in età inferiore agli 8 anni senza la supervisione di un adulto.

Conservare le istruzioni in un luogo sicuro.

### **L'AGOPUNTURA NON INVASIVA - (2.6)**

Ulteriori ricerche hanno dimostrato che le penne da stimolazione come Pain®Gone possono anche essere usate per l'agopuntura non invasiva. Seguire la guida di facile consultazione per comprendere la condizione dalla quale si è affetti e individuare i relativi punti di agopuntura. Quando si cura una condizione per la quale è necessario intervenire su più di tre punti, iniziare l'applicazione sui primi tre. Se l'effetto non è soddisfacente, cambiare i punti trattati sino ad individuare la combinazione di trattamento migliore.

Premere il pulsante su ciascun punto per 20 - 25 volte. Durante il trattamento dell'emicrania o della cefalea, applicare la stimolazione sul lato opposto del corpo. Se la cefalea o l'emicrania si manifesta sul lato destro della testa, applicare la stimolazione sul lato sinistro del corpo, ad es. sul braccio sinistro o sulla mano sinistra.

## **HOGYAN HASZNÁLJA A PAIN®GONE -OT**

Vegye kezébe a PAIN®GONE-ot úgy, hogy mutatóujját helyezze a fémgyűrű köré. Érintse a toll végét a fájdalmas ponthoz és 30-40-szer klikkeljen rá a kék gomb lenyomásával. Enyhe csípést fog érzékelni. A fájdalmas ponttól számított 15 cm-es sugarú körön belül, és vékony ruházaton keresztül is hatékony. 100 000 kattintásra elég és nem igényel karbantartást.

## **HOGYAN MŰKÖDIK A PAIN®GONE?**

Minden gombnyomás egy apró elektromos impulzust (1-2 Hz) továbbít az idegpályákon az agyba, amely endorfint aktivál (a test természetes fájdalomcsillapítóját). Szükség szerint megismételheti a kezelést - nem lehet túladagolni.

A PAIN®GONE teljes mértékben természetes, nincs mellékhatása és semmilyen előírt gyógykezelést nem befolyásol.

## **MILYEN JELLEGŰ FÁJDALMAT CSILLAPÍT A PAIN®GONE?**

A PAIN®GONE működése a bőrön át ható idegi stimuláción (Transcutaneous Nerve Stimulation, TNS) alapul. A TNS enyhíti mind a krónikus, mind az akut fájdalmat, ezeken belül az izomfájdalmat, hát és vállfájdalmat, a karok és lábak fájdalmait, fejfájást és migrént, teniszkönyököt, sportsérüléseket, isiáiszt és további fizikai fájdalmakat.

Ezt a módszert évek óta sikerrel alkalmazzák Európa-szerte kórházakban és fájdalomklinikákon.

## **KIZÁRÓLAG KÜLSŐLEG ALKALMAZHATÓ**

### **NE HASZNÁLJA A PAIN®GONE OT:**

- Ha pacemakert használ
- Ha epilepsziában szenved
- Közvetlenül fém-implantátum (beültetett fém, csavar) felett/helyezze valahová a fájdalom közelébe)
- A terhesség első 16 hetében

- A szemén és annak közelében
- Nedves bőrön, vagy párás környezetben
- Oxigén vagy gyúlékony folyadék közelében
- Nyílt sebre ne használja!

Az eszköz alkalmazása előtt kérjük figyelmesen olvassa el a mellékelt használati útmutatót.

A terméket gyermekek elől kérem gondosan elzárni. Sem a terméknek, sem a hozzá tartozó használati utasításnak nem közvetlen célja, hogy megváltoztassa a jelenlegi gyógyszeres kezelését, kizárólagosan diagnosztizálja, vagy kezelje betegségét. Kérjük konzultáljon orvosával a termék betegségével kapcsolatos alkalmazhatóságáról, ill. más gyógyszerekkel való - min pl. szteroid/warfarine - együttalkalmazásának esetleges nem kívánt mellékhatásairól!

Ne engedje 8 év alatti gyermeknek a PAIN®GONE használatát.

Kérjük orizzem meg a használati utasítást

### **AKUPUNKTURAS PONTOK - (2.7)**

Kutatások bizonyítják, hogy a stimuláló eszközök, mint a PAIN®GONE, felhasználhatók szúrásmentes akupunktúrára is. Kérjük, kövesse az egyszerű útmutatót, hogy beazonosítsa az Ön esetét, és megtalálja a megfelelő akupunktúrás pontokat. Ha olyan problémát kezel, amelyhez több mint három pont tartozik, akkor először csak az első három pontot próbálja ki.

Ha a hatás nem kielégítő, variálja a pontokat, amíg az Önnek leginkább megfelelő kombinációhoz nem jut. Egy-egy pontot 20-25 kattintással kezeljen.

Ha migrént vagy fejfájást kezel, a test szemközti pontját kell stimulálni. Ha a fejfájás vagy migrén a fej jobb oldalán jelentkezik, a test bal oldalán kell stimulációt kifejteni, például a bal karon vagy bal kézen.



## 2. INJURIES AND AILMENTS

GB

### SUMMARY OF INDICATIONS

#### Acupoints

#### Head

- Head injury or pain: 8, 3, 7, 6, 2, 10, 1, 11, 20, 23
- Headaches:
  - in general: 1, 3, 7, 4, 6, 2, 10, 11, 19, 20
  - migraine: 1, 7, 12
- Throat: 10, 3, 14, 1, 7, 12
- Toothache: 4, 1, 18, 21
- Ears: 3, 1

#### Trunk

- (Nocturnal) leg cramps: 4
- Chest: 3, 2, 1, 7
- Abdomen:
  - upper: 5, 6
  - lower: 9, 5, 6, 2, 19
- Ovaries and uterus: 8, 13, 5, 6
- Hernia: 5, 6, 19
- Sciatica: 9, 4, 5, 6, 24, 22
- Muscle cramps: 25, 26
- Lungs: 7
- Stomach: 8, 5, 6, 2
- Menstruation: 13, 5, 2, 15, 26, 19
- Neck: 8, 1, 7, 16, 17, 26, 23
- Backache:
  - in general: 9, 4, 5, 6, 17, 20, 22, 23
  - upper back: 17, 22, 23, 9, 4
  - lower back: 4, 5, 6, 20
- Muscle pain brought on by straining or twisting: 4
- Lumbago: 9, 4, 5, 6, 14, 1, 7, 24
- Testicles: 4, 5, 6
- Urinary tract /genitals: 13, 25, 26, 19
- Neck whiplash: 8, 4, 1, 7
- Neuralgia: 4

#### Arms and legs

- Arms: 8, 3, 2, 12, 17, 23
- Arthritis/arthrosis, gout: Use Pain®Gone at the site of the pain
- Legs: 9, 4, 5, 6
- Thighs: 9
- Elbows: 8, 3, 2, 14, 1, 23
- Ankles: 4, 5, 6, 1, 25, 18, 19, 20
- Hands: 3, 2, 10, 1, 12
- Hips: 4, 5, 6
- Knees: 9
- Armpits: 2, 12
- Forearms: 8, 2, 10, 1, 12
- Wrists: 7, 3, 12
- Shoulders: 8, 3, 2, 14, 1, 7, 17, 26
- Fingers: 10, 3, 2, 1, 12
- Feet: 4, 5, 6, 1, 25, 18, 19, 20

**Kopf**

- Kopfverletzung oder Kopfschmerzen: 8, 3, 7, 6, 2, 10, 1, 11, 20, 23
- Kopfschmerzen:
  - allgemein: 1, 3, 7, 4, 6, 2, 10, 11, 19, 20
  - Migräne: 1, 7, 12
- Hals: 10, 3, 14, 1, 7, 12
- Zahnschmerzen: 4, 1, 18, 21
- Ohren: 3, 1

**Rumpf**

- (Nächtliche) Beinkrämpfe: 4
- Brust: 3, 2, 1, 7
- Bauch:
  - Oberbauch: 5, 6
  - Unterbauch: 9, 5, 6, 2, 19
- Eierstöcke und Gebärmutter: 8, 13, 5, 6
- Hernie: 5, 6, 19
- Ischias: 9, 4, 5, 6, 24, 22
- Muskelkrämpfe: 25, 26
- Lunge: 7
- Magen: 8, 5, 6, 2
- Menstruation: 13, 5, 2, 15, 26, 19
- Nacken: 8, 1, 7, 16, 17, 26, 23
- Rückenschmerzen:
  - allgemein: 9, 4, 5, 6, 17, 20, 22, 23
  - Schulterblattgegend: 17, 22, 23, 9, 4
  - Kreuzgegend: 4, 5, 6, 20
- Muskelschmerzen durch Zerrung oder Überdehnung eines Muskels: 4
- Hexenschuss: 9, 4, 5, 6, 14, 1, 7, 24
- Hoden: 4, 5, 6
- Harnwege/Genitalien: 13, 25, 26, 19
- Schleudertrauma: 8, 4, 1, 7
- Neuralgie: 4

**Arme und Beine**

- Arme: 8, 3, 2, 12, 17, 23
- Arthritis/Arthrose, Gicht: Anwendung von Pain®Gone an der Schmerzstelle
- Beine: 9, 4, 5, 6
- Oberschenkel: 9
- Ellbogen: 8, 3, 2, 14, 1, 23
- Knöchel: 4, 5, 6, 1, 25, 18, 19, 20
- Hände: 3, 2, 10, 1, 12
- Hüften: 4, 5, 6
- Knie: 9
- Achselhöhlen: 2, 12
- Unterarme: 8, 2, 10, 1, 12
- Handgelenke: 7, 3, 12
- Schultern: 8, 3, 2, 14, 1, 7, 17, 26
- Finger: 10, 3, 2, 1, 12
- Füße: 4, 5, 6, 1, 25, 18, 19, 20

**Tête**

- Blessure ou douleur à la tête: 8, 3, 7, 6, 2, 10, 1, 11, 20, 23
- Maux de tête:
  - en général: 1, 3, 7, 4, 6, 2, 10, 11, 19, 20
  - migraine: 1, 7, 12
- Gorge: 10, 3, 14, 1, 7, 12
- Mal de dents: 4, 1, 18, 21
- Oreilles: 3, 1

**Tronc**

- Crampes aux jambes (nocturnes): 4
- Poitrine: 3, 2, 1, 7
- Abdomen:
  - supérieur: 5, 6
  - inférieur: 9, 5, 6, 2, 19
- Ovaies et utérus: 8, 13, 5, 6
- Hernie: 5, 6, 19
- Sciatique: 9, 4, 5, 6, 24, 22
- Crampes musculaires: 25, 26
- Poumons: 7
- Estomac: 8, 5, 6, 2
- Règles: 13, 5, 2, 15, 26, 19
- Cou: 8, 1, 7, 16, 17, 26, 23
- Mal de dos:
  - en général: 9, 4, 5, 6, 17, 20, 22, 23
  - haut du dos: 17, 22, 23, 9, 4
  - bas du dos: 4, 5, 6, 20
- Douleur musculaire résultant d'un effort musculaire ou d'une torsion musculaire: 4
- Lumbago: 9, 4, 5, 6, 14, 1, 7, 24
- Testicules: 4, 5, 6
- Voies urinaires/organes génitaux: 13, 25, 26, 19
- Coup de fouet cervical: 8, 4, 1, 7
- Névralgie: 4

**Bras et jambes**

- Bras: 8, 3, 2, 12, 17, 23
- Arthrite/arthrose, goutte: Utilisez Pain®Gone à l'endroit douloureux
- Jambes: 9, 4, 5, 6
- Cuisses: 9
- Coudes: 8, 3, 2, 14, 1, 23
- Chevilles: 4, 5, 6, 1, 25, 18, 19, 20
- Mains: 3, 2, 10, 1, 12
- Hanches: 4, 5, 6
- Genoux: 9
- Aisselles: 2, 12
- Avant-bras: 8, 2, 10, 1, 12
- Poignets: 7, 3, 12
- Epauls: 8, 3, 2, 14, 1, 7, 17, 26
- Doigts: 10, 3, 2, 1, 12
- Pieds: 4, 5, 6, 1, 25, 18, 19, 20

**Hoofd**

- Hoofdwonde of -pijn: 8, 3, 7, 6, 2, 10, 1, 11, 20, 23
- Hoofdpijn:
  - algemeen: 1, 3, 7, 4, 6, 2, 10, 11, 19, 20
  - migraine: 1, 7, 12
- Keel: 10, 3, 14, 1, 7, 12
- Tandpijn: 4, 1, 18, 21
- Oren: 3, 1

**Torso**

- (Nachtelijke) beenkrampen: 4
- Borst: 3, 2, 1, 7
- Buik:
  - boven: 5, 6
  - onder: 9, 5, 6, 2, 19
- Eierstokken en baarmoeder: 8, 13, 5, 6
- Hernia: 5, 6, 19
- Heupjicht: 9, 4, 5, 6, 24, 22
- Spierkrampen: 25, 26
- Longen: 7
- Maag: 8, 5, 6, 2
- Menstruatie: 13, 5, 2, 15, 26, 19
- Hals: 8, 1, 7, 16, 17, 26, 23
- Rugpijn:
  - algemeen: 9, 4, 5, 6, 17, 20, 22, 23
  - boven: 17, 22, 23, 9, 4
  - onderrug: 4, 5, 6, 20
- Spierpijn veroorzaakt door verrekking: 4
- Lumbago: 9, 4, 5, 6, 14, 1, 7, 24
- Testikels: 4, 5, 6
- Urinewegen/genitaliën: 13, 25, 26, 19
- Whiplash, hals: 8, 4, 1, 7
- Zenuwpijn: 4

**Armen en benen**

- Armen: 8, 3, 2, 12, 17, 23
- Artritis/artrose, jicht: Gebruik Pain®Gone op de pijnlijke plaatst
- Benen: 9, 4, 5, 6
- Dijen: 9
- Ellebogen: 8, 3, 2, 14, 1, 23
- Enkels: 4, 5, 6, 1, 25, 18, 19, 20
- Handen: 3, 2, 10, 1, 12
- Heupen: 4, 5, 6
- Knieën: 9
- Oksels: 2, 12
- Onderarmen: 8, 2, 10, 1, 12
- Polsen: 7, 3, 12
- Schouders: 8, 3, 2, 14, 1, 7, 17, 26
- Vingers: 10, 3, 2, 1, 12
- Voeten: 4, 5, 6, 1, 25, 18, 19, 20

**Cabeza**

- Lesión o dolor de cabeza: 8, 3, 7, 6, 2, 10, 1, 11, 20, 23
- Cefaleas:
  - en general: 1, 3, 7, 4, 6, 2, 10, 11, 19, 20
  - migraña: 1, 7, 12
- Garganta: 10, 3, 14, 1, 7, 12
- Dolor de muelas: 4, 1, 18, 21
- Oídos: 3, 1

**Tronco**

- Calambres de pierna (nocturnos): 4
- Pecho: 3, 2, 1, 7
- Abdomen:
  - superior: 5, 6
  - inferior: 9, 5, 6, 2, 19
- Ovarios y útero: 8, 13, 5, 6
- Hernia: 5, 6, 19
- Ciática: 9, 4, 5, 6, 24, 22
- Calambres musculares: 25, 26
- Pulmones: 7
- Estómago: 8, 5, 6, 2
- Menstruación: 13, 5, 2, 15, 26, 19
- Cuello: 8, 1, 7, 16, 17, 26, 23
- Dolor de espalda:
  - en general: 9, 4, 5, 6, 17, 20, 22, 23
  - parte superior: 17, 22, 23, 9, 4
  - parte inferior: 4, 5, 6, 20
- Dolor muscular producido por torceduras o esguinces: 4
- Lumbago: 9, 4, 5, 6, 14, 1, 7, 24
- Testículos: 4, 5, 6
- Tracto urinario/genitales: 13, 25, 26, 19
- Traumatismo cervical: 8, 4, 1, 7
- Neuralgia: 4

**Brazos y piernas**

- Brazos: 8, 3, 2, 12, 17, 23
- Artritis/artrosis, gota: Usar Pain®Gone en el punto de dolor
- Piernas: 9, 4, 5, 6
- Muslos: 9
- Codos: 8, 3, 2, 14, 1, 23
- Tobillos: 4, 5, 6, 1, 25, 18, 19, 20
- Manos: 3, 2, 10, 1, 12
- Caderas: 4, 5, 6
- Rodillas: 9
- Axilas: 2, 12
- Antebrazos: 8, 2, 10, 1, 12
- Muñecas: 7, 3, 12
- Hombros: 8, 3, 2, 14, 1, 7, 17, 26
- Dedos: 10, 3, 2, 1, 12
- Pies: 4, 5, 6, 1, 25, 18, 19, 20

**Testa**

- Ferite o dolore alla testa: 8, 3, 7, 6, 2, 10, 1, 11, 20, 23
- Cefalee:
  - in generale: 1, 3, 7, 4, 6, 2, 10, 11, 19, 20
  - emicrania: 1, 7, 12
- Gola: 10, 3, 14, 1, 7, 12
- Mal di denti: 4, 1, 18, 21
- Orecchie: 3, 1

**Busto**

- Crampi (notturni) agli arti inferiori: 4
- Torace: 3, 2, 1, 7
- Addome:
  - superiore: 5, 6
  - inferiore: 9, 5, 6, 2, 19
- Ovaie e utero: 8, 13, 5, 6
- Ernia: 5, 6, 19
- Sciatica: 9, 4, 5, 6, 24, 22
- Crampi muscolari: 25, 26
- Polmoni: 7
- Stomaco: 8, 5, 6, 2
- Mestruazioni: 13, 5, 2, 15, 26, 19
- Collo: 8, 1, 7, 16, 17, 26, 23
- Mal di schiena:
  - in generale: 9, 4, 5, 6, 17, 20, 22, 23
  - superiore: 17, 22, 23, 9, 4
  - inferiore: 4, 5, 6, 20
- Dolori muscolari causati dallo stiramento o dalla torsione di un muscolo: 4
- Lombaggine: 9, 4, 5, 6, 14, 1, 7, 24
- Testicoli: 4, 5, 6
- Tratto urinario/genitali: 13, 25, 26, 19
- Colpo di frusta al collo: 8, 4, 1, 7
- Nevralgia: 4

**Arti superiori e inferiori (braccia e gambe)**

- Braccia: 8, 3, 2, 12, 17, 23
- Artrite/artrosi, gotta: Usare Pain®Gone nell'area dolorante
- Gambe: 9, 4, 5, 6
- Cosce: 9
- Gomiti: 8, 3, 2, 14, 1, 23
- Caviglie: 4, 5, 6, 1, 25, 18, 19, 20
- Mani: 3, 2, 10, 1, 12
- Anche: 4, 5, 6
- Ginocchia: 9
- Ascelle: 2, 12
- Avambracci: 8, 2, 10, 1, 12
- Polsi: 7, 3, 12
- Spalle: 8, 3, 2, 14, 1, 7, 17, 26
- Dita: 10, 3, 2, 1, 12
- Piedi: 4, 5, 6, 1, 25, 18, 19, 20

**Fej**

- A fej betegségei és fájdalmai esetén: 8, 3, 7, 6, 2, 10, 1, 11, 20, 23
- Fejfájás:
  - általános: 1, 3, 7, 4, 6, 2, 10, 11, 19, 20
  - migrén: 1, 7, 12
- Nyak/torok: 10, 3, 14, 1, 7, 12
- Fogfájás: 4, 1, 18, 21
- Fülfájás: 3, 1

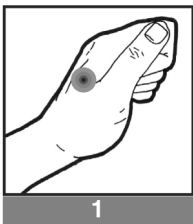
**Törzs**

- (Éjszakai) lábgörcs: 4
- Mellkas: 3, 2, 1, 7
- Has/hasüreg
  - felső fájdalmak esetén: 5, 6
  - alsó fájdalmak esetén: 9, 5, 6, 2, 19
- Petefészkek és méh: 8, 13, 5, 6
- Sérv: 5, 6, 19
- Isiász: 9, 4, 5, 6, 24, 22
- Izomgörcs: 25, 26
- Tüdő: 7
- Gyomor: 8, 5, 6, 2
- Menstruációs fájdalom: 13, 5, 2, 15, 26, 19
- Nyak: 8, 1, 7, 16, 17, 26, 23
- Hátfájás:
  - általános: 9, 4, 5, 6, 17, 20, 22, 23
  - a hát felső része: 17, 22, 23, 9, 4
  - a hát alsó része: 4, 5, 6, 20
- Izomfájdalmak, húzódások, zúzódások esetén: 4
- Lumbágó: 9, 4, 5, 6, 14, 1, 7, 24
- Herék: 4, 5, 6
- Húgyvezeték/nemi szervek: 13, 25, 26, 19
- Nyaki rándulás esetén: 8, 4, 1, 7
- Idegfájdalom, idegzsába: 4

**Karok és lábak**

- Karok: 8, 3, 2, 12, 17, 23
- Izületi gyulladás/Degeneratív ízületi gyulladás eseteiben: A fájdalom pontján használandó
- Lábak: 9, 4, 5, 6
- Comb: 9
- Könyök: 8, 3, 2, 14, 1, 23
- Boka: 4, 5, 6, 1, 25, 18, 19, 20
- Kezek: 3, 2, 10, 1, 12
- Csípő: 4, 5, 6
- Térdek: 9
- Hónalj: 2, 12
- Alkarok: 8, 2, 10, 1, 12
- Kézfej/csukló fájdalmai: 7, 3, 12
- Vállak: 8, 3, 2, 14, 1, 7, 17, 26
- Ujjak: 10, 3, 2, 1, 12
- Lábfej: 4, 5, 6, 1, 25, 18, 19, 20

### 3.ACUpOINTS



**GB** This point is suitable for most upper-body problems. Press the thumb and index finger together to form a ridge at the upper edge of the thumb. The point is in the centre of the ridge, directly above the crease between the thumb and index finger.

**DE** Dieser Punkt eignet sich für die meisten Probleme im Bereich des Oberkörpers. Drücken Sie Daumen und Zeigefinger zusammen, so dass sich am oberen Rand des Daumens ein

Kamm bildet. Der Punkt befindet sich in der Mitte des Kamms, direkt über der Falte zwischen Daumen und Zeigefinger.

**FR** Ce point convient pour la plupart des problèmes sur la partie supérieure du corps. Appuyez le pouce contre l'index pour former un repli sur le côté supérieur du pouce. Le point est situé au centre du repli, directement dessus le pli entre le pouce et l'index.

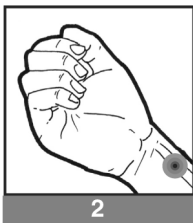
**NE** Dit punt is geschikt voor bijna alle problemen m.b.t. het bovenlichaam. Druk uw duim en wijsvinger samen zodat de rug van de duim naar boven gedrukt wordt. Het punt bevindt zich in het midden van die opstaande kant vlak boven de plooi tussen duim en wijsvinger.

**ES** Este punto es adecuado para la mayoría de los problemas que afectan a la mitad superior del cuerpo. Presionar el pulgar contra el dedo índice para formar un surco en el borde superior del pulgar. El punto está en el centro del surco, directamente encima del pliegue entre el pulgar y el dedo índice.

**ITA** Questo punto è adatto a trattare la maggior parte dei problemi relativi alla metà superiore del corpo. Congiungere pollice e indice in modo da formare un rilievo sul bordo superiore del pollice. Il punto si trova al centro del rilievo, direttamente sopra alla piega racchiusa tra pollice e indice.

**HU** A legtöbb felsőtesti fájdalom ellen hatásos. Szorítsa össze a hüvelyk-, és mutatóujját, hogy egy kis dombot képezzen a hüvelykujj tövéénél. A pont a kitüremkedő domborulat közepén, a két ujj közti ránc vége felett van.





2

**GB** Measure two thumb-widths from the largest crease on the inside of the wrist. The point is between the tendons in the centre of the wrist.

**DE** Messen Sie zwei Daumenbreiten von der größten Falte auf der Innenseite des Handgelenks. Der Punkt liegt zwischen den Sehnen in der Mitte des Handgelenks.

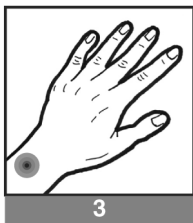
**FR** Mesurez une largeur de deux pouces à partir du pli le plus large sur la face interne du poignet. Le point se situe entre les tendons au centre du poignet.

**NE** Meet twee duimbreedtes van de grootste plooi aan de binnenkant van de pols. Het punt bevindt zich tussen de twee pezen in het midden van de pols.

**ES** Medir dos veces la anchura del pulgar desde el pliegue mayor en la parte interior de la muñeca. El punto está entre los tendones en el centro de la muñeca.

**ITA** Misurare una distanza di due pollici di larghezza dalla piega più grande interna al polso. Il punto si trova tra i tendini presenti al centro del polso.

**HU** Két hüvelyknyire a csukló legnagyobb ráncától, a belső oldalon. A pont a két in között, középen található.



3

**GB** Exactly opposite acupoint 2, two thumb-widths from the outside of the wrist, in a straight line with the middle finger.

**DE** Liegt dem Akupunkturpunkt 2 genau gegenüber und zwar zwei Daumenbreiten von der Außenseite des Handgelenks entfernt, in einer geraden Linie mit dem Mittelfinger.

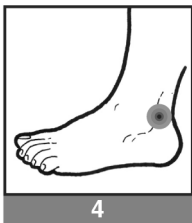
**FR** Exactement à l'opposé du point d'acupuncture 2, à deux pouces d'épaisseur à partir de la face externe du poignet, sur une ligne droite passant par le majeur.

**NE** Vlak tegenover acupunctuurpunt 2, twee duimbreedtes van de bovenkant van de pols in een rechte lijn met de middelvinger.

**ES** Exactamente opuesto al punto de acupuntura 2, a dos pulgares de distancia desde la parte exterior de la muñeca, en línea recta con el dedo corazón.

**ITA** Esattamente opposto all'agopunto N. 2; si trova alla distanza di due pollici di larghezza dalla parte esterna del polso, in linea retta con il dito medio.

**HU** Pontosan szemben a 2. akupunktúrás ponttal, két hüvelyknyire a csukló vonalától a külső oldalon, a középső ujj vonalában.



**GB** In the recess immediately behind the outer ankle bone.

**DE** Befindet sich in der Vertiefung unmittelbar hinter dem äußeren Sprungbein.

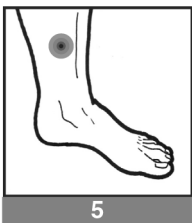
**FR** Dans le creux immédiatement derrière la face externe de l'astragale.

**NE** Ligt in de holte vlak achter het buitenste enkelbeen.

**ES** Está en el repliegue inmediatamente detrás del hueso exterior del tobillo.

**ITA** Si trova nell'incavo immediatamente dietro all'osso esterno della caviglia.

**HU** Közvetlenül a külső bokacsont mögött.



**GB** Normally used in combination with acupoint 6, a hand's-breadth above the end of the inner ankle bone, behind the shin bone.

**DE** Wird normalerweise in Kombination mit Akupunkturpunkt 6 verwendet und liegt eine Handbreit über dem Ende des inneren Sprungbeins, hinter dem Schienbein.

**FR** Normalement utilisé avec le point d'acupuncture 6, se trouve à une

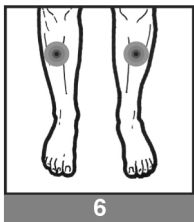
largeur de main au-dessus de l'extrémité de la face interne de l'astragale, derrière le tibia.

**NE** Dit punt, dat normaal in combinatie met punt 6 wordt gebruikt, ligt een handbreedte boven het uiteinde van het binnenste enkelbeen, achter het scheenbeen.

**ES** Este punto, que suele usarse en conjunción con el punto de acupuntura 6, está a una mano de distancia encima del extremo del hueso interior del tobillo, detrás de la tibia.

**ITA** Solitamente usato in combinazione con l'agopunto N. 6, dista una mano al di sopra dell'osso interno della caviglia, dietro alla tibia.

**HU** A 6-os ponttal együtt használható! Egy tenyérnyire a belső bokacsont felső vége fölött, a sípcsont mögött.



**GB** Very effective in lower-body problems, especially in combination with acupoint 5. It is a hand's-breadth below the bottom of the kneecap, on the outer side of the calf, in the cavity between the shin bone and the leg muscle.

**DE** Sehr wirksam bei Problemen im unteren Bereich des Körpers, besonders in Kombination mit Akupunkturpunkt 5. Er liegt eine Handbreit unter der Unterseite der

Kniescheibe, auf der Außenseite der Wade, in der Höhle zwischen dem Schienbein und dem Beinmuskel.

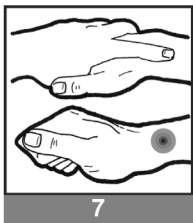
**FR** Très efficace pour les problèmes dans la partie inférieure du corps, surtout quand il est utilisé avec le point d'acupuncture 5. Il se trouve à une largeur de main dessous la base des rotules, sur la face externe du mollet, dans la cavité entre le tibia et le muscle de la jambe.

**NE** Heel doeltreffend voor problemen in het onderlichaam, vooral in combinatie met punt 5. Het bevindt zich een handbreedte onder de onderkant van de knieschijf, op de buitenkant van de kuit in de holte tussen het scheenbeen en de beenspier.

**ES** Muy eficaz para los problemas de la mitad inferior del cuerpo, especialmente en conjunción con el punto de acupuntura 5. Está a una mano de distancia debajo de la parte inferior de la rótula, en el lado exterior de la pantorrilla, en la cavidad entre la tibia y el músculo de la pierna.

**ITA** Estremamente efficace nel trattamento dei problemi relativi alla metà inferiore del corpo, particolarmente in combinazione con l'agopunto N. 5. Dista una mano al di sotto della parte inferiore della rotula, sul lato esterno del polpaccio, nella cavità compresa tra la tibia ed il muscolo della gamba.

**HU** Nagyon hatékony alsótesti fájdalmak esetén, különösen az 5-ös ponttal kombinálva. A térdkalács alatt egy tenyérnyire, a lábszár középvonalán kívül, a sípcsont és az izom között.



**GB** Clasp your hands so that your index fingers lie on the upper side of your wrists (top drawing). The point lies in line with the thumb, in a small cavity (bottom drawing). Remember the location of this point, unclasp your hands and use the point.

**DE** Legen Sie Ihre Hände ineinander, so dass Ihre Zeigefinger auf der Oberseite der Handgelenke zu liegen kommen (obere Abbildung). Der Punkt liegt auf einer Linie mit dem Daumen, in einer

kleinen Vertiefung (untere Abbildung). Merken Sie sich die Position dieses Punktes, lassen Sie Ihre Hände wieder los und benutzen Sie den Punkt.

**FR** Joignez vos mains pour que vos index reposent sur la face dorsale de vos poignets (dessin du haut). Le point est dans le prolongement du pouce, dans une petite cavité (dessin du bas). Souvenez-vous de la position de ce point, libérez vos mains et utilisez le point.

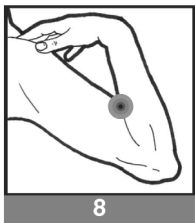
**NE** Hou uw handen vast zodat uw wijsvingers op de bovenkant van uw polsen liggen (bovenste tekening). Het punt ligt in het verlengde van uw duim, in een kleine holte (onderste tekening). Onthoud de plaats van dit punt, laat uw handen los en gebruik het punt.

**ES** Estrechar las manos de forma que los dedos índices descansen sobre el lado superior de las muñecas (dibujo superior). El punto está en línea con el pulgar, en una cavidad pequeña (dibujo inferior). Recuérdese la ubicación de este punto, separar las manos y usar el punto.

**ITA** Agganciate le mani in modo che gli indici posino sulla parte superiore dei vostri polsi (disegno in alto). Il punto si trova in linea con il pollice, in una piccola cavità (disegno in basso). Ricordate la posizione di questo punto, sciogliete le mani e intervenite su di esso.

**HU** Ellenkező kézzel fogja meg kézfejét, hogy mutatóujja ráfeküdjön a csukló felső oldalára. (felső ábra)

A pont egy vonalban van a hüvelykujjal, egy kis mélyedésben. (alsó ábra) Jegyezze meg a helyet, engedje el a kezét, és kezelje azt a pontot.



**GB** Bend your arm as shown in the drawing and place your finger in the crease in your arm. Straighten your arm and use the point.

**DE** Beugen Sie Ihren Arm wie es in der Abbildung zu sehen ist und platzieren Sie Ihren Finger in die Falte Ihres Armes. Strecken Sie den Arm und verwenden Sie den Punkt.

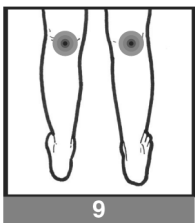
**FR** Pliez votre bras comme indiqué sur le schéma et placez votre doigt dans le pli de votre bras. Tendez votre bras et utilisez le point.

**NE** Buig uw armen zoals in de tekening wordt getoond en plaats uw vinger in de plooi van uw arm. Strek uw arm en gebruik het punt.

**ES** Doblar el brazo según se indica en el dibujo y colocar el dedo en el pliegue del brazo. Enderezar el brazo y usar el punto.

**ITA** Piegate il braccio come indicato nel disegno e inserite il dito nella piega del braccio. Raddrizzate il braccio e intervenite sul punto individuato.

**HU** Hajlítsa be karját a rajz szerint, és helyezze ujját a hajlat pontjára kívülről. Nyújtsa ki karját és kezelje ezt a pontot.



**GB** Between the two vertical hamstrings, behind the knee, in the crease produced when the leg is bent. NB: do not use this acupoint if you have varicose veins.

**DE** Befindet sich zwischen den zwei senkrechten Kniesehnen, hinter dem Knie, in der Falte, die entsteht, wenn das Bein gebeugt ist. Hinweis: Dieser Akupunkturpunkt darf bei Krampfadern nicht verwendet werden.

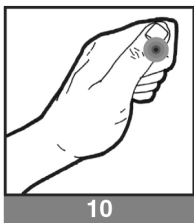
**FR** Entre les deux tendons verticaux du jarret, derrière le genou, dans le pli créé quand la jambe est pliée. N.B. : n'utilisez pas ce point d'acupuncture si vous avez des varices.

**NE** Ligt tussen de twee verticale kniepezen achter de knie, in de plooi die ontstaat wanneer u uw been buigt. N.B.: gebruik dit acupunctuurpunt niet als u spataders heeft.

**ES** Entre los dos ligamentos verticales de la corva, detrás de la rodilla, en el pliegue producido cuando se dobla la pierna. Nota: no use este punto de acupuntura si padece de varices.

**ITA** Si trova tra i due tendini verticali, dietro al ginocchio, nella piega formatasi quando si piega il ginocchio. N.B.: Non usare questo agopunto in presenza di vene varicose.

**HU** A két függőleges térdín között, a térd hátsó oldalán, a térdhajlatban. Ne használja ezt az akupunktúrás pontot, ha ezen a területen visszértágulat van.



**GB** Immediately behind the thumbnail, on the side furthest from the fingers.

**DE** Befindet sich unmittelbar hinter dem Daumnagel, auf der Seite, die am weitesten von den Fingern entfernt ist.

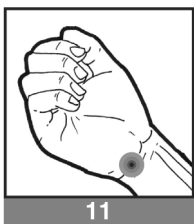
**FR** Immédiatement derrière l'ongle du pouce, sur le côté le plus éloigné des doigts.

**NE** Ligt vlak achter de duimnagel op de kant die het verst verwijderd is van de andere vingers.

**ES** Inmediatamente detrás de la uña del pulgar, en el lado más alejado de los dedos.

**ITA** Si trova immediatamente dietro all'unghia del pollice, sul lato più distante dalle dita.

**HU** A hüvelykujj külső részén, közvetlenül a köröm alatt.



**GB** On the largest crease of the inside of the wrist, in line with the little finger.

**DE** Liegt auf der größten Falte auf der Innenseite des Handgelenks, in einer Linie mit dem kleinen Finger.

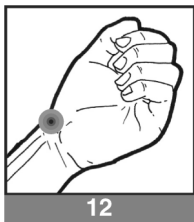
**FR** Sur le pli le plus grand sur la face interne du poignet et est dans le prolongement de l'auriculaire.

**NE** Ligt in de grootste plooi aan de binnenkant van de pols, in het verlengde van uw pink.

**ES** En el pliegue mayor de la parte interior de la muñeca, en línea con el dedo meñique.

**ITA** Si trova sulla piega più grande all'interno del polso, in linea con il mignolo.

**HU** A csukló belső oldalának legnagyobb ráncán, a kisujjal egy vonalban.



**GB** On the largest crease of the inside of the wrist, in line with the thumb.

**DE** Befindet sich auf der größten Falte auf der Innenseite des Handgelenks, in einer Linie mit dem Daumen.

**FR** Sur le pli le plus grand sur la face interne du poignet et est dans le prolongement du pouce.

**NE** Bevindt zich op de grootste plooi aan de binnenkant van de pols, in het verlengde van uw duim.

**ES** En el pliegue mayor de la parte interior de la muñeca, en línea con el pulgar.

**ITA** Si trova sulla piega più grande all'interno del polso, in linea con il pollice.

**HU** A csukló belső oldalának legnagyobb ráncán, a hüvelykujjal egy vonalban.



**GB** Four finger-widths below the navel. Another acupoint producing the same effect is two thumbwidths directly below this point.

**DE** Liegt vier Finger breit unter dem Nabel. Ein anderer Akupunkturpunkt, der dieselbe Wirkung erzielt, liegt zwei Daumenbreiten unterhalb dieses Punktes.

**FR** Ce point se trouve à quatre largeurs de doigt dessous le nombril.

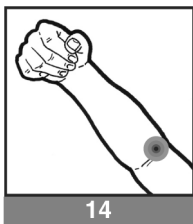
Un autre point d'acupuncture qui donne le même résultat se trouve à deux largeurs de pouce dessous ce point.

**NE** Ligt vier vingerbreedtes onder de navel. Een ander acupunctuurpunt met hetzelfde effect ligt twee duimbreedtes onder dit punt.

**ES** A cuatro dedos de distancia más abajo del ombligo. Otro punto de acupuntura que produce el mismo efecto está a dos pulgares de distancia directamente debajo de este punto.

**ITA** Si trova alla distanza di quattro dita in larghezza al di sotto dell'ombelico. Un altro agopunto, in grado di produrre lo stesso effetto, è ubicato alla distanza di due pollici di larghezza, direttamente sotto ad esso.

**HU** A köldök alatt négyujjnyival. Egy másik akupunktúrás pont ugyanazt a hatást váltja ki, két hüvelyknyivel az előző pont alatt.



**GB** In the crease on the inside of the elbow, on the side nearest the thumb.

**DE** Liegt in der Falte auf der Innenseite des Ellbogens, auf der Seite, die dem Daumen am nächsten ist.

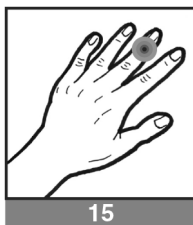
**FR** Dans le pli à l'intérieur du coude, sur le côté le plus près du pouce.

**NE** Ligt in de plooi aan de binnenkant van de elleboog, aan de kant die het dichtst bij uw duim ligt.

**ES** En el pliegue que se forma en el interior del codo, en el lado más próximo al pulgar.

**ITA** Si trova nella piega all'interno del gomito, sul lato più vicino al pollice.

**HU** A könyökhajlat belső részének a hüvelykujj vonalába eső pontja.



**GB** On the middle finger, immediately on the nail, on the side nearest the thumb.

**DE** Befindet sich auf dem Mittelfinger, unmittelbar am Nagel, auf der Seite, die dem Daumen am nächsten ist.

**FR** Sur le majeur, immédiatement sur l'ongle, sur le côté le plus près du pouce.

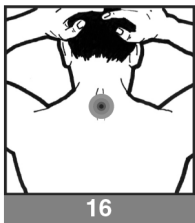
**NE** Bevindt zich op uw middelvinger, op de nagel aan de kant dichtst bij de duim.

**ES** En el dedo corazón, inmediatamente sobre la uña, en el lado más próximo al pulgar.

**ITA** Si trova sul dito medio, immediatamente sull'unghia, sul lato più vicino al pollice.

**HU** A középső ujjon, közvetlenül a körmön, a hüvelykujj felé eső részen.





**GB** Between the two most protruding bones at the top of the spine.

**DE** Liegt zwischen den zwei am weitesten herausragenden Knochen oben an der Wirbelsäule.

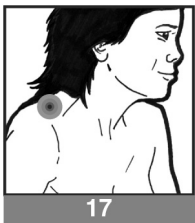
**FR** Ligt tussen de twee beenderen die het meest uitsteken bovenaan de ruggengraat.

**NE** Ligt tussen de twee beenderen die het meest uitsteken bovenaan de ruggengraat.

**ES** Entre los dos huesos más prominentes en la parte superior de la columna vertebral.

**ITA** Si trova tra le due ossa più sporgenti presenti nella parte superiore della colonna vertebrale.

**HU** A két legjobban kiemelkedő csigolya között, a gerincoszlop felső részén.



**GB** On the top of the shoulder, halfway between the neck and the outer point of the shoulder.

**DE** Liegt auf der Schulter, etwa auf halbem Weg zwischen dem Nacken und dem äußeren Punkt der Schulter.

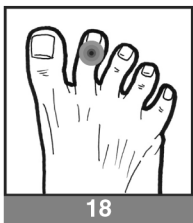
**FR** Sur l' haut de l'épaule, à égale distance entre le cou et le côté externe de l'épaule.

**NE** Ligt op de schouder, halverwege tussen de hals en de buitenkant van de schouder.

**ES** En la parte superior del hombro, a medio camino entre el cuello y el punto exterior del hombro.

**ITA** Si trova nella parte superiore della spalla, a metà tra il collo e la punta esterna della spalla.

**HU** A váll tetején, középúton a nyak és a váll külső pontja között.



**GB** Immediately behind the nail of the second toe, on the side furthest from the big toe.

**DE** Liegt unmittelbar hinter dem Nagel des zweiten Zehs, auf der Seite, die am weitesten vom großen Zeh entfernt ist.

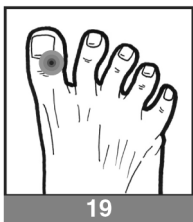
**FR** Immédiatement derrière l'ongle du deuxième orteil, sur le côté le plus éloigné du gros orteil.

**NE** Ligt onmiddellijk achter de nagel van de tweede teen, op de kant die het verst van de grote teen ligt.

**ES** Inmediatamente detrás de la uña del segundo dedo del pie, en el lado más alejado del dedo gordo.

**ITA** Si trova immediatamente dietro all'unghia dell'indice del piede, sul lato più distante dall'alluce.

**HU** A második lábujj közvetlen a köröm alatti pontja, a nagylábujjtól legtávolabb eső részen.



**GB** On the big toe, on the side nearest to the second toe, just behind and slightly to the side of the nail.

**DE** Befindet sich auf dem großen Zeh, auf der Seite, die dem zweiten Zeh am nächsten liegt, und liegt knapp hinter dem Nagel und etwas seitlich davon.

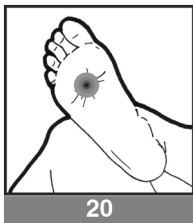
**FR** Sur le gros orteil, sur le côté le plus près du deuxième orteil, juste derrière et légèrement sur le côté de l'ongle.

**NE** Ligt op de grote teen, op de kant het dichtst bij de tweede teen, vlak achter en een beetje aan de zijkant van de nagel.

**ES** En el dedo gordo del pie, en el lado más próximo al segundo dedo, justo detrás y ligeramente hacia el lado de la uña.

**ITA** Si trova sull'alluce, sul lato più vicino all'indice, poco dietro e leggermente sul lato dell'unghia.

**HU** A láb nagyujján valamivel a köröm alatt, a lábujjakhoz közelebb eső részen.



**GB** In the middle of the sole of the foot, just behind the ball of the foot.

**DE** Befindet sich in der Mitte der Fußsohle, knapp hinter dem Fußballen.

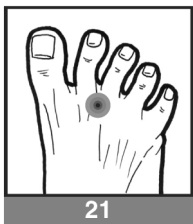
**FR** Au centre de la plante du pied, juste derrière l'avant-pied.

**NE** Ligt in het midden van de voetzool, vlak achter de bal van de voet.

**ES** En el centro de la planta del pie, justo detrás de la parte anterior de la planta.

**ITA** Si trova al centro della pianta del piede, appena dietro la parte più larga.

**HU** A talp felső részének közepe, közvetlenül a nagy talppárna alatt.



**GB** Immediately above the spot where the second and third toes join.

**DE** Liegt unmittelbar über dem Punkt, wo der zweite und dritte Zeh zusammenkommen.

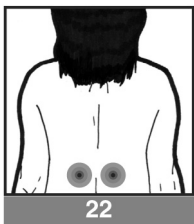
**FR** Immédiatement dessus l'endroit où le deuxième et le troisième orteil se rencontrent.

**NE** Ligt vlak boven het punt waar de tweede en derde teen samenkomen.

**ES** Inmediatamente más arriba del punto en que el segundo dedo se une al tercero.

**ITA** Si trova immediatamente sopra all'unione dell'indice e del medio del piede.

**HU** Közvetlenül a láb második- és középső ujjainak találkozási pontján.



22

**GB** These points are on the back, on an imaginary line between the elbows, about two thumb-widths either side of the spine.

**DE** Diese Punkte befinden sich auf dem Rücken, auf einer imaginären Linie zwischen den Ellbogen, etwa zwei Daumenbreiten zu beiden Seiten der Wirbelsäule.

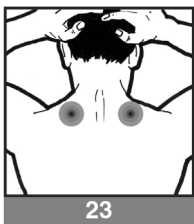
**FR** Sur le dos, sur une ligne imaginaire qui passerait par les coudes, à environ deux pouces de largeur de chaque côté de la colonne vertébrale.

**NE** Deze punten liggen op de rug, op de denkbeeldige lijn tussen de ellebogen, ongeveer twee duimbreedtes van de ruggengraat aan beide kanten.

**ES** Estos puntos están en la espalda, en una línea imaginaria entre los codos, aproximadamente a dos pulgares de distancia a cada lado de la columna vertebral.

**ITA** Questi punti si trovano sulla schiena, su una linea immaginaria compresa tra i gomiti, alla distanza di circa due pollici in larghezza, su entrambi i lati della colonna vertebrale.

**HU** Ezek a pontok a háton, a könyökök között képzeletbeli vonalon, a gerincoszloptól jobbra illetve balra két-két hüvelyknyire találhatók.



23

**GB** Slightly behind the muscle between the neck and shoulders, a little closer to the arm than to the neck.

**DE** Liegt etwas hinter dem Muskel zwischen Nacken und Schultern, etwas näher am Arm als am Hals.

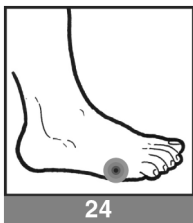
**FR** Légèrement derrière le muscle entre le cou et les épaules, un peu plus près du bras que du cou.

**NE** Ligt een beetje tussen de spier tussen hals en schouders, ietwat dichter bij de arm dan bij de hals.

**ES** Ligeramente detrás del músculo entre el cuello y los hombros, un poco más cerca del brazo que del cuello.

**ITA** Si trova leggermente dietro al muscolo compreso tra il collo e le spalle, più vicino al braccio che al collo.

**HU** Valamivel a nyak és a váll közötti izom mögött, kicsivel közelebb a karhoz, mint a nyakhoz.



**GB** On the outer side of the foot, slightly behind the last knuckle of the little toe.

**DE** Befindet sich auf der Außenseite des Fußes, etwas hinter dem letzten Gelenk des kleinen Zehs.

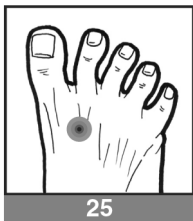
**FR** Sur la face externe du pied, un peu derrière la dernière articulation du petit orteil.

**NE** Ligt op de buitenkant van de voet, een beetje achter de laatste knokkel van de kleine teen. voet.

**ES** En el lado exterior del pie, ligeramente detrás de la última articulación del dedo chico.

**ITA** Si trova sul lato esterno del piede, leggermente dietro alla falangetta del mignolo.

**HU** A lábfej külső oldalán, egy kicsivel a kislábujj utolsó csontja mögött.



**GB** Two thumb-widths above the spot at which the big toe and the second toe join, on the upper surface of the foot.

**DE** Liegt zwei Daumenbreiten über dem Punkt, an dem der große Zeh und der zweite Zeh zusammenkommen, auf der Oberseite des Fußes.

**FR** Ce point se trouve à deux pouces de largeur dessus l'endroit où le gros orteil et le deuxième orteil

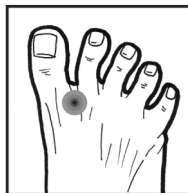
se rencontrent, sur le dos du pied.

**NE** Ligt twee duimbreedtes boven het punt waar de grote teen en de tweede teen samenkomen, op de bovenkant van de voet.

**ES** A dos pulgares de distancia más arriba del punto en que el dedo gordo se une al segundo dedo, en la superficie superior del pie.

**ITA** Si trova alla distanza di due pollici in larghezza al di sopra dell'unione tra l'alluce e l'indice, sulla superficie superiore del piede.

**HU** A láb nagy és második ujjainak találkozásától két hüvelyknyire fölfelé a lábfej felső oldalán.



26

**GB** Immediately above the spot at which the big toe and the second toe join, on the upper surface of the foot.

**DE** Befindet sich unmittelbar über den Punkt, an dem der große Zeh und der zweite Zeh zusammenkommen, und liegt auf der Oberseite des Fußes.

**FR** Immédiatement dessus l'endroit où le gros orteil et le deuxième orteil se rencontrent, sur le dos du pied.

**NE** Ligt vlak boven het punt waar de grote teen en de tweede teen samenkomen, op de bovenkant van de voet.

**ES** Inmediatamente más arriba del punto en que el dedo gordo se une al segundo dedo, en la superficie superior del pie.

**ITA** Si trova immediatamente sopra all'unione tra l'alluce e l'indice, sulla superficie superiore del piede.

**HU** A láb nagy és második ujjainak találkozási pontján, a lábfeje tetején.