

Πώς να βρείτε τα σημεία πίεσης του μεσημβρινού των νεφρών:



image 1: Kristiane Kaiser, opera singer

Τοποθετήστε το ένα χέρι στον αφαλό σας σε χαλαρή θέση. Με τον αντίχειρα και το μεσαίο δάχτυλο του άλλου χεριού, αγγίξτε τα σημεία εκείνα που βρίσκονται κάτω από την κλείδα και αριστερά και δεξιά του στέρνου με σταθερή πίεση. Έχετε βρει αυτά τα δύο σημεία όταν μπορείτε να νιώσετε μια μικρή πίεση με τα δάχτυλά σας.