**Szív és az érrendszer**

1. **szív**: csak a bal talpon található, a 3-4. lábujjak vonalában, a tüdő alatti területen. Finoman, fél percig masszírozd körkörösen.
2. **szívkiegészítő zóna**: a bütyök területén található a belső talpélen, de kicsit érinti a talpi, és a lábfej területét is. Hüvelykujjal vagy a tenyér közepével körkörösen masszírozd 1-2 percig finoman.
3. **vérnyomás harmonizálás**: a lábfejen a lábujjaktól a rekeszizomig, a két lábél közötti terület. Lefele és felfele is masszírozd, mind a négy ujjal simítsd oda-vissza ezt a területet 30-60 másodpercig finoman, középerősen.
4. **vérnyomás emelése**: a lábfejen a 4-5. lábujjak tövétől indulva kb. 1 cm-es terület a boka irányába. Rövid ideig, 10-30 másodpercig finoman, középerősen masszírozd. Csak akkor alkalmazd, ha biztos vagy benne (lehetőleg vérnyomásmérővel ellenőrizve), hogy nagyon alacsony a vérnyomásod.
5. **vérnyomás csökkentése**: a belső bokától indulva a sípcsonton húzódik a térd irányába. Nem a lábszár elülső és nem is az oldalsó felszínén, hanem a kettő közötti területen, középen. 10-60 másodpercig finoman, középerősen masszírozd a térd irányába húzó mozdulattal 3-4 ujjal. Szintén csak akkor alkalmazd, ha igazoltan magas a vérnyomásod.