

# Free AcuWellness Weekly Drop-In

Upstairs Student Center 217 E

Thursdays

12:30pm-1:30pm

plan for 20-40 minutes  
Starting September 4th



**REGIS**  
UNIVERSITY

*Curious about AcuWellness? It's  
available weekly for free. Options to  
try needles or non-needle alternatives!*

# AcuWellness

## ABOUT

AcuWellness (Auricular Acupuncture Detoxification) is a specific acupuncture protocol that involves the placement of five sterile needles in each ear which are retained for approximately 20-45 minutes.



## SYMPTOMS

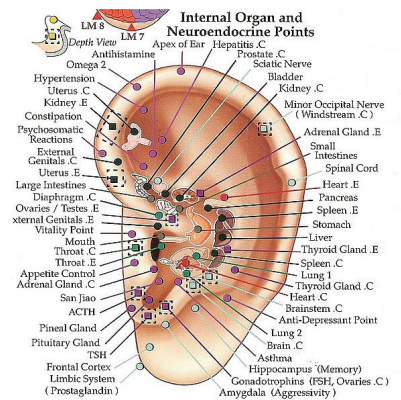
AcuWellness has been used world wide to support people through

- stress
- trauma
- PTSD
- mental health issues
- substance use issues

## BENEFITS

Benefits include:

- decreased anxiety & depression
- increased emotional well-being
- pain management
- improved PTSD
- decreased cravings
- more restful sleep



**AcuWellness Info Video**  
*from Boulder Community Health*

Reach out to VAVP for more info: [vavp@regis.edu](mailto:vavp@regis.edu)



# AcuDetox/AcuWellness Points

## 1 SYMPATHETIC:

Relaxes muscles & calms nervous system

## 2 SHEN MEN:

Calming, reduces cravings, anxiety, & insomnia

## 3 KIDNEY:

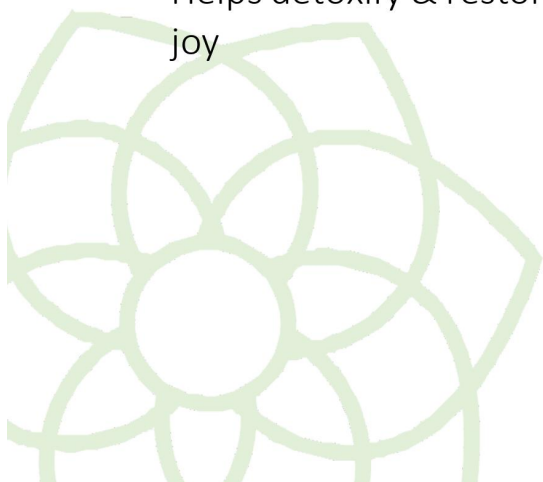
Provides access to emotional reserves, clears blood, & reduces fear

## 4 LIVER:

Helps detoxify, reduces anger, & depression

## 5 LUNGS

Helps detoxify & restore joy



### **SYMPATHETIC (1):**

**Body Level:** Balances the sympathetic nervous system, has a strong analgesic and relaxant effect upon internal organs and dilates blood vessels.

**Mind Level:** Reduces epinephrine/norepinephrine levels of relaxation.

**Spirit Level:** Calms the spirit, provides serenity (Yin time).

### **SHEN MEN (2):**

**Body Level:** Alleviates pain, tension, excessive sensitivity, and reduces hypertension.

**Mind Level:** Calms the mind and relieves anxiety, depression, insomnia, and restlessness.

**Spirit Level:** Opens connection to spirit, one's heart, and opens the ability to love self and others.

### **KIDNEY (3):**

**Body Level:** Stimulates the physiological and hormonal functions.

**Mind Level:** Influences the mental state of happiness and relieves fear.

**Spirit Level:** Reminds one of their own will and intention to overcome the addictions and allows one to hear the positive.

### **LIVER (4):**

**Body Level:** Stimulates the physiological and hormonal functions and relieves muscles and cramps.

**Mind Level:** Aids in clear thinking and decision making, relieves frustration, depression, and anger.

**Spirit Level:** Helps on connect with their internal self and find direction in their life.

### **LUNG (5):**

**Body Level:** The lung is an important organ for detoxification and regulates pores.

**Mind Level:** Aids in regulation of grief/sadness, improves sense of connection, sense of self respect, and sense of integrity.

**Spirit Level:** Reminds one of the connections with heaven and provides inspiration.

# Los 5 puntos en AcuDetox/Acuwellness



## 1. SIMPÁTICO:

Ayuda a relajar los músculos y calma el sistema nervioso.

## 2. SHEN MEN:

Ayuda a relajarse, manejar la ansiedad, depresión e insomnio.

## 3. RIÑÓN:

Ayuda a manejar las emociones, limpia la sangre y ayuda a calmar el miedo.

## 4. HÍGADO:

Ayuda a desintoxicar el cuerpo, al manejo del enojo y de la depresión.

## 5. PULMÓN:

Ayuda en el proceso de desintoxicación del cuerpo y restablecer el buen humor.



## 1. SIMPÁTICO:

**Nivel Corporal:** Equilibra el sistema nervioso simpático y expande el tamaño de los vasos sanguíneos. Esto permite un mayor flujo de sangre en el cuerpo lo cual ayuda a aliviar dolores y relajar órganos internos del cuerpo.

**Nivel Mental:** Reduce los niveles de estrés y crea un estado de descanso.

**Nivel Espiritual:** Calma el espíritu y brinda serenidad (Yin).

## 2. SHEN MEN:

**Nivel Corporal:** Alivia el dolor, la tensión, la sensibilidad excesiva, y reduce la hipertensión.

**Nivel Mental:** Calma la mente y alivia la ansiedad, depresión, el insomnio, y la inquietud.

**Nivel Espiritual:** Abre la conexión con el espíritu, el corazón, y la posibilidad de desarrollar el amor propio y el amor por otras personas.

## 3. RIÑÓN:

**Nivel Corporal:** Estimula las funciones fisiológicas y hormonales.

**Nivel Mental:** Influye en el estado emocional y alivia el miedo.

**Nivel Espiritual:** Actúa como un recordatorio de la voluntad e intención de superar las adicciones, y permite escuchar y conectar con pensamientos positivos.

## 4. HÍGADO:

**Nivel Corporal:** Estimula las funciones fisiológicas y hormonales. También ayuda a los músculos y a disminuir los calambres.

**Nivel Mental:** Ayuda a pensar con claridad en la toma de decisiones, alivia la frustración, la depresión y la ira.

**Nivel Espiritual:** Ayuda a conectar con el YO interno y a encontrar un sentido de dirección y propósito en la vida.

## 5. PULMÓN:

**Nivel Corporal:** Mejora la respiración, regula la piel, y contribuye en el proceso de desintoxicación.

**Nivel Mental:** Ayuda a regular el dolor y la tristeza. Mejora el sentido de conexión, el sentido de respeto por uno mismo y el sentido de integridad.

**Nivel Espiritual:** Actúa como un recordatorio de las conexiones corporales y espirituales con el cielo y aporta inspiración para trabajar en uno mismo.