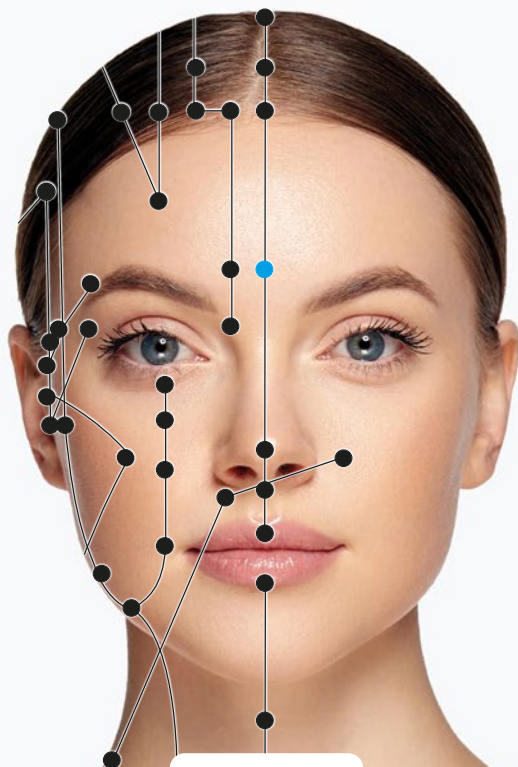


PROF. DR HEPING YUAN

60 najskuteczniejszych punktów akupunkturowych

Praktyczne techniki Tradycyjnej Medycyny Chińskiej
w eliminacji 60 powszechnych chorób i dolegliwości

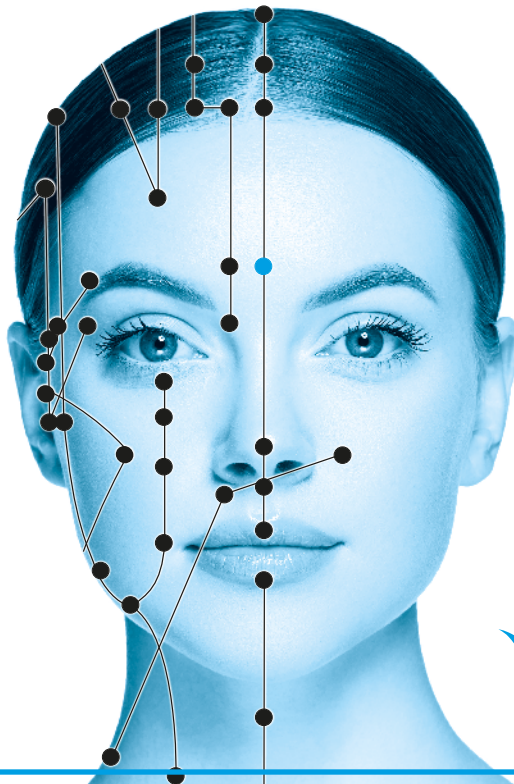


60 najskuteczniejszych punktów akupunktury

HEPING YUAN

60 najskuteczniejszych punktów akupunkturowych

Praktyczne techniki Tradycyjnej Medycyny Chińskiej
w eliminacji 60 powszechnych chorób i dolegliwości



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kłoskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-999-3

Tytuł oryginału: *60 Punkte - 60 Krankheiten zu Hause oder in der Praxis*

Copyright © Elsevier GmbH, Deutschland
This 5th edition of 60 Punkte – 60 Krankheiten by Heping Yuan is published by arrangement
with Elsevier GmbH, Urban & Fischer Munich

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

祝《传统中国针灸》中文版成为
加强中德两国医学学术交流，促进中
德两国人民友谊的桥梁，使中国传统
医学更好地为世界各国人民健康服务。

马灿荣
中国驻德意志联邦共和国大使
二〇〇四年四月十八日

Moją nadzieją i pragnieniem jest, aby książka ta przetrzymała pomost między medycyną chińską a europejską, dzięki czemu przyjaźń i wymiana wiedzy medycznej będzie nadal promowana i pogłębiania, a Tradycyjna Medycyna Chińska służyć będzie zdrowiu wszystkich narodów świata.

Ma Canrong

Ambasador Chińskiej Republiki Ludowej w Republice Federalnej Niemiec
Berlin, sierpień 2004.

Spis treści

<i>Wstęp do wydania piątego</i>	12
<i>Wstęp do wydania pierwszego</i>	14
<i>Przedmowa do wydania piątego</i>	15
<i>Przedmowa do wydania pierwszego</i>	16

I. Podstawy teoretyczne i praktyczne

1. Koncepcje i podstawy teoretyczne medycyny chińskiej	21
1.1. Yin i yang	21
1.2. Pięć faz przemiany (wu xing)	22
1.3. Teoria substancji	27
1.4. Teoria narządów (teoria <i>zang</i> i <i>fu</i>)	31
2. Kryteria diagnostyczne	47
2.1. Czynniki patogenne	47
2.2. Ogólne pojęcia TMC	52
2.3. Narządy i ich patologie	56
3. 50 najważniejszych punktów meridianowych: położenie, wskazania i metody leczenia	65
3.1. Położenie punktów akupunkturalnych	65
3.2. Meridian płuc	72
3.3. Meridian jelita grubego	76
3.4. Meridian żołądka	84
3.5. Meridian śledziony	98
3.6. Meridian serca	104
3.7. Meridian jelita cienkiego	108
3.8. Meridian pęcherza moczowego	112

3.9.	Meridian nerek	128
3.10.	Meridian osierdza (albo: krążenia-seksualności)	132
3.11.	Meridian potrójnego ogrzewacza	134
3.12.	Meridian pęcherzyka żółciowego	140
3.13.	Meridian wątroby	152
3.14.	Główny regulator tylny (dumai)	156
3.15.	Główny regulator przedni (renmai)	164
3.16.	Położenie 10 najczęściej nakłuwanych punktów dodatkowych, wskazania i metody leczenia	172
3.17.	60 punktów zestawionych według wskazań	192
 4. Techniki leczenia		
	w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej	197
4.1.	Technika nakłuwania	197
4.2.	Manipulacja igłą (deqi)	206
4.3.	Moksoterapia	216
4.4.	Terapia bańkami	226
4.5.	Upuszczanie krwi	234
 5. Zasady wyboru przy tworzeniu akupunkturowych recept punktowych z perspektywy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej		
5.1.	Punkty leżące na tym samym meridianie	235
5.2.	Punkty leżące na sparowanych meridianach narządowych	235
5.3.	Punkty z kilku meridianów	236
5.4.	Wybór punktów według zasady lewy-prawy	236

5.5.	Wybór punktów według zasady góra-dół . . .	236
5.6.	Wybór punktów według zasady przód-tył . . .	237
5.7.	Punkty z meridianów yin oraz yang	237
5.8.	Wybór według wskazań medycznych przypisanych poszczególnym punktom . . .	237
5.9.	Wybór punktów ashi	238

II. Praktyka: leczenie ważnych obrazów klinicznych chorób

6.	Choroby układu oddechowego	241
6.1.	Infekcje grypowe	241
6.2.	Astma oskrzelowa	243
6.3.	Krztusiec (koklusz)	249
7.	Choroby układu ruchu	253
7.1.	Zespół barkowo-ramienny	253
7.2.	Zespół szyjnego odcinka kręgosłupa	256
7.3.	Lumbalgia (ból w okolicy lędźwiowej) . . .	261
7.4.	Ischialgia (rwa kulszowa)	264
7.5.	Przepuklina dysku	268
7.6.	Łokieć tenisisty	271
7.7.	Reumatoidalne zapalenie stawów	273
8.	Choroby układu pokarmowego	279
8.1.	Zapalenie (nieżyt żołądka)	279
8.2.	Wrzody żołądka i dwunastnicy	283
8.3.	Przewlekłe zapalenie jelit	286
8.4.	Zapalenie pęcherzyka żółciowego	289
8.5.	Kamica żółciowa	292
8.6.	Zaparcie	294

8.7.	Biegunka	296
8.8.	Hemoroidy	298
8.9.	Wypadanie odbytu, wypadanie odbytnicy	300
9.	Choroby serca i układu krążenia	303
9.1.	Zaburzenia rytmu serca	303
9.2.	Choroba wieńcowa	305
9.3.	Nadciśnienie	308
9.4.	Niedociśnienie	312
10.	Choroby układu nerwowego	315
10.1.	Bóle głowy	315
10.2.	Neuralgia nerwu trójdzielnego	326
10.3.	Porażenie nerwu twarzowego	328
10.4.	Leczenie po udarze mózgu (porażenia ciała)	331
10.5.	Padaczka	335
11.	Choroby psychiczne	339
11.1.	Stany depresyjne	339
11.2.	Bezsenna	342
11.3.	Stres i nerwowość	348
11.4.	Oslabienie koncentracji uwagi	349
11.5.	Lęk przed egzaminem	350
11.6.	Anoreksja	351
12.	Choroby ginekologiczne, ciąży i poród	355
12.1.	Nieregularna miesiączka	355
12.2.	Bóle menstruacyjne (dysmenorrhoea)	359
12.3.	Funkcjonalne krwawienia maciczne	364

12.4.	Niepłodność	366
12.5.	Mdłości ciążowe	371
12.6.	Położenie miednicowe płodu	374
12.7.	Dolegliwości menopauzy	374
13. Nerki, drogi moczowe,		
	męskie narządy płciowe	379
13.1.	Odmiedniczkowe zapalenie nerek	379
13.2.	Kamica nerkowa	383
13.3.	Zapalenie gruczołu krokowego (prostaty)	385
13.4.	Impotencja	389
13.5.	Nietrzymanie moczu	392
13.6.	Zaburzenia oddawania moczu	394
13.7.	Obrzęki	398
13.8.	Zapalenie pęcherza moczowego	401
14. Choroby dermatologiczne 403		
14.1.	Trądzik	403
14.2.	Egzema (wyprysk)	407
14.3.	Łuszczyca i atopowe zapalenie skóry (neurodermitis)	410
14.4.	Półpasiec	414
14.5.	Łysienie	418
14.6.	Grzybica dłoni i stóp	420
15. Choroby laryngologiczne,		
	choroby zębów, choroby oczu	423
15.1.	Oslabienie sluchu i dzwienzenie w uszach	423
15.2.	Zawroty glowy i choroba Ménière’a	425
15.3.	Choroba lokomocyjna	430
15.4.	Zapalenie zatok szczękowych	431

15.5.	Katar sienny (pyłkowica)	433
15.6.	Bóle zębów	435
15.7.	Krótkowzroczność	437
15.8.	Zaćma	440
15.9.	Jaskra	443
16.	Zaburzenia zachowania u dzieci	449
16.1.	Moczenie nocne	449
16.2.	Zaburzenia odżywiania	451
16.3.	Nadpobudliwość	452
17.	Uzależnienia	457
17.1.	Uzależnienie od nikotyny	457
17.2.	Uzależnienie od alkoholu	458
17.3.	Otyłość	459
18.	Choroby układu hormonalnego	465
18.1.	Cukrzyca	465
18.2.	Nadczynność tarczycy	468
18.3.	Niedoczynność tarczycy	472
	<i>50 najważniejszych punktów meridianowych</i>	
	<i>i 10 najczęściej nakłuwanych punktów dodatkowych</i>	<i>475</i>
	<i>Bibliografia uzupełniająca</i>	<i>476</i>
	<i>Punkty i ich chińskie nazwy</i>	<i>478</i>

Wstęp do wydania piątego

Książka ta pozwala wiele dowiedzieć się na temat oryginalnej medycyny chińskiej i akupunktury. Profesor Yuan jest doświadczonym specjalistą w obu tych dziedzinach, znanym zarówno w Chinach, jak i w Niemczech. Znam go od ponad 40 lat. Profesor Yuan od prawie 40 lat z powodzeniem leczy pacjentów w Niemczech wykorzystując wybrane 50 punktów meridianowych (zwykajnych) oraz 10 ważnych punktów dodatkowych (ekstra), toteż przez wiele lat udało mu się zgromadzić doświadczenia, które po raz pierwszy opisał w swojej niemieckojęzycznej książce *60 Punkte – 60 Krankheiten* opublikowanej po raz pierwszy w 1999 roku. Nakład pierwszego wydania wynosił 4000 egzemplarzy.

Książka ma przejrzystą strukturę, zawiera z jednej strony podstawy teoretyczne i praktyczne (rozdziały 1-5), z drugiej zaś informacje o praktycznym zastosowaniu akupunktury w leczeniu różnych zespołów objawów (rozdziały 6-18). Aby ułatwić czytelnikowi zrozumienie zastosowań często wykorzystywanych punktów akupunkturowych, profesor Yuan w nowym wydaniu książki wszystkie opisane punkty uporządkował dodatkowo według wskazań klinicznych, jak na przykład punkty nakłuwane w dolegliwościach dermatologicznych, w chorobach psychicznych i tak dalej. Wybrane 60 chorób (a właściwie 73 choroby) bardzo często występują u pacjentów w Niemczech.

Profesor Yuan, odkąd mieszka i pracuje w tym kraju, szczególnie studiował i badał Tradycyjną Medycynę Chińską oraz akupunkturę i napisał w języku niemieckim kilka specjalistycznych książek na ten temat. Wyniki swoich badań publikował zarówno w Niemczech, jak i w Chinach. Jest to już piąte wydanie tej książki przygotowane przez niemieckie wydawnictwo Elsevier, Urban & Fischer. Stanowi kolejny wartościowy wkład profesora Yuana

w wymianę akademicką między lekarzami niemieckojęzycznymi i chińskimi. Chciałbym skorzystać w tym miejscu z okazji, aby polecić tę publikację moim kolegom w Niemczech i całej Europie oraz życzyć im wielu sukcesów w leczeniu pacjentów.

Profesor dr n. med. Cui Naiqiang

Profesor chirurgii na Uniwersytecie Medycznym w Tianjin

Kierownik Oddziału Chirurgii w Klinice Uniwersytetu Nankai

Tianjin, Chiny, styczeń 2024 roku.

Przedmowa do wydania piątego

Cieszę się, że ukazuje się już piąte wydanie tej książki, uzupełnione i poprawione. Za cel postawiłem sobie to, aby czytelnicy mogli jeszcze lepiej i łatwiej poznać oraz wykorzystywać często nakłuwane punkty akupunkturalne. Dlatego uzupełniłem to wydanie o rozdział, w którym wszystkie punkty zostały uporządkowane i zestawione według wskazań dla skutecznych klinicznie zastosowań, na przykład punkty w chorobach dermatologicznych: jelito grube 4, jelito grube 11, śledziona 10 i tak dalej.

Tymczasem w 2023 roku minęło już 43 lata, odkąd zajmuję się medycyną. Książka *60 najskuteczniejszych punktów akupunkturalnych* ma już 25 lat. Uzupełnienia i zmiany w poprzednich wydaniach, a także w obecnym uwzględniają moje doświadczenia z niemieckimi pacjentami.

Także teraz winien jestem podziękowania moim kolegom i przyjaciółom, a ponadto Panu profesorowi dr. Naiqiang Cui oraz Panu profesorowi n. med. Kurtowi Kochsieckowi za napisanie przez nich przychylnych wstępów.

Ponadto chciałbym podziękować Pani Eichhorn z wydawnictwa Elsevier, Urban & Fischer za udaną współpracę.

Dziękuję też, rzecz jasna, wszystkim tym, którzy od ponad 30 lat interesują się moimi książkami i kursami. Wam, drodzy Czytelnicy, życzę, aby książka ta ułatwiła i usprawniła waszą pracę w zakresie akupunktury. Wielu sukcesów z pacjentami w waszej praktyce terapeutycznej!

Profesor dr n. med. (uniwersytetu TJ) Heping Yuan

Baden-Baden, styczeń 2024 roku

– innego sposobu myślenia. Także pacjentowi trudno niekiedy wyjaśnić, dlaczego medycyna chińska rozróżnia na przykład siedem różnych przyczyn bólów głowy i pięć szczególnych ich postaci w zależności od miejsca występowania bólu oraz przebiegu odpowiadających mu meridianów. Jakże ktoś, kto od lat bierze na swoje dolegliwości tylko środki przeciwbólowe, może zrozumieć, że na podstawie tej systematyki dla każdego rodzaju dolegliwości trzeba dobrać inne punkty akupunkturowe i odpowiednio różnicować techniki?

Co więcej, jest nie tylko rozsądne, ale wręcz pilnie konieczne łączyć akupunkturę z takimi metodami jak stawianie baniek, stosowanie moksy, terapia ucha czy fitoterapia.

Medycyna chińska opisuje 361 punktów leżących na meridianach oraz pewną liczbę punktów specjalnych, tak że w sumie dysponujemy wyborem ponad 400 punktów akupunkturowych. Poznanie i stosowanie ich lokalizacji, przypisanych im wskazań i techniki nakłuwania jest bardzo trudne nawet dla lekarzy chińskich. Naszych europejskich kolegów jednak ta mnogość punktów akupunkturowych wprawia często w takie pomieszenie, że „nie widzą już lasu pomiędzy drzew”, więc dają za wygraną, zanim jeszcze naprawdę coś zaczną.

W dawnych czasach dr Ma Danyang wykorzystywał w terapii tylko 12 punktów według zasady: lepiej mniej punktów, lecz celowo dobranych. Aktualne badania statystyczne pokazują, że można już skutecznie pracować z 50 bardzo ważnymi punktami meridianowymi.

Od wielu lat mam bliski kontakt z Europą i bardzo dobrze znam z własnej praktyki w Niemczech nie tylko tutejszych pacjentów i ich dolegliwości, lecz także ich sposób myślenia. Dlatego przykładałem tak dużą wagę do tego, aby wszystkie opisane tu metody leczenia mogły być stosowane również tutaj.

Aby ułatwić moim niemieckim kolegom rozpoczęcie stosowania ukierunkowanej akupunktury, ograniczyłem się do opisu wykorzystywania 50 wymienionych powyżej najważniejszych punktów meridianowych oraz 10 najczęściej nakłuwanych punktów dodatkowych. Aby ułatwić odnalezienie w praktyce punktów zabiegowych, opis i graficzne przedstawienie ich położenia zaprezentowano w możliwie najprostszy sposób.

W Josefie Dollingerze, moim wieloletnim przyjacielu i współpracownikowi, znalazłem pomocnego partnera, którego wiedza i doświadczenie w leczeniu pacjentów metodami TMC mogły zostać uwzględnione w książce dzięki naszej intensywnej współpracy.

Panu profesorowi Kurtowi Kochsiekowi dziękuję za wsparcie i napisanie przychylnego wstępu.

Chciałbym również w tym miejscu wyrazić serdeczne podziękowania moim nauczycielom oraz chińskim kolegom: profesorowi Wei, profesorowi Shen, profesorowi Song i profesorowi Zhuang.

Mam nadzieję, że publikacja ta przyniesie jej czytelnikom wiele radości, sukcesów i powodzenia w leczeniu pacjentów.

Heping Yuan

Profesor Uniwersytetu TMC w Guangxi (Chiny)

1. Koncepcje i podstawy teoretyczne medycyny chińskiej

Heping Yuan i Alexandra Blunck

1.1. Yin i yang

Nauka o yin i yang to najważniejsza teoria TMC. Wywodzi się z taoistycznej filozofii przyrody i mówi, że wszystkie rzeczy zawierają dwie biegunowości – yin oraz yang. Wszystkie zjawiska i przemiany życia, wszystkie fenomeny naturalne można wyprowadzić z wzajemnej interakcji tych dwóch czynników. Jednym z pierwszych źródeł tej teorii jest pochodząca z 700 roku p.n.e. *Księga przemian (Yijing albo I Ching)*.

1.1.1. Dynamika yin i yang

Opozycja: yin i yang należy traktować jako przeciwieństwa, przy czym yin zawsze nosi już w sobie załączek yang, podobnie jak yin kiełkuje w każdym yang. Jest to przeciwieństwo względne, nie absolutne.

Wzajemna zależność: yin i yang potrzebują się i definiują poprzez swoje przeciwieństwo. Nie ma więc zimy bez lata, dnia bez nocy, narodzin bez śmierci. Zmiany powstają poprzez napięcie między tymi krańcowościami.

Wzajemne wyczerpanie: yin i yang wzajemnie się ograniczają – woda ogranicza ogień, noc dzień, deszcz suszę. Na skutek przewagi jednego i/lub słabości drugiego bieguna powstają zaburzenia w całym systemie – nadmiar yin prowadzi do względnego niedoboru yang, a nadmiar yang – do niedoboru yin.

Wzajemna przemiana: yin może przemieniać się w yang. Kiedy osiągnie punkt skrajności, obraca się w swoje przeciwieństwo. Przesilenie letnie i zimowe to przykłady takiej wzajemnej transformacji.

1.1.2. Zastosowanie

W fizjologii, patologii, diagnostyce i terapii TMC chodzi ostatecznie o dynamiczną relację między yin a yang oraz jej zaburzenia. Zaczerwienienie języka, jego suchość, żółty i suchy nalot należą do aspektu yang, natomiast aspekt yin przejawia się blednością języka oraz białym i wilgotnym nalotem.

1.2. Pięć faz przemiany (wu xing)

Pięć faz przemiany – inne nazwy to pięć żywiołów (elementów), odpowiedniości, ruchów – to wczesny filar chińskiej filozofii przyrody. Przyporządkowuje on wszystkie zjawiska natury pięciu kategoriom (drzewa, ognia, ziemi, metalu i wody) oraz definiuje ich wzajemne relacje. Każda z tych pięciu faz przemiany obejmuje charakterystyczne właściwości (patrz: tabela 1.1).

Tabela 1.1. Aspekty pięciu faz przemiany

Aspekty	Drzewo	Ogień	Ziemia	Metal	Woda
Kierunek	wschód	południe	środek	zachód	północ
Pora roku	wiosna	lato	pora przejściowa (późne lato, późna jesień, „późna wiosna” itd.	jesień	zima
Czynnik klimatyczny	wiatr	gorąco	wilgoć	suchość	zimno

Tabela 1.1. Aspekty pięciu faz przemiany

Aspekty	Drzewo	Ogień	Ziemia	Metal	Woda
Rozwój	narodziny	wzrost	przemiana	żniwo	przechowywanie
Kolor	zielony	czerwony	żółty	biały	czarny/ niebieski
Smak	kwaśny	gorzki	słodki	ostry	słony
Narząd zang	wątroba	serce	śledziona	płuco	nerka
Narząd fu	pęcherzyk żółciowy	jelito cienkie	żołądek	jelito grube	pęcherz moczowy
Narząd zmysłu	oko	język	usta	nos	ucho
Tkanka	ścięgna, więzadła, paznokcie	krew, naczynia krwionośne	mięśnie, tkanka tłuszczowa, tkanka łączna	skóra, włosy na ciele	kości, zęby, nerwy, włosy na głowie
Emocja	gniew/złość	radość	zamartwianie się	smutek	strach
Dźwięk	krzyk	śmiech	śpiew	placz	jęk
Zapach	zjełczały	przypalony	słodki	zbutwiały, przykry	gnilny, ropny

1.2.1. Właściwości

Drzewo: faza yang, swobodnie wzrasta, rozwija się i rozszerza, odpowiada wolności i harmonii na poziomie fizycznym i psychicznym.

Ogień: faza yang, ogrzewa, płonie w górę, tworzy intelekt, charakteryzmę człowieka.

Ziemia: faza neutralna, oś między obiema fazami przemiany yang i dwiema fazami przemiany yin, przyjmuje, przekształca, stanowi

centrum człowieka, działa jak „wewnętrzna matka”, która odżywia i stabilizuje.

Metal: faza yin, oczyszcza, chroni, opada, symbolizuje powierzchnię ciała, a przez to kontakt człowieka z otoczeniem.

Woda: faza yin, odżywia, przepływa, „całe życie pochodzi z wody”, reprezentuje korzeń wszelkiego życia, zapewnia wzrost i reprodukcję.

1.2.2. Dynamika pięciu faz przemiany

Te pięć faz przemiany wpływa na siebie wzajemnie zarówno pod względem fizjologicznym (cykl *sheng* i *ke*), jak też patologicznym (cykl *cheng*, *wu* i częściowo *sheng*). Zaburzenia tej równowagi prowadzą do powstawania zespołów patologicznych.

- Fizjologiczna dynamika faz przemiany sprawia, że jedna faza odżywia i rodzi następną.
 - drzewo odżywia ogień;
 - ogień odżywia ziemię;
 - ziemia odżywia metal;
 - metal odżywia wodę;
 - woda odżywia drzewo;
 - drzewo odżywia ogień...
- W stanach patologicznych albo „matka” jest zbyt słaba i nie może wystarczająco odżywić „syna”, albo „syn” jest zbyt słaby i zbyt wiele odbiera matce, co ją osłabia (rys. 1.1.).

AKUPUNKTURA

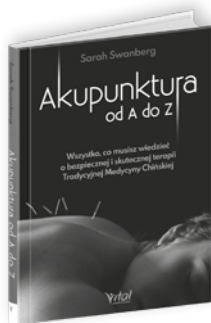
prof. Tsolmonpurev Badarchin,
lek. med. Khandaa Galsan



Akupunktura jest jedną z najstarszych metod leczniczych, która wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Jest stosowana na całym świecie i stanowi uzupełnienie medycyny konwencjonalnej. Polega na regulowaniu krążenia energii Qi w organizmie. Za pomocą igieł nakłuwana się określone punkty na powierzchni ciała, które są rozmieszczone wzdłuż meridianów. Takie zabiegi mają na celu przywrócenie zaburzonej równowagi między Yin i Yang. Tą metodą można leczyć wiele schorzeń między innymi nadciśnienie, zapalenia wirusowe i bakteryjne, cukrzycę, depresję. Autorzy szczegółowo opisują punkty terapeutyczne i ich umieszczenie. Każdy z nich odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie konkretnego organu w ciele. Rozbudzenie energii w danym punkcie powoduje szybką regenerację narządu, który wywołuje ból. Wykorzystaj dawne metody na współczesne choroby.

AKUPUNKTURA OD A DO Z

Sarah Swanberg



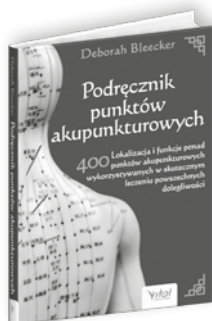
Licencjonowana akupunkturzystka i terapeutka Tradycyjnej Medycyny Chińskiej stworzyła unikalny poradnik dla wszystkich zainteresowanych tematem akupunktury. Znajdziesz w nim odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania: czy akupunktura boli? Co można wyleczyć za pomocą akupunktury? W jaki sposób wybrać odpowiedniego akupunkturzystę i jakie kwalifikacje powinien posiadać? Czym różni się akupunktura od akupresury? Czym są meridiany i energia Qi. Poznasz również historię akupunktury oraz najnowsze badania naukowe, które potwierdzają jej skuteczność w leczeniu wielu dolegliwości. Dowiesz się, w jaki sposób z jej pomocą wyeliminować depresję i ból kręgosłupa, a także poprawić pamięć i koncentrację. Wszystko co musisz wiedzieć o akupunkturze!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

PODRĘCZNIK PUNKTÓW AKUPUNKTUROWYCH

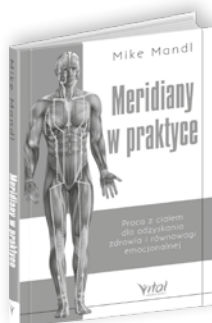
Deborah Bleecker



Ciepło, mrowienie, swędzenie, drętwienie, a nawet ból. To dobre symptomy! To znak, że dzięki samodzielnej stymulacji punktu akupunkturowego aktywowałeś go. Akupunkturzyści nazywają to „uzyskiwaniem qi”. Jest to niezbędne, aby naturalne terapie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej – akupunktura lub akupresura – zadziałały. Z tym poradnikiem samodzielne zlokalizowanie punktów akupunkturowych na ciele nie będzie problemem. Nauczysz się tego dzięki jasnym wskazówkom Autorki, doświadczonej akupunkturzystki. Ta książka zawiera szczegółowe opisy, funkcje i zastosowanie ponad 400 najpopularniejszych punktów akupunkturowych na meridianach i nie tylko. Przekonasz się, że ten rodzaj medycyny naturalnej i leczenia przez dotyk pomaga w uzdrowieniu wielu dolegliwości. Zaufaj terapii znanej od tysięcy lat i odzyskaj zdrowie!

MERIDYANY W PRAKTYCE

Mike Mandl



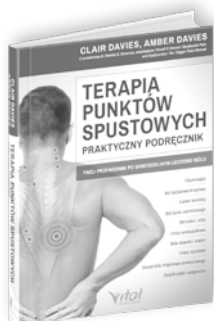
Meridiany Tradycyjnej Medycyny Chińskiej dostępne jak nigdy! To konkretne mapy przez labirynt ciała, umysłu i emocji. Dwanaście głównych meridianów to klucz do zdrowia i szczęścia. Inspiracja dla terapeutów w medycynie naturalnej, akupresurze i Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. Książka łączy medycynę ludową, terapie naturalne i Tradycyjną Medycynę Chińską, prezentując holistyczne podejście. Meridiany w ciele ukazują, jak energetyczne struktury wpływają na równowagę. Informacje pomagają zastosować zasady meridianów w życiu codziennym. Sposoby na stres integrują techniki z medycyną ludową i Tradycyjną Medycyną Chińską. Zdrowie i harmonia na wyciągnięcie ręki, a meridiany kluczem do osiągnięcia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

TERAPIA PUNKTÓW SPUSTOWYCH – PRAKTYCZNY PODRĘCZNIK

Clair Davies, Amber Davies

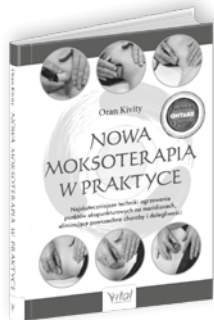


Silny ból mięśni może dopaść każdego. Warto wówczas zastosować terapię punktów spustowych, która jest najnowocześniejszą metodą automasażu służącą redukcji i leczeniu bólu. Dzięki tej profesjonalnej książce samodzielnie poradzisz sobie z rwą kulszową, bólami pleców, krzyża, głowy, kolan i stóp, a także z zapaleniem stawów czy mięśni. Przedstawiona w niej metoda będzie również pomocna przy urazach sportowych i powypadkowych. Jest ona bezpieczna i stosowana zarówno przez zawodowych chiropraktyków jak i całkowitych laików.

Polega na usunięciu napięć poprzez techniki uciskowe czy rozciąganie. Likwiduje przykurcze, poprawia ukrwienie mięśni i pozwala na szybkie uzyskanie pełnego uwolnienia od napięć i dolegliwości bólowych. Czas wziąć sprawy w swoje ręce i pozbyć się bólu.

NOWA MOKSOTERAPIA W PRAKTYCE

Oran Kivity



Moksoterapia (przyżeganie) to terapia naturalna wywodząca się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Opisana w tej książce metoda wykorzystuje częstotliwości meridianów przy użyciu Ontake i jest nowoczesną techniką moksoterapii. Dowiesz się jak samodzielnie przygotować moksę. Poznasz techniki przyżegania, które eliminują ból, stany zapalne, bóle głowy, łagodzą objawy depresji, uderzeń gorąca, bezsenność i inne dolegliwości. Kawalek bambusa wypełniony moksą możesz przykładać, opukiwać, przyciskać lub przetaczać rytmicznie wzdłuż meridianów i punktów akupunkturalnych. Ponadto,

moksoterapia bambusowym pierścieniem jest metodą bezdymną, co może ułatwiać zabiegi dla osób wrażliwych na zapachy i dym. Skuteczna moksoterapia na ból i choroby.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

MASAŻ GUA SHA – SZYBKIE I PROSTE TECHNIKI

Clive Witham



Gua Sha to nie tylko technika relaksacyjna, ale także skuteczna metoda wspierająca zdrowie i naturalną regenerację organizmu, stosowana od wieków w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. W tej książce Clive Witham przedstawia kompleksowe podejście do masażu Gua Sha. Dowiesz się, jak stosować terapie naturalne, by złagodzić bóle mięśniowe, poprawić krążenie i przywrócić równowagę energetyczną. Książka zawiera praktyczne instrukcje zarówno do masażu twarzy kamieniem Gua Sha, jak i masażu całego ciała, co czyni ją doskonałym narzędziem do codziennej pielęgnacji twarzy i ciała oraz jako pomoc w walce z przewlekłym stresem czy zmęczeniem. Efekt masażu Gua Sha to nie tylko rozluźnienie mięśni i detoksykacja, ale także promienna, zdrowa skóra, dzięki lepszemu dotlenieniu komórek. Jeśli szukasz skutecznych metod leczenia przez dotyk, ta książka będzie twoim niezastąpionym przewodnikiem.

GUA SHA – CHIŃSKI MASAŻ UZDRAWIAJĄCY

Clive Witham



Jest to pierwsza książka w języku polskim na temat starożytnej techniki terapeutycznej Gua Sha. Jest ona powszechnie stosowana w Azji przez praktyków Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Masaż polega na drapaniu skóry zaokrąglonym narzędziem. Dzięki tej książce nauczysz się samodzielnie korzystać z tej metody, która jest cenna w leczeniu bólu i problemów związanych z zaburzeniami ruchu. Zapobiega i eliminuje również choroby zakaźne. Badania wykazały, że Gua Sha stymuluje reakcje immunologiczne i przeciwzapalne, które utrzymują się przez wiele dni po kuracji. Ten poradnik zawiera ilustracje kluczowych punktów i kanałów stosowanych w medycynie Wschodu oraz jasno objaśnione techniki leczenia całego ciała, w tym twarzy. Wypróbuj Gua Sha na własnej skórze!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

BEZBOLESNE BAŃKI – PRAKTYCZNY PORADNIK

Gabriele Kiesling



Co trzeci dorosły Polak zmaga się z problemami mięśniowymi, bólem stawów i układu powięziowego. Ten praktyczny poradnik, oparty na medycynie naturalnej i nowoczesnym podejściu, oferuje skuteczne techniki stawiania bezbolesnych baniek, które pomagają w łagodzeniu wielu dolegliwości. Dzięki 90 ilustrowanym ćwiczeniom możesz efektywnie pozbyć się napięć powięziowych, bólu stawów, skurczów mięśni oraz problemów, takich jak bóle głowy, dyskomfort w biodrach czy paluch koślawy. Autorka, doświadczona fizjoterapeutka, wyjaśnia, jak masaż powięzi oraz terapie manualne mogą poprawić kondycję mięśni i przywrócić zdrową skórę. Inwestując w tę książkę, inwestujesz w swoje zdrowie i komfort fizyczny, odkrywając skuteczne metody na poprawę jakości życia bez bólu i napięć. Dowiedz się, jak bezpiecznie stawiać banie.

MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ

Heike Oellerich, Miriam Wessels



Stawianie baniek i masaż bańką chińską to niezwykle skuteczne metody łagodzenia bólu i pokonywania dolegliwości. Opisane w tej książce techniki leczenia zostały starannie przetestowane i sprawdzone oraz są zgodne z najnowszą wiedzą naukową na temat powięzi. Na rynku dostępne są łatwe w pielęgnacji miseczki wykonane z silikonu, które można łatwo ścisnąć i umieścić na skórze. Podciśnienie wytwarzane przez miseczki uwalnia napięcie, stymuluje krążenie krwi, poprawia przepływ limfy i łagodzi ból. Ponadto masaż bańką aktywuje układ odpornościowy i pomaga złagodzić astmę, migrenę, wysokie ciśnienie krwi, problemy trawienne czy zmęczenie. W książce znajdziesz techniki stosowania baniek oraz dolegliwości od A do Z, które dzięki nim możesz pokonać. Małe banie – duży efekt.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Prof. Heping Yuan uzyskał stopień doktora medycyny po ukończeniu studiów w zakresie medycyny zachodniej oraz Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w Chinach. Od 1984 roku pracował jako lekarz, autor i wykładowca w Niemczech oraz w Chinach. Prowadzi szkolenia dla lekarzy oraz praktyków medycyny alternatywnej. Jest także autorem licznych publikacji na temat TMC i akupunktury.

**Zdobądź praktyczną wiedzę, która umożliwi szybkie,
bezpieczne i efektywne pokonanie dolegliwości.
Odkryj, jak skutecznie łączyć medycynę zachodnią z chińską!**

Ten poradnik pomoże ci spojrzeć na zdrowie i choroby oczami chińskiego lekarza. Dowiesz się, jak z łatwością dobierać odpowiednie punkty akupunkturowe, rozpoznawać prawdziwe przyczyny dolegliwości oraz stosować najskuteczniejsze techniki terapeutyczne.

Z tą książką:

- **poznasz 60 najważniejszych punktów akupunkturowych**, które zapewnią skuteczne pokonywanie chorób i dolegliwości.
- **nauczysz się szybko i trafnie diagnozować stan zdrowia** według zasad medycyny chińskiej poprzez analizę pulsu, języka, meridianów.
- **otrzymasz jasne wskazówki dotyczące technik nakłuwania i tonizacji**, które od razu zastosujesz w swojej pracy.
- **z łatwością zintegrujesz akupunkturę z innymi metodami**, jak moksoterapia, bańki czy fitoterapia.

Zyskaj zdrowie bez chemii – poznaj praktyczną i skuteczną akupunkturę

Patroni:



MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



ELSEVIER

Oryginał opublikowany pod tytułem jako *60 Punkte – 60 Krankheiten zu Hause oder in der Praxis*. Niniejsze tłumaczenie zostało opublikowane na podstawie umowy z Elsevier.