

DR FRANZ WAGNER

AKUPRESURA

PROSTA I SKUTECZNA
METODA UZDRAWIANIA

JAK SAMODZIELNIE
ZNALEŹĆ
WŁAŚCIWE PUNKTY
AKUPRESUROWE
I WYKORZYSTAĆ JE
DO ULECZENIA WIELU
DOLEGLIWOŚCI

vital
GWARANCJA ZDROWIA

AKUPRESURA

PROSTA I SKUTECZNA
METODA UZDRAWIANIA

DR FRANZ WAGNER

AKUPRESURA

PROSTA I SKUTECZNA
METODA UZDRAWIANIA

JAK SAMODZIELNIE
ZNALEŹĆ
WŁAŚCIWE PUNKTY
AKUPRESUROWE
I WYKORZYSTAĆ JE
DO ULECZENIA WIELU
DOLEGLIWOŚCI

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński
AUTOR ZDJĘĆ: Nicolas Olonetzky

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-888-8

Tytuł oryginału: *Akupressur. Heilung auf den Punkt gebracht*



Published originally under the title Akupressur (see § 2 (1) © 2017
by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München
Polish translation copyright: © 2021 by Wydawnictwo Vital

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
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 jakikolwiek 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.



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.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



DR FRANZ WAGNER

Pracuje w Instytucie Socjologii Uniwersytetu w Linzu,
specjalizuje się w edukacji i komunikacji,
medycynie i zdrowiu.

„Każdy może stosować akupresurę,
skuteczność takiego samoleczenia nie zależy
od posiadania żadnej wcześniejszej wiedzy,
a terapia nie powoduje szkodliwych działań ubocznych”.

SPIS TREŚCI

TEORIA

W harmonii z energią życiową 9

**POBUDZENIE
PRZEPŁYWU ENERGII 11**

Podejście holistyczne 12

Korzenie zdrowia 12

Poza granice nauk przyrodniczych 14

Naturalne metody leczenia 15

Medycyna chińska 16

Yin i yang 17

Teoria pięciu elementów 18

Dodatkowo: pięć przemian 21

**Pochodzenie
i charakter akupresury 22**

Instynktowna samopomoc 23

Chińska medycyna zdobywa świat 24

Jak działają

akupunktura i akupresura? 25

Dodatkowo: meridiany w skrócie 28

Leczenie uciskiem palca 30

W centrum wydarzeń: meridiany 30

Dodatkowo: rodzaje
punktów i ich działanie 32

PRAKTYKA

ŁATWA AKUPRESURA 35

Co warto wcześniej wiedzieć 36

Ukierunkowane
stosowanie akupresury 36

Akupresura podczas ciąży 38

Akupresura u dzieci 38

Leczenie partnera 40

Dodatkowo: techniki uchwytu 42

Poszczególne dolegliwości 44

Reakcje alergiczne 44

Stany lękowe,
wewnętrzny niepokój 46

Brak apetytu 48

Dolegliwości oddechowe, astma 49

Problemy z oczami 51

Bóle brzucha 52

Bóle i skurcze nóg 53

Moczenie nocne 54

Problemy z pęcherzem 55

Wysokie ciśnienie tętnicze 56

Niskie ciśnienie 57

Stan depresyjny 58

Zaburzenia krążenia
w dłoniach i stopach 59

Wymioty i nudności 61

Przeziębienie 62

Wyczerpanie 64

Gorączka 65

Zaburzenia woreczka żółciowego	66	Choroba lokomocyjna,	
Bóle stawowe, ogólnie	67	choroba morska	98
Bóle stawowe łokcia	69	Dolegliwości reumatyczne	99
Bóle stawowe w kolanie	70	Bóle pleców	100
Infekcja grypowa	71	Problemy ze snem,	
Bóle gardła, chrypka	72	trudności w zasypianiu	101
Bóle gardła, zapalenie migdałków	73	Problemy ze snem, zaburzenia	
Hemoroidy	74	utrzymania ciągłości snu	102
Problemy skórne, świąd	75	Bóle ostre, bojące rany	103
Wzmocnienie serca	76	Bóle chroniczne, ból fantomowy	104
Przeszywający ból (lumbago)	77	Katar, katar sienny	105
Kaszel	78	Napięcia barków i karku	106
Wzmocnienie odporności	79	Zawroty głowy	107
Rwa kulszowa	80	Zaburzenia seksualne	108
Oslabienie koncentracji	81	Jąkanie	109
Bóle głowy, migrena	82	Stres, lęk przed egzaminem	110
Bóle żyłaków	85	Bóle nerwu trójdzielnego	111
Problemy z krążeniem	86	Nadwaga	112
Zaburzenia żołądkowo-jelitowe	87	Zaburzenia wegetatywne	113
Dolegliwości menstruacyjne	89	Problemy trawienne, biegunka	114
Zmęczenie, brak energii	90	Problemy trawienne, zaparcie	115
Nocne poty	91	Dolegliwości menopauzalne	116
Krwawienie z nosa	92	Problemy z kręgosłupem	117
Zapalenie zatok przynosowych	93	Bóle zębów i szczęki	118
Nerwowość, neurastenia	94		
Zaprzestanie palenia	95	Skuteczne punkty	
Bóle ucha, szumy w uszach	96	w codziennych dolegliwościach	120
Dolegliwości prostaty	97	Alfabetyczny wykaz dolegliwości	130



W HARMONII Z ENERGIA ŻYCIOWĄ

Akupresura wyłoniła się z mającego tysiące lat chińskiego masażu leczniczego, a w ostatnich dziesięcioleciach znalazła sobie stałe miejsce także w europejskiej medycynie naturalnej. Podobnie jak inne dalekowschodnie metody leczenia zajmuje się ciałem, duszą i umysłem człowieka. Dolegliwości nigdy nie postrzega się w oderwaniu od tej jedności, ale zawsze rozpatruje się je w kontekście fizycznym, emocjonalnym i duchowym.

W harmonii ze sobą

Gdy jesteśmy zmęczeni, potrzebujemy snu. Gdy czujemy się pełni energii, mamy ochotę poruszać się. Tylko jeśli pozostajemy w harmonijnym przepływie z działającymi w nas siłami i panuje między nimi równowaga, czujemy się dobrze. Zaburzenie równowagi tej harmonii może na dłuższą metę doprowadzić do choroby. Akupresura daje nam możliwość pozytywnego wpływania na naszą energię życiową, kontrolowania energii niewłaściwie ukierunkowanych i uwalniania zablokowanych. Nie wymaga ona żadnych pomocy technicznych i może być zastosowana w niemal każdej sytuacji. Odpowiedzialna dbałość o nasze dobre samopoczucie i zdrowie pozostaje dosłownie „w naszych rękach”.

W tej książce znajdziesz podstawowe wiadomości i wszystko, co trzeba wiedzieć, aby leczyć siebie i swojego partnera. Akupresura pomoże ci w naturalny sposób złagodzić codzienne bóle i dolegliwości.

Życzę ci wszystkiego najlepszego!



POBUDZENIE PRZEPIYWU ENERGII

AKUPUNKTURA WZMACNIA ZDOLNOŚCI SAMOUZDRAWIANIA.
NAJWAŻNIEJSZE FAKTY O TYM, JAK DOKŁADNIE SIĘ TO ODBYWA,
ZNAJDZIESZ W TYM ROZDZIALE.

Podójcie holistyczne	12
Pochodzenie i charakter akupresury	22
Leczenie poprzez ucisk palcami	30



PODEJŚCIE HOLISTYCZNE

W medycynie nie ma cudów. Oczywiście wielokrotnie zdarza się, że sukces leczniczy wykracza poza granice ludzkiego poznania i wyobraźni. Przeważnie jednak wynika to stąd, że posiadamy jedynie prowizoryczną bądź niepełną wiedzę o całości procesów zachodzących w ludzkim organizmie. Bo właśnie owe rzekome cuda pokazują nam nic innego, jak właśnie to, że nie docenialiśmy lub też tak naprawdę nie przeniknęliśmy (jeszcze) wszystkich subtelności i możliwości ludzkiego ciała i jego siły życiowej.

Korzenie zdrowia

Jeśli tylko w sposób nieadekwatny potrafimy ocenić własny organizm, wynika to między innymi z tego, że zapomnieliśmy zwrócić uwagę na możliwości ekspresji życia. Nie wiemy już, jak na nie reagować i jak je rozumieć. Przy tym życie przemawia do nas w łatwo zrozumiały sposób – musimy tylko umieć odcyfrować ten język. Lekki dyskomfort fizyczny może szybko ustąpić, dlatego wiele osób początkowo go nie zauważa

– jeśli jednak wcześniej się nim zajmujemy i podejmiemy jakieś środki zaradcze, to można od razu uniknąć długotrwałych nieprzyjemnych konsekwencji. W ten sposób organizm wysyła nam wciąż mniej lub bardziej wyraźne sygnały, które mają nam coś zakomunikować.

A oto inne przykłady. Spędzamy może zbyt wiele czasu za biurkiem, więc z czasem dają się zauważyć napięcia karku. Albo też nie zaspokajamy naszej potrzeby snu, dlatego pojawiają się długotrwałe poważne problemy ze snem (które z kolei mogą też świadczyć o innych zaburzeniach, na przykład zmartwieniach).

W trosce o nasze zdrowie powinniśmy spróbować na nowo nauczyć się tego utraconego języka. Nie uda się to jednak z dnia na dzień. To zrozumienie bowiem rodzi się tylko stopniowo, gdy na nowo próbujemy całościowo pojmować nasze istnienie.

Siły w równowadze

Znaczące podstawy dla tego rozumienia zdrowia znajdujemy w kulturze Zachodu. Już w medycynie hipokratejskiej – pochodzącej od Hipokratesa (około 460-370 p.n.e.), najbardziej znanego lekarza starożytności – postrzegano zdrowie jako równowagę sił, a chorobę jako jej zakłócenie. Logiczną konsekwencją tego podejścia jest: kto chciałby uzdrowić chore ciało, musi usunąć te zakłócenia, a zatem

przywrócić porządek. Hipokrates zadał w swoich pismach pytanie o pierwotną przyczynę wszelkiego istnienia i doszedł do wniosku, że „punktem wyjścia medycyny [...] jest natura rzeczy wiecznych. Bo nie można poznać istoty chorób, które są przedmiotem badań naszej sztuki, jeśli nie zna się samej przyrody i pierwotnej przyczyny, która przejawia się w jej rozwoju”.

Aktywacja samouzdrawiania

Paracelsus (1493-1541), jeden z najbardziej znanych lekarzy średniowiecza, postrzegał naturę jako wielkie źródło uzdrawiania i mówił o tak zwanym „wewnętrznym lekarzu”, który działa ponoć w każdym człowieku.

Każde uzdrowienie ma w najszerzym sensie przyczyny biologiczne. Tkwiące w ciele zdolności samoleczenia zostają uwolnione i są w stanie ponownie przywrócić równowagę sił. Celem zewnętrznych środków wspomagających jest zatem wzmocnienie witalności. Jednak te uzdrawiające moce ciała pozostają często ukryte, pogrzebane, niewłaściwie ukierunkowane. Nie potrafimy już zmobilizować tych naturalnych sił – a w niektórych przypadkach wręcz przywykliśmy podejmować działania przeciwko nim.

Nasza świadomość zdrowotna musi się tutaj zmienić. Tylko wtedy będziemy mogli na nowo nauczyć się postępowania z wewnętrznymi zdolnościami obronnymi i leczniczymi

organizmu, wspierania ich i pobudzenia zamiast tłumienia.

Poza granice nauk przyrodniczych

W dzisiejszej medycynie zachodniej często brakuje – faktycznie istniejących, jak właśnie zobaczyliśmy – podstaw do zrozumienia poza czysto naukowymi wyjaśnieniami, dlaczego i jak ludzie chorują i w jaki sposób ostatecznie wracają do zdrowia. Medycyna i nauka przez długi czas opierały się tutaj na wyjaśnieniach mechanicznych, fizycznych lub chemicznych, zapominały przy tym jednak o podstawowych cechach procesów życiowych. Ze względu na tę w dużej mierze naukową orientację, naturę człowieka ograniczano do postrzeganej zmysłami materii. Taki sposób myślenia i rozumienia znakomicie nadaje się do celów technicznych, jednak tylko w ograniczonym stopniu sprawdza się jako podstawa wiedzy o człowieku.

Kto chciałby wyjaśnić i zrozumieć zaburzenia ludzkiego organizmu, powinien skierować spojrzenie nie tylko na mechanikę, biofizykę i chemię, lecz także na to, co „ludzkie” w człowieku. W przypadku wielu metod holistycznych wąskie kryteria naukowości, które same w sobie często bywają sprzeczne, nie odgrywają żadnej roli. Bycie człowiekiem przekracza wszystkie te ograniczenia. Na przykład

jedności ciała, duszy i umysłu nie można udowodnić w kategoriach czysto fizycznych.

Człowieczeństwa nie sposób uchwycić jedynie metodami naukowymi.

Granice współczesnej medycyny

Niezadowolenie z metod medycyny i ich krytykowanie są równie stare jak ona sama. W czasach najnowszych jednak ta krytyka ma szczególną cechę: podobnie jak rozwój społeczny, medycyna w coraz większym stopniu osiąga swoje „naturalne” granice. Przyroda, w miarę jej niszczenia, coraz bardziej wkracza do naszej świadomości. Ale nie tylko nasze środowisko naturalne jest w najwyższym stopniu zagrożone, zaniedbuje się też zrozumienie natury ludzkiej. Wraz z rozwojem dyscyplin naukowych obraz człowieka staje się coraz bardziej podzielony i rozczłonkowany – co pozbawia go pełni. Koncepcja żywej jedności ciała, umysłu i duszy w znacznej mierze zesłała na dalszy plan.

Także ogromne możliwości współczesnej medycyny mają swoje granice – bo nie wszystko, co jest wykonalne, leży również w interesie człowieka. Dlatego konieczne jest ponowne przemyślenie, uzupełnienie i rozszerzenie impasowych stanowisk

i perspektyw. W przypadku większości tak zwanych alternatywnych metod leczenia dokonano się to już między innymi poprzez powrót do podstawowych prawd, które nie straciły na aktualności nawet po tysiącach lat. Czy z pomocą terapeuty czy w ramach samoleczenia – ważne jest, aby pacjent był gotów stawić czoło swojej sytuacji życiowej. Grecki filozof Platon (427-347 p.n.e) w swoim *Państwie* wyraźnie apelował do chorych, by brali za siebie odpowiedzialność, i wzywał do myślenia i działania w kategoriach zapobiegania. Według Platona jedną z najbardziej obiecujących podstawowych metod leczenia jest zmiana stylu życia. I prawie 2500 lat temu napisał on to, co jest ważniejsze niż kiedykolwiek dla współczesnej medycyny: „Największy błąd w leczeniu ciała ludzkiego polega na tym, że lekarze nie znają całości. Żadna część nie będzie zdrowa, dopóki całość nie będzie zdrowa [...] To jest błąd naszych czasów w leczeniu ludzkiego ciała”.

Naturalne metody leczenia

Środki naturopatyczne oddziałują przede wszystkim na zdolności samoregulacji organizmu, mogą więc służyć zapobieganiu chorobom i dolegliwościom, a także ich leczeniu i łagodzeniu. Leczenie nie powinno narzucać ciała niczego, co mogłoby je dodatkowo obciążać. Dlatego też naturalne leczenie

stara się przede wszystkim uczynić organizm bardziej wrażliwym – zasada ta ma zastosowanie we wszystkich kręgach kulturowych. Każda jednostka społeczna, każde plemię знаło rytuały postępowania z chorymi, które miały stworzyć uzdrawiające środowisko.

MOJA RADA



Instynktowna samopomoc

Kiedy następnym razem odczujesz

spontaniczną potrzebę złapania się za bolące miejsce na ciele, zrób to całkiem świadomie: delikatnie po-
trzyj je kolistym ruchem opuszkami palców i skoncentruj się na tym, aby podczas oddychania wydychać ból, a wdychać ciepło i odprężenie. Świadome oddychanie podczas masażu pomoże skutecznie ukierunkować przepływ energii.

Holistyczna sztuka uzdrawiania wychodzi z założenia, że stanowimy jedność z naturą, która stworzyła nas podobnie jak wszystkie inne formy życia. Oznacza to też jednak, że normalnie możemy w naturalny sposób zatroszczyć się o siebie i nasze relacje. W tym sensie akupresurę można rozumieć jako naturalną metodę leczenia, która jako wiedza empiryczna musiała sprawdzić się w praktyce tak samo, jak każda teoria naukowa.



Substancje roślinne, mineralne i zwierzęce są podstawą tradycyjnych leków

Medycyna chińska

Tradycyjna medycyna chińska opiera się na innych podstawach niż dobrze nam znane zachodnie systemy leczenia. Fundamentem chińskiej sztuki uzdrawiania jest szczególnie sposób rozumienia człowieka oraz jego relacji z naturą i wszechświatem. Mimo całej odmienności także u źródeł historii medycyny europejskiej występują koncepcje bardzo zbliżone do chińskiego całościowego punktu widzenia.

Człowiek i natura w harmonii

Stwierdzenia chińskiej teorii energii są zarazem filozofią, teorią medyczną i instrukcjami leczenia. Chińska filozofia

wiąże świat zewnętrzny człowieka, czyli makrokosmos, z jego życiem, czyli mikrokosmosem. Wszechświat, natura i środowisko człowieka podlegają tym samym podstawowym zasadom co samo ludzkie życie. Głównym filarem chińskiej filozofii medycyny jest zatem koncepcja harmonii mikrokosmosu i makrokosmosu. Dlatego lekarze stosujący tradycyjne metody stosują w gruncie rzeczy kombinacje naturalnych substancji roślinnych, mineralnych lub zwierzęcych. Wszystkie chińskie formy terapii opierają się na przekonaniu, że energia życiowa w ludzkim ciele płynie we własnym systemie kanałów, czyli meridianów (**patrz: strona 29**).

Energia życiowa musi płynąć

W zdrowym, pracującym bez zakłóceń organizmie energia życiowa qi (czytaj: ć'i) płynie równomiernie kanałami energetycznymi. Jednocześnie pozostają w równowadze obie podstawowe biegunowe siły yin i yang reprezentujące wszystkie pary przeciwieństw życia – na przykład kobiecość i męskość, ciemność i jasność, miękkość i twardość. Kiedy jedna z dwóch sił zacznie dominować nad drugą, powstaje stan nierównowagi, w którym człowiek nie czuje się dobrze i w którego następstwie może zachorować. Akupresura może przy tym pomóc zbalansować te siły, bo pozwala zharmonizować przepływ energii.

Yin i yang

Zatem według medycyny chińskiej zdrowie i choroba nie są wcale stanami, lecz fazami pewnego procesu nazywanego równowagą dynamiczną, w którym decydującą rolę odgrywa zrównoważenie yin i yang. Co znaczy termin równowaga dynamiczna, dobrze pokazuje przykład jazdy na rowerze. Dopóki pozostajemy w ruchu, a więc wszystko przebiega bez zakłóceń, łatwo nam zachowywać równowagę podczas pedałowania. Ale jeśli się zatrzymamy, bardzo szybko się przewrócimy. *Yijing*, czyli *Księga przemian*, jest fundamentalnym dziełem dla chińskiego sposobu myślenia. Pierwotnie była to księga wróżebna zawierająca przysłowia, obecnie

należy już do najbardziej znaczących pism literatury światowej. Napisano w niej: „Raz yin – raz yang – oto jest tao”. Tao jest boskością, jednocześnie drogą i celem, początkiem i końcem, wielkim Nic i źródłem wszelkiego istnienia.

Yin i yang – to połączenie ziemi i nieba, ciała i umysłu, równowaga spokoju i ruchu, odprężenia i napięcia. Podobnie natura człowieka jest syntezą biegunowych sił yin i yang.

Według chińskiego sposobu myślenia wszystko, co się dzieje, wynika z aktualnego układu sił. Dlatego każde zdarzenie jest efektem współdziałania sił i energii. Znaczy to jednak także, że nasza energia życiowa qi tylko wówczas może swobodnie i bez przeszkód płynąć przez meridiany, kiedy



Yin i yang tworzą całość. Jedno zawiera się w drugim

yin i yang pozostają w równowadze. Jak tylko jedna z tych sił zyska przewagę i zadominuje nad drugą, harmonia zostaje zaburzona, trzeba więc przywrócić równowagę.

Nierozdzielne całości

Istnieją dwie zasady, które kształtują filozofię yin-yang:

- Yin i yang istnieją zawsze tylko relatywnie względem siebie. Nie ma absolutnego yin ani absolutnego yang. Wszystko, co zawiera więcej yang niż yin, zwane jest yang. I przeciwnie wszystko, co zawiera więcej yin niż yang, zwane jest yin.
- Yin i yang są ze sobą cyklicznie powiązane. Yang w swoich najwyższych przejawach zmienia się w yin, i przeciwnie yin ponownie zmienia się w yang – co można trafnie porównać z faktem, że o północy dzień dobiega końca, jednocześnie jednak rozpoczyna się też nowy dzień.

Zarówno w makrokosmosie (wszechświat), jak i w mikrokosmosie (system narządowy, komórki) yin i yang działają jako siły formowania i rozkładu. Yang jest zasadą, która porządkuje i kształtuje. Yin jest zasadą, która jest formowana i porządkowana. Yang jest energią kielkującą i regulującą, podczas gdy yin jest substancją lub materią, która jest kierowana.

Zdrowa równowaga

Wyważona relacja między yin i yang jest warunkiem koniecznym dla zdrowia ciała, duszy i umysłu człowieka. Jeśli występuje nierównowaga tych czynników, chorujemy. W efekcie nasza natura stale próbuje wyrównać tę nierównowagę. Dlatego podstawowa zasada brzmi: yang ożywia yin (yang jest energią regulującą), a yin zawiera yang (yin jest materiałem regulowanym). Żadna z nich nie jest przy tym lepsza od drugiej – lecz po prostu inna.

Symbol pełnej harmonii

Jedność yin i yang wyjaśnia symbol yin-yang. Oba jego półkola odpowiadają pierwotnym biegunowościom yin i yang, oba wypływają z Tao (**patrz: strona 17**). Dlatego symbolem Tao jest pełny krąg jako oznaka wiecznego przepływu. Każdy z punktów oznacza, że jedno zawiera się w drugim. Ruch i spokój, dzień i noc nie są więc przeciwieństwami, lecz należą do siebie. Nie ma ruchu bez spokoju, nie do pomyślenia jest dzień bez nocy.

Teoria pięciu elementów

Obok koncepcji yin i yang istnieje jeszcze inna podstawa chińskiej teorii medycznej: koncepcja pięciu przemian (zwana też teorią pięciu elementów, czyli żywiołów). Jest ona

młodsza niż model yin-yang i wzbogaca tę koncepcję energetyczną. Tak powstał wszechobejmujący system, z którego pomocą można było ostatecznie wyjaśnić wszystkie procesy zachodzące w człowieku, przyrodzie i kosmosie.

W tradycyjnej filozofii chińskiej liczba pięć miała charakter mityczny. Istniało więc pięć planet, pięć pór roku, pięć stron świata, pięć kolorów, pięć wpływów atmosferycznych, pięć narządów zmysłów, pięć nastrojów – a nawet pięć elementów: drewno, ogień, ziemia, metal i woda.

Współczesna medycyna chińska już dawno oderwała się od tej spekulatywnej nadbudowy. Jednak w praktyce diagnostycznej ta bardzo przekonująca koncepcja ma znaczenie także dzisiaj i służy za podstawę niektórych form terapii jak na przykład tak zwany masaż akupunkturowy.

Elementy z wizją

Elementy (żywioty) są wprawdzie przede wszystkim energetycznymi manifestacjami i właściwościami, mogą się jednak stale zmieniać i przekształcać. Ponadto każdy z pięciu elementów jest też zawsze yin i yang – dlatego można go przyporządkować różnym narządom. Na przykład woda w jej właściwości yin przyporządkowana jest nerce, natomiast we właściwości yang – pęcherzowi moczowemu. Albo weźmy element drewna. We

właściwości yin należy on do wątroby, a we właściwości yang – do woreczka żółciowego. Kolejny przykład to metal. Należy on przede wszystkim do kręgu czynnościowego yin płuca, a ponadto do kręgu czynnościowego yang jelita grubego. Wielu alergików zna tę zależność: astma często występuje naprzemiennie z egzemą skórą, a zaburzenia przemiany materii nierzadko wiążą się z problemami skórnymi. Ta koncepcja pozwala prześledzić procesy energetyczne, a nawet przewidywać rozwój sytuacji, który nastąpi, o ile nie podejmie się żadnych środków terapeutycznych.

Wszystko jest wzajemnie połączone

Akupresura pozwala wzbudzić impulsy, dzięki którym energia dostarczana jest tam, gdzie jej brakuje, lub też ulega rozproszeniu w miejscach zastoju. Zatem nawet kiedy masujemy „tylko” jeden punkt, zmieniamy całość sytuacji energetycznej.

INFORMACJA

Bogactwo znaczeniowe słowa „element”

Chińskie słowo *xing* („element, żywioł”) znaczy również „stan”. Jednocześnie jednak używa się go też w znaczeniu „podróżować, wędrować”.



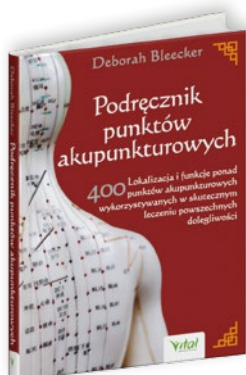
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



PODRĘCZNIK PUNKTÓW AKUPUNKTUROWYCH

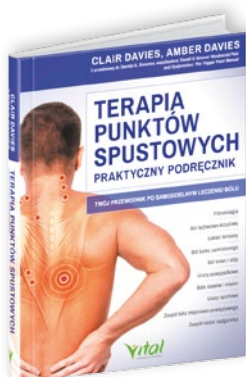
Deborah Bleecker



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 stanowiło problemu. 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 terapii pomaga w uzdrowieniu wielu dolegliwości i chorób. Zaufaj terapii znanej od tysięcy lat i odzyskaj zdrowie!

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 sprawę w swoje ręce i pozbyć się bólu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



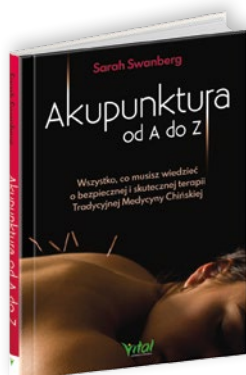
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



AKUPUNKTURA OD A DO Z

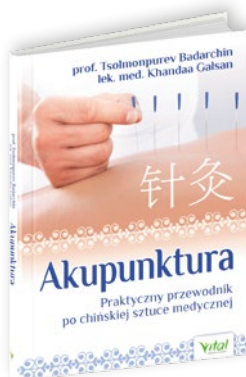
Sarah Swanberg



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? 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 różnego rodzaju bóle, np. ból głowy, kręgosłupa czy brzucha, poprawić pamięć i koncentrację, wzmocnić odporność, schudnąć, wyleczyć trądzik i wiele innych. Wszystko co musisz wiedzieć o akupunkturze!

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.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



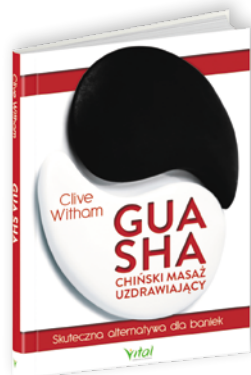
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



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!

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 bańki – 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**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**

- 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





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





ŁAGODNY UCISK – SILNE DZIAŁANIE

Dzięki tej książce zyskasz umiejętności uzdrawiania siebie i innych poprzez naciskanie odpowiednich punktów na ciele. Przywrócisz prawidłowe krążenie energii i odzyskasz równowagę dzięki akupresurze. Wzmocnisz swoje zdolności samoleczenia i aktywnie poprawisz samopoczucie!

W TEJ KSIĄŻCE ZNAJDZIESZ:

- dokładne objaśnienia prostych możliwości leczenia codziennych dolegliwości, od reakcji alergicznych do bólu zębów. Dzięki szczegółowym fotografiom szybko zlokalizujesz punkty do akupresury;
- szybką pomoc w wielu sytuacjach krytycznych, nagłych oraz przewlekłych bólach;
- praktyczny przegląd najważniejszych punktów akupresurowych;
- opis dwunastu podstawowych meridianów;
- proste techniki akupresury na wiele dolegliwości.

SAMOLECZENIE DZIĘKI AKUPRESURZE



Patroni:

