

DR MED. FLORIAN MARIA ALFEN

JAK ZATRZYMAĆ BÓL PLECÓW

W 2 MINUTY DZIENNIE

Przełomowa i całkowicie
bezpieczna technika
lekarza neurochirurga
na ból kręgosłupa

JAK
ZATRZYMAĆ
BÓL
PLECÓW

W 2 MINUTY DZIENNIE

DR MED. FLORIAN MARIA ALFEN



JAK ZATRZYMAĆ BÓL PLECÓW

W 2 MINUTY DZIENNE

Przełomowa i całkowicie
bezpieczna technika
lekarza neurochirurga
na ból kręgosłupa

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Izabela Andrzejewska
ZDJĘCIE AUTORA: Frank Zauritz
ZDJĘCIA MRI: str. 250-251, Praktyka radiologiczna dr med. Heiko Braun / Würzburg / Höchberg

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-106-1

Tytuł oryginału: *Der Rückenoperator, der sich nicht selbst operieren konnte:
Wie mich die Zwei-Minuten-Wirbelsäulenrevolution von unerträglichen Schmerzen befreit hat*



Copyright © 2023 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Polish translation copyright: © 2025 by Wydawnictwo Vital

© 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 rozpocznieś jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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.
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 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywanie.pl

PRINTED IN POLAND

SPIIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	7
ROZDZIAŁ 1 Leki lub operacja	11
ROZDZIAŁ 2 Szok	33
ROZDZIAŁ 3 Odyseja bólu	73
ROZDZIAŁ 4 Autoeksperyment	119
ROZDZIAŁ 5 Rewolucja kręgosłupa w 2 minuty	149
ROZDZIAŁ 6 Wzloty i upadki	173
ROZDZIAŁ 7 Zmiana myślenia lub operacja	233
<i>Wyniki naszych badań w wielkim skrócie</i>	247
<i>Podziękowania</i>	253
<i>O Autorze</i>	257

PRZEDMOWA

Ponad dwadzieścia lat temu otworzyłem praktykę lekarską i rozpocząłem pracę jako ortopeda specjalizujący się w chorobach kręgosłupa. Operacja była wtedy standardową procedurą w przypadku pacjentów, którzy po kilku tygodniach, a nawet miesiącach, przyjmowania leków nie odczuwali poprawy. To właśnie tego nauczono mnie, gdy studiowałem medycynę. Jednak już jako chirurg miałem dostęp do innowacyjnej techniki operacyjnej – endoskopii kręgosłupa. Była ona mniej inwazyjna i jednocześnie skuteczniejsza niż klasyczne metody chirurgiczne, a dzięki niej pacjenci szybciej wracali do zdrowia.

W 2008 roku sam zacząłem cierpieć na poważne bóle pleców. Diagnoza: zaawansowane stadium przepukliny krążka międzykręgowego. Endoskopowa operacja niestety nie wchodziła w grę, ponieważ wtedy to właśnie ja byłem najbardziej doświadczonym specjalistą. W oka mgnieniu znalazłem się po drugiej stronie – byłem coraz bardziej dezorientowany i zdesperowany, ponieważ nic, co robiłem, aby pozbyć się bólu, nie pomagało. Pomyślałem wtedy, że opuściło mnie szczęście. Dziś jednak wiem, że było odwrotnie. Tylko dzięki temu odkryłem, czego kręgosłup faktycznie potrzebuje, by znów być silnym i wolnym od bólu. Przez ostatnie 15 lat badałem i rozwijałem nieinwazyjną metodę, którą przedstawiam w tej książce. Mój zespół i ja uwolniliśmy od bólu około 20 tysięcy pacjentów. Dzięki tej metodzie pomogliśmy pacjentom borykającym się z ostrym i przewlekłym bólem pleców – nawet tym, którzy pomimo operacji nadal odczuwali dyskomfort. Ta metoda pozwala uniknąć operacji i – stosowana profilaktycznie – zapobiega pojawieniu się bólu pleców.

Jak dokładnie działa ta metoda i na jakich naukowych odkryciach się opiera, pokażę opisując moją historię.

Podczas przebytej drogi zbliżyłem się do realizacji mojej wizji, która ma na celu wyeliminowanie z całego świata problemów

z kręgosłupem. 15 lat temu wykonywałem setki endoskopowych operacji w kraju i za granicą, a dziś wykonuje się ich zaledwie kilka miesięcznie, i to tylko w przypadku, gdy pacjent ma paraliż, objawy niedowładu albo problemy z pęcherzem czy jelitami. Mój ból najpierw wywrócił mój świat do góry nogami, potem doprowadził mnie do przełomowego odkrycia, a w końcu zmusił do zmiany myślenia, co całkowicie odmieniło moje ortopedyczne spojrzenie na świat i karierę zawodową.

Wróć ze mną do roku 2005, bym mógł opowiedzieć ci, jak to wszystko się zaczęło...



LEKI LUB OPERACJA

DUBAJ, 10 MARCA 2005

Wsiadam do taksówki, beżowego Mercedesa 240D, na moje oko rocznik 1990. Siedzenia są trochę zniszczone, wszystkie okna otwarte. Arabski taksówkarz odjeżdża z lotniska. Właściwie się nie spieszę, ponieważ Dubai International Spine Conference, na której będę wygłaszał wykład na temat endoskopowych technik chirurgicznych, zaczyna się dopiero o godzinie 17.00. Publiczność składa się z chirurgów wykonujących konwencjonalne operacje kręgosłupa na całym świecie. Są tam jedni z najlepszych chirurgów kręgosłupa. I gdzieś pomiędzy nimi jestem ja, prelegent, dr Florian Alfen, ze swoją innowacyjną techniką. W taksówce jest niesamowicie gorąco. Niestety, moja walizka z Maskatu w Omanie, gdzie przeprowadziłem kilka operacji w prywatnym szpitalu Al Shatti, nie dotarła. Jestem tam co sześć tygodni, ponieważ leczę rodzinę królewską sułtana Omanu Qaboos bin Saïda. Leczę również elitarną jednostkę spadochroniarzy. Są to młodzi żołnierze z przepukliną kręgosłupa, których operuję pod nadzorem w szpitalu wojskowym w Maskacie. Obchód następnego dnia po operacji przeprowadzają lekarze wojskowi w mundurach, co na początku uznawałem za bardzo ekscytujące. Do dnia dzisiejszego wiedzie mi się tam dobrze i mam nadzieję, że tak pozostanie. Inshallah. Jeśli Bóg da.

I właśnie dziś musiałem zgubić bagaż. Nigdy wcześniej mi się to nie zdarzyło, a teraz doskwiera mi to podwójnie, ponieważ zaraz wychodzę na scenę. Dobrze, że mam chociaż na sobie garnitur, a w ręce laptop i teczkę ze wszystkimi dokumentami. Mogę wygłosić przemówienie. Kiedy zbliżamy się do centrum Dubaju, czuję, jak pot spływa mi z czoła. Powoli zaczynam rozumieć, co oznacza brak garnituru na przebranie. Mam nadzieję, że obsługa hotelowa zadziała bez zarzutu i zdążą wyczyścić mój strój. Teraz muszę tylko zachować spokój.

Przede mną najważniejsze wystąpienie w mojej karierze. W 2000 roku nauczyłem się endoskopii i wykonywałem ją przez półtora roku, często od rana do późnej nocy. Od tego czasu wiem, że tradycyjna operacja dysku jest gorsza.

Endoskopia, jeśli zostanie opanowana, powoduje mniejsze uszkodzenia pleców i wiąże się z mniejszym ryzykiem, a jednocześnie ze znikomymi skutkami ubocznymi dla pacjentów. Mimo że nauka tej techniki jest długa, to właśnie endoskopia pleców jest przyszłością. Jestem o tym przekonany! Dlatego w 2002 roku otworzyłem praktykę ortopedyczną w Würzburgu, gdzie pomagam pacjentom z bólem pleców. Osoby z niewielkimi dolegliwościami leczę za pomocą zachowawczych środków ortopedycznych takich jak leki, zastrzyki, fizjoterapia, masaż czy medyczna terapia wzmacniająca. Robię to razem z Wernerem Kieserem, założycielem sieci fitness specjalizującej się w bólu pleców. Ma on studio obok mojego gabinetu i to od niego pożyczam dwie maszyny, których moi pacjenci używają do rozbudowy mięśni pleców. Pierwszą z nich jest maszyna do wzmacniania odcinka szyjnego kręgosłupa (CE), druga to maszyna do treningu mięśni lędźwiowych (LE).

W latach 80. XX wieku Amerykanin Arthur Jones, pionier w dziedzinie treningu siłowego, badał rehabilitację kręgosłupa. Odkrył, że głębokie mięśnie pleców odgrywają ważną rolę w ich zdrowiu. Właśnie ta partia mięśni leży bardzo blisko kręgosłupa i nie da się jej świadomie kontrolować. Musi być trenowana w izolacji, aby mięśnie miednicy i nóg nie przejmowały automatycznie pracy podczas prostowania pleców. Aby to umożliwić, Jones opracował urządzenie MedX. Był to poprzednik dzisiejszych maszyn CE i LE, który trenował głębokie prostowniki pleców poprzez unieruchomienie miednicy i nóg. Werner Kieser nabył patent Arthura Jonesa i postanowił dalej nad nim pracować.

Wykonuję zabiegi endoskopowe u pacjentów z poważnymi diagnozami, takimi jak przepukliny, zwężenie otworu nerwowego czy kanału kręgowego. W takich przypadkach intensywny trening mięśni pleców byłby zbyt niebezpieczny. Z racji tego, że nie zostało to jeszcze dokładnie zbadane, pojawia się ryzyko pogorszenia już istniejących uszkodzeń kręgosłupa.

Moja współpraca z Wernerem Kieserem jest korzystna dla obu stron. Dla mnie, ponieważ bliskość studia Kiesera przyciąga uwagę potencjalnych pacjentów. Dla Kiesera, ponieważ doradzam jego klientom w zakresie treningu. Jako lekarz i sportowiec nie jestem zainteresowany tylko przekazywaniem swojej wiedzy i doświadczenia. Chcę motywować ludzi do ćwiczeń, które sam lubię. Werner Kieser i ja dogadywaliśmy się bardzo dobrze od samego początku i nawet wygłosiliśmy razem kilka wykładów. Pod hasłem „Silne plecy nie znają bólu” on wyjaśnił, jak trenować, aby uniknąć operacji, a ja, jak wykonywać operacje kręgosłupa, gdy nie ma innej opcji.

Klakson taksówkarza przywraca mnie do rzeczywistości. Publiczność dzisiejszej konferencji będzie ciekawa tego, co zaprezentuję. Większość obecnych tu chirurgów nie będzie chciała usłyszeć, że endoskopia jest o wiele delikatniejszą i skuteczniejszą techniką chirurgii kręgosłupa. Jest to dla mnie zrozumiałe, ponieważ mogłoby to zagrozić ich wiedzy, a może nawet pracy. Taka drobnostka jak zgubienie walizki nie powinna mnie dziś powstrzymać. Mój bagaż powinien dotrzeć najpóźniej jutro, kiedy zabiegi na żywo będą odbywać się w lokalnym szpitalu. Myśl o operacji, gdy wybrani uczestnicy konferencji będą ją oglądać, wywołuje we mnie napięcie. Nie jestem przyzwyczajony do tego, że tak wiele osób zagląda mi przez ramię. Stop! Muszę się skupić na prezentacji. Taksówkarz podjeżdża pod hotel z piskiem opon. Obok samochodu wzbija się chmura kurzu. Łapię bagaż podręczny i otwieram drzwi.

Mój wilgotny garnitur natychmiast miesza się z ulicznym kurzem. To może się udać, myślę i kieruję się do lobby.

Europejski specjalista od endoskopowej chirurgii kręgosłupa melduje się w wilgotnej i lekko brązowawej koszuli. Mieszkam na 8. piętrze hotelu. Wykład odbędzie się na 4. piętrze. Wszystko jest perfekcyjnie zorganizowane. Zostały mi trzy godziny. Oddaję mój garnitur i koszulę personelowi, mając nadzieję, że wszystko będzie czyste i wyprasowane na czas. Następnie wypijam łyk wody i odpoczywam przez chwilę. Kiedy dwie godziny później mój garnitur dociera, szybko się zbieram. Nie lubię się spóźniać. Na wykład wolę przybyć dużo wcześniej, żeby przygotować się psychicznie. Mam nadzieję, że generał, którego wczoraj operowałem w Maskacie już tu jest. Jest jednym z czołowych oficerów wojskowych w Omanie. Jego grafik pęka w szwach, a z powodu dyskomfortu, jaki powodowała jego przepuklina, nie mógł chodzić ani nawet stać. Dzisiaj, zaledwie 24 godziny po operacji, przedstawię go publiczności jako przykład.

Wchodzę do sali konferencyjnej tuż przed godziną 17.00. Gdy idę na scenę, gwar cichnie. Klimatyzacja działa na pełnych obrotach, pomieszczenie jest zaciemnione, temperatura wynosi maksymalnie jakieś 18 stopni. Jak na pustynne państwo, odczuwa się tu lodowaty chłód. Gdy docieram na mównicę, na sali panuje taka cisza, że można by usłyszeć spadającą szpilkę. Przede mną siedzi około dwustu osób specjalizujących się w leczeniu kręgosłupa, prawie sami mężczyźni. Moim dzisiejszym celem jest zapoznanie ich z endoskopową chirurgią kręgosłupa i pokazanie im, że nie trzeba już wykonywać operacji na otwartym kręgosłupie. W pomieszczeniu wyczuwam sceptycyzm.

„Dobry wieczór, panie i panowie. Witam na moim wykładzie na temat endoskopowej chirurgii kręgosłupa”. Spoglądam na publiczność i pytam: „Kto z was wykonuje operacje kręgosłupa?”.

Dziewięćdziesiąt procent rąk wystrzeliwuje w górę.

„Kto z was zna się na endoskopii kręgosłupa?”

Nikt się nie zgłasza.

Ok, trzeba się będzie napracować. Nowe metody, szczególnie w medycynie, są często odrzucane. Ale jestem spokojny. Wprowadziłem już tę technologię w trzech krajach europejskich i jestem przyzwyczajony do początkowego sceptycyzmu. Mam ze sobą ekscytujące filmy z operacji, a także oczywiście mojego pacjenta, generała. Znam również wszystkie procedury wykonywane podczas tradycyjnych operacji. Sam je praktykowałem, ponieważ pierwotnie pochodzę z neurochirurgicznego środowiska. Gdyby tak nie było, nie byłoby mnie tutaj.

Najpierw wyjaśnię obecnym różnicę w stosunku do tradycyjnej operacji dysku. W endoskopii tkanka przepukliny dysku jest usuwana za pomocą instrumentu o średnicy 6,2 milimetra wyposażonego w kamerę, kanał roboczy i kanał irygacyjny. Zabieg wykonuje się drogą dostępu przez kanał nerwowy, znajdujący się w odległości około dwunastu do czternastu centymetrów od kręgosłupa, bez przecinania tkanki mięśniowej. Nie jest wymagane znieczulenie ogólne. Pacjenci otrzymują znieczulenie miejscowe i są w swego rodzaju półmroku, aby mieć pewność, że nerwy rdzeniowe pozostaną nieuszkodzone, ponieważ natychmiast wywołałoby to silną reakcję u operowanych. Pacjenci mogą wstać trzy godziny po zabiegu i opuścić szpital następnego dnia. W przeciwieństwie do operacji otwartej, nie trzeba przebić żadnej substancji kostnej, dlatego występują tylko mikrokrwawienia, które nie powodują blizn. Dzięki temu na kręgosłupie nie może utworzyć się żadna tkanka bliznowata, która często naciska na nerw i powoduje nowy ból. Podczas standardowej operacji dysku zdrowa tkanka musi zostać usunięta, aby stworzyć pole widzenia i kanał roboczy. Prowadzi to do krwawienia, które później

powoduje blizny. Pacjenci leżą na brzuchu w znieczuleniu ogólnym. Tkanka kostna trzonu kręgowego zostaje nieodwracalnie usunięta, co może powodować niestabilność.

Po tym wstępie dzielę się swoimi doświadczeniami, opisuję historie pacjentów za pomocą fotografii i pokazuję krótki film z zabiegu endoskopowego. Widownia uważnie śledzi, co się dzieje.

Nagle słychać szmer. Widzę, jak pacjent, którego zaprosiłem jako praktyczny przykład, wchodzi do sali. Jest on ubrany w pełny mundur generała omańskiego i niesie szablę. Uspokajam widownię. To nie jest operacja wojskowa. Mężczyzna w tym imponującym mundurze to po prostu pacjent, który przeszedł operację endoskopową. Generał wchodzi na scenę i siada na krześle niedaleko mnie.

Gdy ponownie zapada cisza, kontynuuję, pokazując zdjęcia, które zrobiłem podczas endoskopii. Obrazują one nerw uwolniony z tkanki przepukliny dysku, uchwycony najmniejszym na świecie aparatem wielkości główki od szpilki. Małeńkie pole operacyjne o powierzchni dwóch centymetrów kwadratowych, mniej więcej wielkości sześcianu, na ekranie o wymiarach trzy na cztery metry. Spektakularne! Przez tłum przechodzi szmer... moja publiczność nigdy wcześniej nie widziała takich obrazów. To działa, myślę sobie, przecież obraz mówi więcej niż tysiąc słów.

Wtedy proszę generała żeby wstał.

„Operowany wczoraj” – wyjaśniam, gdy wchodzi na mównicę. Bam! Tłum jest zafascynowany, gdy mój pacjent opowiada o swoich przeżyciach i o tym, jak jego rząd zalecił nową rewolucyjną procedurę, aby mógł szybko stanąć na nogi. Opowiada również o tym, jak w jego oczach wyglądała operacja.

„Kiedy zobaczyłem listę pacjentów operowanych przez dr. Alfena – ministrów, szejków, sportowców czy nawet skoczków spadochronowych – nie miałem żadnych wątpliwości.

Zalety były oczywiste: mogłem opuścić szpital po jednym dniu. Bez blizn. I spójrzcie tutaj...”. Lekko podciągnął kurtkę, odwrócił się i pokazał szew chirurgiczny, mający zaledwie osiem milimetrów długości, znajdujący się około dziesięciu centymetrów na prawo od kręgosłupa. Na końcu zadał pytanie: „Po co przeprowadzać tradycyjną operację i siedzieć w szpitalu przez tydzień?”

Czuję gulę w gardle, jestem tak wzruszony słowami generała. Lepiej bym tego nie ujął. Teraz staram się zachować spokój i nie okazywać żadnych emocji. Wszystko jest normalne, wszystko jest rutyną. Podczas, gdy generał mówi o tym, jak dobrze się już czuje, moje myśli błądzą. Często zadawałem sobie ostatnie pytanie generała podczas mojej rezydentury, podczas maratonów na sali operacyjnej. Droga od operacji otwartych do tej fantastycznej chwili, której obecnie doświadczam, była trudna. Wspomnienia wracają: scena w szpitalu w Aschaffenburgu, kiedy jako młody chłopak postanowiłem zostać chirurgiem. Pozornie niekończące się studia. Kilku profesorów, którzy dostrzegli mój talent chirurgiczny i zaangażowali mnie w pracę. Ich przesłanie było jednomyślne: chcesz być naprawdę wielki? To zapomnij o wolnych dniach. 80 godzin tygodniowo, od 12 do 16 godzin dziennie na sali operacyjnej. Czy to jasne, stażysto? Zawsze tego chciałem. Czasami, w niedzielę, w środku lata, otwierałem okno w moim biurze i patrzyłem na spacerujących ludzi, śmiejących się i lizających lody, po prostu... cieszących się życiem. Czułem się samotny i wątpiłem w wielkie cele, które sobie wyznaczyłem. Ale dziś, w tym pamiętnym dniu, zdaję sobie sprawę, że było warto. Wszechświat o mnie nie zapomniał, nawet jeśli czasami myślałem: ile jeszcze muszę zrobić, zanim nadejdzie sukces?

Po wystąpieniu generała na sali zapadła dziwna cisza. Wyczuwam mieszanek podziwu i wątpliwości, może nawet zazdrości. Rzadko się zdarza, żeby chirurdzy mieli przy sobie pacjenta

operowanego zaledwie dzień wcześniej. Nie wspominając już o filmowej dokumentacji całego zabiegu – wszystko udokumentowane co do minuty. A potem jeszcze ta wypowiedź pacjenta na żywo. Nie popadnij w pychę, Florian – przywołuję się do porządku. Bo przecież mam ważne plany na przyszłość – na przykład przygotowania do wprowadzenia techniki endoskopowej w USA. Na Long Island, w Nowym Jorku, przeprowadziłem już kilka próbnych operacji na preparatach – to brzmi dużo lepiej niż „na zwłokach”.

„To wszystko ładne i piękne, panie kolego” – odzywa się chirurg kręgosłupa z Londynu – „i muszę przyznać, że robi to ogromne wrażenie”. Jego ironia jest wręcz namacalna. „Ale czy naprawdę może pan pomóc każdemu pacjentowi za pomocą tej metody operacyjnej?” Pauza. „Wątpię w to!”

Zapada głucha cisza. Wszystkie oczy są zwrócone na mnie. Zachowaj spokój, Florianie. „Drogi kolego”, odpowiadam powoli, podczas gdy sekundy mijają, a ja gorączkowo szukam trafnej odpowiedzi. Jeszcze chwilę temu wszystko było takie proste. Teraz weź się w garść, mówię sobie, i daj odpowiedź, na którą wszyscy czekają.

„Szanowny kolego” – powtarzam, starając się emanować spokojem. „Oto żywy dowód na skuteczność tej metody chirurgicznej”. Wskazuję na generała, który na chwilę wstaje i kłania się, po czym kontynuuje: „Pytanie nie brzmi, czy technika chirurgiczna działa, ale dlaczego niektórzy koledzy nie wierzą w postęp medycyny. Jestem przekonany, że endoskopia może zastąpić dziewięćdziesiąt procent tradycyjnych operacji kręgosłupa. To tylko kwestia czasu. Pracuję nad tym. A co do mojej pewności: przeprowadziłem endoskopową operację kręgosłupa u mojej 78-letniej matki. Czuje się dobrze, nie odczuwa bólu i nie miała żadnych powikłań”.

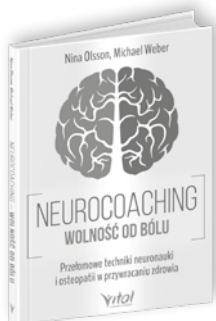
Pojedyncze oklaski, przeradzają się w serdeczne, gromkie brawa. Większość osób na sali wstaje. Generał się uśmiecha. Moja świeżo wyprana koszula jest przemoczona, mimo tych 18 stopni.

Uff, mam szczęście! Publiczność jest usatysfakcjonowana, chociaż nie odpowiedziałem na pytanie, czy rzeczywiście każdego pacjenta da się dzięki tej operacji trwale uwolnić od bólu.

Wiem, że moja prezentacja była sukcesem i punktem kulminacyjnym konferencji. Właściwie powinienem skakać z radości, że operacje w Omanie i prezentacja na konferencji, odniosły sukces. Ale jakoś nie czuję prawdziwej euforii. Być może dlatego, że pytanie mojego kolegi zdenerwowało mnie bardziej, niż chciałabym przyznać. Jego sceptycyzm był uzasadniony. Operacja otwarta niesie ze sobą większe ryzyko niż operacja endoskopowa. Wiele osób, bo prawie pięćdziesiąt procent, wymaga dalszego leczenia po zabiegu. Pacjenci nadal odczuwają ból. Może to być spowodowane tym, że powstały blizny lub tym, że pominięto przyczynę bólu. Endoskopia kręgosłupa zmniejszyła tzw. wskaźnik nawrotów i wynosi on teraz tylko około dwadzieścia procent. Wysiłek włożony w opracowanie tej techniki się opłacił. Dlatego tak ważne jest dla mnie, aby przekazać tę technikę moim kolegom. Najpierw przekazuję im ją podczas warsztatów, na których operują zwłoki. Później pomagam im w prawdziwych operacjach przy stole, aby wypracowali rutynę. A jednak chyba ta jedna myśl nie daje mi spokoju... próbuję udoskonalić metodę, która może delikatnie usuwać przepukliny dysków, ale nadal nie wiem, dlaczego w ogóle do nich dochodzi. Czy może robię drugi krok przed pierwszym? Genialna technika chirurgiczna, owszem. Uniwersalne rozwiązanie problemu, jakim jest ból pleców, prawdopodobnie nie. Jako lekarz, kieruję się pragnieniem, by pozbyć się bólu pleców. To wielkie, może nawet zbyt wielkie, życzenie, doktorze Alfene. Dlaczego ludzie w ogóle odczuwają ból pleców i co jest jego prawdziwą przyczyną – tego nie wiemy. Medycynie wciąż brakuje tego jedyne-
go, a zarazem kluczowego elementu układanki.

NEUROCOACHING – WOLNOŚĆ OD BÓLU

Nina Olsson, Michael Weber



Przekonaj się, jak neuronauka może zrewolucjonizować twoje podejście do zarządzania bólem. W książce znajdziesz praktyczne porady, jak wykorzystać masaż powięzi, osteopatię i terapie manualne do łagodzenia bólu kręgosłupa, pleców czy stawów. Dowiesz się, jak ćwiczyć mózg, aby zmieniać jego reakcje na ból. A także jak wykorzystać medycynę naturalną i techniki redukcji stresu, by poprawić swoje zdrowie. Książka zawiera również informacje na temat neurocoachingu, który pomoże ci osiągnąć wolność od bólu poprzez pozytywne myślenie i wizualizację. Autorzy udzielają wskazówek dotyczących aktywności fizycznej, która wspiera mięśnie oraz rozwój osobisty. Pomagają znaleźć nowe możliwości poprawy zdrowia, dzięki zastosowaniu najnowszych osiągnięć nauki i praktycznych technik. Odkryj nowe możliwości życia bez bólu!

SEKRET ZDROWYCH PLECÓW I BIODER

prof. dr Ingo Froböse, Ulrike Schöber



Jeśli chcesz zadbać o zdrowie, pozbyć się bólu pleców i poprawić swoją aktywność fizyczną, ta książka jest dla ciebie! Znajdziesz w niej skuteczne sposoby na stres, które pomogą ci rozluźnić ciało i uwolnić się od napięcia mięśnia biodrowo-lędźwiowego, często odpowiedzialnego za ból kręgosłupa i ograniczoną ruchomość. Dowiesz się, jak poprzez odpowiednie biodrowo-lędźwiowe rozciąganie i wzmacnianie uniknąć problemów wynikających z zespołu mięśnia biodrowo-lędźwiowego. Jeśli odczuwasz ból mięśnia lędźwiowo-biodrowego, ta książka dostarczy ci sprawdzonych metod na jego rozluźnienie i wzmocnienie. Dzięki prostym ćwiczeniom poprawisz stabilizację ciała, wzmocnisz mięśnie i zapobiegiesz kolejnym urazom. Nie pozwól, aby ból mięśni ograniczał twoją codzienną aktywność.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

GLEBOKI MASAŻ MOBILIZACYJNO- -POWIEZIOWY KRĘGOSŁUPA

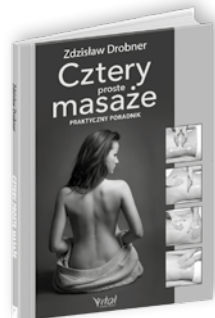
Zdzisław Drobner



Czy kiedykolwiek odczuwałeś sztywność karku i szyi, dyskomfort w okolicach łopatek czy ból kręgosłupa? Zapewne nie raz. Czy wiesz jaki jest tego powód? Najczęściej wielogodzinne siedzenie przy komputerze, wady postawy ciała, a także stres. Jest jednak sposób na pozbycie się bólu, który ci doskwiera i ogranicza zakres ruchów. Autor bestsellerów, chiropraktyk i osteopata, specjalista masażu chińskiego, terapii manualnej i wielu innych technik medycyny naturalnej, prezentuje masaż powięzi, jako niezwykle skuteczną i bezbolesną terapię mięśniowo-powięziową. Dzięki leczeniu przez dotyk nie tylko rozluźni się twoje ciało, ale przede wszystkim skutecznie usunie napięcia i dysfunkcje w obrębie tkanek miękkich, mięśni, ścięgien, więzadeł i powięzi. Zamiast objawów, wyeliminuj przyczynę bólu!

CZTERY PROSTE MASAŻE

Zdzisław Drobner



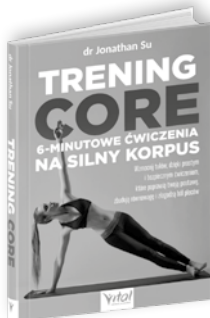
W tym praktycznym przewodniku znajdziesz terapie manualne – cztery proste masaże medycyny naturalnej, czyli leczenie przez dotyk. Do ich opanowania nie potrzebujesz więcej wiadomości teoretycznych. Poznasz ich zasady, które przyniosą ci szybką ulgę i ukojenie w bólu kręgosłupa, mięśni, pleców czy stawów. Odkryjesz takie techniki masażu jak: „Żabka”, który przynosi szybką ulgę i rozluźnia mięśnie. Masaż według Rudolfa Breussa, z elementami bioenergoterapii, przeznaczony dla osób cierpiących na bolesne schorzenia kręgosłupa. Masaż 7 linii, jako część Tradycyjnego Masażu Chińskiego łagodzący i uśmierzający bóle kręgosłupa. Prosty masaż indiański o działaniu energetycznym, pomagającym się rozluźnić i doładować. Głęboki relaks i odprężenie na co dzień.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

TRENING CORE

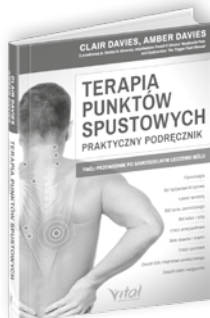
dr Jonathan Su



Godzinami siedzisz zgarbiony przed komputerem, czując narastający ból w plecach, kręgosłupie lub mięśniach? Budzisz się, odczuwając ból, jakby każdy dzień przynosił nowe wyzwania dla twojego ciała? Jeżeli odpowiedziałeś twierdząco, to znak, że nadszedł czas, aby zatroszczyć się o kluczowy element twojej fizyczności – core. Odkryj siłę, gibkość i pewność siebie, jakie niesie za sobą prosty, lecz niezwykle efektywny trening core, który zajmuje tylko 6 minut dziennie. Ten poradnik jest twoim przewodnikiem do lepszego zdrowia, doskonałej postawy, minimalizacji dolegliwości bólowych oraz unikania urazów. Oferuje 25 prostych ćwiczeń, skupiających się na wzmocnieniu tułowia, oraz treningi dostosowane do twoich potrzeb. Aktywność fizyczna to także doskonały sposób na stres. Silny core – silny ty!

TERAPIA PUNKTÓW SPUSTOWYCH – PRAKTYCZNY PODRĘCZNIK

Clair Davies, Amber Davies



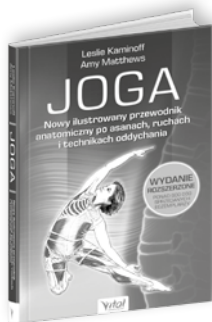
Silny ból mięśni może dopaść każdego. Warto wówczas zastosować terapię punktów spustowych, która jest najnowocześniejszą metodą automasażu służącą redukcji i leczeniu bólu. Dzięki tej profesjonalnej książce samodzielnie poradzisz sobie z rwą kulszową, bólami pleców, krzyża, głowy, kolan i stóp, a także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

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

JOGA

Leslie Kaminoff, Amy Matthews



Nowe, rozszerzone wydanie tego światowego bestsellera znowu dostępne jest na rynku. Znajdziesz w nim jeszcze więcej profesjonalnych ilustracji oraz uaktualnione informacje na temat anatomii jogi i ćwiczeń oddechowych. Przewodnik ten łączy wiedzę medyczną, atlas anatomiczny i praktyczny kurs jogi rozciągającej. Dzięki niemu zyskasz sprawdzone sposoby na stres, poprawisz zdrowie, zlikwidujesz choroby, a także wzmocnisz mięśnie, stosując prostą terapię opartą na aktywności fizycznej. Dodatkowo odkryjesz, czym jest masaż powięzi i jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia na stawy, by złagodzić ból kręgosłupa, pleców i stawów. Publikacja ta będzie narzędziem doskonalenia twoich umiejętności służących osiągnięciu pozytywnego myślenia oraz harmonii ducha i ciała. To twój osobisty trener jogi.

JOGA REGENERACYJNA

Julia Clarke



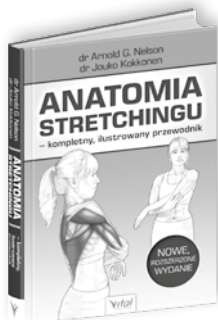
Marzysz o relaksie, o tym, by znaleźć skuteczny sposób na stres, bóle pleców i kręgosłupa, a także ćwiczenia na stawy, wzmocnić ciało i mięśnie. Myślisz o jodze, ale obawiasz się, że nie dasz rady wykonać jej standardowych pozycji. Spróbuj jogi regeneracyjnej! W terapii jogi regeneracyjnej głęboki relaks, pozycje z podparciem, delikatne ćwiczenia oddechowe i medytacja współdziałają, by zredukować stres, pomóc ci wrócić do zdrowia i aktywności fizycznej po operacji czy kontuzji. Autorka przedstawia 36 najlepszych asan jogi regeneracyjnej oraz 20 sekwencji. Wielką zaletą tego poradnika jest to, że pozycje są świetnie opisane i zilustrowane. Całość dopełniają rady i praktyczne wskazówki Autorki dotyczące m.in. akcesoriów do jogi, które możesz wykonać sam. Zrelaksuj się, odpręż i zregeneruj.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ANATOMIA STRETCHINGU

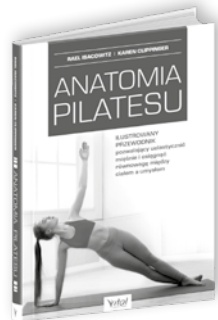
dr Arnold G. Nelson, dr Jouko Kokkonen



Stretching to prosta aktywność fizyczna, która służy wzmocnieniu mięśni i uelastycznieniu ciała. Wpływa także korzystnie na umysł, gdyż jest doskonałym sposobem na stres. Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, wszystkie niezbędne informacje znajdziesz w tym bogato ilustrowanym przewodniku po stretchingu dla początkujących. Anatomia stretchingu zawiera zestaw opracowanych przez specjalistów ćwiczeń rozciągających kręgosłup, plecy i nogi. Szczegółowe ilustracje oraz instrukcje umożliwią ich prawidłowe wykonanie. Oprócz ćwiczeń na stawy są tu również wskazówki dotyczące masażu powięzi. Zaprezentowane w książce techniki skutecznie uśmierzą nie tylko ból mięśni czy stawów, ale też bóle kręgosłupa oraz pleców. Bądź w formie i zadbaj o swoje zdrowie i kondycję.

ANATOMIA PILATESU

Rael Isacowitz, Karen Clippinger



Pilates jest prostą formą treningu, która ma wielu zwolenników na całym świecie. W książce ta przyjemna gimnastyka zarówno dla ciała, jak i dla ducha zaprezentowana jest ze strony anatomicznej. Ćwiczenia można wykonywać samemu w domu i dość szybko cieszyć się ich wspaniałymi efektami. Dzięki temu profesjonalnemu poradnikowi poznasz 46 ćwiczeń na różne partie ciała. Specjalnie dla siebie stworzysz unikalny program treningowy zawierający zestawy ćwiczeń na płaski brzuch czy mocny kręgosłup, a także ćwiczenia oddechowe i rozciągające. Kolorowe ilustracje podpowiedzą ci, jak powinieneś efektywnie ćwiczyć, by aktywować określone mięśnie podczas każdego ćwiczenia. To sprawi, że zwiększysz płynność ruchów i mobilność stawów, a także wytrzymałość i siłę mięśni. Pilates dla ciała i ducha.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

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:

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

- 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!

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

vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Dr med. Florian Maria Alfen – neurochirurg i międzynarodowy ekspert w dziedzinie endoskopowych operacji kręgosłupa. Specjalizuje się także w ortopedii, medycynie sportowej i chiropraktyce. Kiedy sam zmagał się z przepukliną dysku, zamiast operacji postawił na ruch i opracował skuteczną, bezpieczną metodę aktywacji mięśni głębokich. To pozwoliło mu odzyskać pełną sprawność. Prowadzi własną klinikę, w której łączy nowoczesną wiedzę medyczną z wieloletnią praktyką kliniczną, pomagając pacjentom z całego świata skutecznie łagodzić ból pleców – bez leków i inwazyjnych zabiegów.

Masz dość bólu pleców, który wraca pomimo leków, ćwiczeń i zabiegów? Ta książka to przewodnik po skutecznej metodzie wzmacniania mięśni głębokich, które stabilizują kręgosłup i chronią go przed przeciążeniami. Wystarczy **2 minuty dziennie**, by uruchomić mechanizm przynoszący realną ulgę – bez leków, operacji i skomplikowanego sprzętu.

Autor udowadnia, dlaczego klasyczna rehabilitacja i terapie manualne często dają jedynie chwilową ulgę. Wyjaśnia, jak skutecznie aktywować mięśnie core, by zmniejszyć ból kręgosłupa, ból mięśni i ból stawów, a także złagodzić objawy przepukliny dysku w odcinku lędźwiowym, piersiowym i szyjnym. Dzięki prostym, bezpiecznym ćwiczeniom, które łatwo wpleść w codzienne nawyki, odzyskasz zdrowie, lepszą postawę i większą swobodę ruchu.

Wystarczy 2 minuty dziennie, aby uwolnić się od bólu pleców

Patroni:

