

Lucia Nirmala Schmidt

Joga dłoni i nadgarstków

Proste ćwiczenia wykorzystujące terapię powięziową
do wyeliminowania przewlekłego bólu,
zapalenia ścięgien i zespołu cieśni nadgarstka



Joga dłoni i nadgarstków

Lucia Nirmala Schmidt

Joga dłoni i nadgarstków

Proste ćwiczenia wykorzystujące terapię powięziową
do wyeliminowania przewlekłego bólu,
zapalenia ścięgien i zespołu cieśni nadgarstka



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD I OPRACOWANIE GRAFICZNE: Krzysztof Remiszewski
ZDJĘCIE NA OKŁADCE: Simon Bolzern, simon+kim werbefotografie.ch gmbh
ZDJĘCIA ĆWICZEŃ: Simon Bolzern, simon+kim werbefotografie.ch gmbh
POZOSTAŁE ILUSTRACJE: Shutterstock.com
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-541-4

Tytuł oryginału: *Das HandHeilbuch: Einfache Übungen, um Beschwerden zu lindern, die Hände zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten (Körpertherapie für eine ganzheitliche Gesundheit)*

Copyright © 2020 by Knauer Verlag
An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, Munich

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
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.



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

Spis treści

Wprowadzenie • 6

Powięzi i ich znaczenie dla zdrowia dłoni • 8

.....

Punkty spustowe i zespół bólu mięśniowo-powięziowego • 12
Zrosty mięśniowo-powięziowe w przedramionach i dłoniach • 15

Część praktyczna • 20

.....

Program 1:

Badanie przed-po • 22
Rozluźnienie i mobilizacja • 25

Program 2:

Rozciąganie mięśniowo-powięziowe • 33

Program 3:

Rozluźnienie mięśniowo-powięziowe (w tym terapia punktów spustowych) • 42

Program 4:

Wzmocnienie • 67

Program 5:

Kąpiele i masaże • 71

Program specjalny: Zespół bólu mięśniowo-powięziowego i parestezje w obrębie dłoni i przedramienia • 79

Program specjalny:

Kciuk smartfonowy • 80

Pomocne wskazówki na co dzień • 81

.....

Różne dolegliwości

– co robić? • 87

Podjęcie holistyczne istotne w leczeniu • 92

Psychoneuroimmunologia • 92

Elektrosmog • 96

Dieta • 99

Życie jest piękne • 105

.....

Moja bardzo osobista historia • 105

Po co zamiast dlaczego • 107

Dharma zamiast dramy • 108

Bibliografia • 110

Pomocne adresy • 112

Dziękuję • 113



Wprowadzenie

W codziennym życiu wykonujemy wiele niepozornych czynności, takich jak otwieranie drzwi, nalewanie wody do szklanki, mycie zębów, korzystanie z telefonu komórkowego, podnoszenie ciężkich rzeczy czy zapisywanie. Nasze dłonie potrafią wykonywać zarówno drobne, precyzyjne prace, jak i te wymagające siły. Możemy ich używać do wyrażania siebie, do komunikowania się, dotykania, odczuwania, wymiany czułości, dźwigania lub tworzenia sztuki. Wszystko to wymaga dobrego współdziałania przeróżnych struktur biorących udział w ruchu. Często uświadamiamy sobie ten fakt dopiero wtedy, gdy coś nas boli.

Niezależnie od tego, czy pracujemy w ogrodzie, na kasie w supermarkecie, w biurze przy komputerze czy w wolnym czasie korzystamy ze smartfona – cierpią nasze plecy, szyja i ręce. Korzystanie z klawiatury i myszki powoduje napięcie w dłoniach i przedramionach, co może prowadzić do bólów rąk i nadgarstków, a także negatywnie wpływa na obręcz

barkową. Tkanki zaczynają się napinać i sklejać, zmniejsza się ruchomość i siła. Nadgarstki oraz dłonie stają się coraz bardziej kruche i nie są w stanie znieść obciążenia. Motoryka mała ulega ograniczeniu, stawy sztywnieją, odczuwamy ból, a wraz z nim pojawia się lęk, bierność lub wewnętrzny niepokój.

W oparciu o najnowsze badania dotyczące powięzi eksperci dowodzą, że proces leczenia rozpoczyna się w tkance łącznej (tak zwanej powięzi) oraz że ból i sztywność można złagodzić, odpowiednio nad nią pracując.

Praktykuję jogę od ponad trzydziestu lat i byłam w totalnym szoku, gdy nagle, z niewiadomego powodu, zaczęłam odczuwać bóle w dłoniach i nadgarstkach. Dlatego tak bardzo zależy mi na tym, aby podzielić się z tobą moimi bardzo osobistymi spostrzeżeniami jako osoby zmagającej się z problemem – i jako doświadczonej instruktorki jogi.

Nie ma znaczenia, czy podczas praktyki jogi, pilatesu lub ogólnie uprawiania sportu cierpisz na nawracające bóle dłoni i nadgarstków, czy też odczuwasz dolegliwości w dłoniach i palcach, które są tak silne, że wpływają na twoje codzienne życie i samopoczucie. W tej książce chciałabym pokazać ci, jakie powiązania istnieją między psychiką, stresem, elektrosmogiem, dietą i zdrowiem dłoni oraz dać ci wskazówki dotyczące prostych i świadomych działań, które możesz podjąć, aby odzyskać kontrolę nad swoim samopoczuciem. Dodatkowo pokażę ci wiele sprawdzonych i pomocnych ćwiczeń z terapii powięzi i jogi, dzięki którym udało mi się pomóc nie tylko wielu moim kursantom, ale również mnie samej. Poprzez rozluźnienie zrostów mięśniowo-powięziowych w przedramieniu nasze dłonie i nadgarstki znów mogą cieszyć się swoją naturalną siłą i ruchomością. Wystarczy kilka minut dziennie i już po kilku tygodniach dostrzeżesz pierwsze rezultaty.

1.

**POWIĘZI
I ICH ZNACZENIE
DLA ZDROWIA DŁONI**



Dłonie składają się z 27 kości i 36 stawów. Na tej bardzo małej powierzchni znajdują się mięśnie, powięzi (ścięgna, więzadła, torebki stawowe), naczynia krwionośne i nerwy. Bliskie sąsiedztwo tych wszystkich struktur często utrudnia diagnostykę. Przykładowo trudno jest odróżnić od siebie zapalenie ścięgna i artrozę w stawie siodełkowym kciuka.

Powięzi to mniej lub bardziej żylaste błony łącznotkankowe, które przebiegają przez całe nasze ciało. Kolagenowa tkanka łączna otacza wszystko: mięśnie, narządy wewnętrzne, kości, naczynia krwionośne, a nawet mózg. Ścięgna, więzadła, torebki stawowe – wszystkie są częścią układu powięziowego. To właśnie powięzi zapewniają nam płynność i siłę ruchu. Tylko wtedy, gdy utrzymany jest poślizg między różnymi warstwami tkanki, ruch odbywa się bez wysiłku. Zaopatrzenie organizmu w składniki odżywcze jest głównym zadaniem powięzi. Płyn powięziowy zawiera limfę i komórki immunologiczne, które są niezbędne do metabolizmu komórkowego i stanowią ważną podstawę układu odpornościowego oraz zdrowia.

Zaburzenia czucia (parestezje), takie jak mrowienie, pieczenie i drętwienie palców, dłoni, a niekiedy nawet ramion, są nieprzyjemne i mogą być niepokojące. Trzykrotnie częściej występują one u kobiet niż u mężczyzn. Ich przyczyną mogą być nieszkodliwe, przejściowe podrażnienie nerwów, zapalenie lub poważne zaburzenia neurologiczne, jak na przykład podrażnienie mechaniczne (ucisk), choroby ortopedyczne (jak dyskopatia), zaburzenia krążenia (na przykład

miażdżyca), alergię i toksyny, stany zapalne (zakażenia bakteryjne lub wirusowe, takie jak borelioza lub opryszczka), niedobory witamin (na przykład witaminy B₁, B₆ lub B₁₂), niedobór magnezu, niedobór żelaza (anemia), polineuropatie (na przykład cukrzyca, alkoholizm) lub choroby neurologiczne (SM, choroba Parkinsona).

Może to być uwarunkowane hormonalnie zaburzenie funkcji substancji transportujących i przekaźnikowych, z drugiej strony może to być też niedobór witamin i/lub żelaza, jak i dysfunkcja tarczycy.

Innymi czynnikami wywołującymi uczucie drętwienia dłoni i palców, szczególnie u kobiet w okresie menopauzy, mogą być wahania hormonalne i zaburzona równowaga składników odżywczych.

Ponadto obecność elektromagnetyzmu może także osłabiać i uszkadzać układ nerwowy, co prowadzi do sztywności oraz bólu palców, dłoni i ramion.

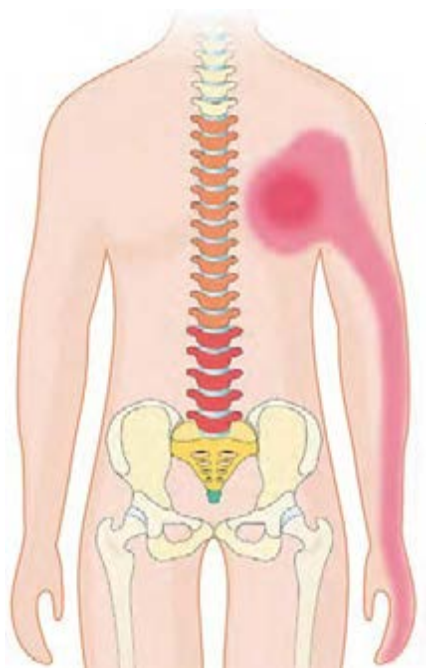
Wskazówki na co dzień: Często przy niedoborze składników mineralnych pomocna jest suplementacja. Jako substancję nośną można zastosować DMSO* (dimetylosulfotlenek), który przetransportuje składniki odżywcze i przyspieszy ich wchłanianie. Wiele można też zrównoważyć i wyleczyć odpowiednią dietą, ze szczególnym wskazaniem na dietę alkaliczną: bogatą w świeże, sezonowe warzywa czy borówki. Ponadto bardzo ważna jest także stymulacja układu krążenia i zróżnicowana aktywność fizyczna.

Niemniej tym, co zawsze występuje przy nieswoistej parestezji (czyli wtedy, gdy nie można zidentyfikować żadnej z wyżej

* Najwyższej jakości DMSO można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

wymienionych przyczyn), jest sklejona, napięta tkanka łączna mięśni, która utraciła swoją elastyczność i upośledza układ nerwowy.

Punkty spustowe i zespół bólu mięśniowo-powięziowego



Punkt spustowy
w obrębie łopatki,
który może odpowiadać
za bóle w ramieniu i palcach

Liczne i obszerne badania pokazują, że mięśniowo-powięziowe punkty spustowe oraz zespół bólu mięśniowo-powięziowego należą do najczęstszych przyczyn przewlekłego bólu w układzie mięśniowo-szkieletowym. Niestety medycyna konwencjonalna w dalszym ciągu rzadko dostrzega tę zależność. Częściej w przypadku dysfunkcji i bólów w dłoniach i przedramionach błędnie diagnozuje się artrozę,

reumatoidalne zapalenie stawów, zespół cieśni nadgarstka lub zapalenie pochewek ścięgien, mimo iż prawdziwą przyczyną są punkty spustowe i zespół bólu mięśniowo-powięziowego.

Mięśniowo-powięziowe punkty spustowe (z angielskiego *to trigger* = wywołać) to bolesne i napięte obszary w mięśniach. Dotyczą tkanki łącznej mięśni (z greckiego *myo* = mięsień, z łaciny *fascia* = pas, bandaż, powięź). Punkty spustowe mogą promieniować do odległych rejonów ciała i powodować tam ból. Możliwe jest zatem odczuwanie bólu w dłoni lub w nadgarstku, mimo iż miejsce wywoływania tego bólu znajduje się gdzie indziej. Wskutek przeciążenia lub nieprawidłowego obciążenia dochodzi do trwałego skurczu najmniejszych włókien tkanki łącznej w mięśniu, rozwija się stan zapalny i pojawia się ból. Pogarsza się ukrwienie w tym miejscu, przez co nie jest zapewnione ani prawidłowe odtransportowywanie produktów odpadowych przemiany materii, ani dostarczanie składników odżywczych i tlenu, co skutkuje nadmierną kwasowością. Z powodu braku energii (tzw. kryzysu energetycznego) mięsień nie jest już w stanie się rozluźnić bez celowej terapii.

Dr Janet Travell i prof. dr David Simons (oboje z USA) wykazali, że „mięśniowo-powięziowe punkty spustowe są bardzo często dominującym czynnikiem chorobowym odpowiedzialnym za bóle i zaburzenia funkcjonalne w układzie nerwowo-mięśniowo-szkieletowym. Simons opisuje zespół mięśniowo-powięziowy jako „najczęstszą przyczynę przewlekłych bólów układu mięśniowo-szkieletowego,



Mobilizowanie ramion, łokci i nadgarstków

- ▶ Usiądź prosto, tak aby barki były ustawione prostopadle względem miednicy. Wyciągnij ręce na boki. Wykonaj okrężenia dłońmi od nadgarstków, najpierw w jedną, potem w drugą stronę, angażując do ruchu również palce.
- ▶ Następnie wykonaj okrężenia przedramionami od łokci. Prowadź ramiona tak, by palce przechodziły stosunkowo blisko przedniej części barków. Wykonaj okrężenia najpierw w jedną, potem w drugą stronę.



- ▶ Na koniec wykonaj okrężenia ramionami. Palce spoczywają na barkach. Prowadź ruch od łokci, kilka razy w przód, a następnie w tył.

+ To ćwiczenie możesz wykonywać, siedząc na krześle lub stojąc.

- ✳ Mobilizowanie dłoni, łokci, barków i kręgosłupa.



Rozluźnianie zrostów mięśniowo-powięziowych w dłoniach – mięsień przeciwstawiacz kciuka

- ▶ Umieszczenie mięśnia przeciwstawiacza kciuka określisz, zbliżając do siebie kciuk oraz mały palec i wielokrotnie naciskając. Palcem drugiej ręki wyczuwaj miejsce przy kłębie kciuka. Tam, gdzie odczuwasz napięcie, znajduje się mięsień, o który teraz nam chodzi. Masuj ten obszar kością palca wskazującego.

+ **Wskazówka:** Aby chronić palec, możesz również użyć końcówki grubego mazaka (markera).

* Zmniejszenie napięcia w obrębie kłębu kciuka oraz nadgarstka.



Rozluźnianie zrostów mięśniowo-powięziowych w dłoniach – mięsień przywodziciel kciuka

- ▶ Umiejscowienie mięśnia przeciwstawiacza kciuka określisz, wykonując chwyt pęsetkowy palcem wskazującym i kciukiem. Masuj ten obszar w poszukiwaniu miejsc, w których odczuwasz ból.
- * Zmniejszenie napięcia wokół stawu śródrečno-paliczkowego kciuka.



WZMOCNIJ SWOJE POWIĘZI

Daniel Fenster



Jeśli nigdy nie słyszałeś o powięziach albo myślisz, że to zbędny element tkanki łącznej, przygotuj się na szok! Dr Fenster udowodni ci, że powięzi nie tylko podtrzymują mięśnie, stawy, kości i organy wewnętrzne, ale również mają realny wpływ na twoje zdrowie, odporność, przepływ płynu limfatycznego, a nawet emocje i zachowanie. Jeśli powięzi są zablokowane lub pozbawione elastyczności, stają się przyczyną różnego chorób i dolegliwości, np. ból kręgosłupa, stawów czy podeszew stóp. Odkryj sprawdzone i bezbolesne terapie powięziowe, takie jak masaż powięzi, manipulacja czy rozciągania, które przy-

wrócą ci pełną sprawność, wzmocnią mięśnie, obniżą ciśnienie krwi, zredukują stres i sprawią, że aktywność fizyczna nie będzie stanowiła dla ciebie wyzwania. Już czas, abyś uwolnił swoje powięzi!

JAK POZBYĆ SIĘ CHRONICZNEGO BÓLU BARKU

Clair Davies



Dzięki temu profesjonalnemu poradnikowi, poznasz techniki zwalczania bólu oraz praktyczne porady leczenia, jakże powszechnego problemu, którym jest przewlekły ból barku, inaczej zamrożony bark. Autor podaje, gdzie znajduje się źródło bólu, jakie dolegliwości związane z tym schorzeniem występują najczęściej oraz jak samemu lub z pomocą innej osoby można uleczyć stan zapalny stawu barkowego. Przedstawione w książce ilustracje i wskazówki zostały rzetelnie opracowane przez Autora i są bardzo pomocne w stosowaniu terapii. Opisana technika masażu oraz alternatywne terapie manualne mięśniowo-powięziowych punktów spustowych, pozwolą ci uwolnić się od bólu barku, odzyskać zakres ruchów i skrócić czas powrotu do zdrowia. Wylecz swój bark i odzyskaj sprawność.

wych punktów spustowych, pozwolą ci uwolnić się od bólu barku, odzyskać zakres ruchów i skrócić czas powrotu do zdrowia. Wylecz swój bark i odzyskaj sprawność.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

OSTEOPATIA I JOGA W SAMOLECZENIU

Friederike Reumann



Szukasz sposobu na stres lub męczy cię bezsenność? Odczuwasz ból kręgosłupa lub mięśni? Oddychasz płytko lub nieregularnie? Cierpisz na niestrawność? Możesz pozbyć się tych objawów samodzielnie! Ten poradnik łączy najlepsze metody terapii jogi, osteopatii i medytacji w unikalną koncepcję, dzięki której aktywujesz siły samoleczenia. Autorka pokazuje, jak za pomocą pozycji jogi ustawić impuls osteopatyczny, aby stymulować układ przepływu płynów ustrojowych i pobudzić siły regulacyjne organizmu. Nie musisz posiadać specjalistycznej wiedzy ani umiejętności, aby samodzielnie ćwiczyć stawy czy wykonać masaż powięzi. Zaufaj medycynie naturalnej, a ten rodzaj aktywności fizycznej i leczenia przez dotyk da twojemu ciału energię potrzebną do poprawy zdrowia. Aktywuj samoleczące siły organizmu!

OSTEOPATIA W DOMU

dr Torsten Pfitzer, Marion Lechner



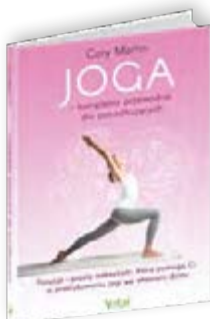
Czy cierpisz na przewlekły ból kręgosłupa, zawroty głowy, migreny lub szumy uszne? Czy zespół cieśni nadgarstka wpływa na twoje życie? Czy twoja szyja jest napięta, bolą cię mięśnie, a może masz wrażenie, że niektóre ruchy blokują stawy? Jeśli do tej pory nie znaleziono przyczyn tych objawów, może ci pomóc osteopatia, masaże powięzi i terapie manualne. Holistyczne koncepcje osteopatii opierają się na aktywacji samouzdrabiających sił organizmu i medycynie naturalnej. Autorzy, doświadczeni osteopaci, opracowali masaże i opisali, na czym polega terapia czaszkowo-krzyżowa. Testy, które znajdziesz w książce, pomagają sklasyfikować objawy i znaleźć środki do samoleczenia. Indywidualny plan ćwiczeń i aktywności fizycznej pomoże uwolnić się od bólu. Osteopatia – codzienna praktyka na poprawę zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

JOGA – KOMPLETNY PRZEWODNIK DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Cory Martin



Chcesz praktykować jogę ale nie wiesz jak zacząć? Wszystkie pozycje wydają ci się skomplikowane i wymagające nadludzkiej gibkości? Jeśli tak, to ta książka jest dla ciebie! Autorka, doświadczona instruktorka jogi, opracowała specjalny zestaw ćwiczeń dla początkujących. W swojej książce przedstawia 35 podstawowych pozycji jogi wraz z dokładnymi ilustracjami i wskazówkami jak je wykonywać. Odpowiada na pytania jakich akcesoriów do ćwiczeń będziesz potrzebować, jak samodzielnie tworzyć dopasowane do twoich potrzeb sekwencje, dlaczego warto wzbogacić praktykę jogi o ćwiczenia oddechowe, medytację i zdrowe odżywianie. Zwraca uwagę na korzyści zdrowotne płynące z praktykowania tej aktywności fizycznej, bowiem joga jest świetną terapią na ból stawów, zwiększenie siły i elastyczności, przyspieszenie metabolizmu, redukcję stresu. Joga na zdrowie!

JOGA – RECEPTA NA CHOROBY PRZEWLEKŁE

Cory Martin



Bądźmy szczerzy, radzenie sobie z chorobą przewlekłą może być bardzo uporczywe. I chociaż plany leczenia są skuteczną metodą walki z objawami fizycznymi, metody te często ignorują emocjonalne obciążenie chorobą. Certyfikowana instruktorka jogi, która od lat choruje na stwardnienie rozsiane i toczeń, pokaże ci, jak z pomocą jogi cieszyć się zdrowiem fizycznym i emocjonalnym. W tym praktycznym poradniku odkrywa dobroczynny wpływ jogi nie tylko na twój umysł i duszę, ale również zwiększenie twojej wytrzymałości i siły. Znajdziesz tu proste asany, które pomogą ci wyeliminować ból stawów, pleców i kręgosłupa. Ale joga to nie tylko aktywność fizyczna. Ćwiczenia oddechowe, medytacje i duża dawka motywacji podniosą cię na duchu i będą doskonałym sposobem na stres. Joga – terapią na choroby przewlekłe!

ZAMÓW JUŻ TERAZ Y TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎

www.wydawnictwovital.pl



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.



JOGA ROZCIĄGAJĄCA

Adriana Lee



Praktykowanie jogi skoncentrowanej na elastyczności ciała pomaga zarówno w odzyskaniu i zachowaniu siły oraz sprężystości, jak również w utrzymaniu zdrowia. Joga rozciągająca zapewni ci lepszą jakość życia! Zapomnij o bólu pleców czy kręgosłupa! Nigdy więcej sztywnemu karkowi! Koniec z nieprzyjemnym napięciem mięśni! Witaj rozluźniony kręgosłupie! Witajcie rozciągnięte mięśnie i stawy! To wszystko jest możliwe dzięki jodze rozciągającej – wyjątkowej aktywności fizycznej, która dba o twoje ciało i umysł! W tej książce znajdziesz aż 40 pozycji i sekwencji jogi skupionych na poprawie elastyczności

twoich mięśni i stawów. Joga to również doskonały sposób na stres, dlatego Autorka przedstawia ćwiczenia oddechowe, które pozwolą ci skupić się na sobie. Joga rozciągająca – skuteczna terapia przeciwbólowa.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

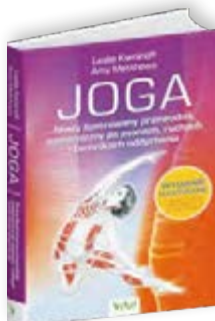
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Y ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: Y

www.wydawnictwovital.pl

JOGA. NOWY ILUSTROWANY PRZEWODNIK ANATOMICZNY...

Leslie Kaminoff, Amy Matthews



Nowe, rozszerzone wydanie światowego bestsellera ponownie dostępne na rynku. Znajdziesz w nim jeszcze więcej kolorowych, profesjonalnych ilustracji oraz uaktualnione informacje na temat jogi i ćwiczeń oddechowych. Ten innowacyjny, ilustrowany przewodnik, łączy w sobie zarówno wiedzę medyczną, atlas anatomiczny i praktyczny kurs jogi. Dzięki niemu uspokoisz swój umysł, poprawisz zdrowie, zlikwidujesz stres i choroby, a także wzmocnisz mięśnie, stawy i kości. Dodatkowo zastosujesz zdrową aktywność fizyczną, osiągniesz relaks, odkryjesz

czym jest masaż powięzi i jakie ćwiczenia wykonywać, by złagodzić ból stawów. To najlepsze źródło doskonalenia swoich umiejętności w celu osiągnięcia pozytywnego myślenia oraz pełnej harmonii ducha i ciała. Twój osobisty trener jogi.

HIPERMOBILNOŚĆ STAWÓW

Celest Pereira, Adell Bridges



Poznaj pierwszy na polskim rynku ilustrowany poradnik z ćwiczeniami dla osób z hipermobilnością stawów (wiotkością stawową). Dowiedz się, na czym polega ta przypadłość i jakie naturalne terapie mogą przywrócić ci zdrowie. Dzięki temu kompleksowo opracowanemu poradnikowi dowiesz się, jak zminimalizować ból kręgosłupa, mięśni i stawów. Znajdziesz w nim propozycje ukierunkowanej aktywności fizycznej, m.in. jogi, które skutecznie wzmocnią twoje mięśnie i zapewnią zdrowe kości. Dodatkowo wszystkie ćwiczenia są precyzyjnie opisane i zaprezentowane na kolorowych ilustracjach. Wykorzystasz praktycz-

ne wskazówki, które mówią, w jakiej pozycji trzymać swoje ciało, aby uzyskać optymalne rezultaty podczas wykonywania ćwiczeń na stawy i masaż powięzi. Proste i skuteczne ćwiczenia na złagodzenie hipermobilności stawów.

ZAMÓW JUŻ TERAZ Y TO TAKIE PROSTE

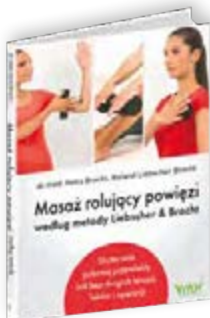
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✚ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✚

www.wydawnictwovital.pl

MASAŻ ROLUJĄCY POWIĘZI WEDŁUG METODY LIEBSCHERA & BRACHT

dr Perta Bracht, Roland Liebscher-Bracht



Chcesz pozbyć się napięcia, odzyskać mobilność i pokonać przewlekły ból? Przyczyną bólu mięśni, stawów i kości są zwykle mało elastyczne powięzi. Znani specjaliści od bólu, Liebscher & Bracht, opracowali metodę, dzięki której możesz pomóc sobie z większością bólów za pomocą specjalnych ćwiczeń ruchowych i masażu rolującego powięzi. Te ćwiczenia, masaże i metoda Liebschera & Bracht w 90% uwalniają od bólu. Zwiększają również elastyczność powięzi i gwarantują relaks. Masaż powięzi, a w szczególności masaż rolujący powięzi oparty na osteopresurze zwiększa giętkość i uaktywnia różne partie ciała. Terapia Liebschera & Bracht pomoże ci zapobiec powstawaniu bólu chronicznego. Samodzielnie pokonasz choroby i zadbasz o zdrowie fizyczne. Samoterapia bólu – bez leków i operacji.

SAMODZIELNY MASAŻ NA BÓLE STAWÓW I MIĘŚNI

Vadim Kortunov



Ta publikacja stanowi zestaw prostych technik masażu, które są pomocne przy wzmacnianiu i utrzymaniu dobrego zdrowia, złagodzeniu bólu i relaksie. Z tej książki dowiesz się, jakie są prawidłowe sekwencje wykonywania masażu, właściwe kierunki ruchu rąk oraz jak sprawić, by terapia masażu była skuteczna. Autor, profesjonalny masażysta z wieloletnim doświadczeniem, udziela praktycznych wskazówek, abyś utrzymał swoje mięśnie, stawy i kości w dobrej kondycji, właściwie je pielęgnował ciało, a przede wszystkim pozbył się chorób. Ilustracje i proste instrukcje pomogą ci opracować technikę samodzielnego masażu każdej części ciała. Samodzielny masaż poprawia ukrwienie i odżywia skórę, zapobiega kontuzjom, aktywuje rezerwy organizmu do walki z chorobami. Poznasz ponad 40 technik samomasażu na pokonanie bólu. Samomasaż – skuteczny i najtańszy sposób na zdrowie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

DMSO NATURALNY ŚRODEK PRZECIWZAPALNY I PRZECIWBÓLOWY

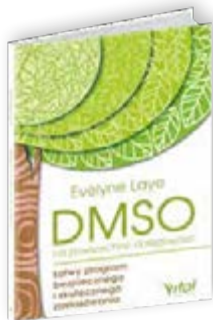
dr Hartmut P. A. Fischer



DMSO (dimetylosulfotlenek) jest naturalnym produktem pozyskiwanym z drewna. W licznych badaniach wykazał on dużą ilość leczniczych oddziaływań na ludzki i zwierzęcy organizm. Może wchłaniać się przez skórę, być spożywany jako mieszanka do picia lub podawany w formie zastrzyków. Nadaje się do zwalczania chorób poważnych i wywołujących silne bóle oraz do leczenia codziennych dolegliwości. Z powrodem może być stosowany przez całą rodzinę, ponieważ jest wolny od skutków ubocznych. DMSO hamuje stany zapalne, działa bakteriobójczo, zwalcza grzyby i wirusy, wspomaga system immunologiczny i powoduje szybkie gojenie ran. Od dawna jest stosowany przez wojskowych i sportowców przy różnego rodzaju kontuzjach. Teraz jest dostępny dla każdego. DMSO – twój sposób na zdrowie.

DMSO NA POWSZECHNE DOLEGLIWOŚCI

Evelyne Laye



DMSO co to jest? To substancja lecznicza o bardzo szerokim zastosowaniu. Od kilku lat w Europie oraz w USA wzrasta zainteresowanie tym naturalnym środkiem. Możliwości stosowania tego uniwersalnego leku są nieograniczone, ponieważ jest on bezpieczny, dobrze tolerowany i tani. W niniejszej książce Autorka podaje informacje dotyczące leczniczych właściwości DMSO oraz opisy przypadków, w których okazało się skuteczne. Ponadto kładzie szczególny nacisk na praktyczne i bezpieczne stosowanie DMSO również w połączeniu z innymi substancjami czynnymi. Łagodzi ono ból, hamuje stany zapalne oraz przynosi ulgę przy zapaleniu stawów czy artrozie, kontuzjach sportowych i niezliczonej ilości innych dolegliwości. DMSO – uniwersalny środek na wiele dolegliwości.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



Lucia Nirmala Schmidt – praktykuje jogę od 1991 roku i jest jedną z pionerek nowoczesnej jogi w Niemczech, Austrii i Szwajcarii. Swoją sławę zawdzięcza wyjątkowemu talentowi do przekazywania współczesnym językiem ponadczasowych nauk jogi. Dzieli się „sztuką życia” z ludźmi prowadzącymi zachodni styl życia. Szkoli nauczycieli jogi, wykłada na kursach, prowadzi warsztaty, organizuje wakacje z jogą, produkuje muzykę do filmów o jodze i ćwiczeniach, a także pisze książki.

**Często drętwieją ci dłonie? Odczuwasz mrowienie?
Zdiagnozowano u ciebie zespół cieśni nadgarstka?
A może cierpisz z powodu przewlekłego bólu rąk?
Codzienne czynności sprawiają ci trudność?**

Koniec z tym! Ta praktyczna książka to twój ratunek i ulga w bólu! Uznana nauczycielka jogi i ekspertka terapii powięziowej zapewnia konkretną pomoc dla osób zmagających się z bólem dłoni, zaburzeniami czucia, drętwieniem. Zaproponowane w tym poradniku proste ćwiczenia łączą w sobie elementy jogi i terapii powięziowej. Wiele z tych holistycznych praktyk można z łatwością wpleść w codzienne zadania.

Efekt? Trwałe i skuteczne odprężenie, uśmierzanie bólu, wzmocnienie i przywrócenie dłoniom mobilności. Dokładne instrukcje Autorki i czytelne zdjęcia sprawiają, że ćwiczenie w domu będzie łatwe i efektywne. Oprócz ćwiczeń w książce znajdziesz też wskazówki dotyczące preparatów wzmacniających zdrowie dłoni, jak również przepisy na kojące kąpiele lecznicze.

Joga dłoni zamiast drogiej rehabilitacji

Patroni:



MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



SZTUKATER.PL

