

Clive Witham

Masaż Gua Sha

SZYBKIE I PROSTE TECHNIKI



Kompletny przewodnik
po naturalnym
odmładzaniu i leczeniu



Masaż Gua Sha

SZYBKIE I PROSTE TECHNIKI

Inne książki Autora:

Gua Sha – chiński masaż uzdrawiający

Clive Witham

Facial Gua Sha. A Complete Guide to a Natural Facelift

Clive Witham

Holographic Gua Sha. A Practical Microsystem Manual

Clive Witham

Self-Healing with Chinese Medicine

Clive Witham

Clive Witham

Masaż Gua Sha

SZYBKIE I PROSTE TECHNIKI

Kompletny przewodnik
po naturalnym
odmładzaniu i leczeniu



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-975-7

Tytuł oryginału: *Gua sha: A Guide to Treating People*

Copyright © Clive Witham 2024
Illustrations © Clive Witham

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
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 diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Książkę dedykuję

睦美

嵐

桂吾

SPIIS TREŚCI

1. Wstęp	9
2. Historia Gua Sha	17
3. Pod skórą	37
4. Efekty Gua Sha	53
5. Ekologia Ruchu	83
6. Krajobraz ciała	97
7. Układ krążenia w dolinach	115
8. Uzdrawianie	147
9. Obszary leczenia	195
Głowa	195
Twarz	202
Szyja	216
Barki	224
Plecy	229
Klatka piersiowa	240
Brzuch i okolice jamy brzusznej	248
Ramiona	251
Dłonie	265
Pośladki, biodra i nogi	274
Stopy	285

10. Techniki uzdrawiania	295
Bóle głowy	298
Oznaki starzenia się i dyskomfort twarzy	303
Problemy z zatokami	306
Depresja i lęk	309
Bezsennność	313
Problemy z szyją	316
Ból barków	319
Kaszel i problemy z oddychaniem	322
Przeziębienie i grypa	325
Udar cieplny i gorączka	328
Nadciśnienie	331
Przewlekły ból i zmęczenie	334
Bóle dolnego odcinka pleców	337
Ból łokci	340
Ból nadgarstków	342
Zimne dłonie i stopy	345
Dolegliwości trawienne	348
Bóle menstruacyjne	351
Ból kolan	354
Ból kostek	357
Bóle stóp	360
 Strefy	 364
 Bibliografia	 365
 O Autorze	 378

2. HISTORIA GUA SHA



Czym właściwie jest Gua Sha? Choć to ważne pytanie słyszę dość często, rzadko pada na nie satysfakcjonująca odpowiedź. Najczęściej wyjaśnienie tego terminu przybiera formę chwytliwego sloganu, który pojawia się w mediach społecznościowych („Gua Sha pomoże ci wyglądać młodziej!”, „Gua Sha wyszczupli twoje nogi!”, „Gua Sha odtruwa organizm!”). Z drugiej strony, treści poświęcone tej technice bywają przeładowane szczegółami technicznymi i zawiłymi opisami („Gua Sha indukuje regulację cytokin przeciwzapalnych”). Oba podejścia kierowane są do różnych typów odbiorców. Jeśli czytałeś którąś z moich książek lub oglądałeś moje wykłady, być może już wiesz, że choć czasami zahaczam o ten drugi, bardziej techniczny styl przekazu, staram się unikać przytłaczających wyjaśnień i nadmiaru

specjalistycznego słownictwa. Gdy przyjrzymy się rosnącej popularności Gua Sha* twarzy i jednocześnie powierzchowności używanych sloganów, dostrzeżemy wagę szczegółów. Bez nich zainteresowani powtarzają utarte frazy, których znaczenia często tylko się domyślają. Warto pamiętać, że brak kontekstu pozwala dokleić do idei dowolną treść, co można zaobserwować na każdym kroku. Praktycy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) często opisują działanie Gua Sha w kategoriach „pogłębiania kanałów”, „uwalniania *qi*” czy „wydalania toksyn”. Jeśli nie jesteś zaznajomiony z tą terminologią, możesz się zastanawiać, o co właściwie chodzi. Nawet jeśli praktykujący wie, co ma na myśli, niektóre z tych wyjaśnień pełnią funkcję łagodnych mantr; ich wypowiedzianie dodaje leczeniu odrobiny magii. W kontekście Gua Sha zwolennicy TMC i innych tradycji uzdrawiania posługują się też terminami takimi jak „drenaż limfatyczny”, „usuwanie tkanki bliznowatej”, a w przypadku Gua Sha twarzy: „podnoszenie tkanki mięśniowej” czy nawet „usuwanie zmarszczek”.

Aby zbliżyć się do samej istoty Gua Sha, musimy odejść od daleko idących uogólnień, które bywają mylące, nadmiernie techniczne lub po prostu błędne. Dobrym punktem wyjścia jest spojrzenie na pochodzenie tej techniki. Znajomość historii Gua Sha daje właściwy kontekst, w którym kryją się kluczowe informacje. Dlatego na kolejnych stronach przyjrzymy się początkom tej metody uzdrawiania w starożytnych Chinach i jej konsekwentnemu rozwojowi.

POCZĄTKI GUA SHA

Skrobanie skóry ma bardzo długą historię. Sama czynność jednak niekoniecznie wiąże się bezpośrednio z metodą, którą Chińczycy nazywają Gua Sha (spotykane są również formy: Quat Sha, Cheut Sah,

* Akcesoria do masażu Gua Sha dostępne są w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Kua Sha), Indonezyjczycy – Kerokan (także Kerok lub Kerikin), mieszkańcy Kambodży – Kos khyal (lub Ga-sal), Wietnamczycy – Cao gio, a mieszkańcy Laosu – Khou lam (lub Kuong), ani z jakkolwiek inną terapią polegającą na skrobaniu skóry, stosowaną w krajach Azji Wschodniej i Południowo-Wschodniej.

Choć każdy kraj wypracował własną technikę, wymienione terapie wywodzą się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Przykładowo, Kos khyal stanowi część khmerskiej medycyny kambodżańskiej, którą uważa się za efekt wpływu chińskich wierzeń i praktyk. Warto zauważyć, że nikt nie potrafi jednoznacznie wskazać ani określić jednej genezy opisywanej techniki. Choć niektórzy badacze podejmują takie próby, ich wywody mają najczęściej charakter spekulatywny. Istnieje bardzo niewiele udokumentowanych przypadków stosowania metod przypominających Gua Sha, które poprzedzałyby wzmianki o innych chińskich technikach, takich jak akupunktura, moksoterapia czy ziołolecznictwo. Aby prześledzić rozwój Gua Sha, należałoby sięgnąć do dawnych traktatów medycznych. Niestety, na ten temat zachowało się bardzo niewiele tekstów datowanych na co najmniej kilkaset lat wstecz. W związku z tym nasuwa się pytanie: w jaki sposób przekazywano wiedzę o Gua Sha?

PRZEKAZ WIEDZY

Aby rzucić nieco światła na historyczny rozwój różnych technik skrobania stosowanych w Azji Wschodniej i Południowo-Wschodniej, przyjrzyjmy się ewolucji indonezyjskiej metody Kerokan. Nazwa ta pochodzi od jawańskiego słowa kerok, oznaczającego pocieranie. Sama technika polega na skrobaniu skóry monetą z użyciem oleju kokosowego lub olejku cajuputowego. Szacuje się, że aż 40% mieszkańców Indonezji korzysta z tej formy tradycyjnej medycyny. Warto dodać, że około 70% Indonezyjczyków mieszka

na terenach wiejskich, co oznacza, że wielu z nich prawdopodobnie stosuje Kerokan.

W jednym z badań naukowcy zapytali mieszkańców Jawy o źródła ich wiedzy medycznej. Skupili się na konkretnej osobie: pani Rokayah, starszej mieszkance małej wioski Pemalang w środkowej Jawie. Wyjaśniła ona, że posiadaną przez nią wiedzę na temat Kerokan przekazywano ustnie z pokolenia na pokolenie. Matki uczyły swoje córki. To samo relacjonowali inni mieszkańcy wioski, którzy aktywnie dzielili się tą wiedzą ze swoimi dziećmi. Pani Rokayah opowiedziała również o bliskiej, intymnej więzi, jaką czuła ze swoją matką podczas stosowania Kerokan. Dziś ta praktyka pomaga jej pielęgnować relacje z mężem i dziećmi. Jej opowieść kończy się wzruszającym opisem, jak skrobała cebulą plecy swojej czteroletniej wnuczki, która się przeziębiła i źle się czuła.

TRADYCJA USTNA

Opowieść pani Rokayah wpisuje się w model nauczania, który prawdopodobnie można było zaobserwować w wielu wsiach Indonezji, a także w innych częściach kontynentu azjatyckiego. To właśnie dlatego opis genezy technik leczenia skrobaniem jest tak trudny. Członkowie małych, rozproszonych społeczności przekazywali tę tradycję ustnie, z pokolenia na pokolenie. Praktyką tą najczęściej zajmowały się kobiety, co może tłumaczyć jej marginalizowanie przez autorów historycznych traktatów. W klasycznym tekście poświęconym Gua Sha pt. *Sha Zhang Yu Heng* (Sztandar jadeitu dla wysypek piaszczystych i obrzęków), powstałym w czasach dynastii Qing, wspomina się o stosowaniu krwawienia i skrobienia na terenach wiejskich. Autor pisze: „...mieszkańcy wsi (...) używali monet i oleju do skrobienia. Jednak większość praktyków stanowiły kobiety, które nie miały sobie równych w swoich umiejętnościach – nawet wśród znanych lekarzy”.

SPEKULACJE

Osoby zajmujące się historią Gua Sha wciąż pomijają istnienie bogatej tradycji kobiecego skrobania, przekazywanej z pokolenia na pokolenie. Zamiast rzetelnych badań często otrzymujemy spekulacyjne rekonstrukcje i sensacyjne artykuły, według których Gua Sha miało być praktykowane już w epoce paleolitu, a jego pojawienie się miało poprzedzać powstanie *Huangdi Neijing*, tekstu napisanego ponad dwa tysiące lat temu, stanowiącego fundament chińskiej medycyny.



Ilustracja 1. Leczenie Kerokan

W rozdziale *Suwen* tej książki znajdują się wzmianki o zabiegach skrobania wykonywanych przy użyciu przedmiotu zwanego kamieniem *bianshi* (lub *bian*), który bywa wiązany z Gua Sha. Jednak najprawdopodobniej odnosi się to do używania ostrych kamieni do nakłuwania ropni, praktyki znacznie bliższej ewolucji akupunktury niż współczesnemu rozumieniu Gua Sha. Co więcej, użycie znaku

gua (刮), oznaczającego „skrobać”, w *Shanhai Jing* (Klasyce gór i mórz) – księdze z okresu Walczących Państw (475–221 p.n.e.) – oraz w *Wushier Bingfang* (Przepisach na pięćdziesiąt dwie dolegliwości), odkrytych w grobowcu Mawangdui w Changsha, najprawdopodobniej odnosi się nie do praktyki Gua Sha, lecz do usuwania ropy, krwi i martwej tkanki wokół zainfekowanych ran.

Skoro popularne odniesienia do starożytnych Chin okazują się mało przekonujące, w poszukiwaniu źródeł Gua Sha musimy skierować się w inną stronę. W tym celu warto przyrzeć się chińskiej idei sha oraz jej praktycznej i intelektualnej ewolucji. Takie nowe spojrzenie pozwala uzyskać wgląd w historię techniki Gua Sha jako elementu szerszego systemu leczenia sha.

Zheng Jin-sheng, autor pionierskiego opracowania poświęconego roli sha w starożytnych Chinach, zauważa, że na podstawie rozległego zbioru tekstów okazjonalnych z ostatniego tysiąca lat można wyróżnić trzy etapy historycznego rozwoju tej koncepcji⁵. Każdy z nich stanowił ewolucję etapu poprzedniego. Szczyt rozwoju przypadał na czasy dynastii Qing, po czym technika, która nas interesuje, została zepchnięta na margines, aż do jej współczesnego odrodzenia⁶. Przyjrzyjmy się teraz każdemu z tych etapów.

WCZESNY ETAP: PASOŻYTY

Niektórzy uczeni uważają, że sha wywodzi się z koncepcji wnikania do wnętrza ciała wszy paskowych, znanych jako *sha shing*. Zjawisko to określano mianem „epidemicznego zaraźliwego qi”, a jego opis znajduje się w pochodzącym z czasów dynastii Jin (1115–1234 n.e.) dziele Ge Honga zatytułowanym *Zhou Hou Bei Ji Fang* (Formuły awaryjne [do trzymania] pod łokciem). Według autora, wniknięcie *sha shing* do organizmu przebiegało następująco: „Kiedy po raz pierwszy dojdzie do zakażenia, skóra staje się bardzo czerwona,

jak mała fasola, proso lub ziarna ryżu. Kiedy dotkniesz czerwonego obszaru ręką, odczuwasz ból podobny do ukłucia. Trzy dni później pojawia się silny ból stawów, dreszcze i gorączka, a na zaczerwienionym obszarze powstają rany. Jeśli owad dotrze do kości, choroba może zakończyć się śmiercią⁷.

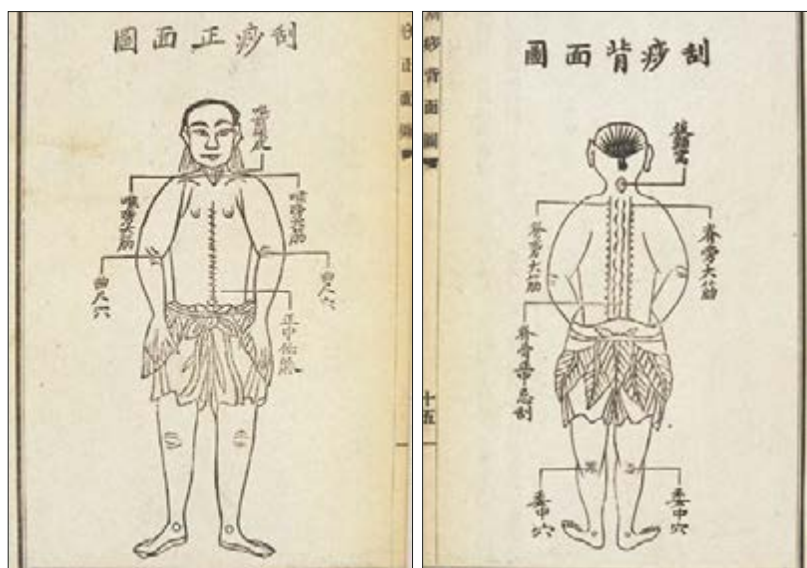
W Chinach wierzono, że *sha shing* przenika do ciała i należy go „wygrzebać” i usunąć. W tym celu skrobano dotknięty obszar *mao ye* – trzcina – powodując „niewielkie uszkodzenie” skóry. Warto zwrócić uwagę, że w żadnym ze źródeł nie wspomina się o użyciu środków ochronnych, takich jak olej czy woda. Można zatem przypuszczać, że skrobano nagą skórę, co prowadziło do jej uszkodzeń i podrażnień. W cytowanym tekście znak sha nie zapisywany był używanym współcześnie znakiem 痧 (oznaczającym chorobę sha), lecz 沙, który oznacza „piasek” lub „coś sproszkowanego”. Choć można przypuszczać, że w ramach tej terapii stosowano pewną formę skrobania, ze względu na użyty język i towarzyszące mu koncepcje, najprawdopodobniej nie była to technika tożsama z tym, co dziś nazywamy Gua Sha.

ŚRODKOWY ETAP: CHOROBY

Autorzy wczesnych tekstów z czasów dynastii Yuan (1271–1368 n.e.), takich jak *Rencun Sunshi Zhibing Huofa Mifang* (Sekretne formuły Rencun Suna na leczenie chorób i techniki życia), opisywali choroby wywoływane przez dziewięć różnych pasożytów, które po śmierci żywiciela miały przenosić się na inne, pobliskie osoby⁸. W okresie dynastii Song, Yuan i Ming koncepcja sha stopniowo ewoluowała wraz z rozwojem techniki leczniczego skrobania. Sha przestała być postrzegana jako inwazja pasożytnicza. Zaczęto ją interpretować jako zespół objawów, określany mianem „choroby cienia”.

Jednym z najbardziej wpływowych tekstów z czasów dynastii Yuan był *Shi Yi De Xiao Fang* (Skuteczne recepty medycyny światowej),

autorstwa Wei Yi Lina. Opisywał on zespół sha i rozróżniał różne jego rodzaje. Wśród nich znajdował się *Jiao chang sha* („skręt jelit sha”), który objawiał się skurczami brzucha, zimnymi potami, obrzękiem i uczuciem pełności. Choć autor nadal posługiwał się dawnym znakiem sha (沙), oznaczającym piasek, nie łączył już tego zjawiska z pasożytami. Na tym etapie za przyczynę schorzenia uważano powietrze wnikające do organizmu z zewnątrz. Z czasem znak 沙 został zastąpiony współcześnie używanym 痧, oznaczającym cholerę.



Ilustracja 2. Jiuyi suxiao liangfa: guasha tushuo (Szybkie i skuteczne metody leczenia ratunkowego w przypadku epidemii: ilustracje objaśniające leczenie Gua Sha)

Takie właśnie opisy znajdziemy w tekstach z czasów dynastii Ming (1368–1644), takich jak *Shangshu Quanshu* (Kompletna księga silnego gorąca) autorstwa Zhang Fengkuia, gdzie wymieniono objawy sha związane z gorącem i zimnem. Z kolei użycie

porcelanowych misek i konopnych łuków pokrytych olejem sezamowym opisuje *Jingyue Quanshu* (Kompletne kompendium Zhang Jingyue) autorstwa znanego lekarza Zhang Jingyue. Przywołuje on przypadek czterdziestoletniego pacjenta, który zachorował w czasie ulewnego deszczu, doświadczając nudności i bólu w górnej części brzucha, uniemożliwiającego mówienie. Leczenie z 1624 roku zostało opisane następująco: „Wybrałem gładką i wąską porcelanową miskę. Przygotowałem filizankę gorącej wody i dodałem łyżkę lub dwie oleju sezamowego. Zanurzyłem brzeg miski w gorącej wodzie z olejem tak, aby była ciepła i śliska. Trzymając miskę obie rękami, delikatnie przesuwalem ją w dół po plecach pacjenta, stopniowo zwiększając nacisk. Kiedy miska stała się sucha i chłodna, powtórzyłem proces. Po chwili w klatce piersiowej można było dostrzec ruch skierowany w dół. Pacjent poczuł ulgę i znów mógł mówić. Nagle z jamy brzusznej wydobył się głośny dźwięk, po którym nastąpił znaczny spadek ciśnienia. Ból osłabł. Na szczęście pacjent przeżył”⁹.

Autor zakończył relację wspominając, że następnej nocy u sąsiada chorego o imieniu Wei wystąpiły te same objawy. Nie poddał się on metodzie skrobania i następnego ranka już nie żył. Ma to nam uzmysłwić, że ta technika uratowała życie pierwszemu pacjentowi. Motyw życia i śmierci często pojawia się w opisach z kolejnego etapu rozwoju myślenia o tej chorobie.

PÓŹNY ETAP: EPIDEMIE

Na tym etapie opisywana choroba miała charakter epidemiczny. Często określano ją mianem „dżumy” lub „pęczniącego sha”. Jej objawy obejmowały wzrost wewnętrznego ciśnienia i obrzęk. Sha zaczęto wówczas łączyć z otaczającym środowiskiem, a jego wpływ badano w sposób coraz bardziej systematyczny.

Obszar ogólny: strefy 2.2 i 2.3

Obszary dodatkowe (patrz ilustracja 91):

- Studnia Barku (*Jianjing*/Gb-21) – na grzebieniu mięśnia czworobocznego, w połowie drogi między kręgosłupem a wyrostkiem barkowym.
- Niebiańska Szczelina (*Tianliao*/Tb-15) – powyżej rogu łopatki, w miejscu spotkania powięzi mięśnia zębatego przedniego i dźwigacza łopatki oraz włókien górnych mięśnia czworobocznego.
- Szczelina Barkowa (*Jianliao*/Tb-14) – za kością barkową, w tylnej części mięśnia naramiennego, poniżej wyrostka barkowego.

TYŁ BARKU: RZEKI PĘCHERZA MOCZOWEGO I JELITA CIENKIEGO

DNO DOLINY (patrz ilustracja 90)

Naczynia rzeki pęcherza moczowego umiejscowione są blisko kręgosłupa. W skład tego ekosystemu wchodzi tętnice międzyżebrowe i podżebrowe, które rozchodzą się do poszczególnych kręgów. Naczynia rzeki jelita cienkiego znajdują się również blisko łopatki. Mam tutaj na myśli tętnice i żyły nadłopatkowe powyżej kolca łopatkowego oraz tętnice i żyły okalające dół łopatki.

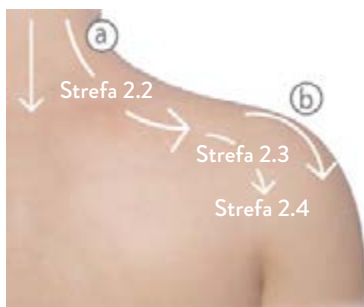
ZBOCZA DOLINY (patrz ilustracja 97)

Ruchy łopatki i ramienia do tyłu angażują rzeki pęcherz i jelito cienkiego, które współdziałają w ramach jednej struktury o nazwie *Taiyang*. Mięśnie czworoboczne, równoległoboczne większe i mniejsze ciągną powieź do wewnątrz, umożliwiając wykonywanie ruchów łopatki. Z kolei tylny mięsień naramienny ciągnie łopatkę na zewnątrz. Mięsień obły większy, tylny mięsień naramienny, najszerszy grzbietu i długa głowa tricepsa współpracują ze sobą odciągając ramię do tyłu.

Obszar ogólny: Strefy 2.2 i 2.4

Obszary dodatkowe (patrz ilustracja 91):

- Shu Środka Barku (*Jianzhongzhu*/Si-15) – w przyśrodkowej części mięśnia czworobocznego na obszarze mięśnia czworobocznego, na wysokości C7.
- Środek Prawdziwego Barku (*Jianzhen*/Si-9) – na mięśniu obłym większym, blisko końca tylnej bruzdy ramiennej.



Ilustracja 92. Sekwencja barku

ZABIEGI BARKU

PROCEDURA

- Należy zwrócić uwagę na wystające kości, zwłaszcza kość obojczyka z przodu, wyrostek barkowy z boku i grzebień łopatki z tyłu.
- Zabieg można wykonywać w pozycji siedzącej lub leżącej, należy jednak pamiętać o możliwym występowaniu *sha*, zwłaszcza w strefie 2.2.



Ilustracja 93. Sekwencja barku – tył

SEKWENCJE

- a. Sekwencja boczna i tylna (patrz ilustracja 92 i 93)



Ilustracja 94. Sekwencja barku – bok

Zaczynj skrobać z boku w górnej części mięśnia czworobocznego, w kierunku barku. Posuwaj się przez strefę 2.2 do strefy 2.3. Zaczynj schodzić w dół w kierunku górnej części pleców. Wykonuj poprzeczne ruchy w obszarze nad kręgosłupem i łopatką, idąc w kierunku strefy 2.4.

b. Sekwencja boczna (patrz ilustracje 92 i 94)

Zaczynj skrobać mięśnie naramienne przednie, środkowe i tylne poniżej wyrostka barkowego w strefie 2.3. W razie potrzeby dostosuj pozycję barku. Rzeka barku *yang* płynie w stronę barku. Jednakże w przejściowym obszarze ramienia płynie ona w dół.

PLECY

Plecy odgrywają znaczącą rolę w zabiegach Gua Sha. W tym regionie występują duże struktury mięśniowe, powięziowe i kostne, które można skrobać. Z tego powodu prawie wszystkie zabiegi prowadzone zgodnie z zasadą Ekologii Ruchu Gua Sha angażują plecy w jakiś sposób.

LINIA ŚRODKOWA: ZBIORNIK DU I RZeka NEREK

DNO DOLINY (patrz ilustracja 95)

Na linii środkowej pleców znajdziemy żyłę nieparzystą na wysokości T4, która łączy się z żyłą nieparzystą na wysokości T8 i wchodzi do żyły głównej dolnej, a także żyły łędźwiowe wstępujące biegnące wzdłuż kręgosłupa.

ZBOCZA DOLINY (patrz ilustracja 97)

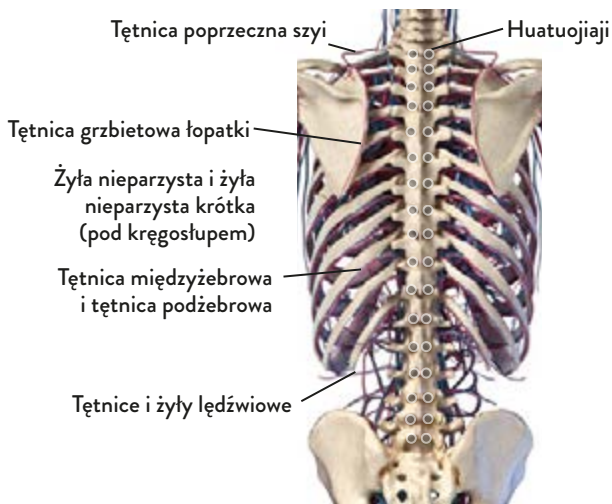
Wychodząca z dna doliny tylna gałąź nerwów rdzeniowych łączy się z więzadłami rdzeniowymi, torebkami stawów międzykręgowych oraz głębokimi mięśniami przykręgosłupowymi i prostownikami grzbietu rzeki nerek. Te obszary zajmują szczególne miejsce

w krajobrazie pleców, ponieważ potrafią wychodzić poza dolinę i omijać poszczególne warstwy, aby bezpośrednio wpływać na koryto rzeki lub powiązany z nim układ narządów. Wyróżnia się dwa obszary tego typu: *Huatuojiaji* i *Bei shu*. Ze względu na jego położenie, *Huatuojiaji* ma przemożny wpływ na rzekę nerek i zbiornik *Du*.

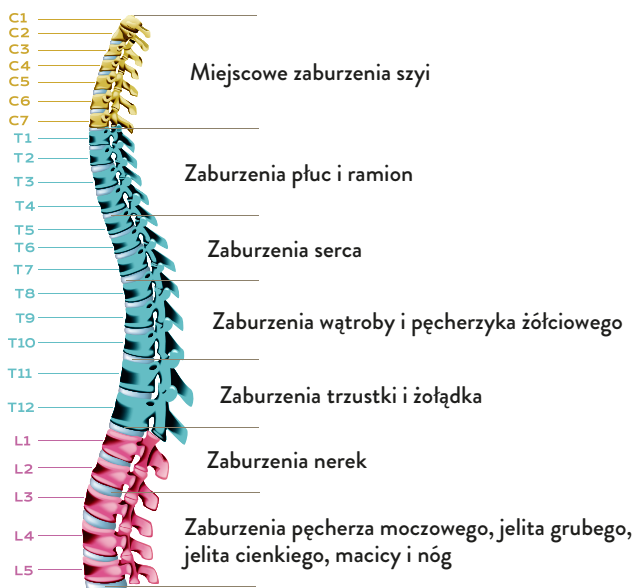
OBSZARY HUATUOJIAJI

Te regiony zostały nazwane na cześć Hua Tuo, lekarza ze wschodniej dynastii Han Wschodniej (25 n.e.–220 n.e.). Jego praca przyczyniła się do znacznego postępu w medycynie, chirurgii anestezjologicznej i hydroterapii. Niestety, jeden z jego pacjentów, władca Królestwa Wei, pomylił jego próbę operacji na mózgu z próbą zamachu, co doprowadziło do przedwczesnej lekarza śmierci. Udało mu się jednak przekazać następnym pokoleniom nazwy obszarów wokół i wzdłuż kręgosłupa nazywane *Huatuojiaji* (華佗夹脊). Słowo *jia* (夹) oznacza „wyściółkę”, a *ji* (脊) oznacza „kręgosłup”. Omawiane obszary sąsiadują z kręgosłupem – 2 cm od linii środkowej na wysokości T1-L5. Regiony Hua Tuo łączą się z 17 parami obszarów kręgowych piersiowych. Zazwyczaj, oznacza się nimi cały kręgosłup. Leżą one z boku dolnej granicy wyrostków kolczystych każdego z kręgów szyjnych, piersiowych i lędźwiowych (patrz ilustracja 95).

Interesujące nas obszary nie leżą na kości – są one rozmieszczone wzdłuż międzykolcowych więzadeł poprzecznych i mięśni. Na dole kręgu każdy obszar ma swoją własną tylną gałąź nerwu rdzeniowego oraz towarzyszącą jej tętnicę i żyłę. Uważa się, że ich stymulacja wpływa na funkcjonowanie narządów i struktur ciała znajdujących się w tym samym regionie unerwienia. Aby poznać podstawowy wzór połączenia, spójrz na ilustrację 96. W kontekście Gua Sha, skrobanie na i wokół kręgosłupa we wskazanych obszarach może mieć znaczny wpływ na zaburzenia, które pozornie nie mają nic wspólnego z bezpośrednim leczeniem zewnętrznym.



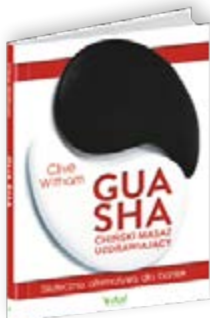
Ilustracja 95. Naczynia krwionośne płuców i Huatuoji



Ilustracja 96. Zastosowania Huatuoji

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!

SEKRETY URODY JAPOŃSKICH KOBIET

Chizu Saeki



Poznaj tajniki piękna urody Japonek bez wydawania fortuny na zabiegi estetyczne. Autorka światowego bestsellera przekazuje ci receptę na zachowanie swojego piękna w każdym wieku. Z publikacji dowiesz się o korzyściach stosowania terapii manualnych, w tym masażu. Poznasz zalety medycyny naturalnej, abyś mogła cieszyć się zdrową skórą. W prosty sposób nauczysz się jak dbać o cerę, nawet po zauważeniu pierwszym oznak starzenia skóry. Zaufaj terapiom naturalnym i skończ z kupowaniem drogich i chemicznych kosmetyków.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♡ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA NA CO DZIEŃ

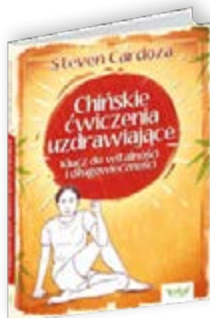
prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu



Tradycyjna Medycyna Chińska skupia się na obudzeniu i zrównoważeniu energii życiowej Qi w twoim organizmie. Jak to zrobić? To proste! Autor, doktor TMC, odkrywa przed tobą szereg skutecznych terapii, takich jak akupunktura, akupresura, ziołolecznictwo, dieta Pięciu Przemian, ćwiczenia Qigong i tai chi. A także medytacje i masaże, które ułatwią przepływ Qi przez meridiany, wprost do twoich organów. Odkryj wyjątkowy plan leczenia, który w siedem dni zadba o każdy aspekt twojego ciała. Od układu oddechowego, przez skórę i układy pokarmowy i nerwowy. Każdy dzień skoncentrowany jest na innym celu. Z wykorzystaniem chińskich herbat ziołowych, akupresury i prostych ćwiczeń odzyskasz zdrowie i równowagę energetyczną. Wzmocnisz swoje ciało i organy, tak, by cieszyć się życiem, jak długowieczni Chińczycy! Chiński sposób na twoje zdrowie!

CHIŃSKIE ĆWICZENIA UZDRAWIAJĄCE

Steven Cardoza



Poznaj 88 łatwych i łagodnych ćwiczeń przeznaczonych dla każdego – niezależnie od wieku, płci czy stanu zdrowia. Wykonywane przez minutę lub dwie dziennie polepszą twoje zdrowie i przedłużą życie. Dodatkowo usprawnią kondycję fizyczną i zminimalizują, a nawet odwrócą oznaki starzenia. Wszystkie ćwiczenia zostały szczegółowo opisane i przedstawione w formie graficznej. Są one oparte na zasadach akupresury, Tai Chi, Qigong i jogi. Przy każdym z nich znajdziesz opis energetycznych i fizycznych korzyści. Książka zawiera również indeks, dzięki któremu łatwo wybierzesz ćwiczenia odpowiednie do doświadczanych dolegliwości. Pomogą ci one wyeliminować bóle, alergie, problemy z trawieniem, bezsenność, stres oraz inne powszechne schorzenia. Poznaj prostą receptę na zdrowie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

MASAŻ TWARZY BAŃKAMI

Elena Karkukly



Ta książka to najlepsza inwestycja, jaką możesz zrobić dla siebie. Dzięki opisanej w niej metodzie odmładzania twarzy, samodzielnie i bez kosztów, sprawisz, że twoja twarz znów będzie gładka i piękna, a ty poczujesz się atrakcyjna i odzyskasz pewność siebie. Teraz nie musisz szukać pomocy w medycynie estetycznej czy drogich kosmetykach. Najprostszą i najskuteczniejszą metodą są masaże twarzy, zwłaszcza te z zastosowaniem baniek. Znana na całym świecie ekspertka podpowie ci, jak wybrać odpowiednie bańki i wykonać masaż limfatyczny. Nauczysz się rozluźniać mięśnie twarzy i pozbędziesz się zmarszczek, nie tylko mimicznych. Skóra znów stanie się elastyczna, gładka i jędrna. Skorygujesz bruzdy nosowo-wargowe i naturalnie powiększysz usta. Idealna cera w każdym wieku.

ODMŁADZAJĄCE MASAŻE TWARZY

Christina Schmid



Chiński masaż twarzy pomoże ci zredukować głębokość zmarszczek, wzmocnić tkankę i napiąć kontury twarzy. Dzięki temu rysy będą bardziej harmonijne, a sama twarz o lata młodsza. Poznasz chińskie metody masażu ba guan oraz gua sha, wietnamski masaż stref refleksyjnych twarzy dzień cham, a także jogę twarzy, która napina, a zarazem rozluźnia mięśnie. Wszystkie opisane w książce metody masażu możesz stosować samodzielnie. Zostały one szczegółowo opisane i zilustrowane. Stopień napięcia, jaki możesz używać na twarzy, ma istotny wpływ na odprężenie całego ciała, a także na nastrój. Pielęgnacja twarzy i ciała jest bardzo prosta, jeśli zastosujesz terapie manualne, stawianie baniek. Medycyna naturalna pomoże ci uzyskać zdrowia skórę i poprawę wyglądu. Masaż zamiast botoksu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

60 NAJSKUTECZNIEJSZYCH PUNKTÓW AKUPUNKTUROWYCH

Heping Yuan



Ta książka pozwoli ci lepiej zrozumieć, na co pomagają akupunktura i jak skutecznie wykorzystać ją w terapii różnych dolegliwości, zwłaszcza bólu. Dzięki przejrzystej strukturze i opisom punktów akupunkturowych, nauczysz się lokalizować kluczowe miejsca na ciele oraz stosować je zgodnie z zasadami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Szczególną wartość stanowi przedstawienie punktów akupunkturowych na dłoni, które umożliwiają szybkie i precyzyjne działanie terapeutyczne. Autor uczy także, jak łączyć akupunkturę z innymi metodami, takimi jak stawianie baniek, moksoterapia czy inne terapie naturalne, tworząc skuteczny

system leczenia oparty na wiedzy o meridianach. Publikacja ta stanowi doskonałe narzędzie dla wszystkich, którzy chcą praktykować medycynę naturalną w sposób profesjonalny i bezpieczny.

VADEMECUM OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

Valerie Ann Worwood



Pośród książek dotyczących aromaterapii ta jest wyjątkowa. To najlepsza publikacja o olejkach eterycznych, jaka pojawiła się na polskim rynku! Jedyne tak specjalistyczne kompendium na temat aromaterapii. Oferuje ponad 800 przepisów opracowanych przez doktora medycyny naturalnej z ponad 20-letnim stażem, które korzystnie wpłyną nie tylko na twoje zdrowie i eliminację chorób, ale także urodę, zdrową skórę, pielęgnację ciała czy relaks. Są tu olejki, które pomogą ci na niemal każdą dolegliwość. Od kaszlu czy bólu zębów po infekcje ucha, a nawet zapalenie płuc. Dodatkowo na obronę przed wirusami i bakteriami.

Na wszystkie te schorzenia znajdziesz tutaj optymalną terapię naturalną w postaci olejku. Co więcej – niektóre z nich pozwolą ci pozbyć się cellulitu, a nawet wysprzątać dom i uleczyć domowego pupila. Olejki eteryczne dla relaksu i zdrowia.

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

- 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





Polecamy:



Odkryj sekrety starożytnej chińskiej terapii Gua Sha. Wykorzystaj jej moc, by leczyć, odmładzać i przywracać harmonię ciała.

Gua Sha to technika, która od wieków skutecznie wspiera regenerację organizmu. Clive Witham, ekspert i pionier tej metody, dzieli się swoją wiedzą, łącząc Tradycyjną Medycynę Chińską (TMC) z nowoczesnymi badaniami naukowymi oraz ponad 20-letnim doświadczeniem.

Z tą książką:

- ✓ **Nauczysz się bezpiecznie i skutecznie stosować Gua Sha** na twarz i ciało – zarówno w profesjonalnych zabiegach, jak i w domowej pielęgnacji.
- ✓ **Poznasz kluczowe zasady Gua Sha**, które pomogą ci osiągać najlepsze efekty zdrowotne i kosmetyczne.
- ✓ **Dowiesz się, jak złagodzić ból, stres i napięcia** oraz poprawić krążenie, funkcjonowanie układu odpornościowego i kondycję skóry.
- ✓ **Otrzymasz szczegółowe instrukcje i techniki** – idealne dla terapeutów, masażyistów, kosmetologów, a także dla każdego, kto chce pomóc sobie i bliskim.
- ✓ **Zrozumiesz Gua Sha w kontekście Tradycyjnej Medycyny Chińskiej oraz nowoczesnej nauki**, dzięki ponad 200 źródłom i badaniom naukowym.
- ✓ **Odkryjesz 21 kluczowych wskazań do stosowania Gua Sha**, w tym:
 - starzenie się skóry
 - bóle i napięcia mięśniowe
 - problemy trawienne
 - migreny i bóle głowy
 - bezsenność
 - stres i zmęczenie.

Zdrowie, harmonia i regeneracja – teraz w twoich rękach

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

