

Jana Iger

MASAŻ NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH

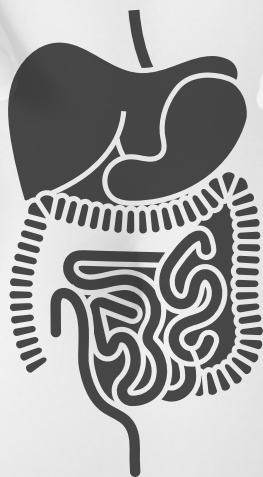


Skuteczne metody uzdrawiania
poprzez ćwiczenia, masaże,
kąpiele, zioła, minerały

MASAŻ
NARZĄDÓW
WEWNĘTRZNYCH

Jana Iger

MASAŻ NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH



Skuteczne metody uzdrawiania
poprzez ćwiczenia, masaże,
kąpiele, zioła, minerały

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński
ZDJĘCIA: © Jana Iger
ILUSTRACJE: Wolfganga Pfau, Baldham

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-572-8

Tytuł oryginału: *Selbsteilung im Einklang mit der Natur*

2020 Scorpio Verlag in der Europa Verlage GmbH, München

© 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.

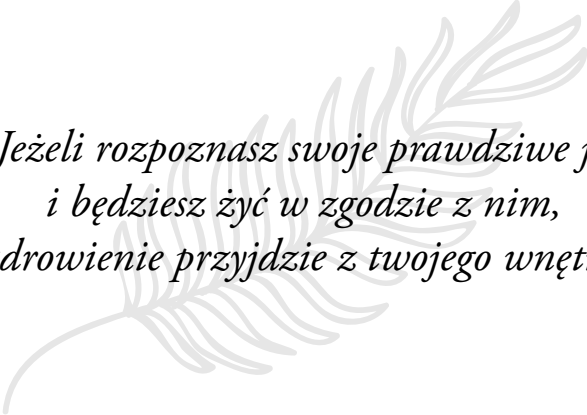
Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny 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 jakikolwiek 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.



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



*Jeżeli rozpoznasz swoje prawdziwe ja
i będziesz żyć w zgodzie z nim,
uzdrowienie przyjdzie z twojego wnętrza.*



SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	9
<i>Moja historia</i>	13
Wstęp: Wedruskie tajemnice uzdrawiania	15
Rozdział 1: Choroba i uzdrowienie	19
Rozdział 2: Nasze zdolności samouzdrawiania	23
Rozdział 3: Świadome oddychanie	33
Rozdział 4: Ręce	39
Rozdział 5: Odżywianie i oczyszczanie	45
Rozdział 6: Głodówka	51
Rozdział 7: Ból	55
Rozdział 8: Blokady	63
Rozdział 9: Brzuch – źródło życia	67
Rozdział 10: Pięciowymiarowy masaż narządów wewnętrznych	71
Rozdział 11: Praktyki wedruskie	131
Rozdział 12: Zioła lecznicze i przepisy	149
<i>Postłowie</i>	171

A large, stylized leaf graphic with many fine, feather-like branches, rendered in a light gray color, framing the title text.

PRZEDMOWA

Od tysięcy lat ludzie szukają w naturze siły, zdrowia i inspiracji. Szamani, zielarki i kapłani uzdrowiciele już w dawnych czasach na podstawie obserwacji kosmosu oraz natury i jej praw zdobyli ogromną wiedzę o tym, jak przywracać równowagę ciała i duszy, a także pobudzać przepływ energii. Choć medycyna zachodnia poczyniła ogromne postępy, nadal są jednak liczne choroby i zaburzenia nastroju, na które nie ma ona żadnej recepty. Toteż coraz więcej ludzi zwraca się ku dawnym praktykom, aby leczyć bóle, alergie, chroniczne wyczerpanie i stany zapalne, a także brak energii. I to także jest dobre i słuszne, ponieważ natura ma gotowe wszystko, czego potrzeba, by aktywować nasze moce samouzdraviania i doprowadzić nas z powrotem do naturalnej pełni.

Niektóre oznaki choroby ściśle wiążą się z obecnym szybkim tempem życia. Prawie nie zdarza nam się już nawiązywać kontaktu z samym sobą i działać pod wpływem intuicji. Wielu ludzi tęskni za tym, by spędzać więcej czasu wśród dziewiczej przyrody i naładować ciało oraz duszę nową energią. W tym celu wcale nie trzeba daleko podróżować, gdyż dzięki odpowiednim ćwiczeniom i zabiegom także w domu możemy ponownie się odnaleźć. Ostatecznie jesteśmy częścią Stworzenia, więc w każdym momencie naszego życia pozostajemy nierozdzielnie spleceni z naturą – nawet jeśli żyjemy w miastach wśród betonu i stali w coraz bardziej

zdigitalizowanej rzeczywistości. Musimy tylko dać sobie szansę i przypomnieć o naszym boskim pochodzeniu, a także związku z Matką Ziemią i kosmosem, a potem wyruszyć w drogę do naszego wnętrza.

Skoro książka ta znalazła się twoich rękach, to prawdopodobnie szukasz metod i technik, aby w naturalny sposób osiągnąć dobry stan zdrowia, wzmocnić układ odpornościowy, odmłodzić się i chronić ciało przed chorobami. Nie chcesz jedynie zwalczać objawów i łykać tabletek, lecz pragniesz także zrozumieć przyczyny swojego stanu zdrowia, gdyż odpowiedzialność za siebie i wewnętrzny stwórca/wewnętrzna stwórczyni już się w tobie przebudzili.

Zastanawiasz się, czy dzięki sile wewnętrznej, w oparciu o naturalne metody leczenia oraz odpowiednią dietę można odzyskać i zachować zdrowie? Moja odpowiedź na to brzmi: tak. Na podstawie własnych doświadczeń jestem przekonana, że każda choroba jest uleczalna – lecz nie każdy człowiek. Zależy to od nas – od tego, co zinternalizowaliśmy, jakie w nas działają przekonania (dogmaty), jakie one rodzą uczucia, myśli i wzorce zachowań, i czego się ostatecznie trzymamy. Człowiek kieruje wszystkim, czy to świadomie czy nieświadomie. Niezależnie od tego, czy chodzi tylko o rzeczy materialne, życie uczuciowe czy ciało fizyczne: ty wyznaczasz kierunek.

Myśl pozytywnie, miej przyjemne uczucia i działaj odpowiednio do nich, a wszystko odmieni się dla ciebie na lepsze. Brzmi to zbyt prosto? Im prostsza jest metoda lub prawda, tym większą kryje w sobie moc. Moc, która uwalnia twoją energię i pomaga prowadzić szczęśliwe i zdrowe życie.

W rzeczywistości jednak często to my sami stoimy sobie na drodze. Dlatego ważne jest rozwinięcie zaufania i współczucia do siebie oraz obchodzenie się ze sobą w sposób zarówno pełen miłości, jak też świadomie odpowiedzialny.

O tej książce

W następnych rozdziałach przedstawię wedruskie metody leczenia i techniki, które możesz stosować w domu na sobie oraz swoich bliskich.

Następnie nauczysz się, jak aktywować zdolności samoleczenia i energię twoich dłoni oraz świadomie oddychać. Aby oczyścić organizm i ponownie pobudzić przepływ, zajmiemy się odżywianiem, odtruwaniem i głębokim oczyszczaniem. Także przedstawiona później głódówka stanowi wartościowy środek na drodze do zdrowia. Kolejne rozdziały omawiają ból oraz blokady, które nauczysz się usuwać. Następnie zajmiemy się brzuchem, źródłem życia, oraz pięciowymiarowym masażem narządów wewnętrznych – intensywnym programem dla twojego zdrowia, aby optymalnie wesprzeć narządy w pracy, zrównoważyć zaburzenia i osiągnąć głęboką harmonię. Pomogą w tym zamieszczone w książce ilustracje i fotografie. Jednak nim zaczniesz wykonywać masaż i stawianie baniek, przeczytaj też wcześniejsze rozdziały, ważne jest bowiem, by zrozumieć to holistyczne podejście – zwłaszcza jeśli zamierzasz też leczyć innych.

Jeżeli nie czujesz się jeszcze na siłach i dlatego nie jesteś pewien, jak wykonywać zabiegi, najpierw pozwól, aby towarzyszył ci doświadczony terapeuta bądź lekarz. Możesz też odwiedzić moje seminarium internetowe. Stanowi ono znakomite uzupełnienie tej książki, gdyż pokazano tam szczegółowo wszystkie masáže i podano wiele informacji uzupełniających i pogłębiających.

Dzięki mocy cedru syberyjskiego (właściwie: sosny syberyjskiej, *Pinus sibirica* – przyp. tłum.), mieszanek ziołowych, szungitu i innych produktów naturalnych dasz swojemu organizmowi nowe siły, gdyż przywrócony zostanie naturalny przepływ energii. Na podstawie innych ćwiczeń z moich kursów nauczysz się też

rozpoznawać dawne, ograniczające wzorce przekonań, świadomie kierować swoje myśli ku przyjemnym uczuciom i bardziej słuchać intuicji. Jest ona bowiem najważniejszym drogowskazem, który pozwala żyć w sposób odpowiedzialny i pełen zaufania.

Pradawne praktyki wedruskie pomogły pokoleniom ludzi odzyskać i zachować zdrowie. Czytając następne rozdziały także ty możesz się przekonać, ile mocy i mądrości kryje się w tych metodach i jak dobroczynnie na nas działają. Być może przywróci ci też kawałek natury, ten świat, w którym możesz być sobą i odkryć swoje zdolności samouzdrawiania.



MOJA HISTORIA

Zawsze kochałam naturę: głębokie lasy z ich żywicznym aromatem, niezliczone żywe stworzenia zamieszkujące strumienie i rzeki, łąki i pola – tak wyjątkowe i doskonałe. Dorastałam na Ukrainie, a wakacje na wsi u dziadków były najpiękniejszą częścią mojego dzieciństwa. Obserwowałam świat wokół siebie, miałam epizody jasnoodczuwania i jasnowidzenia. Na pewien czas wyparłam te zdolności, potem znów dały się odczuć, silniejsze już i bardziej wyraźne, aż wreszcie podążyłam za wezwaniem mojej duszy. Wkrótce pojęłam, jaka jest twórcza moc naszych myśli i zaczęłam rozumieć, jak my, ludzie, dzień po dniu tworzymy własne życie. W owym czasie mieszkałam już z mężem w Niemczech. Urodziła się moja pierwsza córka, a ja coraz bardziej tęskniłam za tym, by być w harmonii z naturą. Odbywałam długie spacerunki i obserwowałam tak, jak kiedyś jako dziecko, cykl życia i otwierałam się na mądrość moich przodków.

Niebawem przeszłam na monodietę witarianą i zrozumiałam, jak ważne jest regularne „odmulanie” i oczyszczanie ciała fizycznego, a także zwracanie uwagi na myśli, gdyż mają one w sobie nieodłącznie wielką moc. Tak powstała moja pierwsza książka *Mein russisches Geheimrezept für natürliches Entgiften*, w której wyruszamy na drogę w głąb siebie, poznajemy zasady energetyczne leżące u podstaw naszego życia i przywracamy

wewnętrzną harmonię za pomocą wędruskich metod detoksykacji i oczyszczania.

Od tego czasu rozwinęłam się na mojej drodze. Podczas moich seminariów i wykładów wciąż stwierdzam, jak bardzo wątpliwości ich uczestników przypominają moje dawne nastawienie. Zajmują nas te same pytania i, jakby wymagało to tylko bodźca z zewnątrz, doświadczam, jak odpowiedzi wypływają z mojego wnętrza, z połączenia z naszym stwórcą i własnych doświadczeń. Wiele z tych odpowiedzi znajdziesz w tej książce.

Bardzo lubię towarzyszyć ludziom, przekazywać im wiedzę z twórczego źródła i udostępniać odpowiednie narzędzia, aby mogli wziąć swoje życie we własne ręce. Nie ja jestem przy tym ważna, lecz jednostka, czyli *ty*. Bo każdy z nas ma za zadanie być sobą, autentycznym, spontanicznym i intuicyjnym. Wielkim prezentem, jaki możemy sprawić sobie i innym, jest aktywne przeżywanie własnego życia w połączeniu z własną jaźnią i bez ulegania zewnętrznym wpływom. Obejmuje to też ponowny namysł nad sobą, zastanowienie się, czego potrzebujemy, żeby być zdrowym i szczęśliwym.

Tymczasem na świat przyszła moja druga córka, a ja jestem pełna wdzięczności, że mogłam ponownie przeżywać to nieopisane uczucie jedności podczas ciąży i w pełni zaangażować się w naturalny, świadomy poród. Kiedy jestem z rodziną, chodzę do lasu, uczę się razem z uczestnikami seminariów i wraz z nimi pozwalam się oczarować dziewiczej przyrodzie podczas wycieczek do Karelii, napęłnia mnie to głęboką wewnętrzną radością.

Mam nadzieję, że niniejsza książka pomoże ci uzyskać większą energię, zdrowie i pełnię życia.



WSTĘP

Wedruskie tajemnice uzdrawiania

Z dala od cywilizacji, w syberyjskich wioskach, mieszkają ludzie, którzy potrafią sami o siebie zadbać i sami się wyleczyć. Wiedzę tę przejęli od swoich rodziców, a ci z kolei od swoich. W ten sposób wedruskie praktyki przetrwały aż do dzisiejszych czasów.

Głęboka więź z naturą od dawien dawna pomagała ludziom rozpoznać kosmiczną prawdę i doświadczyć siebie. Rozwinęli oni głębokie wycucie praw przyrody, a siebie postrzegają jako jej część.

Natura dysponuje bogatymi zasobami, aby pomóc ludziom. Oferuje nam produkty spożywcze, zioła lecznicze, wodę, miejsca mocy. A my tak wiele mamy z nią wspólnego. Przyroda stale się zmienia, dokładnie tak, jak człowiek. Całe życie podlega określone-
mu rytmowi, rytmowi zmian. Kiedy ten przepływ zostanie zakłó-
cony, powstaje dysharmonia, blokady i wynikające stąd choroby.

Nasza intuicja wciąż wysyła nam sygnały ostrzegawcze, aby-
śmy zawieźliśmy ciągłej zmianie, są one jednak często ignorowa-
ne. Ludzki rozum ma skłonność do kawałkowania całości i gubi
się w dualizmie: kobiecy i męski, dzień i noc, dobry i zły, jasny
i ciemny... W ten sposób umysł doświadcza siebie, często jed-
nak zapomina przy tym, że wszystkie przeciwieństwa są jak dwie
strony medalu, a razem tworzą całość. W stanie dualizmu porów-
nujemy wszystko ze sobą i wydajemy osady. To jednak coraz bar-
dziej oddala nas od natury, która mimo wszystkich przeciwieństw

niesie w sobie całość. Toteż wielu ludzi nie żyje zgodnie z prawami natury, lecz działają wyłącznie według tego, co im podpowiada rozum. Zapominają przy tym zaufać intuicji, która sprowadziłaby ich na właściwą drogę.

Cedry syberyjskie

Naturalne metody uzdrawiania Wedrusów są ściśle związane z cedrem syberyjskim (*Pinus sibirica*), imponującym, wiecznie zielonym drzewem o wysokości sięgającej czterdziestu metrów, które rośnie w syberyjskiej tajdze i dożywa kilkuset lat.

Dla Wedrusów cedry syberyjskie nie są „tylko” drzewami – gromadzą one energię całego kosmosu, zawierają moce lecznicze i oczyszczające, a także niezbędne substancje odżywcze. Zwłaszcza otrzymywany z orzeszków cedrowych olej już przed tysiącami lat był stosowany przez szamanów w celach leczniczych. Także w Biblii ponad czterdzieści razy wspomina o cedrze z powodu jego właściwości oczyszczających i uzdrawiających.

W tajdze, największym obszarze leśnym naszej planety, cedry syberyjskie głęboko zapuszczają korzenie i wchodzą w wymianę z innymi drzewami. Tworzy to szczególną synergię, która umożliwia przeżycie licznym gatunkom roślin. Powietrze zostaje wzbogacone w tlen, woń drzew i silnie antyseptyczne substancje z igieł cedrowych. Mówi się, że astmatycy po dwutygodniowym pobycie w tajdze nagle zdrowieją.

Istota drzew

Wedrusowie wiedzą, że każde życie – także nasze ludzkie – pochodzi od roślin. Doświadczenie to jest głęboko zakorzenione zarówno w nas, jak i w świecie roślin, a zwłaszcza w cedrze syberyjskim.

Wystarczy, że poświęcimy trochę czasu i przyjrzymy się drzewu, a zauważymy liczne podobieństwa. System korzeniowy przypomina nasze podeszwy stóp, na których mocno stoimy, przyjmując energię Matki Ziemi. Pionowy pień jest jak nasz kręgosłup, a szata gałązek, która jest w wymianie z powietrzem, słońcem i kosmosem, odpowiada naszej energii mentalnej.

Z powodu siły ciężenia ziemskiego woda pogrąża się w glebie – jednak drzewo dysponuje energią i wykształconymi kanałami, aby poprowadzić ją wysoko aż do swojej korony. Z wody, substancji mineralnych i światła drzewo stwarza wszystko, czego potrzebuje, aby przeżyć, i przekazuje składniki odżywcze otoczeniu. Ale to jeszcze nie wszystko. Poprzez fotosyntezę drzewo „wdycha” dwutlenek węgla i przy współudziale energii świetlnej wytwarza tlen, podczas gdy my, ludzie, wdychamy tlen, a wydychamy dwutlenek węgla. W ten sposób istniejemy w stanie naturalnej wymiany ze światem roślin. I podobnie jak one ze światła czerpiemy naszą prawdziwą moc.

Kiedy chodzimy boszo, oczyszczamy nasze czakry albo medytujemy, odczuwamy przepływ energii, całkiem podobnie jak kiedy przepływa ona przez drzewo.

Aby energia mogła płynąć, potrzebujemy – także tutaj podobnie jak drzewo – minerałów, pierwiastków śladowych i witamin, zwłaszcza magnezu, witaminy C i krzemu, a także zasadowych substancji mineralnych. Ponieważ konieczne do życia składniki często nie występują już w wystarczającej ilości w wyjąłowionej glebie, wielu ludzi sięga po suplementy diety. Jednak organizm tylko częściowo może przyswajać ich składniki, jeżeli pochodzą one z laboratorium. Także w tym przypadku pomocne okazują się produkty z cedru syberyjskiego. Oprócz prawie wszystkich ważnych witamin, minerałów i pierwiastków śladowych zawierają one także krzem, dziewiętnaście aminokwasów oraz 90 procent

nienasyconych kwasów tłuszczowych (omega-3, omega-6 i omega-9) w zrównoważonej proporcji.

Szczególną właściwością cedrów jest to, że chłoną energię kosmiczną, a następnie ponownie ją oddają, kiedy jej potrzebujemy. Dlatego ich orzechy, tłoczony z nich olej oraz ich żywica mają tak wielkie znaczenie dla naszego zdrowia i równowagi.

❖ 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.

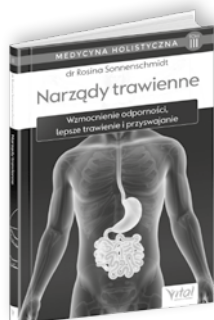
ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎

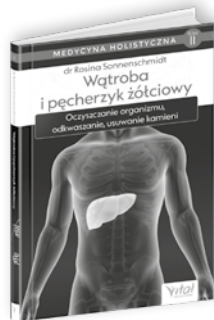
www.wydawnictwovital.pl

NARZĄDY TRAWIENNE – MEDYCYNA HOLISTYCZNA. TOM III dr Rosina Sonnenschmidt



Autorka szczegółowo opisuje elementy przewodu pokarmowego z jego dolegliwościami i metodami uzdrawiania – od jamy ustnej, przełyku, żołądka do jelita cienkiego, jelita grubego i odbytnicy. Książka jest skarbnicą praktycznych wskazówek z całej naturalnej sztuki uzdrawiania. Znajdziesz porady wywodzące się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, ziołolecznictwa, diagnostyki języka oraz praktyczne techniki pracy z energią splotu słonecznego. Poznasz proste instrukcje dotyczące oczyszczania jelita grubego oraz opisy dolegliwości narządów trawienych z dokładnym doбором odpowiednich leków homeopatycznych i terapii naturopatycznej. Dowiesz się jak radzić sobie z próchnicą, zapaleniem żołądka, wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego i rakiem przełyku. Dobre trawienie to dopiero początek.

WĄTROBA I PĘCZERZYK ŻÓŁCIOWY – MEDYCYNA HOLISTYCZNA. TOM II dr Rosina Sonnenschmidt



Drugi tom serii *Medycyna holistyczna* skupia się na wątrobie i pęcherzyku żółciowym. Od prawidłowej pracy tych narządów zależy Twoje samopoczucie. Wątroba działa jako centralny organ metaboliczny i spełnia najważniejszą funkcję detoksykacji w organizmie. Autorka udziela praktycznych porad żywieniowych na temat odkwaszania i oczyszczania. Poznasz najskuteczniejsze leki ziołowe oraz homeopatyczne, które można stosować w przypadku niewydolności wątroby i zaburzeń dróg żółciowych oraz w pozbywaniu się kamieni. Opisuje również naturalne metody leczenia w przypadkach podwyższonego poziomu prób wątrobowych i żółci, żółtaczkę, zapalenia, guzów, stłuszczenia i marskości wątroby. Zdrowa wątroba – dłuższe życie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ

Heike Oellerich, Miriam Wessels



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

TECHNIKI STAWIANIA BANIEK...

Kenneth Choi



Terapia bańkami wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Jest znana od tysięcy lat, a obecnie zyskała szerokie uznanie ze względu na wiele korzyści zdrowotnych. Jest tak skuteczna, że wszyscy, od profesjonalnych sportowców po sławne gwiazdy, stosują terapię bańkami, aby poprawić swoje zdrowie i samopoczucie. Z tej książki dowiesz się, czym jest bańkoterapia i jak działa. Poznasz techniki stawiania baniek oraz dolegliwości, które możesz pokonać dzięki niej. Dobierając odpowiednie bańki pokonasz ból mięśni, stawów czy powięzi. Pozbędziesz się alergii, bezsenności i urazów.

Bańki pomogą ci również pozbyć się bólu kolan czy nadgarstka. Najłatwiejszy kurs stawiania baniek.

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**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

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

Twój czas na rozwój!

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





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Jana Iger urodziła się w Ukrainie, a od 1999 roku mieszka w Niemczech. Od wielu lat poświęca się przekazywaniu ludowej wiedzy, którą otrzymała od swoich przodków. Na swoich seminariach i wykładach uczy metod samouzdrawiania, które pomagają przywrócić pełnię i harmonię we wszystkich układach organizmu oraz wzrastać duchowo.

...

Szukasz metod i technik, aby w naturalny sposób odzyskać zdrowie, wzmocnić układ odpornościowy, odmłodzić się i chronić ciało przed chorobami?

Weź odpowiedzialność za zdrowie swojego ciała, a w przypadku choroby bądź swoim uzdrowicielem. W książce znajdziesz opis holistycznych metod uzdrawiania. Poznasz wedruski masaż narządów wewnętrznych 5D, który pomoże ci w rozpuszczaniu zastoju w organizmie, przywróceniu naturalnego przepływu energii i samoleczeniu.

Opisane w książce wedruskie metody leczenia i techniki możesz samodzielnie stosować w domu. A dzięki nim:

- połączysz odżywianie, odtruwanie i głębokie oczyszczanie, aby całkowicie uwolnić się od bólu i chorób;
- znajdziesz opis technik masażu brzucha oraz pięciowymiarowy masaż narządów wewnętrznych;
- dowiesz się, jak stosować głodówkę, aby była ona wartościowym narzędziem przywracającym zdrowie;
- odkryjesz techniki uwalniania bólu i blokad;
- poznasz zasady stawiania baniek przy wielu dolegliwościach;
- nauczysz się aktywować zdolności samoleczenia i energię dłoni oraz świadomie oddychać;
- poznasz techniki oczyszczania organizmu i przepływu energii.

Masaż narządów wewnętrznych 5D na odzyskanie zdrowia

Patroni:

