dr n. med. lek. dent. Hamide Farshi



Naturalne sposoby na BRUKSIZM i dysfunkcje stawu skroniowo-żuchwowego

Samodzielne ćwiczenia,
które uwolnią cię od migreny,
szumów usznych,
zawrotów głowy
oraz napięć karku i szczęki

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

SZCZĘKA – KLUCZ DO ZDROWIA

Nawet jedna setna milimetra przesunięcia w jamie ustnej może prowadzić do dyskomfortu w całym ciele. Doktor Hamide Farshi, jako stomatolog i diagnosta funkcjonalny, stosująca podejście holistyczne, wielokrotnie ma do czynienia z pacjentami, którzy przez lata zmagają się z nieokreślonym bólem. Często jego przyczyną jest jama ustna, a dokładniej mówiąc nieprawidłowe ułożenie stawów skroniowo-żuchwowych. Ten tak zwany zespół zaburzeń czynności stawu skroniowo-żuchwowego, w skrócie TMJ (ang. *temporomandibular joint disorder*), może wywoływać różne objawy w całym organizmie, m.in. ból, dyskomfort i złe samopoczucie. Zwykle w trakcie ich leczenia, zupełnie przez przypadek, diagnozuje się TMJ, które może być kluczem do ostatecznego pozbycia się wszystkich dolegliwości. Ta książka pomoże ci w samodzielnej diagnozie. Znajdziesz tu również 12 prostych ćwiczeń, które przywracają równowagę szczęce, a tym samym całemu ciału.

Naturalne sposoby na BRUKSIZM i dysfunkcje stawu skroniowo-żuchwowego

Z doświadczenia wiem, że bruksizm
i dysfunkcje stawu skroniowo–żuchwowego
mogą dotknąć każdego.
Dzięki odpowiedniej wiedzy
możliwe jest jednak szybkie i skuteczne
łagodzenie dolegliwości.

dr n. med. lek. dent. Hamide Farshi



Naturalne sposoby na BRUKSIZM i dysfunkcje stawu skroniowo-żuchwowego

Samodzielne ćwiczenia,
które uwolnią cię od migreny,
szumów usznych,
zawrotów głowy
oraz napięć karku i szczęki

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Małgorzata Lipska
Skład: Emilia Dajnowicz
Projekt okładki: Emilia Dajnowicz
Tłumaczenie: Aneta Trybulska
Zdjęcia: Gräfe und Unzer/Nicolas Olonetzky
oraz Adobe Stock, Getty Images, Unsplash, iStock, Mauritius Images, Science Photo Library

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8429-016-3

Tytuł oryginału: *Der Kiefer-Code: Volkskrankheit Kiefergelenk: CMD als Ursache vieler unerklärlicher Beschwerden / Hilfe bei Rückenschmerzen, Migräne, Tinnitus & Co.*

Copyright © 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

© 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 rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek 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.odzywianie24.pl**

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Moja historia: jak stałam się tym, kim jestem 9
Dlaczego w ogóle chciałam zostać lekarzem 9
Stomatologia wczoraj i dziś 11
Szczęka jest najważniejsza 14

JAK ROZPOZNAĆ TMJ?

28 zębów – 28 problemów 20
TMJ a proteza dentystyczna 20
Może dotknąć każdego 21

Główne objawy 23
Przyjrzyj się bliżej 24
Wadliwy zgryz 24
Dodatek: Objawy TMJ 28

Autodiagnoza w sześciu krokach 30
1. Spojrzenie w lustro 30
2. Otwarcie ust 31
3. Punkt spustowy w uchu 32
4. Punkt spustowy – mięsień żwacz 33
5. Punkt bólu – mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy 33
6. Punkt bólu – mięsień czworoboczny 34
Dodatek: Etapy diagnostyczne na zdjęciach 36

PRACA W GABINECIE

Diagnoza krok po kroku i pierwsze leczenie 42
Dlaczego muszę patrzeć na całe ciało 42
Dodatek: Przygotowanie do wizyty w gabinecie 43
W poszukiwaniu TMJ 44
Co dalej? 54
Dodatek: Zobacz, co widzę 58

Dodatek: Odczytywanie twarzy – typowe objawy TMJ 59
Skutki nieleczonego TMJ 62
Dodatek: Ortodoncja – przekleństwo czy błogosławieństwo? 64

TMJ W CIELE

Znaki ostrzegawcze od stóp do głów 68
Różnorodność objawów i przyczyn 68
Złamania, nadwrażliwość zębów i odsłonięte szyjki zębowe 69
Dodatek: Nadwrażliwość zębów 71
Odgłosy trzasków 77
Uszy 80
Szyja, ramiona, ręce i dłonie 83
Serce i układ krążenia 87
Jelita i trawienie 89
Kolana 92
Dodatek: Nerw błędny 93
Dodatek: Przyczyna i skutek – co napędza TMJ 97

WPŁYWY ZEWNĘTRZNE

Stres 100
Kwestia poziomu stresu 100
Dodatek: Dygresja – konsekwencje ewolucji 105
Dodatek: Szkliwo 107

Urazy, złamania i blizny 112
Blizny to atak na nasze zdrowie 112
Uszkodzone powięzi 113
Ścieżka wstępująca i zstępująca 115
Postawa oszczędzająca przyczyną blokad 117

ROZPROSZONY BÓL

Czy ból, który odczuwam, to TMJ? 120
Pomocy szuka tylko ten, kto cierpi 121
Dodatek: Czym są powięzi? 125

12 PROSTYCH ĆWICZEŃ

Codzienna praktyka w ramach profilaktyki 132
10 minut dziennie wystarczy 132
1. Ruchy głową przód-tył 135
2. Nacisk głowa-dłoń 136
3. Ruchy głową na boki 138
4. Oddech barkowy 140
5. Krążenia głową 141
6. Rozciąganie szyi 142
7. Krążenia żuchwą 144
8. Wysuwanie żuchwy 146
9. Krążenia ramion 147
10. Test palec-usta 148
11. Masaż żwacza 150
12. Masaż twarzy 151

CO JESZCZE POMAGA

Przyjaciele zdrowych zębów 154
Zostań swoim dentystą 154
Prawidłowe odżywianie 155
Płukanie ust olejem 157
Propolis 158
Woda solona 159
Srebro koloidalne 159
H_2O_2 160
To ty jesteś ekspertem 161

Podziękowania 163

MOJA HISTORIA: JAK STAŁAM SIĘ TYM, KIM JESTEM

Już w wieku siedmiu lat wiedziałam, że chcę zostać lekarzem. Zanim jednak do tego doszło, musiałam zacisnąć zęby i to dość mocno. Być może dlatego teraz sama zmagam się z zespołem zaburzeń czynności stawu skroniowo-żuchwowego (TMJ). Zresztą w moim przypadku i tak nie mogło być inaczej.

Z perspektywy czasu muszę przyznać, że przebieg mojej kariery zawodowej niekiedy mnie trochę zaskakuje, a to dlatego, że w mojej rodzinie wszyscy ojcowie byli handlarzami. A matki? One zwykle były gospodyniami domowymi. Nie żeby było w tym coś złego. Zawód, który chciałam wykonywać, był wówczas zdominowany przez mężczyzn i raczej próżno było szukać w nim kobiet z mojej rodziny.

Urodziłam się w Iranie, ale większość życia spędziłam w Hamburgu, mieście znanym jako „brama na świat". Dla mnie drzwi do nauki otworzyły się między Łabą a Alsterem.

Dziś nie jestem jedynym lekarzem w rodzinie. Wielu członków rodziny z mojego pokolenia – w tym kobiety – poszło w kierunku medycyny. Moi kuzyni pracują między innymi jako radiolodzy, ginekolodzy, otolaryngolodzy. Rozważaliśmy nawet otwarcie kliniki w Iranie, naszej drugiej ojczyźnie. Niestety to marzenie szybko legło w gruzach. Nie mogliśmy zrealizować tego planu ze względu na sytuację polityczną w Iranie.

Niemniej mogę powiedzieć, że interdyscyplinarne, wzajemne połączenie wszystkich specjalizacji medycznych, nieszablonowe myślenie, które dziś jest częścią mojej codzienności w gabinecie stomatologicznym, który prowadzę w Hamburgu w cieniu ratusza, jest od dawna wykorzystywane również przez moich kuzynów w ich pracy zawodowej.

Dlaczego w ogóle chciałam zostać lekarzem

Cóż, odpowiedź wydaje mi się bardzo oczywista: zawsze ekscytowała mnie myśl, że będę mogła zobaczyć, czego brakuje innym ludziom, by im pomóc – i w końcu ich uleczyć.

Dokładna obserwacja i analiza problemu to podstawa również w stomatologii. Powiedziałabym nawet: zwłaszcza w stomatologii! Niestety często praktyka wygląda następująco: pacjent przychodzi do gabinetu, siada na fotel, otwiera usta, dostaje zastrzyk, dentysta wyrywa mu ząb, wstawia (drogą) protezę, pacjent wychodzi. Takie podejście jest sprzeczne z moją filozofią. Osobiście wolę ścieżkę od analizy do diagnozy. Chcę towarzyszyć swoim pacjentom w drodze do zdrowszego stylu życia po uprzednim indywidualnym zrozumieniu problemów, z jakimi zmaga się ich ogranizm. Od początku bowiem fascynowali mnie ludzie – a im większe mam doświadczenie i im jestem starsza, tym bardziej ta fascynacja rośnie.

Uważam, że dobra medycyna, zwłaszcza stomatologia, oprócz doświadczenia, empatii i osiągnięć współczesnej nauki, zawsze powinna kierować się prawdopodobieństwem i logiką.

Wszystko zaczęło się od spaceru

Moja droga do stomatologii zaczęła się od spaceru z ojcem wzdłuż rzeki Alster w Hamburgu. Byłam nastolatką. Rozmawialiśmy o tym i o tamtym, zwłaszcza o mojej przyszłości. Powiedziałam mu o moich aspiracjach zawodowych: chcę zostać pediatrą! Ojciec spojrzał na mnie, kiwnął głową, przełknął ślinę – i milczał. Czy moje marzenie było aż tak absurdalne? Czy moje przekonanie było aż tak błędne? Tak i nie. Mój ojciec wiedział, jak ważne jest dla mnie założenie własnej rodziny, czyli wzięcie na siebie odpowiedzialności. Dlatego zapytał, czy naprawdę dobrze się nad tym zastanowiłam.

Nad czym tu się zastanawiać? – pomyślałam. Pomaganie dzieciom jest jednym z najbardziej szczytnych zadań w medycynie. Ale tym pytaniem ojciec wzbudził we mnie wątpliwości, wręcz przewiercał mnie wzrokiem. Czy aby na pewno jako lekarz, pracując na zmiany w szpitalu z ciężko chorymi dziećmi, którym nie zawsze będę mogła pomóc, dam radę jednocześnie wywiązywać się ze swoich obowiązków rodzicielskich wobec moich własnych dzieci w domu?

Ojciec uderzył w słaby punkt: do tego czasu bowiem nieświadomie, a może nawet z pełną świadomością, ignorowałam fakt, że nie radzę sobie dobrze z czyjąś śmiercią ani jako człowiek, ani jako lekarz. Zapewne mój ojciec znał mnie lepiej niż ja siebie w tamtym czasie. Zapytał bezceremonialnie, czy kiedykolwiek myślałam o stomatologii jako alternatywie. I to był prawdopodobnie moment, który doprowadził mnie do miejsca, w którym jestem dzisiaj. Zastanowiłam się nad tym przez chwilę i odpowiedziałam:

„Tak, zostanę dentystą! Czemu nie?". Przecież nikt nie umiera z powodu bólu zęba.

Przyznaję: poczułam się wtedy z tym dobrze i nadal tak jest. W praktyce stomatologicznej – ani dziś, ani wtedy – prawie nigdy nie jest to sprawa życia lub śmierci. Nawet jeśli niektórzy przerażeni pacjenci postrzegają to inaczej.

Stomatologia wczoraj i dziś

Z perspektywy czasu muszę niestety powiedzieć, że stomatologia, a zwłaszcza pielęgnacja zębów i profilaktyka, nie miała w latach 80., kiedy dorastałam, takiego dużego znaczenia jak obecnie. Wciąż byliśmy daleko od dzisiejszej estetyki i zaawansowanej technologicznie stomatologii specjalistycznej, która teraz jest niemal wszędzie. W tamtym okresie często wszystko odbywało się na poziomie dentysty-sadysty, który najchętniej przez cały dzień tylko wyrywał zęby i wstawiał protezy. Być może pamiętasz jeszcze nasze wyobrażenie dentysty, który wyrywa zęby za pomocą klamki i sznurka? Stomatologia przez wiele dziesięcioleci uchodziła właśnie za taką staroświecką dziedzinę medycyny.

No dobra, może trochę przesadzam, ale naprawdę nie znaliśmy wtedy żadnej profilaktyki i nie jestem przekonana, czy w ogóle ludzie chodzili wówczas na kontrole choćby raz do roku. Ja na pewno nie. TMJ, czyli to, w czym obecnie się specjalizuję, było wtedy kompletnie nieznane. Zapewne też dlatego, że inne gałęzie medycyny nie były skore do współpracy, a jeśli już, to nie obyło się bez protestów.

Ja sama zawsze bałam się wizyt u dentysty. I mogę nawet podać dokładny powód: w gabinecie unosił się dziwny zapach, lekarz wiercił bez znieczulenia, robienie odcisków zębów w okropnej masie było dla mnie czymś odrażającym, a co gorsza: dzieci, jako takie, często nie były wówczas traktowane poważnie u dentysty. Generalnie panowała wtedy zasada: Otwórz usta i bądź cicho!

Mój ówczesny stomatolog, były bokser z Armenii, zawsze leczył mnie bez rękawiczek i bez znieczulenia. Bez względu na to, czy odczuwałam ból, czy nie. Dzisiaj nie potrafię powiedzieć, co było gorsze: ból czy dłonie obcego człowieka w mojej buzi. Prawdopodobnie suma tych wszystkich doświadczeń rozbudziła we mnie chęć zostania lekarzem.

Chciałam usprawnić system, by był lepszy niż ten,
którego sama doświadczyłam.

Niemal codziennie widzę w pamięci obraz mnie samej jako małego, czującego się nieswojo dziecka siedzącego na zbyt dużym fotelu dentystycznym – bezradnego, zdanego na łaskę groźnej, powodującej ból siły wyższej. I właśnie dzięki tej historii doskonale zdaję sobie dziś sprawę z tego, że pierwszy kontakt ze mną, jako dentystą, może mieć decydujący wpływ na całe życie pacjenta. Pierwsza wizyta w gabinecie stomatologicznym kształtuje nasze późniejsze nastawienie.

Moim ostatecznym celem jest to, aby dzieci przychodziły do dentysty bez strachu. A jeśli przychodzisz do mnie jako dorosły człowiek i być może masz już za sobą jedno czy nawet kilka złych doświadczeń, muszę sprawić, byś mi zaufał. Problem polega na tym, że w mojej branży często trudniej jest zdobyć zaufanie, niż wyprodukować skomplikowany inlay*. Ważne jest jednak, by nie odwiedzać gabinetu stomatologicznego dopiero wtedy, gdy pojawi się ból, wizyta u dentysty powinna stanowić nieodzowny element regularnej profilaktyki zdrowotnej całego ciała.

Niemal codziennie myślę sobie, że my, dentyści, możemy pomagać ludziom w bardzo bezpośredni sposób. Pacjenci przychodzą z bólem i odchodzą bez bólu, gdyż często udaje nam się od razu rozwiązać ich problemy. Jaka inna dziedzina może się poszczycić tym samym?

W tej książce pokażę ci, jak szczęka i zęby
mogą wpływać na całe nasze ciało.
A także, jak łatwe może być szybkie i skuteczne
rozwiązywanie problemów.

Nawiasem mówiąc – człowiek, dzięki któremu zostałam dentystą, był również moim pierwszym pacjentem: oczywiście mowa o moim ojcu. Raz nawet zdarzyło się, że w pewnym momencie po prostu wstał z fotela zabiegowego i wyszedł z gabinetu, ponieważ leczenie trwało zbyt długo. Nigdy tego nie zapomnę.

---

* Inlay to wkład koronowy stosowany w stomatologii odtwórczej. Wykonywany w laboratorium protetycznym i osadzany w przygotowanym ubytku zęba. Charakteryzuje się wysoką trwałością i precyzją dopasowania w porównaniu z tradycyjnym wypełnieniem (przyp. wyd. pol.).

Przebyłam długą drogę od tamtego dnia. Od ponad 20 lat pracuję na własny rachunek. Miałam więcej pacjentów, niż jestem w stanie zliczyć i – z czego jestem niezwykle dumna – uratowałam znacznie więcej zębów, niż usunęłam. Bo prawda jest taka, że nigdy nie lubiłam wyrywać zębów. Może dlatego, że po prostu nie potrafię tego robić dobrze – ale też dlatego, że nie chcę. Twój własny ząb to najlepszy implant!

Uwielbiam zęby, zwłaszcza trzonowe

Moim zdaniem nie ma piękniejszej struktury niż powierzchnia zdrowego zęba. Dla innych uosobieniem uniwersalnego piękna jest uśmiech Mona Lisy w Luwrze. Dla mnie jest to idealny zgryz. Taki idealny zgryz jest niczym obraz, który jest gotowy tylko wtedy, gdy odpowiednio dbasz o swoje zęby i zapewniasz równowagę mięśni i stawów.

To dlatego właśnie znudziło mi się leczenie próchnicy. Jeszcze nudniejsze są protezy. Wiercenie każdego dnia, wkładanie koron i odsyłanie pacjentów do domu nie jest już dla mnie wyzwaniem.

Zawsze chciałam czegoś więcej,
chciałam więcej uzdrawiania, więcej medycyny.

Od kilku lat moja specjalizacja obejmuje nie tylko zęby, które – mniej lub bardziej piękne – wszyscy widzimy w lustrze każdego ranka, ale także całą szczękę – narząd żucia oraz interakcję między głową a ciałem.

To jeden z powodów, dla których mimo dużej bazy pacjentów i dobrze prowadzonej praktyki postanowiłam poszerzyć swoją wiedzę, przesunąć punkt ciężkości i zrobić magisterkę, pisząc pracę na temat TMJ. Często pytano mnie, dlaczego tak bardzo się stresuję tymi studiami i dokładam sobie pracy. Po prostu chciałam być coraz lepsza – i wiedzieć coraz więcej.

Moja filozofia i podejście są zawsze takie same: pracuję nad złożonym narządem, szczęką, której zwykle nie nazywamy narządem, gdyż nie jesteśmy do tego przyzwyczajeni lub nie nauczyliśmy się jej nazywać w ten właśnie sposób. Zmienianie tego podejścia to moja misja i pasja. Ta droga ostatecznie doprowadziła mnie do TMJ, zespołu zaburzeń czynności stawu skroniowo-żuchwowego. Dzisiaj my, lekarze, wiemy, że nie można tak po prostu – mówiąc w przenośni – oddać innym lekarzom wybranych części ciała, które sprawiają problemy, aby je wyleczyli, i poczekać, aż wszystko znów będzie działać sprawnie.

Szczęka jest najważniejsza

W kategoriach czysto językowych termin „zespół zaburzeń czynności stawu skroniowo-żuchwowego" niemal każdego przyprawia o zgrzytanie zębów. Ale można też powiedzieć prościej: TMJ to zaburzenie czynności układu żucia i szczęki.

Wiele osób zapewne postrzega to określenie jako słowo na czasie, nowy trend wywołany przez branżę stomatologiczną, aby więcej zarabiać. Prawda jest jednak taka, że ostatecznie my, lekarze, prawdopodobnie zarobimy jeszcze mniej, jeśli poświęcimy więcej czasu na uważne słuchanie pacjentów i jeśli pomożemy większej liczbie osób zachować zdrowie na dłużej. Próchnica, parodontoza czy stan zapalny korzenia są widoczne i zauważalne, ale większość innych chorób, które przedostają się ze szczęki do ciała, już nie. Zatem dla mnie TMJ jest często odpowiedzią na moje pytania jako lekarza, a także odpowiedzią na wiele pytań moich pacjentów.

Wpływ na całe ciało

Wierz lub nie, ale czysto teoretycznie niewłaściwe leczenie stomatologiczne może doprowadzić ludzi nawet do psychiatry. Zanim zgłębimy ten temat, podam dwa dość powszechne przykłady: nieprawidłowe lub niewłaściwe leczenie stomatologiczne może wywołać okropne ataki migreny, a nawet zaburzyć równowagę całego kręgosłupa. I to wtedy, gdy medycyna konwencjonalna nawet nie przypuszcza, że przyczyna dolegliwości tkwi w jamie ustnej. Niemal codziennie spotykam pacjentów, którzy zaliczyli już bezowocną odyseję po gabinetach lekarskich i którym dopiero ja mogę pomóc.

Dlaczego tak się dzieje? Wielu specjalistów nie przygląda się pacjentom wystarczająco wnikliwie. Bo nie może lub nie chce. Który ortopeda pomyślałby (o ile w ogóle), że ja, jako dentysta, mogę zastąpić jego kosztowne, opłacalne i często wielomiesięczne leczenie szyną wykonaną na zamówienie?

W jamie ustnej przesunięcie nawet o ułamek milimetra może często prowadzić do poważnych problemów. Niewłaściwe lub źle wykonane wypełnienie, które zmienia zgryz, otarcie spowodowane zgrzytaniem lub pozycja zęba zmieniona wskutek nacisku, może wytrącić całe ciało z równowagi. I to, jak już wspomniałam, bez choćby krzty podejrzeń, że przyczyna takiego stanu rzeczy tkwi w ustach. To, co wydaje się marginalne na

jednym końcu ciała, może powodować trudny do zbagatelizowania dyskomfort na drugim jego końcu. Każda pierwsza wizyta, każda nowa jama ustna, każdy ząb, który widzę po raz pierwszy, jest dla mnie ekscytujący.

Często już na twarzach moich pacjentów lub po ich chodzie rozpoznaję ewentualne problemy, które możemy wspólnie rozwiązać. I równie często zauważam ich zdumienie, gdy wiem, że cierpią na ból głowy lub karku, jeszcze zanim zdążą mi sami o tym powiedzieć. I ty też, przynajmniej w części, będziesz mógł to zrobić po przeczytaniu tej książki – ponieważ chcę cię uwrażliwić na rozpoznanie objawów TMJ.

Stres uderza w zęby

Pierwsze spojrzenie to oczywiście nie wszystko. Ukierunkowane pytania również dostarczają cennych wskazówek do późniejszej diagnozy. Omówimy to szczegółowo w dalszej części książki.

Obecnie spotykam się z mniejszą ilością próchnicy, co z pewnością wynika z ogólnie lepszej diety i większej świadomości zdrowotnej. Za to częściej obserwuję przypadki niewspółosiowości szczęki, zębów, a niekiedy nawet poważne konsekwencje zgrzytania zębami i ich zaciskania. Ten aspekt również omówię bardziej szczegółowo później, ponieważ moim zdaniem zgrzytanie i zaciskanie mają niemalże tak samo negatywny wpływ na zęby co nadmierne spożycie cukru.

Może to być efekt uboczny naszych czasów, ale jesteśmy coraz bardziej zestresowani. Mamy za sobą niepewne czasy pandemii, a obawy przed wojną czy inflacją stały się częścią naszego codziennego życia.

Widzę to bardzo wyraźnie każdego dnia w moim gabinecie. Upraszczając, można by powiedzieć: im więcej mamy zmartwień, tym w gorszym stanie są nasze zęby – i tym więcej bezpośrednio związanych z tym dolegliwości odczuwamy w pozostałych partiach naszego ciała. Przychodzą do mnie pacjenci, którym regularnie drętwieją ręce, którzy mają problemy z kolanami lub w ogóle z poruszaniem się. Często przyczyny tego stanu rzeczy znajdują się w szczęce.

Jestem pewna, że interniści zgodzą się ze mną w następującej kwestii: jeszcze kilka lat temu osoby, które żyły w dużym stresie, przeważnie miały problemy z sercem lub żołądkiem. W międzyczasie problemy te przedostały się do szczęki. I wierz lub nie, ale wystarczy, że spojrzę na czyjeś uzębienie i już wiem, czy dana osoba regularnie pływa albo uprawia jogę. Nawiasem mówiąc, ci ostatni szczególnie często i dotkliwie cierpią z powodu TMJ.

TMJ występuje w fazach

Zła wiadomość jest taka, że prawie co drugą osobę dotyka TMJ. Może nie na całe życie, ale co jakiś czas, fazami. Dobra wiadomość z kolei jest taka, że prawie każdemu, naprawdę prawie każdemu można pomóc – po zdiagnozowaniu problemów w jamie ustnej i szczęce.

Dlaczego mówię to tak dosadnie? Jak już wspomniałam, sama zmagam się z tym schorzeniem. I to nie od wczoraj. Na początku bolał mnie ząb i nie mogłam ustalić przyczyny bólu. Co noc bolała mnie twarz. Winą obarczałam stres, presję, złe powietrze lub neonowe światło. W końcu w pewnym momencie pojawiły się bóle mięśni w miejscach, w których nawet nie wiedziałam, że są mięśnie. Żaden lekarz nie potrafił mi pomóc. Ja sama, obecnie pasjonatka i terapeutka TMJ, w czasie, gdy nie orientowałam się jeszcze w temacie, otrzymywałam liczne błędne i nietrafione diagnozy. W ramach terapii jeden lekarz zaproponował mi jedynie przyjmowanie dużych ilości Valium. Może dlatego teraz odczuwam szczególną więź z moimi pacjentami.

Na pewno chcesz się dowiedzieć, jak dzisiaj radzę sobie z TMJ. Cóż – nauczyłam się je odpowiednio leczyć. Choroba przestaje być straszna, jeśli ją poznasz i wiesz, jak z nią postępować.

Za pomocą tej książki chciałabym podzielić się z tobą wiedzą, która doprowadzi cię do diagnozy. Chcę ci również pokazać, co możesz robić na co dzień, aby utrzymać w ryzach chorobę. Zachęcam się do podążania tą ścieżką wspólnie ze mną. TMJ może dopaść każdego, naprawdę każdego z nas. Wiele osób już się z nim zmaga, nie zdając sobie z tego sprawy. Może jesteś jedną z tych osób, a ja mogę ci pomóc. W każdym razie wiem, jak ci pomóc, abyś mógł pomóc sam sobie. A to jest warte co najmniej tyle samo.

Twoja





JAK ROZPOZNAĆ TMJ?

28 ZĘBÓW – 28 PROBLEMÓW

Zwykle ludzie mają 32 zęby. Większość z nas, czyli ci, którzy nie tracą zębów z powodu braku higieny jamy ustnej lub uprawiania nietypowych dyscyplin sportowych, po usunięciu czterech zębów mądrości, co jest dziś dość powszechne, nadal ma co najmniej 28 zębów w buzi. Pozostaje nam zatem 28 zębów, którymi ja zajmuję się na co dzień zawodowo, a którymi ty posługujesz się nie tylko podczas jedzenia. Nie przesadzam, mówiąc, że zęby również mogą nam przysparzać co najmniej 28 problemów. A te problemy nasilają się, gdy zmagasz się z TMJ.

Zacznijmy od kilku danych statystycznych opublikowanych przez niemiecką organizację o nazwie GZFA (Towarzystwo ds. Zdrowia Zębów, Funkcji i Estetyki). Są one niezwykle ciekawe i znaczące w naszym kontekście. Dane dotyczą ludności niemieckiej.

- 28,7 mln osób cierpi z powodu bólu szyi i pleców.
- 18,9 mln osób zaciska zęby lub zgrzyta nimi w nocy.
- 8,3 mln osób regularnie miewa migreny.
- 4,7 mln osób cierpi na napięciowe bóle głowy.
- 3,7 mln osób ma szumy uszne, a każdego roku przybywa ponad 300 tys. nowych przypadków.
- 3,3 mln osób zgłasza zawroty głowy.
- 230 tys. osób cierpi na ataki bólu twarzy*.

Wszystkie te objawy pojawią się w tej książce więcej niż raz. I chciałabym podać jeszcze jedną liczbę: tylko u 1 procenta kobiet i mężczyzn występuje harmonijna równowaga między zębami a stawami skroniowo-żuchwowymi.

* W Polsce brakuje równie szczegółowych i aktualnych statystyk w tym zakresie, dlatego trudno o bezpośrednie porównanie (przyp. wyd. pol.).

TMJ a proteza dentystyczna

Jeśli myślisz, że noszenie pełnej protezy zębowej lub wielu protez w ustach uchroni cię przed TMJ, bo nie masz żadnych albo jedynie kilka swoich zębów, to niestety muszę cię rozczarować. Jesteś w błędzie.

TMJ rozwija się niezależnie od liczby zębów. Osoby z protezą są czasami jeszcze bardziej narażone na to schorzenie. Mówiąc najprościej, dzieje się tak dlatego, że z powodu usunięcia zębów utraciły już masę kostną, a tym samym wysokość w szczęce, tak więc jej przemieszczenie jest nieuniknione.

Dotarcie do źródła problemu

Istnieją osoby, które przez wiele lat znosiły objawy TMJ, bo po prostu nauczyły się z nimi żyć. Inni, którzy niekoniecznie wiedzą, że mają TMJ, odczuwają wprawdzie fazy ulgi i poprawy dzięki fizjoterapii i osteopatii, ale ich problemy wciąż powracają. Trzeba wiedzieć, że TMJ można leczyć tylko za pomocą zabiegów dokonywanych na zębach i szczęce. Wszystkie inne terapie wpływają jedynie na objawy. Im szybciej skontaktujesz się z lekarzem, na przykład jeśli po wizycie u dentysty doświadczysz nowych bólów głowy czy szyi, tym łatwiej będzie ci wyleczyć TMJ. Jeśli choćby jeden z sześciu kroków przedstawionych przeze mnie począwszy od strony 30 w ramach autodiagnozy dotyczy ciebie, zachęcam cię do znalezienia specjalistycznego gabinetu zajmującego się TMJ. Nie zwlekaj. Przerwij odyseję po gabinetach lekarskich i zakończ swoją mękę.

Może dotknąć każdego

Z dużym prawdopodobieństwem graniczącym z pewnością możemy założyć, że TMJ dotyka znacznie więcej osób, niż nam się wydaje.

Dlatego też od razu muszę cię wyprowadzić z błędu, że ciebie choroba oszczędzi. Z doświadczenia mogę powiedzieć, że TMJ może naprawdę przytrafić się każdemu. Nagle i niespodziewanie. Albo też zapowiedzianie. Raz czy kilka razy, nieważne. Wiemy tylko, że w tym kontekście nie obowiązują żadne zasady.

TMJ jest wyjątkowo podstępny, ponieważ wkrada się do naszego życia stopniowo, objaw za objawem, ból za bólem.

Rozpoznaj oznaki

Kiedy wreszcie zdiagnozujemy TMJ, jego skutki są często już dość zaawansowane. A teraz tak między nami: często nawet nie dopuszczamy do siebie myśli, że możemy być chorzy (a przynajmniej nie do końca zdrowi) – i dlatego nie chodzimy do lekarza – a już na pewno nie do dentysty. To wręcz absurdalne. Bowiem w przypadku TMJ często sami moglibyśmy rozpoznać u siebie chorobę. Przynajmniej jeśli jej konkretnie szukamy.

Jednak autodiagnoza niekoniecznie jest normą. Nie dlatego, że jest to skomplikowane, nie: wiele osób po prostu nie dostrzega oznak TMJ, bo najzwyczajniej w świecie brakuje im wiedzy w tym zakresie. I pisząc to, nie mam na myśli wykształcenia stomatologicznego czy specjalistycznego. Ludziom często brakuje nawet podstawowej wiedzy.

Założę się, że jeśli zapytasz 100 osób na ulicy, czym jest TMJ, otrzymasz maksymalnie 5 poprawnych odpowiedzi. Pozostałe 95 – z wieloma znakami zapytania w oczach – pewnie pójdzie w kierunku modeli samochodów, konopi indyjskich albo jakiejś nowej partii.

Dlatego cieszę się, że już teraz chcesz zająć się swoją szczęką i zębami.

GŁÓWNE OBJAWY

Zacznijmy zatem: cztery podstawowe objawy TMJ są proste i zawsze takie same. Nie znam pacjenta, u którego by one nie wystąpiły. Większość z nich zmaga się z kilkoma, jeśli nie ze wszystkimi z poniższych czterech dolegliwości:

- Bóle.
- Zaburzenia czynności.
- Dyskomfort.
- Szumy uszne* i odgłosy wydawane przez szczękę.

Po pierwsze, załóżmy, że przynajmniej jeden z tych objawów dotyczy również ciebie, przy czym nie umiesz wskazać, co go wywołuje. Zakładamy też, że właśnie dlatego nie byłeś jeszcze w gabinecie stomatologicznym. Więc prawdopodobnie jesteś zagubiony i czujesz się bezradny. Być może jesteś również zdesperowany, ponieważ odwiedziłeś już wielu lekarzy i nadal odczuwasz bóle lub zawroty głowy, nadal regularnie doświadczasz ataków migreny, a nawet drętwieją ci ręce.

Listę tę można wydłużać w nieskończoność, bo równie nieskończona jest liczba innych objawów, torujących TMJ drogę w naszym organizmie. I faktycznie tak jest: TMJ przejedzie przez twoje ciało niczym pociąg szybkobieżny, jeśli nie będziesz ostrożny i sam lub z pomocą specjalisty zawczasu nie pociągniesz za hamulec bezpieczeństwa.

Wracając jednak do twoich niewyjaśnionych objawów. Z mojego doświadczenia wynika, że prawdopodobnie żaden z lekarzy, do których się udałeś, nie udzielił ci satysfakcjonującej odpowiedzi, ponieważ objawy pojawiają się falami, czasem się nasilają.

Wtedy, co stało się już dość powszechną i w sumie całkiem zrozumiałą praktyką, dostajesz leki przeciwbólowe do przyjmowania na stałe. Często wydaje się to najłatwiejszym sposobem – dla ciebie i niestety również dla twojego lekarza. Bo przecież pacjenci, którzy nie odczuwają bólu, to zadowoleni pacjenci.

---

* Więcej informacji o tym jak poradzić sobie z szumami usznymi można znaleźć w książce pt. „Jak pokonać szumy uszne i zawroty głowy" autorstwa Joey Remenyi. Publikacja do nabycia w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Przyjrzyj się bliżej

Z jakiegoś jednak powodu przyjmowanie tabletek przeciwbólowych może wydawać ci się niewłaściwe i oczywiście nie jest. Przynajmniej nie na stałe. Ryzyko uzależnienia i nasilającej się spirali bólu jest zdecydowanie zbyt wysokie. No i też nie chcesz poddawać się bez walki. Co możesz zrobić?

Przyjrzyj się uważnie! Istnieje kilka oznak, które wyraźnie wskazują, że możesz cierpieć na TMJ.

Na kolejnych stronach wyjaśnię ci krok po kroku, na co zwrócić uwagę i jakie są ewidentne objawy TMJ.

Wadliwy zgryz

Zanim przejdziemy do dość prostych testów, które możesz wykonać w domu, biurze lub gdziekolwiek indziej, chciałabym krótko wspomnieć o kolejnym sygnale ostrzegawczym, który niemal jednoznacznie wskazuje na TMJ. Wielu pacjentów, z którymi rozmawiam, świadomie lub nie, postrzega to jako wadę w systemie i tak też o tym mówi: chodzi oczywiście o wadliwy zgryz.

Czy mogą nam się źle schodzić zęby?
Albo czy nasz zgryz może się zmienić?
Tak i tak! Nawet drobna nierówność, mniejsza niż grubość włosa, może powodować poważne problemy ze zgryzem.

Niestety nie istnieje żadne badanie medyczne, które można wykonać w domu, by sprawdzić stan własnego uzębienia, gdyż specjalne folie, których używamy w gabinecie do uwidaczniania kontaktów zębów, bez pomocy specjalisty niewiele ci powiedzą. Musisz zatem zdać się na swoje subiektywne odczucia. Często to wystarczy.

Z pewnością znasz to uczucie, niemal każdy je zna: coś jest nie tak albo po jednej, albo po drugiej stronie. Zęby stykają się ze sobą w sposób nieregularny, czasem wręcz nieprzewidywalny. Co ciekawe, większość pacjentów przychodzi i bez pytania od razu mówi, że ma nieprawidłowy zgryz. Wielu opisuje, że ich zęby nagle przestały się prawidłowo stykać. Albo że nie są już w stanie kontrolować ich schodzenia się.

Zgrzytacze i zaciskacze

Zgrzytacze często mają mniej wyraźne kły. W niektórych przypadkach pacjenci zgrzytają zębami tak mocno, że trudno wizualnie odróżnić kły od sąsiadujących z nimi siekaczy, ponieważ wskutek ciągłego ścierania końcówki zębów uległy zeszlifowaniu albo „atrycji". Również wskutek zgrzytania korony zębów trzonowych z czasem stają się coraz niższe, przez co zęby tracą swoją wysokość, wyglądają na wypłukane – i takie też są w dotyku.

Z kolei zaciskacze nie zgrzytają wprawdzie zębami powoli i równomiernie, ale za to z powodu wywierania ciągłego nacisku ryzykują pogorszenie stanu dziąseł i rozwój związanych z tym chorób. Nacisk stale wywierany na zęby z powodu ich zaciskania przyspiesza rozwój TMJ, ponieważ mięśnie szczęki są cały czas napięte. Oznaki ścierania w przypadku zaciskania zębów – o ile w ogóle – można zauważyć na bocznych zębach.

Czasami spotykają się tylko zęby po lewej stronie, czasami tylko te po prawej. I nie jest już tak, jak zawsze było. Być może już się do tego przyzwyczaiłeś, a może, jak mawiają dentyści, przez lata twoje korony i wypełnienia „wypłukały się".

W każdym razie wyraźnym sygnałem ostrzegawczym jest sytuacja, w której górne i dolne zęby trzonowe stykają się tylko z jednej strony. Lub ułożenie, w którym mają kontakt, stale się zmienia. Zdarzają się też takie sytuacje, w których zgryz zmienia się pod wpływem czynników zewnętrznych. Na przykład po urazie lub wypadku, w wyniku którego wypadł ząb. Nie mam tu jednak na myśli tych przypadków. Raczej wyobraź sobie, że budzisz się rano i masz problem ze zjedzeniem śniadania.

Autotest: szczękanie zębami

Tak czy owak, sam również możesz stosunkowo łatwo sprawdzić swój zgryz, bez stosowania sprawdzonych testów medycznych i bez udziału dentysty. Wystarczy, że zaszczękasz zębami. Nie za mocno, by nie czuć bólu, ale na tyle wyraźnie, by usłyszeć dźwięk wydawany przez zęby. Zwróć szczególną uwagę na to, w którym miejscu zęby mają ze sobą kontakt.

Bardzo prosta zasada brzmi: jeśli podczas szczękania, twoje zęby schodzą się również z przodu, czyli mają kontakt też z siekaczami, oznacza to, że twój zgryz jest nieprawidłowy. Zasadniczo wystarczy wyobrazić sobie tę sytuację z boku: górne i dolne siekacze mogą mieć kontakt tylko wtedy, gdy dolna szczęka przesunie się zbyt daleko do tyłu i w górę. Dzieje się to podświadomie, gdy zęby w tylnej części nie stykają się ze sobą. I zawsze wtedy, gdy zęby straciły już znacznie na swojej wysokości, czyli utraciły dużą część swojej substancji wskutek zgrzytania i zaciskania.

Źródło zła

Zgrzytanie zębami i zaciskanie ich to dwaj naprawdę silni przeciwnicy w moim codziennym życiu jako dentysty, których nie powinniśmy lekceważyć. Dlatego też wielkrotnie będę o nich mówić w tej książce. Obaj są jednakowo problematyczni i groźni. I stosunkowo łatwo ich rozpoznać, jeśli wiemy, na co zwracać uwagę. Z medycznego punktu widzenia główną różnicę między osobami, które zgrzytają zębami, a tymi, które je zaciskają, można znaleźć w strukturze zęba. I oba te objawy, czyli zgrzytanie i zaciskanie, należy leczyć możliwie jak najszybciej, zanim dadzą o sobie znać.

Jak to możliwe, że zgryz już się nie schodzi

Niestety przypadki nieprawidłowego zgryzu mnożą się po niewłaściwie przeprowadzonych zabiegach stomatologicznych, czyli gdy po wstawieniu wkładek, wypełnień, koron czy mostów, zęby nie schodzą się ze sobą tak jak powinny. I tak, w kontekście zapobiegania TMJ, kluczowe znaczenie ma jakość protezy zębowej.

Dlatego musimy zawsze pamiętać o tym, że pracujemy w obszarze, w którym kilka dziesiątych milimetra może decydować o radości i cierpieniu. O bólu lub jego braku. O zdrowiu i chorobie. Niestety, nierzadko ząb trzonowy staje się „niewymiarowy" już dwa tygodnie po wizycie u dentysty z powodu niedokładności.

Ciało i równowaga

Ogólnie rzecz biorąc, nasze ciało za każdym razem, gdy traci równowagę, reaguje w bardzo indywidualny sposób. Często najpierw używa dużej siły, aby odzyskać stabilizację. Wyjaśnienie, dlaczego ciało reaguje w ten sposób, jest proste i logiczne: chce powrócić do stanu, który zna i uważa za właściwy. Przy czym wtedy właśnie często pogarsza sprawę.

Kiedy reagować?

Jeśli dentysta źle wykonał swoja pracę, twoje ciało zgłosi się do ciebie po maksymalnie dwóch tygodniach. I to z bólem, który będzie się objawiać nie tylko na zębach. Jeśli więc nagle zaczynasz cierpieć z powodu częstszych bólów głowy niż zwykle lub też odczuwasz ból szyi lub ramion, którego przed wizytą u stomatologa nie było, najprawdopodobniej twój zgryz już nie jest prawidłowy.

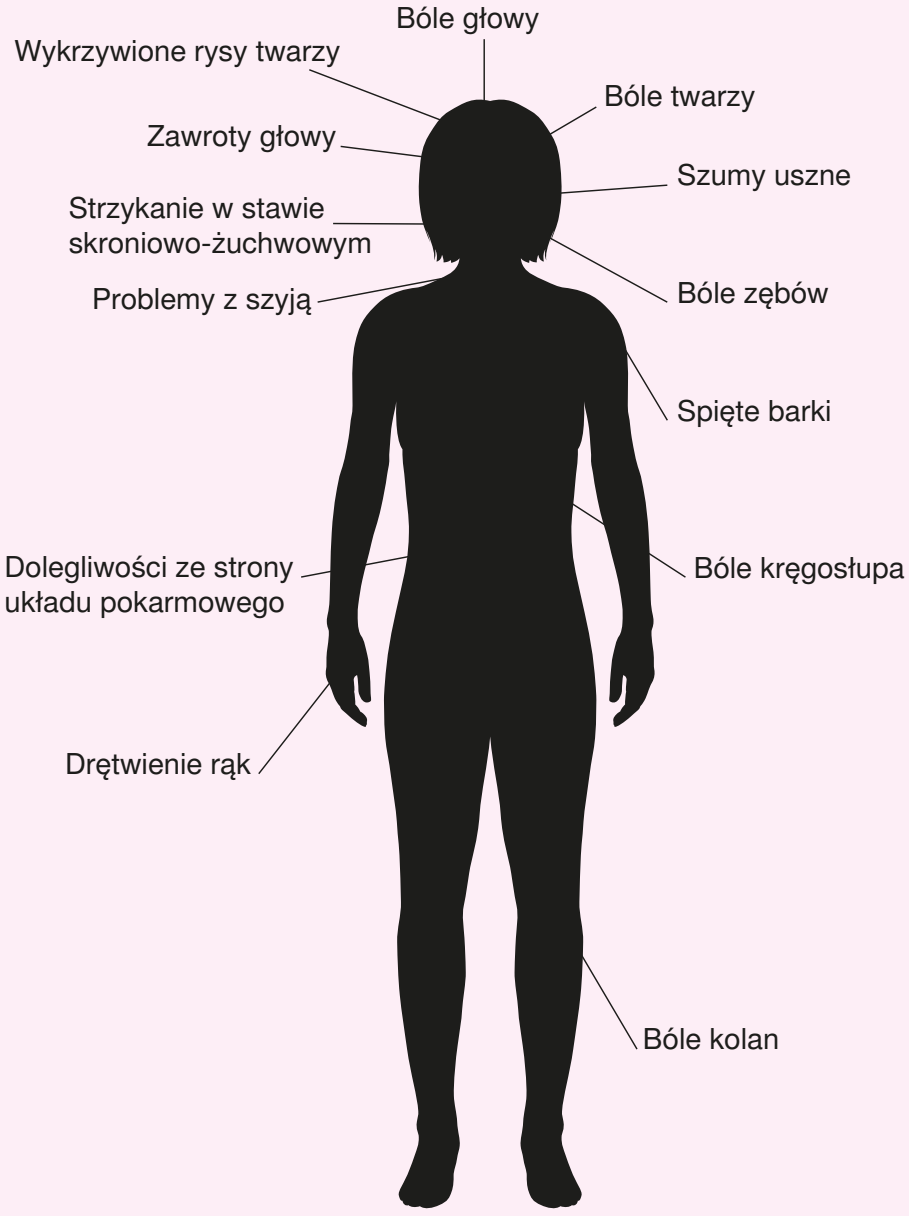
Wiem, że zwykle potrzeba kilku dni, żeby się przyzwyczaić do nowych zębów. Czasami też z powodu znieczulenia nie zauważamy, że tuż po zabiegu wysokość naszych zębów nie jest taka jak przedtem. U wielu pacjentów nowa wkładka czy też tymczasowe wypełnienie może także powodować podrażnienie przez krótki czas.

Z reguły jednak, jeśli masz wrażenie, że coś jest nie tak z twoim ciałem dwa tygodnie po leczeniu stomatologicznym, zdecydowanie powinieneś skontaktować się z dentystą. Bowiem na tym wczesnym etapie tego typu dolegliwości można zwykle pozbyć się bez większego wysiłku.

Mięśnie – nasz stabilizator

Zawsze powtarzam: mięśnie, a w szczególności mięśnie szczęki, odgrywają bardzo ważną rolę w utrzymaniu stabilności całego naszego ciała. Jeśli wszystko z nimi jest w porządku, nie musimy się martwić o nic więcej. Czasami jednak mięśnie wyginają się, powodując chwilowe lub trwałe zniekształcenie,

Objawy TMJ


Bóle głowy
Wykrzywione rysy twarzy
Bóle twarzy
Zawroty głowy
Szumy uszne
Strzykanie w stawie skroniowo-żuchwowym
Problemy z szyją
Bóle zębów
Spięte barki
Dolegliwości ze strony układu pokarmowego
Bóle kręgosłupa
Drętwienie rąk
Bóle kolan

które dla naszego ciała może przez chwilę wydawać się właściwe, ale na dłuższą metę jest początkiem zła.

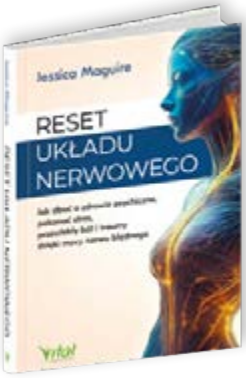
No i problem gotowy: użycie siły przez ciało, w szczególności przez szczękę, świadomie lub nie, najpierw prowadzi do stwardnienia, potem do blokady, a następnie do reakcji łańcuchowej i na końcu mamy zaburzenie czynności o skutkach, które rzadko są przewidywalne i obliczalne.

Mówiąc wprost, zdrowie, zwłaszcza układu mięśniowo-szkieletowego, jest zawsze gwarantem niezakłóconego, płynnego ruchu. Jeśli ten ruch zostanie w jakikolwiek sposób ograniczony, prędzej czy później zachorujemy. Ale nie musi do tego dojść. Ważnym elementem jest tu również profilaktyka.

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

RESET UKŁADU NERWOWEGO

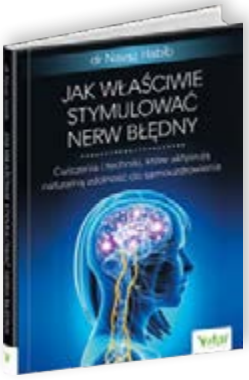
Jessica Maguire



Niepokój, stany lękowe, depresja, przewlekły ból czy choroby autoimmunologiczne – to częste sygnały, że twój układ nerwowy potrzebuje wsparcia. Jeśli zmagasz się ze stresem, zmęczeniem lub zaburzeniami emocjonalnymi, ta książka wskaże ci skuteczne sposoby na stres i pomoże odzyskać wewnętrzną równowagę. Dowiesz się, jak dbać o układ nerwowy, by wspierać zdrowie psychiczne i fizyczne. Poznasz działanie nerwu błędnego i jego kluczową rolę w regulacji organizmu. Odkryjesz praktyczne techniki, które pomogą ci złagodzić napięcie, uspokoić układ nerwowy i poprawić samopoczucie. Proste zmiany w stylu życia pozwolą ci lepiej radzić sobie ze stresem i wesprzeć regenerację organizmu. Nie musisz godzić się na życie w ciągłym napięciu. Zresetuj swój układ nerwowy i odzyskaj spokój, zdrowie i energię!

JAK WŁAŚCIWIE STYMULOWAĆ NERW BŁĘDNY

dr Navaz Habib



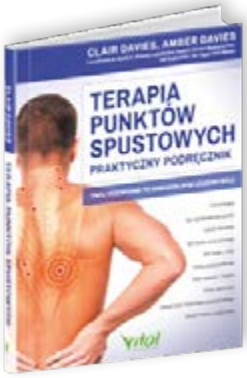
Śpiewanie, nucenie, medytacja, ekspozycja ciała na zimno, płukanie gardła, ćwiczenia oddechowe to tylko niektóre proste terapie, które stymulują nerw błędny. Odpowiada on za prawidłowe funkcjonowanie najważniejszych narządów w twoim ciele, powstawanie chorób i stanów zapalnych. Dzięki niemu potrafisz odróżnić uczucie głodu od najedzenia, kontrolujesz poziom stresu i… tworzysz wspomnienia! Autor, ekspert medycyny funkcjonalnej, podpowiada w jaki sposób stymulować nerw błędny. Z jego porad dowiesz się jak prawidłowo oddychać, które ćwiczenia i terapie najskuteczniej aktywują nerw błędny, a także w jaki sposób sprawdzić czy twój *nervus vagus* jest w dobrej kondycji. Odkryjesz również prebiotyki, kwasy tłuszczowe oraz preparaty prozdrowotne, które korzystnie wpłyną na jego zdrowie. Skuteczne ćwiczenia na stymulowanie nerwu błędnego.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

TERAPIA PUNKTÓW SPUSTOWYCH – PRAKTYCZNY PODRĘCZNIK

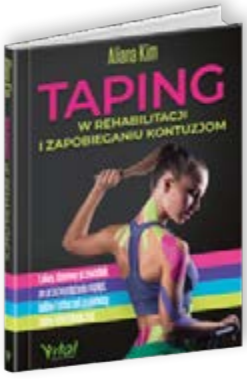
Clair Davies, Amber Davies



Silny ból mięśni może dopaść każdego. Warto wówczas zastosować terapię punktów spustowych, która jest najnowocześniejszą metodą automasażu służącą redukcji i leczeniu bólu. Dzięki tej profesjonalnej książce samodzielnie poradzisz sobie z rwą kulszową, bólami pleców, krzyża, głowy, kolan i stóp, a także z zapaleniem stawów czy mięśni. Przedstawiona w niej metoda będzie również pomocna przy urazach sportowych i powypadkowych. Jest ona bezpieczna i stosowana zarówno przez zawodowych chiropraktyków jak i całkowitych laików. Polega na usunięciu napięć poprzez techniki uciskowe czy rozciąganie. Likwiduje przykurcze, poprawia ukrwienie mięśni i pozwala na szybkie uzyskanie pełnego uwolnienia od napięć i dolegliwości bólowych. Czas wziąć sprawy w swoje ręce i pozbyć się bólu.

TAPING W REHABILITACJI I ZAPOBIEGANIU KONTUZJOM

Aliana Kim

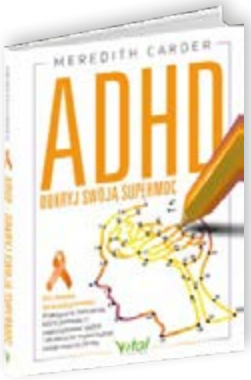


Uprawiasz aktywność fizyczną? Cierpisz z powodu bólu pleców? Zdiagnozowano u ciebie zespół cieśni nadgarstka, łokieć tenisisty lub haluksy? Kinesiotaping to terapia manualna dla twoich dolegliwości! Dzięki temu poradnikowi dowiesz się, jak samodzielnie używać taśmy kinezjologicznej, aby złagodzić codzienne dolegliwości i urazy. Praktykę ułatwi ci 200 zdjęć i instrukcji dotyczących każdej części ciała. Poznasz najpopularniejsze metody tapingu. Będziesz mógł uśmierzyć bóle mięśni i stawów oraz przywrócić ciału prawidłowy zakres ruchu i zdrowie. Dzięki informacjom zawartym w poradniku zastosujesz taping kolana, barku, na skręcenia, zapalenie ścięgna Achillesa, stan zapalny powięzi podeszwowej i wiele innych. Samodzielny taping – ulga w twoich dolegliwościach.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ADHD – ODKRYJ SWOJĄ SUPERMOC

Meredith Carder



Ta książka to praktyczne wsparcie dla dorosłych z ADHD, łączące odkrycia neuronauki z technikami rozwoju osobistego. Dowiesz się, jak ćwiczyć mózg, aby lepiej zarządzać emocjami, poprawić koncentrację i redukować stres. Metody oparte na neuroplastyczności pomogą ci dostosować mózg do codziennych wyzwań i odkryć sposoby na życie z ADHD. Zawarte w książce techniki wspierające terapię ADHD pozwolą ci zrozumieć objawy ADHD u dorosłych oraz przekuć je w swoje mocne strony. Nauczysz się żyć w zgodzie z własnym umysłem i zbudować bardziej satysfakcjonujące relacje. Książka dostarcza narzędzi, które pomagają w radzeniu sobie z trudnościami związanymi z ADHD, wspierając poczucie kontroli nad życiem. Odkryj swoje wyjątkowe zdolności i w pełni wykorzystaj swój potencjał!

POKONAJ TRAUMY Z DZIECIŃSTWA

Anna Runkle



Zmagasz się z traumami z dzieciństwa lub objawami zespołu stresu pourazowego (PTSD)? Odzyskaj kontrolę nad emocjami i popraw swoje zdrowie psychiczne dzięki technikom samoregulacji emocji i metodom self-reg opartym na neuronauce i neuroplastyczności. Ta książka pomoże ci zredukować stany lękowe, depresję i niepokój, a także lepiej radzić sobie ze stresem. Odnajdziesz spokój i odzyskasz kontrolę nad twoim życiem. Osiągniesz samoakceptację i lepsze relacje z bliskimi. Dzięki prostym ćwiczeniom poprawisz poczucie własnej wartości, zrozumiesz, jak działa psychosomatyka ciała, rozwiniesz świadomość siebie i osiągniesz spokój, prowadzące do rozwoju osobistego i realizacji marzeń. Pokonaj traumy z dzieciństwa i osiągnij emocjonalną równowagę.



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

- 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

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

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



O AUTORCE

Dr n. med. lek. dent. Hamide Farshi od ponad 20 lat pracuje w Hamburgu jako stomatolog. Jest jedną z niewielu osób w Niemczech specjalizujących się w diagnostyce funkcjonalnej, która z powodzeniem ukończyła studia magisterskie w tym zakresie na Uniwersytecie w Innsbrucku. W swoim gabinecie stara się stosować podejście holistyczne: skupia się na całym człowieku, a zęby i szczękę postrzega jako część większego układu. Pomogła już wielu pacjentom, którzy przez lata zmagali się z bliżej nieokreślonymi objawami bólowymi.

wydawnictwovital.pl

Cierpisz na przewlekły ból głowy, napięcia w karku lub budzisz się z zaciśniętymi zębami? Uwolnij się od tych dolegliwości!

Bruksizm to nie tylko nocne zgrzytanie zębami – to ukryty efekt stresu, napięcia i przemęczenia, który niszczy zęby i odbiera energię. Autorka, doświadczona dentystka, wyjaśnia w prosty sposób, jak rozpoznać objawy, odkryć prawdziwe przyczyny i odzyskać kontrolę nad zdrowiem. Naturalnie, bez leków i zbędnych kosztów.

Dzięki tej książce:

- rozpoznasz pierwsze objawy bruksizmu i zrozumiesz ich przyczyny,
- dowiesz się, jak skutecznie leczyć bruksizm u źródła,
- poznasz naturalne sposoby łagodzenia bólu i stanów zapalnych,
- zrozumiesz, jak emocje i stres wpływają na szczękę i całe ciało,
- odkryjesz, jak działają szyny, nakładki i które rozwiązania naprawdę pomagają,
- poznasz sposoby, które przywrócą ci spokojny sen i zdrowy uśmiech.

Proste i skuteczne sposoby na zdrowe zęby i życie bez bólu

Patroni:

Wellnessday.eu kobiecy portal zdrowego stylu życia

MODA na ZDROWIE co miesiąc w najlepszych aptekach

SZTUKATER.PL

Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM

superodżywianie.pl