



PONAD
200 000
OBSERWUJĄCYCH
KIERUJE SIĘ
ZALECENIAMI
AUTORA

PIERRE MEUNIER

Terapie ciała

70 DOLEGLIWOŚCI

Znaczenie symboliczne
Zalecenia medycyny chińskiej
Naturalne środki lecznicze
Porady dotyczące dobrego samopoczucia



PIERRE MEUNIER

Terapie ciała



Tytuł oryginału: *Thérapie du corps*
Copyright © Hachette Livre (Hachette Pratique), 2022
All rights reserved
Copyright © for the Polish edition by PURANA 2024

Tłumaczenie: Elżbieta Traczewska-Zych

Kompleksowe opracowanie książki:
Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner
www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:
Redakcja: Beata Wiesień
Konsultacja: lek. med. Beata Kossakowska-Nowakowska, dr Iwona Mróz
Korekta i indeks: Anna Sadczuk
Skład, łamanie i adaptacja okładki: Barbara Kryska
Analiza tekstu: Lingventa

ISBN: 978-83-66200-97-5

Wydawca:
Wydawnictwo PURANA
ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutynia
tel.: 71 35 92 701, 603 402 482
e-mail: biuro@purana.com.pl
www.purana.com.pl
Facebook: FB Wydawnictwo Purana
Instagram: IG Wydawnictwo Purana
YouTube: YT Purana Talk

Zapraszamy do naszej księgarni internetowej:
www.purana.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej książki nie może być powielana bądź przekazywana w jakiegokolwiek formie, żadnymi środkami elektronicznymi lub mechanicznymi, łącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem lub przez dowolny system przechowywania informacji, bez pisemnej zgody wydawcy.

PRZEDMOWA

W książce zwracam się do czytelników na „ty”, co ma na celu nawiązanie bezpośredniej relacji. Proszę się więc nie obrażać i nie brać opisywanych zagadnień do siebie, ponieważ są one jedynie wskazaniem możliwego problemu, a nie odniesieniem personalnym. Stosowane przeze mnie symboliczne podejście do tematu ma za zadanie umożliwić poszerzenie wiedzy o mowie ciała.

Bezpośrednia forma narracji niewątpliwie ułatwia odwoływanie się do przywoływanych analiz, szczególnie tych symbolicznych. Nie jest to w żadnym razie wyraz braku szacunku wobec czytelnika, a wręcz przeciwnie – oznaka mojej życzliwości.

Diagnoza lekarska zawsze jest niezbędna.

**PRAGNĘ PODKREŚLIĆ, ŻE KSIĄŻKA TA ANI NIE JEST
PORADNIKIEM MEDYCZNYM, ANI NIE ZASTĘPUJE LECZENIA
KONWENCJONALNEGO. W RAZIE WĄTPLIWOŚCI NALEŻY SIĘ
ZWRÓCIĆ DO LEKARZA PROWADZĄCEGO.**

SPIS TREŚCI

MOJA HISTORIA	7
GŁÓWNE ZAŁOŻENIA	17
Czym jest medycyna naturalna (naturoterapia / naturalna terapia)?	18
Czym jest tradycyjna medycyna chińska?	22
DOLEGLIWOŚCI	31
Agorafobia	32
Alergie (oddechowe i pokarmowe)	36
Anemia	40
Astma	43
Atak paniki	46
Bezsennosc	50
Bolesne miesiączkowanie	53
Bóle głowy	56
Bruksizm	59
Bulimia	62
Choroba Leśniowskiego-Crohna	65
Choroba Raynauda	68
Ciężkie nogi	71
Cukier (uzależnienie)	74
Cukrzyca typu 1	77
Cukrzyca typu 2	80
Czkawka	83
Depresja	86
Egzema	90
Endometrioza	94
Fibromialgia	98
Impotencja	101
Kołatanie serca	104
Kręczy szyi	107
Krwawienie z nosa	110
Lęk	113
Lumbago	116
Łupież	119
Łuszczyca	122
Łysienie (utrata włosów)	126
Mdłości (stany lękowe i ciąża)	130
Menopauza	134
Migrena	138
Nadciśnienie (przewlekłe lub nie)	141
Nadczynność tarczycy	144

Nadkwaśność żołądka	147
Nadmierny stres	150
Nadwaga	153
Nałóg palenia	156
Niedoczynność tarczycy	159
Niepłodność	162
Nieświeży oddech	167
Nietolerancja pokarmowa	170
Niewydolność wątroby	173
Nieżyt żołądka	176
Niskie libido	179
Obniżone ciśnienie krwi	183
Pokrzywka	187
Półpasiec	190
Przepuklina rozworu przełykowego	193
Przygnębienie	196
Refluks żołądkowo-przełykowy	199
Rwa kulszowa	202
Skurcze	205
Słaba odporność immunologiczna	208
Szumy uszne	211
Tężyca utajona (spazmofilia)	214
Trądzik	217
Wyczerpanie	220
Zaburzenia pamięci	224
Zaburzenia trawienia	227
Zapalenie gruczołu krokowego (prostaty)	230
Zapalenie pęcherza moczowego	233
Zapalenie ścięgna	236
Zapalenie zatok przynosowych	239
Zaparcia	242
Zatrzymywanie wody	245
Zawroty głowy	248
Zespół napięcia przedmiesiączkowego	251
Żylaki	254

SŁOWNICZEK	258
-------------------	-----

INDEKS	270
---------------	-----

BIBLIOGRAFIA	275
---------------------	-----

PODZIĘKOWANIA	279
----------------------	-----



GŁÓWNE ZAŁOŻENIA

CZYM JEST MEDYCYNA NATURALNA (NATUROTERAPIA / NATURALNA TERAPIA)?

Jest to zespół metod terapeutycznych, mających na celu wzmocnienie odporności organizmu za pomocą naturalnych i biologicznych środków. Opiera się na teorii, że w organizmie istnieje siła witalna, która pozwala mu samemu bronić się i leczyć. A więc najważniejszym elementem, odpowiedzialnym za ludzkie zdrowie, jest higiena życia. Medycyna naturalna skupia się na jednostce jako całości, integruje wszystkie aspekty, zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Naturoterapia jest uznawana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za medycynę tradycyjną, przeznaczoną dla każdego, niezależnie od wieku.

PIĘĆ ZASAD

Naturoterapia zakłada, że choroby są często wywoływane przez nieprawidłową dietę, brak równowagi energii życiowej, nagromadzenie toksyn w organizmie, złą higienę życia i niewyrażone emocje. Opiera się na pięciu zasadach. Są to:

- 1 **Holizm:** globalne podejście do człowieka, z uwzględnieniem różnych jego aspektów – fizycznych, energetycznych, emocjonalnych, mentalnych, intelektualnych, duchowych i społeczno-kulturowych.
- 2 **Przyczynowość:** szuka się nie objawów, lecz przyczyn.
- 3 **Witalizm:** energię witalną uznaje się za niematerialny czynnik niezbędny dla zdrowia i uzdrowienia.
- 4 **Higiena:** sztuka zdrowego życia, właściwego odżywiania. Chodzi o profilaktykę, której celem jest pozostawanie w zgodzie z prawami natury.
- 5 **Teoria humoralna:** branie pod uwagę różnych płynów ustrojowych – krwi, limfy komórkowej, śródmiąższowej (łąącznej) i wewnątrzkomórkowej (krwi, żółci, śluzu i czarnej żółci).

PIĘĆ ZASAD HIPOKRATESA

Już w V wieku p.n.e. Hipokrates (460–ok. 373 p.n.e.), uważany za „ojca medycyny”, opowiadał się za obserwacją, szacunkiem i harmonijnym związkiem człowieka z prawami natury. Uważał, że choroby wynikają z nieprzystosowania się do środowiska (czterech elementów, miejsc), w połączeniu ze złym odżywianiem i szkodliwymi nawykami.

Chociaż był Grekiem, to tradycja zachowała jego cenne zasady po łacinie:

- 1 ***Primum non nocere.*** – Po pierwsze, nie szkodzić.
- 2 ***Vis medicatrix naturae.*** – Natura ma moc uzdrawiania.
- 3 ***Tolle causam.*** – Znaleźć przyczynę.
- 4 ***Purgare.*** – Oczyszczyć organizm.
- 5 ***Docere.*** – Wyjaśnić.

Anemia

ZNACZENIE SYMBOLICZNE

Doświadczasz trudności w życiu emocjonalnym. Skutkiem twoich fałszywych przekonań jest brak wiary we własne możliwości. Zwątpienie dopada cię, gdy myślisz o tym, co jest dla ciebie ważne. Zbyt często przedkładasz dobro innych nad własne, zaniedbując tym samym swoje potrzeby. Zaniżasz swoją wartość, bo masz wrażenie, że nie zasługujesz na istnienie. Krew kojarzy się z radością życia, czerwona krwinka jest symbolem oddychania – w związku z tym nieświadomie wzbudzasz w sobie poczucie winy, bo zabierasz tlen komuś innemu. Cierpisz na samotność i ogólny brak zainteresowania. Czujesz, że różnisz się od innych ludzi, że jesteś kimś oderwanym od rzeczywistości, głównie dlatego, że nie masz kontaktu z własnymi pragnieniami.

ROZWIĄZANIE

Zadbaj o siebie i daj sobie prawo do oddychania pełną piersią. Dotleniaj komórki swojego ciała i poczuć („krew”) tę energię przepływającą przez twoje ciało; tę energię życiową, która pragnie dotrzeć do twoich najgłębszych pragnień. Pozwól sobie być dzieckiem i dorosłym. Bierz życie z miłością i całą swoją moc poświęć temu, co jest dla ciebie najważniejsze. Przejmij kontrolę nad swoim życiem. Działaj! Zasługujesz na to, co najlepsze. Wystarczy tylko zaakceptować to, co cię spotyka.

Z PUNKTU WIDZENIA MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

ŻYWIŁY: ziemia (śledziona – żołądek) i woda (nerka – pęcherz moczowy)

DOMINUJĄCE EMOCJE: zmartwienie i lęk

W medycynie chińskiej qi* (energia) zawarta we krwi pochodzi z:

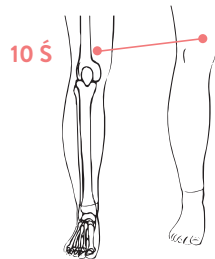
- pokarmu: jest ona produkowana przez parę organów śledziona – żołądek, które pobierają energię z żywności;
- nerek: nerka wiąże się z „rdzeniem” (bierze udział w tworzeniu krwi), a także z pierwotną qi*.

Krew, pompowana przez serce, jest magazynowana w wątrobie. Kiedy qi* śledziony jest niewystarczające, to samo dzieje się z produkcją qi* i krwi.

LECZENIE

Jedz czerwone produkty, aby zasilać krew (buraki ćwikłowe, czerwone owoce itp.).

Stymuluj raz dziennie **PUNKT 10.** meridianu **śledziony** przez 2 do 3 minut na każdej nodze. Punkt ten znajduje się powyżej kolana. Aby go znaleźć, należy nakryć dłonią kolano – punkt ten będzie pod kciukiem.



NATURALNE ŚRODKI LECZNICZE

PRIORYTETOWO

FITOTERAPIA*

Nalewka macierzysta*

z pokrzywy zwyczajnej (*Urtica dioica*)

DAWKOWANIE: 15 kropli na szklankę wody do każdego posiłku.

CZAS TRWANIA: 1 miesiąc z możliwością przedłużenia.

PRZECIWSKAZANIA: jest niewskazana dla kobiet w ciąży lub karmiących piersią, dla dzieci poniżej 12 roku życia, osób z astmą oraz zaburzeniami serca lub nerek.

Uwaga: Nalewka macierzysta zawiera alkohol (jest dostępna także bez alkoholu).

+ HOMEOPATIA*

Medullos 7CH

DAWKOWANIE: 5 granulek rano i wieczorem, aby pobudzić wytwarzanie czerwonych krwinek.

CZAS TRWANIA: od 3 do 6 miesięcy.

PRZECIWSKAZANIA: nietolerancja laktozy i/lub sacharozy.

+ HOMEOPATIA*

Ferrum phosphoricum 5CH

DAWKOWANIE: 3 granulki 3 razy dziennie.

CZAS TRWANIA: od 2 do 4 miesięcy.

PRZECIWSKAZANIA: nietolerancja laktozy i/lub sacharozy.

WSPARCIE

FITOTERAPIA*

Mineralny eliksir*
z hematytu

DAWKOWANIE: 1 kropla 4 razy dziennie między posiłkami.

CZAS TRWANIA: 2 miesiące.

PRZECIWSKAZANIA:

nie należy go przyjmować w wypadku hemochromatozy (nadmiar żelaza we krwi).

Uwaga: Zawiera alkohol.

PORADY OGÓLNE

- Jedz często nasiona sezamu, pestki dyni, orzechy nerkowca, soczewicę i suszone morele.
- Zdecydowanie ogranicz spożycie alkoholu.
- Unikaj picia kawy i herbaty podczas posiłków.
- Stosuj jako uzupełnienie diety wysokiej jakości spirulinę i witaminę C (kwas L-askorbinowy).
- Uważaj na przyjmowanie leków, które zmniejszają kwasowość soku żołądkowego, ponieważ mogą one zakłócać wchłanianie żelaza.

Nieświeży oddech

ZNACZENIE SYMBOLICZNE

Jest to nieświadomy proces odsuwania od siebie osób, na których ci naprawdę zależy i których miłość chcesz otrzymać. Wydzielasz rodzaj ochronnej „trucizny”, ponieważ trudno ci wyrazić swoje uczucia. W ten sposób przyciągasz uwagę, ale nie taką, o jaką ci chodzi. Odczuwasz gniew, rozgoryczenie i prawdopodobnie urazę, a to przejawia się fizycznie. Możesz nie lubić swojego wyglądu, może brakować ci pewności siebie. Ten rozdźwięk między tym, co jest, a tym, czego pragniesz, uniemożliwia ci właściwe przetrwanie niektórych sytuacji. W pewnym sensie psujesz swoje życie.

ROZWIĄZANIE

Akceptuj siebie, przebaczaj sobie, swojej przeszłości i innym. Uwolnij się od wszystkich podstępnych myśli. Nie musisz się niczego wstydić – wręcz przeciwnie, masz powody do dumy. Jesteś kimś wyjątkowym, tak jak każda istota na Ziemi. Otwórz się na życie, ono tylko czeka, aby zaoferować ci wszystko, czego potrzebujesz i czego ci brakuje.

PORADY OGÓLNE

- Dbaj o prawidłową higienę jamy ustnej, codziennie rano po przebudzeniu czyść język skrobaczką do języka lub specjalną szczoteczką do zębów.
- Zadbaj o dokładne przeżuwanie pokarmu (30 sekund na każdy kęs).
- Rzuć palenie.
- Zapewnij sobie regularną aktywność fizyczną (30 minut do 1 godziny 3 razy w tygodniu).
- Zbadaj się w kierunku nieżytu żołądka, zapalenia zatok, infekcji płuc lub nerek.

Z PUNKTU WIDZENIA MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

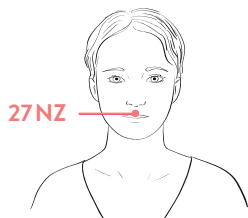
ŻYWIOL: ziemia (śledziona – żołądek) i drzewo (wątroba – pęcherzyk żółciowy)

DOMINUJĄCE EMOCJE: niepokoje i gniew

Według medycyny chińskiej nieświeży oddech może być skutkiem złego trawienia, zmęczenia fizycznego i/lub psychicznego, połączonego z nadmiernym stresem. Jest to głównie osłabienie qi* śledziny spowodowane niezrównoważoną dietą. Emocje takie jak frustracja czy gniew również mają znaczenie: mogą powodować „naciśnienie w wątrobie”, którego skutkiem jest gorąco przenoszone następnie do żołądka i wywołujące nieświeży oddech.

LECZENIE

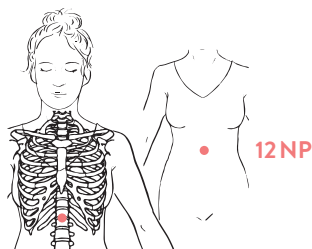
Masuj **PUNKT 27**. meridianu **naczynia zarządzającego** przez 3 minuty, raz dziennie, aż do uzyskania poprawy. Punkt ten znajduje się na wysokości górnego dziąsła w zetknięciu z wgłębieniem na środku górnej wargi.



Masuj **PUNKT 24**. meridianu **naczynia poczucia** przez 3 minuty raz dziennie, aż do czasu uzyskania poprawy. Punkt ten znajduje się na brodzie, w bruzdzie bródkowo-wargowej poniżej środka dolnej wargi.



Masuj **PUNKT 12**. meridianu **naczynia poczucia** przez 3 minuty, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, raz dziennie, aż do uzyskania poprawy. Punkt ten znajduje się w górnej części brzucha, na linii środkowej, w odległości pięciu szerokości palca (jedna szerokość dłoni) powyżej pępka.



NATURALNE ŚRODKI LECZNICZE

PRIORYTETOWO

FITOTERAPIA*

Nalewka macierzysta* z nagietka lekarskiego (*Calendula officinalis*)

DAWKOWANIE: wypłucz gardło po każdym posiłku.

CZAS TRWANIA: do czasu uzyskania poprawy.

PRZECIWWSKAZANIA: nie należy go stosować w wypadku stwierdzonej nadwrażliwości lub alergii na nagietek lub rozpoznanej wrażliwości na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*). Jest także niezalecany dla kobiet w ciąży lub karmiących piersią.

Uwaga: Nalewka macierzysta zawiera alkohol (jest dostępna także bez alkoholu).

+ FITOTERAPIA*

Chlorofil w płynie

DAWKOWANIE: 5 ml (lub ok. 100 mg) na szklanekę wody wieczorem przed snem.

CZAS TRWANIA: 2 tygodnie z możliwością przedłużenia.

PRZECIWWSKAZANIA: jest niewskazany dla kobiet w ciąży lub karmiących piersią.

+ HOMEOPATIA*

Mercurius solubilis 5CH + Nux vomica 5CH

DAWKOWANIE: 4 granulki każdego preparatu 3 razy dziennie poza porami posiłków.

CZAS TRWANIA: 2 tygodnie z możliwością przedłużenia.

PRZECIWWSKAZANIA: nietolerancja laktozy i/lub fruktozy.

WSPARCIE

FITOTERAPIA*

Nasiona anyżu

DAWKOWANIE: należy żuć kilka nasion po jedzeniu (niszczą bakterie znajdujące się na języku).

PRZECIWWSKAZANIA: nie zaleca się go kobietom w ciąży, dzieciom poniżej 12. roku życia oraz w wypadku astmy i leczenia przeciwwzakrzepowego.

FITOTERAPIA*

Nasiona kardamonu

DAWKOWANIE: należy żuć kilka nasion po posiłkach (wspomagają trawienie i neutralizują nieświeży oddech).

PRZECIWWSKAZANIA: nie zaleca się stosowania go w dużych ilościach w wypadku poważnych zaburzeń serca lub wątroby.



ROZWIĄZANIA NA KAŻDĄ DOLEGLIWOŚĆ!

AGORAFOBIA, BULIMIA, LĘK, MIGRENA, WYCZERPANIE, TRĄDZIK, ZAWROTY GŁOWY itp.

Czy te przypadłości są ci dobrze znane? W tej książce znajdziesz opis 70 powszechnych dolegliwości, ich symboliczne znaczenie i naturalne środki zaradcze, by je wyeliminować. Niezależnie od tego, czy będzie to gemmoterapia, homeopatia, olejki eteryczne czy medycyna chińska – odkryj, jak za pomocą metod naturalnych dbać o swoje ciało i zachować równowagę.

TERAPIE CIAŁA TO:

- szeroki zakres metod leczniczych do wyboru, zgodnie z potrzebami duchowymi,
- wskazówki dotyczące łączenia dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego,
- wiedza lekarza medycyny chińskiej i naturoterapii.

PRZEKONALIŚMY
JUŻ **200 000**
OBSERWUJĄCYCH



Odwiedź nas na stronie
www.purana.com.pl

