

Akupresura w praktyce

Danuta Popowicz

**Zestawy punktów
na 70 schorzeń**

Niniejszy ebook jest własnością prywatną.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 05.04.2007

Tytuł: Akupresura w praktyce

Autor: Danuta Popowicz

Wydanie II

ISBN: 978-83-7521-205-1

Projekt okładki: Joanna Kopik

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

| | |
|--|----|
| 1. WSTĘP | 5 |
| 2. METODY REFLEKSOTERAPII | 7 |
| Akupunktura..... | 7 |
| Przyżeganie (moxa)..... | 8 |
| Elektropunktura..... | 8 |
| Laseropunktura..... | 9 |
| Bańki lecznicze..... | 9 |
| 3. KRÓTKA TEORIA MEDYCZYNY CHIŃSKIEJ | 11 |
| 4. MEDYCZYNA A AKUPRESURA | 22 |
| 5. WSKAZANIA I PRZECIWSKAZANIA DO ZABIEGÓW AKUPRESURY | 23 |
| 6. JAK ODNALEŹĆ PUNKT? | 24 |
| 7. TECHNIKA ZABIEGU | 27 |
| 8. NAJWAŻNIEJSZE PUNKTY AKUPRESURY | 30 |
| 9. ZESTAWY PUNKTÓW DLA POSZCZEGÓLNYCH DOLEGLIWOŚCI I CHORÓB 36 | |
| 9.1. Dolegliwości bólowe..... | 36 |
| 9.1.1. Ból głowy..... | 36 |
| 9.1.2. Ból karku..... | 37 |
| 9.1.3. Ból kręgosłupa w odcinku piersiowym..... | 38 |
| 9.1.4. Ból kręgosłupa w odcinku lędźwiowym..... | 39 |
| 9.1.5. Ból stawu barkowego..... | 40 |
| 9.1.6. Ból łokcia (łokieć tenisisty)..... | 41 |
| 9.1.7. Ból stawu biodrowego..... | 42 |
| 9.1.8. Ból stawu kolanowego..... | 43 |
| 9.1.9. Ból stawu skokowego..... | 44 |
| 9.2. Choroby układu krążenia..... | 45 |
| 9.2.1. Nadciśnienie..... | 45 |
| 9.2.2. Niedociśnienie..... | 46 |
| 9.2.3. Dusznicza bolesna (choroba wieńcowa)..... | 47 |
| 9.2.4. Niepokój w okolicy serca..... | 48 |
| 9.3. Choroby układu oddechowego..... | 49 |
| 9.3.1. Kaszel..... | 49 |
| 9.3.2. Zapalenie oskrzeli..... | 50 |
| 9.3.3. Astma oskrzelowa..... | 51 |
| 9.3.4. Zapalenie płuc..... | 52 |
| 9.4. Choroby układu trawiennego..... | 53 |
| 9.4.1. Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy..... | 53 |
| 9.4.2. Nieżyt żołądka..... | 54 |
| 9.4.3. Nadkwasota..... | 55 |
| 9.4.4. Nudności i wymioty..... | 56 |
| 9.4.5. Kolka jelitowa..... | 57 |
| 9.4.6. Zaparcie stolca..... | 58 |
| 9.4.7. Biegunka..... | 58 |
| 9.5. Choroby wątroby i pęcherzyka żółciowego..... | 59 |
| 9.5.1. Kolka wątrobowa..... | 59 |
| 9.5.2. Zapalenie woreczka żółciowego..... | 60 |
| 9.5.3. Zapalenie wątroby..... | 61 |
| 9.6. Choroby układu nerwowego..... | 62 |
| 9.6.1. Zaburzenia czynności kończyn dolnych w stwardnieniu rozsianym..... | 62 |

| | |
|---|------------|
| <u>9.6.2. Zaburzenia czynności kończyn górnych w stwardnieniu rozsianym</u> | 63 |
| <u>9.6.3. Zapalenie korzeni łądźwiowo - krzyżowych</u> | 64 |
| <u>9.6.4. Nerwoból nerwu trójdzielnego</u> | 65 |
| <u>9.6.5. Nerwoból międzyżebrowy</u> | 66 |
| <u>9.6.6. Nerwoból splotu barkowego</u> | 67 |
| <u>9.7. Choroby układu moczowego</u> | 68 |
| <u>9.7.1. Zapalenie nerek</u> | 68 |
| <u>9.7.2. Kolka nerkowa</u> | 69 |
| <u>9.7.3. Zapalenie pęcherza moczowego</u> | 70 |
| <u>9.7.4. Moczzenie nocne</u> | 71 |
| <u>9.7.5. Skapomocz</u> | 72 |
| <u>9.8. Choroby gruczołów wydzielania wewnętrznego</u> | 73 |
| <u>9.8.1. Nadczynność tarczycy</u> | 73 |
| <u>9.8.2. Niedoczynność tarczycy</u> | 74 |
| <u>9.8.3. Cukrzyca</u> | 75 |
| <u>9.9. Choroby laryngologiczne</u> | 76 |
| <u>9.9.1. Zapalenie ucha środkowego</u> | 76 |
| <u>9.9.2. Choroba Meniere'a</u> | 77 |
| <u>9.9.3. Niedosłuch</u> | 78 |
| <u>9.9.4. Nieżyt nosa</u> | 79 |
| <u>9.9.5. Zapalenie zatok</u> | 80 |
| <u>9.9.6. Krwawienie z nosa</u> | 81 |
| <u>9.9.7. Zapalenie gardła</u> | 82 |
| <u>9.9.8. Chrypka</u> | 83 |
| <u>9.10. Choroby stomatologiczne</u> | 84 |
| <u>9.10.1. Ból zębów</u> | 84 |
| <u>9.10.2. Paradentoz</u> | 85 |
| <u>9.10.3. Zapalenie dziąseł</u> | 86 |
| <u>9.10.4. Szczękościsk</u> | 87 |
| <u>9.11. Choroby oczu</u> | 88 |
| <u>9.11.1. Zapalenie nerwu wzrokowego</u> | 88 |
| <u>9.11.2. Zapalenie spojówek</u> | 89 |
| <u>9.11.3. Jaskra</u> | 90 |
| <u>9.11.4. Osłabienie wzroku</u> | 91 |
| <u>9.12. Ginekologia i położnictwo</u> | 92 |
| <u>9.12.1. Obfite miesiączkowanie</u> | 92 |
| <u>9.12.2. Nieregularne miesiączki</u> | 93 |
| <u>9.12.3. Zapalenie wewnętrznych narządów płciowych</u> | 94 |
| <u>9.12.4. Menopauza</u> | 95 |
| <u>9.12.5. Niedostateczna laktacja</u> | 96 |
| <u>9.13. Inne choroby i objawy ogólne</u> | 97 |
| <u>9.13.1. Grypa</u> | 97 |
| <u>9.13.2. Bezsenność</u> | 98 |
| <u>9.13.3. Nadmierna potliwość</u> | 99 |
| <u>9.13.4. Gorączka</u> | 100 |
| <u>9.13.5. Utrata przytomności</u> | 101 |
| <u>9.13.6. Nałóg nikotynowy</u> | 102 |
| <u>9.13.7. Czkawka</u> | 103 |
| <u>9.13.8. Osłabiona odporność organizmu</u> | 104 |
| <u>10. LITERATURA</u> | 105 |

1. Wstęp

Akupresura zwana inaczej bezigłową akupunkturą jest bezinwazyjną metodą leczenia wielu dolegliwości i chorób, stosowaną od 5000 lat. Popularność akupresury stale wzrasta na całym świecie ze względu na jej łatwość wykonania, praktycznie w każdych warunkach, brak skutków ubocznych (pod warunkiem prawidłowego jej wykonywania) oraz minimalne koszty leczenia. Akupresura nie wymaga stosowania specjalnego sprzętu, można wykonywać ją w mieszkaniu, w pracy, w lesie i w ogrodzie. Można ją robić przez ubranie, jednak lepiej jak pacjent jest rozebrany.

Akupresura to rodzaj masażu polegający na uciskaniu i masowaniu tzw. punktów biologicznie aktywnych, które odznaczają się szczególnymi właściwościami. Te miejsca na skórze różnią się od pozostałych właściwościami cieplnymi, biochemicznymi i elektrycznymi. Cechą charakterystyczną niektórych punktów jest ich bolesność (czasami bardzo duża) przy ucisku, która zanika po zlikwidowaniu choroby.

Odpowiedni masaż punktów na skórze powoduje pobudzenie zakończeń nerwowych znajdujących się w tych miejscach. Powstałe w ten sposób impulsy biegną drogami nerwowymi do ośrodkowego układu nerwowego, dochodząc do kory mózgowej i stamtąd dalej drogami nerwowymi do chorego narządu, co powoduje zmniejszenie bólu i poprawienie jego czynności.

Akupresurę wykonujemy sami lub z pomocą drugiej osoby. Do masażu wykorzystujemy opuszki palców, ale można również stosować do tego celu jakiś bezpieczny przyrząd, np. gumkę do mazania, która znajduje

1. Wstęp

się na końcu niektórych ołówków. Jest to metoda godna polecenia dla osób chorych jak i zdrowych w celach profilaktycznych. Można ją wykonywać zarówno u niemowląt, jaki u osób w podeszłym wieku.

W poniższym opracowaniu skupiłam się głównie nad praktycznym zastosowaniem akupresury, przedstawiając zestawy punktów dla 70 dolegliwości i chorób. Zostały tu podane jedynie niektóre zasady medycyny chińskiej i ogólne informacje, wystarczające jednak do samodzielnego wykonywania akupresury. Do książki dołączone są trzy plansze przedstawiające rozmieszczenie punktów na ciele człowieka.

Jako masażystka i biomasażystka polecam wszystkim dbającym o swoje zdrowie, wypróbowanie tej naturalnej metody.

Już od wielu lat interesuję się naturalnymi metodami leczenia a zwłaszcza akupresurą. Często widziałam już jej pozytywne skutki, które, co najważniejsze, są osiągane bez środków farmakologicznych. Oczywiście należy tu podkreślić, że nie jest to metoda zastępująca konwencjonalne leczenie i nie powinna być jako taka traktowana. Nie jest to też panaceum na wszystkie choroby, jak uważają niektórzy terapeuci.

Pragnę jeszcze zauważyć, że przeczytanie tego opracowania nie daje niezbędnej wiedzy do samodzielnego układania zestawów punktów na daną dolegliwość, do takich umiejętności potrzebna jest dużo większa wiedza, zarówno medyczna, jak i z zakresu medycyny chińskiej.

Zdaję sobie sprawę z tego, że nie wszystko zostało w tej książce wystarczająco wyjaśnione, zwłaszcza zasady medycyny chińskiej, ale jest to bardzo obszerna wiedza, której opisanie w jednym opracowaniu jest niemożliwe. Jednak informacje tu zawarte, powinny wystarczyć do samodzielnego stosowania akupresury.

2. Metody refleksoterapii

Refleksoterapia to różne metody oddziaływania na punkty biologicznie aktywne, a pierwsze z nich zaczęły pojawiać się już kilka tysięcy lat temu.

Od niepamiętnych czasów człowiek starał się pozbyć bólu wszelkimi możliwymi sposobami, rozcierał i uciskał obolałe miejsca, a nawet korzystał z ognia do ogrzewania lub przyżegania na przykład ran. Z czasem zaczął zauważać, że uciskanie konkretnych miejsc przynosi ulgę i zaczął te miejsca zapamiętywać. Zaczął usuwać ból tym, co mu wpadło w rękę, były to pierwsze igły do akupunktury. Początkowo wykonane były z kamienia, potem stosowano igły z kości i bambusa. Tak właśnie powstała akupunktura. Metoda ta sprawdziła się na przestrzeni wieków i do dnia dzisiejszego nie straciła swojego znaczenia w leczeniu.

Nie każdy (dzieci, osoby starsze) dobrze znosi zabiegi akupunktury i wtedy wykorzystuje się inne metody stymulacji punktów, takie jak akupresura, przyżeganie (moksa), elektropunktura, laseropunktura czy bańki.

Ponieważ o akupresurze piszę w innym miejscu tu zajmę się krótkim wyjaśnieniem pozostałych metod.

Akupunktura

Polega ona na stymulowaniu określonych punktów przy pomocy igieł wykonanych ze stali, złota lub srebra. Te zazwyczaj bardzo cienkie igły wprowadza się na różną głębokość (od kilku milimetrów do kilku

centymetrów) i pozostawia na jakiś czas. Czasami podczas zabiegu, lekarz wykonuje nimi niewielkie manipulacje np. obraca je lub wprowadza w wibracje. Akupunktura jest w zasadzie zabiegiem bezbolesnym, czasami może pojawić się jakiś lokalny ból. Ważne jest, aby taki zabieg wykonywał odpowiednio przeszkolony lekarz.

Przyżeganie (moksa)

Technika ta polega na działaniu na chińskie punkty ciepłem. Do przeprowadzenia takiego zabiegu wykorzystuje się specjalne stożki lub cygara wykonane z chińskiej odmiany piołunu. Najpewniejszą i najwygodniejszą metodą ogrzewania jest używanie cygara, które trzymając w dłoni przybliża się do określonego punktu, wykonując przy tym ruchy wahadłowe lub okrężne. Rozżarzony koniec cygara przybliża się i oddala od skóry tak, aby pacjent czuł przyjemne ciepło. Wskazania do leczenia mokszą są podobne jak w przypadku akupunktury, choć najczęściej wykonuje się je w przypadku chorób wywołanych zimą, chorób przewlekłych i w stanach dużego osłabienia.

Elektropunktura

W tej technice na punkty oddziałuje się prądem w sposób bezpośredni lub poprzez igłę. Jest to metoda, która w ostatnich latach szeroko się rozpowszechniła.

W tym przypadku bodźcem stymulującym punkt jest prąd o różnym natężeniu i częstotliwości. Do rozwoju elektropunktury przyczynił się rozwój elektroniki, który umożliwił budowę specjalnych aparatów, zarówno do stymulowania punktów jak i do ich precyzyjnego odnajdywania. W Polsce również produkowane są takie urządzenia, najczęściej pod nazwą „*automeridianu*” czy „*autopunktera*”.

Elektropunktura jest wykorzystywana w leczeniu przede wszystkim do walki z bólem choć można jej też używać do leczenia innych dolegliwości. Ma ona jednak trochę więcej przeciwwskazań i jest przez niektóre osoby gorzej znoszona niż akupresura.

Laseropunktura

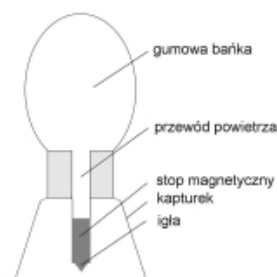
W laseropunkturze igłę do akupunktury zastępuje się wiązką promieni świetlnych, emitowaną przez laser małej mocy. Metoda ta stosowana jest od niedawna, jednak zyskuje coraz więcej zwolenników. Wskazania do leczenia tą metodą są w zasadzie takie same jak w przypadku akupunktury, główna różnica polega na bezinwazyjności takiego zabiegu, co w przypadku szerzących się zakażeń ma dość duże znaczenie.

Bańki lecznicze

To bardzo stara i prosta metoda, znana już w starożytności. Polega ona na wytwarzaniu podciśnienia, podczas ssącego działania bańki. Powoduje to w efekcie pękanie naczyń włosowatych i drażnienie znajdujących się w tym miejscu receptorów. Powstałe podczas zabiegu krwawe, śródskórne wybroczyny, działają też leczniczo na zasadzie autohemoterapii.

W zabiegach wykorzystuje się różnego rodzaju bańki. Są to bańki szklane stawiane na gorąco przy wykorzystaniu płomienia do rozrzedzenia powietrza w jej wnętrzu lub stawiane na zimno. Tak stawiane bańki mają specjalną pompkę próżniową, która wysysa z jej wnętrza powietrze. Są też bańki gumowe.

Do ciekawych rozwiązań zaliczyć trzeba chińskie bańki zwane „*igłami pięciu żywiołów*” HAI. Przypominają one gumową bańkę z kapturkiem.



Ta bańka to po prostu pompka wytwarzająca podciśnienie, a w plastikowym kapturku mieści się posrebrzana igła z zakończeniem wykonanym z trwale namagnesowanego stopu. Ważne jest, że po przyłożeniu bańki do punktu, igła znajdująca się w środku nie powoduje urazu skóry (nie przekłupa jej). Bańki HAI są namagnesowane odpowiednio N i S. Nakłada się je według pewnych schematów: albo namagnesowane w ten sam sposób albo naprzemiennie. Igieł nie należy umieszczać w miejscach opuchniętych, owrzodziały i okolicy żyłaków. Należy zachować bardzo dużą ostrożność lub całkowicie zaniechać stawiania tych baniek w ciąży, podczas miesiączki, u pacjentów z rozrusznikiem serca, chorych na hemofilię, małopłytkowość, cukrzycę czy poważne choroby serca.

Igły HAI nakładamy na około 15 minut, aby powtórzyć zabieg, należy zrobić minimum 10 minut przerwy. Leczenie wymaga 1 - 2 zabiegów dziennie i trwa około 10 dni. Czasem wymaga powtórzenia po 1 - 2 dniach przerwy. W przypadku chorób przewlekłych, leczenie wymaga nawet kilkunastu zabiegów.