

DEBORAH BLEECKER

# AKUPRESURA

## BEZ TAJEMNIC

Samodzielnie pokonaj ból, stres,  
problemy trawienne czy infekcje,  
zwalcz refluks i wzmocnij nerki  
dzięki prostej terapii  
Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# AKUPRESURA

BEZ TAJEMNIC

DEBORAH BLEECKER

# AKUPRESURA

## BEZ TAJEMNIC

Samodzielnie pokonaj ból, stres,  
problemy trawienne czy infekcje,  
zwalcz refluks i wzmocnij nerki  
dzięki prostej terapii  
Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-909-0

Tytuł oryginału: *Acupressure Made Simple: Easily Treat Yourself for Common Ailments*

Copyright © 2019 by Deborah Bleecker

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
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 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

---

---

Wstęp . . . . .	9
10 najważniejszych punktów akupresurowych . . . . .	11
Krótki przewodnik po chińskiej medycynie . . . . .	21
Jak sprawić, by akupresura zadziałała w twoim przypadku . . . . .	27
Jak znaleźć punkty akupresurowe . . . . .	31
Jak akupunktura i akupresura leczą ból . . . . .	35
Wyjaśnienie akupresury ucha . . . . .	39
Akupresura u dzieci . . . . .	43
Meridiany akupunktururowe . . . . .	45
Dolegliwości . . . . .	51
Alergie . . . . .	53
Arytmia serca . . . . .	55
Bezpłodność . . . . .	59
Bezsenność . . . . .	65
Biegunka . . . . .	71
Biegunka u niemowląt . . . . .	75
Ból barku . . . . .	77
Ból dłoni . . . . .	81
Ból głowy . . . . .	83
Ból karku . . . . .	87
Ból kolana . . . . .	91

Ból kostek . . . . .	95
Ból kręgosłupa . . . . .	97
Ból łokcia . . . . .	101
Ból oka . . . . .	103
Ból palca . . . . .	105
Ból palca u stopy . . . . .	107
Ból ramienia . . . . .	109
Ból stopy . . . . .	111
Ból ucha . . . . .	113
Ból ucha u niemowląt . . . . .	117
Ból zatok . . . . .	121
Choroba Meniere'a . . . . .	125
Częste oddawanie moczu, słaby pęcherz, nietrzymanie moczu . . . . .	131
Czkawka . . . . .	133
Depresja . . . . .	137
Dusznic bolesna . . . . .	141
Gorączka . . . . .	145
Gorączka u niemowląt . . . . .	147
Impotencja, libido . . . . .	149
Kamienie nerkowe . . . . .	153
Kamienie żółciowe . . . . .	155
Kaszel . . . . .	157
Kolka u niemowląt . . . . .	161
Lęk . . . . .	165
Mdłości . . . . .	169
Migreny . . . . .	171
Moczenie się dzieci . . . . .	175
Nadciśnienie . . . . .	177
Neuropatia cukrzycowa . . . . .	181
Pokrzywka . . . . .	185
Poranne mdłości . . . . .	189
Problemy hormonalne . . . . .	193

---

Przeziębienie i grypa u niemowląt . . . . .	197
Przeziębienie i grypa . . . . .	201
Refluks kwasowy, zgaga, zarzucanie żołądkowo-przełykowe . . . . .	205
Rwa kulszowa . . . . .	211
Sen niemowląt . . . . .	213
Stres u niemowląt . . . . .	219
Stres i rozdrażnienie . . . . .	221
Trawienie u niemowląt . . . . .	223
Uderzenia gorąca . . . . .	225
Utrata wagi . . . . .	229
Wymioty u niemowląt . . . . .	233
Zapalenie powięzi podeszwy . . . . .	235
Zaparcia . . . . .	237
Zaparcia u niemowląt . . . . .	239
Zatrzymanie wody, obrzęk . . . . .	241
Zawroty głowy . . . . .	245
Zdrowienie po udarze . . . . .	251
Zespół cieśni nadgarstka . . . . .	257
Zespół napięcia przedmiesiączkowego . . . . .	261
Zespół suchego oka po LASIK . . . . .	263
Zmęczenie . . . . .	267
Źródła . . . . .	273
Indeks . . . . .	274

# Wstęp

---

Akupresura to prosty i skuteczny sposób uzdrawiania wielu dolegliwości. Odnotowano istnienie ponad tysiąca punktów akupunkturowych, więc jak wybrać te, które będą najskuteczniejsze? O tym właśnie jest ta książka. Jako dyplomowana akupunkturzystka od ponad dwudziestu lat uczę moich pacjentów akupresury tak, aby mogli leczyć siebie.

Powodem, dla którego napisałam tę książkę, jest ułatwienie zrozumienia akupresury i skuteczne jej stosowanie. Wybrałam najskuteczniejsze punkty akupresurowe i wyjaśniam ich działanie w taki sposób, aby mógł to zrozumieć nawet laik.

W większości przypadków do każdej dolegliwości przypisanych jest kilka punktów. To dlatego, że punkty akupunkturowe są tak silne i tak skuteczne, że mógłbyś znać tylko jeden, który działa najlepiej. Nie ma powodu używać ich aż pięciu, jeśli zadziała jeden. Wyjaśnię, który punkt wypróbować najpierw w zależności od dolegliwości.

Posiadam stopień magistra medycyny orientalnej. To standardowy, trzyletni program podyplomowy chińskiej medycyny, który przechodzą dyplomowani akupunkturzyści w Stanach Zjednoczonych. Podczas tego programu poświęcamy cały rok na uczenie się lokalizowania i używania ponad czterystu punktów



akupunkturowych. Uczymy się także, jak łączyć te punkty, by leczyć choroby.

Punkty akupunkturowe regulują funkcjonowanie organizmu. Twoje ciało wie, co to znaczy być zdrowym. Jest to zapisane w twoim DNA. Musisz po prostu pomóc mu się regulować i przywracać zdrowe funkcjonowanie.

Punkty akupunkturowe przynoszą ulgę w bólu, przywracając zdrowe krążenie. Przy dobrym krążeniu twoje ciało może uzdrowić się samo.

Ponieważ, jak już wspomniałam, leczę pacjentów od ponad dwudziestu lat, równie szczegółowo analizuję suplementy. Choć ta książka skupia się na akupresurze, nie mogłabym pominąć informacji o suplementach, które zalecam moim pacjentom, by pomóc im zdrowieć szybciej. To najbardziej godne zaufania i najwyższej jakości preparaty. Chcę zaznaczyć, że nie jestem w żaden sposób powiązana z produkującymi je firmami, ani nie otrzymuję od nich pieniędzy, ale odkryłam, które suplementy są najskuteczniejsze.

# 10 najważniejszych punktów akupresurowych

---

---

Choć każdy akupunkturzysta ma swoje ulubione punkty, to punkty, które prezentuję, są najczęściej używane w wielu klinikach akupunktury. A to dlatego, że są bardzo silne i mają wiele funkcji.

Przedstawione niżej informacje to mały fragment mojej książki *Podręcznik punktów akupunkturowych\**. Wybrałam najczęściej używane oznaczenia, aby było ci łatwiej zrozumieć i używać tych punktów.

Oto moje 10 najważniejszych punktów akupunkturowych w porządku alfabetycznym:

- Jelito Grube 4
- Jelito Grube 11
- Nerka 3
- Nerka 6
- Nerka 7
- Osierdzie 6
- Serce 7
- Śledziona 6
- Wątroba 3
- Żołądek 36

---

\* Publikacja jest dostępna w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

## Jelito Grube 4

Znajduje się pomiędzy pierwszą a drugą kością dłoni, w połowie drugiej kości, po stronie kciuka. Tego punktu nie powinny używać kobiety ciężarne, ponieważ może on wywołać poród.



### **Funkcje i częste zastosowanie**

Jelito Grube 4 leczy alergie, ból ramienia, przeziębienie i grypę, ból dłoni, bóle głowy, pokrzywkę, wywołuje poród, reguluje pracę układu immunologicznego, leczy zatłokane zatoki i krwawienie z nosa, leczy też oczy, nos, usta i uszy. Świetnie sprawdza się w przypadku leczenia bólu głowy.

## Jelito Grube 11

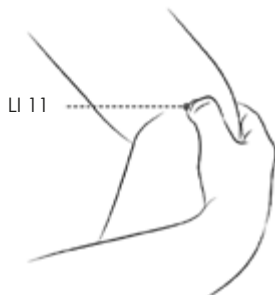
Znajduje się w połowie odległości od łokcia do zgięcia łokcia. Szukaj go na zgiętej ręce, jak przedstawiono na ilustracji. Ten punkt możesz łatwo uciskać własnym kciukiem.

### Funkcje i częste zastosowanie

Jelito Grube 11 leczy alergię, atrofię ramienia, ból ramienia, ból łokcia, nadciśnienie, zaparcia, pokrzywkę, świąd, wysypkę, ból i sztywność barku, choroby skóry, a także wzmacnia układ odpornościowy.



Jelito Grube 11



### Nerka 3

Znajduje się w zagłębieniu pomiędzy wewnętrzną stroną kostki a tyłem nogi. Znajdź punkt w połowie pomiędzy czubkiem wewnętrznej strony kostki a tyłem nogi.

### **Funkcje i częste zastosowanie**

Nerka 3 jest najważniejszym i najczęściej używanym punktem meridianu Nerek. Leczy astmę, głuchotę spowodowaną słabością nerek, ból pięty, nietrzymanie moczu lub stolca, bezsenność, problemy z oddawaniem moczu, szum w uszach oraz pilną potrzebę oddania moczu.



---

### **Nerka 6**

Znajduje się w odległości 1 cuna poniżej wewnętrznej strony kostki. Cun odpowiada szerokości kłykcia kciuka. Później wyjaśnię to bardziej szczegółowo.



### **Funkcje i częste zastosowanie**

Nerka 6 uspokaja umysł, leczy problemy z oddawaniem moczu, obrzęki, częste oddawanie moczu, uderzenia gorąca, bezsenność, wypadanie macicy, a także wzmacnia nerki.

## Nerka 7

Znajduje się 2 cuny w linii prostej nad punktem Nerka 3.



### Funkcje i częste zastosowanie

Nerka 7 leczy ból dolnego odcinka kręgosłupa, zapalenie nerek, ból stopy, nietrzymanie moczu bądź stolca, obrzęk, częstą potrzebę oddawaniu moczu, a także reguluje pracę pęcherza moczowego.

## Osierdzie 6

Znajduje się 2 cuny nad zgięciem nadgarstka, pomiędzy ścięgnami na środku przedramienia.



### Funkcje i częste zastosowanie

Osierdzie 6 leczy lęk, uspokaja żołądek, leczy czkawkę, bezsenność, palpacje, reguluje pracę serca i pomaga przy mdłościach.

## Serce 7

---

Znajduje się na zgięciu nadgarstka, na promienistej stronie ścięgna mięśnia zginacza łokciowego nadgarstka. Możesz mieć dwie lub trzy bruzdy na nadgarstku, ale ten punkt znajduje się na poziomie największej z nich. Kiedy poruszysz małym palcem, poczujesz, jak porusza się to ścięgno.



### Funkcje i częste zastosowanie

Serce 7 używany jest w przypadku lęku, uspokaja umysł, leczy arytmie, palpacje, bezsenność i rozdrażnienie.

## Śledziona 6

---

Znajduje się na wewnętrznej stronie nogi, 3 cuny powyżej czubka wewnętrznej strony kostki, za kością goleni. Znajdziesz go, kładąc całą dłoń na wierzchołku kostki. Możesz łatwo zlokalizować punkt, uciskając obszar, aby znaleźć tylną granicę kości.

### Funkcje i częste zastosowanie

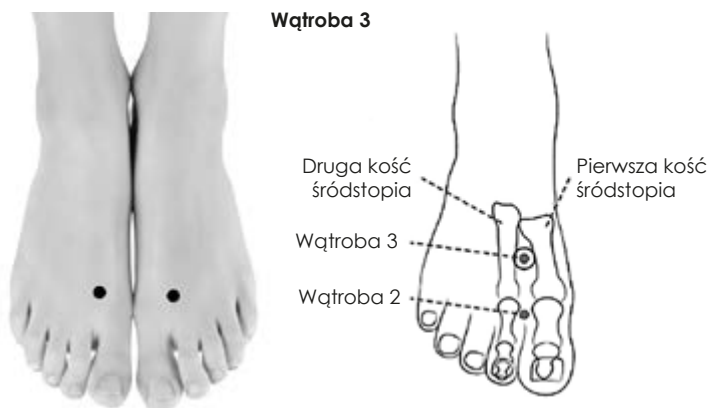
Śledziona 6 leczy anemię, lęk, brak równowagi hormonalnej, paraliz stopy, ból głowy, obrzęki i zatrzymanie wody, nadciśnienie,

bezpłodność, bezsenność, wywołuje poród, leczy stres i wypadanie macicy.



### Wątroba 3

Wątroba 3 znajduje się pomiędzy pierwszym a drugim palcem stopy, około 1,5 cuna powyżej błony palca. Zauważ, że rozmiar kości śródstopia determinuje to, jak daleko od błony znajduje się ten punkt (u każdego będzie inaczej). Znajduje się w zagłębieniu pomiędzy pierwszą a drugą kością śródstopia.



Aby znaleźć Wątrobę 3, możesz przesunąć palcem dłoni od błony palca stopy do kości śródstopia, tuż przed dotarciem do



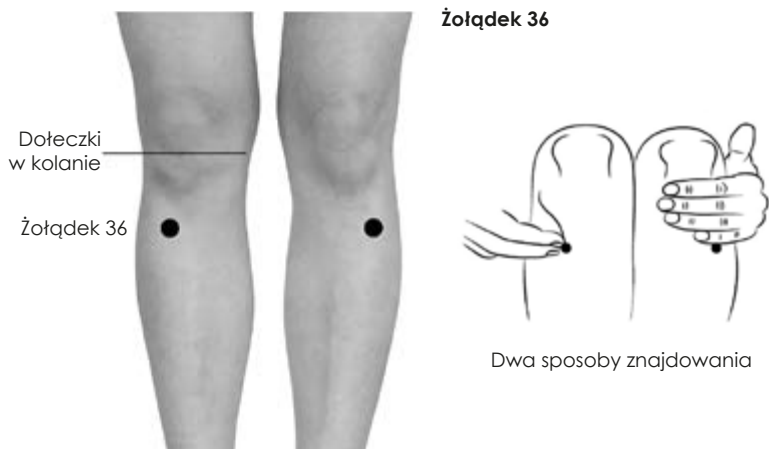
kości stopy znajdziesz małe wgłębienie. Ilustracja pokazuje zakreślony punkt, abyś mógł zobaczyć, że Wątroba 3 znajduje się w małym wgłębieniu na stopie.

### **Funkcje i częste zastosowanie**

Wątroba 3 leczy stres, zawroty głowy, dolegliwości oczu, nieregularne miesiączki, nadciśnienie, bezsenność, mdłości i depresję.

## **Żołądek 36**

Znajduje się 3 cuny poniżej dołeczków w kolanie i jedną szerokość palca od przedniej krawędzi piszczeli.



Żołądek 36 można znaleźć na kilka sposobów. Możesz położyć dłoń na kolanie, by zmierzyć punkt. Palec wskazujący znajduje się na poziomie dołeczków w kolanie, małych zagłębieniach po obu stronach rzepki. Możesz również znaleźć to miejsce, używając piszczeli.

**Funkcje i częste zastosowanie**

Żołądek 36 jest prawdopodobnie najczęściej używanym punktem w akupunkturze. Najłatwiej zrozumieć jego liczne funkcje, patrząc na kategorie.

**Reguluje i wzmacnia śledzionę i żołądek**

Leczy odbijanie, uczucie pełności w brzuchu, biegunkę, zaparcia, mdłości i słaby apetyt, wymioty, skurcze przepony, zmęczenie i problemy z przełykaniem.

**Reguluje i wzmacnia płuca**

Leczy astmę, kaszel i krótki oddech.

**Reguluje i nawilża jelita**

Leczy zaparcia i biegunki, a także wrzody w jelitach.

**Reguluje i wzmacnia układ odpornościowy**

Leczy alergię, przeziębienie, grypę i pokrzywkę.

Dodatkowo, oprócz powyższych, ten punkt pomaga leczyć ból kolan, paraliż nóg (zobacz część o powracaniu do zdrowia po udarach, osłabienie kolan i nadciśnienie).

Żołądek 36 jest jednym z najlepszych punktów na ciele, dzięki któremu zwiększymy poziom energii. Poprawia trawienie i przynosi ulgę w zmęczeniu. Nazywany jest „trzema milami nogi”, ponieważ mówi się, że nawet, gdy jesteś wycieńczony i zupełnie brak ci sił, możesz ucisnąć ten punkt i przejść jeszcze trzy mile\*.

---

\* Około 4,82 kilometra (przyp. wyd. pol.).

---

# Dolegliwości

---

# Alergie

---

Objawami alergii są zatkany nos, kichanie, bezbarwna wydzielina z nosa i swędzenie oczu. Częstymi przyczynami reakcji alergicznych są kurz, odchody roztoczy, pleśń, łupież zwierzęcy, dym z papierosów lub cygar oraz perfumy.



Jelito Grube 4 i 11

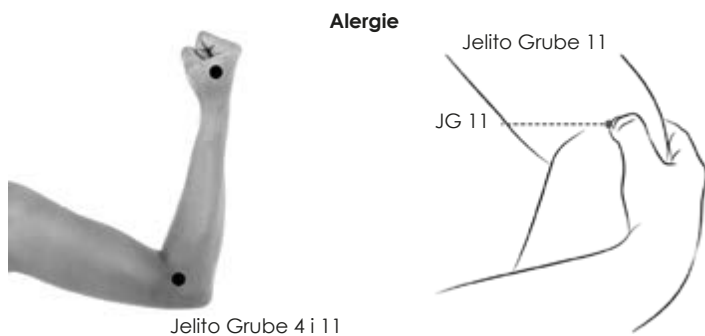
## Alergie



Jelito Grube 4

Najważniejszymi punktami w przypadku wszelkich reakcji alergicznych są Jelito Grube 4 i Jelito Grube 11. Te punkty wzmacniają układ odpornościowy i mogą redukować reakcje alergiczne. W przypadku objawów zatokowych zobacz rozdział o zatokach, gdzie znajdziesz dodatkowe punkty do uzdrawiania tych dolegliwości. Ból w okolicach twarzy często powodowany jest przez zatkanie zatok.

Osiągnęłam wspaniałe rezultaty, wykonując akupresurę na tych punktach, kiedy wybrałam się na wycieczkę do Paryża. W Paryżu dużo osób pali papierosy. Gdy szłam chodnikiem, owiewał mnie dym i każdego dnia źle się od tego czułam. Codziennie wykonywałam akupresurę na powyższych punktach i to uspokajało mój układ immunologiczny mniej więcej w ciągu godziny. Mogą być one pomocne w przypadku każdej reakcji alergicznej.



### Przypisy do zabiegu

Istnieją popularne preparaty, które zawierają zioła, takie jak traganek i magnolia. Jade Windscreen to popularny preparat, który wzmacnia układ immunologiczny w celu osłabienia alergii. Leczyłam kiedyś małego chłopca, który z powodu silnej alergii nie był w stanie bawić się na zewnątrz. Zastosowałam u niego preparat ziołowy Jade Windscreen i po sześciu tygodniach chłopiec nie miał żadnych problemów z wychodzeniem na podwórko. Dzieci reagują bardzo szybko. U niektórych pacjentów alergja zmniejsza się, kiedy przyjmują również probiotyki.

# Arytmia serca

---

Ta część nosi nagłówek arytmia serca, ale chińska medycyna uznałaby to za brak równowagi w sercu i diagnozę postawiłaby na podstawie pulsu. Te punkty regulują serce.

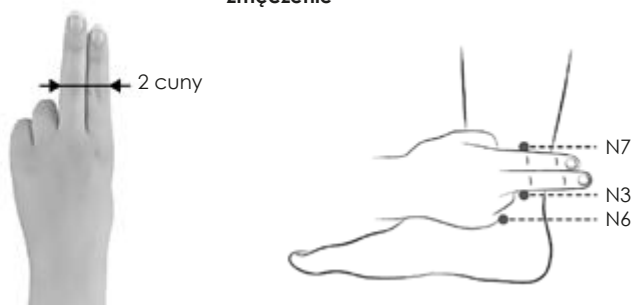
Punkty na meridianie Serca regulują energię serca. Serce 7 jest często używany w przypadku lęku. Nadmiar każdej emocji ma wpływ na serce, które staje się coraz słabsze, co może powodować niepokój i bezsenność. Łatwo jest uciskać ten punkt za pomocą minimasażera lub palca.



Serce 5 to główny punkt, którego używamy w przypadku nieregularnego pulsu. Serce 5 i 7 można łączyć podczas tego samego zabiegu. Możesz uciskać te punkty kciukiem.

Nerka 7 używana jest, między innymi, do leczenia nietrzymania moczu, zapalenia nerek, bólu stopy oraz regulowania oddawania moczu.

### Zmęczenie



Nerka 6 znajduje się około jednej średnicy palca poniżej kostki, po wewnętrznej stronie nogi. Używa się jej do leczenia zaburzeń nerek, uderzeń gorąca, bezsenności, bólu gardła, wypadania macicy, może też pomóc przyspieszyć poród, dlatego nie używałabym go u kobiety, która jest w ciąży. Ten punkt jest bardzo uspokajający i można go stosować przy lęku oraz bezsenności. Sprowadza energię z głowy w dół, ma więc działanie ściągające. To dlatego jest wspinały do leczenia lęku. Moczenie stóp w ciepłej wodzie ma to samo działanie. Ściąga energię w dół, z dala od głowy.

Inną, częstą przyczyną zmęczenia jest słabe trawienie. Jeżeli nie trawisz dobrze spożytego pożywienia, nie możesz mieć dobrego poziomu energii. W chińskiej medycynie zawsze zadajemy pytania dotyczące trawienia i poziomu energii. Aby być zdrowym i wolnym od bólu, potrzebujesz wysokiego poziomu energii i dobrego trawienia. W większości przypadków możemy leczyć wszystkie twoje dolegliwości naraz. Jeżeli cierpisz z powodu bólu, możemy leczyć to w tym samym czasie co zmęczenie, bezsenność

i inne problemy. To dlatego jest to terapia holistyczna. Jesteś leczony od stóp do głów.

Najlepszym punktem, aby poprawić trawienie, jest Żołądek 36. To prawdopodobnie najważniejszy punkt akupunkturowy. Pełni bardzo wiele funkcji, a wyższy poziom energii przyniesie korzyści każdemu.



Najczęstszymi objawami słabego trawienia lub niedoboru energii Śledziony w chińskiej medycynie są:

- Słaby apetyt
- Mdłości
- Problemy trawienne
- Zaburzenia odżywiania
- Luźne stolce
- Niestrawione resztki pokarmu w kale
- Tępy ból brzucha
- Łatwe pocenie się bez wysiłku
- Gazy i rozstrzeń brzucha
- Zmęczenie lub osłabienie



- Problemy ze wstawaniem rano
- Słabe mięśnie
- Tępy ból w mięśniach
- Łatwo powstające zasinienia
- Obsesyjne zamartwianie się lub obsesyjne myśli

### **Przypisy do zabiegu**

Poprawa trawienia i energii jest częścią każdej terapii za pomocą akupunktury. Zmęczenie może mieć wiele przyczyn, między innymi *Candida*, wirus Epsteina-Barr, zmęczenie nadnerczy oraz nietolerancje pokarmowe. Jako minimum powinieneś rozważyć przyjmowanie dobrych kompleksów witamin, aby mieć pewność, że twój organizm ma ich wystarczające poziomy, by wytwarzać energię. Ja lubię Raw Vitamins marki Garden of Life. W ich ofercie jest także produkt, który przyjmuje się tylko raz dziennie.

# Źródła

---

---

*Foundations of Chinese Medicine* autorstwa Giovanniego Maciocci. To podręcznik dla studentów pierwszego roku akupunktury. Wyjaśnia diagnozę w chińskiej medycynie i teorię chińskiej medycyny.

*The practice of Chinese Medicine* autorstwa Giovanniego Maciocci. To podręcznik dla studentów drugiego roku akupunktury. Wyjaśnia dziesiątki chorób w kontekście chińskiej medycyny. Pokazuje, jak diagnozować i leczyć choroby, których punktów akupunkturowych używać i które preparaty ziołowe stosować.

# Indeks

---

---

## A

Alergie 12, 19, 53-54, 83, 115, 185-187  
Anemia 16, 186  
Apatia 23, 268  
Arytmia 16, 55-57  
Asthma 14, 19, 24, 72, 194, 200  
Atrofia ramienia 13  
Awersja do zimna 268

## B

Ba Feng 107, 111, 112, 183, 253  
Ba Xie 83, 105, 253, 254  
Bach Rescue Remedy 69, 217, 219  
Bach Rescue Sleep 68, 217  
Bekanie 25, 134, 205  
Bezpłodność 17, 59-63, 221, 227  
Bezsenność 14, 16, 17, 23, 55, 65-69,  
132, 142, 150, 165, 194, 205, 225,  
269-270  
Biegunka 18, 71-73, 75-76, 134  
Blokery kwasu 205  
Ból barków 77-79, 155  
Ból dłoni 12, 81-82, 105, 257  
Ból dolnego odcinka kręgosłupa 15, 22,  
23, 96, 98  
Ból głowy 12, 16, 25, 83-85, 121, 125-  
127, 171, 221

Ból i sztywność dolnej części nogi 95, 112  
Ból kolana 22, 91-93, 186  
Ból kostki 95-97, 112  
Ból kręgosłupa 36, 97-99  
Ból nadgarstka 66, 96  
Ból nerwu 264  
Ból oka 103-104  
Ból palca 81, 105, 107  
Ból pięty 14, 269  
Ból ramienia 12, 35, 81, 101, 109-110  
Ból stopy 15, 95, 111-112, 235  
Ból szczęki 114, 121, 247  
Ból ucha 113-115, 117-119  
Ból w klatce piersiowej 141, 200, 205  
Ból zatok 103, 121-123  
Ból zęba 83, 198  
Brodziuszka wiechowata 204, 247  
Bromelina 102, 259  
Bylica roczna 254

## C

Choroby oczu 17, 104, 263-266  
Choroby skóry 13, 186  
Ciśnienie krwi 57, 179, 245  
Cordyceps 123, 132, 139, 150, 151, 176  
Częste oddawanie moczu 14, 23, 131-132,  
175, 269  
Czkawka 15, 133-135, 205, 213



**Deborah Bleecker** – jest dyplomowaną akupunkturzystką i autorką książek o akupunkturze i akupresurze, w tym bestsellerowego *Podręcznika punktów akupunkturowych*. Posiada tytuł magistra medycyny orientalnej. W 1994 roku doznała urazu i żyła z przewlekłym bólem, dopóki nie postanowiła znaleźć własnych odpowiedzi na problemy zdrowotne. Lekarze powiedzieli jej, że bólu nie da się wyleczyć, ale dzięki akupunkturze i chińskiemu ziołolecznictwu, w którym dziś się również specjalizuje, wyzdrowiała.



Cierpisz na bezsenność? Zainteresuj się swoim... nadgarstkiem. Umiejscowiony jest tam punkt akupresurowy o nazwie Serce 7. Uciskanie go w odpowiedni sposób uwolni cię od niepokoju, stresu i bezsenności. Jeśli borykasz się z częstym oddawaniem moczu, chciałbyś wzmocnić pęcherz i nerki, najważniejszymi punktami do leczenia są punkty: Nerka 3, 6 i 7. A może męczy cię kaszel? W usuwaniu stanu zapalnego w płucach doskonale sprawdza się uciskanie znajdującego się w zgięciu łokcia punktu o nazwie Płuco 5. Na problemy z układem trawiennym idealny jest punkt Żołądek 36, który ma aż 50 zastosowań! Przekonaj się, jaką moc ma akupresura!

### **Dzięki informacjom zawartym w tej praktycznej książce:**

- ❖ będziesz mógł samodzielnie stosować akupresurę,
- ❖ poznasz najważniejsze i najskuteczniejsze punkty akupresurowe,
- ❖ nauczysz się lokalizować punkty akupresurowe,
- ❖ pozbędziesz się kilkudziesięciu najpowszechniejszych chorób i dolegliwości,
- ❖ przekonasz się, jak akupresura i akupunktura leczą różne rodzaje bólu,
- ❖ dowiesz się, czym jest akupresura ucha,
- ❖ nauczysz się stosować akupresurę u dzieci,
- ❖ zapoznasz się z zasadami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej,
- ❖ opanujesz wiedzę dotyczącą meridianów,
- ❖ poznasz najpopularniejsze chińskie zioła i suplementy.

### **Akupresura – bezbolesny ucisk dla pełni zdrowia**

Patroni:

Cena: 44,40 zł

