PORADNIK AKUPRESURY

*Opracowanie stanowi rodzaj przewodnika terapeutycznego.*

*Posługując się metodą akupresury można samodzielnie dążyć do opanowania wielu pospolitych dolegliwości.*

*Opisana technika zabiegów i ich zastosowanie pochodzą z kserokopii niemieckojęzycznego tekstu wykonanej w Republice Południowej Afryki przez Grzegorza Kowalczyka.*

*Tłumaczenie na język polski wykonał Sławomir Graff*

Legenda:

Punkty oddziaływania akupresurą ( w postępowaniu opisanym pod każdą z opisanych dolegliwości ):

A. główne

B. dodatkowe

C. pomocnicze (oddziaływanie odległe)

D. uzupełniające

Spis treści:

[I. Wprowadzenie 6](#_Toc29966547)

[A. Chińskie metody leczenia presyjnego w świetle teorii naukowych 6](#_Toc29966548)

[B. Techniki leczenia presyjnego 8](#_Toc29966549)

[1. Akupunktura 8](#_Toc29966550)

[2. Moxibustion 9](#_Toc29966551)

[3. Akupresura 9](#_Toc29966552)

[II. Dolegliwości 13](#_Toc29966553)

[A) Układ krążenia 13](#_Toc29966554)

[1. Serce 13](#_Toc29966555)

[a) Dusznica bolesna 13](#_Toc29966556)

[b) Psychogenne zaburzenia czynności serca 14](#_Toc29966557)

[2. Tętnice 15](#_Toc29966558)

[a) Nadciśnienie 15](#_Toc29966559)

[b) Hipotonia tętnicza 17](#_Toc29966560)

[3. Żyły i naczynia obwodowe 18](#_Toc29966561)

[a) Dolegliwości z zakresu kończyn dolnych 18](#_Toc29966562)

[b) Żylaki kończyn dolnych 19](#_Toc29966563)

[B) Układ oddechowy 20](#_Toc29966564)

[1. Górne drogi oddechowe 20](#_Toc29966565)

[a) Nieżyt nosa 20](#_Toc29966566)

[b) Alergiczny nieżyt nosa 21](#_Toc29966567)

[c) Krwawienie z nosa 21](#_Toc29966568)

[d) Zapalenie zatok obocznych nosa 22](#_Toc29966569)

[e) Zapalenie gardła 23](#_Toc29966570)

[f) Angina 23](#_Toc29966571)

[g) Zapalenie migdałków 24](#_Toc29966572)

[h) Zapalenie krtani 25](#_Toc29966573)

[i) Chrypka 26](#_Toc29966574)

[2. Dolne drogi oddechowe 26](#_Toc29966575)

[a) Astma oskrzelowa 26](#_Toc29966576)

[b) Zapalenie oskrzeli 27](#_Toc29966577)

[c) Kaszel 28](#_Toc29966578)

[d) Czkawka 29](#_Toc29966579)

[C) Układ pokarmowy 30](#_Toc29966580)

[1. Ból zęba 30](#_Toc29966581)

[2. Mdłości 30](#_Toc29966582)

[3. Wymioty 31](#_Toc29966583)

[4. Biegunka 32](#_Toc29966584)

[5. Zaparcie 33](#_Toc29966585)

[6. Psychogenne zaburzenia czynności żołądka 34](#_Toc29966586)

[7. Zapalenie błony śluzowej żołądka 35](#_Toc29966587)

[8. Brak apetytu 36](#_Toc29966588)

[9. Żylaki odbytu 36](#_Toc29966589)

[D) Układ moczowo-płciowy 37](#_Toc29966590)

[1. Czynności układu moczowego 37](#_Toc29966591)

[a) Zapalenie pęcherza moczowego 37](#_Toc29966592)

[b) Moczenie nocne 38](#_Toc29966593)

[c) Przerost stercza 39](#_Toc29966594)

[2. Czynności układu płciowego 40](#_Toc29966595)

[a) Dolegliwości okresu przekwitania 40](#_Toc29966596)

[b) Bolesne miesiączkowanie 40](#_Toc29966597)

[c) Oziębłość 41](#_Toc29966598)

[d) Impotencja 42](#_Toc29966599)

[E) Narządy zmysłów 43](#_Toc29966600)

[1. Oczy 43](#_Toc29966601)

[a) Ból oczu 43](#_Toc29966602)

[2. Narząd słuchu i równowagi 44](#_Toc29966603)

[a) Niedosłuch 44](#_Toc29966604)

[b) Szum w uszach 44](#_Toc29966605)

[c) Zaburzenia narządu równowagi 45](#_Toc29966606)

[F) Układ nerwowy 46](#_Toc29966607)

[1. Ośrodkowy 46](#_Toc29966608)

[a) Neuralgia twarzowa 46](#_Toc29966609)

[b) Ból głowy 46](#_Toc29966610)

[c) Migrena 48](#_Toc29966611)

[d) Zmęczenie 49](#_Toc29966612)

[e) Obniżenie aktywności 50](#_Toc29966613)

[f) Zaburzenia snu 51](#_Toc29966614)

[g) Zaburzenia ostatniej fazy snu 51](#_Toc29966615)

[h) Nerwica hipersteniczna 52](#_Toc29966616)

[i) Stany lękowe i depresyjne 53](#_Toc29966617)

[j) Kompleks niższości 54](#_Toc29966618)

[2. Obwodowy 55](#_Toc29966619)

[a). Parestezja 55](#_Toc29966620)

[b) Lumbago 55](#_Toc29966621)

[c) Rwa kulszowa 56](#_Toc29966622)

[H) Układ kostno-stawowy i mięśnie 56](#_Toc29966623)

[1. Mięśniobóle 56](#_Toc29966624)

[a) Kurcze mięśni 56](#_Toc29966625)

[b) Bolesny kurcz mięśni karku 57](#_Toc29966626)

[2. Bóle o złożonej etiologii 59](#_Toc29966627)

[a) Ból w okolicy grzbietu 59](#_Toc29966628)

[b) Ból w okolicy lędźwiowo-krzyżowej 59](#_Toc29966629)

[c) Zwyrodnienie krążków międzykręgowych 60](#_Toc29966630)

[d) Zapalenie stawu kolanowego 61](#_Toc29966631)

[e) Zapalenie stawu barkowego 61](#_Toc29966632)

[I) Skóra 62](#_Toc29966633)

[1. Zapalenie skóry 62](#_Toc29966634)

[2. Objaw pomarańczowej skóry 63](#_Toc29966635)

[III. Piśmiennictwo 65](#_Toc29966636)

# Wprowadzenie

## Chińskie metody leczenia presyjnego w świetle teorii naukowych

Mimo, że znani badacze histologii, neurologii, chirurgii i innych dyscyplin medycznych, przeprowadzili szereg eksperymentów i badań naukowych nad akupunkturą i akupresurą, mechanizm tych zjawisk do dzisiaj nie jest wyjaśniony w sposób ścisły. Wyniki badań naukowych są częściowo sprzeczne, a wnioski rozbieżne. Niektóre z nich podważają nawet zaufanie do chińskiej medycyny tylko po to, aby podtrzymać teorie. Żadne z badań nie może zaprzeczyć faktowi, że akupunktura i akupresura istotnie są skuteczne i nierzadko umożliwiają zaskakujące efekty lecznicze. Bywa tak niekiedy w przypadkach, w których medycyna europejska może jedynie łagodzić cierpienie lub jest całkowicie bezradna. Teoria chińskiej medycyny nie oferuje nam żadnych dających się udowodnić w myśl europejskich wymagań, wyjaśnień ściśle naukowych. Chińska teoria mówi, że energia krąży w ciele po niedających się dotąd wykazać szlakach energetycznych – meridianach. Dowodem może być doświadczenie lekarzy chińskich zdobyte w ich własnej praktyce, mianowicie: poprzez wpływ na odpowiednie punkty ciała następuje wyzwolenie procesów, które stają się możliwe do wytłumaczenia tylko poprzez założenie o istnieniu energii płynącej po meridianach. Krytycy często powątpiewają w to wyjaśnienie, choćby dlatego, iż brak jest obiektywnych, wymiernych powodów lub pomiarów takiej energii, porównywalnych bodaj z pomiarami przewodnictwa elektrycznego skóry. Energia oznacza znajdująca się w ciele siłę zdolną do działania, do wykonywania pracy. Nie może ona zostać zmierzona bezpośrednio. Również fizyka oblicza energię z wyzwolonych przez nią procesów, przykładowo – ruch, światło, ciepło. Tylko nasze uprzedzenie utrudnia dostęp do chińskiej medycyny i nauki, która nieco inaczej niż nasza fizyka pojmuje energię.

Obowiązująca opinia naukowa jeszcze się u nas nie ukazała, wszystkie teorie dotyczące leczenia presyjnego są niepełne i niezadowalające. Najbardziej przekonywująca wydaje się być obecnie teoria neuroterapeutyczna. Forma terapii, która nie jest jeszcze ogólnie zaakceptowana przez medycynę kliniczną. Neuroterapia opiera się na założeniu o dominującym znaczeniu układu nerwowego w procesach chorobowych. Zasadniczo neuroterapią jest każde oddziaływanie poprzez wpływ na wegetatywny UN. W węższym rozumieniu jest ona poszukiwaniem „uszkodzonych stref” lub terapią „segmentarną”. Uszkodzone strefy są zmienionymi chorobowo obszarami ciała, które same dają niewiele objawów patologicznych, bądź pozostają od nich całkowicie wolne, ale wywołują lub nasilają w innych miejscach organizmu procesy chorobowe. Znanym i powszechnie uznawanym przykładem jest możliwość zapoczątkowania gorączki reumatycznej, chorób serca i nerek od zropiałych tkanek okołozębnych lub przewlekających się stanów zapalnych migdałków. „Uszkodzone strefy” tworzą się od takich ognisk chorobotwórczych, a także od obumarłych tkanek (martwe zęby), blizn pooperacyjnych, poinfekcyjnych i innych. Gdy wyleczy się tego rodzaju „uszkodzone strefy”, czyli czynnik wywołujący zwalczy się przy pomocy antybiotykoterapii, operacyjnie oczyści się ognisko lub zastosuje się miejscową iniekcję środka znieczulającego jak Procain, dochodzi do odległego efektu terapeutycznego w innej części ciała, w której ognisko spowodowało ujawnienie się objawów chorobowych. Znany jest efekt „natychmiastowy” po zastrzyku środkiem miejscowo znieczulającym: bezpośrednio po iniekcji znikają na co najmniej 20 minut bóle w innych miejscach ciała. Niekiedy efekt jest trwały. Podobnie zaskakujące zjawiska obserwuje się przy akupunkturze i akupresurze. Ewolucyjnie człowiek zbudowany jest z odcinków, podobnie jak robak, u którego każdy człon jest zespolony z następnym. W trakcie rozwoju poszczególne odcinki zrastają się i nie da się ich już odróżnić, jego segmentowa budowa znika. Tylko w kręgosłupie, skórze i wegetatywnym UN zostaje w dalszym ciągu zachowany pierwotny podział na odcinki. Terapia segmentarna opiera się na powyższym spostrzeżeniu. Każdy odcinek skóry odpowiada rozwojowo jednemu, ściśle określonemu narządowi wewnętrznemu. Oddziaływanie na określony narząd zachodzi gdy odpowiedni segment skórny jest poddawany masażowi, działaniu środka drażniącego znieczulającego miejscowo. Pola skórne odpowiadające określonym narządom wewnętrznym są równie dobrze znane jako punkty akupunktury i akupresury. Przy schorzeniach przyporządkowanych im narządów mogą się stać miejscami bolesnymi lub wrażliwymi na ucisk. Zjawisko to znane jest z praktyki chińskiego leczenia presyjnego. Nasuwa się przypuszczenie, ze podobne efekty mają miejsce przy akupunkturze i akupresurze. Należy przyjąć, że neuroterapia obrazuje jedynie fragment chińskiej metodyki leczenia presyjnego. Jej zainteresowania tą metodą nie da się wytłumaczyć samą tylko metodą, neuroterapii (metod presyjnych). Poza tym brak jest ścisłych dowodów na istnienie związku między neuroterapią, a chińską terapią presyjną. Szereg zjawisk zachodzących przy akupunkturze i akupresurze nie znajduje swojego wyjaśnienia w procesach neuroterapeutycznych.

Neurolodzy przypuszczają, że CUN bierze istotny udział w procesach związanych z leczeniem presyjnym. Przemawia za tym udowodniony fakt, ze chińska terapia punktowa powoduje częściowe zwiększenie lub zmniejszenie ilości zakończeń nerwowych wrażliwych na ciepło, zimno i dotyk. Najważniejszy kontrargument: gdyby igły podczas akupunktury godziły bezpośrednio w nerw – musiałby występować zaburzenia czucia i objawy porażenia na obszarze zaopatrywanym przez dany nerw. Po akupunkturze nie obserwuje się tego rodzaju trwałych (dniami i tygodniami przedłużających się) zaburzeń. Poza tym nie stwierdza się żadnych współzależności pomiędzy przebiegiem meridianów i nerwów. Nie można mówić o bezpośrednim oddziaływaniu chińskich metod leczenia presyjnego na CUN gdy nie wyjaśni się znaczenia zagęszczenia i zmniejszenia ilości zakończeń nerwowych wokół miejsc poddawanych działaniu akupunktury. Powodem powstania licznych spekulacji były wyniki badań ogłoszone przez Koreańczyka Bong Han. Chce on na podstawie wyłącznie histologicznych badań udowodnić, że układ meridianów (podlegających miejscowym ukłuciom w akupunkturze) jest struktura złożoną z naczyń i woreczków. Mają one być wypełnione cieczą zawierającą m.in. DNA. DNA znajduje się w formie podwójnej spirali, w chromosomach jądra komórkowego, gdzie jest nośnikiem informacji genetycznej. W cytoplazmie występuje również inny kwas nukleinowy – RNA, który kieruje procesem biosyntezy białka.

## Techniki leczenia presyjnego

### Akupunktura

Dzisiejsza akupunktura posługuje się głownie stalowymi igłami różnej długości o skręconym trzonie i długim, szpiczastym ostrzu. Do krwawej akupunktury używa się stalowych igieł o trójkątnym przekroju, które po wyciagnięciu ze skóry pozostawiają krwawiące miejsce. U pacjentów bardziej wrażliwych korzysta się z małego młotka z wieloma delikatnymi igłami, którym opukuje się wyznaczone leczeniem miejsca. Igły wkłuwa się w punkty skórne pionowo lub ukośnie. Głębokość wkłucia jest uzależniona grubością skóry i przebiegiem meridianów. Podczas gdy w miejscach wrażliwych, pokrytych cienką skórą np. na uchu lub na twarzy wystarczająca jest głębokość 1mm-3mm, to w miejsca silnie umięśnionych np. na pośladkach, wkłuwa się na głębokość kilku cm. Przy porażeniach i niektórych innych schorzeniach stosujący akupunkturę lekarz wsuwa poziomo pod skórę igły o długości nawet kilkudziesięciu centymetrów. Dzięki temu w jednej chwili pobudzanych jest wiele meridianów. Jedno położenie igły trwa przeciętnie kwadrans. Przy nasilonych dolegliwościach może być przedłużone do godziny, a u pacjentów „ubogoenergetycznych” zaleca się, krótsze, około 5-minutowe zabiegi powtarzane częściej. Przeciwskazaniami do akupunktury są: tachykardia, wysoka gorączka, silne poty, stan po spożyciu alkoholu lub obfitego posiłku. Poza tym istnieją określone obszary ciała, w które nie wolno wkłuwać igieł np. gałka oczna. Technika akupunktury oraz poznanie istotnych dla leczenia punktów na skórze mogą być opanowane jedynie przez doświadczonych lekarzy znających istotę leczonych schorzeń.

### Moxibustion

W niektórych punktach meridianów stosuje się poza wkłuwaniem igieł także przypalanie kulkami z ziół. Kulki te nazywane Moxa lub Kao składają się najczęściej z przesuszonych liści piołunu (Artemisia vulgaris), ale w niektórych określonych wskazaniach leczniczych zawierają również inne zioła lub przyprawy jak imbir lub sól. Każde miejsce jest przypalane 3-6 razy, rzadziej większą ilością kulek, które oddala się natychmiast gdy tylko pacjent zaczyna odczuwać palenie. Ze szczególną precyzją stosuje się "cygara" z ziół, które umieszczone są ściśle w punktach meridianów. Niekiedy na sicie spala się sproszkowane, przesu­szone zioła, a unoszący się dym jest kierowany na leczona okolice ciała/okadzanie/. Połączenie aku­punktury i moxibustion - umieszczenie kulek z ziół na igłach do akupunktury daje pogłębiony efekt terapeutyczny. Przeciwwskazania do akupunktury odno­szą się również do moxibustion. Poza tym przypalanie kulkami Kao nie jest zalecane również przy ostrych stanach zapalnych, stanach "wypełnienia ener­gią cieplną" systemu meridianów w strefach energetycznych serca, na twarzy, nad obszarami skóry pokry­wającymi liczne ścięgna i naczynia, nad podbrzuszem ciężarnej. Podobnie jak w akupunkturze - moxibustion mogą przeprowadzać jedynie fachowcy znający punkty, technikę i wskazania lecznicze.

### Akupresura

Akupresura | łac. acus=igła, punkt; pressare=uciskać, tłoczyć | jest uznaną od ponad 5 tys. lat me­todą samopomocy w przypadkach zachorowań, jest ro­dzajem ludowej medycyny. Jest ona oparta na tych sa­mych zasadach energetyczno - fizjologicznych co akupunktura. Nie wykluczone, że zastosowanie igieł stało się możliwe właśnie dzięki doświadczeniu zdo­bytemu w zastosowaniu akupresury jako często i po­wszechnie stosowanego zabiegu leczniczego.

Istotnym czynnikiem w powstawaniu chorób są zabu­rzenia harmonii energetycznej powodowane przez wnikające do organizmu oddziaływania środowiska zewnętrznego. Akupresura otwiera zablokowane szlaki energetyczne. Przywraca zaburzony przepływ impulsów do normy. Powoduje ''ucieczkę” chorobotwórczych wpływów otoczenia z wnętrza na zewnątrz organizmu oraz zapewnia równowagę energetyczną w systemie meridianów.

W dzisiejszych Chinach akupresura jest częścią powszechnego programu nauczania w szkołach. W zakła­dach pracy lekarze przeprowadzają obowiązkowe szko­lenia, zapoznają robotników i mieszkańców wsi z możliwościami wykorzystania akupresury dla własnych potrzeb. Dzięki temu niektóre schorzenia jak np. neuralgia n.V, którą w Europie nie zawsze udaje się złagodzić, w Chinach nie stanowią wielkiego proble­mu leczniczego. Nie ulega wątpliwości, że akupresu­ra ani nie chce, ani nie może zastąpić lekarza. Może go jedynie odciążyć w tych przypadkach, gdy wie­dza fachowa nie jest niezbędna. Choroba może zostać stłumiona w zarodku lub jej przebieg znacznie złagodnieje, a wszystko dzięki znajomości kilku rękoczynów. Dzięki naszej nieporównanie lepszej w sto­sunku do Chin opiece medycznej, nie jesteśmy zdani wyłącznie na samopomoc w rodzaju akupresury. Są dwie przyczyny skłaniające do zastosowania w europej­skich warunkach tej dalekowschodniej metody: W najbardziej uprzemysłowionych krajach z roku na rok wzrasta spożycie lekarstw. W pierwszym rzędzie są to łatwo dostępne środki przeciwbólowe, nasenne, przeciw zaparciom, a także niektóre leki psychotropowe uzna­wane za "pigułki szczęścia”, których nadużywanie w zastraszającym tempie narasta i zagraża zdrowiu społeczeństwa. Przy dłuższym stosowaniu wcale nie obojętne dla organizmu leki w najlepszym wypadku tylko przejściowo usuwają objawy, nie powodującrzeczywistego wyleczenia. Akupresura zastępuje czasem właśnie w/w środki. W RFN koszty związane z leczeniem stały się znacznym finansowym obciąże­niem ludności. Jeżeli badania medyczne, postęp w diagnostyce i terapii nie doprowadzą w najbliższym czasie do obniżenia kosztów lecznictwa, to zmusze­ni będziemy do redukcji medycznej "machiny" i wię­kszej racjonalizacji służby zdrowia. Uświadomienie pacjentowi, że sam jest odpowiedzialny za stan swo­jego zdrowia i może decydować o opiece nad nim, jest nie mniej ważne niż przekonanie pacjenta, że zaświadczenie o chorobie nie upoważnia go do bez­płatnej opieki i jako dokumentu prawnego nie moż­na go nadużywać . Dzięki ogólnodostępnemu środkowi jakim jest akupresura, można by, w przypad­kach lżejszych zachorowań, zaoszczędzić sobie wydat­ków niezbędnych przy podejmowaniu leczenia u le­karza. Poza tym akupresurą można przeciwdziałać ewolucji nieznacznych dolegliwości w poważniejsze schorzenia.

Najważniejsze korzyści wynikające ze stosowania akupresury dla własnych potrzeb to:

* działanie zapobiegawcze lub skracające przebieg choroby
* prosty i bezpieczny przebieg leczenia
* brak działań ubocznych, również przy długotrwałym stosowaniu
* leczenie wybiórcze - sprecyzowanym wskazaniom przyporządkowane są dokładnie określone punkty oddziaływań terapeutycznych
* zabiegi niebolesne, bez nakłuć, krwawienia i groźby zakażenia.

Zrozumiałe, że niniejsza praca nie zawiera wszys­tkich znanych i stosowanych w Chinach wskazań do leczenia akupresurą.

Schorzenia wielu okolic ciała, które tam mogą być leczone jedynie pod kontrolą lekarską, nie nadają się do leczenia w naszych warunkach w ramach autoterapii. Ludność chińska, w przeciwieństwie do na­szej, cechuje się zdumiewająco wysoką wiedzą lekar­ską, stąd dopuszczalna jest u nich większa swoboda leczenia. Z tego m.in. powodu nie zamieszcza się tutaj niektórych wskazań leczniczych. Również nie­które z niżej przedstawionych chorób wymagają nad­zoru lekarskiego, np. dławica piersiowa lub nadciś­nienie. W tych przypadkach efekt terapeutyczny aku­presury jest zbyt wielki, aby można było zarzucić jej zastosowanie. Mimo to jej działanie powinno być kontrolowane przez lekarza. Jeżeli weźmiecie pań­stwo pod uwagę powyższe wskazówki, wówczas podane tu dolegliwości mogą być bez ryzyka zwalczane przez was przy użyciu akupresury.

Każde z leczonych schorzeń zawiera opis objawów. Porównując symptomatykę z własnymi dolegliwościami możecie państwo stwierdzić na jakie (prawdopodobnie) schorzenia cierpicie. Należy w tym celu wyznaczyć dotykiem wszystkie wskazane punkty meridianów i za­znaczyć węglem lub kredką do ust te punkty, które reagują bólem na ucisk. Jeżeli nie udaje się okre­ślić żadnego wyraźnie bolesnego punktu, należy zaz­naczyć wszystkie opisane w niniejszej pracy punkty odpowiadające danej chorobie. Czasem wystarczy już oddziaływanie na jeden punkt, ale często aby osiągnąć sukces, trzeba posługiwać się kombinacją kilku punktów. Jeżeli i ten sposób nie wystarcza, należy uciskać podane przy wielu schorzeniach punkty po­mocnicze (oddziaływanie odlegle). Proszę nie obawiać się działania ubocznego lub szkodliwego dla zdro­wia w przypadku omyłkowego ucisku w niewłaściwych punktach.

Gdy akupresura przeprowadzana po skorygowaniu le­czenia nie odnosi pożądanego skutku, pozostaje nam rozstrzygnąć:

Czy oddziałujemy na właściwie umiejscowione punkty? Czy nie chodzi o chorobę o podobnych objawach, ale innym leczeniu?

Po zastosowaniu się do powyższych uwag i mimo to braku skutku należy przyjąć, że schorzenie prawdopodobnie nie może być leczone akupresurą. Należy zwrócić się z nim do lekarza.

Do terapii wybieramy możliwie spokojne pomieszczenie, aby móc się jak najpełniej odprężyć i skoncentrować. W celu lepszego odprężenia należyobydwie ręce położyć na brzuchu i swobodnie oddychać. Sposób ten prowadzi automatycznie do pogłębionego, relaksującego oddechu. Pacjentom z organicznymi uszkodzeniami serca lub płuc wolno przeprowadzać to ćwiczenie oddechowe jedynie za zgoda lekarza. Głęboki oddech trzeba przerwać natychmiast w wypadku pojawienia się niemiłego uczucia lub ucisku nad sercem lub płucami.

Początkowo mogą pojawić się objawy wegetatywne, które świadczą o podatności i nie należy się nimi przejmować. Akupresura jest możliwa do przeprowadzenia także w pozycji siedzącej lub stojącej, ale przynajmniej początkowo, gdy tylko są ku temu warunki zaleca się kłaść na łóżku. W celach zapobiegawczych wystarcza jednorazowa poranna terapia. W innych przypadkach należy uciskać wskazane punkty 3-4 razy dziennie, w możliwie równomiernych odstępach czasu, chyba że podane są w opisie inne zalecenia.

Uciskamy na punkty najczęściej kciukiem, palcem wskazującym lub środkowym. W przypadku gdy zamierzamy oddziaływać na większy obszar ciała składamy oba kciuki lub palce wskazujące, środkowe i obrączkowe. Na brzuchu układamy czasem całe dłonie. Opuszki palców przyciska się mocno do wskazanych punktów i wykonuje się koliste ruchy. Ucisk palcem powinien dawać lekkie odczucie bólu. Trzeba przy tym uważać, aby zbyt długie paznokcie nie zraniły skóry. Na wrażliwych miejscach ciała, przede wszystkim na oku wskazany jest lekki masaż. Nie powinien on trwać dłużej niż 30, sek. Masaż o średniej intensywności sto­sujemy w obrębie punktów brzusznych i z reguły nie trwa on dłużej niż 15 sek. Silny masaż nie powinien przekraczać 6-7sek., gdyż zbyt intensywnie dozowane bodźce zakłócają leczenie. Liczne punkty uciska się raz za razem w krótkich odstępach czasu.

Leczenie przeprowadzane na obszarze klatki piersiowej wymaga prawie zawsze silnego ucisku i jest przekazywane kciukiem bądź palcem wskazującym. Na brzuchu nie powinno się dokonywać w krótkim czasie po posiłku. Na tylnej powierzchni ciała nie na wszystkie punkty można samemu oddziaływać. Jeżeli nie mamy do pomocy drugiej osoby, wtedy układamy na twardym podłożu twardą kulkę i kładziemy się tak aby uciskała ona odpowiedni punkt naszego grzbietu.

Jeśli zastosują się państwodo wszystkich powyższy zaleceń i po niewielkim przećwiczeniu wejdą one wam w krew, to wkrótce przeżyjecie państwo to co wielu już pacjentów określiło mianem „cudu akupresury”.

# Dolegliwości

## Układ krążenia

### Serce

#### Dusznica bolesna

Stenocardia, czyli dusznica bolesna pojawia się napadowo niosąc ze sobą duszność, ucisk w klatce piersiowej i bóle w jej lewej połowie, które mogą pro­mieniować do lewego ramienia i ręki, a niekiedy nawet wzdłuż lewej połowy ciała, aż do lewej kończyny dolnej i stopy. Gdy bóle stają się trudne do znie­sienia, towarzyszy im silny lęk i uczucie zamiera­nia, należy się obawiać zawału mięśnia sercowego, który jest bezwzględnym wskazaniem do natychmiastowej hospitalizacji.

Organicznie uwarunkowana dusznica bolesna powstaje na wskutek zwapnienia naczyń wieńcowych, które coraz częściej jest stwierdzane już u stosunkowo młodych ludzi. Przez zwężone naczynia wieńcowe do mięśnia sercowego nie dostaje się wystarczająca ilość tlenu. Innymi przyczynami organicznego uszkodzenia mięśni sercowego mogą być ogniska zapalne, np. zapalenie migdałków podniebiennych, choroba reumatyczna stawów lub zatrucie.

W dusznicy bolesnej czynnościowej naczynia wień­cowe są zwężone poprzez skurcz ich mięśniówki pochodzenia psychogennego, wywołany stresem, neurotyzmem, przeciążeniem organizmu lub nadużywaniem niko­tyny. Efektem tego, podobnie jak w zwapnieniu naczyń wieńcowych, jest niedostateczna podaż tlenu. Czynnościowej istoty schorzenia nie wolno lekceważyć.

Z biegiem czasu napady dusznicy bolesnej pozosta­wiają swój szkodliwy ślad i powodują przejście postaci czynnościowej w organiczną.

Większość pacjentów stanowią palacze cierpiący na nadciśnienie. Często jako dodatkowe czynniki ryzyka wymienia się podwyższony poziom lipidów krwi, stresy związane z pracą, nadmierną ambicję i konflikty w życiu osobistym. Tak poważne zaburzenie stanu zdrowia jak dusznica bolesna nie może być oczywiście leczone bez pomocy lekarskiej. Leczenie jest skuteczne tylko wówczas, gdy usunięte zostaną czynniki ryzyka. Samą akupresurą nie zdołamy zapobiec przyszłym napadom, ani doraźnie pomóc w stanie ostrym. Jedynie lekarz może rozpoznać zagrożenie i zastosować odpowie­dnie leczenie. Poza tym tylko lekarz może orzec czy mamy do czynienia z organiczną, czy czynnościową po­stacią choroby, a to naturalnie warunkuje sposób le­czenia.

A.

* w celu zapobieżenia jak i doraźnego uśmierzenia bo­lesnego napadu należy uciskać najpierw punkt tuż poniżej trzonu mostka i punkt leżący nieco powyżej brodawki sutkowej prawej.

B.

* gdy to nie wystarcza - odszukujemy bocznie od pęp­ka, symetrycznie po prawej i lewej stronie, wrażliwych na ucisk miejsc i ugniatamy je niezbyt mocno.

C.

* punkty pomocnicze o działaniu odległym znajdują się na 4 kości śródstopia - na podeszwie i na grzbiecie stopy, powyżej 4 palca.

D.

* ryzyko zawału mięśnia sercowego zmniejszamy uciskając punkt o działaniu uspokajającym czynność ukła­du krążenia, który znajduje się na przyśrodkowej powierzchni przedramienia, 3 szerokości palca powyżej górnego fałdu nadgarstka.
* w pokonywaniu stresów pomocne jest uciskanie pun­któw leżących w dołkach bocznych, na zewnątrz wierzchołka rzepki.

Jeżeli stenocardii towarzyszy nadciśnienie, należy w uzupełnieniu oddziaływać na wymienione w "D” pun­kty.

#### Psychogenne zaburzenia czynności serca

Dolegliwości sercowe powstają na skutek wad ser­ca, chorób naczyń wieńcowych i zmniejszonej wydolno­ści mięśnia sercowego. Schorzenia te muszą być w każ­dym przypadku poddane opiece lekarskiej.

Czynnościowe zaburzenia pracy serca jak: kołatanie, kłucie, a czasem ucisk, związane z uczuciem duszności, drżeniem rąk, nadmiernym poceniem się i zaburzeniami trawienia, doskonale poddają się leczeniu akupresu­rą. Wyżej wymienionych dolegliwości nie należy lekce­ważyć, przewlekle utrzymujące się zaburzenia czynno­ściowe mogą spowodować organiczne uszkodzenie serca. Przyczyną zaburzeń są stresy, nadpobudliwość, nieroz­wiązane konflikty, zachowanie neurotyczne, nikotynizm, niedobór witamin i mikroelementów, a także zaburze­nia hormonalne występujące w okresie pokwitania i przekwitania.

Punkty należy uciskać w możliwie równomiernych od­stępach czasu - 6 razy dziennie. Wcześniej należy poddać się badaniu lekarskiemu, aby wykluczyć zmia­ny organiczne.

A.

* najpierw uciskamy kciukiem, niezbyt mocno, poniżej trzonu mostka w nadbrzuszu środkowym; potem uciskamy punkty na przyśrodkowej powierzchni lewego ramienia od końca bliższego kości łokcio­wej w linii prostej ku górze, aż do dołu pachowego. Czynimy to centymetr po centymetrze pobudzając tym sposobem znajdującą się tutaj strefę oddzia­ływującą na serce.

B.

* dodatkowo można wykonywać silny masaż tuż poniżej kątów łopatek lub też -
* oddziaływać symetrycznym, obustronnym uciskiem wzdłuż linii przykręgosłupowych od wysokości bio­der do poziomu barków.

### Tętnice

#### Nadciśnienie

Przeciętne ciśnienie u zdrowego człowieka wy­nosi 120/80 mm Hg. Za nadciśnienie uznaje się obecnie podwyższenie wartości systolicznej powyżej 140, a diastolicznej powyżej 95 mm Hg. Nie można kiero­wać się zasadą, że należne ciśnienie skurczowe wy­nosi 100+wiek danej osoby w latach. Wartość ta ozna­cza maksymalne, jeszcze tolerowane w danym wieku ciśnienie, ale nie jest ono fizjologiczne. Statystyki instytucji ubezpieczeniowych dają przekonywujące dowody na to, że u osób z ciśnieniem skurczowym po­wyżej 130 mm Hg ryzyko śmierci z przyczyn kardiogennych jest aż o 50% większe w stosunku do osób z ciśnieniem = 110 mm Hg. Należy zatem objąć leczeniem każde, choćby lekko nasilone nadciśnienie i kontynu­ować je w razie potrzeby przez całe życie.

Nadciśnienie samo w sobie nie jest chorobą, lecz objawem świadczącym o zaburzeniu wewnętrznej regu­lacji. Przy długotrwałym utrzymywaniu się może spo­wodować nieodwracalne uszkodzenia organizmu.

Stałe narażenie na nadmierny napływ bodźców jest jedną z przyczyn nadciśnienia. Zagrożenie to w mniejszym lub większym stopniu dotyczy każdego z nas, a niekiedy już w bardzo młodym wieku prowadzi do niebezpiecznego, przez swą długotrwałość, - nadciś­nienia młodzieńczego. Innymi przyczynami nadciśnie­nia są: stres, stałe napięcie emocjonalne, nadużywa­nie rozrywek, nadmierny pośpiech, nierozwiązane kon­flikty wewnętrzne, nikotynizm, zaburzenia czynności gruczołów wewnątrzwydzielniczych, ogniska zapalne, np. w migdałkach podniebiennych, zębach lub zatokach obocznych nosa, otyłość, choroby nerek, krwi, miażdżyca naczyń, choroby alergiczne.

Wyróżniamy nadciśnienie stałe, utrwalone oraz zmien­ne, okresowo pojawiające się. Nadciśnienie chwiejne jest szczególnie niebezpieczne dla naczyń i jest uznawane za istotną przyczynę ich wapnienia. W początkowym stadium nadciśnienia naczynia skór­ne są poszerzone, a pacjenci wyglądają na zdrowych i energicznych. Jedynie okresowo odczuwają bóle i zawroty głowy. Jeżeli nie poddadzą się leczeniu - z biegiem czasu dochodzi do uszkodzenia nerek. Usz­kodzone nerki wydzielają substancję, która jest od­powiedzialna za skurcz naczyń i osłabienie przepły­wu krwi, przy czym różowe zabarwienie skóry prze­chodzi w bladość, a ta jest już niepokojącym objawem. Podczas gdy w początkowym stadium choroby wartość ciśnienia rozkurczowego mieści się w normie, to w miarę jej rozwoju przekracza wartość 100 mm Hg. Nara­stające bóle i zawroty głowy, pojawia się szum w uszach, nienormalnie szybkie męczenie się, zaburze­nia pamięci i inne zaburzenia funkcji mózgu, co stanowi zagrożenie ewentualnego udaru mózgu. Serce jest przeciążone, zauważa się wadliwą pracę zasta­wek i zaburzenia przewodnictwa. Badaniem moczu można dość szybko wykryć zagrażającą niewydolność nerek, która nieleczona prowadzi nieuchronnie do zgonu. Sygnałem zagrożenia jest tutaj ograniczenie zdolno­ści zagęszczania, a potem mocznica.

Z naciskiem należy podkreślić i zapamiętać:

Nawet przy słabo wyrażonych objawach nadciśnienia konieczne jest jak najwcześniejsze podjęcie konsek­wentnego leczenia, gdy trzeba, do końca życia. Leczenie musi być nadzorowane przez lekarza kontro­lującego ciśnienie krwi. Tylko wtedy można w porę rozpoznać zagrażające powikłania i przeciwdziałać im. Regularna akupresura z dużym prawdopodobieństwem chroni przed udarem mózgu i innymi groźnymi następstwami nadciśnienia.

A.

* początkowo uciskamy tętnice szyjne na wysokości chrząstki tarczowej - 3 razy palcem wskazującym jednocześnie z prawej i lewej strony. Należy to czynić przy głębokim wdechu.

B.

* uciskamy dwukrotnie w zagłębieniu w linii pośrodkowej karku pod guzowatością potyliczną zewnętrzną. Układamy palce obu rąk tuż poniżej pępka (stykając je w linii środkowej) i wykonujemy niezbyt silny ma­saż;
* na zakończenie powinno się uciskać przyśrodkowo powierzchnie nadgarstka na wysokości fałdu nadgar­stka oraz 5 razy pociągnąć mocno za dystalny pali­czek palca środkowego.

C.

* punkty pomocnicze uciskamy w tylnej części dołów pachowych, w okolicy lędźwiowej tuż powyżej tale­rzy biodrowych i na ścianie klatki piersiowej - wolne końce jedenastych żeber.

#### Hipotonia tętnicza

Jeżeli ciśnienie skurczowe z jakim komory serca tłoczą krew do krwioobiegu jest niższe od 100 mm Hg, wówczas wypełnienie naczyń krwią jest niedostatecz­ne. Często hipotonia uwarunkowana jest konstytucjonalnie, a więc jest wrodzona. Do hipotonii dochodzi rów­nież w następstwie zaburzeń regulacji wegetatywnej lub niedokrwistości, czy też w depresji. Poza tym każ­dy wstrząs spowodowany wypadkiem lub inną przyczyną, połączony z utratą krwi lub bez niej, prowadzi do przejściowego maksymalnego poszerzenia naczyń i czę­sto do omdlenia. Może wystąpić zatrzymanie krążenia. Jeżeli niskie ciśnienie tętnicze jest następstwem jakiegoś schorzenia, to może być ono trwale zniesio­ne jedynie poprzez terapię tego schorzenia. Hipotonii uwarunkowanej konstytucjonalnie nie należy rozumieć jako schorzenia, ale ze względu na szybkie męczenie się, zawroty głowy i skłonność do bólów głowy - jest bardzo uciążliwa i jako taka powinna zostać poddana regulacji akupresurą. Pociechą dla osób z obniżonym ciśnieniem jest fakt, że w następstwie związanego z hipotonią oszczędzania układu krążenia, przedłuża się potencjalnie długość ich życia i nie zagraża im krwo­toczny udar mózgu, ani zawał serca.

Ze względu na korzystniejsze warunki ukrwienia w pozycji leżącej dolegliwości zazwyczaj ustępują, aby po porannym przebudzeniu i zmianie pozycji na piono­wą znów się nasilić. Dlatego zaleca się każdodniowe leczenie hipotonii akupresurą od rozpoczęcia zabiegów jeszcze na leżąco, w łóżku.

A.

* początkowo uciskamy silnie tętnicę szyjną bocz­nie od chrząstki tarczowej.

B.

* poprzez ucisk w środkowej linii karku, u podstawy czaszki, aktywizujemy dodatkowo nasz układ krąże­nia. Należy przechodząc z zagłębienia środkowej linii karku posuwać się do przodu na pokrywę czasz­ki i trzymając się cały czas linii środkowej wyko­nywać mocny masaż skóry głowy.
* gdy nadal brak efektu - odszukujemy przy przyśrodkowo-proksymalnym kącie płytki paznokciowej ma­łego palca ręki punkt wrażliwy na ucisk i wyko­nujemy w tym miejscu silny masaż paznokciem kciuka drugiej ręki - przez pół minuty. Miejsce to po­winno reagować lekkim bólem, ale skóra nie może zostać uszkodzona. Gdy w ciągu dnia wystąpią zaw­roty głowy, można ten należący do meridianu ser­ca punkt, masować niezależnie od miejsca i sytu­acji w jakiej się znajdujemy.

C.

* pomocniczo uciskamy mocno kciukiem punkt leżący w przedniej części dołu pachowego (początek linii pachowej przedniej).

Na punkty główne należy oddziaływać co najmniej 3razy dziennie, stosując pobudzanie przy brzegu płyt­ki paznokciowej dodatkowo, w razie potrzeby.

### Żyły i naczynia obwodowe

#### Dolegliwości z zakresu kończyn dolnych

U sprzedawczyń i personelu zatrudnionego w gastro­nomii często występuję uczucie gorącą i palenia stóp, a czasem uczucie ciężkości w całych kończynach dolnych. Jest to skutek ich niefizjologicznego prze­ciążenia. Zastój krwi pojawiający się często i bez zauważalnej przyczyny może być pierwszym znakiem ostrzegawczym rozwijającej się niewydolności krąże­nia.

Dolegliwościom z zakresu kończyn dolnych towarzyszą, poza zaburzeniami krążenia często żylaki i objaw pomarańczowej skóry.

A.

* przy uczuciu ciężkości i bólu w kończynach dolnych uciskać przyśrodkowe powierzchnie kolan - przy wierzchołku rzepki i przy brzegu przyśrodko­wym dołu podkolanowego oraz w dolnej części goleni, na jej powierzchni przyśrodkowej 2 punkty: w 1/4 i 1/2 jej wysokości.

B.

* środek kostki bocznej stopy
* 4 punkty dookoła kostki przyśrodkowej; mały palec stopy od strony zewnętrznej stawu śródstopno - paliczkowego
* w przypadku bólu kończyn dolnych uciskamy mocno kciukiem, obustronnie punkty przy wierzchołku rzep­ki i w 1/4 dolnej łydki oraz na środku podeszwy, a także wykonujemy masaż całą dłonią - pięt i pod­udzi powyżej kostek przyśrodkowych.

#### Żylaki kończyn dolnych

Tego rodzaju zmiany występujące w żyłach są skut­kiem wrodzonego defektu tkanki łącznej. W przebiegu choroby zastawki żylne stają się stopniowo niewydol­ne, a krew żylna zalegając powoduje workowate posze­rzenia żył kończyn dolnych. U kobiet ze względu na mniej korzystne warunki powrotu krwi żylnej w obrę­bie miednicy istnieje większe zagrożenie ujawnienia się tej choroby. Ważne jest, aby formujące się ży­laki w porę poddać leczeniu. Nieleczone mogą dać gro­źne powikłania, najczęściej zapalenie żył, które mo­że wystąpić już w pierwszym stadium choroby. Tworzące się w żylakach zakrzepy mogą być przyczyną śmier­telnego zatoru. Jeżeli dojdzie do owrzodzenia podudzi |otwarte rany| to nawet w dzisiejszych czasach dla ratowania życia pacjentowi konieczna może się oka­zać amputacja, w przypadkach krytycznych.

W Chinach żylaki są stosunkowo rzadkie, gdyż tamtej­sza ludność potrafi im zapobiegać. Ucisk określonych miejsc w zwalczaniu żylaków pobudza przepływ krwi również w zaawansowanych stadiach choroby i często pomaga uniknąć rozprzestrzeniania się zmian żylnych. Z tego powodu wszystkie kobiety po 30-tym roku życia, a w przypadku rodzinnych pre­dyspozycji - wcześniej powinny zapobiegać żylakom stosując codzienną akupresurę. Leczenie jest proste i zajmuje niecałą minutę dziennie.

A.

* początkowo uciskamy mocno dookoła wewnętrznej kostki / 4 punkty-przednio-górny,-dolny itd. na przy­środkowej powierzchni stawu skokowego/.
* punkt na przyśrodkowej powierzchni goleni, z tyłu, położony o szerokość dłoni powyżej kostki przyśrodkowej

## Układ oddechowy

### Górne drogi oddechowe

#### Nieżyt nosa

Popularnie zwany katar powstaje w wyniku infekcji wirusowej. Drobnoustrojom sprzyja narażenie na prze­ciągi i przeziębienie. Początkowe palenie i łaskota­nie w jamie nosowej przechodzi szybko w przymusowe kichanie, pojawia się surowicza wydzielina, śluzówka obrzmiewa i oddychanie przez nos staje się utrudnio­ne. Nieżyt nosa jest nieszkodliwym, ale uciążliwym schorzeniem, któremu może towarzyszyć niewysoka, go­rączka, dreszcze i ból głowy. Katar mija zazwyczaj bez powikłań w ciągu 7-10 dni. Nieżyt nosa może również stanowić objaw towarzyszący grypy, odry i innych cho­rób zakaźnych. Jego powikłaniem może być zapalenie zatok obocznych nosa, zapalenie gardła i krtani.

Akupresura pomaga nie tylko w przypadkach ostrego zachorowania, lecz może również zapobiec powstaniu nieżytu nosa - gdy zastosujemy ją w odpowiednim cza­sie.

A.

* umieszczamy opuszki palców na przyśrodkowych brzegach brwi, powyżej nasady nosa i wykonujemy nimi masaż w kierunku środka twarzy
* uciskamy punkty początkowe fałdów obok skrzyde­łek nosa
* masujemy nasadę nosa obejmując ją kciukiem i pal­cem wskazującym.

B.

* jeżeli to nie wystarcza - uciskamy punkt na grzbie­cie ręki odległy na 2 palce od fałdu skórnego między kciukiem, a palcem wskazującym - jest tam zwykle zagłębienie. Zaczynamy zawsze od ręki lewej.

C.

* dodatkowo możemy wykonać silny masaż palcem wska­zującym na powierzchni mostka na wysokości 4 żebra

#### Alergiczny nieżyt nosa

Katar sienny jest objawem nadwrażliwości (alergii) na pyłki drzew, krzewów i traw, rzadziej alergenem są substancje wonne tych roślin. Choroba jest wro­dzona i zaczyna się przeważnie już w dzieciństwie, nasilając się między 20 a 50 rokiem życia, po czym wygasa. Alergia rozpoczyna się nagle silnym nieżytem z intensywną sekrecją surowiczej wydzieliny z upo­śledzeniem drożności nosa. Objawami towarzyszącymi są bóle głowy, niekiedy gorączka, zapalenie spojówek ze światłowstrętem, pieczeniem oczu i łzawieniem. W przebiegu alergicznego nieżytu nosa może rozwinąć się astma oskrzelowa, która również jest chorobą alergiczną.

Pełną ochronę przed dolegliwościami daje jedynie całkowita eliminacja z otoczenia alergenu odpowie­dzialnego za nieżyt, co w praktyce jest prawie nie­możliwe. Jeżeli w odpowiednim czasie przeprowadzi się kurację odczulającą - możliwe jest znaczne os­łabienie objawów. Korzystna jest czasem ingerencja operacyjna powodująca w efekcie zbliznowacenie ślu­zówki jamy nosowej. W stanach ostrych przepisuje się preparaty z pochodnymi kortyzonu lub środkami przeciwhistaminowymi, których długotrwałe stoso­wanie zawsze wiąże się z nieobojętnym dla zdrowia działaniem ubocznym. W związku z tym już w lu­tym powinno się zacząć systematycznie zabezpieczać przed katarem siennym zabiegami akupresury. Jest ona przydatna również w przypadkach ostre­go alergicznego nieżytu nosa.

A.

* początkowo uciskamy mocno kciukiem i palcem wskazującym, 5 - krotnie w ciągu dnia boczne powierzchnie nosa u jego nasady, w przyśrodkowych ką­tach oczodołów
* później uciskamy lekko tkankę poniżej nosa, nad czerwienią wargową górnej wargi 4 równo od siebie odległe punkty w linii równoległej do szpary ust
* lekkie uwypuklenie kostne przed uchem - aż do bólu

#### Krwawienie z nosa

Krwawienie z nosa powstaje często z powodu zbyt mocnego siąkania, dłubania w nosie, albo gdy śluzówka jest zbyt sucha. Niekiedy jednak krwawienie z nosa może być objawem zaburzonej krzepliwości krwi, chorób naczyń, wątroby, nerek, lub nadciśnienia i wymaga niezwłocznie kontroli lekarskiej.

W ostrych przypadkach akupresura pomaga często pewniej i szybciej niż wiele środków stosowanych w pomocy doraźnej.

A.

* należy przechylić głowę lekko do tyłu i wirującym ruchem, opuszkami palców masować szczyt kręgosłupa powyżej chrząstki pierwszego kręgu

B.

* zastępczo można opukiwać palcem wskazującym poszczególne kręgi kręgosłupa z góry ku dołowi

#### Zapalenie zatok obocznych nosa

Jest często bardzo opornym schorzeniem, które wywodzi się zwykle z jamy nosowej. Rzadszymi przyczy­nami są choroby zębów, których korzenie graniczą z dnem zatoki szczękowej. Typowe są bóle w okolicy zajętych zatok, nasilające się przy schylaniu. Przewlekłe stany zapalne idą w parze z uporczywy­mi bólami głowy, chroniczną chrypką, nieprzyjemnymi odczuciami węchowymi, stanami podgorączkowymi, utru­dnionym oddychaniem, za które mogą być odpowiedzia­lne tworzące się w przebiegu choroby polipy.

W przypadku gdy ropa z zatok obocznych nosa za­graża przedostaniem się do jamy czaszki lub oczodołów - niezbędna jest natychmiastowa interwencja chirurgiczna. Nie będzie tej potrzeby jeżeli za pomocą akupresury stłumimy w zarodku katar lub we właściwym czasie zapobiegniemy zapaleniu zatok. Jeżeli objawy szybko nie ustępują, należy z miejsca szukać pomocy u lekarza.

A.

* początkowo uciskamy opuszkami kciuków na czole 2-3 cm powyżej środka brwi
* następnie uciskamy miejsce pod dolną krawędzią oczodołu, wrażliwe na ucisk
* w końcu uciskamy boczne powierzchnie stawów żu­chwowych i miejsca położone o 1 palec poniżej

B.

* dodatkowo można uciskać wyrostki sutkowate za małżowiną, uszną
* masować kłąb między kciukiem, a palcem wskazują­cym, odpowiadającymi palcami drugiej ręki opukiwać kręgosłup między 2, a 3 kręgiem Th.

#### Zapalenie gardła

Do zapalenia gardła dochodzi na wskutek jego in­fekcji pierwotnej, bądź w następstwie rozszerzania się zakażenia zstępującego z nosa lub wstępujące­go z oskrzeli. Inne przyczyny to alergie i miejsco­wy odczyn w kontakcie z dymem, kurzem lub substancjami chemicznymi. Zapalenie gardła jest przeważnie bardzo podatne na oddziaływanie akupresurą. Przy etiologii alergicznej leczenie jest długo­trwałe i skutkuje tylko wówczas gdy usunięte zos­taną alergeny jak kurz, czy dym.

A.

* uciskamy punkt na środku szyi poniżej wyrostka tarczowatego

Później punkty poniżej małżowiny usznej w dole zażuchwowym i przed małżowiną na powierzchni sta­wu żuchwowego

B.

* dodatkowe punkty leżą na szyi w zagłębieniu poniżej chrząstki tarczowatej
* nadkłykieć boczny kości łokciowej
* środek wału paznokciowego kciuka
* w 1/3 dolnej goleni na powierzchni bocznej
* na stopie - kostka boczna i 4 kość śródstopia od strony grzbietowej stopy

#### Angina

Ostre ropne zapalenie gardła występuje w nastę­pstwie chorób zakaźnych nosa i krtani. Charakterystyczne są objawy drapania, palenia i suchości w gar­dle, ból przy połykaniu, silne zaczerwienienie spowo­dowane infekcją paciorkowcową. Śluzówka wydziela nadmiernie i bywa obłożona ropną wydzieliną. Zapalenie przewlekłe powstaje najczęściej wskutek chronicznych stanów zapalnych nosa i zatok lub na tle aler­gicznym. Wówczas nie wystarcza samo oddziaływanie na punkty skierowane przeciw zapaleniu ostremu gar­dła, zanim nie usunie się przyczyn, np. nieżytu nosa i zatok, które są przyczyną nawrotów choroby. Zbyt suche powietrze trzeba nawilżać, a z palenia tytoniu zrezygnować.

A.

* palcem wskazującym uciskamy wyrostek sutkowaty za uchem i zagłębienie na karku pod guzowatością po­tyliczną zewnętrzną
* później uciskamy punkty na środku barków, obustronnie, nad grzebieniami łopatek
* obustronnie wyrostki poprzeczne 8 kręgu piersio­wego
* na przedramieniu wyrostek boczny kości łokciowej
* w 1/3 przedramienia na powierzchni wewnętrznej
* w tabakierce anatomicznej

B.

* dodatkowo można 1 palcem uciskać tętnicę szyjną opierając przy tym drugi palec o środek dolnego brzegu żuchwy.

#### Zapalenie migdałków

Zapalenie migdałków podniebiennych można leczyć samodzielnie tylko w jego postaci poronnej. Ostry stan zapalny zagraża powikłaniami w postaci uszko­dzenia nerek i mięśnia sercowego i wymaga bezwzglę­dnie opieki lekarskiej.

Choroba rozpoczyna się osłabieniem, bólami kończyn i głowy, gorączką do 40°C, utrudnionym połykaniem, utratą apetytu. Migdałki i ściany gardła zaczerwieniają się, obrzmiałe migdałki pokrywają się nalotem, a szyjne węzły chłonne ulegają powiększeniu. Zapaleniu sprzyja przemarznięcie i przemoknięcie.

Przewlekłe stany zapalne są konsekwencją stale na­wracających ostrych zapaleń migdałków. Gdy proces ma charakter ropny, może utworzyć się, zwykle jedno­stronnie, bardzo bolesny ropień okołomigdałkowy. W takich przypadkach konieczne jest zwykle operacyjne usunięcie migdałka. Z reguły nie dochodzi jednak do tak poważnego stanu, gdy w porę i konsekwentnie zas­tosujemy akupresurę.

Zapalenie migdałków może stanowić objaw defektu krwinek białych szpiku, łącznie z całkowitym znie­sieniem ich zdolności obronnych /agranulocytoza/.

Ten często śmiertelny stan, który może się rozwinąć np. na podłożu alergicznym występuje częściej u młodych kobiet i dziewcząt. Ze względu na bardzo ciężki obraz choroby - zawsze konieczna jest specjalis­tyczna pomoc lekarska. Należy również pamiętać, aby nie przeoczyć błonicy, która obecnie znów częściej się pojawia. Typowy dla tej zagrażającej życiu choroby jest swoisty, słodkawy zapach z ust. Niegroźne, rozpoczynające się zapalenie migdałków należy poddać leczeniu poprzez:

A.

* masować obustronnie boczne powierzchnie nosa od przyśrodkowego kąta oczodołu do fałdu nosowo-policzkowego
* opukiwać czoło w 4 punkcie w linii pośrodkowej od nasa­dy nosa do granicy owłosienia

C.

* pomocniczo uciskamy środek wału paznokciowego kciuka
* fałd skórny między kciukiem a palcem wskazującym.

#### Zapalenie krtani

Do ostrego nieżytu krtani dochodzi w następstwie zapalenia górnych dróg oddechowych. Oddychanie zbyt suchym powietrzem, kurz, nikotynizm, chemiczne zanieczy­szczenia powietrza sprzyjają nieżytowi. Charakterys­tycznymi objawami nieżytu krtani są: uczucie łasko­tania i palenia w dolnej części gardła, przymusowe chrząkanie, zmieniony, ochrypły głos, a u dzieci czę­sto duszność, która w połączeniu ze szczekającym ka­szlem i obrzękiem śluzówki krtani daje obraz rzeko­mej błonicy /pseudokrup/.

Przyczynami przewlekłego zapalenia krtani są prze­wlekłe stany zapalne w obrębie jamy nosowej, zatok obo­cznych nosa, gardła, migdałków i oskrzeli oraz stałe drażnienie krtani np. dymem.

Zawsze należy poddać się badaniu lekarskiemu, gdyż zwłaszcza u palaczy, za typowymi objawami nieżytu mo­gą się kryć poważniejsze schorzenia. Należy pamiętać iż stosując akupresurę należy przez czas stosowania kuracji ograniczyć posługiwanie się głosem.

A.

* punkty znajdujące się w kącikach ust
* górny brzeg chrząstki tarczowatej w linii pośrodkowej
* wcięcie jarzmowe mostka

B.

* Dodatkowo punkty w linii pośrodkowo tylnej – wyrostki kolczyste Th
* promieniowa strona opuszki wskaziciela
* linia pachowa przednia nad 5 żebrem

#### Chrypka

Przyczyną zmienionego, bezdźwięcznego lub szorstkie­go głosu do bezgłosu włącznie są zazwyczaj zapalenia śluzówki krtani. Innymi przyczynami mogą być zapalenie gardła, guzki więzadeł głosowych, obrzęk, uszkodzenie nerwów z miejscowym porażeniem.

Akupresura bez pomocy lekarskiej jest dozwolona jedy­nie gdy chrypka w sposób oczywisty jest objawem nie­żytu krtani, np. gdy współistnieją inne oznaki przezię­bienia.

A.

* stosujemy obustronny ucisk bocznie od chrząstki tarczowatej, na tarczycę i wykonujemy masaż szyi od tych punktów ku dołowi do dolnego brzegu chrząstki pierścieniowej
* uciskamy mostkowy koniec obojczyka na jego górnym brzegu

Taki sposób kuracji powtarzamy wielokrotnie w krótkich odstępach czasu.

B.

* pomocniczo można oddziaływać na przyśrodkowe powierzchnie stawu łokciowego
* 4-krotnie w odstępach kilkusekundowych przez 7sek. uciskać w środku dołka podsercowego na koniec wyrostka mieczykowatego.

### Dolne drogi oddechowe

#### Astma oskrzelowa

Przez astmę oskrzelową rozumiemy stan nasilonej duszności, w którym wydech jest bardziej utrudniony od wdechu. W większości przypadków pacjenci nie zdają sobie z tego sprawy i próbują pokonać cierpienie spowodowane brakiem powietrza szybkim, łapczywym odde­chem. Przypadki odznaczające się atakami spastycznego kaszlu z odkrztuszaniem śluzowej plwociny, charczącym, świszczącym oddechem i sinicą twarzy spowodowaną hipoksemią. Z biegiem czasu klatka piersiowa staje się coraz bardziej rozdęta, beczkowata, co dowodzi rozwi­jania się rozedmy płuc. Astma oskrzelowa jest chorobą alergiczną. Alergenami są różnorodne czynniki, zwykle trudne do wykrycia, np. kurz, pierze, farba, mąka, grzyby, artykuły żywnościowe. Z czasem pacjent reaguje napa­dami duszności również na wiele bodźców nerwowych i psychicznych. Choroba może ustąpić samoistnie, naj­lepiej gdy wyeliminuje się alergen. Stan astmatyczny jest drugim biegunem choroby i zagrożeniem życia ze względu na drastyczne ograniczenie wentylacji. Poza rozedmą powikłaniami astmy są uszkodzenia serca, które często jako późne jej powikłania są bezpośred­nią przyczyną śmierci.

Odczulanie jest możliwe tylko wtedy, gdy przy pomocy testów uda się dokładnie określić alergeny. Poza leka­mi rozszerzającymi oskrzela stosuje się także prepa­raty przeciwalergiczne. Przy długotrwałym leczeniu często występują po tych środkach objawy uboczne. Astma oskrzelowa należy do chorób, których leczenie musi być bezwzględnie kontrolowane przez lekarza. Stosując akupresurę można zapobiegać napadom dusz­ności i przerywać jej ostre epizody, bez obawy o dzia­łanie uboczne jakie dają leki stosowane w długotrwa­łej terapii.

A.

* początkowo wyszukujemy w środku rękojeści mostka miejsce wrażliwe na ból i mocno je uciskamy
* obustronnie uciskamy punkt w 1/2 obojczyka na jego górnym brzegu 5-krotnie oraz poniżej punktu w I p.m.ż.

B.

* dodatkowo stosujemy ucisk na punkty leżące nad górnym i poniżej dolnego bieguna rzepki
* przyśrodkowa powierzchnia stawu śródstopno-paliczkowego palucha
* fałd skórny między kciukiem, a wskazicielem
* głowa V kości śródstopia od strony bocznej

D.

* fałd mięśnia piersiowego większego przy jamie pa­chowej .

#### Zapalenie oskrzeli

Zapalenie oskrzeli jest zawsze chorobą poważną. Postać ostra zaczyna się dreszczami, wysoką gorączką, bólami w klatce piersiowej i silnym kaszlem połączo­nym z odpluwaniem ropnej żółtawej lub ciemnozielono podbarwionej plwociny. Wiele drobnoustrojów wywołujących zapalenie oskrzeli jest już dziś niewrażliwych na dzia­łanie antybiotyków i dlatego leczenie farmakologiczne często bywa utrudnione. W ciężkich, uciążliwych przypad­kach ropnego zapalenia, oskrzeli zaskakująca jest czę­sto wrażliwość na czosnek, którego olejki o działaniu zbliżonym do antybiotyków dają w płucach wyjątkowo wy­raźny efekt odkażający. Przewlekłe zapalenie oskrzeli często przebiega z ubogą symptomtyką. Towarzyszy mu kaszel, do którego pacjent zwykle się przyzwyczaja, lekko podwyższona temperatura i w niewielkim stopniu upośledzone samopoczucie. Ze względu na grożące powikłania w zapaleniu oskrzeli należy przyjmować przez dłuższy czas antybiotyki w wysokich dawkach. Aby zlikwidować spastyczność oskrzeli i zaleganie śluzu – stosuje się dodat­kowo odpowiednie środki. Akupresura w obydwu przypad­kach wspomaga leczenie i w wypadku dostatecznie wczesnego zastosowania daje pewność, że nie rozwinie się pełnoobjawowe zapalenie.

A.

* ucisk w dołku nadobojczykowym w kierunku tchawicy
* obustronnie wyrostki barkowe łopatki od przodu

B.

* na grzbiecie przestrzeń międzykręgowa Th3­-Th4

C.

* wspomagająco oddziałujemy na punkt w środku dołu łokciowego i na dłoniowej powierzchni nadgarstka nad kciukiem.

#### Kaszel

Tak długo jak śluz i ciała obce w drogach oddecho­wych poruszane są strumieniem powietrza oddechowego lub zmiany zapalne drażnią ich śluzówkę - tak długo bodźce czuciowe aktywują ośrodek kaszlu w mózgu. Ośrodek wyzwala odruch kaszlowy, a więc głęboki wdech, zamknięcie szpary głośni, napięcie mięśni brzucha i poprzez nagłe, częściowe otwarcie szpary głośni - gwałtowny wydech. Kaszel jest korzystny tylko wtedy gdy następuje wydalanie śluzu i ciał obcych. Kaszel suchy tylko dodatkowo drażni śluzówkę, niepotrzebnie obcią­żając układ krążenia zakłóca wypoczynek. Przewlekły kaszel może doprowadzić do rozedmy płuc.

Akupresurą można zwalczać kaszel jako objaw, nie mając wpływu na jego przyczynę. Należy przy tym unikać dymu, kurzu, żrących oparów, suchego i zimnego powietrza oraz nikotyny.

A.

* stosujemy ucisk na grzbiecie, symetrycznie w zagłę­bieniach na wysokości Th3 o 4,5cm bocznie od l.pośr. tln.; po 5 uciśnięć 6 razy dziennie

B.

* zastępczo można kciukiem, lekko od dołu opukiwać punkty leżące symetrycznie obok skrzydełek nosa 5 razy dziennie
* lewym kciukiem uciskamy od zewnątrz opuszkę prawego kciuka.

Intensywny, przewlekły kaszel tak mocno obciąża serce że może je uszkodzić. Aby temu zapobiec uciskamy:

D.

* punkty w l.pośr.ciała o 2 palce powyżej i poniżej pępka
* fałd mięśnia piersiowego większego na 2 żebrze
* w zagłębieniu wyniosłości tarczowatej jednoimiennej .chrząstki.
* boczna część dołu łokciowego

Jeżeli w ciągu 3 dni nie udaje się akupresurą w spo­sób widoczny złagodzić kaszlu należy się udać do lekarza

#### Czkawka

Czkawka powstaje na wskutek rytmicznych, energicznych skurczów przepony. Mogą jej towarzyszyć wymioty. Przyczyna tego zwykle niegroźnego, ale uciążliwego objawu pozostaje często nieznana. Przy często i długotrwale utrzymujących się napadach stwierdza się niekiedy wrzód żołądka lub przepuklinę przeponową. Trwając przez wiele godzin z jednakowym nasileniem czkawka upośle­dza oddychanie, przyjmowanie pokarmów i nie leczona, poprzez niewydolność krążenia może spowodować zgon wyczerpanego organizmu.

Należy zapomnieć o wszystkich niepewnych środkach popularnie stosowanych przeciw czkawce i zająć się w tym celu leczeniem akupresurą.

A.

* wykonujmy najpierw koliste, masujące ruchy w symetry­cznie położonych punktach, w zagłębieniach bocznie od wierzchołka rzepki

B.

* dodatkowo oddziałujemy na punkty w bocznej części dołków podobojczykowych przy wyrostkach kruczych.

## Układ pokarmowy

### Ból zęba

Ból zęba powstaje gdy uszkodzenie zęba drąży w kie­runku miazgi. Gdy szkliwo zostaje naruszone bodźce ciepła, zimna, smaku kwaśnego i słodkiego przewodzone są zbyt szybko powodując przemijający ból. Jeżeli za­palenie rozprzestrzeni się do powierzchownej części miazgi - pojawiają się samoistne i krótkotrwałe bóle. Gdy miazga jest już w całości objęta zapaleniem - bóle ustę­pują. Tylko wczesne leczenie jest w stanie uratować ząb. Dlatego dentysta musi dokładnie szukać uszkodzenia już wtedy gdy występują pierwsze bóle. Akupresura jest sku­teczna jedynie w uśmierzaniu bólu, do czasu gdy możliwa staje się wizyta u stomatologa, np. -w nocy, w czasie po­dróży lub w godzinach pracy. Poza tym pamiętajmy, że wi­zytę u dentysty należy składać kontrolnie 2x w ciągu roku. Ból zęba łagodzimy uciskając:

A.

* paznokciem kciuka boczną powierzchnię wskaziciela przy zatoce paznokcia aż do odczucia miejscowego bólu

B.

* środek sklepienia czaszki
* żuchwa, przed płatkiem małżowiny usznej

C.

* pod kolcem biodrowym górnym przednim
* promieniowa powierzchnia nadgarstka, w tabakierce
* w linii pośrodkowej przedniej w rynience między ko­niuszkiem nosa, a wargą górną.

### Mdłości

Jako mdłości określamy niemiłe uczucie, które czę­sto lokalizowane jest w dołku podsercowym i wiąże się z bólami i zawrotami głowy, wymiotami, odurzeniem. Przyczynami mdłości mogą być: zatrucie, niedokrwienie mózgu, powietrze o nieprawidłowym składzie gazowym, rytmiczne poruszanie się całego ciała, np. w czasie jazdy środkami komunikacji, a także czynniki psychi­czne jak wstręt i odraza. Przewlekłe nudności są objawem utrzymującego się zatrucia, niedokrwistości, choroby mózgu, infekcji, ciąży i powinny zostać pod­dane obserwacji lekarskiej. Przejściowe stany mdłości zwalczamy stosując ucisk na następujące punkty:

A.

* palcem wskazującym na czole, obustronnie nad środ­kiem brwi
* wielokrotnie, mocno uciskamy zagłębienie na karku pod guzowatością potyliczną zewnętrzną

B.

* szczyt jamy pachowej
* łuk żebrowy, bocznie od pępka
* 1/3 dolnej przednio-bocznej powierzchni ramienia
* środek przedramienia po stronie bocznej

### Wymioty

Kurczowe opróżnianie żołądka przez przełyk jest zawsze wyzwalane przez ośrodek wymiotny w między- mózgowiu. Gdy doszło do infekcji, bądź zatrucia drogą pokarmową wymioty są celowe i pożądane, ponieważ umożliwiają szybkie usunięcie z organizmu szkodliwych substancji nie wchłoniętych jeszcze do krwioobiegu. Inne przyczyny wymiotów to bezpośrednie pod­rażnienie miejscowe mózgu lub zakłócenie jego czyn­ności na wskutek zatrucia produktami przemiany ma­terii, np. w zapaleniu wyrostka robaczkowego, kolce ner­kowej, kolce wątrobowej, wrzodzie żołądka, niedrożności jelit, czasem przy spastycznym kaszlu. Poza tym wy­mioty występują w ciąży, w chorobie lokomocyjnej oraz wywołane czynnikami psychicznymi, np. uczuciem odra­zy i wstrętu.

Zwykle wymioty należy traktować z powagą, gdyż mogą doprowadzić do groźnego dla życia odwodnienia i za­burzeń elektrolitowych. Konieczny jest w tych przypad­kach nadzór lekarski. Co prawda akupresura bywa przy­datna we wszystkich przypadkach wymiotów, ale nie zwalnia to z obowiązku konsultacji lekarskiej w celu określenia przyczyny wymiotów. Stosujemy ucisk:

A.

* kciukiem na promieniową powierzchnię nadgarstka drugiej ręki
* boczną powierzchnię łokcia, na przyczepie mięśnia ramiennopromieniowego

B.

* dodatkowo stosujemy silny ucisk na punkt poniżej wierzchołka rzepki

Ryzykowne jest stosowanie akupresury w wymiotach ciężarnych, natomiast godne polecenia jest jej wy­korzystanie przez osoby obsługujące pojazdy, a cier­piące na chorobę lokomocyjną. Osobom tym nie wolno stosować przeciwwymiotnych środków farmakologicznych.

### Biegunka

Nienormalnie częste, czasem bolesne oddawanie nadmiernie luźnego stolca jest skutkiem zatruć infekcji, zapalenia jelit, zaburzenia funkcji trzustki, niedoboru soku żołądkowego, zaburzeń enzymatycznych, dysfunkcji dróg żółciowych, a niekiedy alergii lub zaburzeń wegetatywnych.

Ważna wskazówka - pozostawić biegunkę na ścisłej diecie, bez leczenia przez 1 dobę, a szkodliwe substan­cje samoistnie zostaną usunięte z organizmu. Przez pierwsze 2 dni poza niesłodzoną herbatą nie powinno się przyjmować żadnego pożywienia. Następnie, stopnio­wo można wracać do pełnowartościowego żywienia poprzez: owsiankę, sucharki, później marchewkę, puree ziem­niaczane, ryby i drób spożywane w małych porcjach. Jeżeli w trakcie leczenia wystąpi odruchowe zaparcie nie uciekać się do środków przeczyszczających. Reaktywne zaparcie zwalczamy maślanką, nasieniem lnu oraz uciskaniem wskazanych punktów.

Jeżeli biegunce towarzyszy gorączka i osłabienie, należy niezwłocznie zwrócić się da lekarza. Podobnie postępujemy w przypadku gdy biegunka mimo akupresury i diety utrzymuje się ponad 2 dni. Ze względu na od­wodnienie organizmu i utratę elektrolitów, gwałtowna biegunka może stanowić zagrożenie życia. Natychmiastowego udzielenia pomocy doraźnej wymagają przypadki nagłego pojawienia się skurczów w przebiegu biegunki. Należy pamiętać o tym, że niewyleczona biegunka może przejść w przewlekłe zapalenie jelit dające długo­trwałe dolegliwości. W większości przypadków wystarcza akupresura, którą wraz z dietą wprowadzamy na drugi dzień po zachorowaniu.

A.

* uciskamy raz za razem środek grzbietu stopy
* fałd skórny między 2 i 3 palcem stopy
* przyśrodkowa powierzchnia I kości śródstopia przed paluchem

B.

* masujemy od strony promieniowej staw międzypaliczkowy bliższy wskaziciela
* promieniowy brzeg nadgarstka, od strony dłoniowej

C.

* wskazicielem uciskamy punkt położony o 2 palce bocznie od pępka i punkt leżący o 2 palce skośnie do góry i boku od poprzedniego.

### Zaparcie

Zaparcie jest skutkiem zaburzonej funkcji jelita gru­bego. Masy kałowe ulegają zatrzymaniu i silnemu zagęszczaniu. Spożywając pokarmy wysokooczyszczone i ubogoresztkowe, których w naszej diecie stale przybywa, utrudniamy pracę jelita grubego, co powoduje, że oddawanie stolca nie występuje codziennie. Wielodniowe, spowodowane pod­różą lub zmianą pożywienia zaparcia ustąpią same gdy spożywać będziemy więcej pokarmów bogatych w błonnik. Przewlekłe zaparcia powodują różne zaburzenia stanu zdrowia, np.: utratę apetytu, zmęczenie, ból głowy, a w cięż­szych przypadkach - zatrucie kałowe.

Ważną wskazówką dla regularnego oddawania stolców jest przestrzeganie zasady uwzględniania naturalnego rytmu pracy jelita grubego. Jeżeli dobrowolnie dostosujemy się do tej naturalnej potrzeby - unikniemy zaparć. Należy po­starać się o to aby akt defekacji przebiegał w sposób niezakłócony. Stała pora oddawania stolca powinna być wyuczona i przestrzegana, nawet gdy organizm sam począ­tkowo się tego nie domaga. Długotrwałe stosowanie środ­ków przeczyszczających szkodzi jelitom i nasila istnie­jącą skłonność do zaparć, a może spowodować uszkodzenie wątroby. Akupresura niezawodnie usuwa skłonność do za­parć, nie powodując skutków ubocznych.

A.

* palcem wskazującym uciskamy podeszwę za 4 kością śródstopia
* przyśrodkowe zagłębianie obok rzepki
* kłykieć przyśrodkowy piszczeli

B.

* tylna powierzchnia ramienia w 1/2 długości
* łokciowa powierzchnia przedramienia nad wyrostkiem rylcowatym kości łokciowej
* łokciowa powierzchnia nadgarstka
* nad wyrostkami poprzecznymi L5 obustronnie
* nad wyrostkiem kolczystym S3.

### Psychogenne zaburzenia czynności żołądka

Cały nasz układ trawienny pozostaje pod bardzo sil­nym wpływem czynników psychicznych. Wszelkie troski, złość, stresy, nadmierna pobudliwość i nierozwiązane konflikty zaburzają czynność żołądka i mogą osłabić łaknienie. Pewny jest współudział czynników psychicz­nych w powstawaniu wrzodów żołądka i dwunastnicy. Psycho­genne zaburzenia czynności żołądka z biegiem czasu mogą przeobrazić się w pełne zmiany organiczne. Dlatego w przypadkach psychogennych zaburzeń czynności żołą­dka należy, w odpowiednim czasie, wprowadzić energiczne leczenie akupresurą, a w uszkodzeniach organicznych traktować ją jako uzupełniającą metodę leczniczą. Jedynie lekarz, często dopiero po zbadaniu rentgeno­logicznym może orzec pewnie o istnieniu lub nie zmian organicznych. Cierpiąc przez dłuższy czas z powodu żo­łądka zawsze należy szukać porady u lekarza.

Objawami organicznych i czynnościowych zaburzeń czyn­ności żołądka są: ucisk w dołku pod sercowym, utrata ape­tytu, bóle i skurcze w nadbrzuszu, wymioty, aerofagia.

Bóle poranne i nocne przemawiają za istnieniem wrzodu i ponaglają do złożenia wizyty u lekarza. Wzdęcia, które często towarzyszą aerofagii mogą pogorszyć istniejące już wady serca lub wywołać dolegliwości w okolicy przedsercowej jak kłucie, kołatanie i bóle o charakterze wieńcowym / zesp. żołądkowo-sercowy Roemhelda /.

A.

* silny ucisk poniżej trzonu mostka
* górna powierzchnia przyśrodkowych końców /mostkowych/ obojczyków
* wyrostki poprzeczne ThI2

B.

* dodatkowo, na wydechu, opukujemy wskazicielem lub pal­cem środkowym w linii pośrodkowej ciała w 4 równoodległych punktach między trzonem mostka, a pępkiem /z góry na dół/

Tego rodzaju oddziaływanie jest skuteczne jako profi­laktyka. Gdy pieczenie w dołku podsercowym jest częste koniecznie należy się zgłosić u lekarza.

C.

* przy uczuciu pieczenia stosować najpierw ucisk we wcięciu jarzmowy mostka, a następnie silnym kolistym ruchem uciskamy punkty na przyśrodkowych brzegach obojczyka

D.

* uzupełniająco - punkty, na które oddziałujemy we wzmożonej pobudliwości i lęku: pod podbródkiem oraz w zagłębieniu bocznie i nieco poniżej rzepki.

### Zapalenie błony śluzowej żołądka

Przyczynami ostrego zapalenia śluzówki żołądka bywają: błędy dietetyczne, substancje toksyczne, ostry wrzód, zakażenia, nikotynizm, alkoholizm, nadmierne bodźce psychiczne. Charakterystyczne objawy to: ucisk w nadbrzuszu, skurcze żołądka, wzdęcia, kłucie i uczucie przepełnienia w nadbrzuszu, obłożony język, wymioty. Jeżeli zapalenia żołądka nie leczymy energicznie i dość skutecznie - może przejść ono w postać przewlekłą ze stałym obrzę­kiem śluzówki sprzyjającym powstawaniu wrzodów.

Ostre zapalenie żołądka ustępuje do 2 dni po zastosowaniu diety wodnej /słabo słodzona herbata/. Leczenie moż­na wspomagać akupresurą. Uciskamy:

A.

* silnie, poniżej trzonu mostka
* głęboki ucisk o szerokość dłoni powyżej pępka

B.

* obustronnie w pachwinach, nad otworem pachwinowym zewn.
* boczne zagłębienia poniżej wierzchołka rzepki
* kolce biodrowe górne przednie
* przyśrodkowa powierzchnia kości piętowej, za kostką
* powyżej paznokcia palucha

Gdy mimo to brak poprawy po 2 dniach należy zgłosić się do lekarza.

### Brak apetytu

Przejściowe zmniejszanie lub całkowite zniesienie apetytu jest w wielu stanach chorobowych sensowną formą samoobrony organizmu. Odciążenie przewodu pokarmowego od pracy umożliwia skoncentrowanie się sił obronnych ustroju w walce z chorobą. Wszelki natomiast dłużej utrzymujący się brak apetytu jest zawsze poważną oz­naką choroby już istniejącej i skłaniającej do wizy­ty u lekarza. Akupresura jest wskazana w psychicznie uwarunkowanym braku łaknienia.

A.

* początkowo wykonujemy masaż powłok w nadbrzuszu, w linii poprzecznej 3 równooddalone punkty kciukiem uciskamy w bocznym zagłębieniu poniżej rzepki

B.

* silny ucisk na przejściu grzbietu stopy w goleń

### Żylaki odbytu

Żylaki odbytu popularnie nazywane hemoroidami są po­szerzonymi splotami żylnymi i osiągają wielkość wiśni. Żylaki mogą być zewnętrzne i wewnętrzne, wyłaniające się z odbytu. Głównymi przyczynami tego schorzenia są: patologiczne utkanie żył, zaparcia, otyłość, ciąża, siedzą­cy tryb życia. Jeżeli w stolcu pojawi się krew, lekarz musi obejrzeć śluzówkę odbytnicy, aby wykluczyć poważniejsze jej zmiany np. owrzodzenie. Konieczna jest zmiana trybu życia pacjenta i wyeliminowanie toksycznych używek. Należy zastosować dietę bogatoresztkową i więcej ruchu. Długotrwałe krwawienia z żylaków odbytu należy leczyć energicznie, aby nie dopuścić do niedokrwistości.

W wyjątkowo opornych przypadkach zalecana jest operacja, ale zazwyczaj, stosując akupresurę nie dochodzi do niej.

A.

* kciukiem uciskamy łokciową powierzchnię nadgarstka
* przednia powierzchnia barku, nad stawem ramiennym
* 5 kość śródstopia od strony bocznej

B.

* zagłębienie za kostką boczną i punkt powyżej kostki
* wał paznokciowy palucha

## Układ moczowo-płciowy

### Czynności układu moczowego

#### Zapalenie pęcherza moczowego

Zapalenia pęcherza moczowego nigdy nie należy lek­ceważyć. Gdy nie jest leczone energicznie i dostatecznie długo /w razie potrzeby nawet 3 miesiące/ grozi przejściem postaci ostrej w przewlekłą, a ta zkolei może rozprzestrzenić się na moczowody i miedniczki nerkowe dając poważne powikłania.

Charakterystyczne są w tej chorobie bóle przy odda­waniu moczu, nasilające się przy końcu mikcji oraz częstomocz, pieczenie w cewce moczowej niekiedy - moczenie się. Towarzyszące objawy ogólne to: ból głowy, zmęczenie, nudności, nalot na języku, podkrążone oczy. Zapaleniu sprzyja przebywanie w przeciągach, przemarznięcie koń­czyn dolnych, a bezpośrednią przyczyną są zwykle bardzo oporne drobnoustroje. W lżejszych przypadkach, gdy nie ma objawów ogólnych, za zgodą lekarza można stosować le­czenie ziołami np.: naparem Mącznicy lekarskiej. Najczęściej substancje czynne roślin przyjmuje się w formie skondensowanej /granulat, tabletki/ lub też stosuje się silnie działające środki chemioterapeutyczne odkażające drogi moczowe. Akupresura ma za zadanie zmniejszyć ucią­żliwe objawy, działa wspomagająco przy leczeniu. W łagod­ny formach zakażenia może się ona okazać się wystarczają­cym sposobem leczenia.

A.

* ucisk kciukiem w środku pachwiny
* w linii pośrodkowej na wzgórku łonowym
* palcem środkowym uciskamy punkt poniżej dołu podkolanowego, na przyśrodkowej powierzchni stawu
* wykonujemy masaż za kostką boczną stopy
* zabieg kończymy uciskając od strony bocznej główkę 5 kości śródstopia

Aby wzmóc skuteczność leczenia unikamy kwaśnych potraw jak ocet, kwaskowate przyprawy - pieprz, musztarda, kwaśnych owoców jak pomarańcze, cytryny oraz cebuli, piwa, białego wina i innych napojów alkoholowych, kawy zbożowej i naturalnej. Należy pić niezbyt wiele płynów - tyle ile domaga się organizm /ok. 1l dziennie/.

#### Moczenie nocne

Niezdolność do świadomego opróżniania pęcherza moczowego jest częstsza u dziewcząt. Jej powodem mogą być wa­dy moczowodów lub kręgosłupa, a przejściowo zapalenie pęcherza moczowego. Bardzo często moczenie nocne jest następstwem zaburzeń o charakterze psychogennym i skut­kiem błędów wychowawczych. Przy zbyt surowej kontroli dziecka może się za moczeniem kryć reakcja odruchowa jako forma odpowiedzi na stałe, nieuzasadnione karanie. Jeżeli dziecko powyżej 2 roku życia zanieczyszcza łóżko konieczne jest badanie lekarskie. Jeśli wykluczy się przyczyny organiczne, wtedy powód zaburzeń tkwi w psychice. Prawie zawsze udaje się wówczas zaburzenie usunąć, stosując wobec dziecka psychoterapię, a wobec rodziców poradnictwo wychowawcze. Akupresura nie ma na uwarunkowania psychiczne choroby prawie żadnego wpływu, pomaga jednak w czasie psychoterapii zmniejszyć nasilenie objawów.

W przypadkach wad rozwojowych i innych przyczyn organicznych akupresura jest bezskuteczna, może pomóc tylko w przejściowym moczeniu na tle zapalenia pęcherza meczo­wego. Jej działanie jest wtedy przyczynowe przy uciskaniu charakterystycznych dla tego schorzenia punktów. Punkty uciska się przed udaniem się na nocny spoczynek 3-krotnie, z krótkimi przerwami i jednakową sekwencją.

A.

* 5 kość śródręcza powyżej małego palca na grzbiecie dłoni
* 5 kość śródstopia na grzbiecie stopy
* oba w/w punkty uciskamy zawsze obustronnie

B.

* punkt na bocznej powierzchni stawu kolanowego
* środek uda na jego przedniej powierzchni
* dolny brzeg spojenia łonowego w linii pośrodkowej
* zagłębienie za kostką przyśrodkową stopy

Przy nietrzymaniu moczu w wieku starczym zawsze konieczna jest kontrola lekarska. Specyficzne dla tego schorzenia punkty:

* w linii pośrodkowej o szerokości 1 palca powyżej pępka
* w pachwinie nad tętnicą, obustronnie
* przyśrodkowa powierzchnia stawu kolanowego
* 3 szer. palca poniżej wierzchołka. rzepki
* poniżej dołu podkolanowego, między brzuścami mięśnia trójgłowego łydki.

#### Przerost stercza

Około 50 roku życia mniej więcej 2/3 wszystkich mężczyzn ma gruczolaka stercza. Nasadzony na pęcherzowe ujście cewki moczowej zmieniony gruczoł powoduje zaburzenia oddawania moczu w rodzaju: częstomoczu, zalegania moczu, a niekiedy bolesnych ataków towarzyszą­cych całkowitemu zatrzymaniu moczu. Z biegiem czasu mięśniówka pęcherza wiotczeje, siła obkurczania rów­nież, a ścieńczałe tkanki dają obraz /cystoskopii/ beleczkowatych ścian pęcherza. Powikłaniem są zapale­nie pęcherza moczowego i niewydolność nerek. Podobne objawy daje nierzadki rak stercza, którego różnicujemy na podstawie szybkiego wzrostu i twar­dszego niż gruczolak utkania. Nowotwór ma skłonność do wczesnego dawania przerzutów i tworzenia się ob­rzęków. Ze względu na profilaktykę przeciwnowotworową wszelkie zaburzenia oddawania moczu powinien skonsul­tować lekarz. Gdy raka stercza rozpozna się wcześnie - można liczyć na skuteczne wyleczenie.

Akupresura łagodzi dolegliwości spowodowane powię­kszeniom gruczołu sterczowego. .Należy ją stosować już przy pierwszych objawach – jeszcze zanim lekarz roz­pozna powiększenie się tkanki gruczołu.

A.

* uciskamy kciukiem, w pośrodkowej linii ciała począwszy od pępka 6 równooddalonych punktów w dół do wzgórka łonowego
* masujemy zagłębienie za kostką przyśrodkową oraz o 2 palce powyżej tego punktu - na przyśrodkowym brzegu ścięgna Achillesa.

B.

* 5 x dziennie uciskamy wyrostek jarzmowy szczęki
* stosujemy ucisk na dolny brzeg obojczyka, pod stawem obojczykowo-mostkowym.

### Czynności układu płciowego

#### Dolegliwości okresu przekwitania

Bardzo często kobietom w okresie przekwitania to­warzyszą objawy zaburzeń czynności wegetatywnych, jak np. uderzenia gorąca, nagłe pocenie się, kołatanie serca, stany depresyjne. Hormony zalecane leczniczo przez le­karzy nie powinny być stosowane zbyt długo. Akupresura jest wyjątkowo pomocnym środkiem w wielu dolegliwościach tego okresu.

A.

* uciskamy punkty obojczykowych przyczepów mięśni mostkowo-obojczykowo-sutkowych
* wyrostek łokciowy
* punkt leżący o szerokość dłoni powyżej kostki przyśrodkowej
* zagłębienie za kostką przyśrodkową
* boczna powierzchnia stopy - trzon 5 kości śródstopia

B.

* tylna powierzchnia uda w środku fałdów pośladkowych
* w linii pośrodkowej tylnej przestrzeni międzykręgowej S1-S2.

#### Bolesne miesiączkowanie

Miesiączkowaniu częste towarzyszą: poczucie choroby, ból głowy, bóle okolicy krzyżowej, nudności, nadmierna pobudliwość. Te niegroźne dla zdrowia dolegliwości są często zwalczane farmakologicznie, a przecież bardzo skutecznie reagują na akupresurę.

A.

* w linii pośrodkowej o szerokość dłoni poniżej pępka
* 2cm poniżej poprzedniego punktu
* w środku pachwiny, obustronnie

B.

* przyśrodkowa powierzchnia kolana - 3 punkty na brzegu rzepki
* guz piętowy od strony przyśrodkowej
* wyrostki poprzeczne kręgosłupa od góry ku dołowi 7 punktów, obustronnie, rozrzucone od Th1 do S2

Bolesne miesiączkowanie, przy którym z powodu dolegli­wości niemożliwe jest wykonywanie zwykłych, codziennych czynności wymaga specjalistycznej diagnostyki lekar­skiej. W cięższych przypadkach wskazane jest leczenie hormonalne, a niekiedy operacyjne. W lżejszych leki przeciwbólowe i rozkurczowe z powodzeniem można zas­tąpić akupresurą,

A.

* przyśrodkowa powierzchnia kolana - 3 punkty na brzegu rzepki
* zagłębienia za kostką boczną i przyśrodkową
* guz piętowy od strony bocznej, i przyśrodkowej
* staw śródstopno-paliczkowy od strony przyśrodkowej

B.

* 5 przestrzeń międzyżebrowa. w linii sutkowej
* łuk żebrowy w linii sutkowej
* w linii pośrodkowej o szerokości 3 palców poniżaj pępka
* środek pachwin
* wyrostki poprzeczne kręgosłupa od C7 do L5

#### Oziębłość

Oziębłość u kobiet nie jest rzadkim zjawiskiem. W większości przypadków przyczyny leżą w psychice i wymagają żmudnej, a nie zawsze skutecznej psychoterapii. Gdy badanie lekarskie wykluczy przyczyny or­ganiczne - akupresura jest wskazana i często skuteczna

A.

* ucisk w 4 punktach leżących w linii pośrodkowej na brzuchu: pod pępkiem, o 2 palce poniżej, o szerokości dłoni nad wzgórkiem łonowym i na wzgórku łonowym

B.

* w 1/2 długości uda na powierzchni przyśrodkowej
* boczny brzeg ścięgna Achillesa za kostką boczną
* 2 palce powyżej poprzedniego punktu

C.

* zagłębienia położone bocznie i poniżej wierzchołka rzepki
* dołek podbródkowy, na dolnym brzegu żuchwy.

#### Impotencja

W większości przypadków impotencji jej przyczynę należy upatrywać w kompleksach, nastawieniu lękowym, dawnych błędach wychowawczych, odrzuceniu przez par­tnera oraz przemęczeniu i wyczerpaniu stresem. Są to czynniki psychiczne hamujące prawidłowy przebieg odruchów. Przyczyny organiczne, niepodatne na akupresurę to cukrzyca, choroby przysadki, zaburzenia hormonalne, otyłość, urazy, wady rozwojowe. Gdy lekarz wykluczy przy­czyny organiczne - proszę spróbować akupresury, która w Chinach jest w tych przypadkach stosowana z dużym powodzeniem.

D.

* guzowatość piszczeli bocznie i nieco poniżej wierz­chołka rzepki
* dołek podbródkowy na dolnej powierzchni żuchwy
* dolny brzeg trzonu mostka

Uciskanie w/w punktów zmniejsza zakłócający wpływ czynników psychicznych, powodujących nastawienie lę­kowe, częste w nerwicach.

A.

* mięsień czworoboczny w okolicy nadgrzebieniowej,
* 6 palców od linii pośrodkowej tylnej
* wyrostki poprzeczne Th6
* poniżej XII żebra, obustronnie o szerokość dłoni od linii pośrodkowej tylnej
* w/w punkty uciskamy w drugiej kolejności /po puntach D./ czynimy to 6x w krótkich odstępach czasu.

B.

* guzy kulszowe - ucisk w środku pośladków
* pośladki, obustronnie przy brzegu kości guzicznej
* pod pępkiem w linii pośrodkowej
* w środku pachwin
* dół podkolanowy w części przyśrodkowej
* zagłębienie za kostką przyśrodkową
* przyśrodkowa powierzchnia stopy nad kością łódkowatą

C.

* fałd skórny między 4 i 5 palcem dłoni
* wyrostek łokciowy
* w 1/2 łydki na powierzchni przyśrodkowej.

## Narządy zmysłów

### Oczy

#### Ból oczu

Bóle oczu, niekiedy połączone z uczuciem ucisku pow­stają przy osłabieniu wzroku /asthenopia/, zapaleniach tkanek oka lub nerwu wzrokowego, wzmożonym ciśnieniu wewnątrzgałkowym i przy urazach oka. Jeżeli bólowi oka towarzyszy ból w okolicy czołowej, nudności, wymio­ty, bądź pole widzenia jest zamglone lub z kolorowymi pierścieniami - trzeba niezwłocznie zgłosić się do okulisty. Objawy te przemawiają dobitnie za ostrym napadem jaskry, która nieleczona w ciągu kilku godzin może doprowadzić do ślepoty. Również wszystkie inne bóle oczu o podłożu organicznym muszą zostać zdiag­nozowane przez specjalistę, w przeciwnym wypadku grozi trwałe uszkodzenie narządu wzroku.

Akupresura jest wskazana wówczas gdy ból oczu lub ucisk w gałce ocznej jest jednoznacznie wynikiem przemęczenia, niedoboru snu, nadwrażliwości na zmianę pogody lub stanu po nadużyciu alkoholu. W takich przy­padkach akupresura uwalnia szybko od dokuczliwych dolegliwości.

A.

* palce wskazujące układamy na środku brwi i lekko, pulsacyjnie uciskamy łuk brwiowy

B.

* kciukiem i palcem wskazującym wykonujemy masaż na­sady nosa z góry na dół, wzmacniając ucisk na wyso­kości brwi
* palcem wskazującym opukujemy obustronnie okolice skrzydełek nosa
* opuszkami palców opukujemy zamknięte powieki w kierunku od nosa do boków

### Narząd słuchu i równowagi

#### Niedosłuch

Niedosłuch może być jedno i obustronny, niepostępujący, bądź progresywny, przejściowy lub trwały. Przyczynę niedosłuchu ustala lekarz specjalista, który jednocześnie decyduje o sposobie leczenia. Próba zastosowania akupresury jest nie szkodliwa, a jej wyniki często zaskakują. Należy pamiętać, że przez krótki czas po zabiegu aku­presury niektórzy pacjenci nie słyszą w ogóle. Nie nale­ży się tym niepokoić gdyż zjawisko to ustępuje samoistnie po kilku minutach i niekiedy po kilku dniach występuje zauważalna poprawa słuchu.

A.

* naciskamy 7-krotnie w możliwie równych odstępach cza­su brzeg małżowiny usznej od płatka do góry i z pow­rotem /5 punktów/
* uciskamy zagłębienie przed otworem słuchowym zewnę­trznym między chrząstkami tragus i antitragus
* opukujemy z przodu policzek - kość szczękową
* uciskamy obustronnie, jednocześnie kąty zewnętrzne oczodołów.

#### Szum w uszach

Mianem szumu w uszach określamy świszczenie, brzęcze­nie, dzwonienie, syczenie, piski i szmery, a zatem wszelkie samoistnie powstające w uchu zjawiska akustyczne przy nieobecności adekwatnego bodźca słuchowego. Przyczyny tego przykrego zjawiska to: choroby uszu, zaburzenia krą­żenia mózgowego, zatrucia. Gdy szum w uszach powtarza się często należy poddać się specjalistycznemu badaniu lekarskiemu. Akupresurą możemy zwalczać szum w uszach jako objaw, nie mając przy tym wpływu na jego przyczynę,

A.

* obejmując kciukiem i palcem wskazującym uciskamy brzeg małżowiny usznej, wykonując jej masaż od góry ku dołowi i z powrotem
* przed chrząstką małżowiny usznej przy górnym brzegu jej nasady
* przed chrząstką tragus
* przy płatku na dolnym brzegu nasady małżowiny usznej

B.

* przyśrodkowy brzeg brwi
* centralnie w rynience węchowej

#### Zaburzenia narządu równowagi

Zmysł równowagi służy funkcjom wielu narządów i układów. Umożliwia orientację w przestrzeni, koordynację ru­chów i utrzymanie równowagi. Narząd równowagi znajduje się w kości skalistej i wraz ze zmysłem węchu, czuciem głębokim i powierzchownym zapewnia mięśniom postawy i stawom przyjmowanie odpowiedniej postawy i wykonywanie ruchów ciała w przestrzeni z zachowaniem równowagi. In­formacje o ruchach i położeniu części ciała są przez narząd równowagi przekazywane do śródmózgowia i móżdżku. Zdrowy narząd równowagi pracuje bez udziału naszej świa­domości.

Zaburzenia równowagi wyrażają się w zachwianiach pos­tawy ciała przy staniu, niepewnym chodzie, przewracaniu się, niewyraźnej mowie. Zawsze są to objawy wymagające diag­nostyki lekarskiej i leczenia. Znane są zaburzenia równo­wagi po nadużyciu alkoholu, w zatruciach. Innymi przyczy­nami tych zaburzeń mogą być: choroby ucha wewnętrznego i środkowego, urazy ucha i czaszki, zapalenia i guzy móz­gu, choroby nerwów i zaburzenia perfuzji w obrębie głowy i szyi. Objawy zaburzonej równowagi mogą być zmniejszone działaniem akupresury.

A.

* wyrostek sutkowy za uchem
* zagłębienie pod guzowatością tylną zewnętrzną
* opukiwanie karku od podstawy czaszki w dół /3 punkty/ w linii przykręgowej obustronnie

B.

* środek krtani, między chrząstkami tarczowatą a pierścieniowatą
* górna powierzchnia stawów mostkowo-obojczykowych
* wyrostek łokciowy
* boczna powierzchnia przedramienia w 1/3 górnej
* między trzonami 1 i 2 kości śródręcza

## Układ nerwowy

### Ośrodkowy

#### Neuralgia twarzowa

Neuralgia n.V - najgrubszego nerwu czaszkowego, który zaopatruje czuciowo okolicę oka, policzków, żuchwy - występuje napadowo, zwykle jako połowiczny, rwący ból twarzy. Ból ma charakter piłujący lub elektryzujący, może mu to­warzyszyć zaczerwienienie skóry, uczucie gorąca, łzawie­nie oraz wystąpienie potu na unerwionym przez nerw ob­szarze skóry. Najczęstsze są bóle w zakresie środkowej gałęzi tego nerwu - na policzku. Zespół bólowy rzadko zaczyna się przed 5 rokiem życia, a jego przyczyny są wciąż niejasne. Neuralgię twarzową mogą powodować: zaburzenia przemiany materii, ognisko zapalne, wady rozwojowe naczyń i zaburzenia perfuzji jak również guz w okolicy korzenia n.trójdzielnego. Ból jest wyzwalany przez mówienie, żucie, dotyk, bodziec zimna.

Zawsze należy zasięgnąć opinii lekarskiej, aby nie przeoczyć groźniejszej przyczy­ny bólu. Tradycyjne leczenie często jest bezskuteczne. Zanim zdecydujemy się na zabieg operacyjny należy spró­bować akupresury.

A.

* uciskamy tuż przed chrząstką tragus małżowiny usznej, obejmując ją kciukiem i palcem wskazującym, ściskamy 5x
* opukujemy przyśrodkowe brzegi brwi

B.

* granica owłosienia na czole, ponad źrenicą

Mimo iż ból ma charakter połowiczy oddziałujemy zaw­sze obustronnie aby zapobiec rozprzestrzenieniu się bólu.

#### Ból głowy

Zasadniczo istota bólu głowy jest do dziś nie w pełni wyjaśniona. Wiemy jedynie, że tkanki mózgowa nie boli, a źródłem bólu są bodźce pochodzące z opon i naczyń mózgowych. Przypuszczalnie różnego rodzaju bóle głowy są spowodowane skurczami naczyń mózgowia lub przeciwnie - nadmiernym zwiotczeniem naczyń.

Bóle głowy mogą być zlokalizowane w różnych miejscach czaszki i wyzwalane bezpośrednio przez różnorakie czyn­niki. Znane są bóle głowy w przebiegu: zapalenia opon mózgowych, we wstrząsie mózgu, chorobach zakaźnych, miaż­dżycy tętnic mózgowych, nadciśnieniu tętniczym, niedokrwis­tości, wahaniach poziomu cukru we krwi, uszkodzeniach krą­żków międzykręgowych, zaburzeniach trawienia, zaparciach, udarze cieplnym, nieprawidłowej postawie ciała i wadliwym ustawieniu stopy. Należy doliczyć jeszcze bóle głowy spo­wodowane nadmiernym stresem, przemęczeniem, nadmiernym po­budzeniem psycho-emocjonalnym, nadwrażliwością na zmiany pogody, niedoborem snu, nadużywaniem alkoholu i nikotyny. Choroby psychiczne również mogą przebiegać z bólem głowy.

W przypadku każdego utrzymującego się powyżej 3 dni bólu głowy, który nie ustępuje po akupresurze należy pod­dać się kontroli lekarskiej. Długotrwałe zwalczanie bólu głowy tabletkami przeciwbólowymi jest rzeczą niebezpieczną. Ich działanie wkrótce przemija, a przyczyna bólu pozostaje niewykryta. Dawkę leku musimy stale zwiększać aż do zatrucia organizmu i czasem groźnego dla życia uszkodzenia nerek. Środki przeciwbólowe powinno się stosować tylko wyjątkowo - akupresura jest nie mniej sku­teczna. Poza tym nie każdą niedyspozycję i złe samopo­czucie należy zwalczać od razu tabletką przeciwbólową.

Uogólniony ból głowy, określany przez pacjentów jako ucisk, szum lub buczenie pod czaszką występuje w choro­bach zakaźnych/lekkie infekcje górnych dróg oddechowych -tzw. Przeziębienie, grypa/,niedoborze snu, zatruciu al­koholowym, zaparciu, nadwrażliwości na zmiany pogody. Ucisk w głowie może narastając stać się nie do zniesienia, Krótkotrwałe napady bólu bez istotnego zaburzenia ogól­nego samopoczucia są typowe dla nadmiernej pobudliwości psycho-emocjonalnej.

A.

* uciskamy mocno po obu stronach punkt na czole nad szczytem brwi
* obejmując kciukiem i palcem wskazującym grzbiet nosa uciskamy go w połowie wysokości
* obustronnie w dole za żuchwowym

B.

* opukujemy lekko chrząstkę małżowiny usznej
* silnie opukujemy pokrywę czaszki
* masujemy pokrywę czaszki wzdłuż linii pośrodkowej od czoła ku potylicy

C.

* prawym kciukiem uciskamy tętnicę promieniową na le­wym nadgarstku
* na obu stopach, przyśrodkowo, punkty nad stawami śródstopno-paliczkowymi paluchów

Jeżeli ból najczęściej pojawia się rano, po przebudze­niu i zlokalizowany w potylicy z powierzchownym jego odczuwaniem również w czole, oczach i karku, a przy tym po około 1 godzinie ustępuje, czasem jednak napadowo narasta - jego obraz przemawia za chorobą zakaźną, za­paleniem zatok obocznych nosa, chorobą zębów, zmianami zapalno-zwyrodnieniowymi kręgosłupa szyjnego. Bóle czo­ła i potylicy, przebiegające niekiedy z gorączką i wy­miotami spotykane są w miażdżycy tętnic, nadciśnieniu, podrażnieniu opon mózgowych, guzie mózgu, zapaleniu ne­rek i muszą zostać koniecznie poddane badaniu lekarskiemu. Silny połowiczy ból głowy, promieniujący z okolicy oka może zwiastować ostry napad jaskry i wymaga rów­nież natychmiastowej pomocy lekarskiej. Dotyczy to także nagle pojawiającego się bólu skroni, pulsującego wyjątkowo dokuczliwego, u nałogowego palacza - ból taki może sygnalizować groźne dla życia zapalanie tętnicy skro­niowej. Uciskanie odpowiednich punktów łagodzi również wyżej wymienione bóle, ale nie wpływa na ich przyczynę.

W tych przypadkach nawet gdy ból po akupresurze ustąpi - należy zgłosić się do lekarza.

W bólu skroni:

A.

* uciskamy palcem wskazującym łuk jarzmowy w 1/2 od­ległości między brwią, a małżowiną uszną

W bólu potylicy:

A.

* uciskamy palcem wskazującym i środkowym mięśnie kar­ku 3 cm za tylnym brzegiem małżowiny usznej

W bólu czoła:

A.

* jednoczesny ucisk 2 punktów - kciukiem na pień tęt­nicy szyjnej przy rozwidleniu i punktu za małżowiną uszną w zagłębieniu nad wyrostkiem sutkowatym.

#### Migrena

Migrenowy ból głowy ma charakter napadowy, najczęściej jest bólem połowiczym, bardzo silnym, trwającym od kilku godzin do kilku dni. Jest spowodowany skurczem i nastę­powym poszerzeniem naczyń mózgu, a bodźcem prowokującym ból jest nadmierne pobudzenie psychoemocjonalne, zaburzenia trawienia, a często przyczyny nie udaje się okre­ślić. Napad objawia się uczuciem zmęczenia, wzmożoną pobudliwością, migotaniem płatków przed oczami po czym do­łączają się nudności, wymioty, hiperakuzja, światłowstręt, podwójne widzenie, niekiedy przejściowe zaburzenia mowy.

Akupresura jest pomocna w zapobieganiu nawet ostrym napadom migreny, pod warunkiem, że zadbamy o uregulowany tryb życia, unikamy szkodliwych używek, odżywiamy się re­gularnie i zwalczamy wewnętrzne konflikty.

A.

* uciskamy kciukiem lekko w zagłębieniu skroni nad łu­kiem jarzmowym
* palcami wskazującymi uciskamy oba zewnętrzne kąty oczodołów
* zagłębienia kostne za zewnętrznymi brzegami łuków brwiowych
* wewnętrzne kąty oczodołów
* punkty ponad stawami żuchwowymi przed zewnętrznymi otworami słuchowymi

B.

* Przyśrodkowa powierzchnia stopy nad stawem śródstopno-paliczkowym palucha
* fałd skórny między kciukiem, a wskazicielem lewym

Jeżeli mimo prawidłowego uciskania w/w punktów brak poprawy - możemy mieć do czynienia z migreną szyjną dającą zbliżone do migreny objawy, a przyczyną jej są zmia­ny zwyrodnieniowe kręgosłupa szyjnego. Typowe w tej jed­nostce chorobowej są bóle prowokowane ruchami w obrębie kręgosłupa szyjnego. Migrenę szyjną leczymy uciskając dodatkowo punkty wymienione przy dolegliwościach bólowych karku.

#### Zmęczenie

Poczucie fizycznego i psychicznego zmęczenia po pra­cy jest spowodowane nagromadzeniem się produktów prze­miany materii w komórkach. Stan zmęczenia w sposób fiz­jologiczny sygnalizuje potrzebę wypoczynku i chroni organizm przed przemęczeniem. Jeżeli przemęczenie zostanie przezwyciężone wysiłkiem woli lub zastosowaniem środków pobudzających /kofeina/ wówczas po, krótkotrwałej poprawie dochodzi do jeszcze większego zmęczenia i wyczerpania rezerw energetycznych organizmu, przy czym stan ten utrzymuje się znacznie dłużej niż zmęczenie fizjologiczne. Przewlekłe wyczerpanie sił witalnych prowadzi do zmniej­szenia sprawności i zwiększa zapadalność na choroby. Nie powinno się zatem nadużywać akupresury jako środka skra­cającego czas potrzebny organizmowi do wypoczynku stale. Można tak czynić wsytuacjach wyjątkowych aby, organizm mógł wkrótce zregenerować nadwątlone siły.

Chorobliwe zmęczenie towarzyszy niektórym procesom przewlekłym, np.: zapaleniu wątroby z ograniczeniem jej fun­kcji lub niedokrwistość. W wymienionych przypadkach aku­presura niewiele pomoże, zanim z pomocą lekarza nie opa­nujemy przyczyny. Każde niewyjaśnione i długotrwale utrzymujące się zmęczenie lub osłabienie musi skłonić nas do wizyty u lekarza.

Akupresurą zwalczamy stany zmęczenia, które powstają wskutek zaburzeń wegetatywnych i hormonalnych jak np. przyspieszone objawy starzenia się przy niskim ciśnieniu tętniczym krwi lub z komponentą psychiczną - osłabienie motywacji, niechęć, apatia. W wyżej wymienionych przypadkach akupresura jest bardziej wskazana niż środki pobudzające. Jeżeli kiedykolwiek zdecydujemy się na zwalczanie zmęczenia użyciem akupresury, zamiast normalnego wypoczynku, to należy z góry założyć, że w najbliższym czasie pozwoli­my organizmowi wyrównać zaburzoną równowagę.

A.

* uciskamy obustronnie pnie tętnic szyjnych, jeden po drugim, obejmując je palcami wskazującym i środkowym i wykonując 3-krotny ucisk z góry na dół, niezbyt silny
* najpierw z prawej, potem z lewej strony wykonujemy kciukiem silny, równomierny masaż z dołu zażuchwowego przez kąt żuchwy do pnia tętnicy szyjnej

B.

* seria 4 ucisków po 5s w zagłębieniu poniżej guzowato­ści potylicznej zewnętrznej
* masaż mięśni karku wzdłuż linii przykręgosłupowych od podstawy czaszki ku barkom

Jeżeli mamy pewność, że przyczyną zmęczenia jest zbyt niskie ciśnienie tętnicze krwi, powinno się oddziaływać dodatkowo na określone dla tej jednostki punkty.

#### Obniżenie aktywności

Środki pobudzające wzmagają naszą aktywność jedynie na krótki czas. Ich działanie z czasem słabnie, a krzywa wydolności spada - konieczny staje się dłuższy niż zwykle wypoczynek. Długotrwałe poddawanie się stymulacji może doprowadzić do wyczerpania się wszystkich rezerw organizmu. Prawdziwe, trwałe zwiększenie aktywności or­ganizmu jest możliwe tylko przez regularny trening psychiki i ciała. Akupresura pobudza ukryte rezerwy i wzma­ga aktywność w sposób fizjologiczny. Trening sprzyja rozwojowi wytrzymałości. Należy ćwiczyć regularnie, co­dziennie rano, a już wkrótce poczujemy się zdrowsi i na­sza aktywność wzrośnie.

A.

* przy lekko uniesionej głowie uciskamy mocno kciukiem przez 7s zagłębienie karku pod guzowatością potyli­czną zewnętrzną.

#### Zaburzenia snu

Zaburzania prawidłowego snu polegają na trudnościach w zaśnięciu, zbyt szybkim budzeniu się z niemożnością ponownego zaśnięcia i na śnie zbyt głębokim. W/w zabu­rzenia są obecnie powszechne. Jest to problem społeczny ze względu na stałe nadużywanie łatwo dostępnych leków nasennych, których długotrwałe stosowanie powoduje chro­niczne zatrucie organizmu i uzależnia. Z powyższych względów należy przyjąć wyższość akupresury nad lekami nasennymi. Można ją stosować długotrwale i bez ryzyka.

Z wielkiej liczby przyczyn zaburzeń snu za najważniejsze uważa się: stały nadmierny dopływ bodźców do naszych receptorów, hałas, stres, monotonna i niezadowalająca pra­ca, zbyt mała ilość ruchu w ciągu dnia, ogólnie nieusta­bilizowany tryb życia, a także - używki, ciężkostrawna i zbyt późno spożywana kolacja oraz nierozwiązane kon­flikty i problemy. Istotnymi przyczynami zaburzeń snu są: miażdżyca, znaczny spadek RR, ból, gorączka. Bezsenność nie reagującą na akupresurę powinien przeanalizować lekarz. Przeciw zaburzeniom snu uciskamy:

A.

* kciukiem, mocno, równolegle na obu rękach szczyty opu­szek wszystkich palców
* kciukiem zagłębienie pod kostką boczną, a palcem wska­zującym pod kostką przyśrodkową

Zabieg przeprowadzamy przed udaniem się na spoczynek. Uciskanie powinno łącznie trwać około 10 min.

#### Zaburzenia ostatniej fazy snu

Dla wielu ludzi poranne wstawanie jest codzienną udręką. Niektórzy budzą się i leżą jeszcze godzinami oczekując świtu, a inni dopiero nad ranem zapadają w kamienny sen, z którego trudno jest ich obudzić, a wsta­jąc odczuwają bóle i zawroty głowy. Za poranną niedyspozycją może się kryć utajona cukrzyca, niedokrwistość, awitaminoza, zaburzenia funkcji tarczycy lub przewlekle utrzymujące się ognisko zapalne. Przyczyny psychiczne to: nadmierny stres, niechęć do pracy lub strach przed za­daniami i problemami codziennego życia. Często poprzez poranną niedyspozycję zegar biologiczny domaga się prze­strzegania naturalnego rytmu. Typy "nocne" mają trudności z podjęciem porannych obowiązków i pełną wydajność osią­gają dopiero późnym popołudniem. Kto nie wstaje rano rześ­ki, dopiero na głos budzika, nie ma ochoty na śniadanie i na orzeźwienie nie próbuje się nawet napić kawy, ten z dużym prawdopodobieństwem może zaliczyć siebie do typu "nocnego". Dużą pomocą w rozróżnieniu, czy jest się typem "nocnym", czy "porannym" jest ilościowy stosunek tętna do oddechów, który zaraz po obudzeniu wynosi zwykle 4:1. U "porannych" serce po przebudzeniu bije szybciej, zatem stosunek tętna do oddechów jest większy od 4, a u „nocnych” mniejszy niż 4.

Typom "nocnym" zazwyczaj nie udaje się dopasowanie czasu ich pracy do zegara wewnętrznego ich organizmu. Jeżeli badanie lekarskie wykluczy przyczyny organiczne poran­nego znużenia, wtedy pomocą może służyć terapia akupresurą.

A.

* wykonujemy lekki masaż, obydwoma kciukami równocześnie, ruchy okrężne wzdłuż środkowej linii czaszki od czoła poprzez sklepienie do karku

Wszystkie istotne punkty na sklepieniu czaszki zostaną wówczas pobudzone - nastąpi szybkie orzeźwienie i zdolność do efektywnego działania. Zabieg ten pomaga również po nadużyciu alkoholu i przy porannej nużliwości spowo­dowanej zmianą pogody u osób nadwrażliwych.

#### Nerwica hipersteniczna

Neurotyczne zaburzenia pobudliwości mają w znacznym stopniu uwarunkowania konstytucyjne i szczególnie często występują u ludzi bardzo wrażliwych i uzdolnionych twórczo. Dystonia wegetatywna może być także przejawem zaburzeń nerwicowych, chorób psychicznych lub przewlekłego przeciążenia organizmu, np. pracą. Regularne stosowanie akupresury daje zwykle zadowalające rezultaty, lecz przy nierozwiązanych konfliktach psychicznych lub chorobach o dominującej komponencie psychicznej /psychozy, głębokie nerwice/ nie jest w stanie zastąpić specjalisty.

A.

* uciskamy punkty przy guzowatości piszczeli, pod rzepką
* przez 5s punkt na środku czoła, na granicy owłosienia
* przez 7s punkt na karku pod guzowatością potyliczną

B.

* dół zażuchwowy
* brzeg mięśnia piersiowego większego na granicy jamy pachowej.

#### Stany lękowe i depresyjne

Lęk przed nicością i przed utratą sensu własnej egzystencji jest pierwiastkiem życia każdego z nas. Czło­wiek neurotyczny na próżno usiłuje wyprzeć ten bezpod­stawny rodzaj lęku ze swej świadomości. Martin Heidegger nazwał ten lęk podstawowym dążeniem naszej egzystencji. Musimy nauczyć się żyć z tym fenomenem, tak jak nauczyli się tego nasi przodkowie i jak uczynią to nasi potomko­wie. Od lęku należy odróżnić strach przed konkretnym zja­wiskiem, np. przed ukaraniem. Lęk rodzi się w przebiegu wielu chorób somatycznych i psychicznych, np. uczucie lę­ku towarzyszy ostrym stanom niewydolności wieńcowej. Lęk jest znamienny dla nerwic, depresji i niektórych chorób psychicznych. W przebiegu ciężkich nerwic pacjenci rozwijają czasem mechanizm obronny przeciwko lękowi nazywany natręctwem. Zbyt silny lęk wyzwala kolejny lęk przed tym lękiem, co jako patologię określamy fobofobią.

Natręctwa i psychozy zawsze wymagają specjalistycznej opiekilekarskiej, a akupresura ma w tych przypadkach niewielkie znaczenie. Przeciwnie - inne przypadki lęku uwarunkowane chorobami somatycznymi, stresem, niewielkie zaburzenia neurotyczne i stany depresji bardzo skutecznie poddają się akupresurze. W każdym przypadku zanim zdecydujemy się na użycie anksjolityków powinniśmy co najmniej przez kilka dni spróbować akupresury, która w sposób naturalny przywraca równowagę, nie powodując, jak leki, jedynie objawowego stłumienia lęku.

A.

* dołek podbródkowy na dolnym brzegu żuchwy
* dolny brzeg trzonu mostka

B.

* punkt przy guzowatości piszczeli

Depresje endogenne, które rozwijają się na podłożu kon­stytucyjnym i określane są mianem cyklotymii lub psychozy maniakalno-depresyjnej przebiegają fazami i wymagają bezwzględnie fachowej opieki lekarskiej. Akupresura jest pomocna w pokonywaniu uczucia bezradności, zagubie­nia i depresyjnego nastroju powstałego na wskutek niekorzystnych zmian pogody, niepowodzenia i przykrości.

Już przy pierwszych tego rodzaju oznakach należy oddzia­ływać:

A.

* na łuk żebrowy w linii sutkowej, niezbyt mocno, palcem środkowym i wskazującym
* w dole łokciowym uciskamy 4 punkty centymetr po cen­tymetrze od brzegu łokciowego do promieniowego

B.

* masaż tętnicy promieniowej na nadgarstku
* promieniowy brzeg palca środkowego przy zatoce paz­nokcia mocno uciskamy kciukiem.

#### Kompleks niższości

Chyba każdemu z nas znane jest poczucie, że nie jest w stanie sprostać wymogom otoczenia. Stan ten jest zna­mienny zwłaszcza dla jednostek o wybitnej inteligencji, u których występuje częściej niż u przeciętnie uzdol­nionych. Niekorzystne koleje losu, autokratyczne i rozpieszczające wychowanie, a także zachowanie nacechowa­ne brakiem stałego celu w życiu mogą być odpowiedzialne za rozwinięcie się przykrego, hamującego wszelkie poczy­nania kompleksu. Człowiek zakompleksiony ma poczucie, że nie jest w stanie zaspokoić swojej potrzeby. Jeżeli kom­pleks narasta ujawniają się zachowania neurotyczne. Nauka o kompleksie niższości i jego kompensacji /złagodzeniu/ jest podstawą teorii nerwic wiedeńskiego lekarza Alfreda Adlera, ucznia Zygmunta Freuda, od którego jednak wkrótce odstąpił. Według Adlera bardziej uważne zaintere­sowanie się człowieka jego kompleksem niższości prowadzi do zwiększenia życiowej skuteczności i sukcesu, choć z drugiej strony może wyzwolić objawy neurotyczne, któ­rymi pacjent, jak barykadą, odgradza się od problemów codziennego życia.

Poczucie braku wystarczających zdolności może często w sposób istotny zostać opanowane, a przede wszystkim dzieje się to szybciej działając akupresurą niż przy użyciu metod psychoterapii.

A.

* niezbyt mocny ucisk w dole zażuchwowym
* zagłębienie pod guzowatością potyliczną zewnętrzną

B.

* nacieramy zagłębienie za kostką przyśrodkową
* kciukiem uciskamy środek podeszwy.

### Obwodowy

### a ) Parestezja

Przykre odczucia w postaci ciążenia kończyn, szczypa­nia lub mrowienia mogą wystąpić przy zaburzeniach obwo­dowej perfuzji w przypadkach miażdżycy, w kurczach oraz przy długotrwałym utrzymywaniu niekorzystnej, wymuszanej postawy ciała. Inne przyczyny parestezji to zaburzenia wegetatywne lub bodźce czuciowe powstające przy uszko­dzeniach rdzenia kręgowego. Gdy dolegliwości utrzymują się dłuższy czas lub często się powtarzają powinno się poddać badaniu lekarskiemu. Jako pomoc doraźną uciskamy:

A.

* punkt na przedniej powierzchni przedramienia o 2 pal­ce powyżej nadgarstka
* podudzie o 4 palce ponad kostką przyśrodkową.

#### Lumbago

Mocny, nagle pojawiający się ból w okolicy lędźwiowej tzw. lumbago prowadzi do przemijającego usztywnienia i psuje nam humor. Nawet nieleczony ból ustępuje zwykle po kilku dniach. Pojawiające się często, nieregularnie napady lumbago mogą być pierwszą oznaką zmian zwyrodnie­niowych kręgosłupa. Gdy bóle są częste należy zgłosić się do lekarza. W przypadkach ostrych można złagodzić ból stosując akupresurę.

A.

* ucisk skroni o 2 palce bocznie od brzegu brwi
* dół zażuchwowy
* przestrzeń międzykręgowa nad L2
* 2i4 przestrzenie powyżej

B.

* 5 kość śródręcza od strony łokciowej
* pod dołem podkolanowym, bocznie

guz piętowy poniżej kostki bocznej

#### Rwa kulszowa

Ból biodra jest wynikiem uciśnięcia 1 lub kilku ko­rzonków nerwu kulszowego przez uszkodzony krążek lub krążki międzykręgowe kręgosłupa lędźwiowego. Ból zaczyna się stopniowo lub nagle, może być przewlekły i częsta nawracać. Przy kaszlu, kichaniu, pochylaniu się, bądź zmianie pozycji kończyn dolnych dolegliwości nasilają się. Z promieniującego charakteru bólu można się zorientować, który krążek jest uszkodzony. Gdy ból promieniuje bardziej do tyłu uda, do łydki i poprzez piętę do małego palca, wów­czas uszkodzony jest ostatni krążek lędźwiowy L5/S1. Gdy ból rozchodzi się wzdłuż bocznej powierzchni kończyny i dochodzi do palucha - uszkodzony jest przedostatni krążek lędźwiowy L4/L5.

Akupresura pomaga wprawdzie dość szybko opanować objawy, lecz leczenie przyczynowe musi przeprowadzić lekarz. Naglący do wizyty u lekarza jest objaw niedowładu spowo­dowany uciskiem nerwu przez przepuklinę jądra miażdżystego kręgosłupa. Stan ten wymaga interwencji chirurgicznej.

A.

* środek fałdu pośladkowego
* zagłębienie między kostką boczną, a piętą

B.

* przestrzenie międzykręgowe L1-L5.

## Układ kostno-stawowy i mięśnie

### Mięśniobóle

#### Kurcze mięśni

Kurczowo narastające napięcie całej muskulatury lub pojedynczych grup mięśniowych jest częstym skutkiem ne­gatywnego nastawienia emocjonalnego, nerwicy, nadmiernej pobudliwości i przeciążenia stresem. Przyczynami fizy­cznymi mogą byś niedobry Mg i Ca, np. w zaburzeniach funkcji przytarczyc, niedobory witamin, często jednak przyczyny nie udaje się wyjaśnić. Niektóre zjawiska psychopatologiczne jak silny lęk, nieprawidłowy oddech /szybki, płytki/ również mogą powodować kurcze. Nad­mierne napięcie mięśni jest efektem długotrwałego utrzymywania nienormalnej postawy, przeciążenia, lub wychłodzenia. Napady kurczów, których obraz może przy­pominać objawy padaczki wymagają oczywiście weryfika­cji specjalisty. Podobnie w przypadkach kurczów spowo­dowanych zaburzeniami elektrolitowymi pomoc lekarza jest konieczna, gdyż istnieje zagrożenie prawidłowej prasy mięśnia sercowego. Kurcze pojedynczych grup mię­śniowych są zwykle podatne na oddziaływanie akupresurą.

A.

* masaż zagłębienia pod guzowatością potyliczną
* silny ucisk na guzy boczne kres karkowych
* po zgięciu głowy do przodu masaż mięśni karku wzdłuż linii przykręgosłupowej od potylicy ku dołowi.

Kurcze łydek występują szczególnie często przy prze­męczeniu i wychłodzeniu i np. podczas pływania może zaistnieć zagrożenie życia. Częste kurcze łydek są ty­powe dla niedoborów Mg i Ca. Inne przyczyny to: gorą­czka, uszkodzenie nerwów, zaburzenia perfuzji na obwo­dzie. W przypadkach kurczów łydek należy zawsze zasię­gnąć opinii lekarza. Ostry napad kurczu mięśni łydek można szybko przerwać stosując akupresurę.

A.

* uciskamy 7 punktów na tylnej powierzchni uda od fałdu pośladkowego co 4 szerokości palca w dół do dołu podkolanowego
* uciskamy 8 punków na bocznej powierzchni łydki, co 3 szerokości palca od kolana do kostki bocznej
* ucisk centralnego punktu na podeszwie

#### Bolesny kurcz mięśni karku

Ból karku połączony z nasilającym się przy ucisku skurczem i napięciem mięśni karku może być objawem zwyrodnieniowych zmian kręgosłupa szyjnego, zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, guza mózgu, tężca. Gdy Istnieje choć najmniejsze podejrzenie w/w schorzeń należy natych­miast zgłosić się do lekarza. Dotyczy to także przypad­ków bólu karku utrzymującego się przez dłuższy czas. Akupresura jest wskazana zwłaszcza w przypadkach zespołu szyjnego w chorobach reumatycznych, z nasilonymi bó­lami karku i barków. Ból może promieniować poprzez ra­miona do rąk. Innymi objawami tego zespołu są kurcze i wzmożone napięcie mięśni karku oraz zaburzenia perfuzji obwodowej kończyn górnych /wynik ucisku i drażnienia korzonków nerwowych przez deformacje kręgosłupa szyjnego/, a ostatecznym powikłaniem porażenia mięśni ramion rąk i palców. Poza chorobami reumatycznymi częstymi przy­czynami bólu karku są nagłe zmiany temperatury otoczenia /przeciągi/ oraz wady postawy najczęściej u osób pracujących w pozycji siedzącej.

W celu pokonania sztywności:

A.

* lekki, wielokrotny ucisk w najbardziej bolesnym punkcie karku

B.

* brzeg mięśnia czworobocznego na przecięciu z mięśniem dźwigaczem łopatki
* wyrostek kruczy w dołku podobojczykowym
* wyrostek barkowy od strony bocznej
* nerw łokciowy w bruździe
* 5cm bocznie od poprzedniego punktu na promieniowym brzegu łokcia

Wyraźny ból przy uciskaniu w/w punktów świadczy o pra­widłowym oddziaływaniu.

Przy kurczu mięśni karku uciskamy następujące punkty na barkach:

A.

* palcem wskazującym i środkowym na górnym brzegu mięśnia czworobocznego po stronie przeciwnej uciska­my 4 punkty od przecięcia z mięśniem dźwigaczem ło­patki do stawu barkowego
* fałdy mięśni karku w linii przykręgosłupowej w 1/2 szyi

B.

* przyśrodkowy brzeg stopy nad stawem śródstopno-paliczkowym palucha
* silne ugniatanie w środku podeszwy

C.

* na łokciowym brzegu małego palca punkt przy brzegu zatoki paznokcia
* palcem wskazującym w 1/2 wysokości ramienia na powierzchni tylnej
* masaż barków w kierunku do boku

D.

* mięsień naramienny od strony bocznej nad stawem ramiennym
* w 1/2 przedramienia na powierzchni bocznej

### Bóle o złożonej etiologii

#### Ból w okolicy grzbietu

Bóle grzbietu są najczęściej skutkiem zmian reuma­tycznych i zwyrodnień kręgosłupa i jego stawów. Innymi przyczynami bywają: urazy, przemęczenie, wady postawy. Gdy pomimo stosowania akupresury po 2 dniach ból nie ustępuje - należy udać się do lekarza, aby nie przeoczyć procesu zapalnego, np. zapalenia opłucnej, choroby pęcherzyka żółciowego, nerek lub choroby nowotworowej.

A.

* uciskamy punkty położone na obrzeżu łopatki: kąt łopa­tki, brzeg przyśrodkowy i górny
* okolica nadgrzebieniowa, na karku, w linii przykręgosłupowej
* w linii pośrodkowej tylnej między kątami łopatek

B.

* boczna powierzchnia uda o długość dłoni poniżej stawu biodrowego
* szerokość dłoni powyżej dołu podkolanowego na tyl­nej powierzchni uda.

#### Ból w okolicy lędźwiowo-krzyżowej

Ostre lub stopniowo narastające dolegliwości bólowe w okolicy lędźwiowo-krzyżowej są spowodowane uszkodze­niem krążków międzykręgowych, schorzeniami kręgosłupa lędźwiowego, otyłością z nadmiernie wydatnym brzuchem lub osłabieniem mięśniówki brzusznej. Schorzenia w obrę­bie miednicy i jamy brzusznej także mogą powodować bóle lędźwiowo-krzyżowe. U kobiet zawsze należy brać pod uwa­gę przyczyny ginekologiczne, którymi powinien się zająć specjalista. Do wizyty u lekarza powinny skłonić wszelkie często nawracające lub utrwalone bóle w/w okolicy. Stosując akupresurę uciskamy:

A.

* w 1/2 barków na brzegu mięśnia czworobocznego
* w linii przykręgosłupowej między łopatkami
* wyrostki poprzeczne kręgosłupa lędźwiowego i guzki bocznego grzebienia krzyżowego
* guzy kulszowe w fałdach pośladkowych

B.

* wewnętrzna powierzchnia małżowiny usznej, wokół otworu słuchowego z góry i przodu do dołu i tyłu.

#### Zwyrodnienie krążków międzykręgowych

Krążki międzykręgowe stanowią elastyczną substancję wypełniającą przestrzenie pomiędzy trzonami kręgów kręgosłupa. Są one złożone z zewnętrznego pierścienia włóknistego i wewnętrznego jądra miażdżystego. Z wiekiem krążki tracą swoją elastyczność, zwykle jako pierwsze sztywnieją szczególnie mocno obciążone 2 ostatnie krążki w odcinku lędźwiowym.

Objawy uszkodzenia krążków międzykręgowych ujawniają się pod postacią bólu okolicy lędźwiowo-krzyżowej lub rwy kulszowej, aż do częściowych porażeń, które powstają gdy ulegnie przerwaniu zewnętrzny pierścień włóknisty i wypadające jądro miażdżyste uciska na korzonki nerwowe. Tak groźne powikłanie nie jest na szczęście częste i wymaga natychmiastowej interwencji neurochirurgicznej, w przeciwnym wypadku porażenie utrwala się. Uszkodzenia krążków międzykręgowych są niestety nieodwracalne. Leczenie zapobiega jedynie pogorszeniu stanu i zmniejsza dolegliwości bólowe. Również akupresurą nie jesteśmy w stanie wyleczyć uszkodzonych krążków, możemy natomiast ograniczyć promieniowanie bólu, a tym samym zmniejszyć dawkę nieobojętnych leków. Uzupełnieniem akupresury są masaże, kąpiele, gimnastyka lecznicza, a czasem zaopatrzenie ortopedyczne, np. gorset podporowy. Uszkodzenie krążków zawsze wymaga leczenia lekarskie­go. Im wcześniej zgłosimy się do specjalisty tym prę­dzej będzie można zapobiec dalszemu postępowi schorze­nia. Nie cieszmy się ze zwalczenia bólu akupresurą poprzestając na niej - bez pomocy lekarskiej choroba nie­przerwanie postępuje naprzód.

A.

* palcem wskazującym uciskamy najbardziej bolesną przestrzeń międzyżebrową, do granicy silnego bólu - mocno, ucisk powtarzamy kilkukrotnie, w odstępach 30s, aż ból osłabnie

B.

* punkt leżący o 3 szerokości palca poniżej trzonu mostka
* 4 punkty wokół pępka

Pomocniczo wykorzystujemy również punkty wskazane przy bólach okolicy lędźwiowo-krzyżowej.

#### Zapalenie stawu kolanowego

Zapalenie stawu kolanowego może być objawem procesu reumatycznego lub bakteryjnego, przy czym zawsze należy pamiętać o gruźlicy stawów, a tę wykluczyć może jedynie lekarz. Przy zapaleniu bakteryjnym nierzadko konieczne jest operacyjne usunięcie ogniska zapalnego. Przy scho­rzeniach na tle zwyrodnieniowym akupresura jest czasem metodą wystarczającą opanować dolegliwości, natomiast w zapaleniach bakteryjnych stosujemy ją pomocniczo w celu zmniejszenia obrzęku i bólu.

A.

* Ucisk punktu na bocznej powierzchni kolana przy brzegu rzepki
* środek dołu podkolanowego
* zagłębienie za kostką boczną
* boczna powierzchnia guza piętowego

B.

* 1/3 górna bocznej powierzchni uda
* 1/3 górna bocznej powierzchni przedramienia
* Silny obrzęk zwalczamy uciskając kciukiem:

C.

* boczna powierzchnia stawu kolanowego
* główka strzałki
* boczna powierzchnia goleni o 4 palce nad kostką bo­czną
* grzbiet 4 palca stopy nad stawem międzypaliczkowym niższym

#### Zapalenie stawu barkowego

Ostre zapalenie stawu ramiennego objawia się silnym bólem, obrzękiem, ograniczeniem ruchomości i wzmożonym uciepleniem okolicy stawu. Zawsze przy tego rodzaju zapaleniu należy się liczyć z groźbą uszkodzenia serca i nerek – dlatego konieczny jest natychmiastowy kontakt z lekarzem. Akupresura pomaga w opanowaniu bólu i obrzęku stawu.

A.

* ucisk w najbardziej bolesnym punkcie nad stawem ramiennym
* przestrzeń międzykręgowa L4-L5
* kciukiem ucisk wyrostka łokciowego
* w 1/2 przedniej powierzchni przedramienia

Gdy ból w stawie ramiennym narasta powoli, początkowo jest nieznaczny, przebiega bez gorączki z niewielkim obrzękiem i trzeszczeniem przy ruchach w stawie - prze­mawia to za zmianami zwyrodnieniowymi i degeneracją chrząstki stawowej. Są to dolegliwości typowe u starszych pacjentów. Uciskamy wtedy:

A.

* jednocześnie kilkoma palcami w środku przedramienia kończyny bolesnej - aż do odczucia silnego bólu
* wyrostek barkowy i koniec barkowy obojczyka - również do granicy bólu
* masaż bocznej powierzchni ramienia w połowie jego długości
* masaż kości śródręcza proksymalnie od fałdu pomiędzy kciukiem, a wskazicielem

## Skóra

### Zapalenie skóry

Ostre zapalenie skóry jest spowodowane infekcją ba­kteryjną, wirusową, grzybiczą lub reakcją alergiczną, oddziaływaniem ekstremalnych temperatur, promieniowa­niem, tarciem mechanicznym lub szkodliwą substancją chemiczną. Początkowe objawy to: zaczerwienienie i pie­czenie, z czasem pojawia się rumień, pokrzywka, niekiedy grudki i krosty.

Jeżeli przyczyna zapalenia oddziałuje na skórę nadal - zapalenie przyjmuje charakter przewlekły i zagraża rozwinięciem się w tym miejscu raka skóry. Z tego względu skłonność do częstego pojawiania się wykwitów skórnych powinna skierować nas do dermatologa. Zwykłe nieuporczywe zmiany skórne, pojawiające się bez gorą­czki i bez zaburzeń ogólnoustrojowych mogą być nie­kiedy wyleczone przy zastosowaniu samej akupresury. Gdy tą metodą nie osiągniemy sukcesu - należy zwrócić się do lekarza, który poprzez zastosowanie celowanej terapii umie zapobiec tworzeniu się blizn.

A.

* uciskamy skrawek małżowiny usznej - przed otworem słuchowym zewnętrznym
* 2 palce poniżej pępka w przedłużeniu linii przy-mostkowej

B.

* środek rzepki
* boczna powierzchnia łokcia

### Objaw pomarańczowej skóry

Objaw pomarańczowej skóry niekiedy określany jest błędnym mianem celullitis, które ze względu na swą końcówkę -itis sugeruje proces zapalny, nieobecny zwykle przy tym schorzeniu. Mimo iż to niekorzystne zwłaszcza ze względów kos­metycznych schorzenie skóry opisywane było w litera­turze specjalistycznej już w połowie ubiegłego wieku - do dzisiaj nie wiemy jeszcze, czy przyczyną zmian jest degeneracja tkanek, zaburzenie przemiany tłuszczowej, czy zaburzenia hormonalne. Współczesne poglądy upa­trują przyczynę we współistnieniu "komór” tłuszczowych w skórze z niewielkiego stopnia wzmożonym gromadze­niem wody, które w powiązaniu z własnościami hormonów powodować mogą objaw pomarańczowej skóry. Za zaburze­niami hormonalnymi przemawia fakt, że mężczyźni rzadko są dotknięci tą chorobą, a wiązać się to może z ich mocniejszą, nieco inaczej utkaną tkanką łączną skóry.

Objaw pomarańczowej skóry może występować w 3 sta­diach. W I stadium uwidacznia się dopiero w teście szczypania, gdy w pozycji leżącej i stojącej nie zauwa­żamy typowych objawów skórnych. Znamienna jest już przy lekkim ucisku skłonność do tworzenia się sinawych plam. II stadium rozpoznajemy po uciskowym bólu skóry i lek­kich zniekształceniach powierzchni skóry widocznych w pozycji stojącej, a niewidocznych w leżącej. W III okresie zarówno w pozycji stojącej jak i leżącej skóra jest wiotka, obwisła o nierównej powierzchni z szorst­kimi zgrubieniami tkanki, z towarzyszącym uczuciem cię­żkości i napięcia powłok oraz bólem uciskowym. Przy ob­macywaniu znajdujemy w skórze obszary o zwiększonej spoistości. Najbardziej skuteczna i celowa jest zmiana sposobu odżywiania się, aby osiągnąć i utrzymać optymal­ną wagę ciała .Dodatkową pomocą w osiągnięciu tego celu służą: gimnastyka, pływanie, jazda na rowerze, sauna, masa­że. Akupresura wzmaga skuteczność w/w działań, a w lżej­szych przypadkach sama okazuje się wystarczająca.

W Chinach objaw pomarańczowej skóry jest prawie nie­znany, a wynika to m.in. z tamtejszego profilaktycznego stosowania akupresury.

A.

* kciukiem głęboki ucisk stawu biodrowego
* 1/3 dolna przedniej powierzchni uda
* dół podkolanowy w części bocznej
* zagłębienie za kostką przyśrodkową

# Piśmiennictwo

Akupunktura Polska 6/89,ZWMN,Koszalin 1989.

Akupunktura Polska 7/90,ZWM,Koszalin 1990.

Borzęcki m., Akupunktura, PWN, Warszawa 1987.

Garnuszewski Z., Renesans akupunktury, Sport i Turystyka, Warszawa 1988.

Liu Tsy Singh,Manupunktura Shatshiu, Zetpreass, Warszawa 1988.

S.Masafret H.,Ku zdrowej przyszłości, WSR, Poznań 1981.

Prirućka praktickeakupunktury pro kapesni elektropunkturni pristroj Stimul 3,Tesla, Liberec 1982.

Sapińscy W.L.,0 leczeniu akupunkturą, PZWL, Warszawa 1986.

Tnie F.J., Dotyk dla zdrowia, Sport i Turystyka, Warszawa 1989.

Worsley J.R., Rozmowy o akupunkturze, KAW, Katowice 198