

Deborah Bleecker



Podręcznik punktów akupunkturowych

400 Lokalizacja i funkcje ponad
punktów akupunkturowych
wykorzystywanych w skutecznym
leczeniu powszechnych
dolegliwości



vital
GWARANCJA ZDROWIA



Podręcznik
punktów
akupunkturowych

Deborah Blecker



Podręcznik punktów akupunkturowych

400 Lokalizacja i funkcje ponad
punktów akupunkturowych
wykorzystywanych w skutecznym
leczeniu powszechnych
dolegliwości



vital
GWARANCJA ZDROWIA



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

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-796-6

Tytuł oryginału: *Acupuncture Points Handbook: A Patient's Guide to the Locations and Functions of over 400 Acupuncture Points*

Copyright © 2017 by Deborah Bleecker

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp	7
Jak działa akupunktura	13
Jak lokalizować punkty akupunktururowe	25
Jak skutecznie wykonywać akupresurę	29
Akupunktura ucha – punkty na małżowinie usznej	35
Meridiany i punkty akupunktururowe	41
Meridian Pęcherza Moczowego	43
Du – Meridian Zarządzający	77
Meridian Pęcherzyka Żółciowego	95
Meridian Serca	121
Meridian Nerek	129
Meridian Jelita Grubego	147
Meridian Wątroby	163
Meridian Płuc	175
Meridian Osierdza	185
Ren – Meridian Poczęcia	195
Meridian Jelita cienkiego	209
Meridian Śledziony	221
Meridian Żołądka	239
Meridian Potrójnego Ogrzewacza	269
Punkty dodatkowe	281
Źródła	310
Indeks	311
O Autorce	319

*To zdrowie jest prawdziwym bogactwem,
a nie kawałki złota czy srebra.*

MAHATMA GANDHI

Wstęp

Tę książkę napisałam dla osób, które interesuje to, jak działa akupunktura. Aby zrozumieć akupunkturę, musisz sam zobaczyć, jak działa każdy punkt. Pojedynczy punkt akupunkturowy pełni wiele funkcji. Wszystkie one regulują organizm i przywracają mu normalne funkcjonowanie.

Chociaż dołączyłam tu informacje o teorii chińskiej medycyny, nie musisz jej rozumieć, aby czerpać korzyści z tej książki. Działanie poszczególnych punktów jest dokładnie wyjaśnione, zarówno z punktu widzenia teorii chińskiej medycyny, jak i medycyny Zachodu.

W tej książce opisałam ponad 400 punktów akupunkturowych. Z łatwością mogłabym opisać ich 800. Istnieje tyle typów akupunktury i tak wiele sposobów wykorzystywania punktów akupunkturowych, że ten temat jest nieskończony.

Ilustracje meridianów

Ilustracje meridianów pojawiające się na początku każdej części o meridianach obejmują również punkty akupunkturowe. Ze względu na dużą liczbę punktów w niektórych obszarach nie zawsze możliwe jest umieszczenie ich na ilustracjach meridianów.

Bardziej precyzyjną lokalizację znajdziesz w omówieniu poszczególnych punktów. Do książki dołączyłam również ilustracje pokazujące, jak zlokalizować najczęściej używane punkty.

Akupresura

Jeżeli chciałbyś wykonać u siebie akupresurę, dołączyłam wyjaśnienie, jak leczyć się skutecznie. Bądź świadomy, że w Internecie jest wiele błędnych informacji. Zawsze pytaj o kwalifikacje osoby, która udziela ci porady. Problem nie polega na tym, że możesz sobie zrobić krzywdę, stosując się do nieprawidłowej rady, ale na tym, że dojdiesz do wniosku, iż akupresura nie działa.

Korzystaj z usług tylko dyplomowanych akupunkturzystów

Jeżeli chciałbyś poddać się akupunkturze, najlepiej znaleźć dyplomowanego akupunkturzystę. W Stanach Zjednoczonych, aby uzyskać dyplom, akupunkturzysta musi ukończyć szkołę akupunktury i zdobyć stopień naukowy w dziedzinie medycyny orientalnej.

Mój tytuł naukowy to magister medycyny orientalnej. Akupunkturzyści mogą mieć inne tytuły, ale podstawą jest to, aby udać się do kogoś, kto studiował chińską medycynę przez trzy lub cztery lata. To zapewni ci najlepszą możliwą opiekę. Medycyna orientalna obejmuje wszystkie aspekty chińskiej medycyny, takie jak chińskie ziołolecznictwo, akupunktura, Gua Sha, stawianie baniek, termopunktura (moksa) i Tui-Na*, czyli chiński masaż leczniczy.

* Tajniki przeprowadzania tego masażu można poznać dzięki publikacji Zdzisława Drobnera pt. „Masaż chiński Tui-Na dla początkujących”. Książka jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Funkcje punktów

Wybrałam funkcje najczęściej używanych punktów i uzdrawianie objawów związanych z każdym punktem. Połączyłam informacje z wielu różnych źródeł. To ważne, że dołączyłam informacje o funkcjach punktów w rozumieniu chińskiej medycyny. W większości przypadków punkty zostały wyjaśnione przy użyciu terminologii współczesnej medycyny.

Punktowane listy głównych punktów akupunkturowych

Najczęściej używane punkty akupunkturowe to punkty, które mają najwięcej zastosowań, czyli funkcji. Wskazałam, które punkty są używane najczęściej, umieszczając listę wskazań w formie listy.

Główne punkty, które często pełnią wiele funkcji, są znacznie silniejsze niż inne punkty na meridianie. Punkty rzadko używane można stosować w połączeniu z innymi punktami na meridianie. Najczęściej w ten sposób leczymy ból, rzadziej używa się ich, aby leczyć wewnętrzne dolegliwości.

Niewiarygodna akupunktura

Być może trudno będzie ci uwierzyć, że punkty działają tak, jak to opisałam. Nie jesteś wyjątkiem. To zawsze jest zaskoczeniem i nawet po dwudziestu latach zgłębiania tajników akupunktury wciąż uczę się nowych punktów i nowych sposobów używania punktów, które znam przecież od dwóch dekad.

Chińska medycyna jest bardzo bogata. Po ponad 2000 lat od swojego powstania nadal się rozwija. Choć współczesne badania

wciąż nie są w stanie wytłumaczyć, jak działa akupunktura, to wykazano, że od tysięcy lat jest skuteczna jako główna forma medycyny w Chinach. Potrafi leczyć dolegliwości, z którymi współczesna medycyna sobie nie radzi, ponieważ pomaga organizmowi w samouzdrawianiu. Akupunktura przywraca zdrowe funkcjonowanie organizmu. Pomaga ciału w procesie gojenia. Jeżeli byłeś zdrowy, twój organizm wie, jak się uzdrowić. Po prostu potrzebuje bodźca, który rozpocznie uzdrawianie.

Lokalizacja punktów

Większość punktów akupunkturowych znajduje się po obu stronach ciała. Możesz pracować na którejkolwiek ze stron, chociaż niektóre punkty położone są na środku ciała, tak jest w przypadku meridianu Ren czy meridianu Du. Wiedz, że istnieją również specjalne punkty, na których pracuje się tylko po jednej stronie.

Akupunktura w ciąży

Są takie punkty, których nie wolno używać w czasie ciąży. Najczęściej wymienianymi punktami, których nie należy używać u ciężarnych, są: Śledziona 6, Jelito Grube 4, Ren 4, Pęcherz Moczowy 31, 32, 33 i 34, Pęcherzyk Żółciowy 21 oraz Pęcherz Moczowy 60.

Choć zabiegi akupunktury w czasie ciąży mogą pomóc przyszłej mamie urodzić spokojne dziecko, tych punktów zwykle się unika, o ile kobieta nie jest gotowa do porodu. Oprócz stosowania akupresury w punkcie Osierdzie 6, aby leczyć ciążowe mdłości, punkt Pęcherz Moczowy 67 używany jest, aby obrócić dziecko, jeśli znajduje się w położeniu podłużnym miednicowym.

Chociaż, jak wspomniałam, niektórych punktów nie powinno się używać w czasie ciąży, tak naprawdę istnieje niewielkie ryzyko, że wystąpią problemy. Właściwie niektórzy akupunkturzyści specjalizują się w leczeniu ciężarnych kobiet, aby pomóc im przy problemach związanych z ciążą, złagodzić stres i zwiększyć poziom energii. Ciężarnym kobietom nie zalecam akupresury bez profesjonalnej porady akupunkturzysty. Dlatego poszukaj pomocy u dyplomowanego specjalisty.

Nazwy meridianów

Każdy meridian* posiada nazwę. Mówiąc o niektórych meridianach, używamy ich polskich nazw, w przypadku innych, jak meridian Ren, posługujemy się chińskim nazewnictwem. Meridian Ren nazywany jest również meridianem Poczęcia, a meridian Du zwany jest inaczej meridianem Zarządzającym. Nazwy meridianów mówią ci, z jakimi organami się wiążą, ale to nie oznacza, że to ich jedyna rola. Każdy meridian połączony jest z innymi meridianami. Dlatego w praktyce niemożliwe jest, aby leczyć jedną, oddzielną dolegliwość.

Spotkasz się z kilkoma różnymi nazwami meridianów. Czasami nazywane są kanałami lub naczyniami. Meridian to ścieżka biegnąca w ciele. Gdy symulujesz punkt akupunkturowy, on stymuluje lepsze krążenie w leczonym meridianie, a także w związanych z nim organach oraz powiązanych z nim innych meridianach.

* Szczegółowe ilustracje meridianów i ich opisy, a także wiele innych informacji o technikach energetycznego uzdrawiania można znaleźć w książce Cyndi Dale pt. „Biblia energetycznej anatomii człowieka”. Pozycja jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Uwagi dla akupunkturzystów

Ta książka nie powstała jako podręcznik do akupunkturzystów. Nie zawiera chińskich nazw punktów, głębokości ani kąta wbicia igieł. Punkty posiadają tylko numery, oprócz tych, które nie mają potocznie używanych numerów tak, jak punkty dodatkowe. Meridiany zostały wymienione w porządku alfabetycznym, aby było ci łatwiej znaleźć punkty.

W tej książce Wątroba różni się od wątroby. Słowo pisane wielką literą odnosi się do chińskiej teorii wątroby. W niektórych przypadkach teorie łączą się, ale starałam się pisać nazwę narządu wielką literą, gdy jego funkcja różni się od tej przyjmowanej na Zachodzie.

Jak działa akupunktura

Nie musisz koniecznie rozumieć, jak działa akupunktura, ani uczyć się, jaką funkcję spełnia każdy punkt, by leczyć siebie za pomocą akupresury. Piękno chińskiej medycyny polega na tym, że posiada ona własny system diagnozowania i leczenia. Przykładowo, nie musisz dokładnie wiedzieć, jakiego typu problem trawienny ci doskwiera – pracujesz na punktach, które regulują trawienie, a organizm leczy się sam.

W jaki sposób akupunktura leczy ból

Ból to poważny temat. Istnieje wiele sposobów stosowania akupunktury w celu jego uśmierzenia. Kluczową kwestią jest pamiętanie o tym, że akupunktura przywraca normalny przepływ krwi w obolałym obszarze. Ból spowodowany jest brakiem zdrowego przepływu krwi, więc kiedy poprawimy krążenie, ciało może się leczyć.

Istnieje wiele możliwości leczenia bólu. Na każdy typ bólu przypadają dziesiątki sposobów leczenia. Akupunktura pomaga również niwelować tkankę bliznowatą i rozluźniać napięte mięśnie. Ból w obszarze unerwienia słabnie, gdy za pomocą akupunktury przywrócimy zdrowe krążenie w danym miejscu.

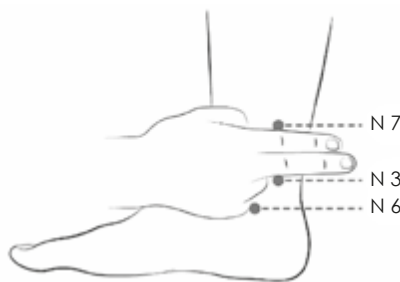
spowodowana albo przez osłabienie Śledziony, albo osłabienie Nerek, które nie radzą sobie z usuwaniem nadmiaru płynów. Chińska medycyna bardzo skutecznie leczy obrzęk – zajmuje się przyczyną zaburzenia, wzmacniając organy odpowiedzialne za transport płynów w organizmie.

Flegma to w chińskiej medycynie odpowiednik śluzu. Śluz może znajdować się w płucach podczas przeziębienia lub grypy, a także innych chorób, takich jak zapalenie oskrzeli. Istnieje też inny typ flegmy, którego nie doświadczysz podczas przeziębienia ani grypy. Słowo „flegma” opisuje obrzęki i braki równowagi, które blokują funkcjonowanie narządów. Żołądek 40 to *Punkt Flegmy*. Leczy wszystkie jej typy. Podczas zabiegu można też wykorzystać Żołądek 36. Jest to punkt, który pełni dziesiątki funkcji.

Te wzorce narządów są najczęściej spotykane. Informacja ta została zaczerpnięta z książki Giovanniego Macioci, *The Foundations of Chinese Medicine*. To podręcznik, z którego na pierwszym roku uczą się studenci akupunktury. To niesamowita książka. Gdybyś postanowił uczyć się chińskiej medycyny, gorąco ją polecam. Nie ma drugiego takiego podręcznika, który tak dobrze ją wyjaśnia. Przedstawiam jedynie krótki przegląd częstych dolegliwości, aby punkty akupunkturowe nabrały dla ciebie większego sensu. Teraz, kiedy twój akupunkturzysta powie ci, że masz ogień Wątroby lub zastój qi Wątroby, zrozumiesz, co ma na myśli.

Jak lokalizować punkty akupunktururowe

Punkty akupunktururowe znajdujemy dzięki obszarom anatomicznym. Przykładowo, Osierdzie 6 znajduje się 2 cuny od zgięcia nadgarstka. Dwa cuny odmierzasz, używając palców. Jeżeli wykonujesz zabieg u kogoś, kto ma mniejsze lub większe palce, używasz jego wymiarów, by zlokalizować punkty. To oznacza, że użyjesz rozmiaru kciuka pacjenta, a nie swojego. Możesz również znaleźć punkt przy użyciu własnych palców, a następnie dostosować miejsce zgodnie z rozmiarem palców pacjenta.



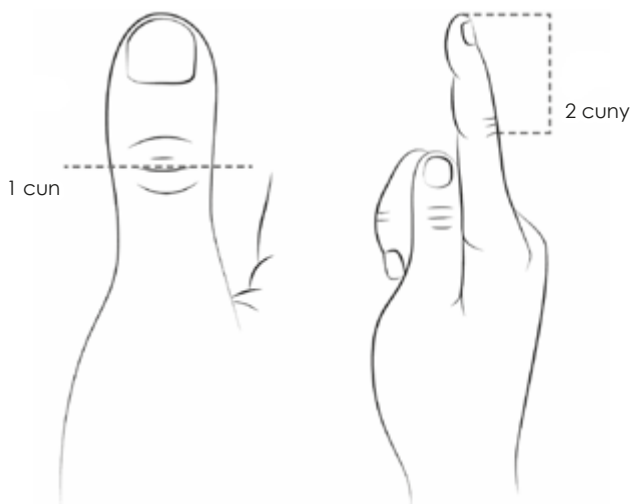
Wiele punktów znajdujemy w odniesieniu do kości. Przykładem tego jest kostka przyśrodkowa. To okrągła kość z boku nad stopą. Układasz palce na czubku kostki i w ten sposób znajdujesz punkty meridianowe Nerek.

Nerka 3 znajduje się na tym samym poziomie, co czubek kostki. Nerka 7 leży 2 cuny nad Nerką 3, a Nerka 6 umiejscowiony jest poniżej kostki.

Średnica punktu

Rozmiar punktu akupunkturowego może być duży. O ile pracujesz w środku obszaru punktu, ten punkt zostanie aktywowany. Średnica może mieć wielkość pięciocentówki* lub 24 milimetrów.

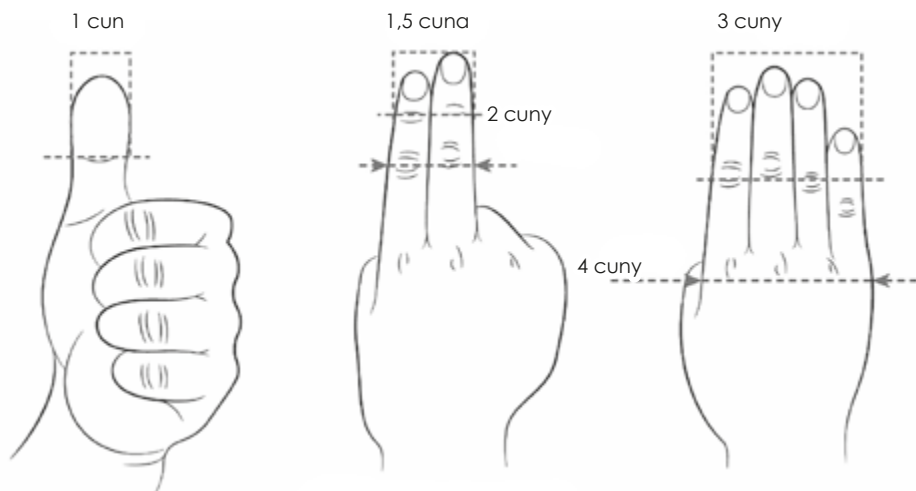
Miara cuna



Aby znaleźć punkty akupunkturowe, musisz mieć sposób, aby mierzyć odległości na ciele. Tą jednostką miary jest właśnie *cun*. To chińskie słowo. Wymawia się jako „sun”. Każdy cun ma

* 20 milimetrów (przyp. wyd. pol.).

rozmiar kłykcia kciuka. W akupunkturze będziesz musiał odmierzać 1 cun, 1,5 cuna, 2 cuny, 3 cuny i 4 cuny. Jeżeli masz wątpliwości, użyj kciuka do pomiarów.



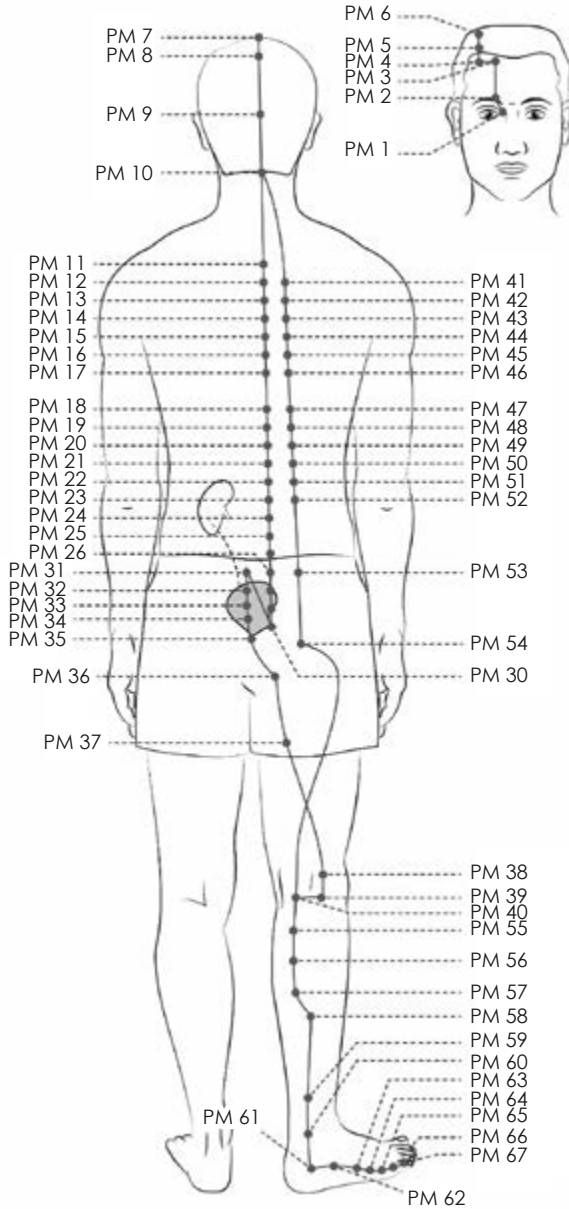
Miara cunów

Określenia anatomiczne

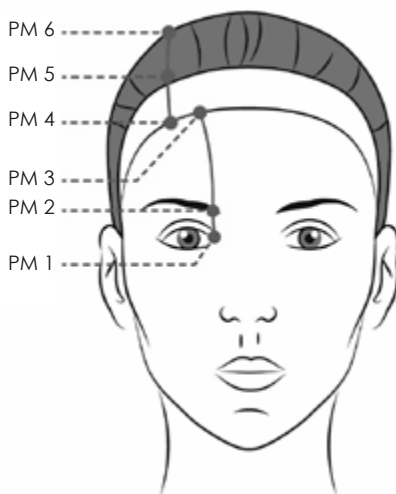
Lokalizacja punktów została w tej książce wyjaśniona najprościej, jak to możliwe. W niektórych przypadkach użyłam określeń anatomicznych, które mogą być ci obce. Ale bądź spokojny, dzięki ilustracjom z łatwością zlokalizujesz punkty.

Do kilku często pojawiających się określeń należą: kostka przyśrodkowa, kostka boczna, granica pomiędzy skórą czerwoną a białą.

Meridian Peçerza



Meridian Pęcherza Moczowego



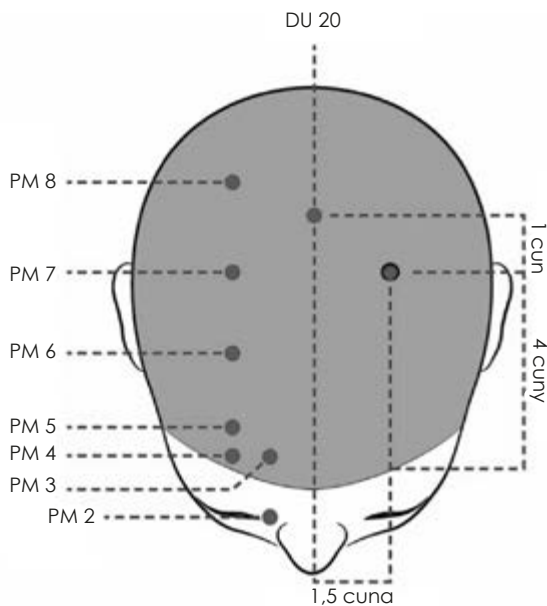
Pęcherz Moczowy 1

Znajduje się 0,1 cuna nad wewnętrznym kątem szpary powiekowej.

Funkcje i częste zastosowanie

Otwiera i rozjaśnia oczy. Można go używać w przypadku większości chorób oczu, łącznie z jaskrą, kataraktą, atrofią nerwu

wzrokowego, daltonizmem, krótkowzrocznością, obrzękiem oczu, bólem oczu, rozmytym widzeniem i nagłą ślepotą. Pęcherz Moczowy 1, jak inne punkty wokół oka, stymuluje zdrowe funkcjonowanie nerwu wzrokowego. Akupunktura przywraca funkcjonowanie nerwu, a organizm goi się sam.



Pęcherz Moczowy 2

Na wewnętrznym końcu brwi.

Funkcje i częste zastosowanie

Tego punktu można używać w takich samych przypadkach jak Pęcherza Moczowego 1, aby leczyć wszystkie choroby oczu. Oprócz problemów z oczami można go stosować, aby leczyć alergie, niedrożne zatoki lub ich ból.

Pęcherz Moczowy 3

Znajduje się na wewnętrznym końcu brwi, 0,5 cuna powyżej linii włosów.

Funkcje i częste zastosowanie

Oczyszcza głowę, przynosi ulgę w bólu, a także leczy niedrożne zatoki.

Pęcherz Moczowy 4

Znajduje się 0,5 cuna na nad linią włosów, 1,5 cuna od linii przyśrodkowej.

Funkcje i częste zastosowanie

Można go używać w przypadku niedrożnych zatok.

Pęcherz Moczowy 5

Znajduje się 1,5 cuna z boku od linii przyśrodkowej i 0,5 cuna bezpośrednio nad punktem Pęcherz Moczowy 4.

Funkcje i częste zastosowanie

Można go używać w przypadku zapchanych zatok, zawrotów głowy i rozmytego widzenia.

Pęcherz Moczowy 6

Znajduje się 1,5 cuna za Pęcherzem Moczowym 5, 1,5 cuna w bok od linii przyśrodkowej.

Źródła

Użyłam wielu źródeł ilustracji do tej książki. Sprawdziłam kilkanaście książek i wybrałam najczęściej używane lokalizacje i funkcje każdego punktu.

A Manual of Acupuncture Petera Deadmana, Mazina Al-Khafaji i Kevinina Bakera. To książka dla studentów akupunktury, z której uczą się lokalizowania punktów.

Acupuncture Points Images and Functions autorstwa Arniego Lade'a. Ta książka nie zawiera wszystkich punktów i nie ma ilustracji punktów. Jest świetnym źródłem całego wachlarza funkcji punktów.

Acupuncture A Comprehensive Text, Shanghai College of Traditional Medicine, autorstwa Johna O'Connora i Dana Bensky'ego. Przez większość akupunkturzystów nazywana jest po prostu „podręcznikiem szanghajskim”. To świetne źródło dla wielu studentów akupunktury.

The Foundations of Chinese Medicine Giovanniego Macioci. To podręcznik dla studentów pierwszego roku akupunktury.

The Practice of Chinese Medicine Giovanniego Macioci. To podręcznik dla studentów drugiego roku akupunktury. Wyjaśnia dziesiątki chorób w kontekście chińskiej medycyny. Mówi, jak leczyć choroby, których punktów używać i jakie preparaty ziołowe stosować.

Indeks

A

Akupresura 8, 13, 29-32, 35-40
Akupresura ucha 32-33, 35-40
Akupunkturowe dzieci 309
Alergie 149, 153-154, 179, 258, 271
An Mian 281, 283
Anemia 224, 258
Apatia 17
Arytmia 124, 125
Astma 19, 50, 64, 81, 130, 133, 135, 178, 216, 245, 257, 262, 289
Ataki serca 190
Atrofia biodra 253
Atrofia mięśnia łydki 113, 114, 115, 255, 261, 264
Atrofia nerwu wzrokowego 43, 51, 96
Atrofia nogi 61, 78, 110, 253, 260
Atrofia ramienia 152, 153, 156, 274
Atrofia stopy 72, 265

B

Ba Feng 281, 284-285
Ba Xie 281, 286
Bańki 8
Bark 64-65, 105-106, 122, 152-153, 154, 156-157, 210, 212-215, 261, 275, 297
Bekanie 21, 65, 151, 222, 256
Bezplodność 22, 23, 196, 224, 252, 308

Bezsenność 15, 17, 19, 39, 86, 125, 129-131, 135, 166, 188-189, 224, 283, 300, 306
Bi Tong 281, 287
Biegunka 53, 249, 250, 256, 258, 260, 266
Bolesne miesiączki 22, 134, 227, 229, 252, 302
Bolesne oddawanie moczu 54, 56, 137, 224, 251, 252
Ból barku 65, 105, 122, 152, 153, 156, 210, 212, 214-216, 261, 275
Ból biodra 110, 253
Ból brzucha 108, 109, 201, 249-252, 256, 258, 260
Ból dolnego odcinka kręgosłupa 14, 57, 58, 110, 117, 133
Ból dolnej części nogi 115
Ból dolnej części pleców związany z genitaliami 55, 69, 77, 79, 196
Ból gardła 135, 148, 149, 150, 153, 242, 244-245, 262, 270, 272
Ból i świąt genitaliów 224, 228, 230, 252
Ból głowy 151, 164, 210, 224, 270
Ból głowy spowodowany problemami z uszami 218
Ból karku 23, 38, 70, 81, 105, 106, 114, 116, 117, 148, 206, 210
Ból klatki piersiowej 50, 190
Ból kolana 113, 115, 138, 228, 229, 253, 258, 291
Ból kostki 69, 70, 72, 224, 264

Ból kości 59
Ból kości krzyżowej 58, 70, 210
Ból łokcia 151, 153, 155, 210, 274
Ból łopatki 214
Ból łuku stopy 138
Ból łydki 69, 113, 114
Ból nadbrzusza 201
Ból nadgarstka 117, 150, 212
Ból nogi 117, 253, 254, 258
Ból oczu 89, 96, 104, 115, 210, 279, 301
Ból palca 54
Ból palca stopy 118, 222, 264
Ból pępka 250
Ból piersi 246, 247
Ból pięty 69, 70, 72, 130, 133
Ból pleców 58, 71, 72, 81, 83
Ból podbrzusza 140-142, 151, 228, 230, 231, 234
Ból pośladków 110
Ból ramienia 149, 152, 154, 155, 215, 271, 273
Ból ręki 273
Ból serca 122, 124, 202
Ból stopy 69, 118, 119, 136, 138, 264, 284
Ból szczęki 98, 99
Ból szyi 106
Ból u nasady języka 270
Ból ucha 99, 100, 270, 271, 279
Ból uda 112
Ból zęba 147-150, 152, 212, 217, 240-242, 266, 278
Ból żeber 108, 113, 117, 119, 121, 288
Ból żołądka 247-249, 254, 256
Bóle głowy 46, 47, 73, 95, 100-101, 103, 105, 119, 149, 151, 166, 240, 264, 271, 284
Bóle miesiączkowe 169, 251
Brak miesiączki 22, 224, 252
Budzenie się, aby oddać mocz 131
Bylica pospolita 74, 199

C

Chińska medycyna 7, 8, 11, 13, 15-17, 23, 131, 133, 165, 167, 198, 211, 308
Chińskie toniki ziołowe 16, 23, 234, 302

Chińskie zioła 15, 17, 20-22, 64, 133, 197, 211, 302, 309
Choroba zwyrodnieniowa kolana 254
Choroby oczu 43, 44, 102, 116, 166, 240
Choroby przewodu moczowego 164
Choroby przewodu żółciowego 240
Choroby skóry 51, 154, 224
Chrypka 182
Cięża 10, 71, 106, 135, 149, 188, 225, 251, 309
Cordyceps 17, 20, 234
Cun 26-27
Czerwona twarz 19, 165
Czerwone oczy 210, 212, 240, 279
Częste oddawanie moczu 17, 131, 134-136
Czkawka 21, 65, 108, 178, 188, 201, 204, 256
Cztery czujne duchy 282, 300

D

Dalekowzroczność 96
Daltonizm 44, 96, 240
Dan Nang Xue 281, 288
Deformacja stawu 48
Demencja 133
Depresja 21, 22, 164, 166, 203
Depresja maniackalna 125, 138, 210, 249
Dializa nerek 131
Ding Chuan 281, 289
Dołeczki w kolanie 255, 257, 260, 261, 282, 303
Drętwienie stopy 255, 284
Drganie powiek 240
Drgawki 71, 72, 164
Drogi nosowe, penetrowanie nosa 287
Dusznicza bolesna 188
Dwa białe 281, 290
Dyplomowany akupunkturzysta 8, 11, 176, 309
Dystalne 14, 116, 270
Dziesięć rozproszeń 282, 299

E

Egzema 154, 224, 229
Emocje 15, 18, 35, 132, 165

Endometrioza 223
Energia 10, 16-20, 23, 32, 52, 54, 87, 129,
132, 149, 197-199, 222, 233, 259, 267,
302
Epilepsja 72, 81, 101, 210
Er Bai 281, 290

F

Funkcje płuc 175-182

G

Głos 20, 123, 124, 158, 182, 216, 272-273
Głuchota 17, 54, 98, 100, 131, 149, 210,
212, 218, 242, 270, 273, 276
Gorąco Flegmy 20, 211
Gorąco w podszwach stóp 261
Gorączka 154, 186
Granica czerwonej i białej skóry 28
Gruźlica 64, 83
Grypa 19, 20, 23, 49, 82, 105, 148, 150,
177, 180, 182, 258, 262-263, 271
Guzy piersi 22

H

Halucynacje 187
He Ding 254, 281, 291
Hemiplegia 72, 110, 112, 152, 258
Hemoroidy 55, 61, 69, 77, 290
Histeria 187
Hormony 16, 40, 167, 225, 309

I

Impotencja 17, 224
Infekcje uszu 98, 149, 270, 277, 279

J

Jajowody 308
Jaskra 43, 96
Jądra 137, 170
Jąkanie się 123
Jelito 56, 231, 233, 234, 250, 258, 260, 272

Jelito cienkie 56, 151, 197, 202, 209-218
Jelito grube 55, 147-160, 233, 296
Język 15, 19, 84, 123, 206, 224, 270
Jia Bi 281, 293
Jia Cheng Jiang 282
Jian Qian 282, 297

K

Kamienie nerkowe 54, 131, 198, 252
Kamienie żółciowe 81, 288
Kaszel 20, 47, 50, 64, 65, 81, 143, 177, 179-
181, 216, 245-247, 257, 262-263, 289
Kaszel z krwią 178, 186
Katar 92
Katarakta 43, 96, 115
Klatka piersiowa 20, 39, 47, 50-52, 65, 81,
106, 107, 121-123, 143, 185, 188-190,
203-206, 222, 235, 244-247, 262
Kolka 56
Kołatanie serca 127, 189
Koncentracja 86
Kosta przysiódkowa 25, 27
Kostka boczna 28, 62, 68
Kości 17, 25, 48, 116
Kość krzyżowa 56, 58, 70, 110, 210
Kość ogonowa 39, 57, 59, 68, 77, 78
Kość szczęki 99, 242
Krótki oddech 18, 20, 177, 246, 257, 262
Krótkowzroczność 44, 89, 102, 240
Krwawienie 137, 140, 149, 164-165, 199,
221, 227, 308
Krwawienie z dziąseł 18
Krwotoki z nosa 91, 92, 124, 149, 159,
164, 221
Krzusiec 49, 82, 262
Kuleczki jonowe 29, 33, 36
Kuleczki magnetyczne 29, 31, 126, 167,
189
Kurza ślepotą 51, 96, 102, 115

L

Laktacja 106, 119, 189, 205, 209, 214,
235, 247, 258
Lan Wei Xue 282, 296

Lęk 15, 18, 39, 50, 125, 129
Luo Zhen 282, 298

Ł

Łagodzenie problemów z oddychaniem
281, 289
Łamliwe paznokcie 22
Łuszczyca 51, 154

M

Macica 87, 108, 130, 135, 137, 140, 164,
167, 170, 197, 198, 221, 225, 227, 252,
282, 302, 308
Magister medycyny orientalnej 8
Mania 126, 133, 138
Mdłości 21, 30, 53, 141, 166, 188-189,
202, 222, 256
Mdłości w ciąży 10, 166, 188-189, 223
Menstruacja 108, 134, 170, 199, 227
Meridian Zarządzający, Du 11, 51, 77-92
Mięsień brzuchaty 69, 113, 114, 138, 169
Migrena 21, 23, 95, 105, 116, 119, 166
Moksa 8, 74, 199
Morze Krwi 230
Mowa, utrata po udarze 84, 105, 188, 192
Mózg 40, 83, 85, 86, 300

N

Nadciśnienie 40, 113, 154, 165, 166, 224,
258
Nadgarstek 117, 122, 124, 179, 181, 189,
211-212, 271, 273
Nadmierna produkcja łez 239-240, 243
Nagła głuchota 273, 276
Nagła potrzeba oddania moczu 131
Nagła ślepotą 44
Nagła utrata głosu 123, 124, 182, 216,
272-273
Najwyższa yang 282, 301
Nawilżanie gardła 135, 147, 182, 206, 210,
217, 244
Nawilżanie jelit 154, 231, 233, 250, 258
Nerwoból międzybrowny 50

Nerwoból nerwu trójdzielnego 148, 159,
217, 240, 243, 266, 295, 301
Nerwy kręgosłupa 292
Neuropatia cukrzycowa 284
Nicienie 240
Niedobory w Nerkach 17, 224, 309
Niedobór krwi 19, 22-23, 224-225
Niedowidzenie 277
Niedrożność nosa 306
Niedrożność ucha 105, 218, 270
Niedrożność zatok 45, 74, 89, 92, 149,
287, 294
Nieprawidłowe krwawienie z macicy 137,
140, 165, 199, 227
Nieregularne miesiączki 22, 134, 135, 139-
140, 163, 166, 227, 229
Niestrawność 142, 152, 201, 223, 256
Nieświeży oddech 18
Nietrzymanie kału 230, 233, 234
Nietrzymanie moczu 17, 54, 57, 79, 131,
135, 136, 196, 224, 230, 233
Niezdolność oddawania moczu 67, 77,
196, 225
Niezdolność zamknięcia oczu 240
Nieżyt żołądka 201-203, 224, 257, 260
Nocne poty 17, 19, 124, 136
Nos 88, 90, 91, 124, 159, 221, 287, 294,
306

O

Obrzęk 17, 23, 44, 53, 99, 135, 136, 163,
210, 212, 217, 222, 224, 240, 249, 254,
257, 265, 301
Obrzęk ciastowaty 226
Obrzęk genitaliów 163
Ochładzanie gorąca 124, 229
Ochłodzenie krwi 224, 229
Oczy 43, 46, 51, 54, 102, 149, 240, 270
Oczy lędzwi 282, 305
Oczyszczanie umysłu 134, 192
Odbytlica 55, 77, 87
Oddawanie moczu 17, 54, 56, 67, 77, 131,
133-137, 139, 196, 198, 225, 230, 251
Oddawanie moczu po kropelce 135
Odgięciowy uraz kręgosłupa szyjnego 47, 210

- Odwrócony płód 35
 Ogień Serca 19, 50, 123, 126, 187, 188, 192
 Ogień Wątroby 21, 22-23, 165
 Ogień Żołądka 18, 202, 262, 264
 Omdlenie 92, 197
 Opadanie powiek 102
 Opadanie stopy 72, 117, 261, 264, 265, 296
 Opuchlizna ust i policzków 240
 Osiem Patogenów 281, 286
 Osiem Wiatrów 281, 284
 Osłabienie kolana 112, 131, 258, 303
 Osłabienie nogi 18, 116, 254, 258, 260
 Osłabienie ręki 211
 Osłabienie stopy 116, 265
 Ostre zaparcia 272
 Otwieranie jelit 272
 Otwieranie uszu 98, 105, 210, 279
 Otwieranie zatok 49, 86, 92, 159-160, 293
- P**
- Pałący ból gardła 202
 Palpitacje 19, 50, 123, 124, 125, 133, 188, 204
 Pałac duchów 282, 306
 Pamięć 17, 19, 87, 125, 131, 188, 300
 Paraliż 57, 253
 Paraliż dolnej części nogi 71, 261, 262
 Paraliż ramienia 152
 Paraliż stopy 224
 Paraliż twarzy 148, 151, 206, 217, 240-243, 265, 266, 279, 295
 Pęcherz Moczowy 10, 42-74
 Pęcherzyk Żółciowy 94-119
 Piekący ból oczu 210
 Piersi 22, 39, 106, 185, 209, 246-247, 259, 261
 Płodność 17, 308-309
 Podeszwa stopy 28, 70, 129, 261
 Pokrzywka 83, 112, 149, 154
 Polipy nosowe 89, 160, 287
 Poprawa pamięci 87, 300
 Poprawa trawienia 52, 53, 172, 202, 222-223, 235, 259,
 Poranne mdłości 166, 188-189, 223
 Poród 10, 71, 74, 106, 135, 141, 149, 225
 Potyliczne bóle głowy 71, 210
 Poziom energii 10, 16, 18, 32, 52, 131, 133, 197-198, 222
 Półpasiec 154
 Pragnienie 17, 19, 22
 Problemy trawienne 51, 53, 140, 155, 222
 Problemy z oczami 148, 156, 210, 300
 Problemy z oddawaniem moczu 56, 67, 135, 139, 196, 198, 204, 251
 Problemy z oddychaniem 49, 188, 258, 281, 289
 Problemy z otwieraniem ust 243
 Problemy z przełykaniem 133, 244
 Problemy ze wzrokiem 166, 301
 Przedwczesny wytrysk 17, 251
 Przepona 51, 65, 188, 190, 203, 204, 257, 266
 Przepuklina 108, 111, 165, 166, 169, 225, 251, 252
 Przepuklina pachwinowa 163
 Przepuklina rozworu przełykowego
 przepony 51, 190, 202
 Przeszywający ból serca 124
 Przewlekłe zmęczenie 133
 Przeziębienie i grypa 20, 23, 48, 49, 50, 82, 105, 148-150, 154, 177, 179-180, 182, 258, 263, 271
 Prząd barku 282, 297
 Przykurcz nadgarstka 211
 Przykurcz ust i oka 217, 241, 301
 Przyspieszenie porodu 74, 135
 Przywracanie świadomości 87, 90, 91-92, 127, 129, 147, 182, 192, 199, 209, 221, 266, 299
 Psychoza maniakalna 249
 Puls 15
 Punkt bólu lędźwiowego 282, 304
 Punkt Flegmy 20, 24, 260, 262-263
 Punkt Macicy, pałac dziecka 282, 308
 Punkt Pęcherzyka Żółciowego 281, 288
 Punkt sztywnego karku 211, 298
 Punkt wyrostka robaczkowego 282, 296
 Punkty powiązane 49
 Punkty przeciwwskazane w ciąży 10
 Punkty przykręgowe Hua Tuo 281, 292

R

Reakcje alergiczne 287
Refluks kwasowy 18, 21, 51, 190, 202-204, 254
Regulowanie miesiączki 108, 137, 170, 197, 199, 223, 225, 227, 250, 252, 308
Regulowanie pęcherza 54, 56, 67, 134, 136, 198
Regulowanie jelit 55, 56, 140, 150, 151-152, 155, 197, 201, 231, 233, 250, 251, 258, 260, 263, 265
Regulowanie kręgosłupa 91, 210, 292
Regulowanie krwi 51, 167, 221, 225, 227, 229
Regulowanie laktacji 189
Regulowanie macicy 196, 197, 198, 227
Regulowanie płuc 47, 49, 50, 65, 82, 142, 149, 154, 175-181, 204, 206, 216, 257
Regulowanie pocenia 136, 149
Regulowanie serca 50, 65, 121, 123-127, 186, 188, 192, 202-204
Regulowanie trawienia 18, 53, 66, 67, 172, 201, 202, 248, 250
Regulowanie układu immunologicznego 149, 150, 258
Regulowanie wątroby 15, 51, 52, 66, 81, 114, 116, 119, 163, 167, 169, 172, 225, 308
Regulowanie żołądka 142, 152, 188-189, 192, 202, 206, 223, 228, 256, 260, 263, 265
Reguły postępowania NADA 37
Rogówka 97
Rozdrażnienie 21, 125-126, 165
Rozluźnianie 13, 40, 47, 58, 106, 121, 149, 167, 210, 243, 307
Rozluźnianie przepony 188
Rozluźnianie ścięgien 48, 61, 62, 71, 72, 113, 114, 206, 271
Rozmazane widzenie 51, 116, 134, 167, 212, 225, 243, 258, 276, 279
Rozrywający ból oczu 243
Rozstrzeń brzuszna 140, 151, 170, 222, 225, 247-249, 251, 260
Równowaga hormonów 40, 167, 225, 308

Rwa kulszowa 71, 110, 114
Rytm serca 123-124, 189
Rzeczka 253, 254

S

Shi Xuan 282, 299
Shu pleców 49
Si Shen Cong 282, 300
Skąpa laktacja 106, 214, 235, 247
Skręcenie kostki 116
Skurcze menstruacyjne 227
Skurcze mięśni 22-23, 113
Skurcze przepony 51, 204, 257, 266
Skurcze ścięgien stopy 113-114
Słabe mięśnie 187
Słaby głos 20
Słuch 17, 54, 98, 271
Spadek yin lub yang 197
Spięte mięśnie 23, 243
Spokojny sen 281, 283
Stan zapalny 20, 52, 56, 82, 151, 154, 177-178, 182, 202, 229, 288, 296
Stan zapalny ucha 218
Stan zapalny zatok 46, 89, 240
Staw skroniowo-żuchwowy 98, 242
Stopy 28, 69, 70, 72, 111, 113, 116, 118-119, 136, 138, 224, 261, 264-266, 284, 296
Strach 203
Stres 10, 15, 21-22, 37, 39, 105, 114, 165-168, 225, 243
Suche oczy 96-97, 270
Suchość gardła 19, 182
Suchość w ustach 17, 19, 133, 136
Swędzące oczy 116, 240
Szczeka 98-99, 149, 241-243, 294
Szczękoscisk 91, 206, 241-243, 266, 277
Sztwywność barku 214, 261
Sztwywność języka 123
Sztwywność karku 47, 48, 72-73, 81, 83, 85, 104, 105, 116, 212
Sztwywność kręgosłupa 48, 57, 81, 83, 210
Sztwywny kark 282, 298
Szum uszny 17, 22, 54, 85, 98, 99, 131, 151, 165, 211, 218, 270, 272, 277-279

Ś

Ścięgna 48, 62, 71, 113-114,
 Śluz 24, 263
 Śluz w płucach 20, 50, 178-181, 262
 Śpiączka 91, 197
 Świąd 51, 112, 154, 230
 Świąd genitaliów 130, 138, 199, 230
 Świąd oczu 116
 Świąd wewnątrz ucha 277
 Świszczenie 20, 144, 175, 177, 179-181,
 204, 246, 263, 289

T

Tai Yang 282, 301
 Talia ryby 282, 307
 Termopunktura 8, 74, 199
 Ti Tuo 282, 302
 Tiki nerwowe 217, 240, 243
 Tonizowanie układu immunologicznego 258
 Trawienie 18, 52, 66-67, 172, 199, 201-
 202, 222-224, 235, 248, 250, 259
 Tui-Na 8
 Twarz, regulacja, leczenie chorób twarzy
 19, 22, 148-149, 151, 159, 165, 207,
 217, 240-243, 265-266, 279, 294, 307

U

Ucisk klatki piersiowej 222
 Ucisk w przełyku 205
 Ucisk w zatokach 160
 Uczucie pełności w brzuchu 257
 Udar 84, 91, 105, 152, 153, 157, 187,
 192, 197, 199, 209, 217, 242, 285, 299
 Udar ciepły 154
 Uderzenia gorąca 19, 133, 135
 Układ immunologiczny 82, 149-150, 154, 258
 Ułożenie pośladkowe 74
 Upławy 252, 259
 Uspokajanie płodu 131
 Uspokajanie umysłu 39, 50, 72, 73, 82,
 83, 85, 87, 90, 91, 101, 122, 124, 126,
 133, 135, 150, 188, 203, 210, 225, 249,
 263, 306

Uspokajanie żołądka 188
 Uszy 32, 54, 98, 105, 149, 210, 216, 218,
 270, 278, 279
 Utrata głosu 123, 124, 216, 272-273
 Utrata słuchu 98, 182
 Utrata świadomości 199, 209
 Utrata węchu 46, 160
 Uzależnienie od narkotyków 37
 Uzyskiwanie qi 32

W

Wrzody 19, 202
 Wrzody piersi 106, 204, 209, 246, 259,
 261
 Wrzody w jelitach 250, 258, 260
 Wsparcie i pomoc 282, 302
 Wydzielina z nosa 49, 88, 90, 287
 Wydzielina z ucha 98, 218
 Wykrzywienie ust i oka 217, 240
 Wylew siatkówkowy 96
 Wymioty 18, 22, 52, 65, 141-142, 167,
 188, 201-203, 222, 247-250, 257
 Wymioty krwią 124, 221
 Wypadanie macicy 87, 108, 109, 130, 134,
 135, 137, 139, 167, 170, 197, 198, 225,
 252, 302, 308
 Wypadanie odbytu 77, 87, 198, 290
 Wysypka 154
 Wywoływanie porodu 71, 74, 106, 135,
 149, 225
 Wzdychanie 22, 166
 Wzmacnianie nerek 54, 64, 67, 78, 79,
 108, 130, 131, 133-138, 196, 198, 225,
 251, 305, 308
 Wzmacnianie płuc 20, 64, 175, 179, 181,
 257
 Wzmacnianie serca 50, 82, 124, 125, 187,
 188
 Wzmacnianie układu immunologicznego
 82, 150, 154, 258, 263
 Wzrok 96, 97, 115, 166, 301

X

Xi Yan 282, 303

Y

Yang 16, 86, 197-198, 282, 301

Yang Nerek 17, 131

Yang Wątroby 165, 167

Yao Tong Xue 282, 304

Yao Yan 282, 305

Yin 16, 17, 19, 197-198, 224

Yin Tang 282, 306

Yu Yao 282, 307

Z

Zaburzenia nerek 17, 79

Zaburzenia rytmu serca 188

Zaciskanie szczęki 242, 243

Zaczerwienienie oczu 210, 212, 240, 279

Zapalenie gruczołu krokowego 56

Zapalenie gruczołu mlekowego 246, 247

Zapalenie jelit 258, 260

Zapalenie migdałków 147, 148, 151

Zapalenie nerek 54, 79, 136, 252

Zapalenie okrężnicy 250

Zapalenie opłucnej 47, 49

Zapalenie osierdzia 204

Zapalenie oskrzeli 19-20, 24, 47, 49, 64,
178-179, 247, 263

Zapalenie otrzewnej 56

Zapalenie pęcherzyka żółciowego 117

Zapalenie płuc 47, 49, 263

Zapalenie spojówek 156, 211, 239, 240

Zapalenie sutka 108, 204, 209, 257, 259

Zapalenie trzustki 51, 52, 250, 257

Zapalenie wątroby 165, 167

Zapalenie wsierdzia 51

Zapalenie wyrostka robaczkowego 250,
258, 260, 296

Zapalne choroby skóry 51, 154, 224

Zaparcia 18, 32, 55, 133, 135, 140, 149,
154-155, 231, 233, 250, 252, 257, 263,
266, 272

Zastój krwi 225, 227, 309

Zatkany nos 87

Zatoki 45-46, 49, 74, 86, 88, 91, 102, 103,
149, 159, 179, 240, 281, 287, 293-294

Zatokowe bóle głowy 87, 160, 240, 287, 294

Zator w jelitach 250, 260, 272

Zatrzymanie moczu 77, 197, 225, 252

Zatrzymanie płynów 136, 222, 223, 224,
226, 257, 265

Zatrzymywanie kaszlu 179, 289

Zawroty głowy 17, 19, 22, 23, 45, 71, 101,
105, 119, 165, 167, 259, 263, 300

Zawroty głowy przez niedobór Krwi 225

Zawroty głowy przez problemy z uszami
105, 218

Zbyt długie spanie 135

Zdętwienie ramienia 122, 154, 274

Zdrowienie po udarze 155, 187, 192, 285, 299

Zespół niespokojnego dziecka 166

Zespół suchego oka po LASIK 96

Zesztywniałe usta 92

Zgrzytanie zębami 243

Zi Gong 282, 308

Zmarszczki 307

Zmęczenie 17, 53, 131-134, 197, 222,
224, 234, 257-259, 302

Zmysł węchu 46, 159

Zwichnięcie szczęki 243

Zwiększanie laktacji 106, 119, 188, 205,
209, 214, 235, 247, 258

Ż

Żółtaczką 51, 52, 66, 81, 165, 167, 168,
211, 224

O Autorce

Deborah Bleecker jest dyplomowaną akupunkturzystką. Posiada tytuł magistra medycyny orientalnej. Tytuł magistra medycyny orientalnej jest połączeniem akupunktury i chińskiego ziołolecznictwa. To kompletny system medycyny używany od tysięcy lat.

W 1994 roku doznała urazu w pracy i żyła z przewlekłym bólem, dopóki nie postanowiła znaleźć własnych odpowiedzi na swoje problemy zdrowotne. Lekarze powiedzieli jej, że bólu nie da się wyleczyć, ale dzięki akupunkturze i chińskim ziołom wyzdrowiała.

Można się z nią skontaktować pod adresem
deborahbleecker@gmail.com



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

Ból, zmęczenie, stres, zaburzenia emocjonalne, problemy trawienne, kaszel, lęk, refluks, zatłokane zatoki, choroby oczu... Nie ma dolegliwości, której nie można by było pokonać dzięki akupunkturze lub akupresurze. Nie musisz wiedzieć dokładnie, jakiego typu problem – na przykład trawienny – ci doskwiera. Pracujesz na punktach, które regulują trawienie, a organizm leczy się sam.

Ta książka to niezastąpiony podręcznik ponad 400 najpopularniejszych punktów akupunkturowych, które znajdują się na ciele. Autorka szczegółowo omawia każdy z nich, objaśnia działanie i funkcje punktów, zarówno z punktu widzenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, jak i teorii medycyny Zachodu. Poradnik zawiera przystępne opisy i podstawowe informacje, dzięki którym zrozumiesz zasady działania akupunktury. Otrzymasz proste instrukcje, jak samodzielnie lokalizować punkty. Znajdziesz odpowiedzi na wiele pytań dotyczących terapii, na przykład o częstotliwość zabiegów.

Zaufaj terapii znanej od tysięcy lat i odzyskaj zdrowie

Patroni:

Cena: 44,40 zł

