



Eric Standop  
dr med. Philipp Katumba

# CHOROBY WYPISANE NA TWARZY

Face Reading

Rozpoznaj  
objawy chorób  
po wyglądzie  
twarzy,  
oczu i języka

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

**CHOROBY  
WYPISANE  
NA TWARZY**

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Dorota Sikora  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora  
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8168-605-1

Tytuł oryginału: *Gesichtlesen – Face Reading  
Krankheiten sehen und verstehen*

© 2013 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany  
Original Title: *Gesichtlesen – Face Reading Krankheiten sehen und verstehen*

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019  
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.

Porady zawarte w niniejszej książce nie mogą zastąpić leczenia medycznego ani psychologicznego. W przypadku chorób, dolegliwości fizycznych czy też w trakcie ciąży należy zawsze skonsultować się z lekarzem. Ani wydawca, ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody. Wszelkie prawa do rozpowszechniania, także za pośrednictwem radia, telewizji i innych środków komunikacji, poprzez tworzenie kopii fotomechanicznie lub w formie udźwiękowionej oraz do przedruków fragmentów zastrzeżone



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

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA .....	9
-----------------	---

## WSTĘP

Moja droga do czytania z twarzy - Eric Standop .....	14
Moja droga do medycyny integracyjnej	
- dr med. Philipp Katumba .....	18
Czytanie chorób z twarzy .....	21
Czytanie z twarzy w przeszłości .....	21
Czytanie z twarzy w medycynie .....	29

## TEORIA

Definicje pojęć .....	36
Zrozumieć diagnostykę twarzy .....	42

## SKÓRA .....

	45
--	----

Czytanie ze skóry .....	54
Zaczerwienienia .....	57
Zszarzenia i cienie .....	63
Zabarwienia na żółto i brązowo .....	65
Zabarwienia na białą .....	68
Połysek .....	73
Trądzik – przyszcze – zaskórniki .....	78

<b>STREFY TWARZY</b> .....	83
Oczy .....	86
Czytanie z oczu .....	88
Czytanie z powiek .....	100
Czytanie ze spojrzeń i ruchów .....	106
Czytanie z brwi .....	110
<b>USTA</b> .....	114
Czytanie z ust .....	115
Czytanie z innych cech .....	127
<b>NOS</b> .....	132
Czytanie z nosa .....	136
Bruzdy (fałdy) nosowo-wargowe .....	144
Reakcje i zapachy .....	148
<b>USZY</b> .....	152
Czytanie z uszu .....	154
Czytanie z innych cech .....	160
<b>POLICZKI</b> .....	163
Czytanie z policzków .....	164
<b>BRODA</b> .....	171
Czytanie z brody .....	172
<b>CZOŁO</b> .....	178
Czytanie z czoła .....	179

<b>STREFY PRZYLEGAJĄCE</b> .....	191
<b>WŁOSY</b> .....	192
Czytanie z włosów .....	198
<b>JĘZYK</b> .....	201
Język i narządy .....	203
<b>ZĘBY</b> .....	207
Czytanie z zębów .....	210
<b>GŁOS</b> .....	214
Czytanie z głosu .....	215
Czytanie z innych cech .....	216
<b>PRAKTYKA</b> .....	223
Kodeks honorowy – czytanie z twarzy .....	224
Praktyczna diagnostyka twarzy .....	226
<b>ZAKOŃCZENIE</b> .....	251
Podsumowanie i perspektywy na przyszłość .....	252
Podziękowania .....	254
Autorzy .....	256
Eric Standop .....	256
dr med. Philipp Katumba .....	258
Bibliografia .....	260
Informacje dotyczące ilustracji .....	262

TEORIA

## DEFINICJE POJĘĆ

**O**kreślenie „czytanie z twarzy” można stosować jako pojęcie nadrzędne, obejmujące różne techniki i metody. Dla lepszego zrozumienia form istotnych dla niniejszej książki zostaną one pokrótce przedstawione i opisane. Krótkim objaśnieniem opatrzymy również podejścia medyczne posiadające punkty wspólne ze sztuką czytania z twarzy.

## DIAGNOSTYKA TWARZY

Diagnostyka twarzy to nauka o objawach choroby pojawiających się na obliczu. Obejmuje zatem rozpoznawanie niedoborów, problemów zdrowotnych i chorób na twarzy – z biegiem lat styl życia pozostawia na niej swoje ślady. Istotne są przy tym obrzęki, połysk, cienie, nieprawidłowe zabarwienia oraz ogólny stan skóry. Oczywiście do tego dochodzą również zmarszczki. Osobie czytającej choroby z twarzy zdradzają one co nieco na temat dotychczasowego życia oraz odsłaniają poważne niedobory i takie, które mogą pojawić się w przyszłości.



## WIZJA SONNERA

Była ona rozwinięciem analizy twarzy opracowanej pod auspicjami dr. Heinricha Schüßlera, ponieważ również wnioskowowała o niedoborach składników mineralnych na podstawie cech występujących na twarzy. Dr Kurt Hickethier (1891–1958) w dalszym ciągu ją udoskonalał i oferował także sześciolateńskie szkolenia „sonnerów”. W dowód uznania jego badań naukowych w 1926 r. Pittsburgh College of Naturopathy (USA) przyznał mu tytuł „Doctor of Naturopathy”. *Sonnerschau* (czyli „wizja sonnera”) stanowiła dla niego cenną technikę, umożliwiającą stworzenie dobrych podstaw dla uzyskania zdrowia („słoneczności”).

## FIZJONOMIKA

Termin ten pochodzi z greki i składa się ze słów *physis* – „ciało” i *gnome* – „wiedza/znak/nauka”. Pod pojęciem fizjonomiki rozumie się naukę „czytania” z wyglądu fizycznego człowieka. Charakter, temperament i osobowość powinny się interpretować na podstawie wyglądu zewnętrznego ciała – w głównej mierze głowy – w stanie nieruchomym.

## PATOFIZJONOMIKA

W określeniu „patofizjonomika” pojęcie „fizjonomika” zostaje uzupełnione o greckie słowo *pathos* – „cierpienie”. Połączenie to szybko i wyraźnie pokazuje, że chodzi tu o naukę rozpoznawania

oznak związanych z narządami i specyficznymi funkcjami w odniesieniu do chorób organizmu. Pod tym względem jest ona spokrewniona z diagnostyką twarzy. Czy człowiek wykazuje podatność na konkretne choroby, czy też jego twarz jest już naznaczona istniejącym schorzeniem? Aby odpowiedzieć na to pytanie, patofizjonomiści obserwują również zmiany skóry opisane pod pojęciem „diagnostyka twarzy” i dzielą je na różne sfery wyrazu.

## MIEN SHIANG

*Mien shiang* (także *siang mien*) to określenie sztuki czytania z twarzy w Chinach. Jej tradycja sięga tam kilku tysięcy lat. Czytanie z twarzy jest dla Chińczyków filozofią, techniką medyczną i nauką w jednym. Oprócz rozpoznawania cech choroby w twarzy, co jest również wykorzystywane w tradycyjnej medycynie chińskiej (TMC), obejmuje interpretowanie osobowości i charakteru. Mistrzowie *mien shiang* idą nawet o krok dalej i chcą udzielać informacji o dalszym losie danego człowieka. Obecność *mien shiang* jest w Chinach wciąż bardzo silna. Nauki tej nigdy nie utracono, ponieważ okazała się być również bardzo skuteczną w określaniu uczuć i zamiarów ludzi.

## IRYDODIAGNOSTYKA

Irydodiagnostyka (także irydologia lub irydoanaliza) prezentuje się jako niezależna forma diagnostyki, a jest, gdy przyjrzeć się jej bliżej, wyspecjalizowaną odmianą czytania z twarzy. Zajmuje się ona okiem jako istotnym elementem twarzy. W irydodiagnostyce

Te jednoznaczne oznaki sinicy centralnej potwierdziły mi, że cierpi ona na wrodzoną wadę serca, którą również wykazało badanie wykonane później przez kardiologa dziecięcego i którą można było leczyć operacyjnie.

**Obrzęki** z kolei należy rozpatrywać oddzielnie. Mogą one odzwierciedlać stany zarówno o ostrym, jak i przewlekłym przebiegu. Pomyślmy tylko o przepłakanej nocy, która „podarowała” nam opuchnięcie dolnych powiek. U zdrowego człowieka znika ono w ciągu dnia. A jednak znamy obrzęki pod i nad powieką, a także w innych miejscach na twarzy, które nie opuszczają nas tak szybko. W tym przypadku chcą one wskazać osobie czytającej z twarzy zastoje w konkretnych narządach (patrz strona 100). Niektóre z tych obrzęków zostają nam na całe życie.

Obrzęki twarzy mogą być przewlekłe, ale też mogą pojawiać się nagle. Pewnego dnia w gabinecie odwiedziła mnie młoda, szczupła pacjentka o wyraźnie bladej skórze charakterystycznej dla niedokrwistości spowodowanej niedoborem żelaza. Standardowe terapie żelazem dostarczonym wraz z pożywieniem i farmakologicznie nie przyniosły poprawy wyników badań krwi, zatem podałem żelazo dożylnie. Po około dziesięciu minutach zawołała mnie moja asystentka i zobaczyłem,

że u pacjentki pod wpływem wlewu pojawił się wyraźny obrzęk górnych powiek i ust. Dodatkowo skarżyła się na duszności i swędzenie ciała. Pacjentka przeszła ostrą reakcję alergiczną i po szybkiej diagnozie wzrokowej musiała zostać natychmiast poddana terapii z zastosowaniem środków nadzwyczajnych. Takie formy nagłych obrzęków są wówczas sygnałami alarmowymi organizmu i mogą pojawić się przy różnych alergiach.

Powinniśmy mieć świadomość, że choroba istotnie zmienia nasz wygląd zewnętrzny. Zmiany te nie są przypadkowe, ale zmieniają strukturę skóry według określonych, obserwowanych przez ludzi od tysiącleci, aczkolwiek niedostatecznie zbadanych reguł.

Czytanie z twarzy kieruje się prostymi zasadami, zwłaszcza w kontekście rozpoznawania niedoborów lub chorób. Podstawę stanowi najlepszy możliwy stan organizmu, a każde odchylenie niesie w sobie konkretną informację. Skóra twarzy jest oczywiście zależna od wielu różnych czynników i podlega również wpływom klimatycznym.

Zasadniczo jako punkt wyjścia można wybrać skórę o drobnych porach, niemal pozbawioną zmarszczek (ale z bruzdami nosowo-wargowymi). Z perspektywy zdrowotnej dla większości Europejczyków opisany poniżej zdrowy rumieniec jest korzystny. Tkanka powinna być pozbawiona blizn, niezbyt napięta, naciągnięta lub przeciwnie – obwisła, raczej miękka i delikatna.

## CZYTANIE ZE SKÓRY



Gdy zaczynamy czytać ze skóry, zmarszczki przyciągają naszą uwagę w sposób szczególny. Rzucają się w oczy i zapadają w pamięć. Radzę jednak każdemu, a zwłaszcza nowicjuszm, aby nie szli na łatwiznę, ale szkolili swoje spojrzenie poprzez rozpoznawanie przebarwień. Często są one pierwszymi oznakami stanów nierównowagi i niedoborów. Jeśli osoba czytająca z twarzy rozpozna je odpowiednio wcześniej, można niejednokrotnie uniknąć powstania lub rozszerzania się zmarszczki. Zmarszczkom, obrzękom, zmianom w tkankach i naczynkom zostanie jeszcze poświęcone dużo miejsca w następnych rozdziałach przy odpowiednich elementach twarzy.

Prostym przykładem zmiany koloru skóry twarzy jest postępująca bledność przy wielu chorobach czy niedyspozycjach. Zadzajmy sobie pytanie: dlaczego chorzy często są bladzi?

„Jesteś bladej jak ściana!” to dla nas niepokojąca wypowiedź, ponieważ kredowobiały kolor skóry twarzy uchodzi za zły znak w odniesieniu do stanu zdrowia. Człowiek często blednie, gdy jakiś aspekt fizyczny lub też czasem duchowy utracił równowagę. Dzieje się tak wtedy, gdy czynniki chorobotwórcze atakują nasz organizm lub z powodu zranienia powstała ziejąca rana.

W idealnym przypadku nasze ciało reaguje na to natychmiast, wydzielając hormony stresu takie jak noradrenalina. Skutkuje to zwężeniem naczyń krwionośnych. Następnie krew jest pompowana w pierwszej kolejności do regionów, których organizm faktycznie potrzebuje do przeżycia. Przepływ krwi koncentruje się głównie na sercu i innych narządach wewnętrznych. Z kolei ilość krwi w naszej skórze wyraźnie spada. Zdrowy rumieniec szybko ustępuje kredowej bledkości.

Ta sama reakcja zachodzi również przy silnych bodźcach emocjonalnych takich jak lęk lub wściekłość. Abstrahując od tego, także ludzie z niedokrwistością (anemią) lub niskim ciśnieniem krwi (niedociśnieniem) są nienaturalnie bladzi. Jednak u nich zazwyczaj dotyczy to również błony śluzowej oczu i jamy ustnej. Opisana bledkość występuje zwłaszcza u ludzi z zaburzeniami odżywiania. Jednak w ich przypadku przyczyną jest niedobór witamin i żelaza.

Na podstawie zabarwienia skóry można wiele ustalić: od niewydolności organizmu lub konkretnych narządów (białe zabarwienie), zaburzeń wątroby (żółte, a nawet brązowe zabarwienie), zapaleń (czerwone) aż po stany zatrucia (niebieskawe). Jednak radzę, aby właśnie w obszarze przebarwień skóry zająć się najpierw niedoborami składników mineralnych, zgodnie z nauką zaczerpniętą z diagnostyki twarzy i *Sonnenschau*. Często przebarwienia są w głównej mierze ostrym objawem niedoboru konkretnej soli mineralnej.

Kolor skóry jest przede wszystkim uwarunkowaną genetycznie cechą fizyczną. Wpływ ma na nią głównie pigmentacja skóry, czyli ilość zawartej w niej melaniny. Substancja ta występuje u ludzi przeważnie w formie mieszanej i składa się z brązowo-czarniawej eumelaniny i jaśniejszej, żółtawo-czerwonawej feomelaniny oraz służy skórze jako ochrona przed promieniowaniem ultrafioletowym. Na przykład ludzie z bielactwem, wrodzonym zaburzeniem biosyntezy melaniny, są kredowobiali. Tragiczną historię z tym związaną przeżyłem podczas podróży do Afryki, w Ugandzie, gdzie na przedmieściach Kampali zaprowadzono mnie do nędznej chatki. Znajdowało się tam dziecko, zupełnie samo, odrzucone przez wszystkich, ubrane w łachmany – ze śnieżnobiłą skórą i blond-białymi, kędzierzawymi włosami. Był to smutny widok, ponieważ dziecko wyglądało na zaniedbane i porzucone.

W Afryce bielactwo występuje zdecydowanie częściej niż na innych kontynentach. Niestety w wielu kulturach społecznych o tradycyjnym sposobie myślenia osoby nim dotknięte uchodzą za chore lub upośledzone i często są odrzucane. Przeważnie takie dzieci już od urodzenia znajdują się w gorszej pozycji, na przykład gdy matki nie chcą karmić ich piersią lub wskutek wykluczenia z edukacji szkolnej.

## ZACZERWIENIENIA

Zaczerwienienie to z pewnością najbardziej rzucająca się w oczy zmiana zabarwienia twarzy, która błyskawicznie przeobraża się w „buraka”. Szybko wiemy, jak taka osoba się czuje. Jednak czerwienie się ze wstydu, z zakłopotania, to tylko jeden przykład z mnóstwa form zaczerwienienia, które mogą wystąpić na twarzy.

Zaczerwienienia na twarzy wywołują bardzo różne odczucia lub skojarzenia, ponieważ ważne są przy tym aspekty kulturowe i społeczne, a także doświadczenia życiowe. Alkoholik także może mieć czerwoną twarz wyglądającą jak rumiane policzki dziecka.

W porównaniu z innymi cechami twarzy przedstawiającymi wady zdrowotne, zaczerwienienia można rozpoznać względnie łatwo. Dokładna klasyfikacja takiego zabarwienia jest często źródłem problemów dla osób zajmujących się czytaniem z twarzy. Pomoc stanowi jednak umiejscowienie przebarwienia – jego rozpoznanie niezmiernie ułatwia przyporządkowanie.

Ogólnie przy zaczerwienieniach na twarzy uwarunkowanych stanem zdrowia rozróżniamy między zaczerwienieniem związanym z magnezem, zaczerwienieniem związanym z żelazem, zaczerwienieniem związanym ze stanem zapalnym, zaczerwienieniem mieszanym i zdrowym zaczerwienieniem, które stanowi dla nas punkt wyjścia.



Zaczerwienienie lub rumieniec na skórze twarzy jest fascynującą reakcją skórą, będącą wyrazem reakcji emocjonalnej. Na nagłe zaczerwienienie praktycznie nie da się wpłynąć aktem woli. Istotną rolę odgrywa przy tym wegetatywny układ nerwowy (aktywacja układu współczulnego), powodujący nagłe rozszerzenie małych naczyń krwionośnych (naczyń włosowatych), a tym samym wzrost objętości krwi na twarzy.

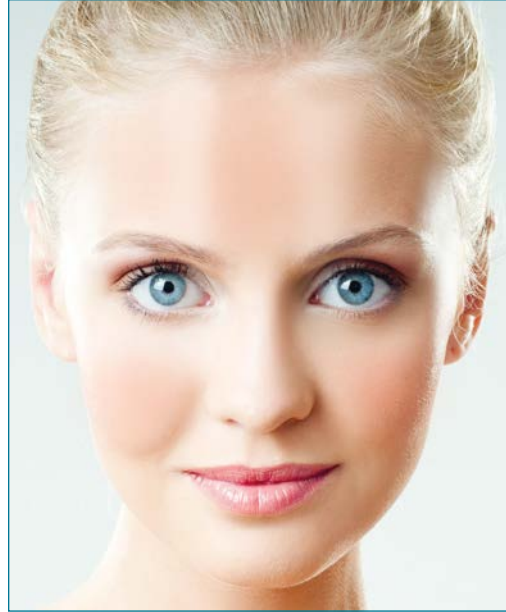
### **ZACZERWIENIENIE SKÓRY**

Istotna cecha ostrej choroby wirusowej lub bakteryjnej idzie w parze z niespecyficznym zaczerwienieniem skóry, które przeważnie znika po ustąpieniu infekcji. Również w przypadku gorączki u pacjentów często widać na twarzy rumieniec. Jednak może się on pojawić także przy niektórych skutkach ubocznych leków lub też jako manifestacja reakcji alergicznej. Zasadniczo w trakcie upałów, przy podnieceniu oraz uderzeniach gorąca w okresie przekwitania nie należy lekceważyć tego aspektu.

**Niestety poprzez fotografowanie wyraźne przebarwienia na twarzy często tracą swoją ostrość. W związku z tym poniższe zdjęcia zostały poprawione w sposób umożliwiający ewidentne rozpoznanie stosownych cech.**

## Zdrowe zaczerwienienie

Zdrowe zaczerwienienie jest pożądane przez większość ludzi. Nie obejmuje ono dużej powierzchni, ale jest punktowe i bardzo subtelnie rozmieszczone na całej twarzy. Jednak przeważnie ten delikatny czerwonobrazowy odcień nie rozprzestrzenia się na nos i czoło. Zdrowe zaczerwienienie ożywia wyraz twarzy i zapewnia atrakcyjny wygląd zewnętrzny sprawiający wrażenie zdrowego i wypoczętego. Takie zabarwienie może pojawić się, w zależności od typu skóry, po dłuższym przebywaniu na słońcu. Niestety w dzisiejszych czasach niektórzy ludzie przesadzają z opalaniem, a zdrowe zaczerwienienie przechodzi niezauważenie w oparzenie słoneczne.



**Nierzadko występuje kilka odcieni czerwieni naraz. W takim przypadku mówimy o mieszanym zaczerwienieniu. Osoba zajmująca się czytaniem z twarzy musi rozpoznać, która czerwień dominuje, czyli które zaczerwienienie zajmuje najwięcej miejsca i najbardziej rzuca się w oczy.**



**Eric Standop** specjalista sztuki czytania z twarzy. Doradza ludziom w wielu miejscach w Europie i Azji. Założył Face Reading Academy. Naucza tam osoby w każdym wieku i każdego pochodzenia różnych technik czytania z twarzy.



**Dr med. Philipp Katumba** kieruje Sihlmed. Centrum Medycyny Integrycyjnej. W gabinecie wciąż potwierdza swoje bogate doświadczenia, że choroby można rozpoznać na twarzy już we wczesnym stadium, co umożliwia szybkie zastosowanie medycyny prewencyjnej.

Diagnostyka twarzy to nauka o objawach chorób pojawiających się na obliczu. Najczęściej mają one związek z nieprawidłową pracą organów wewnętrznych. Ten poradnik podpowie Ci, jak z wyglądu twarzy rozpoznać niedobory składników odżywczych w organizmie, problemy zdrowotne i choroby. Dowiesz się, co oznaczają obrzęki, połysk, cienie, nieprawidłowe zabarwienia oraz ogólny stan skóry. Oczywiście, do tego dochodzą również zmarszczki. Możesz też rozpoznać pierwsze oznaki dolegliwości, które mogą pojawić się w przyszłości.

Ta książka odstani przed Tobą tajniki chińskich mistrzów dotyczące starej techniki mien shiang. To diagnostyka twarzy, która również pozwala określić stan zdrowia. Jest ona integralną częścią Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, ale występuje także w medycynie indyjskiej - ajurwedzie. Ta metoda pomoże Ci dostrzec, z jaką wrażliwością język reaguje na zmiany w organizmie. Jest on bezpośrednio potoczony zarówno z mózgiem, jak i z narządami wewnętrznymi. Dzięki temu można z niego odczytać wiele schorzeń. Poznasz również techniki czytania z oczu, powiek, ust, nosa, włosów, a nawet głosu.

## Kurs diagnozowania chorób z twarzy

Patroni:

