

Torsten Liem
Christine Tsolodimos

OSTEOPATIA

W PRAKTYCE

Proste ćwiczenia dla zdrowego układu mięśniowo-szkieletowego, które uwolnią cię od chorób i bólu



vital
GWARANCJA ZDROWIA

OSTEOPATIA W PRAKTYCE

Torsten Liem
Christine Tsolodimos

OSTEOPATIA

W PRAKTYCE

Proste ćwiczenia dla zdrowego
układu mięśniowo-szkieletowego,
które uwolnią cię od chorób i bólu



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Maria Stożek-Dahl
REDAKCJA ZDJĘCIOWA: Christoph Frick
ZDJĘCIA AUTORSKIE: Simone Schneider, Stuttgart
ZDJĘCIA WEWNĄTRZ: Simone Schneider, Stuttgart
RYSUNKI: Nadja Stadelmann, Luzern

Przedstawione na zdjęciach osoby nie są dotknięte żadną chorobą.
Fragmenty tekstów, znajdujące się na stronach 214-218, 258-265, 267-273 pochodzą z publikacji:
Liem, Psychosomatische Osteopathie, wydanie I, 2022 © Elsevier GmbH, Urban & Fischer, München

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-643-5

Tytuł oryginału: *Das Osteopathie-Selbsthilfe-Buch: Wie Osteopathie wirkt und die Selbstheilung fördert.
Mit Übungen für jeden Tag*

Copyright © 2022. Thieme. All rights reserved.
TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart, Germany
www.trias-verlag.de

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



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

PRINTED IN POLAND

Spis treści

11 Parę słów na początek

- 12 Nowe drogi
- 15 Jak osiągnąć zdrowie
- 21 Zasady osteopatii

27 Postawa ciała i ruch

- 28 Ciało jako cudowne dzieło
- 31 Kości jako wszechstronny element naszego ciała
- 37 Mięśnie – nasze silniki
- 40 Życie to ruch!

48 Waga ciała

52 Wytrzymałość

58 Wstawaj i do akcji!

63 Trening interwałowy

- 81 Rozciąganie mięśni dla zdrowia

86 Rozciąganie

Dygresja

- 46 Zaczynj od małych rzeczy i stopniowo podnoś sobie poprzeczkę
- 77 W jakiej kondycji są twoje mięśnie?
- 100 Siedem naturalnych postaw ciała
- 192 Techniki samopomocy przy gorączce – drenaż limfatyczny

105 Układ oddechowy i krążenia wieńcowego

- 106 Co nadaje rytm naszemu życiu
- 109 Niezmordowany układ krążenia wieńcowego
- 117 Dopływ świeżego powietrza – płuca i drogi oddechowe
- 128 Nerki jako oczyszczalnie naszego organizmu



135 **Przemiana materii,
układ odpornościowy
i hormonalny**

- 136 Mocna trójka
- 143 Trzustka jako elastyczny rozdzielacz energii
- 148 Wątroba – zawsze do usług
- 151 *Wrażliwiec* – przewód pokarmowy
- 156 Czy znasz swój mikrobiom?
- 161 Odżywasz się prawidłowo – lepiej się czujesz
- 184 Układ odpornościowy jako obrońca organizmu
- 203 Bariery organizmu
- 214 Więcej oksytocyny!
- 219 Śpij dobrze!
- 227 Kortyzol w dół!
- 235 Zdrowie kobiet jest kobiece

241 **Układ nerwowy**

- 242 Ruch, uczucia i myśli
- 247 Uwolnij się od bólu
- 258 Jak aktywować układ przywspółczulny
- 266 Mgła mózgowia
- 274 Wewnętrzne zegary w naszym organizmie



281 **Adaptacja biologiczna,
psychologiczna
i społeczna**

282 Spojrzenie znad brzegu
talerza

285 Wpływ naszego otoczenia
na zdrowie

288 Chodźmy do lasu!

291 Metale ciężkie – niewidzialne
zagrożenie

294 Oddychaj lepszym
powietrzem

302 Zmniejsz wpływ elektrosmogu

305 Odkryj swoją moc!

314 Co czyni nas szczęśliwymi

324 Zmiana nawyków

332 Epilog – podeszły w latach,
ale młody w ciele

Informacje dodatkowe

337 Wykaz haseł

341 Dane źródłowe

349 Bibliografia

411 O Autorach

412 Rekomendacje Torstena Liema

Drogi czytelniku!

Mieszkańcom krajów wysokorozwiniętych przemysłowo powodzi się jak nigdy przedtem – przewidywana długość życia ciągle się zwiększa, a wielu ludzi jeszcze w podeszłym wieku cieszy się dobrym zdrowiem i samodzielnie się porusza.

Jednocześnie rośnie liczba ludzi cierpiących na jedną lub więcej chorób cywilizacyjnych o dużym zasięgu. Są to schorzenia krążenia wieńcowego, nadwaga, choroby dróg oddechowych, rak, depresje i inne problemy natury psychicznej. Wszystkie te choroby mają jednak związek ze stylem życia, jaki prowadzimy. Chodzi o sposób odżywiania, ilość ruchu i snu – również o to, czy żyjemy w pośpiechu, czy raczej spokojnie. To wszystko odgrywa tutaj dużą rolę.

Wielu ludzi jest tego świadomych i chcieliby zmienić swój styl życia na lepszy. Być może dotyczy to też Ciebie. Ta książka ma na celu zmotywować Cię i towarzyszyć na drodze zmiany. Opiera się ona na zasadach osteopatii, czyli metodzie leczenia, w której się wyspecjalizowałem i od tego czasu pracuję w tej branży. Cechą charakterystyczną osteopatii jest rola ręki w diagnozie i leczeniu. Cały organizm i ludzka psychika są postrzegane jako jedność.

Ważna zasada osteopatii brzmi: **Życie to ruch**. Rzetelne terapeutki i terapeuci (najczęściej) przestrzegają tej zasady również w życiu zawodowym – nie uważają, że są *w 100% wykształceni*, ale wciąż się uczą – dzięki swoim pacjentom, lekarzom i specjalistom innych dyscyplin a także na konferencjach. Próbują znaleźć odpowiedzi na coraz to nowsze pytania, które pojawiają się w ich codziennej pracy.

Nieważne, czy to lekarz, czy osteopata – jednym z najważniejszych pytań, które stawia sobie osoba zajmująca się leczeniem jest to, co może zrobić, żeby pacjent czuł się lepiej w dłuższej perspektywie czasu. Ta kwestia ciągle mnie nurtuje i myślę, że znam częściowo odpowiedź na to pytanie – moja praca traci połowę swojej wartości, kiedy nie ma zaangażowania pacjenta.

Za pomocą środków osteopatycznych wprawiam w ruch struktury i tkanki w organizmie pacjenta. W ten sposób mogą zostać usunięte stwardnienia i tak

uruchamia się proces leczenia. Aby jednak dokończyć ten proces pacjent musi kontynuować ten ruch – najpierw we własnych myślach i uczuciach. Musi jednak chcieć iść tą drogą i zmienić życie po to, aby potem długo czuł się lepiej. Być może potrzebuje tylko niewielkich zmian. Może się jednak zdarzyć, że dana osoba musi wiele poświęcić dla poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego, a z wielu rzeczy nie potrafi zrezygnować. Do tego trzeba również zaangażować się mentalnie.

Dlatego w tej książce znajdziesz wiele ważnych informacji na temat zadań i funkcji różnych narządów oraz układów w organizmie. To powinno Ci pomóc w podejmowaniu właściwych decyzji, które sprawią, że będziesz czuł się lepiej. Trzeba *uruchomić* również organizm, ponieważ bez ruchu nie ma życia. W tej książce ciągle będzie o tym mowa.

Ale jakie zmiany rzeczywiście pomogą i będą skuteczne w dłuższej perspektywie? W jaki sposób zrobić pierwszy krok i być konsekwentnym? Ta kwestia nurtuje naukowców na całym świecie. My wszyscy – naprawdę każda i każdy z nas – może skorzystać z wyników ich badań dla dobra naszego zdrowia. Aby napisać tę książkę dokładnie informowałem się w tym temacie i czasami – mimo wieloletniego doświadczenia jako terapeuta – sam byłem zaskoczony, a nawet zachwycony tym, jak proste może być zrobienie czegoś dobrego dla siebie. I tym zachwytem chcę zarazić również Ciebie. Przeczytaj tę książkę! Dowiedz się, co sprawia, że jesteśmy zdrowi, i co mogą zdziałać nawet małe zmiany. I jak już z pierwszym razem mogą udać się duże zmiany, których może już parę razy próbowałeś, ale nie odniosły skutku.

Jestem osteopatą, dlatego w tej książce przedstawiam pięć modeli osteopatii. Opiera się ona na zasadach i różnych punktach widzenia osteopatii – przy czym wyraźnie zostaje uwzględniony aktualny stan badań medycznych. To ważne – w tej książce są one na pierwszym planie. Mniej istotne jest to, w jaki sposób pracują osteopaci – czyli o dokładny opis osteopatycznych technik leczenia. Ważniejsze jest, abyś potrafił aktywować, wzmocnić i ustabilizować dobre samopoczucie dzięki zasadom, poglądom, różnym aspektom i modelom osteopatii.

Jeśli już teraz korzystasz z leczenia osteopatycznego, to ta książka pozwoli ci zrozumieć osteopatię z bardzo praktycznej strony, abyś mógł brać czynny udział w procesie leczenia i wraz ze swoim osteopatą stworzyć zespół, który zainicjuje poprawę stanu twojego zdrowia.

Wasz Torsten Liem

Jak osiągnąć zdrowie

Kiedy człowiek jest zdrowy?

Kiedy nie cierpi na żadną znaną chorobę i nie odczuwa bólu?

Kiedy wyniki krwi są w normie?

To tylko częściowo prawda.

Tradycyjna zachodnia medycyna akademicka dokonała *podziału* człowieka. O żołądek dba gastroenterolog, a za skórę odpowiedzialny jest dermatolog. Onkolog leczy choroby rakowe, a psychoterapeuta psychiczne. Jednak te rozgraniczenia stały się bardziej płynne.

W mojej kilkudziesięcioletniej pracy zawodowej doszedłem do wniosku, że na nasze zdrowie i samopoczucie ma wpływ mnóstwo czynników. Potrzeba wielu gałęzi wiedzy, aby te czynniki zrozumieć: epigenetyka, genetyka, biochemia, psychologia, nauki społeczne, itd.

W osteopatii od początku organizm ludzki był postrzegany i leczony jako całość. Później zaczęto uwzględniać również sytuację życiową pacjenta. Ta całościowa perspektywa spowodowała powstanie osteopatii psychosomatycznej. To nowy kierunek osteopatii, który rozwinąłem. Osteopaci psychosomatyczni postrzegają ludzkie ciało i psychikę jako absolutną całość i wychodzą

z założenia, że np. zaburzenia w funkcjonowaniu tkanek odzwierciedlają się w określonych wzorcach świadomości i na odwrót.

Ta jedność na zewnątrz i wewnątrz ciała, a także dynamiczna i oddziałująca na siebie nawzajem hierarchiczna złożoność, które kształtują samopoczucie człowieka, mogą obecnie zostać dokładniej zbadane, a nieprawidłowości wyleczone – w porównaniu z możliwościami naukowymi, jakie mieliśmy na początku rozwoju osteopatii. Zaburzenia w funkcjonowaniu tkanek można zauważyć w wieloraki sposób we wzorcach przeżyć oraz świadomości, a także we wszystkich przejawach życia – i na odwrót.

Osteopaci psychosomatyczni nie tylko postrzegają ciało, umysł oraz duszę jako całość, ale też badają i leczą w różnymi metodami zaburzenia dynamiki między ciałem, umysłem a otoczeniem oraz innymi czynnikami. Najważniejsze

w procesie leczenia są jednak świadomość, postawa, zachowanie i indywidualny potencjał pacjenta, bo to od nich zależy jego udział w procesie leczenia.

Z jednej strony wewnętrzne doświadczenia wciąż manifestują się w ciele, ale z drugiej strony istnieją również hierarchiczne tendencje, na które należy zwracać uwagę w trakcie procesu leczenia. Na przykład przodomózgowie potrafi regulować i relatywizować odczuwanie bólu ciała.

Samopoczucie a reakcje łańcuchowe

Zdrowie i choroba ujawniają się na różnych płaszczyznach ludzkiego samopoczucia. W osteopatii psychosomatycznej wychodzi się z założenia, że istnieje jedna hierarchia tych płaszczyzn – na samej górze znajdują się przekonania, a na samym dole aktywność autonomicznego układu nerwowego. Problem zdrowotny może mieć swoje podłoże na górze tego układu, jeśli dana osoba będzie przekonana, że inni ludzie stanowią dla niej zagrożenie. To przekonanie może spowodować zmiany w układzie limbicznym (odpowiedzialnym za uczucia i emocje, np. strach) i w autonomicznym układzie nerwowym (uwaga i chęć ucieczki). Następnie to samo przekonanie może wywierać wpływ na niższe położone płaszczyzny układu.

Ujawnia się ono również w postawie ciała, schematach oddychania,

charakterystycznym napięciu mięśni i możliwych dysfunkcjach organizmu. Nazywamy to zjawisko łańcuchem tendencji spadkowej – zaczyna się od myśli w pniu mózgu, aby przejść do uczuć w układzie limbicznym, a następnie do autonomicznego układu nerwowego, a potem do układu hormonalnego, itd. Łańcuch tendencji wzrostowej przebiega w odwrotnym kierunku. Przykładowo: zwichnięta stopa może mieć wpływ na miednicę, układ nerwowy i uczucia.

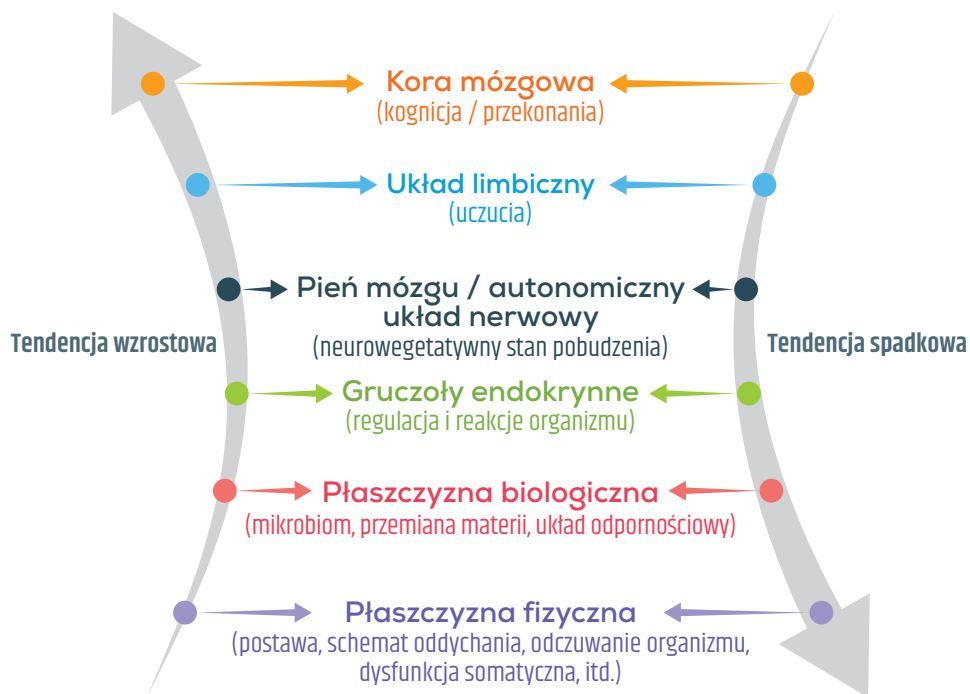
Każdy pacjent wykazuje inne cechy indywidualne różnych łańcuchów tendencji spadkowej i *wzrostowej*.

Te reakcje łańcuchowe cechuje nie stabilność, ale dynamika – jest ważne, aby zrozumieć historię powstania tego układu. Od momentu zapłodnienia każdy człowiek – w przeciwieństwie do zwierząt (szczególnie po narodzinach) – przechodzi przez różne fazy rozwoju. Oznacza to, że na każdym etapie rozwoju coś może się nie udać i prawdopodobnie wpłynie to negatywnie na jego dalsze etapy. W tej sytuacji wsparciem może okazać się osteopatia, która może usunąć te ograniczenia.

Koordynatorzy zdrowia

To, jak bardzo czujemy się zdrowi lub chorzy, zależy od wielu czynników. W przypadku złego samopoczucia lub choroby ważną rolę odgrywają przynajmniej cztery punkty widzenia i rodzaje wpływów. To ważne, jeśli chcemy

Uwzględnienie procesów dynamiki spadkowej i wzrostowej w pracy terapeutycznej



możliwie całościowo zrozumieć pacjenta i podjąć się jego leczenia.

Uwzględnione zostają przy tym kategorie, które da się zbadać, np. układ

mięśniowo-szkieletowy oraz relacja człowieka z samym sobą, z innymi i otoczeniem (tabela poniżej).

Koordinatory zdrowia

Relacja z samym sobą	Geny i reakcje, które można poddać analizie	Relacja z innymi	Relacja z otoczeniem
Wartości	Genetyka	Związek	Życie zawodowe
System przekonań	Oddychanie	Życie seksualne	Dochody
Myśli	Przemiana materii	Najbliższa rodzina	Zdrowie
Potrzeby	Morfologia krwi / znacznik biologiczny	Dalsza rodzina	Warunki mieszaniowe
Postrzeganie zmysłowe	Układ odpornościowy	Przyjaciele	Otoczenie, w którym się mieszka
Odczucia organizmu	Serce i układ krążenia	Znajomi z pracy	Bezpośrednie wpływy środowiskowe
Wewnętrzne odczuwanie	Układ nerwowy	Ludzie żyjący w tej samej kulturze	Globalne wpływy środowiskowe
Uczucia	Przebieg akcji		
	Gesty		
	Zachowanie		

Zasady osteopatii

Zanim *ruszymy na całego* przyjrzyjmy się jeszcze czterem zasadom i pięciu modelom osteopatii.

Osteopatia to jednocześnie filozofia, nauka i sztuka.

Jako filozofia leczenie podlega różnym zasadom, sposobom widzenia i modelom, które z jednej strony postrzegają pacjenta całościowo, a z drugiej widzą go w świetle wszystkiego, co miało wpływ na jego życie.

Jako nauka opiera się wciąż na nowych badaniach – ewentualnie poddaje w wątpliwość skrajne punkty widzenia.

Jako sztuka osteopatia posiada niemal niekończącą się liczbę aspektów i technik, które można zastosować – uwzględniając możliwości pacjenta i czas leczenia. Ponadto w osteopatii leczymy przede wszystkim terapeutycznym dotykem. Opieramy się przy tym na rzetelnej i szczegółowej znajomości anatomii i fizjologii człowieka – szczególnie zwracając uwagę na zależności między nimi.

Cztery zasady

Osteopatia opiera się przede wszystkim na czterech zasadach. Są one swego rodzaju *konstytucją* napisaną przez ludzi, którzy stworzyli tę naukę. Z czasem była ona ostrożnie dopasowywana do zmieniających się warunków życia, jednak jej podstawy nie uległy żadnym zmianom.

1. Organizm stanowi jedność

Człowiek to jedność składająca się z ciała, duszy i umysłu, a także jego biologiczno-społecznego/kulturowego otoczenia. Z punktu widzenia osteopatii nie ma więc wyraźnego rozgraniczenia pomiędzy dolegliwościami fizycznymi a psychicznymi. Jako jedność osteopaci postrzegają nie tylko ludzki organizm z jego kośćmi, mięśniami, ścięgnami, więzadłami, powięziami, organami wewnętrznymi, naczyniami i nerwami – ale w szczególności zwracają uwagę

na to, jaki jest związek pomiędzy tymi tkankami a życiem człowieka. Na to, jak człowiek się czuje i czy będzie zdrowy przez dłuższy czas, ma wpływ wiele różnych procesów fizycznych i psychicznych a także liczne schematy powiązań w życiu prywatnym i zawodowym. Do tego również należy zaliczyć przede wszystkim styl życia, jaki dana osoba prowadzi, tzn. sposób odżywiania, aktywność fizyczna, długość snu, itd.

2. Struktury i funkcje wpływają na siebie nawzajem

Z punktu widzenia osteopatii struktury organizmu to kości, mięśnie, powięzi, więzadła, ścięgna, narządy, nerwy, naczynia oraz wydzieliny ciała (np. krew, limfa, płyn mózgowo-rdzeniowy). Funkcje to procesy fizjologiczne takie jak np. ruch ciała, ukrwienie, trawienie, cykl menstruacyjny u kobiety, a także procesy myślowe i uczucia. Struktury i funkcje są ze sobą ściśle związane i nieustannie wzajemnie na siebie oddziałują.

Jeśli jakaś funkcja zostanie naruszona, np. w wyniku przecięcia lub zranienia, to cierpi na tym struktura. Wtedy mogą pojawić się stany zapalne, np. w miejscach połączenia mięśni z kośćmi. Jednak na te procesy mogą wpłynąć również stawy, które znajdują się w innym miejscu, np. staw barkowy, kręgosłup szyjny a nawet przepona, narządy lub mięśnie brzucha. Wrażliwość na stany zapalne może również wynikać m.in. ze sposobu odżywiania. Umiejętność *czytania* tych wzajemnych

oddziaływań jest jednym z decydujących czynników dla prawidłowej jakości leczenia osteopatycznego.

3. Organizm może samodzielnie regulować się, leczyć i zachować stan zdrowia

Zdrowie to dużo więcej niż brak choroby. Zasadniczo można je rozumieć jako umiejętność bycia otwartym na siebie, własne odczucia i na innych, a także posiadanie zdolności komunikacji.

Zwykle możemy sami z siebie stawić czoła wielu życiowym wyzwaniom. Potrafimy zneutralizować wpływ szkodliwych czynników, takich jak drobne zranienia, szkodliwy stres lub występowanie zarazków chorobotwórczych. Często dzieje się to bez naszego świadomego udziału. Małe zranienia wyleczą się same w ciągu paru dni, a zarazki chorobotwórcze zwalczy nasz układ odpornościowy.

Niekiedy jednak wyzwania, które nas dotyczą przerastają nasze możliwości. Wtedy pojawiają się takie objawy jak bóle, mdłości lub ograniczenia w poruszaniu się – przy czym z reguły objawy choroby świadczą o samodzielnym leczeniu się organizmu. Ciało leczy wiele chorób bez dodatkowej pomocy.

4. Leczenie osteopatyczne podlega trzem pierwszym zasadom

Leczenie osteopatyczne w tym samym stopniu uwzględnia jedność organizmu co wiedzę na temat umiejętności samodzielnego wyleczenia się

i oddziaływania struktur i funkcji na siebie. Osteopatia jako sztuka leczenia powinna uwzględniać indywidualne zdrowie każdego człowieka. Choroba oznacza tutaj zaburzoną relację z samym sobą oraz z otoczeniem.

Będąc osteopatami zwracamy dużą uwagę na te procesy samodzielnego leczenia. W praktyce za pomocą naszych rąk i z użyciem technik osteopatycznych wspieramy mechanizmy regulacji organizmu. Jesteśmy też po to, aby pacjenci zrozumieli wysyłane im przez ciało objawy – a w idealnym przypadku – żeby zmienili swój styl życia tak, aby te objawy jako *nośniki sygnałów* nie były już potrzebne i zanikły.

Pięć modeli

Co badają osteopaci? W jaki sposób stawiają diagnozy? Skąd wiedzą, od czego zacząć? Omówimy tutaj *system nawigacji* osteopatii, czyli pięć modeli.

Stres towarzyszy nam wszystkim przez całe życie. Fizyczne, psychiczne i społeczne wyzwania oraz obciążenia wywierają na nas wpływ. Do tego dochodzą: pola elektromagnetyczne, bakterie, wirusy, grzyby, pasożyty i substancje szkodliwe dla środowiska. Te obciążenia pojawiają się w wyniku naszych indywidualnych warunków oraz stylu życia. Na początku nasz organizm próbuje pozbyć się potencjalnych czynników stresowych. Jeśli nie jest to możliwe, dopasowuje się do

panującej sytuacji. Dzieje się to przez wprowadzanie zmian w organizmie – również w naszych tkankach.

Ten proces samoregulacji (fachowo: allostacyjnej) jest jednak sam w sobie wyzwaniem i obciążeniem dla organizmu. Przeobraża się potem – jak mówią osteopaci – w obciążenie allostacyjne. W zależności od długości trwania i intensywności działania czynników stresowych oraz podatności na nie, wyczerpują się nasze siły adaptacyjne. Organizm informuje nas o tym za pomocą objawów, takich jak bóle czy złe samopoczucie.

Doświadczony osteopata, obserwując zmianę relacji pomiędzy strukturą (np. układ mięśniowo-szkieletowy) a funkcją (np. ruchomość stawów), zauważy to zjawisko na długo przed tym, zanim powstaną trwałe uszkodzenia. Badanie za pomocą dotyku pomoże wykryć już niewielkie zmiany w poszczególnych obszarach – również w obszarze narządów. W osteopatii diagnoza i leczenie polegają na odkryciu i wzmocnieniu sił oraz czynników, które przyczynią się do wyleczenia. Ten sposób podejścia jest blisko związany z koncepcją salutogenezy (powstania zdrowia) w nowoczesnej medycynie. Salutogeneza bada czynniki, które są decydujące w zmierzaniu pacjenta w kierunku zdrowia.

Jak leczą osteopaci

Nowoczesna osteopatia wychodzi z założenia, że za aktualny stan zdrowia pacjenta rzadko odpowiedzialny jest

Zacznij od małych rzeczy i stopniowo podnoś sobie poprzeczkę

Być może do tej pory byłeś raczej mało aktywny i trochę bronisz się przed zmianą tego stanu rzeczy. Istnieją dokładne badania na temat właśnie takich ludzi, którzy postanowili zacząć się więcej ruszać.

Ludziom mało aktywnym zaleca się odpowiednie zwiększanie aktywności fizycznej – czyli powoli i stopniowo⁴⁶. Najlepiej zacznij od nieprzerwanego marszu⁴⁷. Podziel aktywność fizyczną w ciągu dnia na bloki, np. dziesięciominutowe.

Pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem istnieje związek dawki i działania. Zauważymy więcej pozytywnych efektów, jeśli będziemy trenować więcej niż podają minimalne zalecenia. Aktywność fizyczna musi być jednak dopasowana do indywidualnej kondycji fizycznej i stanu zdrowia danej osoby – ewentualnie z uwzględnieniem istniejących chorób.

Tylko niewielki procent dorosłych ludzi w średnim i podeszłym wieku regularnie się rusza (tzn. uprawia sport), chociaż znane są zalety aktywności fizycznej. Główną przyczyną tego stanu rzeczy jest brak motywacji i umiejętności zarządzania swoim czasem (czyli przeznaczania czasu na sport i przestrzegania wprowadzonych zasad). Dlatego też zbadano, co można zrobić, żeby zwiększyć tę umiejętność. Skuteczne okazało się indywidualne dopasowanie różnych

zasad. Należy do nich stworzenie własnych celów i zbadanie swojej motywacji, rozpoznanie i zmienienie negatywnych i autodestrukcyjnych przekonań oraz okazywanie wsparcia przez inne osoby.

Mało aktywny tryb życia, który stał się naturalnym zachowaniem, nie zmieni się sam z siebie. Potrzebne są do tego czynniki motywacyjne (*Co zmusi mnie do zmiany zachowania? Co przez to zyskam?*), oczekiwania (*Jak będzie wyglądało moje życie, kiedy ta zmiana zachowania zakończy się sukcesem?*) i samoregulacja (dostosowanie się do nowych, ustalonych przez siebie warunków).

Menadżer zdrowia, który siedzi w naszym mózgu, ciągle przeprowadza analizę kosztów i zysków – Ile muszę dać i jakie będę miał z tego korzyści? I czy w ogóle mam wystarczająco energii i mogę sobie pozwolić na tę zmianę? Motywacja powstaje m.in. dzięki uświadomieniu sobie, co praktycznie zyskam przez ruch, ćwiczenia i inne wyznaczone przez siebie cele. Wtedy wydaje się, że cele są najlepsze, kiedy są realistyczne i sami je ustalimy. Na początek wystarczy obrać

sobie małe cele – nawet niewielkie zwiększenie aktywności fizycznej może znacznie poprawić samopoczucie, zdolność myślenia, zdrowie fizyczne⁴⁸ oraz zewnętrzny obraz nas samych.

Dzięki wsparciu, np. osoby leczącej lub trenera, można opracować strategię przestrzegania nowych zasad po wprowadzeniu zmian. Oprócz wyznaczenia sobie realistycznych celów trzeba stworzyć plan, który pomoże nam je osiągnąć. Potrzebnych będzie również parę pozytywnych słów – z podkreśleniem korzyści – na temat sensu zmiany zachowania. Ponadto ważna jest jasna komunikacja zalet dotyczących zmiany stylu życia, wtajemniczenie bliskich osób w nasze plany (partner, rodzina, znajomi) i motywowanie, regularne komentowanie i uznawanie postępów, impulsy do trzymania się zmian na stałe i podnoszenie motywacji poprzez nagrody za kontynuowanie zmiany zachowania i/lub za niezwykle osiągnięcia⁴⁹.

Poczucie własnej skuteczności (ufanie własnym możliwościom wprowadzenia i trzymania się zmian), poczucie kontroli (przekonania na temat samokontroli) i pozytywne emocje można osiągnąć dzięki poznawczym strategiom zachowania i poznawczej zmianie negatywnych przekonań na temat sportu i własnych umiejętności, np. przez reframing (str. 308). Planowanie z wyprzedzeniem nagrody dla siebie jest bardzo efektywne. Włączenie bliskich osób w nasze plany odgrywa kluczową rolę przy wspieraniu zdrowego trybu życia. Można np.

zaplanować wspólną aktywność z rodziną lub przyjaciółmi (urlop lub wspólne wyjście), kiedy tylko nasz cel zostanie osiągnięty. Najlepiej osiąga się cele po rozmowie na ten temat z rodziną/znajomymi. Informujemy ich potem na bieżąco o swoich osiągnięciach⁵⁰. W ten sposób możesz zyskać dodatkową motywację, kiedy nie możesz sobie poradzić z trudną fazą treningu lub kiedy twój zapał gaśnie.

Na początku najlepiej skupić się na dwóch aktywnościach fizycznych tygodniowo. Jeśli zauważysz, że samodzielnie ciężko ci jest sobie z nimi poradzić, poszukaj sobie trenera. Badania pokazują, że aktywność fizyczna kontrolowana przez innych skuteczniej poprawia tygodniową częstotliwość wykonywania treningu niż aktywność fizyczna bez nadzoru⁵¹. Program treningu w domu – w połączeniu z treningiem grupowym – może wydłużyć czas treningu.

Ćwiczenia fizyczne wykonywane w małych grupach – indywidualnie lub pod czyjś nadzorem – i zorientowane na cel techniki mogą pomóc w konsekwentnym i dokładnym trenowaniu – również poza treningiem zorganizowanym.

Warto poszukać sobie osoby, z którą moglibyśmy wspólnie trenować. Mniejsze znaczenie ma forma ruchu, którą wybierzemy. Trening grupowy może pomóc w rozpowszechnieniu wsparcia społecznego i systemów *buddy*, które opierają się na konsekwentnym ćwiczeniu i dłuższych programach do ćwiczeń.



Deska

- Połóż się na ziemi i ustaw łokcie pod barki. Przedramiona powinny leżeć na podłożu.
- Podeprzyj się stopami i podnieś się do góry tak, aby tylko przedramiona i stopy miały kontakt z podłożem. Napnij przy tym brzuch, wciągając pępek w stronę kręgosłupa. Napinaj jednocześnie pośladki. Zwróć uwagę na to, żeby ciało tworzyło linię prostą, lordoza nie opadała w dół, a dolna część kręgosłupa nie zwisała. Stopy trzymaj złączone. Jeśli to możliwe, sprawdź swoją postawę w lustrze. To ćwiczenie ma na celu trening mięśni brzucha i całego tułowia.

Jak często/jak długo wykonywać ćwiczenie?
Początkujący: 30 sekund; zaawansowani: 2-4 minuty. Do pięciu powtórek.

Jako przerwa w siedzeniu: Przyjmij tę pozycję na 20 sekund. Odpoczywaj przez 10 sekund. Powtarzaj ćwiczenie przez 2 minuty. Weź przy tym 10 głębokich oddechów i po ostatnim wydechu przytrzymaj powietrze tak długo, jak to możliwe. Oddychaj niezależnie od sekwencji ćwiczenia, aż je skończysz.



Pompka

- Przyjmij pozycję leżącą na brzuchu. Ustaw ręce na macie nieco szerzej niż na wysokości barków.
- Podeprzyj się na palcach u stóp i mocno rozciągnij nogi. Napnij brzuch, pośladki, tułów i klatkę piersiową. Odbij się od ziemi. Ręce znajdują się bezpośrednio pod stawami barkowymi. Ciało tworzy linię prostą – od stóp po kark. Skieruj spojrzenie na podłogę.
- Zginaj łokcie powoli i z wyczuciem tak, aby ciało nieco opadało na podłogę. Ustaw łokcie blisko pleców, jeśli to możliwe.
- Podnieś się z powrotem do góry. Pamiętaj, żeby cały czas mieć nieco zgięte łokcie!
- Osoby początkujące podpierają kolana na podłodze i tak wykonują ćwiczenie.

Jak często/jak długo wykonywać ćwiczenie?

Początkujący: 10 sekund, stopniowo wydłużać czas; zaawansowani: do 40 sekund.

Jako przerwa w siedzeniu: Możesz robić pompki aż do wyczerpania. Inna opcja: 10 szybkich pompek, potem przebywanie przez minutę w pozycji ze zgiętymi łokciami, na koniec 10 pompek, wykonywanych powoli.

Regularne wykonywanie tego ćwiczenia znacznie zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby krążenia⁶⁵.



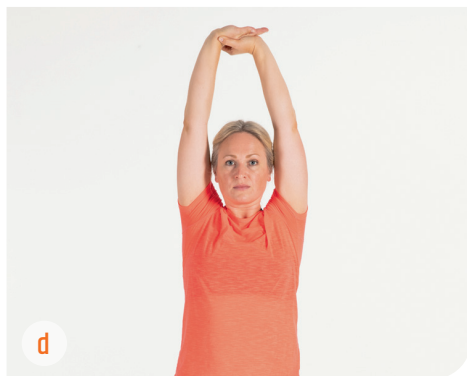
a



b



c



d

Rozciąganie barków

To ćwiczenie zwiększa ruchliwość ramion i pomaga utrzymać równowagę we współpracy mięśni w górnej części ramienia.

a)

- Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder.
- Unieś jedno ramię do góry i zegnij w łokciu.
- Druga ręka ciągnie łokieć za głowę na bok.
- Tułów i głowa są przy tym wyprostowane.
- Im mocniej będziesz ciągnąć łokieć, tym intensywniejsze będzie rozciąganie.

b)

- Wyciągnij jedno ramię przed siebie równoległe do podłogi.
- Druga ręka spoczywa powyżej łokcia i ciągnie rękę w stronę przeciwległego barku.

c)

- Przelóż jedno ramię za plecy.
- Umieść drugą rękę powyżej stawu ręki i przeciągnij ramię w drugą stronę.
- Głowa jest lekko przechylona w przeciwnym kierunku.

d)

- Skrzyżuj dłonie na piersi.
- Wyciągnij ramiona do góry nad głowę.
- Głowa powinna być przy tym wyprostowana.



Prostowanie klatki piersiowej i brzucha

To ćwiczenie wspomaga prawidłowe funkcjonowanie klatki piersiowej, otwiera przeponę i rozciąga mięśnie od miednicy do głowy.

- Oprzyj się o ścianę lub drzwi w taki sposób, żeby pięty, dolna część pleców i odcinek kręgosłupa pomiędzy łopatkami i głową dotykały ściany.
- Unoś powoli wyprostowane ramiona przed siebie do pozycji poziomej – kciuki powinny dotykać się nawzajem.

- Podnoś powoli – jak to tylko możliwe – ramiona nad głowę, aż dotkną ściany **1**.
- Następnie opuść powoli ramiona na dół, tworząc łuk po obu stronach ciała **2**.

Ważna informacja: Oddychaj głęboko i powoli!

Siedem naturalnych postaw ciała

Model siedmiu naturalnych postaw ciała powstał w oparciu o wyniki badań biologii ewolucyjnej i rozwojowej.

Wiele czynników ma wpływ na ludzkie możliwości wykonywania ruchów. Jednym z ważniejszych jest współpraca mięśni, więzadeł, kości i powięzi z powiązаныmi z nimi nerwami oraz naczyniami krwionośnymi i limfatycznymi. Dobra koordynacja tych struktur wymaga stosowania zdrowych wzorców ruchu. Mają one związek ze stylem życia pacjenta.

Człowiek jest z natury łowcą i zbieraczem. Nasze schematy ruchu kształtowały się przez miliony lat. Dopiero w ostatnich paru stuleciach nasz sposób poruszania się drastycznie się zmienił. Siedzący tryb życia to główna przyczyna wielu chorób cywilizacyjnych – przy czym nie mówimy tylko o dolegliwościach ze strony aparatu ruchu. Objawy tych chorób to dużo więcej niż tylko bóle pleców.

Również sposób siedzenia odgrywa dużą rolę. Krzesło i kanapa to często synonim nieprawidłowego

siedzenia i długotrwałego braku ruchu. Te negatywne wpływy zaczyna się zwykle już w dzieciństwie – lub w wieku szkolnym – i towarzyszą nam z reguły przez całe życie – zarówno w pracy jak i w domu.

Poniżej kilka porad dotyczących siedzenia, które łatwo wprowadzić w życie:

- Siadaj raczej na podłodze niż na krzesłach czy kanapie. Szczególnie ważna jest przy tym zmiana pozycji siedzącej. Przyjmuj inną pozycję, jak tylko zrobi ci się niewygodnie.
- Podnoszenie się z podłogi to dla nas, ludzi, ważna sekwencja ruchu. Służy ona zachowaniu i przywróceniu zdrowia naszemu ciału.
- Z ewolucyjnego punktu widzenia dużą część naszego życia spędziliśmy boso. Bezpośredni kontakt stóp z podłogą jest korzystny w zachowaniu i przywróceniu zdrowia nie tylko stopom.



Siedem naturalnych postaw ciała

Osteopata, Philip Beach, opisuje siedem postaw ciała, które ponoć były powszechne od początków ludzkości⁹².

Każdy człowiek powinien umieć przyjąć każdą z tych postaw. Jeśli nie potrafisz (lub częściowo nie potrafisz) przyjąć jednej lub niektórych z tych postaw, to warto byłoby regularnie ćwiczyć wykonywanie tej czynności – tzn. codziennie przez około pięć minut. Nie będzie nam to sprawiać wielkiej przyjemności – ale w żadnym wypadku nie powinno powodować bólu. Regularne ćwiczenie przyjmowania danej postawy ponownie umożliwi nam normalne poruszanie się.

1. Usiądź na pośladkach, wyprostuj nogi i przechyl się lekko do przodu:

Jeśli nie potrafisz wykonać tej części ćwiczenia, to podłóż poduszkę pod pośladki, aby móc swobodnie przechylić się do przodu.

2 Siedzenie po turecku:

Kolana powinny swobodnie spoczywać na stopach. Jeśli nie mają kontaktu ze stopami, to możesz: po pierwsze, umieścić poduszkę pod pośladkami, żeby miednica znajdowała się mniej więcej na tej samej wysokości co kolana. Po drugie, możesz podłożyć poduszki pod kolana, aby je podtrzymywały – nie trzeba będzie napinać wewnętrznych mięśni ud. Wraz z upływem czasu – kiedy biodra staną się bardziej ruchliwe, a kolana zaczną bardziej obniżać się w kierunku stóp – można zmniejszyć wysokość poduszek.

Trzustka jako elastyczny rozdzielacz energii

Trzustka to narząd przemiany materii oraz narząd hormonalny. Mimo że na co dzień tego nie zauważamy, trzustka odgrywa ważną rolę podczas trawienia i przemiany cukru.

Trzustka leży w poprzek poniżej przepony, za jamą brzuszną i żołądkiem, pomiędzy śledzioną a dwunastnicą. Może osiągać długość do 20 cm i ważyć do 120 g. Jest odpowiedzialna za produkcję i rozdzielanie energii. Trzustka w swojej największej części, czyli głowie, tworzy przede wszystkim enzymy trawienne, które następnie przekazuje do dwunastnicy (nazwa specjalistyczna to funkcja zewnątrzwydzielnicza trzustki). Mała podłużna część gruczołu (o wadze około 2,5 g) produkuje hormony: insulinę, glukagon i somatostatynę. Insulina obniża poziom cukru we krwi a glukagon przyczynia się do przekształcenia przez wątrobę zmagazynowanego glikogenu na glukozę. Natomiast somatostatyna pośrednio hamuje proces trawienia. Wszystkie trzy hormony przedostają się bezpośrednio do krwotoku (nazwa specjalistyczna to funkcja wewnątrzwydzielnicza trzustki).

Funkcja zewnątrzwydzielnicza i wewnątrzwydzielnicza są jednak ściśle ze sobą sprzężone. W przypadku zaburzenia funkcji zewnątrzwydzielniczej dochodzi zwykle do zaburzenia funkcji wewnątrzwydzielniczej. Ta sama zasada obowiązuje też w przypadku leczenia. Funkcja wewnątrzwydzielnicza może wspierać funkcję zewnątrzwydzielniczą.

Trzustka to narząd występujący w ciele wyżej rozwiniętych żywych organizmów. Zwierzęta bezkręgowce jej nie posiadają. Trzustka – podobnie jak płuca, tarczyca i nerki – powstaje z komórek jelit. Negatywne wpływy środowiska spowodowały, że w ostatnich 100 latach znacznie wzrosła liczba zniekształceń trzustki.

Dobra adaptacja do nowych warunków życiowych to ważna cecha trzustki. Jeśli przestajemy jeść produkty pochodzenia zwierzęcego i białko, wstrzymuje ona wydzielanie enzymów elastazy i proteazy. Rozmiar trzustki

zależy od formy odżywiania – u wegetarian jest ona mniejsza. W genach trzustki zostało zapisane, jakie produkty spożywcze mieli do dyspozycji i jakie chętnie jedli nasi przodkowie. Te dane informują o naszej umiejętności przeżuwania. Są to przede wszystkim: białko (15 genów proteazy), tłuszcz (10 genów lipazy), zwierzęta (6 genów elastazy) i węglowodany (5 genów amylazy) – a w mniejszym stopniu również błonnik¹⁷⁸.

Niewydolność trzustki

Kiedy trzustka funkcjonuje w sposób ograniczony, wtedy specjaliści mówią o niewydolności trzustki. To zaburzenie może dotyczyć wydzielania enzymów trawiennych (*zewnątrzwydzielnicza niewydolność trzustki*) lub hormonu insuliny (*wewnątrzwydzielnicza niewydolność trzustki*) – albo obu tych obszarów.

Większość ludzi, którzy zmagają się z wewnątrzwydzielniczą niewydolnością trzustki, choruje również na cukrzycę. Do przyczyn takiego stanu rzeczy należy zaliczyć niezdrowy sposób odżywiania (za dużo cukru i utwardzone, *złe* tłuszcze, np. znajdujące się w gotowych produktach, takich jak mięso i masło), brak ruchu i – jako skutek obu z nich – nadwaga.

Częstymi przyczynami zewnątrzwydzielniczej niewydolności trzustki są wcześniejsze choroby trzustki, takie jak

zapalenie trzustki¹⁷⁹, martwica trzustki (ciężkie uszkodzenie narządu) i rak trzustki, operacje trzustki i mukowiscydoza. Kolejnymi potencjalnymi przyczynami mogą być: celiakia, cukrzyca, choroba Leśniowskiego-Crohna, przebyte operacje żołądka i zespół krótkiego jelita (brak dużej części jelita cienkiego – uwarunkowane genetycznie lub jako skutek operacji).

Kolejne czynniki ryzyka to alkohol, palenie papierosów, zaburzenia przemiany materii i chroniczna niewydolność nerek, kamienie żółciowe, czynniki genetyczne, dysfunkcja zwieracza Oddiego, czyli miejsca ujścia przewodu żółciowego oraz uszkodzenia¹⁸⁰.

Uwaga, niewydolność trzustki – możliwe objawy

Jedną z takich oznak jest przyklejanie się stolca do muszli klozetowej¹⁸¹. Inne oznaki mogą pojawiać się wraz z kolejnymi dolegliwościami ze strony układu pokarmowego, takimi jak nadmierne wzdęcia, nieprzyjemne uczucie/bóle w okolicy brzucha, duże i brzydko pachnące stolce, tłuste stolce, biegunka, zatwardzenie, odbiegająca od normy częstotliwość oddawania stolca i utrata wagi¹⁸².

Niewydolność trzustki często występuje razem z cukrzycą typu 2. Im mniejsze ryzyko zachorowania na cukrzycę, tym większa szansa, że trzustka będzie zdrowa. Możesz mieć jednak wpływ na niektóre czynniki ryzyka zachorowania na cukrzycę:

- Nadwaga lub otyłość.
- Nadciśnienie tętnicze.
- Zbyt mało ruchu.
- Chroniczny stres¹⁸³.
- Niski poziom cholesterolu HDL (*dobrego* cholesterolu) lub wysoka wartość trójglicerydów. Są to tzw. wartości tłuszczu we krwi, połączenie trzech kwasów tłuszczowych i alkoholu. Dieta śródziemnomorska, składająca się z dużej ilości warzyw i *dobrych* tłuszczów (często nieutwardzonych kwasów tłuszczowych), np. w oliwie z oliwek, ma korzystny wpływ na obie te wartości.

Pozostałe czynniki ryzyka, na które nie masz wpływu:

- Cukrzyca ciążowa u matki lub waga urodzeniowa powyżej 4 kg.
- Wiek powyżej 45 lat.
- Cukrzyca w rodzinie.
- Choroba serca lub udar w przeszłości
- Zespół wielotorbielowatych jajników.
- Rogowacenie ciemne (ciemna, gruba skóra w okolicy szyi lub pod pachami).

Również w przypadku zaburzeń funkcjonowania trzustki pomocna może być osteopatia – osteopaci leczą

np. liczne strefy refleksyjne trzustki, jej połączenia ze śledzioną, płaszczynami poślizgowymi, tzn. powierzchniami graniczącymi z innymi narządami – takimi jak dwunastnica, zaopatrzenie jej nerwów i naczyń w potrzebne substancje oraz oddziaływania natury psychicznej¹⁸⁵.

Jak dbać o trzustkę – 9 najważniejszych porad

1. Post interwałowy, stosowany, aby zapobiec pojawieniu się cukrzycy. Post¹⁸⁶, również post interwałowy¹⁸⁷, wspiera regenerację hormonalnej części trzustki. Najlepiej będzie, jeśli czas na jedzenie w ciągu dnia ograniczysz do 8 godzin (str. 176).

2. Ostatni posiłek zjedz możliwie wczesnym wieczorem – ostatni posiłek latem o 19.00-20.00 a zimą o 17.00-18.00 – a najlepiej jeszcze wcześniej, jednak nigdy przed samym pójściem spać. To poprawia zdolność reakcji komórek na insulinę, dzięki czemu bezpośrednio obniża poziom cukru we krwi, zwiększa aktywność komórek, produkujących insulinę, obniża ciśnienie krwi, zmniejsza stres oksydacyjny oraz apetyt¹⁸⁸ i ma właściwości przeciwstarzeniowe¹⁸⁹. Życie w zgodzie z wewnętrznymi zegarami organizmu (str. 274) jest istotne dla prawidłowego trawienia i funkcjonowania hormonów trzustki, przemiany glukozy i wrażliwości insulinowej¹⁹⁰.

Techniki samopomocy przy gorączce – drenaż limfatyczny

Sam możesz przyłożyć do tego rękę
– stosując prostą metodę drenażu limfatycznego

Osteopatia może skutecznie pomóc nam, kiedy chorujemy i pojawia się gorączka. Na początku osteopatii był to jeden z najważniejszych elementów leczenia osteopatycznego. Ale również ty sam możesz w takiej sytuacji zrobić coś dla siebie. Kiedy masz gorączkę, najważniejsze jest leżenie w łóżku. Do tego możesz zastosować następującą technikę drenażu.

Otwarcie głównych dróg odpływu:

1. Przyłóż zgięte palce wskazujące, środkowe i serdeczne do wewnętrznego obszaru obojczyka – a dokładnie do tkanki, znajdującej się za obojczykami. Delikatnie dociskaj to miejsce palcami 5-10 razy.

Poprawa odpływu limfy z głowy:

2. Delikatnie przesuwaj (po obu stronach) wszystkie palce obu rąk po okolicy czoła, następnie po twarzy i szyi, aż dotrzesz do wewnętrznej, trzeciej części obojczyków. Wykonaj ćwiczenie trzy razy.

3. Przesuwaj wszystkie palce obu rąk z boku głowy (po obu stronach) – zaczynając od okolicy czaszki i kierując się w stronę szyi (po obu stronach) a stamtąd do wewnętrznej, trzeciej części obojczyków. Wykonaj ćwiczenie trzy razy.
4. Przesuwaj wszystkie palce obu rąk (po obu stronach) – zaczynając z tyłu głowy i kierując się w stronę karku, a stamtąd do przodu, do wewnętrznej, trzeciej części obojczyków. Wykonaj ćwiczenie trzy razy.

Stymulacja odpływu limfy w centralnym obszarze głowy:

5. Przesuwaj palce obu rąk od pępka do góry, aż do mostka, a potem (z obu stron) do wewnętrznego obszaru obojczyków. Wykonaj ćwiczenie trzy razy.
6. Przesuwaj palce obu rąk po przedniej stronie ciała do góry, aż do obojczyków. Wykonaj ćwiczenie trzy razy.



12 sposobów na ból – dokładny opis

Jeszcze jedna wskazówka na początek – w przyszłości oszczędnie wypowiadaj słowo *ból* i poproś zaufane osoby w twoim otoczeniu, żeby również go unikały. Pomoże ci to przestać poświęcać ciągłą uwagę bolącym obszarom twojego ciała. Postaraj się zrozumieć swój ból, znajdując informacje o procesach neurobiologicznych.

Wskazówka nr 1: Postaraj się zrozumieć swój ból, znajdując informacje o procesach neurobiologicznych.

To zrozumienie rzeczywiście sprawi, że ból zacznie zanikać. Szczególnie w przypadku *niewyjaśnionych* chronicznych bólów aparatu ruchu (ból w dolnej części pleców, chroniczny uraz kręgosłupa w części szyjnej, fibromialgia i zespół chronicznego zmęczenia, zespół zaburzeń czynności stawu skroniowo-żuchwowego), kiedy to układ nerwowy wykazuje rosnącą nadmierną wrażliwość, badania pokazują, że zrozumienie tych procesów ma bezpośredni związek z uwolnieniem się od bólu⁵⁷⁷.

Zadaniem lekarzy i terapeutów jest przybliżenie ci tej wiedzy i/lub podanie wiarygodnych źródeł informacji. Koniecznie ich o to poproś.

Jeśli ty i twoi bliscy zrozumiecie najważniejsze informacje na temat biologii i fizjologii waszych doświadczeń związanych z bólem, to spełniony zostanie

podstawowy warunek odpowiedzialnego podejścia do tych doświadczeń. Będziesz musiał przyjąć nową perspektywę traktowania swojego bólu, która umożliwi ci zwalczenie objawów choroby – a w najlepszym przypadku całkowite uwolnienie się od niej.

Dla ludzi chorych, którym towarzyszy ból, istotne jest zrozumienie, że w przypadku chronicznych bólów to mózg jest odpowiedzialny za ich postrzeganie, a ponadto rejestruje też inne sygnały ostrzegawcze⁵⁷⁸. Kolejnym głównym *graczem* jest tutaj układ nerwowy. Uszkodzenia tkanek goją się zwykle po 3-6 miesiącach⁵⁷⁹. Chroniczne występowanie bólu ma przede wszystkim związek ze sposobem przyjmowania i przetwarzania informacji – pochodzących z obwodu ciała i z otoczenia – przez delikatny układ nerwowy i mózg. Badania naukowe pokazują, że im więcej zdobywamy wiedzy o mechanizmach działania bólu, tym większe istnieje prawdopodobieństwo, że ból nie będzie nam towarzyszył w życiu i będziemy mogli skierować naszą uwagę na zdrową aktywność i ruch⁵⁸⁰.

Wskazówka nr 2: Bądź w ruchu (pasywnie), stosując masaż i pasywną bezbolesną mobilizację stawów.

Wybierz się na masaż! To pomoże zmniejszyć ból – a do tego uwolni od napięcia mięśni, lęku i stresu. Przyjemne odczucia ciała prawdopodobnie służyły sygnały z organizmu, informujące

o bólu i staną się dla niego konkurencją. Masaż zwiększa wydzielanie hormonu oksytocyny – która m.in. wykazuje działanie uspokajające i łagodzi ból – a zmniejsza produkcję hormonu adrenokortykotropowego, który uwalnia się m.in. pod wpływem zimna i stresu. Dzięki temu obszar ciała, w którym występuje ból, może zostać zmobilizowany przez około 10 minut w sposób pasywny⁵⁸¹. Warto jednak pamiętać o tym, żeby to delikatne poruszanie ciałem nie sprawiało nam bólu⁵⁸². Nie tylko profesjonalny masaż (wykonywany przez masażystę lub osteopatę) ma korzystne działanie w przypadku bólu. Również twój partner lub bliska ci osoba może masować twoje ciało – na pewno dobrze ci to zrobi. Po skończonym masażu warto pomyśleć o aktywnym ruchu (patrz: wskazówka nr 3).

Wskazówka nr 3: Bądź w ruchu (aktywnie).

Ruch i trening fizyczny osłabiają ból i poprawiają funkcjonowanie tych części ciała, których on dotyczy – rzadko pojawiają się przy tym niepożądane skutki uboczne⁵⁸³.

Masaż i pasywna mobilizacja ciała pozwala nam osiągnąć stan bez bólu na około 45 minut. Powinieneś wykorzystać ten czas, aby aktywnie poruszać bolącym obszarem ciała, aby opóźnić powrót bólu. W istocie aktywność fizyczna odgrywa decydującą rolę w przerywaniu błędnego koła bólu i ograniczonego

przemieszczania się, który pojawia się przy określonych chronicznych chorobach, takich jak fibromialgia lub zapalenie stawów. Ruch sprawia, że uwalnia się endorfina, chemia mózgu, która poprawia nam nastrój i jednocześnie powstrzymuje sygnały dotyczące bólu⁵⁸⁴. Wyniki badań wskazują na jeszcze inne pozytywne efekty fizycznego ruchu.

Badania na zwierzętach udowodniły, że ruch zapobiega wystąpieniu chronicznych chorób mięśni albo bólów neuropatycznych, które wiązałyby się z rozwojem hiperalgezji (nadmiernej wrażliwości na ból)⁵⁸⁵. Ruch sprawia, że mięśnie zostają rozciągnięte i wzmocnione, przez co z jednej strony bóle ulegają złagodzeniu, a z drugiej strony zmniejsza się ryzyko kolejnych uszkodzeń ciała. Ponadto regularna aktywność fizyczna i ruch zmniejszają drażliwość komórek centralnego układu nerwowego⁵⁸⁶. Zadbaj przy tym o prawidłową dawkę i rodzaj ruchu. Po zakończeniu danej jednostki ruchu nie powinno pojawić się więcej bólu niż miało to miejsce do tej pory – to ważny dla ciebie wyznacznik.

Oprócz każdego rodzaju codziennego ruchu możesz poświęcić czas przede wszystkim na lekkie aktywności aerobowe, np. chodzenie, jazdę na rowerze lub pływanie. Również ćwiczenia zawarte w tej książce sprawdzą się jako element twojego programu ruchowego. Np. ćwiczenia aerobowe i wzmacniające mięśnie są najbardziej

Metale ciężkie – niewidzialne zagrożenie

Metale ciężkie to coś, o czym praktycznie nigdy nie myślimy na co dzień. To bardzo źle, ponieważ są one wysoce szkodliwe i niebezpieczne dla nas.

Metale ciężkie i podobnie toksyczne aluminium, występujące w powietrzu, ziemi a nawet naszym pożywieniu, wywierają wpływ na nasze samopoczucie. Nie możemy ich całkowicie uniknąć. Możemy jednak i powinniśmy zadbać na tyle, na ile to jest możliwe, o ograniczenie przyjmowania tych substancji i zmniejszenie ich wpływu na nasz organizm, a także przyczynić się do sprawnego odprowadzania tych toksyn.

Dokładnie zbadano wpływ metali ciężkich na wodę, powietrze i ziemię. Na bieżąco odkrywane są nowe możliwe rodzaje ich oddziaływania na ludzki organizm.

Metale ciężkie mogą też w wieloraki sposób negatywnie wpływać na nasze samopoczucie⁷⁵⁴. Może się zdarzyć, że leczenie osteopatyczne nie będzie przynosiło prawie żadnych efektów – czasami właśnie z powodu

niewykrytego obciążenia organizmu przez metale ciężkie.

Metale ciężkie i aluminium przedostają się do naszego organizmu przez oddychanie, połykanie lub kontakt ze skórą. Niektóre z nich, np. ołów i kadm, mogą gromadzić się w organizmie przez dłuższy czas i z tego powodu nawet najmniejsze ich ilości są dla nas szkodliwe. Jeśli przedostanie się więcej metali, wzmacniają one wzajemnie swoje działanie.

Wchodzimy w kontakt z metalami ciężkimi z powodu:

- Gazów przemysłowych, np. pochodzących ze spalarni.
- Pestycydów, nawozów (fosfatów) lub kwaśnych opadów.
- Materiałów budowlanych, np. wodociągów, zawierających ołów (zwycię w starszych budynkach).
- Protez zębowych.
- Kosmetyków, puszek z napojami i konserwami (aluminium).
- Pokarmu⁷⁵⁶.

Wpływ metali ciężkich na organizm

- Zaburzenie funkcji enzymów i procesów przemiany materii. W konsekwencji pojawiają się: niedobór energii, reakcje autoimmunologiczne, negatywny wpływ na system oczyszczania organizmu z toksyn.
- Uszkodzenie tkanek, przede wszystkim w układzie odpornościowym i nerwowym.
- Osłabienie układu odpornościowego.
- Gromadzenie się ich w centralnym układzie nerwowym i w kościach oraz w *narządach odtruwających*, czyli trzustce, nerkach i wątrobie.
- Zmniejszone wchłanianie substancji odżywczych, takich jak np. cynk, selen, wapń i żelazo. W konsekwencji mogą pojawić się zaburzenia przemiany materii.
- Uszkodzenie genomu.
- Różnorodne uszkodzenia narządów i powstawanie nowotworów już przez pojawienie się niewielkich ilości arsenu, kadmu, chromu, ołowiu i rtęci. Te substancje trujące uchodzą za systemowe, tzn. oddziałują na określone obszary ciała – niezależnie od tego, w jaki sposób przedostały się do organizmu⁷⁵⁵.

To, w jakim stopniu metale ciężkie oddziałują na nasz organizm, zależy od wielu czynników, np. od ich ilości, od tego, czy do organizmu przedostały się jeszcze inne metale ciężkie a także od sposobu i długości ich wchłaniania. Ważne są też: wiek, płeć, waga ciała, genetyka oraz sposób odżywiania i stan zdrowia człowieka, który jest narażony na działanie metali ciężkich⁷⁵⁷. Najbardziej zagrożone są dzieci, ponieważ ich organizm szybciej wchłania metale ciężkie z powodu mniejszej masy ciała, szybszego oddychania i przyjmowania substancji obcych. Ludzie starsi też są zagrożeni, ponieważ funkcje nerek

i układu odpornościowego pogarszają się w podeszłym wieku. Szkody w organizmie, spowodowane przez działanie metali ciężkich, sprzyjają powstawaniu ciężkich chronicznych chorób.

Metale ciężkie wchłaniamy do organizmu również poprzez przyjmowanie pokarmu.

Dobra wiadomość jest taka, że nie jesteśmy całkowicie narażeni na działanie metali ciężkich – możemy zmniejszyć ich wchłanianie i udział w organizmie, a także przyczynić się do ich odprowadzania. Osoby, które prawidłowo się odżywiają i piją wystarczająco dużo (przede wszystkim wody), również

zapobiegają w ten sposób pogorszeniu stanu swojego zdrowia przez oddziaływanie metali ciężkich. Natomiast skoncentrowane źródła cukru, tłuszcze i białka pośrednio sprzyjają rozpuszczaniu, wchłanianiu i rozmieszczaniu w organizmie szkodliwych substancji, ponieważ powodują one przekwaszenie organizmu w ukryty sposób. Sytuacja ta ma miejsce, kiedy szybko spożywamy posiłek w nocy, w trakcie fazy odpoczynku organizmu. Regularne pocenie się podczas pobytu w saunie i sport pomagają pozbyć się metali ciężkich przez skórę.

Choroba spowodowana przez metale ciężkie?

Ogólne objawy, takie jak zmęczenie, bóle głowy, zaburzenia koncentracji i snu, mdłości, wymioty, mogą wskazywać na uszkodzenia organizmu, spowodowane przez metale ciężkie – oprócz wielu innych możliwych przyczyn. Jeśli podejrzewasz, że twój organizm jest obciążony metalami ciężkimi, zasięgnij pomocy lekarza specjalisty lub osoby leczącej metodami niekonwencjonalnymi, aby wyjaśnić tę kwestię (np. test moczu, krwi, skóry, paznokci i włosów) i zacząć terapię. W ramach terapii należy przede wszystkim zmniejszyć

w miarę możliwości kontakt ze szkodliwymi substancjami i leczyć istniejące dolegliwości i choroby. W przypadku nagłych i ciężkich zatruc chronicznych stosuje się składniki chelatujące – te substancje łączą się z jonami metalu w formy złożone, które następnie można odprowadzić z organizmu.

Metale ciężkie w produktach spożywczych

Produkty spożywcze	Metale ciężkie
Ryby, owoce morza	Rtęć, arsen, miedź, cynk, cyna
Dodatki do produktów spożywczych (barwniki, środki konserwujące)	Aluminium, srebro, miedź, tytan
Konserwy, gotowe produkty	Aluminium, ołów, cyna
Warzywa korzeniowe	Kadm
Owoce strączkowe	Ołów, aluminium, mangan, molibden
Orzechy	Aluminium, chrom, miedź, kobalt, nikiel, mangan
Podroby	Kadm, chrom, kobalt, molibden
Mięso	Miedź, cynk
Przyprawy	Chrom
Kakao	Miedź, nikiel

Tabela pochodzi z Kirkamm, Ganzimmun Diagnostics AG, Schwermetallbelastungen, Ursachen, Diagnostik und Therapie. Fachinformation 0095.

Odkrywanie swoich mocnych stron

- Połóż przed sobą pustą kartkę papieru i długopis.
- Kiedy ostatnio czułeś się tak naprawdę silny? Z jaką sytuacją tak bardzo sobie poradziłeś, że czułeś się potem naprawdę dobrze? Przywołaj to wydarzenie w pamięci i przeżyj je jeszcze raz.
- Jakie twoje mocne strony się przy tym ujawniły? Zapisz je na kartce.
- Przypomnij sobie kolejne takie sytuacje i nazwij swoje kolejne mocne strony.
 - Jeśli określenie twoich mocnych stron sprawia ci trudność, to możesz skorzystać z bezpłatnego testu pozytywnych stron charakteru Uniwersytetu w Zurychu (link znajdziesz w zaleceniach na końcu książki [str. 412]). Trwa on około 30 minut a jego anonimowa analiza będzie zawierała 25 twoich najważniejszych mocnych stron charakteru.
 - Wymień 5 swoich najmocniejszych stron.
 - Dodatkowo możesz zapisać drugą ręką, której zwykle nie używasz do pisania, jakieś pojęcie lub symbol (to synchronizuje obie półkule mózgu).
 - Codziennie czytaj na głos 5 swoich najważniejszych pozytywnych cech charakteru i wykonuj przy tym ćwiczenie *uścisk motyla* (str. 311).

Liczenie swoich szczęśliwych momentów

To ćwiczenie pochodzi od amerykańskiego psychologa, Martina Seligmana, który uchodzi za założyciela – częściowo kontrowersyjnej – psychologii pozytywnej. Jeśli stosuje się je przez przynajmniej 6 tygodni, to samopoczucie zauważalnie ulega poprawie.

- Poświęć sobie 10-15 minut pod koniec dnia i zadbaj o to, żeby nikt ci nie przeszkadzał.
- Przygotuj kartkę papieru i długopis.
- Zrób krótki przegląd dnia i przywołaj w pamięci wydarzenia, które dzisiaj przeżyłeś.
- Zapisz 5 wydarzeń, za które jesteś wdzięczny.
- Do każdego wydarzenia dopisz, dlaczego myślisz, że ci się przytrafiło.
- Pod koniec ćwiczenia możesz dodatkowo wykonać uścisk motyla (str. 311), aby jeszcze raz utrwalić swoje przeżycia.
- Wykonuj ćwiczenie raz w tygodniu.

Powiedz dziękuję

To ćwiczenie jest wariantem poprzedniego. Chodzi o uświadomienie sobie, jakim ludziom coś zawdzięczamy.

- Znowu będziesz potrzebować kartki papieru i długopisu.
- Zastanów się, jakim ludziom, których spotkałeś – i być może stanowią oni część twojego życia – jesteś wdzięczny?

- Napisz, jak się nazywają.
- Przemyśl teraz, czy okazałeś tym ludziom wdzięczność.
- Przy każdej osobie zapisz *tak* lub *nie*.
- Podziękuj teraz ludziom, którym jesteś to winny, w myślach. Jeśli tego chcesz i masz taką możliwość, możesz to zrobić jeszcze raz w realnym życiu.
- Pod koniec ćwiczenia, w celu jego utrwalenia, wykonaj jeszcze uścisk motyla.
- Wykonuj ćwiczenie przez 6-8 tygodni, 2-3 razy w tygodniu po 5-10 minut.

Skanowanie ciała

To ćwiczenie nawiązuje do indyjskiego nauczyciela medytacji, Sayagi U Ba Khina (1899-1971). Amerykański lekarz, Jon Kabat-Zinn włączył tę technikę do swojego programu zwalczania stresu (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR), którą obecnie stosuje się w wielu klinikach na całym świecie.

Niezależnie od całego programu, można stosować skanowanie ciała jako praktykę medytacji w celu uświadomienia sobie reakcji własnego ciała i umysłu oraz po to, aby odnaleźć równowagę w życiu.

Przyjmij pozycję leżącą. Zwróć uwagę na temperaturę, pocenie się i odprężenie:

1. Palców lewej stopy.
2. Podeszwy lewej stopy.
3. Grzbietu lewej stopy.
4. Lewej pięty.

Skanowanie ciała w służbie zdrowiu

Badania potwierdzają wiele pozytywnych efektów tej techniki relaksacji ciała. Są to:

- Zwiększona aktywność układu przywspółczulnego (*nerw błędny*)⁸¹³.
- Zmniejszona aktywność układu współczulnego (uwaga i ucieczka)⁸¹⁴.
- Poprawa samopoczucia;
- Mniej wrażliwe reakcje na wewnętrzne doświadczenia⁸¹⁵.
- Poprawa zdolności obserwacji⁸¹⁶ i uwagi.
- Znaczna poprawa w przypadku stanów lękowych, depresji, odczuwania stresu, emocjonalnego samopoczucia i całego zdrowia psychicznego⁸¹⁷.
- W przypadku palaczy zmniejszenie potrzeby palenia papierosów i mniej negatywnych zjawisk ubocznych w trakcie odwyku⁸¹⁸.

5. Lewego podudzia i lewej pierszczy.
6. Lewego kolana.
7. Lewego uda, jego przedniej i tylnej strony.
8. Lewego biodra.

Powtórz ćwiczenie, ale tym razem z prawą nogą. Kolejne części ciała to:

9. Miednica.
10. Narządy płciowe.

Wykaz haseł

Małe cyfry w indeksie górnym, pojawiające się w książce, wskazują na publikacje, na które powołuje się autor. Ich lista, na której przy każdym haśle znajduje się tytuł, autor i rok opublikowania, znajduje się w wersji online na stronie internetowej: www.osteopathie-liem.de/literaturnachweise



- A**
acetylocholina 36, 268, 273
adaptacja
– allostyczna 23
– biopsychospołeczna 281
adrenalina 230, 245, 277
alkohol 19, 40, 80, 115, 116, 130, 133, 144, 145, 146, 150, 169, 172, 175, 185, 200, 204, 209, 221, 222, 224, 330, 335
allostaza 198
aluminium 150, 291, 293
antybiotyki 157, 158, 196, 205
antyoksydanty 44, 116, 212, 301
arterioskleroza 80, 113, 114, 115, 116, 164, 197, 276, 297, 298
astma 118, 120, 158, 170, 178, 197, 211, 216, 299
- B**
bakterie 23, 108, 118, 119, 133, 152, 156, 157, 158, 159, 160, 184, 185, 187, 189, 196, 199, 203, 206, 209, 334
bariera jamy ustnej 203, 204
bariera jelitowa 206, 208, 228
bariera płucna 118, 213
bariera skóry 185, 210, 211, 213
biologiczne sprzężenie zwrotne 249, 255, 263
biorytm 107, 136, 176, 199, 222, 227, 274, 275
brak ruchu 20, 33, 35, 59, 100, 141, 144, 163, 229, 268, 302
ból 22, 23, 28, 29, 31, 61, 83, 100, 102, 110, 111, 144, 152, 175, 202, 207, 213, 235, 237, 238, 247, 248, 250, 251, 256, 257, 268, 293, 297, 298
- C**
cholesterol (cholesterin) 115, 116, 145, 148, 162, 163, 165, 166, 175, 189
choroby serca 13, 59, 60, 61, 130, 161, 162, 197, 290
ciśnienie krwi 61, 110, 112, 113, 114, 115, 116, 129, 133, 139, 140, 145, 162, 164, 175, 229, 230, 255, 263, 274, 279, 289, 297, 335
cukier 129, 150, 158, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 200, 206, 207, 216, 267, 270
cukrzyca 19, 40, 61, 80, 129, 144, 145, 158, 162, 166, 167, 175, 178, 184, 197, 204, 207, 278, 334
cytokiny 39, 191, 237, 276
cztery zasady osteopatii 21
czynniki stresu 23, 25, 258, 283
- Ć**
ćwiczenia hipoksyjne 249, 253, 254
ćwiczenia na dobry sen 225
ćwiczenia oddechowe 119, 120, 155, 189, 231, 270
ćwiczenie wizualizacyjne 226
- D**
depresje 8, 40, 111, 158, 207, 236, 237, 238, 271, 276, 315
dioksyiny 299
dopamina 38, 170, 215, 230, 272, 273
drenaż 107, 149, 154, 248
drenaż limfatyczny 82, 107, 154, 191, 192
drobny pył 296, 297
dwutlenek siarki 297
dwutlenek węgla 109, 117, 225, 299
- E**
elektrosmog 199, 286, 302, 303
estrogen 32, 36, 38, 236, 237, 238
- F**
fenotypy 37, 111
fosfor 32

G

glukoza 111, 119, 136, 137, 143, 145, 148, 175, 176, 220, 259, 270, 271, 272, 276, 277

H

homeostaza 132, 198, 219, 283

I

insulina 32, 34, 38, 137, 140, 143, 144, 145, 150, 167, 168, 169, 170, 173, 176, 277, 335, 336

insulinooporność 115, 137, 140, 163, 166, 167, 169, 178, 180, 189, 197, 202, 204, 228, 277

izolacja społeczna 200, 321, 322, 323

J

jelita 35, 37, 39, 40, 118, 142, 144, 147, 151, 152, 153, 154, 155, 157, 160, 167, 179, 197, 200, 203, 205, 206, 207, 209, 210, 220, 228, 238, 249, 267, 268, 271

jet lag 224, 275, 276

joga 91, 121, 124, 217, 232, 237, 253, 252, 260, 263, 264, 270, 311, 312, 336

K

kortyzol 111, 129, 140, 142, 158, 191, 216, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 267, 279

kości 22, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 45, 81, 100, 102, 120, 132, 137, 158, 202, 203, 257

kwas foliowy 36, 223, 233, 257, 272

kwas moczowy 115, 116

kwasy tłuszczowe omega-3 150, 163, 164, 165, 166, 182, 189, 191, 201, 205, 207, 212, 233, 237, 264, 270, 273

kwasy tłuszczowe omega-6 163, 164, 165, 166, 201, 270

kąpiel leśna 232, 288

L

las 160, 189, 232, 288, 289, 298, 299, 319

LGI 184, 197, 209

lotne związki organiczne 298

Ł

łańcuch tendencji spadkowej 16

łańcuch tendencji wzrostowej 16

M

magnez 32, 36, 116, 150, 180, 199, 218, 234, 257, 271

masa mięśniowa 38, 41, 77, 80, 137, 172

medytacja 155, 160, 226, 230, 231, 233, 252, 253, 263, 270, 307, 309, 321, 336

melatonina 146, 210, 218, 219, 221, 222, 223, 224, 271, 275, 279

menopauza 235, 236, 238, 239

menstruacja 32, 207, 235, 236

metale ciężkie 130, 150, 158, 180, 186, 199, 268, 291, 292, 293

mgła mózgowa 207, 246, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273

migrena 238, 255

mikrobiom 17, 108, 118, 119,

132, 133, 142, 149, 156, 157, 158, 159, 160, 170, 176, 179, 182, 183, 185, 188, 199, 204, 206, 210, 212, 238, 239

– jelit 39, 118, 119, 133, 149, 160, 170, 176, 179, 182, 206, 212, 238

– pochwy 238, 239

mikrobiota 156, 157, 158, 159, 238

miokiny 37, 39

mitochondria 44, 157, 177, 178, 201, 233, 334

mięśnie 16, 21, 22, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 48, 50, 52, 57, 68, 71, 74, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 88, 89, 90, 92, 94, 97, 98, 99, 100, 101, 103, 107, 110,

112, 113, 114, 117, 120, 137, 140, 141, 150, 151, 153, 155, 161, 167, 173, 177, 182, 183, 182, 200, 202, 207, 219, 223, 228, 230, 233, 243, 244, 246, 248, 251, 253, 255, 259, 263, 277, 297, 298, 310, 311, 312

mobilizacja 42, 154, 249, 250, 251

motywacja 12, 13, 19, 38, 46, 47, 276, 326, 331

muzyka 62, 217, 223, 230, 249, 256, 270

mózg 24, 32, 34, 38, 46, 81, 111, 132, 138, 140, 141, 142, 148, 151, 157, 158, 164, 167, 169, 170, 177, 186, 187, 189, 200, 210, 215, 217, 219, 220, 221, 224, 227, 228, 230, 233, 236, 242, 243, 244, 245, 246, 250, 252, 254, 256, 259, 260, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 276, 278, 296, 297, 305, 322, 324, 334

N

nadciśnienie tętnicze 37, 108, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 145, 163, 166, 197, 202, 228, 235, 334

nadwaga 8, 19, 20, 28, 38, 39, 40, 59, 60, 111, 114, 115, 120, 144, 145, 158, 161, 162, 163, 171, 173, 177, 178, 184, 189, 196, 207, 269, 277, 289

nawyki 12, 111, 172, 174, 179, 283, 324, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 335

nerki 32, 34, 106, 107, 128, 129, 131, 133, 143, 279, 292

nerw błędny 152, 153, 217, 246, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 307

niebieskie światło 220, 221, 222, 271

nienasycone kwasy tłuszczowe 163, 164, 165

niewydolność nerek 129, 130

nowotwór 19, 40, 177, 178,
197, 211, 230, 239, 277,
278, 288, 292, 333, 334, 335

O

odżywianie 8, 13, 18, 19, 22, 35,
37, 40, 80, 114, 116, 141,
142, 144, 149, 153, 157,
158, 161, 162, 163, 168,
169, 171, 173, 174, 179,
180, 182, 184, 185, 186,
190, 199, 202, 204, 205,
211, 217, 229, 233, 256,
257, 256, 270, 275, 286,
292, 325, 330, 333, 335

oksytocyna 132, 142, 212, 214,
215, 216, 217, 218, 230,
232, 251, 263, 264

oliwa z oliwek 114, 115, 145,
146, 149, 165, 166, 169,
171, 176, 189, 205, 233,
239, 270, 333

osteoblasty 32, 34

osteopatia psychosomatyczna
15, 16, 19, 210, 411

osteopatyczna terapia manual-
na 32, 33, 34, 35, 40, 45,
157, 158, 197, 202, 204,
207, 228

osteoporoza 32, 33, 34, 35, 40,
45, 157, 158, 197, 202, 204,
207, 228

otyłość 19, 20, 115, 118, 129,
145, 159, 162, 163, 165,
177, 180, 197, 202, 204,
207, 233, 265, 277, 278,
286, 322, 335

ozon 296, 297, 300, 301

ołów 291, 292, 293, 296, 298

oś jelitowo-mięśniowa 39

P

PAG 258, 259, 261

palenie papierosów 13, 19, 38,
40, 58, 59, 114, 115, 118,
144, 168, 200, 204, 307, 322,
332, 335

palpacja 18, 154, 210, 282

paradontoza 203, 204

picie 132, 160, 200, 206, 217,
268, 271

pięć modeli osteopatii 9, 24,
107, 152

podstawowa przemiana materii
45, 80, 172

podwzgórze 139, 141, 142,
210, 214, 215, 219, 228,
230, 237, 258, 259

polifenole 114, 130, 159, 166,
171, 188, 239, 270, 333

post interwałowy 34, 36, 142,
145, 150, 169, 176, 177,
178, 179, 191, 239, 265, 271

postawy ciała 100

powięzi 21, 22, 28, 29, 31, 81,
82, 84, 100, 107, 110, 142,
248

poziom aktywności fizycznej
172, 173

poziom cukru we krwi 38, 45,
108, 118, 133, 143, 145,
163, 167, 169, 173, 175,
186, 267

pozycja siedząca 101, 102

probiotyki 119, 159, 188, 239,
264

przemiana materii 17, 18, 32,
60, 80, 136, 137, 139, 142,
167, 172, 173, 174, 198,
212, 235

przeszkórna stymulacja nerwów
249, 254

przysadka mózgowa 138, 139,
141, 142, 210, 219

pęcherzyki płucne 117, 118,
129, 299

płuca 106, 107, 108, 117, 118,
119, 129, 138, 143, 151,
156, 189, 203, 298

R

rak jelita grubego 37, 40, 160

reakcje na stres 246, 260, 261,
262, 263, 300, 333

reframing 47, 308, 309, 319

rozciąganie 33, 42, 81, 82, 83,
86, 88, 90, 91, 92, 93, 94,
96, 97, 98, 99, 129

rozmnażanie 32, 44, 139, 296,
333

ruch 33, 37, 38, 39, 40, 41, 46,
58, 59, 60, 77, 82, 83, 84,
100, 109, 113, 114, 122,
141, 144, 145, 155, 168,
169, 173, 184, 190, 197,
212, 222, 231, 237, 242,

243, 249, 250, 251, 252,
271, 290, 318, 335

rytm dobowy 178, 179, 219,
235

rytm snu 219, 220, 223, 332,
335

S

salutogeneza 23

sen 141, 179, 219, 220, 221,
222, 223, 226, 229, 330, 335

serce 17, 32, 34, 106, 109, 110,
112, 140, 166, 225, 279

serotonina 35, 201, 210, 212,
215, 223, 236, 272

siedzenie 58, 59, 60, 101, 102,
114, 119, 170

siła rąk 77

skanowanie ciała 155, 172, 307

splot słoneczny 244

stan zapalny 112, 167, 178, 197,
198, 199, 201, 202, 203,
204, 206, 211, 227, 228,
237, 267, 269, 271, 297

stany zapalne o niskim stopniu
184, 197, 198, 199, 201,
202, 229, 267

stawy 22, 28, 45, 52, 88, 110

stosunek talii do wzrostu 80, 112

stres 22, 23, 24, 44, 111, 113,
114, 115, 118, 120, 121,
129, 137, 140, 142, 145,
157, 160, 162, 178, 185,
188, 189, 199, 200, 202,
204, 205, 208, 209, 210,
214, 215, 221, 227, 228,
229, 230, 232, 233, 234,
236, 246, 258, 259, 260,
261, 262, 263, 264, 266,
267, 268, 270, 277, 278,
300, 307, 332, 333, 334,
335, 336

stres oksydacyjny 118, 129,
145, 178, 189, 267, 268,
297, 333, 334, 336

suplementy diety 36, 116, 119,
142, 146, 163, 180, 181,
182, 183, 191, 211, 233,
249, 272, 301

szczęście 12, 248, 303, 314,
315, 316, 317

szkielet 28, 35, 37, 110, 204

- szkodliwe substancje w powietrzu 296
- Ś**
 ścięzna 22, 28, 31, 200
 ścięgno Achillesa 33, 96, 167
- T**
 terapia światłem 222
 termogeneza indukowana pożywieniem 172, 173
 test wstawania w pozycji siedzącej 77, 80
 testosteron 33, 36, 38, 231, 279
 tkanka łączna 31, 33, 110, 200, 228, 277, 311
 tlenek węgla 296, 297
 tlenki azotu 296, 297, 298
 tlenki siarki 296
 toksyczna pleśń 299, 301
 toksyny środowiskowe 268, 282
 trąta 226
 trawienie 22, 147, 205, 243, 245
 trening autogeny 263
 trening interwałowy 43, 44, 60, 113, 177, 178
 trening oporowy 45, 60
 trening siłowy 35, 41, 45
 trening wytrzymałościowy 41, 42, 43, 44, 45, 113, 177, 232, 269
 trzustka 32, 33, 137, 138, 139, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 154, 167, 177, 205, 277, 279
 trójglicerydy 114, 115, 145, 162, 164, 175, 178, 186
 tłuszcze 115, 136, 137, 144, 149, 158, 161, 162, 164, 165, 170, 174, 180, 185, 189, 199, 201, 270, 293
 tłuszcze trans 115, 165, 201
- U**
 udar mózgu 37, 61, 80, 110, 120, 130, 145, 164, 175, 197, 216, 277, 297, 331,
 układ hormonalny 18, 24, 29, 32, 136, 137, 138, 139, 140, 157, 214, 230, 248
 układ krążenia wieńcowego 18, 24, 42, 43, 106, 107, 109, 110, 113, 114, 115, 191, 264, 295, 297, 298, 316, 321, 333, 334, 335
 układ limbiczny 16, 17, 243, 258, 259, 262
 układ mięśniowo-szkieletowy 17, 18, 23, 30, 40, 41, 239, 243, 249
 układ nerwowy 16, 17, 24, 29, 136, 138, 141, 151, 152, 153, 157, 158, 190, 214, 215, 216, 227, 228, 230, 242, 243, 244, 245, 246, 248, 249, 250, 251, 254, 256, 258, 259, 262, 265, 267, 268, 269, 276, 278, 289, 292, 297, 302, 311
 – autonomiczny 16, 17, 24, 228, 230, 243, 245, 258, 259, 262, 289
 – centralny 24, 157, 242, 243, 245, 267, 276, 292, 297, 302
 – enteryczny 243, 245
 – neurowegetatywny 17, 244
 – obwodowy 24, 243, 245
 – przywspółczulny 152, 205, 232, 243, 244, 245, 258, 259, 260, 261, 262, 264, 265, 268, 307
 – somatyczny 243, 245
 – wegetatywny 152, 151, 243
 – współczulny 152, 205, 228, 232, 243, 244, 245, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 268, 278, 307
 układ oddechowy 18, 24, 106, 107, 117, 121
 układ odpornościowy 152, 156, 157, 158, 159, 167, 170, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 198, 199, 200, 201, 204, 220, 227, 244, 257, 259, 276, 278, 279, 288, 289, 292, 296, 299
 układ pokarmowy 144, 151, 154, 156, 157, 185
 układ przywspółczulny 152, 205, 232, 243, 244, 245, 258, 259, 260, 261, 262, 264, 265, 268, 307
 układ współczulny 152, 205, 228, 232, 243, 244, 245, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 268, 278, 307
 uścisk moryła 306, 307, 311, 329
- V**
 VO2max 36, 42, 43, 44, 45, 172, 234, 271
- W**
 wapń 32, 34, 36, 129, 180, 183, 199, 237, 257, 292
 wegetarianie 142, 144, 182, 183
 wirusy 23, 156, 157, 158, 159, 184, 185, 186, 191, 196, 210, 235
 witamina C 116, 120, 146, 180, 181, 191, 213, 218, 239, 335
 witamina D 29, 33, 34, 36, 38, 80, 118, 120, 129, 132, 150, 180, 182, 183, 191, 200, 210, 211, 237, 239, 272, 335
 witamina E 120, 212, 213, 257
 witamina K 34, 132, 150, 257
 więzadła 21, 22, 28, 29, 31, 33, 81, 110, 200
 wolne rodniki 178, 236, 334
- Z**
 zanieczyszczenie powietrza 185, 199, 268, 290, 295, 296, 300
 zawał serca 80, 110, 130, 164, 277
 zdrowie kobiet 235, 238
 zespół jelita drażliwego 151, 152, 197
 zespół metaboliczny 37, 162, 166, 168, 171, 267, 278, 322
 zespół nieszczelnego jelita 167, 207, 209, 228
 zespół przedmiesiaczkowy 236, 237
 zmienność rytmu zatokowego 259, 263, 264, 297, 330
 zwieracz Oddiego 144, 146, 147
 zwierzę domowe 120, 232
- Ż**
 życie seksualne 17, 29, 36, 217, 239



Torsten Liem założyciel Niemieckiej Szkoły Osteopatii oraz wykładowca Polskiej Akademii Medycyny Osteopatycznej (PAMO). Posiada tytuł licencjata i magistra w zakresie osteopatii, a także magistra osteopatii dziecięcej. Stworzył i rozwijał pierwsze akademickie programy nauczania w Niemczech, które dotyczyły osteopatii (w tym sportowej i dziecięcej), akupunktury osteopatycznej i osteopatii psychosomatycznej. Autor wielu książek i założyciel czasopisma „Medycyna osteopatyczna”.

Pragniesz poczuć się wolny od bólu i ograniczeń? Zmień swój sposób myślenia o zdrowiu!

Ten praktyczny i profesjonalny poradnik to skarbnica wiedzy, który pomoże ci odkryć potencjał twojego ciała i uwolni cię od bólu mięśniowo-szkieletowego. Znajdziesz w nim szczegółowo opracowane techniki terapii manualnych, masażu powięzi i leczenia przez dotyk, które staną się twoimi skutecznymi narzędziami w walce z dolegliwościami. Dowiesz się, jak działa twój układ mięśniowo-szkieletowy, a także jakie wykonywać ćwiczenia, aby uwolnić się od chorób i bólu. Dodatkowo poznasz praktyczne wskazówki dotyczące mobilizacji stawów, manipulacji kręgosłupa i wzmacniających ćwiczeń, dzięki którym przywrócisz harmonię swojemu ciału.

Znajdziesz tu również techniki oddechowe i sposoby na radzenie sobie ze stresem, które pomogą ci odnaleźć spokój w codziennym życiu. Ten praktyczny przewodnik zawiera dokładne ilustracje, rysunki i wykresy, które wprowadzą cię w świat osteopatii i pozwolą korzystać z technik samopomocy w domowym zaciszu.

Nie czekaj dłużej na ulgę od bólu – podejmij krok w stronę pełnego zdrowia i aktywności fizycznej. Sięgnij po tę książkę i otwórz się na nieograniczone możliwości, jakie daje ci twoje ciało.

Osteopatia – twoja droga do sprawnego ciała

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



SZTUKATER.PL



Cena: 94,90 zł

ISBN: 978-83-8272-643-5



9 788382 1726435