

# DOBRY DOTYK:-)

Drodzy Bursjanie, dziś temat bardzo przyjemny, prozdrowotny, których to tematów w czasie utrudnionego dostępu do służby zdrowia, do lekarza...do swobodnego oddychania, jak znalazł. Temat dotyczy dotyku, który może być przyjemny, bardzo przyjemny ale też bolesny, przykry...hmmm...zależy od intencji dotykającego czyli czy np. czy jest na nas zły i dotyka nas mocno pięścią w twarz, albo czy bierze czule naszą dłoń i delikatnie pieści...Jak to na nas działa. Dlatego przedstawiam Wam dziś metodę dotykania/uciskania różnych punktów na ciele i w zależności jaki to punkt przynosi to

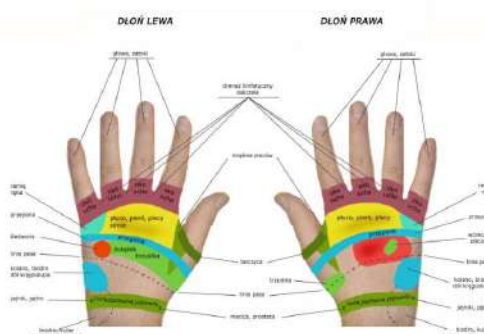


określoną pozytywną reakcję naszego organizmu. No chyba, że robimy to za mocno i coś pęka:- (...Nieeee;-)...No cóż od razu się nie nauczymy dobrze dotykać/uciskać a może już to potraficie. Jak nie chcecie się nauczyć, to możecie zlecić takie dotykanie/uciskanie osobom wykwalifikowanym w temacie akupresury bo o niej właśnie mowa. Poczytajcie...a nawet przeczytajcie:-)...

Akupresura pochodzi z Chin. Ma licznych zwolenników, również w Europie, którzy twierdzą, że jest równie skuteczna jak tabletki przeciwbólne. To metoda łagodzenia dolegliwości polegająca na ucisku określonych punktów na ciele.

Według **medycyny chińskiej** organizm funkcjonuje dzięki energii życiowej zwanej chi. Płyynie ona przez kanały - **meridiany**. Każdy z nich odpowiada za pracę konkretnego organu w naszym ciele. Gdy więc przepływ energii przez któryś z meridianów jest niewłaściwy, odpowiadający mu narząd niedomaga. Co więcej, awaria jednego z elementów całego systemu powoduje zaburzenia w działaniu kolejnych. Zadaniem terapeuty stosującego **akupresurę** jest więc odnalezienie miejsca „zatoru” energetycznego i odblokowanie go. Służy temu stymulacja 361 określonych punktów, położonych wzdłuż meridianów. Można je nakłuwać (tak dzieje się w czasie zabiegów akupunktury) lub właśnie uciskać. Akupresura nie wymaga tak głębokiej wiedzy i praktyki jak zabiegi nakłuwania - każdy może się jej nauczyć i samodzielnie stosować.

Dlaczego akupresura działa Akupresura sprawdza się zwłaszcza jako wspomagająca metoda leczenia bólu, zarówno nagłego,



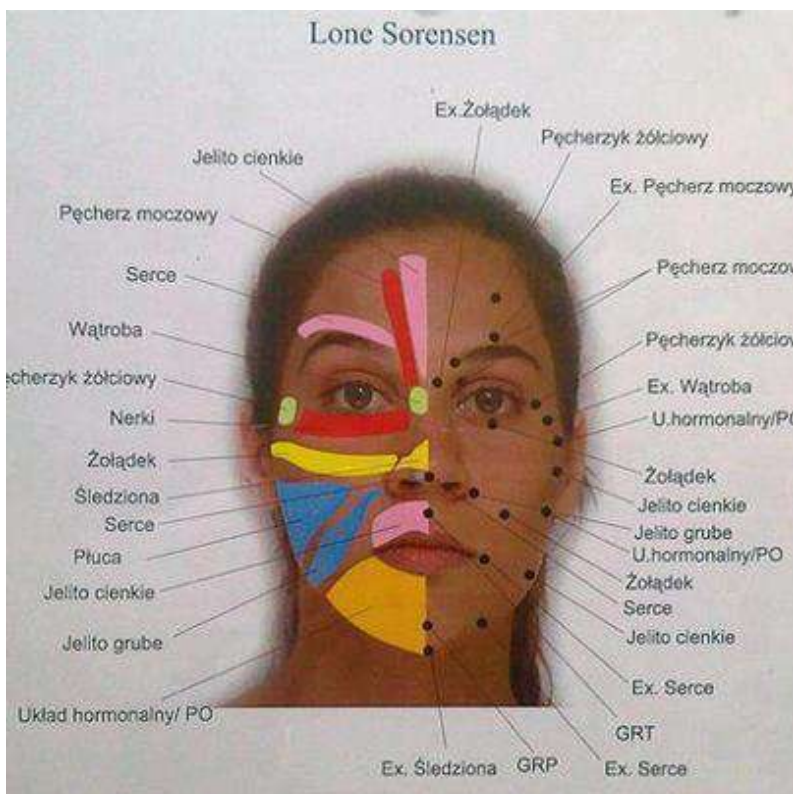
ostrego, jak i przewlekłego (np. dolegliwości reumatycznych). Istnieje kilka teorii wyjaśniających mechanizm działania tej metody. Jedna z nich głosi, że podczas zabiegu w mózgu wydziela się więcej endorfin, produkowanych przez organizm hormonów o działaniu znieczulającym. Według innej, skuteczność akupunktury i akupresury polega na sile sugestii. Jeszcze inna głosi, że stymulacja punktów akupunkturowych powoduje blokowanie przewodzenia bodźców bólowych w pewnych kluczowych punktach układu nerwowego.

To nie czarna magia, to uznana, sprawdzona metoda, stosowana od tysięcy lat. Wypróbuj ją na sobie albo na... partnerze.

Uzdrowianie poprzez uciskanie (akupresura) jest stare jak ludzkość i wciąż chętnie stosowane. Zdobywa coraz więcej zwolenników w USA, zachodniej Europie, a także u nas. Wprawdzie akupresura kojarzy się z uciskaniem stóp, jednak punkty czułe na dotyk (receptory) znajdują się też na głowie, plecach, nogach, dłoniach. Impuls jest przekazywany do mózgu, a stąd do chorego narządu, np. serca czy płuc. Dzięki temu dopływa do niego więcej krwi i tlenu i szybciej wracamy do zdrowia.

### Uciskać stopy czy dłonie?

Wielu zwolenników akupresury jest zdania, że najskuteczniej działa uciskanie stóp. Inni twierdzą, że receptory dłoni czy głowy równie dobrze przekazują impulsy. Praktycy



tej metody zalecają stosowanie naprzemienne – jednego dnia uciskamy punkty na stopach, następnego tylko na dłoniach lub twarzy. **Akupresurę można stosować nawet u małych dzieci (po konsultacji z lekarzem). Nie powinny jej natomiast stosować kobiety w ciąży i ludzie z ostrą infekcją (z wysoką gorączką).** Najlepiej skorzystać z usług profesjonalnego terapeuty (w poradni medycyny niekonwencjonalnej), ale z powodzeniem można wykonać ją samodzielnie, gdy np. boli głowa lub dokucza męczący katar. Metoda sprawdza się nie tylko wtedy, gdy zaatakuje nas choroba. Możesz z niej skorzystać nawet podczas seansu w kinie czy jazdy autobusem, by dodać sobie energii. Przestrzegaj tylko dwóch zasad.

**Zasada nr 1.** Zanim zaczniesz uciskanie punktów na ręce lub stopie, rozgrzej dłonie, np. w ciepłej wodzie.

**Zasada nr 2.** Przed uciskaniem wybranego punktu dokładnie rozmasuj stopę lub dłoń, na której się znajduje. Rób to przez ok. 2 min.

### Jak i gdzie uciskać, by poczuć się lepiej

Możesz zastosować ją w domu, na ławce w parku, podczas podróży. Oto przykłady, gdzie i jak uciskać receptory, by wzmocnić odporność, pozbyć się bólu i poprawić sobie nastrój.

### Masuj głowę

#### Katar

Akupresura pomoże ci przy męczącym katarze i zatkanym nosie. Uciskaj palcami środkowymi

kostki nad skrzydełkami nosa.

Kiedy i jak długo? Kilka razy dziennie po 4–5 minut.

### **Ból głowy**

Łagodzi bóle głowy, wywołane zmianą ciśnienia i stresem. Uciskaj wgłębienie leżące 1 cm za krawędzią brwi.

Kiedy i jak długo? Doraźnie, gdy boli głowa, przez 5 minut.

### **Stres**

Gdy jesteś spięta czy zdenerwowana, uciskaj palcami wskazującymi punkt między brwiami. Ucisk pomaga też na ból głowy.

Kiedy i jak długo? Doraźnie, w stresie, uciskaj przez 5 minut.

### **Ból karku**

Uciskamy, gdy boli szyja lub kark. Potrzebny ci będzie partner. Powinien zacząć od słabego, a skończyć na mocnym uciskaniu.

Kiedy i jak długo? Raz dziennie przez co najmniej 5 min.

### **Masuj dłonie**

#### **Brak energii**

Pomaga także przy bólach brzucha związanych z jelitem nadwrażliwym. Uciskaj punkt w środku lewej dłoni.

Kiedy i jak długo? Akupresurę stosuj dwa, a nawet trzy razy dziennie przez 10 minut.

#### **Ból gardła, zapalenie krtani**

Gdy boli cię gardło lub masz chrypę, uciskaj miejsce, z którego wyrasta paznokieć kciuka (w stronę dłoni)

Kiedy i jak długo? Doraźnie, nawet 5 razy dziennie po 5–10 min.

### **Masuj stopy**

#### **Odporność**

Jeśli czujesz, że łapie cię przeziębienie, uciskaj punkty przy zewnętrznej kostce.

Jak długo i kiedy? 2–3 razy dziennie – oba punkty 2 min.

#### **Problemy żołądkowe**

Jeśli boli cię w dołku, mocno uciskaj punkt pod dużą kostką (w kierunku środka stopy).

Jak długo i kiedy? 2 razy dziennie przez 5–10 minut.

#### **Infekcje intymne**

Stosuj, gdy masz infekcję dróg rodnych lub problemy z seksem. Uciskaj między piętą a kostką.

Jak długo i kiedy? Raz, dwa razy dziennie przez 10 minut.

#### **Zapalenie oskrzeli**

Punkty dla oskrzeli i płuc znajdują się na środku wypukłości stopy, 2–3 cm pod palcami.

Jak długo i kiedy? Uciskaj 2 razy dziennie po 10–15 minut.

### **Czujesz ból? Metoda działa**

Gdy ucisk jest bolesny, to znak, że udało ci się trafić w receptor. Uciskanie da wówczas najlepsze efekty. Stopniowo zwiększaj nacisk

– od słabego do mocnego.

Także widzicie, (umiejętny!) dotyk potrafi zdziałać cuda. No może nie (od razu) cuda ale może poprawić stan naszego zdrowia, nasze samopoczucie, stan psychiki, stan ducha, poprawić nastrój, humor...po prostu nakierować nas na ścieżkę zdrowia, naszego lepszego stanu w niejednym tego słowa znaczeniu. Dlatego dotykajcie się, dajcie się dotykać. Oczywiście zdezynfekowanymi dłońmi, przez osoby mające talent, wykwalifikowane w temacie akupresury i najlepiej przez ludzi o tej samej grupie krwi. A dlaczego? Temat „rodów krwi”, grup krwi poruszę w maju. Ale wstępnie powiem, że zapewne każdy wie, że krwi grupy A nie można przetoczyć komuś z grupą B itd. ze względu na pewne substancje pochodzenia cukrowego (nie białkowego), które mogą być zwane przeciwciałami. Udowodnione jest, że te przeciwciała występują też w pocie, ślinie i innych

wydzielinach, co sprawia, że ludzie mogą działać na siebie toksycznie, wywoływać sobie różne zmiany na skórze, problemy oddechowe, ... , mogą nie mieć potomstwa mimo iż są płodni...ale ja nie o tym dzisiaj...

Dotykajcie się umiejętnie i bądźcie zdrowsi, zdrowi, najzdrowsi. Poczytajcie, postudujcie, dotknijcie praktycznie temat akupresury. Może macie ukryty talent! Sprawdźcie! Serdecznie Was do tego zachęcam!

Arkadiusz Kędzior za: <https://stylzycia.polki.pl/medycyna-naturalna,szybki-kurs-domowej-akupresury,10000353,artykul.html>, <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/metody-alternatywne/akupresura-sila-lagodnego-dotyku-aa-8Wgg-3pL5-NqCR.html>