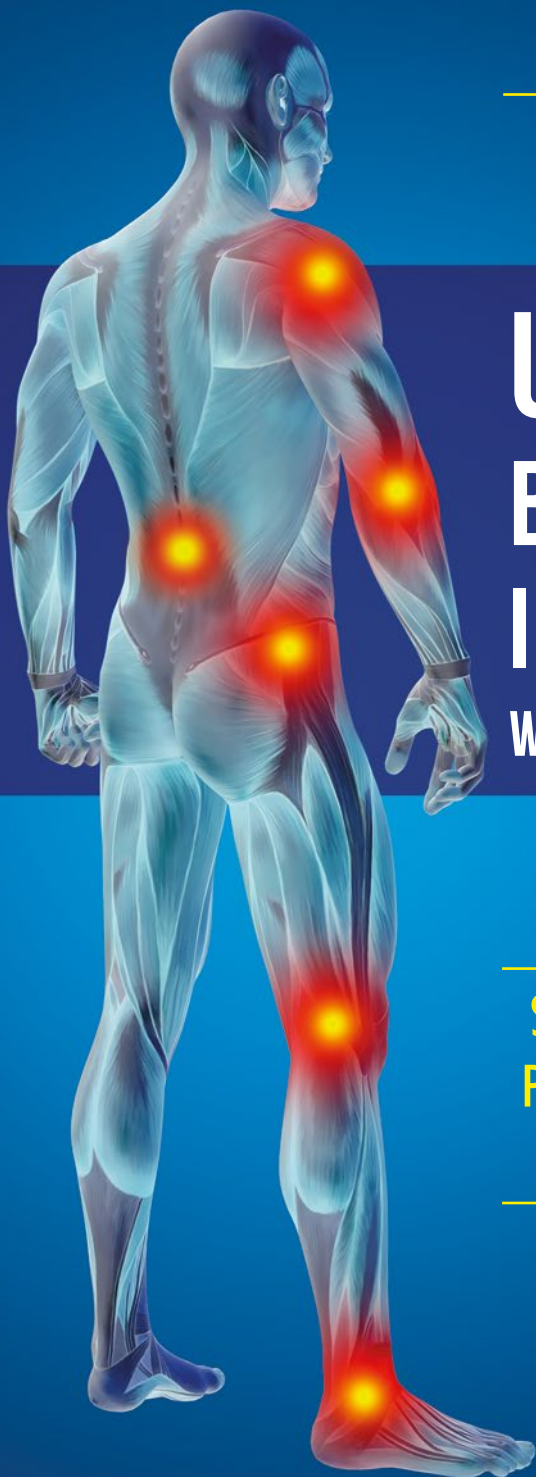


RICHARD FINN

---



# USUWANIE BÓLU MIĘŚNI I KRĘGOSŁUPA W 4 PROSTYCH KROKACH

---

SAMODZIELNA TERAPIA  
PUNKTÓW SPUSTOWYCH  
W PRAKTYCE

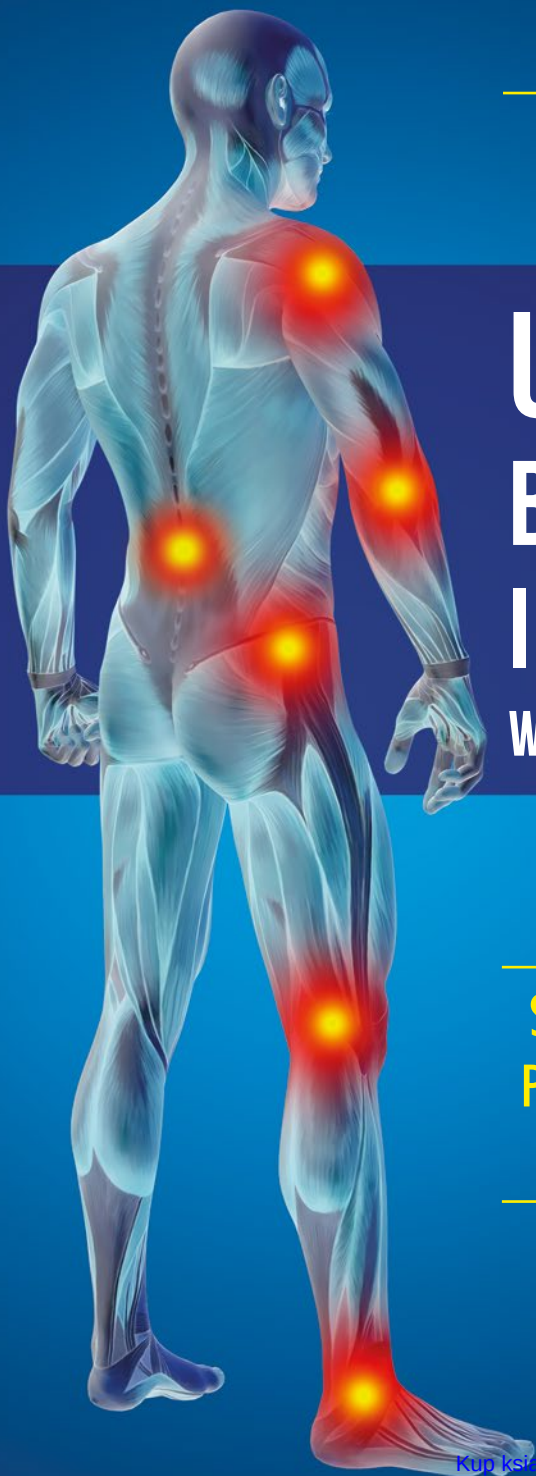
---

# **USUWANIE BÓLU MIĘŚNI I KRĘGOSŁUPA W 4 PROSTYCH KROKACH**

[Kup książkę](#)

RICHARD FINN

---



# USUWANIE BÓLU MIĘŚNI I KRĘGOSŁUPA W 4 PROSTYCH KROKACH

---

SAMODZIELNA TERAPIA  
PUNKTÓW SPUSTOWYCH  
W PRAKTYCE

---

Kup książkę

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel  
ILUSTRACJE: Charlie Layton

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-882-6

Tytuł oryginału: *Trigger Point Therapy Made Simple: Serious Pain Relief in 4 Easy Steps*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

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

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

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



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

Kup książkę

# Spis treści

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| WSTĘP . . . . .                                                            | 11        |
| <b>CZĘŚĆ PIERWSZA: Co powinieneś wiedzieć . . . . .</b>                    | <b>15</b> |
| <b>Rozdział pierwszy:</b> Punkty spustowe . . . . .                        | 17        |
| <b>Rozdział drugi:</b> Najważniejsze techniki łagodzenia bólu . . . . .    | 29        |
| <b>CZĘŚĆ DRUGA: Co powinieneś robić . . . . .</b>                          | <b>49</b> |
| <b>Rozdział trzeci:</b> Głowa i twarz . . . . .                            | 53        |
| Mięśnie podpotyliczne . . . . .                                            | 54        |
| Mięsień skroniowy . . . . .                                                | 58        |
| Rejon żwaczowy . . . . .                                                   | 60        |
| Mięsień skrzydłowy przysrodkowy i boczny . . . . .                         | 62        |
| Rejon dwubrzuscowy . . . . .                                               | 64        |
| Mięsień potyliczno-czołowy . . . . .                                       | 66        |
| <b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Rozciąganie szczęki . . . . .            | 68        |
| <b>Rozdział czwarty:</b> Kark i barki . . . . .                            | 71        |
| Mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy . . . . .                             | 72        |
| Mięśnie pochyłe . . . . .                                                  | 74        |
| Mięsień dźwigacz łopatk . . . . .                                          | 78        |
| Mięsień czworoboczny . . . . .                                             | 80        |
| Mięsień nadgrzebieniowy . . . . .                                          | 84        |
| Mięsień podgrzebieniowy . . . . .                                          | 88        |
| Mięsień równoległoboczny . . . . .                                         | 90        |
| Mięsień obły mniejszy . . . . .                                            | 94        |
| Mięsień obły większy . . . . .                                             | 96        |
| Mięsień podłopatkowy . . . . .                                             | 98        |
| Mięsień kruczo-ramienny . . . . .                                          | 102       |
| <b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Barki do tyłu, głowa do przodu . . . . . | 104       |
| <b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Ruchy łopatek . . . . .                  | 106       |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Rozdział piąty:</b> Ramiona i dłonie . . . . .                      | 109 |
| Mięsień naramienny . . . . .                                           | 110 |
| Biceps . . . . .                                                       | 112 |
| Mięsień ramienny . . . . .                                             | 114 |
| Triceps . . . . .                                                      | 116 |
| Mięsień ramienno-promieniowy . . . . .                                 | 118 |
| Mięsień odwracacz . . . . .                                            | 120 |
| Prostowniki nadgarstka . . . . .                                       | 122 |
| Prostowniki palców . . . . .                                           | 124 |
| Mięśnie międzykostne grzbietowe . . . . .                              | 126 |
| Zginacze nadgarstka . . . . .                                          | 128 |
| Zginacze palców . . . . .                                              | 132 |
| Mięsień przywodziciel/ przeciwstawiacz kciuka . . . . .                | 134 |
| Mięsień zginacz długi kciuka . . . . .                                 | 136 |
| <b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Dawanie napiwku . . . . .            | 138 |
| <b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Okulary . . . . .                    | 140 |
| <b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Tunel . . . . .                      | 142 |
| <br><b>Rozdział szósty:</b> Klatka piersiowa, plecy i brzuch . . . . . | 145 |
| Powierzchowne mięśnie przykręgosłupowe . . . . .                       | 146 |
| Głębokie mięśnie przykręgosłupowe . . . . .                            | 148 |
| Mięsień piersiowy większy . . . . .                                    | 152 |
| Mięsień piersiowy mniejszy . . . . .                                   | 156 |
| <b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Zginanie i rotacja łokcia . . . . .  | 160 |
| Mięsień najszerszy grzbietu . . . . .                                  | 162 |
| Mięsień zębaty przedni . . . . .                                       | 166 |
| Mięsień zębaty tylny dolny i górny . . . . .                           | 168 |
| Mięsień czworoboczny lędźwi . . . . .                                  | 170 |
| Mięsień prosty brzucha . . . . .                                       | 172 |
| Mięśnie skośne brzucha . . . . .                                       | 174 |
| <b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Osuwanie się dla zdrowia . . . . .   | 176 |
| <b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Przechodzenie progu . . . . .        | 178 |

|                         |                                                                  |     |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Rozdział siódmy:</b> | Biodra i uda                                                     | 181 |
|                         | Mięsień napinacz powięzi szerokiej                               | 182 |
|                         | Mięsień prosty uda                                               | 184 |
|                         | Mięsień biodrowo-lędźwiowy                                       | 186 |
|                         | Mięśnie obszerne                                                 | 190 |
|                         | Mięsień pośladkowy średni i mały                                 | 194 |
|                         | Mięsień pośladkowy duży                                          | 198 |
|                         | Mięsień gruszkowaty                                              | 200 |
|                         | Mięsień przywodziciel wielki                                     | 202 |
|                         | Mięsień przywodziciel długi                                      | 204 |
|                         | Mięsień dwugłowy uda                                             | 206 |
|                         | <b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Od pięty do pośladka           | 210 |
|                         | <b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Pochyl się i spójrz            | 212 |
|                         | <b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Wskazywanie palców na siedząco | 214 |
| <b>Rozdział ósmy:</b>   | Podudzia i stopy                                                 | 217 |
|                         | Mięsień brzuchaty łydki                                          | 218 |
|                         | Mięsień płaszczkowaty                                            | 220 |
|                         | Mięśnie strzałkowe                                               | 222 |
|                         | Mięsień piszczelowy przedni                                      | 224 |
|                         | Mięsień piszczelowy tylny                                        | 226 |
|                         | Prostowniki kostek i palców                                      | 228 |
|                         | Zginacze kostek i palców                                         | 230 |
|                         | Mięśnie grzbietowe stóp                                          | 232 |
|                         | Mięśnie podeszwowe stóp                                          | 234 |
| <b>ŹRÓDŁA</b>           |                                                                  | 237 |
| <b>BIBLIOGRAFIA</b>     |                                                                  | 239 |
| <b>PODZIĘKOWANIA</b>    |                                                                  | 241 |
| <b>O AUTORZE</b>        |                                                                  | 243 |

*Mojej ukochanej żonie Carol, która od 35 lat  
jest moją najlepszą przyjaciółką, wspiera mnie  
we wszystkim, co robię, pociesza mnie, popycha  
do działania i pomaga przy wielu moich  
projektach, jednocześnie nieustannie  
powodując, że czuję się kochany.*



# Wstęp

**Jest 3 nad ranem, a Sally niespokojnie przewraca się w łóżku.**

Ból pleców nie daje jej spać. Jest zbyt późno, by wezwać lekarza lub terapeutę, który mógłby jej pomóc. Leki nie działają. Kobieta leży na łóżku i cierpi. Obok niej spokojnie śpi bliska osoba, która głośno chrapie. Jak ma postąpić Sally?

Być może przydarzyło ci się kiedyś coś podobnego. Nie ma nic gorszego od bólu doświadczanego w samotności, kiedy nikt nie może ci pomóc. Napisałem tę książkę po to, by dać ci nadzieję oraz nauczyć cię sposobów i technik łagodzenia bólu. Jest tak wiele rzeczy, które możesz zrobić!

Być może niektórzy czytelnicy niniejszej książki stawiają pierwsze kroki na drodze prowadzącej do ulgi w cierpieniu, a inni już od jakiegoś czasu podążają w tym kierunku. Niezależnie od etapu, na jakim się znajdujesz, zapoznanie się z przedstawionymi informacjami pozwoli ci poczynić szybkie postępy w nauce łagodzenia bólu. W tej książce znajdziesz materiały źródłowe oraz opisy metod, które pomogą ci się uporać się z dolegliwościami.

Wszystko zaczęło się od wypadku drogowego. Kiedy jechałem na rowerze, potrącił mnie samochód. Przez lata odczuwałem silne bóle. Poświęciłem wiele czasu na poznanie metod, które pomogły mi w ich łagodzeniu. Sam proces nauki nie był pozbawiony zwrotów i zawirowań. Przyjmowałem leki i zastrzyki. Chodziłem do najlepszych masażystów. W końcu sam zostałem specjalistą od terapii punktów spustowych, nauczycielem i autorem publikacji. Wielokrotnie doradzałem pracownikom służby zdrowia. Udzielałem się w prasie, telewizji i radiu. Mówiąc wprost: tak jak ty doświadczyłem bólu i udało mi się go skutecznie pozbyć.

Aby poradzić sobie z dolegliwościami, wielu z nas udaje się do profesjonalistów. Czasami musimy skonsultować się z kilkoma specjalistami z różnych dziedzin (aby upewnić się, że ból nie jest związany z rozwojem poważnego schorzenia). Prawda jest jednak taka, że sami powinniśmy dbać o stan naszego zdrowia. To właśnie nasz wkład w proces leczenia przynosi największe rezultaty. Wiem to z własnego doświadczenia. W kolejnych rozdziałach przedstawię ci metody, które pozwoliły mi poczuć ulgę. Ich skuteczność potwierdziły również inne osoby zmagające się z bólem. W niniejszej książce skupiam się na wymiarze praktycznym, czyli technikach, które faktycznie działają. Możesz skonfrontować się z własnymi dolegliwościami, zrozumieć mechanizmy ich powstawania i pokonać dyskomfort. Stoisz przed wielką szansą. Nie przegap jej!

## CZĘŚĆ PIERWSZA

# Co powinieneś wiedzieć

### **PIERWSZA CZĘŚĆ NINIEJSZEJ KSIĄŻKI NOSI TYTUŁ**

„Co powinieneś wiedzieć”. Dzięki zawartym w niej informacjom zrozumiesz mechanizmy powstawania napięć w ciele oraz poznasz sposoby radzenia sobie z bólem. Ta wiedza stanowi podstawę, która pozwoli ci zastosować w praktyce metody opisane w części 2. Nie próbuj przeskakiwać do dalszych rozdziałów książki. Bądź cierpliwy. Zapoznanie się z informacjami zamieszczonymi w części 1 można porównać do nauki słownictwa nowego języka – zanim przejdziesz do bardziej złożonych pojęć (na przykład tych przedstawionych w części 2), musisz zrozumieć podstawy.

## ROZDZIAŁ PIERWSZY

# Punkty spustowe

Czym są punkty spustowe? Jak je odnaleźć? W jaki sposób coś tak małego może odpowiadać za powstanie tak silnego bólu? W tym rozdziale poznasz wiele istotnych informacji dotyczących punktów spustowych i terapeutycznych metod ich wykorzystania. Dzięki nim zlokalizujesz źródło swojego bólu oraz nauczysz się technik, które poprawią jakość twojego życia.

## Punkty spustowe: Podstawy

Mówiąc najprościej, punkty spustowe\* są czułymi miejscami lub węzłami powstającymi w konkretnym mięśniu. To wszystko! Wiele osób tak to rozumie. Niestety, aby wykorzystać techniki przedstawione w niniejszej książce, musisz wiedzieć nieco więcej. Poniżej omawiam mechanizmy powstawania punktów spustowych i związanego z nimi bólu.

### Czym są punkty spustowe?

Z technicznego punktu widzenia, punkt spustowy to część mięśnia, która uległa skróceniu. Kiedy nasze ciało się porusza, włókna mięśniowe wielokrotnie skracają się i wydłużają. Nie powinny one jednak pozostawać w pozycji skurczonej. Jeśli chodzi o punkty spustowe, skrócenie mięśnia zachodzi dokładnie pod nerwem, który przekazuje sygnał. To niepokojące zjawisko nie występuje nigdzie indziej – w rzeczywistości, pod wpływem silnego skurczu sąsiadującej tkanki, włókna mięśniowe wokół węzła są wyraźnie rozciągnięte.

Dzięki temu znalezienie omawianych obszarów nie nastręcza profesjonalistom wielkich trudności. Dotykam palcami badany obszar lub ściskam ciało między palcami, szukając naprężenia podejrzanego mięśnia. Następnie przesuwam palce wzdłuż mięśnia. To wystarczy! Znaleziony węzeł lub „guzek” tylko czeka na mój zabieg.

Obecność punktów spustowych odpowiada za pojawienie się bólu mięśniowo-powięziowego związanego – jak sama nazwa wskazuje – z mięśniami lub powięzią (tkanką łączną pokrywającą powierzchnię mięśnia). Przez wiele lat naukowcy nie wiedzieli, dlaczego punkty spustowe są tak bolesne. Było tak do 2008 roku, kiedy to Jay Shah, lekarz pracujący dla amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia, przeprowadził mikrodializę wnętrza punktu

\* O skutecznych technikach samodzielnego leczenia punktów spustowych można przeczytać w książce „Terapia punktów spustowych – praktyczny podręcznik” autorstwa Amber i Clair Davies. Jest ona dostępna w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

spustowego – czyli analizę płynu pobranego ze środka kilku takich struktur. Okazało się, że zawiera on kilka substancji chemicznych, które wskazują na istnienie stanu zapalnego. To odkrycie pozwoliło wyjaśnić bolesną zagadkę punktów spustowych.

## Przyczyny powstawania punktów spustowych

Co odpowiada za powstawanie punktów spustowych? Niestety nie potrafimy do końca odpowiedzieć na to w pełni zasadne pytanie. Punkty spustowe nie były przedmiotem wielu badań. Choć mięśnie stanowią aż połowę masy naszego ciała, wśród lekarzy nie znajdziemy specjalistów zajmujących się jedynie tymi strukturami (takich jak dermatolodzy, którzy specjalizują się w leczeniu chorób skóry lub otolaryngolodzy, którzy specjalizują się w leczeniu schorzeń ucha, nosa i gardła). Właśnie dlatego znany badacz punktów spustowych, David G. Simons, nazwał tkankę mięśniową „osieroconym organem”.

Co gorsza, z uwagi na ich niewielkie rozmiary i niską gęstość, punktów spustowych nie sposób wykryć przy pomocy standardowych metod obrazowania medycznego, takich jak tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny czy rentgen. Choć przy okazji badań krwi czasami potrafimy zdiagnozować choroby towarzyszące punktom spustowym – takie jak reumatoidalne zapalenie stawów – ich wykonanie nie dostarcza nam żadnych informacji na temat kondycji samych mięśni.

Niemniej rozumiemy dlaczego nasze ciała pozwalają na rozwój punktów spustowych. Naukowcy uważają, że skrócenie środkowego obszaru mięśnia może być spowodowane podrażnieniem nerwu. Kiedy dochodzi do rozwoju tego typu dolegliwości, mięsień wysyła sygnały adresowane do innych części ciała, które wywołują ból, drętwienie lub mrowienie. Na szczęście możemy samodzielnie zlokalizować punkty spustowe – w dotyku mogą one przypominać śrut, ziarna fasoli, a nawet szklane kulki.

Punkty spustowe mogą powstawać w konsekwencji doznania urazu fizycznego związanego z upadkiem bądź wypadkiem drogowym. Wysoki poziom stresu wydaje się być czynnikiem powodującym nasilenie bólu. Co więcej, osoby cierpiące na przewlekłe choroby często skarżą się na objawy wskazujące na obecność punktów spustowych.

*Uwaga: Nie wszystkie bóle mięśniowe mają związek z punktami spustowymi – za tą przykrą dolegliwość może odpowiadać rozwój wrzodów, zapalenia wyrostka robaczkowego lub choroby nerek. Aby wykluczyć możliwość obecności tego typu schorzeń, skonsultuj się z lekarzem. Pamiętaj, że ból, który wiąże się z wymienionymi dolegliwościami, wymaga zastosowania specjalistycznego leczenia.*

## Objawy obecności punktów spustowych

Punkty spustowe mogą objawiać się na różne sposoby. Niektórzy skarżą się na ból, podczas gdy inni opisują uczucie drętwienia lub mrowienia. Ból związany z omawianymi obszarami określa się zazwyczaj mianem „tępego” i „silnego”. Pamiętaj, że ból jest w zasadzie doświadczeniem, a nie wrażeniem. To, czy twój mózg będzie odbierał tego typu nieprzyjemne sygnały, zależy od twoich poglądów na kwestie sensoryczne, a także od faktycznego stanu twojego organizmu. Niektóre osoby nie lubią używać słowa „ból” i opisują swoje doświadczenia w inny sposób.

Objawy obecności punktów spustowych często nakładają się na symptomy innych chorób. Doświadczają ich pacjenci cierpiący na fibromialgię, zapalenie stawów, zespół cieśni nadgarstka, zaburzenia stawu skroniowo-żuchwowego, bóle głowy i zapalenie powięzi podeszwy. Jeśli czujesz ból mięśniowo-powięziowy niewykluczone, że punkty spustowe są tylko częścią twojego problemu.

Z uwagi na to, że nasze mięśnie, powięzi i nerwy są ze sobą ściśle połączone, punkt spustowy występujący w jednym obszarze może

odpowiadać za odczuwanie bóleści również w innych miejscach. Można założyć, że aż w połowie przypadków omawiany rodzaj bólu występuje w pewnym oddaleniu od punktu spustowego. W zależności od lokalizacji takiego punktu, ból (oraz towarzyszące mu uczucie mrowienia i drętwienia) często wykazuje specyficzne cechy. Co więcej, zasięg występowania tego typu wzorców bólu często obejmuje więcej niż jeden obszar przypisany do najbliższego nerwu rdzeniowego.

Często trudno ustalić, czy problem dotyczy kręgosłupa, czy mięśnia. Właśnie dlatego należy przyjrzeć się obu strukturom ciała. Zamieszczone w tej książce porady pozwolą ci właściwie zadbać zarówno o kręgosłup, jak i o mięśnie.

### **Kilka słów o lekach**

.....

Niektóre osoby odczuwające przewlekły ból muszą przyjmować leki. W dobie nadużywania opioidów wielu ludzi zaczyna zdawać sobie sprawę z zalet wykorzystania innych metod leczenia. Rozwiązanie znajduje się na wyciągnięcie ręki. Aby pozbyć się konieczności zażywania leków opioidowych, zapoznaj się z technikami prezentowanymi w kolejnych rozdziałach książki.

## **Czym jest terapia punktów spustowych?**

Nowoczesna terapia punktów spustowych w dużej mierze zawdzięcza swoje istnienie szczęśliwemu zbiegowi okoliczności. Pewnego razu doktor Janet G. Travell oparła się barkiem o ścianę, do której przytwierdzony był wieszak na płaszcze. Pod wpływem nacisku na mięsień badaczka poczuła ten sam ból z przodu ramienia, którego



doświadczała na co dzień. Doktor Travell postanowiła zbadać i wykorzystać to zjawisko w leczeniu pacjentów. Po zapoznaniu się z literaturą naukową opracowała szereg technik, które pomogły wielu ludziom na całym świecie – a ty możesz stać się jednym z nich! Terapię punktów spustowych stosuje się w ramach różnych planów leczenia takich jak masaże, chiropraktyka i fizykoterapia. Co więcej, korzystają z niej nawet zwolennicy medycyny konwencjonalnej. Najważniejsze jest jednak to, że każdy z nas potrafi nauczyć się tej zbawiennej metody łagodzenia cierpienia, którą można praktykować w zaciszu własnego domu.

## Jak działa terapia punktów spustowych?

Układ nerwowy uwielbia właściwie wywierany nacisk. Wydłuża on skrócone włókna mięśniowe i powoduje uwalnianie w mózgu naturalnych substancji przeciwbólowych. Częste dotykane danego obszaru poprawia jego elastyczność oraz przynosi uczucie długotrwałej ulgi. Dzięki wykonywaniu technik oddechowych\* i zachowywaniu właściwych zasad poruszania ciałem, możemy całkowicie pozbyć się bólu.

Nerwy znajdujące się nad problematycznym obszarem pozytywnie reagują na ucisk (powinien on być dostatecznie długi). Łagodne dotykane sprawia, że mózg obniża napięcie danego fragmentu ciała. Bardziej intensywny ucisk powoduje uwalnianie endorfin, czyli naturalnych leków przeciwbólowych oraz łagodzi dolegliwości. Mózg uwielbia dotyk i rozciąganie. Dzięki lekturze tej książki nauczysz się prawidłowych i prostych technik wywierania nacisku na ciało, które uszczęśliwią twój umysł i złagodzą ból.

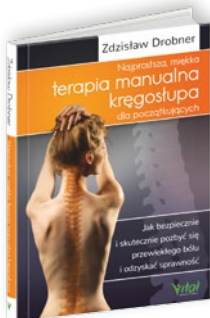
Warto pamiętać, że powtórne podrażnienie obszaru lub odtworzenie okoliczności, które spowodowały powstanie doświadczanej dolegliwości, może przywrócić uczucie bólu. Dzięki tej książce dowiesz się, jak do tego nie dopuścić.

---

\* Przystępnie opisane techniki oddechowe można znaleźć w książce Ashley Neese „Jak odychać”. Jest ona dostępna w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

## NAJPROSTSZA, MIĘKKA TERAPIA MANUALNA KRĘGOSŁUPA...

Zdzisław Drobner



Mięka terapia manualna kręgosłupa jest łatwą techniką, pozwalającą pozbyć się wszelkich dolegliwości związanych z kręgosłupem. Jest niezwykle skuteczna, skierowana do osób początkujących w tej dziedzinie, jak również profesjonalnych terapeutów. Polega na masażu powięzi i uciskaniu odpowiednich punktów na ciele, docieraniu do źródła bólu oraz przywracaniu równowagi mięśniowo-powięziowej. W sposób bezpieczny i skuteczny eliminuje: bóle głowy i karku, schorzenia bioder oraz kończyn górnych i dolnych, bóle korzonkowe, rwę kulszową, wady postawy (np. skoliozy), dolegliwości migrenowe czy bóle stawów. Ponadto korzystnie wpływa na psychikę oraz samopoczucie, powodując pełne rozluźnienie i relaks. Dodatkowo przywraca sprawność fizyczną. Uwolnij swój kręgosłup od napięć.

## PODRĘCZNIK PRAWIDŁOWEJ POSTAWY

Lora Pavilack, Nikki Alstedter



Cierpisz na chroniczny ból pleców i sztywność karku? Bolać cię łopatki? To mogą być objawy choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa! Dotyka ona osoby spędzające dużo czasu przy komputerze lub w pozycji siedzącej. Odkryj proste i przyjemne ćwiczenia na prawidłową postawę ciała, które możesz wykonywać w domu, pracy, jadąc samochodem, a nawet... siedząc na kanapie i oglądając ulubiony serial! Poznaj terapie i ćwiczenia oddechowe, które uaktywnią Twój przywspółczulny układ nerwowy odpowiedzialny za poczucie relaksu i odprężenia! Autorki, trenerki pilatesu, zainspirują Cię i pomogą wzmocnić mięśnie, stawy i kości,

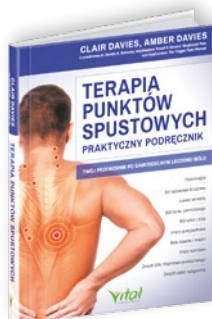
a także umysł i ducha. Poczuj na własnej skórze wpływ prawidłowej postawy, nie tylko na Twoje zdrowie i aktywność fizyczną, ale również emocje oraz pewność siebie! Prawidłowa postawa ciała kluczem do pozbycia się bólu!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35

## TERAPIA PUNKTÓW SPUSTOWYCH – PRAKTYCZNY PODRĘCZNIK

Clair Davies, Amber Davies

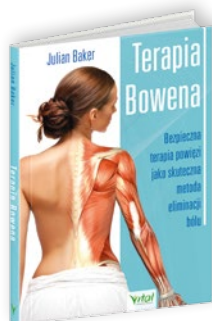


Silny ból mięśni może dopaść każdego. Warto wówczas zastosować terapię punktów spustowych, która jest najnowocześniejszą metodą automasażu służącą redukcji i leczeniu bólu. Dzięki tej profesjonalnej książce samodzielnie poradzisz sobie z rwą kulszową, bólami pleców, krzyża, głowy, kolan i stóp, a także z zapaleniem stawów czy mięśni. Przedstawiona w niej metoda będzie również pomocna przy urazach sportowych i wypadkowych. Jest ona bezpieczna i stosowana zarówno przez zawodowych chiropraktyków jak i całkowitych laików.

Polega na usunięciu napięć poprzez techniki uciskowe czy rozciąganie. Likwiduje przykurcze, poprawia ukrwienie mięśni i pozwala na szybkie uzyskanie pełnego uwolnienia od napięć i dolegliwości bólowych. Czas wziąć sprawy w swoje ręce i pozbyć się bólu.

## TERAPIA BOWENA

Julian Baker



Siedem na dziesięć osób cierpi z powodu bólu pleców i według statystyk liczba ta stale rośnie. Ponad 100 milionów obywateli Europy zmaga się z przewlekłym bólem mięśniowo-szkieletowym. Szybciej potrafimy wysłać człowieka w kosmos, niż uporać się z bólem kręgosłupa. Na szczęście z pomocą przychodzi ten kompleksowy poradnik napisany przez światowego eksperta w dziedzinie techniki Bowena, powięzi i tkanki łącznej. W swojej książce Julian Baker prezentuje przełomową wiedzę, która wypełnia lukę między terapią alternatywną, wiedzą anatomiczną a naukowym zrozumieniem techniki

Bowena. Z pomocą kolorowych ilustracji przedstawia efektywność terapii powięzi, która uruchamia w ciele proces samoleczenia. Dzięki temu efekty odczuwane są już po pierwszym zabiegu. Technika Bowena – manualna terapia na każdy ból.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35

Kup książkę

## SKUTECZNIE POKONAJ PRZEWLEKŁY BÓL

Lee Albert



Autor – specjalista terapii nerwowo-mięśniowej, podpowiada, jak pozbyć się przewlekłego bólu mięśni dzięki technikom Zintegrowanej Terapii Pozycyjnej (IPT). To metoda opierająca się na ćwiczeniach osteopatycznych, które naciągają i rozciągają mięśnie w celu wyeliminowania bólu oraz bezpiecznego przywrócenia równowagi mięśniowej. Wystarczy kilka minut dziennie, abyś pozbył się uciążliwego bólu i poczuł ulgę. Z książki dowiesz się, jak skutecznie, bez leków i operacji, pozbyć się stanów zapalnych powięzi i mięśni spowodowanych urazem, stresem, powtarzającym się wysiłkiem, wadami postawy czy przewlekłymi stanami nerwowo-mięśniowymi. Poznasz szczegółowe opisy ćwiczeń i zdjęcia, dzięki którym łatwo wykonasz je samodzielnie w domu. Proste ćwiczenia uwolnią Cię od przewlekłego bólu.

## AKUPRESURA – PROSTA I SKUTECZNA METODA UZDRAWIANIA

dr Franz Wagner



Dzięki tej książce zyskasz umiejętności korzystania z terapii wywodzącej się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Akupresura, czyli masaż odpowiednich punktów na ciele, pomoże Ci pokonać ból mięśni, stawów i kości. Przywrócisz równowagę energetyczną yin i yang i odzyskasz zdrowie. Wzmocnisz swoje zdolności samoleczenia dzięki akupresurze i poprawisz zdrowie. W tej książce znajdziesz dokładne objaśnienia kanałów energetycznych, czyli meridianów, oraz punktów do bezpiecznej akupresury w domu. Zyskasz szybką pomoc w pokonywaniu codziennych dolegliwości i chorób, a nawet w nagłych i przewlekłych bólach, od reakcji alergicznych do bólu zębów. Dzięki praktycznym instrukcjom odnajdziesz najważniejsze punkty akupresury. Samoleczenie dzięki akupresurze.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35

Kup książkę



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

**www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624**  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl)  
tel. 85 654 78 35







**Richard Finn** – certyfikowany masażysta i terapeuta punktów spustowych. Członek zarządu i komitetu wykonawczego National Association of Myofascial Trigger Point Therapists. Zasiadał także w radzie doradczej Fibromyalgia Research Foundation.

### Czy wiesz, że...

**wystarczy właściwy nacisk palcami na określone miejsca na ciele, by skutecznie pozbyć się przewlekłego bólu i przywrócić zdrowie?**

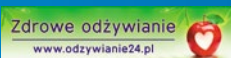
Dzięki terapii punktów spustowych wydłużają się skurczone włókna mięśniowe, a w mózgu uwalniają się naturalne substancje przeciwbólowe. Wystarczy cztery proste kroki, żebyś samodzielnie pozbył się bólu i przywrócił sprawność swoim mięśniom. Czytając tę książkę, dowiesz się, gdzie są zlokalizowane nerwy odpowiadające za określone mięśnie. Następnie poznasz łatwe do zastosowania techniki terapeutyczne i nauczysz się docierać do bolących miejsc. Na koniec, stosując odpowiednie sekwencje ruchów, zlikwidujesz przyczynę przewlekłego bólu. To najprostsza droga, żeby odzyskać radość życia i przywrócić zdrowie.

### Dzięki tej książce:

- ☑ nauczysz się samodzielnie stosować terapię punktów spustowych, by zlikwidować przewlekły ból;
- ☑ dowiesz się, czym są punkty spustowe i jak je zlokalizować na ciele;
- ☑ poznasz proste i bezpieczne techniki samodzielnego masażu, które poprawią jakość twojego życia;
- ☑ będziesz wiedział, jak postępować, by nie dopuścić do nawrotu bólu;
- ☑ nie będziesz musiał sięgać po leki, by poczuć ulgę.

**Terapia punktów spustowych – twoja odpowiedź na ból!**

### Patroni:



Kup książkę