

Elektroakupunktura

do użytku domowego i praktyki terapeutycznej

dr Günter Harnisch

Elektroakupunktura

do użytku domowego i praktyki terapeutycznej

Bezbolesna i bezpieczna metoda samouzdrawiania



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Kup książkę

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Hubert Prętkiewicz

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-412-5

Tytuł oryginału: *Elektroakupunktur für den Hausgebrauch und für die therapeutische Praxis*

Elektroakupunktur für den Hausgebrauch und für die therapeutische Praxis
© 2001 Turm-Verlag, 74321 Bietigheim-Bissingen, Germany.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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.

Ilustracje:

Fotografia tytułowa: Günter Harnisch 2000, Turm Verlag; strona 29 za Beckerem 1991, Scherz Verlag; strony 34, 35 i 37 za Stühmerem 1981, Gustav Lübke Verlag GmbH, Bergisch Gladbach; strona 38: Günter Harnisch 2000, Turm Verlag; strona 72 zmieniona za Tremmelem 1993, Medisana AG, Meckenheim; strona 77, zmieniona za Stühmerem 1981; strona 79, 90 za Tremmelem 1993; strona 110 zmieniona za Tremmelem 1993; strony 146 do 159 według Stühmera 1981; z tego wydania zostały zmienione ilustracje „Meridian pęcherza” i „Regulator” za Stühmerem 1981.



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

Kup książkę

Spis treści

O książce	13
Osobiste odniesienia	15
Możliwości samoleczenia akupunkturą	16
Jak powstała akupunktura	18
Energia życiowa płynie w określonych strumieniach	19
Rozpoznać własne granice	20
Czy samoleczenie jest dozwolone?	22
Przy jakich chorobach akupunktura osiąga dobre efekty lecznicze, a kiedy nie należy jej stosować	23
Jak długo powinien się leczyć poszczególne punkty akupunkturalne	24
Jak często można stosować elektroakupunkturę?	25
Jak znaleźć właściwy punkt akupunkturalny?	25
Jakie elektroniczne urządzenia do wykonywania akupunktury najlepiej stosować?	27
Przegląd sprzętów elektronicznych do akupunktury	27
Zawodowy krąg tematyczny: żyć zdrowo – poszukiwanie alternatywnych środków do osiągnięcia zdrowia	28
Obsługa urządzenia do elektroakupunktury: instrukcja	29
Prąd o niskiej mocy ma działanie lecznicze	31
Choroby i zaburzenia, przy których elektroakupunktura szczególnie dobrze się sprawdziła	32
Skuteczna pomoc nawet przy przewlekłych schorzeniach	32
Akupunktura zastępuje tradycyjne metody podawania narkozy	33
Elektroakupunktura przy bólach głowy i wszelkich zaburzeniach vegetatywnych	34
Skuteczna alternatywa w leczeniu uzależnień	34
Efektywna pomoc przy kłopotach z nauką	35

Elektroakupunktura zastępuje operacje plastyczne	35
Akupunktura u rekordzistów sportowych	36
Akupunktura dłoni: idealne ćwiczenie na początek	37
Znaczenie poszczególnych punktów na palcach dłoni	41
Akupunktura uszu	41
Nowoczesne urządzenia do elektroakupunktury:	
ich wygląd i właściwości	43
Trafność osiągnięta poprzez nowoczesną elektronikę	44
Akupunktura u zwierząt	45
O czym powinienś pomyśleć, kiedy stosujesz elektroakupunkturę: najważniejsze podstawowe zasady	46
Czy trzeba się liczyć z komplikacjami przy leczeniu akupunkturą?	48
Poszczególne meridiany	48
Przegląd funkcji poszczególnych meridianów	49
Meridian serca	50
Meridian jelita cienkiego	50
Meridian pęcherza moczowego	51
Meridian nerek	52
Meridian układ krążenia-układ płciowy	52
Meridian potrójnego ogrzewania	53
Meridian pęcherzyka żółciowego	53
Meridian wątroby	54
Meridian płuc	55
Meridian jelita grubego	56
Meridian żołądka	56
Meridian śledziona-trzustka	57
Regulator	58
Naczynie poczęcia	58

Leksykon samoleczenia	59
Afty	60
Alergia dróg oddechowych	61
Alergie	61
Angina	62
Anoreksja (jadłowstręt)	63
Arterioskleroza (miażdżyca)	64
Artretyzm	65
Artroza (zapalenie kości i stawów)	66
Astenia	67
Asthma	67
 Biegunka	68
Ból mięśni po wysiłku, sztywność mięśni	69
Bóle głowy	70
Bóle miesiączkowe	72
Bóle pleców	73
Bulimia	74
 Cellulit	74
Choroba lokomocyjna	75
Choroba morska	76
Chudnięcie, utrata wagi	76
Czkawka	78
 Depresje	78
Dolegliwości klimakteryczne	80
Dolegliwości menstruacyjne	81
Dolegliwości pęcherzyka żółciowego	81
Dolegliwości tarcz międzykręgowych (dysków)	82
Dolegliwości żylakowe	83
Dzwonienie w uszach	84

Egzema	85
Gorączka	85
Gościec	86
Grypa	87
Hemoroidy	87
Hipolipidemia (oziębłość płciowa)	88
Impotencja	89
Jadłowstręt	89
Jęczmień na oku	89
Kamienie nerkowe	90
Kaszel	91
Katar	92
Katar sienny	93
Kłopoty z nauką i koncentracją	94
Krwotoki z nosa	95
Lifting twarzy	96
Łokieć tenisisty	96
Łupież	97
Łuszczycyca	98
Menopauza	99
Migrena	99
Moczenie nocne	100

Nadciśnienie	101
Nadpobudliwość	102
Nadużywanie alkoholu	103
Nadwaga	104
Nerwobóle	105
Nerwowość	105
Newralgie	106
Nieświeży oddech	107
Nietrzymanie moczu	109
Niskie ciśnienie krwi	110
Nudności	110
 Odra	 111
Opryszczka	112
Osłabienie	113
Osteoporoza	114
 Pielęgnacja skóry	 115
Pocenie	116
Poprawa sprężystości piersi	117
Półpasiec	117
Problemy skórne	118
Problemy z koncentracją	119
Problemy z nałogami	119
Problemy z zębami	121
Przekrwienie wątroby	122
Przeziębienie	123
 Rak	 124
Reumatyzm	125
Rozedma płuc	126

Rwa kulszowa (ischias)	126
Schorzenia okresu klimakterium	126
Schorzenia wątroby	127
Schorzenia żył	128
Skurcze mięśni	128
Stany lękowe	130
Swędzenie odbytu	131
Swędzenie skóry	132
Szok	132
Trądzik	133
Uelastycznianie skóry	134
Utrata głosu	134
Utrata wagi	135
Uzależnienie od alkoholu	135
Uzależnienie od leków	135
Uzależnienie od narkotyków	136
Uzależnienie od nikotyny	136
Wyczerpanie	136
Wymioty	137
Wypadanie włosów	138
Wzdęcia	139
Zaburzenia funkcjonowania nerek	140
Zaburzenia krążenia krwi	141
Zaburzenia pamięci	142
Zaburzenia potencji	143
Zaburzenia seksualne	143

Zaburzenia układu krążenia	145
Zaburzenia wzroku	147
Zakłócenia funkcji serca	148
Zakłócenia snu	149
Zapalenie błony śluzowej żołądka	150
Zapalenie gardła	151
Zapalenie migdałków	152
Zapalenie oczu	152
Zapalenie oskrzeli	152
Zapalenie pęcherza moczowego	153
Zapalenie płuc	154
Zapalenie spojówek	155
Zapalenie uszu	156
Zapalenie zatok przynosowych	157
Zaparcia	157
Zgaga	158
Zimne dłonie i stopy	159
Zmarszczki	160
Zmęczenie	161
 Ilustracje najważniejszych punktów akupunkturowych i strumieni energii	 163
 Literatura	 177

O książce

Od tysiącleci akupunktura potwierdzała w Chinach swoją niezawodność i skuteczność. Jest doskonałym środkiem, aby zachować zdrowie i przywracać je tam, gdzie zostało ono naruszone. Akupunktura daje się z sukcesem wdrażać przy wielu chorobach: przy bólach głowy, migrenie, alergiach, katarze siennym, astmie, szumach usznych, zawrotach głowy, katarze, schorzeniach zatok, gardła i uszu, rwie kulszowej, dolegliwościach stawów, nerwobólach, zakłóceniach krążenia krwi, hemoroidach, chorobach żołądka i jelit, impotencji, oziębłości płciowej, zaburzeniach płodności, nadciśnieniu, zbyt niskim ciśnieniu, chorobach skórnych, zaburzeniach cyklu miesiączkowania, schorzeniach nerek, zakłóceniach snu, nerwowości, niepokoju, lęku. Nawet przy tremie przed publicznym występem, zbyt wielkim lub zbyt małym apetycie, uzależnieniach od alkoholu, nikotyny i narkotyków, kłopotach z nauką i problemach z koncentracją osiągalne są znakomite efekty wdrażania akupunktury. Liczne badania naukowe, przeprowadzone w międzyczasie zarówno w krajach Wschodu, jak i Zachodu, potwierdzają wiarygodność sukcesów tego rodzaju leczenia. Najlepsi sportowcy osiągają poprzez akupunkturę najwyższą sprawność, nie wplątując się przy tym w problemy z dopingiem. Piękno, dobre samopoczucie i wydajność mogą okazać się przydatne także dla nas, „zwykłych zjadaczy chleba” nawet w zaawansowanym wieku: zabiegi przeciwstarzeniowe wykonywane za pomocą elektroakupunktury to nie jest żadna muzyka przyszłości, lecz już od dawna rzeczywistość.

Książka ta adresowana jest w tym samym stopniu do laików, jak i wszystkich zawodowych terapeutek i terapeutów poszukujących alternatywnych możliwości, dzięki którym mogliby

pomóc chorym ludziom. Poza tym książka ta chce pokazać wszystkim czytelnikom i czytelnikom, jak oni sami mogą sobie pomóc w prosty sposób, jeżeli dokuczają im jakieś problemy zdrowotne.

Elektroakupunktura wykorzystuje wszelkie pozytywne doświadczenia tradycyjnej chińskiej nauki o akupunkturze i rozwija je dalej poprzez zastosowanie nowoczesnych możliwości technicznych naszych czasów. Proste, tanie sprzęty elektroniczne umożliwiają dzisiaj nawet laikom bezproblemowe odszukanie właściwych punktów akupunktury i leczenie ich prądem pobudzającym o niskim napięciu. Do tego niepotrzebne są igły i nie trzeba już nakłuwać skóry. Zamiast tego, prądy pobudzające dozowane w niskich dawkach skutecznie pobudzają strumień energii życiowej właściwy dla ciała danej osoby (chi), znoszą blokady i odprowadzają nadmierny przepływ energii tam, gdzie wywołuje on zjawiska chorobowe.

Mimo wszystkich tych uproszczeń dokonanych przez nowoczesną technologię wiedza o akupunkturze pozostaje obszarem, który nawet dla ekspertów zachodnich jest nieomalże niewyczerpywalny. Niezwykle bezcenna, wartościowa wiedza z dawnych epok jest w tym zawarta – i to w takim stopniu, iż niezwykle rzadko można spotkać na świecie takiego człowieka, który zna wszystkie punkty akupunktury i z nimi pracuje. Doświadczenie wciąż jednak pokazuje: nawet jeśli wdrażanie akupunktury ogranicza się do 60 ważnych punktów akupunktury, można osiągnąć bezsprzeczne sukcesy lecznicze. Poza tym: nikt na całym świecie nie może sam z siebie powiedzieć, że opanował całą wiedzę o akupunkturze.

Ta książka zachęci cię, abyś osobiście przekonał się o bezcennych możliwościach, jakie oferuje nam nowoczesna elektroakupunktura, bez względu na to czy jesteś laikiem czy

profesjonalistą w zakresie zdrowia. Zasadniczą wiedzę, niezbędną do skutecznego stosowania elektroakupunktury, możesz bez trudu przyswoić z pomocą tej książki. Poradnik zawarty w niniejszym tomie pomoże ci odnaleźć właściwe punkty akupunkturowe przy różnych chorobach. Nie da się więc popełnić wielu błędów. Może się tak zdarzyć, że na początku nie zawsze od razu znajdziesz najskuteczniejszy punkt. Zdarza się to również doświadczonym specjalistom od akupunktury. Jednakże niemożliwe jest, abyś wyrządził sobie jakąkolwiek krzywdę poprzez samoleczenie.

Wskazówka

Jeśli cierpisz na gwałtowne zaburzenia zdrowotne, nie powinieneś nigdy rezygnować z lekarskiej diagnozy ani z leczenia. Jednak elektroakupunktura przydaje się każdorazowo nawet przy poważnych schorzeniach jako terapia uzupełniająca. Wzmacnia ona mechanizm samoobrony ciała i tym samym w sposób zasadniczy zwiększa szanse wyleczenia.

Osobiste odniesienia

Własne przeżycia są przeważnie bardziej przekonujące aniżeli jakiegokolwiek naukowe badania. Liczby, fakty – to wszystko jest dobre i piękne, i słuszne, i pozornie nie do powątpiewania. Jednakże osobiste doświadczenie prowadzi do daleko silniejszych odniesień. A z osobistego odniesienia powstaje działanie, impuls: co mi samemu pomogło, mogłoby również okazać się korzystne dla innych ludzi...

Przed wieloma laty jako student naruszyłem sobie tarczę międzykręgową (dysk) przy noszeniu podkładów kolejowych,

co potem przez dziesiątki lat przysparzało mi problemów, włącznie z wypadnięciem tarczy i pojawieniem się paraliżu w nodze. Jednakże do tej pory mogłem uniknąć operacji, mimo że od czasu do czasu wciąż na nowo występują u mnie problemy z rwą kulszową. Wizyty u lekarza i zastrzyki z silnymi środkami leczniczymi są zwykle konieczne w takim przypadku. Kiedy zaledwie od kilku tygodni miałem w domu urządzenie do elektroakupunktury, znowu wystąpił taki „postrzał”. Natychmiast wdrożyłem sprzęt do użytku. Po kilku dniach bóle pleców ustąpiły jak ręką odjął. I znów mogłem biegać.

W oparciu o wiele podobnych pozytywnych doświadczeń rozpoczęliśmy w naszym *zawodowym kręgu tematycznym* projekt badawczy na temat elektroakupunktury. Nastąpiły serie testów. Wyniki były na tyle pozytywne, że powstała z tego ta właśnie książka.

Możliwości samoleczenia akupunkturą

Na stu chorych tylko około trzydziestu szuka porady lekarskiej. Około dwie trzecie wszystkich chorych leczy się samodzielnie, pozwala się leczyć medycznym laikom lub też wierzy w to, iż choroba przejdzie im sama z siebie. Samoleczenie nie jest więc absolutnie niczym niezwykłym. W ciągu ostatnich 150 lat, odkąd istnieje „medycyna naukowa” w ściślejszym tego słowa znaczeniu, medycy odrzucali je mocniej niż we wcześniejszych epokach.

Wielu lekarzy wciąż jeszcze wierzy w to, iż przy chorobie siłą rzeczy droga prowadzi właśnie do nich. Być może za tym wyobrażeniem stoi spora porcja pobożnych życzeń. Rzeczywistość wygląda inaczej.

Lekarze wykształceni w szkołach wyższych mieli wszak nadzieję, iż pewnego dnia będą w stanie pokonać wszystkie

choroby, a nawet śmierć, jeśli tylko pacjenci uczynią to, co oni im powiedzą: fałszywy wniosek, o czym już w międzyczasie mogliśmy się przekonać.

Co prawda każde dziesięciolecie przynosiło nowe postępy w medycynie. Nowoczesne techniki operacyjne zaczęły się gwałtownie rozwijać. To wyszło na dobre przede wszystkim chirurgii urazowej. Odkrycie leków bakteriobójczych takich jak penicylina obudziło wielkie nadzieje, które jednak nie dały się w pełni zrealizować. Ospa, dżuma i cholera przestały budzić postrach. Gorączka połogowa została pokonana. Ciężkie choroby zakaźne znalazły się pod kontrolą. A jednak AIDS i wiele współczesnych chorób cywilizacyjnych takich jak rak, choroba sercowo-naczyniowa, działanie *Candida albicans* i inne choroby wywołane przez grzyby, chroniczny syndrom zmęczenia (CFS), reumatyzm, alergie we wszystkich swoich różnorodnych odmianach rozprzestrzeniają się coraz silniej. Nie, ludzie nie są dzisiaj zdrowsi niż 10, 20 albo 50 lat temu. Nowoczesna medycyna nie wygrała walki z chorobą i śmiercią. Pomimo wszystkich statystyk wskazujących na oczekiwanie dłuższego życia wygląda raczej na to, że ją przegrywa.

Sukces lub niepowodzenie w leczeniu nie zależą od tego, w jaki sposób przeprowadza się leczenie. Nikt nie wpadłby na pomysł, żeby diabetykowi robić wyrzuty o to, iż sam wstrzykuje sobie swoją insulinę. Przeciwnie: należy sobie życzyć, aby pacjenci ponownie przejęli trochę więcej odpowiedzialności za własne zdrowie. Nikt w końcu nie zna ich ciał lepiej niż oni sami. I nie jest to oczywiste, że maść lepiej zadziała, jeśli sam lekarz własnoręcznie rozsmaruje ją na ranie. Wszystko zależy od stanu wiedzy wymaganej w tym zakresie. U cukrzyka wstrzykującego sobie insulinę nie wygląda to inaczej aniżeli u pacjenta z chorobą skórną czy u chorego, który leczy się sam przez akupunkturę.

Twierdzenie, że akupunktura jest wyłącznie dziedziną kompetencji lekarza, jest fałszywe. Dlaczego? ktoś bez studiów medycznych nie miałby zdobyć podstawowych wiadomości i wystarczającego praktycznego doświadczenia w akupunkturze? Chińczycy dają radę! Co więcej: ci sami lekarze, którzy dla Europy żądają monopolu w akupunkturze, w czasie swoich podróży do Chin zachwycają się wciąż tym, jak nawet prości ludzie z pomocą akupunktury sami na sobie przeprowadzają terapię, a w każdym razie potrafią uwolnić się od dolegliwości.

Jak powstała akupunktura

O powstaniu chińskiej nauki o akupunkturze krążą fascynujące mity i legendy. Tradycja głosi co następuje: przed tysiącleciami, pośród wojennej zawieruchy, zauważano wciąż i znów, iż u żołnierzy w niewyjaśniony sposób znikają nagle dawne choroby istniejące już od lat, kiedy tylko jakaś strzała trafiała w ciało. Zdawało się być przy tym obojętne, jak wielka była rana zadana przez strzałę. O wiele bardziej decydującą rolę odgrywało bez wątpienia miejsce, w którym znajdowało się to zranienie. Z tego rozwinęło się wyobrażenie, iż możliwe musi być leczenie chorób poprzez ukłucia w konkretne, określone miejsca na skórze.

Wówczas, we wczesnym okresie ludzkości, uzdrowiciele używali najpierw igieł do akupunktury sporządzonych z kamienia. Później stosowali igiełki z kości i bambusa. Jeszcze później, wraz z odkryciem metali i odpowiednimi możliwościami obróbki, wynaleziono igły z żelaza, brązu, srebra i stopów innych metali. Z wczesnohistorycznych znalezisk ludzkich badacze w dniu dzisiejszym są w stanie jasno odczytać tę ewolucję.

W międzyczasie akupunkturzyści używali igiełek o różnych długościach i mocach, wykonanych ze złota, srebra, stali lub

molibdenu. Odkąd rozprzestrzeniła się zagrożenie AIDS, siłę przebicia zyskały strzykawki jednorazowego użytku: dla współczesnego społeczeństwa przywykłego do wyrzucania wszystkiego są to problemy, które łatwo dadzą się rozwiązać.

Przy elektroakupunkturze takie trudności w ogóle na początku nie występują, ponieważ sprzęt do akupunktury działa jedynie na powierzchni skóry. W samą skórę nigdy nie ingeruje. Dlatego też nie mogą wystąpić żadne zranienia skóry. Dla wirusów AIDS i innych bakterii chorobotwórczych ta droga przenoszenia pozostaje więc zamknięta.

Energia życiowa płynie w określonych strumieniach

Chińska nauka o akupunkturze od dłuższego czasu wychodzi z założenia, iż energia życiowa, zwana chi albo qi, przepływa przez ciało w określonych strumieniach. Strumienie te, nazywane meridianami, stanowią podobny system jak krwiobieg lub układ limfatyczny i system nerwowy.

Koreańskiemu profesorowi Kim Bong Hanowi jako pierwszemu udało się za pomocą fotografii udowodnić istnienie meridianów. W międzyczasie także naukowcy z Europy Zachodniej, tacy jak profesor Hartmut Heine z uniwersytetu Witten-Herdecke, odnaleźli i opisali punkty akupunktury jako maleńkie i okrągłe, szczelinowo wydłużone otworki w warstwie pomiędzy skórą i muskulaturą. Najbardziej pomocne dla terapii akupunkturą w naszych czasach okazało się jednak odkrycie biofizyka, profesora Fritza-Alberta Poppa: jako pierwszy błędnie udowodnił on, poprzez pomiary prądu, występowanie punktów akupunkturalnych. W punktach nakłuwania opór skóry jest konsekwentnie o 90-95% niższy aniżeli na wszystkich

Diagram illustrating the path of the Kidney Meridian (經腎穴圖). The diagram shows a seated figure with the meridian path traced from the foot to the head. Key points labeled include: 湧泉 (Yongquan), 然谷 (Rangu), 復溜 (Fuliu), 交信 (Jiaoxin), 陰谷 (Yingu), 中注 (Zhongzhu), 腎俞 (Shenyu), 陰交 (Yinjiao), 天突 (Tiantu), and 舌根 (Tonggen). The diagram is titled 經腎穴圖 (Diagram of the Kidney Meridian).

Rys. Przebieg meridianu nerek według historycznego opisu ze *Złotego Zwierciadła Medycyny*, które ukazało się w Chinach ok. 1740 roku.

Naturalnie żaden człowiek nie może sam opanować akupunktury we wszystkich jej obszarach działania po przeczytaniu książki. Nawet doświadczeni chińscy lekarze nie wierzą w to, aby potrafili pozytywnie wpłynąć na wszystkie punkty akupunkturowe – a jest ich bądź co bądź więcej niż tysiąc! Zawsze koncentrują

się na określonej, większej bądź mniejszej liczbie punktów do nakłuwania. Każdy zbiera swoje własne doświadczenia.

Poza tym: kto sam chce się leczyć za pomocą akupunktury, nie cierpi przecież równocześnie na dwadzieścia chorób. Najczęściej obiektem jego terapeutycznych wysiłków jest określony problem zdrowotny. Niezbędne do tego punkty mające podlegać zabiegowi można dość szybko poznać i odnaleźć w oparciu o niniejszą książkę.

Nikt inny oprócz ciebie, nawet najlepszy ekspert, nie zna twojego ciała tak dobrze jak ty sam. Nikt nie czuje tak dokładnie, gdzie znajdują się te słabe punkty. I nikt inny nie jest w stanie zarejestrować pogorszenia lub polepszenia twojego samopoczucia tak dokładnie jak ty sam.

W tej książce znajdziesz cały szereg różnych możliwości, jak zastosować elektroakupunkturę. Niektóre z nich są całkiem proste do wdrożenia dla każdego człowieka, i to bez żadnej specjalistycznej wiedzy. Inne ćwiczenia z kolei wymagają, abyś w kolejnych rozdziałach tej książki wczytał się nieco głębiej w możliwości leczenia poszczególnych chorób. Jeśli chcesz leczyć się sam, to w przypadku niektórych punktów akupunktury jesteś zdany na pomoc osoby znajdującej się akurat w pobliżu, ponieważ przykładowo punktów na plecach nie jesteś w stanie sam osiągnąć. Ale nie bój się: wielu błędów nie da się tutaj popełnić. W gruncie rzeczy to właśnie pomyślność twoich zabiegów daje ci informację zwrotną o tym, czy twoje położenie jest dobre. Czasami już po kilku minutach występują zdumiewające wręcz sukcesy lecznicze. A nieraz nawet doświadczeni profesjonalni akupunkturzyści muszą najpierw przez dłuższą chwilę poeksperymentować, zanim trafią w punkt.

Czy samoleczenie jest dozwolone?

Każdy pełnoletni dorosły ma prawo sam się leczyć. Ani państwu, ani lekarzom, ani członkom rodziny nie wolno zmusić nikogo do określonego sposobu leczenia ani też go komukolwiek zabronić. Obowiązek leczenia występuje jedynie w przypadku chorób płciowych. Jeśli więc zdecydujesz się na samodzielne leczenie za pomocą chińskiej akupunktury, jest to twoje słuszne prawo.

Po lekturze tej książki nie będziesz w stanie przysporzyć sobie jakichkolwiek szkód w wyniku samoleczenia. Jeśli wbrew oczekiwaniu miałbyś się źle poczuć podczas swojej akupunktury, to po prostu zrezygnuj z leczenia wybranego przez siebie punktu. W kilka sekund później równowaga energetyczna ustabilizuje się znowu zupełnie sama z siebie.

Naturalnie możesz leczyć elektroakupunkturą także członków twojej rodziny, jeśli się na to zgodzą. Sprzęt znakomicie nadaje się do praktycznych zabiegów przeprowadzanych przez lekarzy/lekarki i terapeutów/terapeutki. W przeciwieństwie do konwencjonalnej akupunktury klasycznej, daje się zastosować w o wiele prostszy sposób, gdyż wskazuje przez sygnały akustyczne, kiedy zostaje odnaleziony właściwy punkt akupunkturowy. Nawet dla laika jest prawie niemożliwe, aby nie trafić w ten punkt.

Jeśli chcesz stosować akupunkturę zawodowo, to obowiązujące w Niemczech przepisy zezwalają na to tylko wtedy, kiedy dysponujesz kwalifikacjami jako lekarz/lekarka lub terapeuta/terapeutka.

Przy jakich chorobach akupunktura osiąga dobre efekty lecznicze, a kiedy nie należy jej stosować

Jak każda metoda leczenia, także akupunktura ma swoje mocne i słabe strony. W żadnym wypadku nie zastępuje ona wszystkich innych metod terapii. Nawet w Chinach uznawana jest za jedną z wielu możliwości leczenia.

Akupunktura uzdrawia i leczy przede wszystkim choroby, które powstają w wyniku nieprawidłowego sterowania układem nerwowym. Wobec raka i ciężkich chorób organicznych jest natomiast bezsilna. Czasami udaje się uśmierzyć bóle związane z takimi chorobami i zaburzeniami w funkcjonowaniu. Także system obronny ciała daje się wzmocnić poprzez elektroakupunkturę do tego stopnia, iż ciało może stawić chorobie większy opór. W samym tym już kryje się sukces, nawet jeżeli akupunktura nie jest w stanie niczego zmienić odnośnie do przyczyny samej choroby.

W pojedynczych przypadkach eksperci spierają się jeszcze, czy akupunkturę należy wdrażać czy też nie: po doświadczeniach Chińczyków należałoby w miarę możliwości unikać leczenia ciężarnych za pomocą akupunktury, ponieważ dość często raczej nie znoszą tego dobrze. Z drugiej strony: w niemieckich szpitalach lekarze często stosują akupunkturę u ciężarnych z bardzo pomyślnym skutkiem, aby je odprężyć i uchronić przed bólem. U pacjentów z rozrusznikiem serca i odbywających radioterapię w celu leczenia nowotworów złośliwych powinno się zrezygnować z akupunktury. Jednakże osobiście znane mi są osoby chore na serce, które noszą rozrusznik serca i mimo to jednak bardzo dobrze radzą sobie ze sprzętem do elektroakupunktury. A jeśli przy

chorobach nowotworowych elektroakupunktura wzmacnia system obronny ciała, to już w samym tym kryje się znaczący sukces.

Oprócz tego akupunkturę daje się bez problemu połączyć z innymi formami leczenia takimi jak zażywanie leków, aplikowanie zastrzyków czy operacje. Często akupunktura zaskakująco szybko uśmierza nieprzyjemne objawy uboczne danej choroby, na przykład bóle, ograniczenie funkcji czy uczucie cierpienia.

Efekty natychmiastowe

Dzięki elektroakupunkturze często daje się osiągnąć zdumiewające efekty natychmiastowe. Czasami sukces jest widoczny już w przeciągu pierwszych dziesięciu minut po terapii. Przy trwających dłużej przewlekłych chorobach przeważnie potrzeba trochę więcej cierpliwości. Jednakże nawet w przypadku pacjentek i pacjentów leczonych przy zastosowaniu tradycyjnej medycyny elektroakupunktura często osiąga przekonywujące skutki.

Jak długo powinienś leczyć poszczególne punkty akupunkturalne

Długość leczenia akupunkturą jest zróżnicowana. Dla każdego leczonego punktu akupunktury powinna wynosić nie mniej niż 10 sekund i nie więcej niż 2 minuty.

Przy nagłych i gwałtownych problemach zdrowotnych najkorzystniejszy jest przeważnie krótki impuls przez 15–30 sekund. Natomiast przy chronicznych schorzeniach zaleca się raczej dłuższą terapię – trwającą do dwóch minut. Dłuższe stosowanie tej metody nie przynosi żadnej dodatkowej korzyści. Zasada „wiele pomaga na wiele” nie działa w akupunkturze.

Niepotrzebny ci stoper, ażeby nie przekroczyć wyznaczonego czasu trwania terapii. Podane tutaj wartości czasowe nie są wiążącymi punktami odniesienia. Przekroczenie lub skrócenie zalecanych długości w żadnym wypadku nie szkodzą. Nowoczesne sprzęty do akupunktury najczęściej dają się nastawić na długość leczenia trwającą 15–30 sekund. Jeżeli terapia ma trwać dłużej, to po prostu wciska się włącznik kilkakrotnie.

Jak często można stosować elektroakupunkturę?

Zasadniczo wystarczy wpływać na stan chorobowy przez elektroakupunkturę raz dziennie. Zarówno przy chronicznych lub częstych bólach, jak i przy długo utrzymujących się albo długotrwałych zaburzeniach w funkcjonowaniu konieczne może się okazać trzykrotne użycie sprzętu do elektroakupunktury. To jednak najwyższa dopuszczalna wartość. W żadnym wypadku nie powinno być więcej! Leczenie przeważnie wymaga czasu. Niekoniecznie da się ono przyspieszyć poprzez nadmiar zastosowań.

Jednorazowe leczenie akupunkturą powinno się zakończyć najpóźniej po czterech tygodniach. Nawet przy chorobach przewlekłych konieczne jest wdrożenie trzytygodniowej przerwy. W tym czasie najczęściej można zaobserwować długofalowe oddziaływanie akupunktury: mianowicie występujące problemy zdrowotne często ulegają osłabieniu, i to bez codziennego wdrażania terapii akupunkturą.

Jak znaleźć właściwy punkt akupunkturowy?

Zasięgnij najpierw porady z tej oto książki, jakimi punktami akupunktury chcesz się zajmować przy danym schorzeniu.

Nie jest już rzeczą trudną znaleźć odpowiednie miejsca za pomocą sprzętu do elektroakupunktury. Ponieważ elektryczny opór skóry nad punktami do nakłuwania jest niższy aniżeli na innych obszarach skórnych, dobre urządzenia do elektroakupunktury odnajdują każdy poszukiwany punkt z dokładnością do milimetra i wskazują właściwe miejsce przez sygnał akustyczny.

To dokładne działanie jest szczególnie ważne, żaden człowiek na świecie nie jest dokładnie taki sam jak inny człowiek. Co prawda u wszystkich ludzi punkty akupunkturowe umiejscowione są mniej więcej na tym samym obszarze skóry. Jednakże możliwe są odchylenia o kilka centymetrów. Za pomocą dobrego sprzętu do elektroakupunktury znajdziesz poszczególne punkty trafnie i bez żadnego problemu. Jest to ważne, ponieważ dotknięcie nawet o pięć centymetrów od punktu akupunkturowego spowoduje, iż zamierzony efekt leczniczy nie zostanie osiągnięty albo co najwyżej zostanie zrealizowany jedynie częściowo.

Jeszcze jedna rzecz: dwanaście głównych strumieni energii naszego ciała jest uszeregowanych parami. Oznacza to, iż w lustrzanym odbiciu znajdują się dokładnie w takim samym ułożeniu zarówno w lewej, jak i w prawej połowie ciała. Dla leczenia akupunkturą wynika z tego rzecz następująca: wiele punktów akupunkturowych możesz leczyć według własnego wyboru na lewym albo na prawym ramieniu, na lewej lub prawej nodze, na lewym lub prawym uchu. Jeżeli dolegliwości koncentrują się po prawej stronie ciała, to najlepiej dla ciebie będzie, jeśli przeprowadzisz terapię po lewej stronie. Przy dolegliwościach po lewej stronie dokonuj zabiegu po prawej stronie ciała. Jeżeli dolegliwości nie skupiają się w jednej połowie ciała, to wedle uznania możesz wykonywać zabieg po lewej albo prawej stronie. Niektórzy eksperci od akupunktury zalecają realizację terapii po obydwu stronach ciała. Jednakże niekoniecznie jest to

wymagane. Między meridianami po lewej i prawej stronie ciała istnieje związek energetyczny: co dzieje się z terapeutycznego punktu widzenia po lewej stronie, udziela się również prawej stronie. I odwrotnie – leczenie prawej części ciała oddziałuje także na lewą.

Jakie elektroniczne urządzenia do wykonywania akupunktury najlepiej stosować?

Jeszcze zaledwie kilka lat temu potrzebowano paru sprzętów do elektroakupunktury: jednego do wyszukiwania punktów akupunktury, drugiego zaś do leczenia. W międzyczasie wynaleziono elektroniczne urządzenia do akupunktury, które łączą w sobie funkcję diagnostyczną i leczniczą – w jednym i tym samym sprzęcie. Naciskasz przycisk i już urządzenie przełącza się z diagnozy na leczenie, emitując słaby prąd stały. Te ograniczone impulsy prądu pobudzającego w podobny sposób uaktywniają punkty akupunkturowe, jak odbywa się to przy klasycznej akupunkturze przez wkłuwanie w skórę. Dobre sprzęty do elektroakupunktury działają w dwojaki sposób: po pierwsze, wykonują nacisk na punkty akupunkturowe. Przede wszystkim jednak aktywują te punkty poprzez impulsy prądu o niskiej mocy.

Przegląd sprzętów elektronicznych do akupunktury

W naszym *zawodowym kręgu tematycznym: żyć zdrowo* prze-testowaliśmy szereg elektronicznych urządzeń do akupunktury. Przy niektórych produktach wciąż jeszcze potrzebne są dwa sprzęty: jeden do wyszukiwania punktów akupunktury, drugi

natomiast do ich leczenia. Polecamy ci kupno aparatury, która spełnia obydwie te funkcje. Fa. Medisana oferuje w pełni przydatne urządzenia już za ok. 115 euro (oprócz tego obecnie także w firmie Promed pod nazwą Promed ACP).

Według wyników naszych testów, urządzenia tego producenta przeznaczone do elektroakupunktury najlepiej nadają się do samoleczenia, a także do wdrażania w praktyce terapeutycznej:

- Obsługa jest prosta, a menu przejrzyste.
- Połączenie funkcji wyszukiwania i leczenia w tym samym sprzęcie okazuje się szczególnie korzystne dla praktycznego zastosowania elektroakupunktury.
- Urządzenia firmy Fa. Medisana pracowały niezawodnie i efektywnie także przez dłuższy czas. (Nasza seria testowa trwała ponad rok).
- Cena jest proporcjonalna do wydajności sprzętu.

Nie chcemy przez to powiedzieć, że urządzenia innych firm nie są przydatne. Jednak częściowo praca z nimi przysparza niepotrzebnych kłopotów i jest nieekonomiczna. U niektórych producentów urządzeń cena nie jest proporcjonalna do efektywności. Ceny oscylujące w granicach 500-2000 euro są po prostu zbyt wysokie, nawet jeżeli sprzęty zostały skonstruowane dużym nakładem środków.

Zawodowy krąg tematyczny: żyć zdrowo – poszukiwanie alternatywnych środków do osiągnięcia zdrowia

Zawodowy krąg tematyczny: żyć zdrowo jest wspólnotą badawczą, w której spotkali się liczni lekarze medycyny naturalnej, dentyści, terapeuci, psycholodzy i pedagodzy. Swoją misję

widzą oni w tym, aby rozwijać i wypróbowywać możliwości, jak możemy mimo wszystko poniekąd zdrowo żyć w środowisku, które staje się coraz trudniejsze do zniesienia. Współpraca odbywa się na zasadzie społecznego wolontariatu przebiegającego równolegle do właściwego zawodu. Zawodowy krąg tematyczny jest niezależny. Nie otrzymuje on środków badawczych ani od państwa, ani od przemysłu. Wyniki pojedynczych projektów publikujemy każdorazowo w serii książek, która ukazuje się w wydawnictwie Turm Verlag. W ten sposób chcielibyśmy przyczynić się do tego, aby wartościowe pomysły dotyczące zdrowia silniej utrwalić w świadomości zainteresowanych czytelniczek i czytelników.

Obsługa urządzenia do elektroakupunktury: instrukcja

Instrukcja ta obowiązuje dla sprzętów do akupunktury produkowanych przez firmę Medisana. Przy innych typach urządzeń obsługa może się różnić w pewnych szczegółach od podanego tutaj opisu.

- Za pomocą przycisku czasu należy nastawić żadaną długość trwania zabiegu, z której chcesz skorzystać. Do wyboru są opcje 15 sekund, 30 sekund lub ręczna regulacja długości leczenia (MAN). Jeżeli nastawisz swój sprzęt na opcję MAN, możesz kontynuować terapię tak długo jak sobie życzysz.
- Jeżeli nie leczysz sam siebie, lecz inną osobę, musisz dotykać leczonej osoby wolną ręką. Najlepiej chwycić ją za dłoń. Tylko, kiedy występuje kontakt dotykowy, istnieje możliwość przepływu prądu do mierzenia i aktywizacji punktów akupunktury.

- Jeżeli natomiast leczysz się sam, to obwód prądu zamyka się samoistnie poprzez osadzenie sprzętu na punktach skóry.
- Naciśnij włącznik urządzenia. Teraz sprzęt jest już gotowy do tego, aby wyszukiwać punkty akupunkturalne. Jest to sygnalizowane głębokim dźwiękiem.
- Przesuń po prostu górny czubek urządzenia przez miejsce na ciele, gdzie znajduje się punkt akupunktury, który chcesz leczyć.
- Słuchaj przy tym zmian dźwięku: jeżeli dotkniesz punktu akupunkturalnego czubkiem urządzenia, to dźwięk stanie się czystszy i przejrzystszy. Kiedy tylko prześlisz się przez punkt akupunktury, dźwięk z powrotem staje się głębszy i ciemniejszy. Szukany punkt znajduje się tam, gdzie dźwięk brzmi najczystej i najprzejrzystej.
- Gdy znajdziesz poszukiwany punkt, możesz rozpocząć jego leczenie. Naciśnij przycisk stymulacyjny i puść go. Przycisk stymulacyjny umieszczony jest na wąskiej tylnej stronie urządzenia.
- Sprzęt sam z siebie zakończy zabieg, kiedy minie ustawiony przez ciebie czas.
- Jeśli nastawiłeś sprzęt na obsługę ręczną, to dokonuje on stymulacji tak długo jak naciskasz przycisk stymulacyjny.
- Przyciskiem intensywności możesz uregulować moc stymulacji w taki sposób, aby sprawiała ci ona przyjemność.
- Kiedy tylko zakończy się faza stymulacji, urządzenie ponownie przeskakuje automatycznie do fazy wyszukiwania. Daje się wtedy znowu słyszeć niski dźwięk.
- Tylko podczas stymulacji, kiedy pali się zielone światelko, możesz poczuć prąd elektryczny, który jest konieczny do terapii. Podczas fazy wyszukiwania sprzęt nie wydzielą prądu.