

Roger Dalet

**Ublažite si bol pritiskom
prsta**



M I S L
ayndu

Roger Dalet
UBLAŽITE SI BOL PRITISKOM PRSTA

Naslov izvornika
Supprimez Vous-Même Vos Douleurs Par Simple
Pression D'un Doigt
par Dr. Roger Dalet

© Editions Jean-Claude Lattès, 1984.

© MISL, 2001.

Preveo: Dragutin Hlad

Lektor: Dragutin Mraković

Biblioteka: *Utilica*
Knjiga 4



MISL, Zagreb 2001.
ISBN: 953-6306-21-2

Roger Dalet

**UBLAŽITE SI BOL
PRITISKOM PRSTA**



Zagreb 2001.

KAZALO

Uvod.....	9
Kratak povijesni pregled.....	11
Tehnika stimuliranja akupunkturnih točaka	19
Kako postupiti u praksi	19

BOLESTI

Patite od... aerofagije	25
Imate bolove u čmaru.....	28
Promukli ste	30
Imate... opekline ili sunčanicu	33
Uganuli ste... nožni zglob	35
Imate... grčeve.....	37
Patite od... zatvorenosti	39
Boli Vas lakat	41
Povrijeđeni ste.....	44
Imate... grčeve u nogama	46
Imate zubobolju.....	48
Potišteni ste	50
Imate proljev.....	54
Osjećate... bol u jednom ili više prstiju	56
Bole vas leđa	58
Imate... oteklinu.....	60
Boli Vas rame.....	62
Imate... osip.....	65
Osjećate bol... u predjelu lica	68

Imate... napadaj jetre	71
Imate... teškoće pri disanju	73
Boli Vas... koljeno	76
Boli Vas... grlo	78
Dobili ste... gripu	80
Boli Vas... kuk	83
Štucate	85
Patite od... nesanice	87
Akupunktura i... trovanja	90
Kad je po srijedi... alkoholizam	92
Kad je po srijedi... duhan	93
Osjećate... umor u nogama	95
Imate... lumbago	97
Boli Vas... zglob šake ili šaka	99
Imate... morsku bolest	102
Nos Vam je... začepljen	104
Bole Vas... uši	106
Osjećate... lupanje srca	108
Boli Vas stopalo... i prsti na nozi	110
Osjećate bol... prsima	112
Imate... pre obilne menstruacije ili genitalno krvarenje	114
Imate... bolne menstruacije	116
Imate... išijas	118
Bole Vas dojke	121
Akupunktura i... seksualnost	124
Liječenje... impotencije	125
Liječenje... frigidnosti i ženske neplodnosti	127
Hvata vas... nesvjestica	130
Imate... glavobolju	132
1. Boli Vas čelo, jedna ili obje sljepoočnice	133
2. Bolesni vrat i potiljak	135
3. Boli Vas lubanja ili cijela glava	136

Hvata Vas... strah.....	137
Imate... gliste	139
Njega ljepote... lica	141
Povraćate	143
Bole Vas... oči	145

ZNAKSTVENA OBJAŠNJENJA

Mehanizmi djelovanja na razini kože	149
Mehanizam djelovanja u predjelu hrptene moždine .	155
Kako se to odigrava?	155
Mehanizam djelovanja u predjelu mozga	159
1. Sastav živčanog tkiva	160
2. Funkcioniranje živčanog tkiva	160
3. Prirodna droga	161
4. Uloga akupunkture	163
 Zaključak	 165
Dodatak	166

POJMOVNO KAZALO

Aerofagija	25	Nesanica	87
Akupunkturne točke lica	166	Nesvjestica	130
Alkoholizam	92	Noge (grčevi)	46
Bol u predjelu lica	68	Nos (začepljen)	104
Čmar (bolovi)	28	Oči (bol)	145
Disanje	73	Opekline	33
Dojke	121	Osip	65
Frigidnosti	127	Otekline	60
Genitalno krvarenje	114	Potištenost	50
Glavobolja	132	Povijesni pregled	11
Glavobolja (čelo)	133	Povraćanje	143
Glavobolja (cijela glava) ..	136	Povreda	44
Glavobolja (lubanja)	136	Proljev	54
Glavobolja (sljepoočnice) ..	133	Promuklost	30
Glavobolja (vrat i potiljak)	135	Prsa (bol)	112
Gliste	139	Prsti (bol)	56
Gripa	80	Pušenje	93
Grlo	78	Rame	62
Išijas	118	Seksualnost	124
Impotencija	125	Stopalo i prsti na nozi ...	110
Jetra	71	Strah	137
Koljeno	76	Sunčanica	33
Kuk	83	Štucanje	85
Lakat	41	Tehnika stimuliranja	19
Leda	58	Trovanje	90
Lumbago	97	Uši (bol)	106
Lupanje srca	108	Uganuće nožnog zgloba	35
Ljepota lica	141	Umor u nogama	95
Menstruacija (obilna)	114	Zatvorenost	39
Menstruacija (bolna)	116	Zglob šake ili šaka	99
Morska bolest	102	Zubobolja	48
Neploidnost	127	Želudac (grčevi)	37

Uvod

Svi su, svakako, čuli ponešto o akupunkturi.

Svima se ta tehnika liječenja s Dalekog istoka čini vrlo tajanstvenom, vrlo kompliciranom. U Kini, međutim, tisuće ljudi i žena koje zovu "bosonogi liječnici" njeguju, pomažu i liječe bolesnike iz svojih obitelji, svoje susjede, kolege s posla – i sebe sâme jednostavno pritiskujući nekoliko dobro odabranih točaka na tijelu.

Zašto ne biste i vi znali ublažiti svoje male neugodnosti, one svojih prijatelja, svoje djece, tom metodom?

Naravno, nije riječ o potpunom izliječenju; njega mogu postići samo liječnici specijalisti za akupunkturu, koji su često posvetili niz godina usavršavanju svoje vještine. Riječ je o brzom ublažavanju, barem onakvom kakvo se postiže tabletom ili kapljicama, nesnosne kihavice, lumbaga koji savija kralježnicu, bola koji slama, tj. izvjesnog broja malih nelagodnosti koje ćemo zajedno s vama razmotriti.

Kratak povijesni pregled

Može se reći da tradicionalna kineska medicina, koja se koristi iglama ili dodirivanjem zagrijanim materijama, potječe iz drevnih vremena. I stvarno, u naše vrijeme sve se češće nalaze, u prethistorijskim grobovima, prije pisanih zapisa, mnogobrojne igle koje su nedvojbeno služile nekoj terapijskoj svrsi. Te su igle katkada samo komadići, mala šila od kamena. Ali, u grobovima plemića i kraljeva, pored sarkofaga prinčeva i princeza, nađene su zlatne i srebrne igle, pokrivene patinom minulih vjekova.

Naravno, nema dokumenata o toj davnašnjoj akupunkturi, i zato se u naše vrijeme javlja niz hipoteza; neki čak drže da procvat tako svojstvene medicine u Kini čak treba pripisati posjetu nekih vanzemaljskih bića. Ali, ne treba usvajati tako neizvjesne pretpostavke. Radije valja prihvatiti mišljenje da su pedantni i uporni istraživači, kakvi Kinezi znaju biti, izgradili ovaj značajan sustav koji je za nas doista nova medicina.

Uostalom, vrlo rano u povijesti Kine ulagani su naponi da se izvrši klasifikacija svega što se odnosi na akupunkturu. Još iz 220. godine prije nove ere potječe jedno značajno djelo koje se zove Nei-Ching ili Nei-Jing, a koje je napisano na zahtjev cara Huang-Tia.

U jednoj od svojih naredbi on kaže: “Žalim što moji podanici, ometeni bolestima, ne plaćaju poreze i ne kuluče; moja je želja da im se više ne daju lijekovi koji ih truju, da se više ne služe šilom od kamena; želim da se primjenjuju tajanstvene metalne igle, kojima se upravlja energijom”.

Čitava akupunktura bila je već sadržana u toj rečenici i, tijekom stoljeća i stoljeća, strpljiva i ponavljana promatranja omogućila su da se točno odredi metoda u svim područjima.

Oko 1400. godine naše ere, već se pojavljuje kipić koji zovu čovjek od bronce, kip izbušen rupama koje odgovaraju akupunkturnim točkama na koži, koji je služio kao model za izobrazbu studenata.

Ova evolucija je tek nedavno pretrpjela poraz, početkom XIX. stoljeća, kada je pod utjecajem europskih zavojevača tradicionalna medicina prestala biti cijenjena, barem u višim društvenim krugovima, i postupno ustupala mjesto europskoj medicini. Osobito u vrijeme pred kinesku revoluciju tradicionalna medicina čak je bila zabranjena i prakticirala se samo u zabačenim selima. Tek poslije dolaska Mao Ze Donga na vlast, tradicionalnoj je medicini vraćen ugled – ona ga je stekla tijekom revolucije koja je

tome prethodila. Tu tradicionalnu medicinu počeli su primjenjivati i učiti istodobno u najvećim bolnicama, kao i među radnicima i seljacima, kojima su pružali pomoć njihovi kolege s posla, nazvani "bosonogi liječnici".

U današnje doba tradicionalna i zapadnjačka medicina imaju podjednak udio u terapiji i istraživačkom radu.

Teorije koje su temelj tradicionalne akupunkture danas su toliko poznate da ćemo ih samo ukratko izložiti.

Treba znati da je akupunktura prvenstveno filozofija, ili – točnije rečeno – da se uklapa u opću filozofiju Kineza. Poznato je da je za njih svijet Materije i svijet Energije jedna cjelina, i pada u oči da se ovdje nailazi na isti onakav binarni sustav kakav su na Zapadu definirali Einstein i njegovi sljedbenici.

Taj se binarni sustav, po kineskoj predaji, zove "Yin" i "Yang" i to su dvije sile koje se dopunjuju, koje se nadovezuju jedna na drugu ne gubeći nikad međusobnu vezu, kao što dan slijedi noć, a voda se pretvara u led. To su, kratko rečeno, dva različita lica jedne istine.

Taj binarni sustav oslonac je čitave Materije, a ona se sastoji od raznih elemenata. Za Kineze, tih elemenata ima pet. Poznato je da su za taj narod brojevi prilično značajni, jer smo od njih, preko Perzijanaca i Arapa, usvojili brojeve, a broj pet ima sasvim posebnu vrijednost.

Ima, dakle, pet glavnih točaka (kada dodamo središte onim četiri koje poznajemo), pet planeta, pet vrsta okusa, pet vrsta mirisa: ima i pet elemenata: zemlja, vatra, voda, zrak i drvo, koji odgovaraju našim osjetilima. I sve je to prožete mnogobrojnim vezama. Da spomenemo da su kineski filozofi davno otkrili pjesnikovu rečenicu: "Mirisi, boje i zvuci se prepliću".

Ali, ako je akupunktura filozofija, ona je isto tako i tehnika, i uvijek *opsjenarski djeluje rad tradicionalnih kineskih liječnika, jer je njihov pristup liječenju dosta različit od onog zapadnjačkih praktičara. Naravno, kineski liječnik postavlja dijagnozu; ali, on pri tome raspolaze elementima koje mi nemamo u znanstvenoj medicini.

On vrlo brižljivo proučava lice bolesnika, boju njegovih očiju, boju kože, madeže na njoj; on pomnjivo i doslovce milimetar po milimetar ispituje jezik osobe koju će liječiti; u svemu tome on otkriva vezu s unutarnjim organima. On pipa trbuh, ali ne pritiskujući, kao što to čine zapadnjački liječnici, koji određuju dimenzije jetre, slezene itd., već sasvim površinski, lakim dodirima. Svaki predjel trbušnog zida kazuje mu ponešto o funkciji svih unutarnjih organa bolesnika. Najzad, on osobitu pozornost posvećuje pulsu.

Mi na Zapadu znamo samo za jedan puls; u Kini se na perifernim arterijama i na radijalnoj arteriji otkriva 12 pulseva, koji odgovaraju pojedinim organima i koji se pipaju jednim prstom, iznimnom

nježnošću. Na taj način akupunkter kupi maksimum saznanja.

Zatim kineski liječnik prelazi na liječenje. Ali, da bi se dobro razumjela primjena tih terapijskih pravila, treba znati da, prema kineskom shvaćanju, vitalna Energija stalno teče tijelom. Ta Energija stalno protječe istodobno kroz cijelu tjelesnu površinu na kojoj su crte koje odgovaraju unutaršnjim organima. Tako postoji crta, koju mi na Zapadu zovemo meridijan, koja odgovara srcu, ona koja odgovara plućima, jetri, slezeni, bubrezima, zatim šupljim utrobnim organima kao što su tanko crijevo, debelo crijevo, žučni putevi, mokraćni mjehur i želudac. Ima i drugih crta koje odgovaraju pojedinim funkcijama. Napokon, ima crta za vezu ili pomoćnih, koje se zovu sekundarne žile i koje povezuju cio taj sustav.

Ako Energija prestane teći, drugim riječima, ako se negdje na putu tih meridijana stvori čvor, javlja se bolest. Isto tako, ako se umjesto normalne vitalne Energije stvori izopačena Energija, nastaje bolest. Na tim putevima ima ukupno 361 točka, i još nekoliko razbacanih van njih, u kojima se tijekom Energije može kvalitativno i kvantitativno promijeniti. I tako, nakon što se obavijestio o stanju bolesnika pregledom na istočnjački način, terapeut će, prema složenim pravilima, koja nose pjesnička imena poput Pravilo Majka-Sin ili Pravilo Pet Elemenata, ubosti male igle u savršeno točno odabrane točke kako bi se uspostavio tijekom normalne Energije i time povratilo zdravlje. Kada su ove teorije doprle do Zapada,

razumljivo je da su izazvale šok, uglavnom stoga što su Zapadnjaci proučavali kinesku medicinu u raznim razdobljima i što su uvijek bili u zakašnjenju u odnosu na određenu epohu. Prvo su isusovci, oko XVI. stoljeća, na povratku iz Kine iznijeli temelje istočnjačke medicine i donijeli igle; time su uglavnom izazvali podsmijeh. Zatim su u XIX. stoljeću pojedini istraživači poput oca glazbenika Berlioza pokušali ponovno ukazati na vrijednost liječenja ovom tehnikom. U primjeni ove tehnike pretrpjeli su izvjesne neuspjehe i ona je napuštena.

Trebalo je pričekati istraživače s konca XIX. stoljeća, koji, uostalom, nisu bili liječnici, npr. slavnog Sulliera de Morana, koji je bio francuski konzul u Kini i proučavao kinesku medicinu, da bi se prevele kineske knjige i da bi se njihova praksa mogla proširiti u Francuskoj. Ali taj način liječenja još uvijek izaziva nepovjerenje, čak i neprijateljstvo velikog broja terapeuta, a još više istraživača. U naše doba može se naći mnogo dokaza o tom nepovjerenju, tom neprijateljstvu, i na njih se može naići i u posljednjim djelima naših najvećih profesora.

Ali, pored sumnjičavih ima i onih koji su pokušali primijeniti tu tehniku i postigli su rezultate koji su ih oduševili zbog brzine, kvalitete i sigurnosti. Ipak, debata je još uvijek otvorena na Zapadu, makar ona bila i bespredmetna, jer je u stvari tradicionalna akupunktura, kakva se proučavala, nadišla samu sebe, i to ponajviše u zemlji u kojoj je ponikla, u Kini.

To se dogodilo iz dva razloga: vidjeli smo da je nova Kina, na poticaj i po volji svog glavnog vođe Mao Ze Donga, izričito htjela izgraditi most i kombinira znanstveno iskustvo Zapada s tradicionalnim kineskim blagom. Kina je to postigla na dvije razine. S jedne strane, objedinila je načine liječenja – priznajem da je ovo bilo za zapadnjačke liječnike najveće iznenađenje. To objedinjavanje prvo je uslijedilo na uobičajenim mjestima u kojima se provodi liječenje – na klinikama i u bolnicama.

Na Zapadu smo vidjeli mnoge misije sastavljene od liječnika i neliječnika koje su bile nazočne iznimnom događaju – kirurškoj intervenciji na čovjeku ili životinji bez anestezije ili analgezije. Odsudnost bola postignuto je jednostavnim ubodom male igle u odabranu točku. Bolesnike se moglo snimati, intervjuirati u tijeku operacije. Moglo se gledati ljude kako im vade plućno krilo, operira želudac, kao i djecu koja se rađaju carskim rezom, a bolesnik, dotično porodilja nisu bili uspavani.

Takvo nešto bilo je potpuno nezamislivo prije nego što je pružen dokaz o tome. A zatim, vidjelo se kako se ta medicina širi na najpopularnijoj razini, putem “bosonogih liječnika”. To su tvornički radnici, seljaci koji se priučavaju rukovati s iglama kako bi mogli ublažiti bolove, blage ili jake, svojih kolega na poslu, susjeda, članova svoje obitelji. I ti “bosonogi liječnici” također su istraživali: jedan od njih, Chao Poo Yu, postao je kineski junak zato što je uspio usavršiti tehniku liječenja gluhonijemih, tako da se

većina njih može sporazumjevati, što je također otkrilo nove vidike Zapadu.

A zatim, liječnici i kineski istraživači dopunili su akupunkturu. Otkrili su nove točke; ukazali su na nove crte koje se nadovezuju na prethodne, a što je najvažnije, povezuju točke na koži s unutarnjim organima. Eksperimentirali su s novim sredstvima, npr. propuštali su struju kroz akupunkturne igle. Međutim, osobito je značajno što su Kinezi ponavljanim eksperimentiranjem tijekom liječenja i kirurških zahvata pojednostavili akupunkturu. Oni su u znatnoj mjeri smanjili broj točaka koje se rabe za pojedine bolesti: često je potrebna samo jedna točka za čitavu regiju, bez obzira na bolest koja je po srijedi. Osobito su posljednji radovi otvorili nove vidike, jer se uvidjelo da se na taj način može postići sigurno i efikasno liječenje. i to s minimumom sredstava. Čovjek se ne može sâm izliječiti, ali može olakšati sebi bolove pritiskujući mali broj dobro odabranih točaka.

U ovoj knjizi razmotrit ćemo stimulaciju tih točaka, koje ćemo sada opisati.

Tehnika stimuliranja akupunkturnih točaka

Akupunkturne točke poznate su u Kini od najdavnijih vremena. Većina njih odgovara našim organima. Njih je pritiskivao liječnik poznavatelj akupunktura pomoću kraćih ili duljih igala.

Ali, postoje točke koje su povezane s raznim dijelovima tijela i s točno određenim dijelovima. Kad se igle ubadaju u njih, liječi se odgovarajući dio.

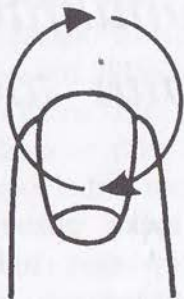
Kako postupati u praksi?

Prvo treba brižljivo *odrediti* točku ili točke: ona(e) zauzima(ju) sasvim mali prostor: oko pola kvadratnog milimetra.

Priložene sheme i objašnjenja koja ćemo dati pomoći će vam, nadamo se, da ju lako odredite.

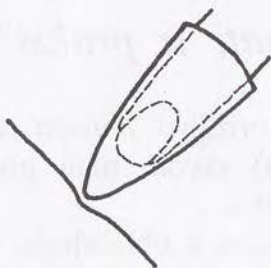
Uostalom, kad je jednom odredite, nećete više moći zaboraviti gdje se ona nalazi, jer je *bolna* i u tom predjelu osjetljivost je veća.

Zatim je treba *stimulirati*. Naravno poznavatelj akupunktura ubada iglu u nju. Ali, gotovo isti učinak postiže se *masažom* određene točke.



Metnite vrh prsta (palca, kažiprsta, velikog prsta) na izabranu točku i pritisnite prilično snažno izvodeći male oscilacije (ili blago masirajući) uz kruženje u smjeru kazaljki na satu.

Da biste postigli veću preciznost, možete uporabiti neki metalni predmet: vrh nalivpera, noža itd.



Čak je napravljena neka vrsta malog naprstka, koji se navuče na prst. Ovaj naprstak ima izduljen vrh koji točno pokriva točku ne prelazeći je.

Ta mala naprava može pojednostaviti Vaš rad.

Točka se može i zagrijavati na razne načine. I u tu svrhu napravljeni su mali praktični aparati.

Ali, od svega je najjednostavnija masaža. I, ako to želite, krenite sada u prvu "bitku".

Prijeći ćemo sada na izlaganje izvjesnog broja naših nevolja i ukazati na točke koje mogu donijeti olakšanje.

Parte ad

herofugie **Bolesti**

Patite od... aerofagije

Iako je svima, iz lošeg iskustva, poznato što je aerofagija, medicinski ju je mnogo teže definirati. Dugo se vjerovalo da je aerofagija povezana s prekomjernim nagomilavanjem zraka u želucu. U stvari, danas se zna da progutani zrak ne ulazi u želudac već se zaustavlja pri dnu jednjaka, gdje se nagomilava i zatim izbacuje. Po srijedi je pravi tik; jasno je, dakle, da bitnu ulogu u njegovom nastajanju igraju nervni čimbenici.

Ali, aerofagija može biti i znak ozbiljnog poremećaja u organima za varenje: čir na želucu, kamen u žučnoj kesici itd.

S druge strane, aerofagija može izazvati bolove u drugim dijelovima čovjekova tijela, posebno one koji vrlo liče na bol pri *angini pectoris*.

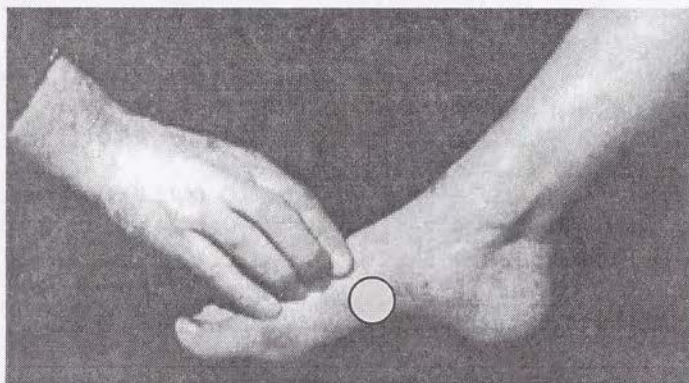
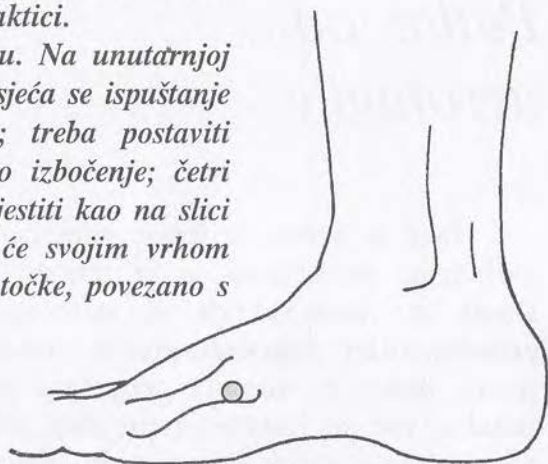
Iz svih tih razloga ne treba zanemariti simptom "aerofagija" i preporučuje se da se na njega skrene

pozornost liječniku, koji će znati odrediti njezine uzroke i posljedice.

Ali, u međuvremenu treba pomoći samom sebi.

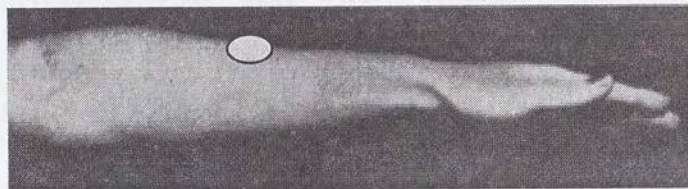
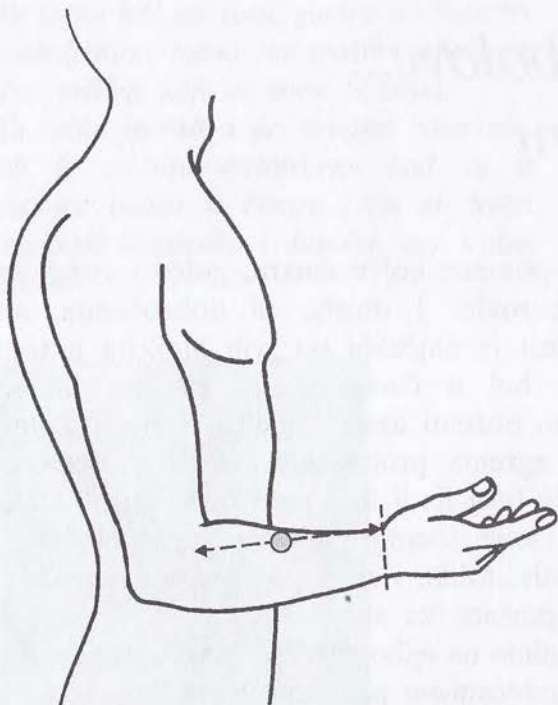
Za aerofagiju i nadutost trbuha uopće, dvije su točke osobito zanimljive: jedna na stopalu, druga na podlaktici.

Pogledajmo prvu. Na unutarnjoj strani stopala osjeća se ispuštanje na bazi palca; treba postaviti mali prst na to izbočenje; četiri prsta ruke namjestiti kao na slici dolje. Kažiprst će svojim vrhom odrediti mjesto točke, povezano s rubom kosti.



Druga točka otkriva se na vanjskoj strani nadlaktice sljedećim postupkom:

Ruka se savije do visine lakta, a točka se nalazi na polovici vanjske strane podlaktice između lakta i šake, označena pregibnim naborima ta dva predjela.



Imate bolove... u čmaru

Kad se spomene bol u čmaru, gotovo uvijek se misli na hemeroide. I doista, ta dobroćudna, ali neugodna bolest je najčešća od svih afekcija u tom predjelu. Ali, bol u čmaru mogu izazvati mnogi drugi, uostalom poznati uzroci: analna fisura, pečenje i svrab uslijed egzema, probadanje izazvano apscesom.

Znatan je broj ljudi koji pate od čmara i malo je lokalizacija koje stvaraju tako loše raspoloženje, koliko zbog bola, toliko i zbog poremećaja fiziološke funkcije koji povlače za sobom.

Da se vratimo na njihov najčešći uzrok, hemeroide; po srijedi su jednostavno proširene vene čmara, a taj poremećaj najčešće izaziva zatvorenost. Rijetke, previše suhe, obilne stolice cijepaju na neki način te vene, stvarajući proširenja ili male kuglice u unutrašnjosti.

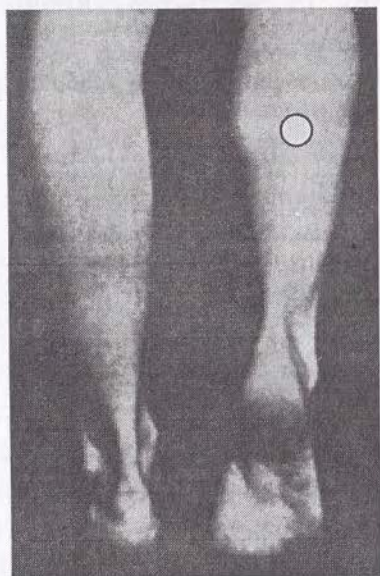
Tako proširene, te se vene suze i skupe čmar, otežavajući još više svaku sljedeću stolicu. Tako

nastaje začarani krug, u kome bol ima svoju ulogu, jer izaziva grč mišića čmara.

Važno je, dakle, što brže prekinuti taj začarani krug, a jedna akupunkturna točka je vrlo korisna u ti svrhu.

Ta točka leži na listu, gotovo na polovici potkoljenice, tačno na sredini izbočenja dva mišića koji se zovu blizanci.

Ta točka se rabi i pri drugim bolovima, ali je osobito djelotvorna kad su u pitanju bolovi u čmaru. Nju se treba masirati obostrano i duboko, npr. s dva palca.



Promukli ste...

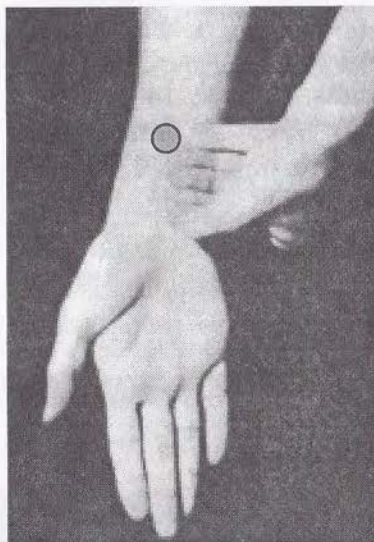
Imali ste malu, beznačajnu nahladu. Malo-pomalo, glas Vam postaje nesiguran, boja mu se mijenja i jednostavno ne možete više govoriti... Možda ste bili previše bučni na nekom veselju, ili ste prenapregli glasne žice držeći neki govor – i sad ste bez glasa.

Ono što je nezgoda u svakidašnjem životu postaje prava nesreća za ljude čije zanimanje ovisi o glasu; pjevač gubi svoju zaradu, političar birače, profesora više ne mogu razumjeti njegovi đaci. Tako jedna bezopasna boljka može imati velike profesionalne i društvene posljedice.

Iz čega proističe to čudno gubljenje glasa? Grkljan, organ u kome se stvara glas, ima u sebi sustav ventila, “jezičaka”, koji se nazivaju glasne žice. Njihovo podešavanje izaziva vibriranje zračnog stupa koji struji preko njih stalno ga modulirajući kako bi se formirali zvuci koji izlaze iz naših usta.

U predjelu glasnica mogu nastati dva poremećaja, ili su one nepokretne, tj. živci više ne upravljaju

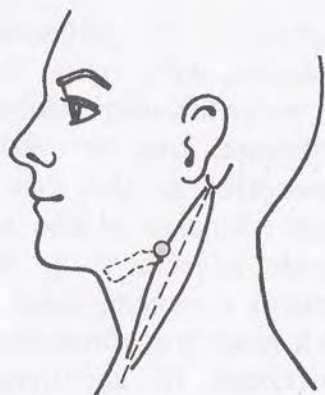
njima; to je grkljanska paraliza, vrlo teška, jer je posljedica neke ozbiljne infekcije, koju će otkriti specijalist za uho, grlo i nos i koja se obično ne može izliječiti, ili je po srijedi – srećom, češće – tek neka prenadraženost: infekcija ili zapaljenje izazvali su otok glasnih žica i one više ne mogu igrati svoju ulogu. U tim slučajevima preporučuje se akupunktura kako bi se smanjila prokrvljenost i omogućilo oboljeloj osobi pjevati ili održati svoj govor.



Dvije su točke posebno značajne: prva leži iznad zgloba ruke za širinu šake iznad unutarnjeg nabora pregiba šake, na njegovoj središnjoj crti.

Druga se nalazi s obje strane grkljana, na kraju male kosti koja podupire taj organ i koju treba masirati palcem i kažiprstom iste ruke.

Točka na grkljanu se lijepo može vidjeti na kraju male kosti koja podupire grkljan na prednjem rubu velikog vratnog mišića.



Imate...

opekline ili sunčanicu

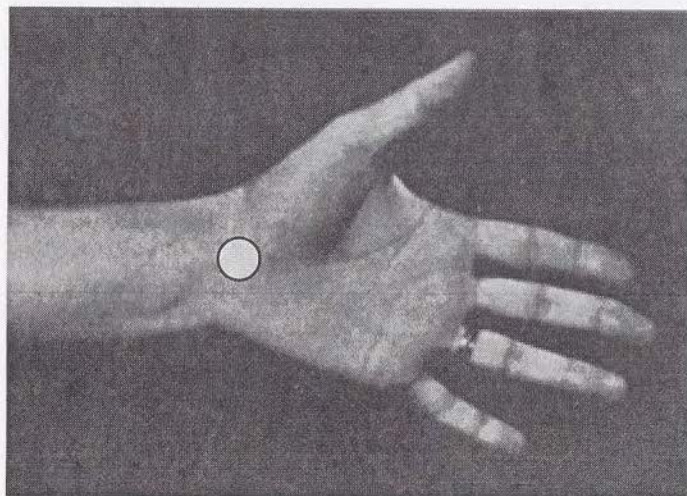
To je u neku ruku ista stvar, jer sunčanica nije ništa drugo nego opekline prvog stupnja.

Poznato je da se opekline razvrstavaju po stupnjevima: prvi stupanj karakteriziran je crvenilom izložene kože; drugi je stupanj obilježen mjehurima koji se medicinski zovu *fliclene*; treći stupanj je krasta, crnkast bezbolan ožiljak, ali s pougljenim tkivom u dubokim slojevima. Četvrti stupanj okarakteriziran je zahvaćenošću mišića, a peti zahvaćenošću kostiju.

Razumije se, samo se pri bezopasnim opeklinama, kao što su one od sunca, može pružiti pomoć akupunkturu. Mora se povesti računa i o njihovom opsegu, jer će nekoliko ograničenih mjehura biti manje opasno nego sunčanica, makar ona bila i prvog stupnja.



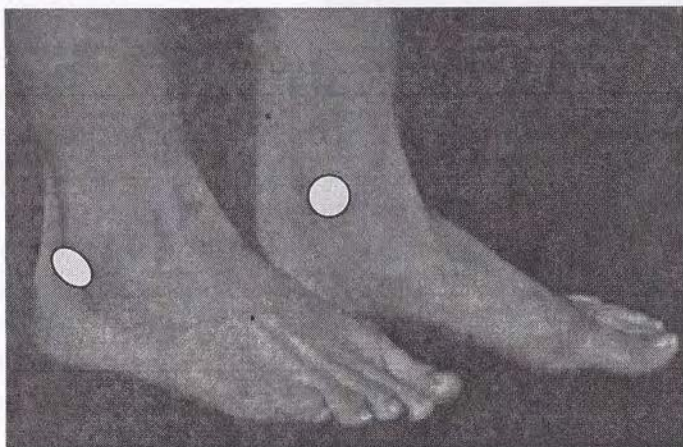
Ipak postoji jedna točka koja može ublažiti bol pri opeklini bilo kojeg podrijetla. Ona se nalazi na pregibu šake s njene unutarnje strane, točno u sredini. Masirajte je snažno i osjećaj pečenja će se znatno ublažiti.



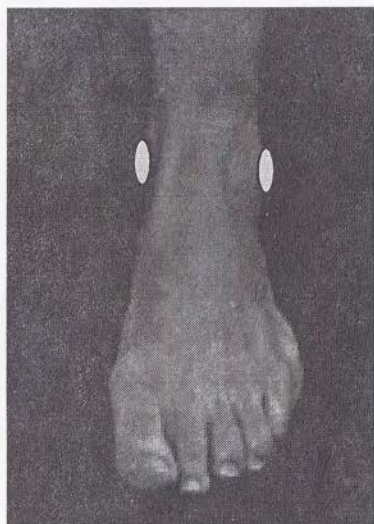
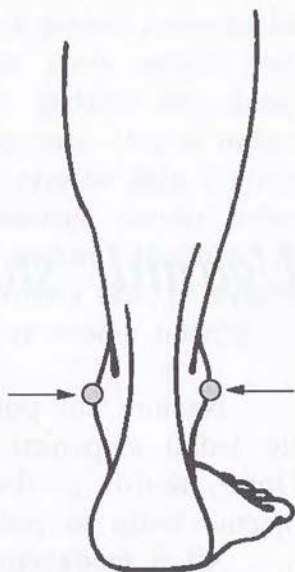
Uganuli ste... nožni zglob

Načinili ste pogrješan korak – npr. promašili ste jednu stepenicu ili ste se spotakli o rubnjak. Oprez, možda je došlo do prijeloma kosti, i samo liječnik može to potvrditi roentgenskim pregledom!

Ali u međuvremenu, noga otiče i boli... Stoga trljajte vrlo snažno točku na kosti nožnog zgloba, unutra ili izvana, ovisno od mjesta na kome se nalazi oteklina, odnosno s obje strane ako je bol obostrana.



Bol, a djelomično i otekline, smanjit će se, često ćete moći i prohodati. Ali, budite pažljivi, masirajte čvrsto, postavivši prst okomito na kožu, tako da ništa ne pomaknete, što bi moglo biti opasno čak i u slučaju djelomičnog prijeloma. I brzo potražite liječnika.



Imate... grčeve

Ta često rabljena riječ u stvari se odnosi na razna zbivanja, i to različitog podrijetla:

– crijevne grčeve, različite lokalizacije, povezane s infekcijama, nahladom itd.;

– grčeve hepatičkog podrijetla, tj. poslije poremećaja u žučnim kanalima, koje najčešće prouzročuje kamenac;

– grčeve nefritičkog podrijetla, koji nastaju poslije oboljenja mokraćnih puteva, najčešće izazvanog kamencom.

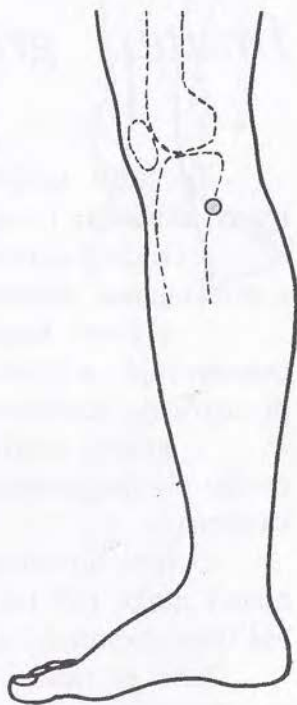
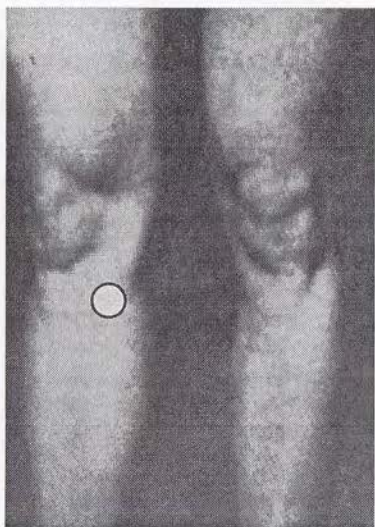
U svim tim slučajevima, osobito ovim posljednjim, bolovi mogu biti jaki, čak izazvati nesvjesticu, i dok bol traje, nesretni bolesnik osjeća se poput mučenika.

Iako je nužno brzo utvrditi uzrok grčeva, isto je toliko žurno potrebno ublažiti bol, prvenstveno stoga da se smanje patnje, ali i zato što se uzroci i posljedice iprepliću i grčevi pogoršavaju stanje unutarnjih organa koji ih trpe. Lako se može shvatiti potreba za prekidanjem začaranog kruga bolest-

bolovi, i da se to postigne na potpuno bezopasan način.

Uostalom, zbog te težnje da se brzo radi i obavljena su proučavanja mehanizma akupunktуре. Zapaženo je, pri registriranju crijevnih grčeva, da brzo prestaju poslije pritiska akupunktурne točke.

Ta točka leži ispod koljena, s vanjske strane i na zadnjem rubu goljenice. Kad se vuče prstom duž tog ruba, odozdo prema gore, može se opipati ugao gdje se rub kosti naglo savija unutra i pozadi. U tom uglu nalazi se točka.



Patite od... zatvorenosti

Ženska bolest... bolest suvremenog svijeta i njegova nekretanja, ali istodobno i vječno zlo, pošto recepti sredstava za pročišćavanje potječu još iz najdavnije egipatske prošlosti.

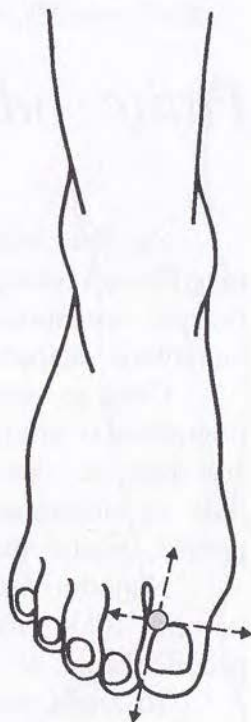
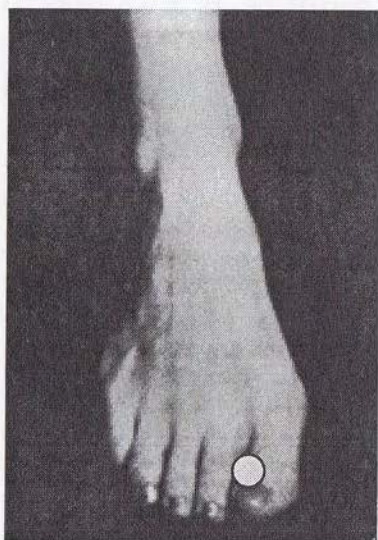
Čista je istina da nedovoljno fizičko gibanje uz pogriješke u prehrani karakteristične za naše društvo (ne pije se dovoljno tekućine između obroka, ne jede se dovoljno "balastne" hrane, poput zelenog povrća, posija itd.) pogoršavaju taj vječni problem.

Najjednostavnije rješenje, koje su, na žalost, usvojili toliki naši suvremenici, jesu, sredstva za pročišćavanje, u pilulama, u tabletama, čajevi.

To znači zamijeniti jedno zlo drugim. U stvari, crijeva se postupno nadražuje, nastane upala: zatvorenost je zamijenjena lažnim proljevima koji lišavaju bolesnika vode i mineralnih soli iz njegova organizma. Tako nastaje bolest izazvana sredstvima za pročišćavanje, koja može dovesti do znatnog broja kroničnih oboljenja, kao i teških crijevnih bolesti, pa čak i

kome. Stoga je svaka prirodna metoda koja omogućava prirodnu probavu, a da se ne oštećuje organizam, dobrodošla. Akupunktura ima u tome svoje mjesto – postoji jedna točka koju je vrlo lako stimulirati. *Ta se točka nalazi na vrhu nožnog palca, na strani*

ostalih prstiju noge, u uglu koji gradi produžetak baze nokta i njegova vanjska strana.



Boli Vas... lakat

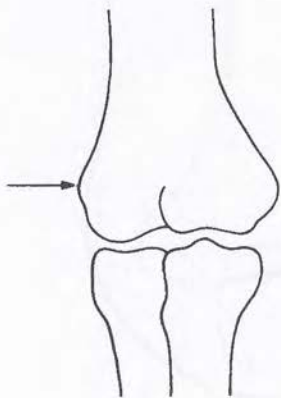
Lakat je zglob koji je istodobno površinski i dosta “nespretan”, ako se tako može reći, koji se lako svuda udari.

On je istodobno i zglob koji se mnogo angažira, osobito pri nekim sportovima, poput tenisa ili golfa.

Što se događa u tim slučajevima?

Obično povreda nastaje poslije “promašenog” udarca, zamaha u prazno, npr. za vrijeme teniskog meča. Podlaktica ode previše daleko i zaustavlja se uz bol pri maksimalnom istezanju.

Bolovi se mogu pojaviti bilo gdje u laktu, ali se najčešće ustale na razini vanjskog okrajka ramene kosti.



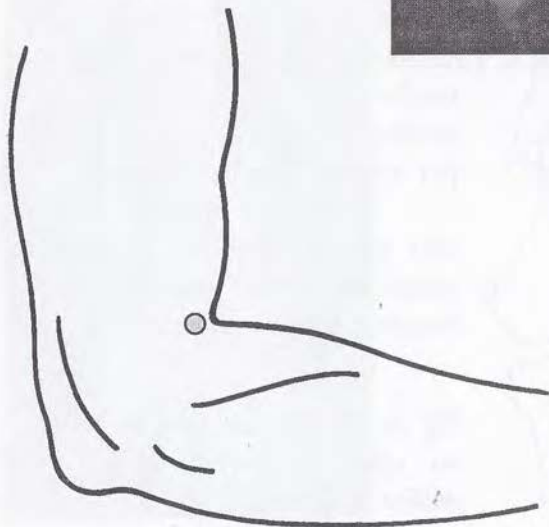
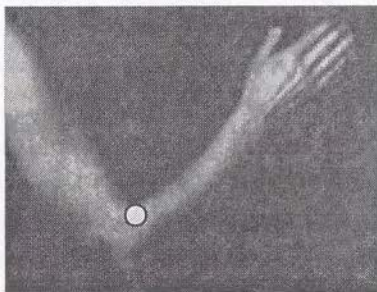
Taj se okrajak zove epicondilus i na njega se pripaja čitav splet mišića i tetiva.

Kad se sve to upali, nastaje *epicondilitis*, oboljenje koje je poznato kao “teniski lakat”, što će reći lakat tenisača.

Dok je to samo nedaća za čovjeka čiji je posao sjedeći, za šampiona čija je karijera ugrožena, ako ne i upropaštena lako može postati katastrofa.

Stoga je neobično važno znati gdje se nalazi točka pomoću koje često čovjek može sebi pomoći i u tijeku samog meča, a da kasnije spriječi prijelaz oboljenja u kronično.

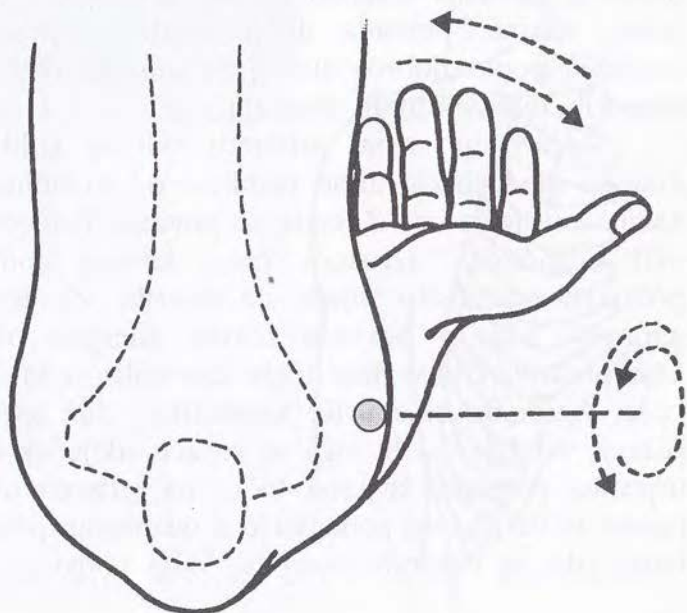
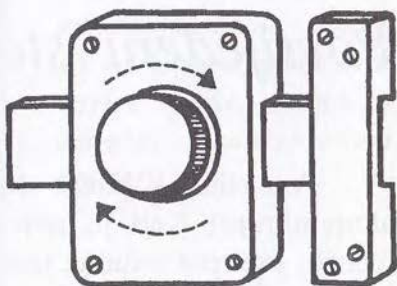
Tu je točku vrlo lako naći: ona se nalazi upravo u pregibu lakta koji nastaje kad se lakat postavi pod pravi kut u odnosu na ramenu kost.



I u ovom slučaju stimulaciju točke mogu popratiti aktivni pokreti, u tijeku kineziterapije ili poslije nje.

Za to nisu nužni neki komplicirani instrumenti. U svakoj kući mogu se naći sredstva pomoću kojih će se lakat pokretati: običan ključ, brava, odvijač mogu biti dovoljni.

Povećajte broj tih malih pokreta maskirajući točku u pregibu lakta. Skratit ćete bolove i neugodan osjećaj.

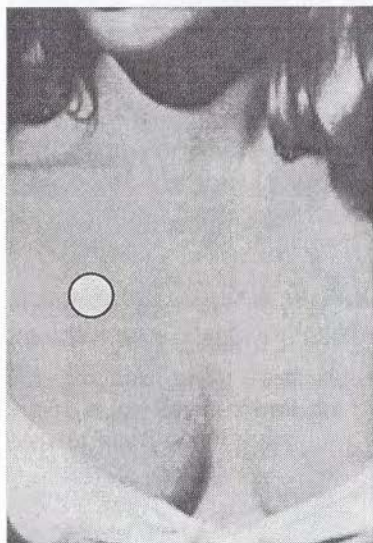


Povrijeđeni ste...

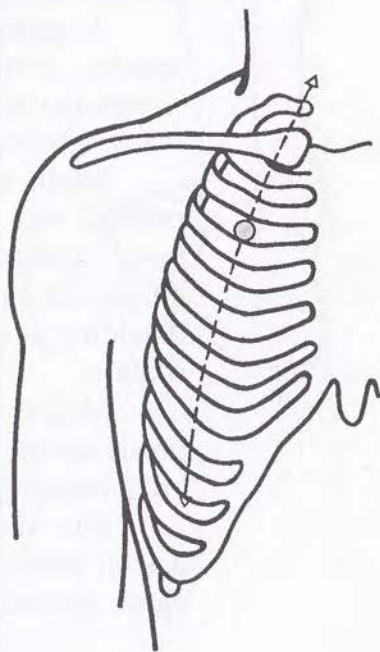
Pomislite – kakav čudan razlog za primjenu akupunktura! Kad je netko povrijeđen, ili, stručno rečeno, pretrpio traumu, treba se zadovoljiti primjenom lokalnog liječenja traumatiziranog predjela u obliku masti, krema, pomada ili uzimanja sredstava za smirenje poput dobrog starog aspirina ili nekog od njegovih mnogobrojnih derivata.

Upravo na ovom primjeru vidi se koliko se kineska medicinska misao razlikuje od zapadnjačkog načina mišljenja: na Zapadu se povreda jednostavno drži očiglednim uzrokom rane, krvnog podljeva, preloma, nečim što utječe na osjetila. Za Kineze, naprotiv, ista ta povreda remeti energiju obrane koja prekriva čitavo naše tijelo kao neka vrsta druge kože, s tim što se najviše koncentrira duž izvjesnih puteva, udubljenja. Iz toga se izvlači zaključak da, u uvjetima povrede, izvjesna točka na jednom od tih puteva može izazvati poboljšanje u udaljenom predjelu, tamo gdje se odigrala povreda. Valja podvući, ipak,

da se pod “udarom” i u kineskoj i u zapadnjačkoj koncepciji podrazumijeva kako psihička tako i fizička trauma – udar kao što su neprijatna vijest ili žalost.



U svim tim slučajevima akupunkturna točka je ista; ona se nalazi na prsima, s desne strane, na četiri prsta iznad bradavice dojke, točno u drugom međurebrenom prostoru.



Imate... grčeve u nogama

Probudili ste se se noću zbog onog bolnog grča mišića, koji svi dobro znamo.

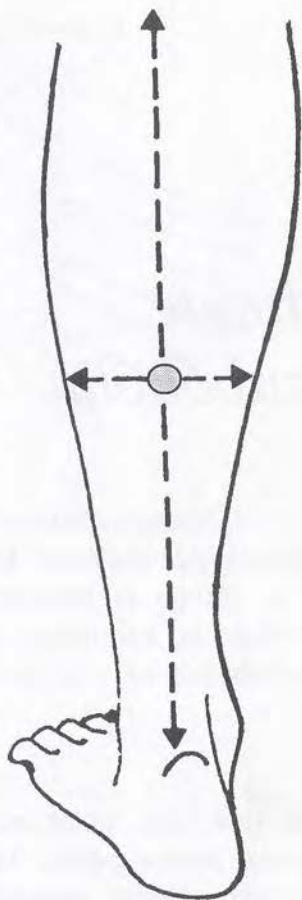
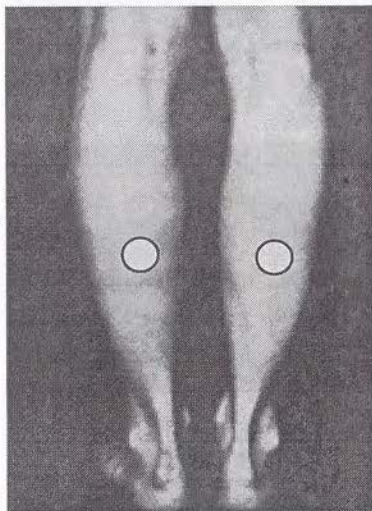
Te grčeve mogu izazvati dvije vrste uzroka: jedni su vezani za krvne žile – vaskularni, a drugi za lošu funkciju naših mišića – muskularni.

Među vaskularnim grčevima treba podvući one koji često prate proširene vene, upalu vena, sve ozlijede vena donjih udova, što nam se svima može dogoditi, a osobito osobama ženskog spola.

Mišićni grčevi mogu nastati poslije pretjeranih fizičkih napora, poput pretjeranog pješaćenja ili vožnje bicikla.

Bilo koji grčevi da su po srijedi, postoji jedna točka na obje noge koja može pomoći da se oni brzo ublaže.

Ta točka leži točno u sredini lista, na podjednakom razmaku u horizontalnom pravcu od ruba noge, a u vertikalnom na polovici razmaka od pregiba koljena, gore, i udubljenja poviše pete, dolje. Točka se nalazi upravo u udubljenju koje dijeli dva mišića "blizanca", one dvije velike mišićne mase koje se grče kad se čovjek digne na vrhove prstiju, a koje se stežu same od sebe kad se javi grč. Pazite, ta je točka duboko postavljena, te se najbolji rezultati postižu snažnom masažom.

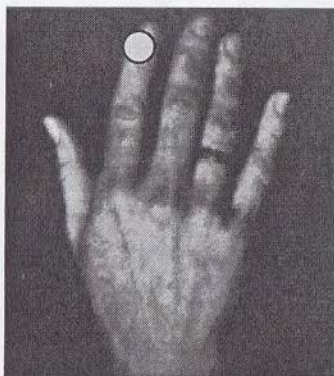


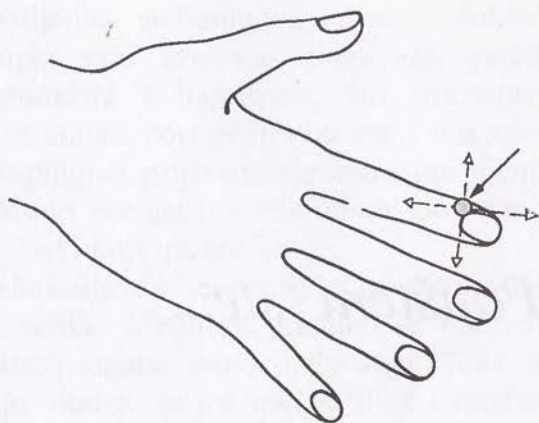
Imate... zubobolju

Od toga se ne umire, ali su svi iskusili – mogli bismo parafrazirati La Fontainea – to zlo.

Stoga je posebno dragocjeno pronaći pogodnu točku za zubobolju, a ona je, štoviše, čak i vrlo pristupačna.

Ta točka leži na strani kažiprsta prema palcu. Vrlo ju je lako odrediti: povučete crtu duž baze nokta, a drugu rubom nokta prema palcu. Te se dvije crte sijeku pod pravim kutem, i vrh tog kuta je točka koja Vam je potrebna. Pritisnut ćete kažiprst one ruke na čijoj je strani oboljeli zub.





Razumije se, pritisak na tu točku neće Vam izliječiti karijes ili zubni absces, ali će Vam omogućiti da bez patnji pričekate posjet zubaru, kao i da, uz njegovu suglasnost, bez anestezije podnesete liječenje. U svakom slučaju, tako nešto vrijedilo bi pokušati.

Potišteni ste...

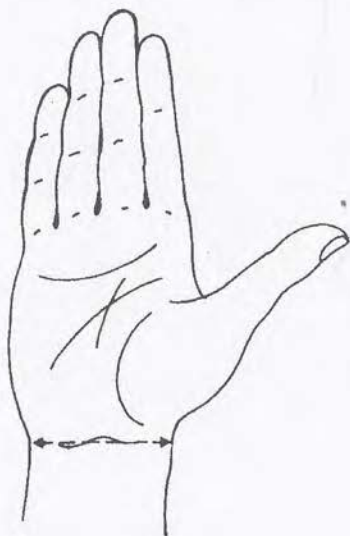
Potištenost... Zar ne slušamo dosta tu riječ u naše doba! Ona dobro opisuje stanje koje nastaje: naglo, za nekoliko dana osoba koja je dotle bila puna poleta gubi interes za sve što je dotad bilo njezin život: rad je dosadan, obitelj je zamara, razonoda joj je ne čini zadovoljstvo. Za tim slijedi čitav niz fizičkih neugodnosti: osjećaj gušenja, "knedle" u grlu, naizmjenična drhtavica i znojenje itd. Kako je obično po srijedi savjesna osoba, ta njezina nesposobnost je dovodi u očaj, ona se opire, plače, buni se protiv svoje okoline. To smjenjivanje faza razdražljivosti i očaja karakterizira depresiju. Vremenom se počne osjećati umor poslije i najmanjeg fizičkog ili intelektualnog napora. Na sâmu pomisao o nekom postupku, poslu, izlasku javlja se užas, pamćenje se gubi, a obiteljski, društveni, profesionalni život se jednostavno iskrivi.

Naravno, mnogi psihofizički uzroci mogu biti osnovica depresije; ali, većinom su po srijedi

zastrašujuće posljedice suvremenog života – šokovi, stresovi, postupci koji sve nas pogađaju, poput zagađivanja atmosfere i namirnica, što primorava naše tijelo da se stalno bori protiv otrova i mikroba, zatim dug i iscrpljujući prijevoz, ogromno iscrpljenje na radu neprekidno presijecano telefonom, posjetima, što se naziva “iskidani posao”.

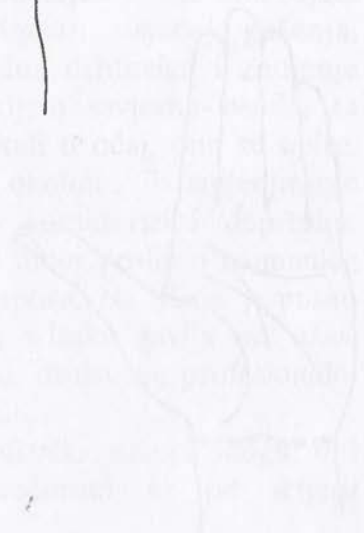
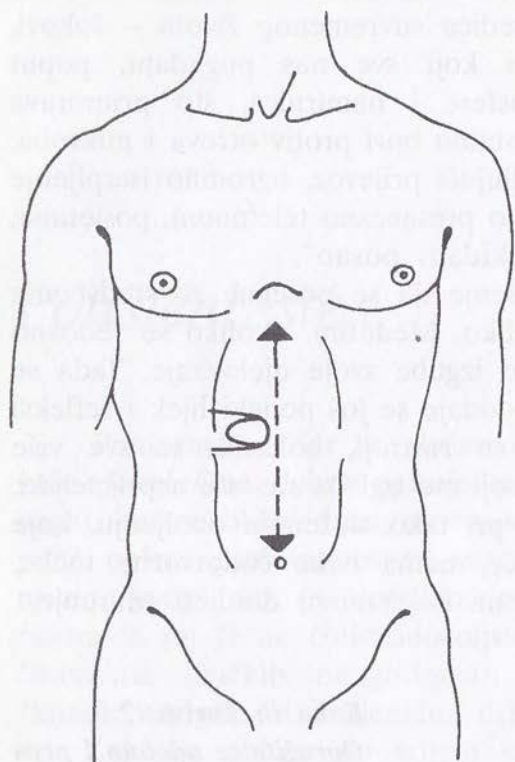
Doista, iskušenje da se posegne za sredstvima za smirenje je veliko. Međutim, ukoliko se redovno uzimaju, ona brzo izgube svoje djelovanje. Tada se doze povećavaju, dodaje se još poneki lijek i refleksi otupljuju, misao se rastroji, bolesnik se sve više povlači od svijeta koji mu izgleda sve više neprijateljski.

Jasno je da pri tako složenom oboljenju, koje napada čitavo biće, nema neke čudotvorne točke, već postoji niz zona koje mogu donijeti smirenje.

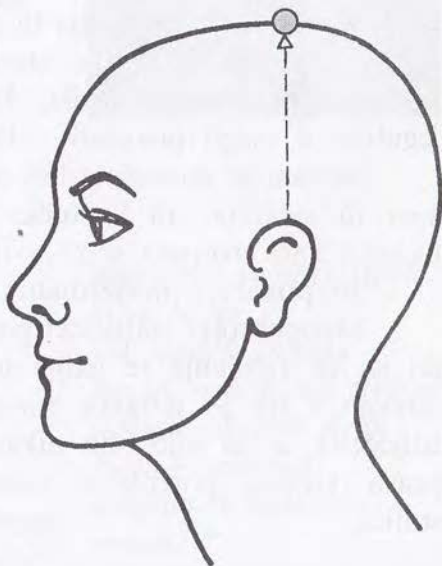
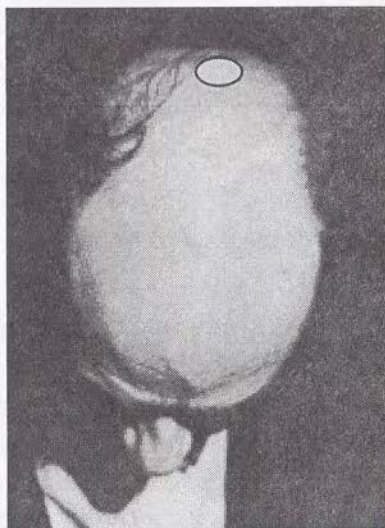


Kako ih koristiti?

Opružite se udobno i prvo masirajte pregibe zgloba ruke, unutarne pregibe, one koji su najbliže dlanu, palcem druge ruke, prvo u jednom smjeru, a poslije u drugom. Zatim masirajte ulegnuće trbuha između pupka u rebrenog luka, zadržavajući se na središnjoj crti.



Na kraju seanse odredite najvišu točku na lubanji, na sâmom njezinom vrhu, i masirajte je energično praveći male krugove oko nje. Ta se točka može odrediti i na ovaj način: ona se nalazi na crti koja spaja vrhove ušnih školjki oba uha. Sve ovo valja činiti u više navrata. Ponavljajte te postupke i osjetit ćete smirenje koje će vam pomoći da se oduprete depresiji.



Imate... proljev

Taj neugodan simptom može biti i znak vrlo ozbiljnog oboljenja.

Vrlo ozbiljnog po svojim posljedicama: zbog često golemog gubitka vode i mineralnih sastojaka proljev može dovesti organizam u opasnost.

Vrlo ozbiljnog i prema svom podrijetlu: on je samo neugodnost ako je posljedica loše probave ili prolazne infekcije, ali protječe sasvim drugačije ako ga je izazvala malapsorpcija ili neki osobito virulentan agens poput dizenterijske amebe, ili bolest koja se nedavno ponovno pojavila, kad se mislilo da se izgubila u magli povijesti – kolera.

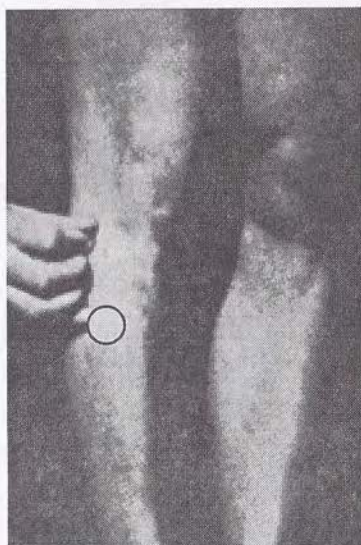
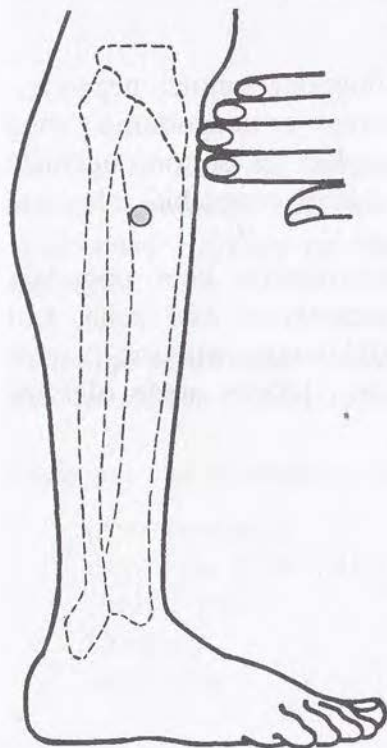
Nadam se da nećete biti prinuđeni liječiti koleru sebi ili svojim, ali je točka na koju ćemo Vam ukazati kao stvorena u tu svrhu.

To pokazuje nevjerojatnu moć akupunkture.

Mnogobrojni statistički podaci iz Kine pokazuju da je, uz rabljenje te jedne jedine točke više puta dnevno i što je moguće ranije poslije zaraživanja, izliječena, a da nije bilo nikakvog drugog liječenja, prava kolera, potvrđena nalazom klica kolere u stolici.

Ako može izliječiti tako teško oboljenje, akupunktura se može uspješno primijeniti u slučaju sezonskih proljeva našeg podneblja, kod Vašeg dojenčeta.

Tu točku treba brižljivo odrediti, i to u dva pravca: odozgo nadolje i od sprijeda prema nazad. Odozgo nadolje, ona se nalazi za širinu šake (pet



poprečnih prstiju) ispod vrha čašice. Od sprijeda prema nazad, ona je na sredini između izbočine dviju kosti – goljenice, sprijeda, i lišnjače, otraga.

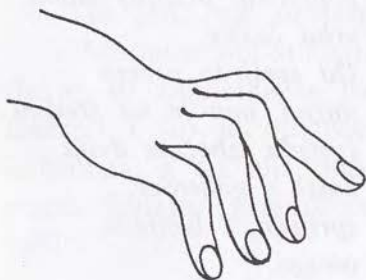
Osjećate... bol u jednom ili više prstiju

S prstima se mogu dogoditi mnoge nezgode.

Vrlo izloženi udarcima i nezgodama zbog prinudnog položaja koji povlači za sobom uganuće zglobova, prsti se mogu i inficirati, mogu biti zahvaćeni zapaljenjem

Svima su poznate deformacije koje pogađaju palac, osobito u vrijeme menopauze kod žena, kao i one kod oboljelih od infektivnog artritisa.

Pritisak na izvjestan broj točaka može olakšati bol u prstima.





Za sve te točke je karakteristično da se nalaze na prednjoj strani prstiju, na razini pregiba koji grade zglob prvog i drugog zglavka, bilo da je prst savijen ili ispružen.

Pritiskuje se tu točku – naravno, na bolesnom prstu. A ako su oboljeli i drugi prsti?

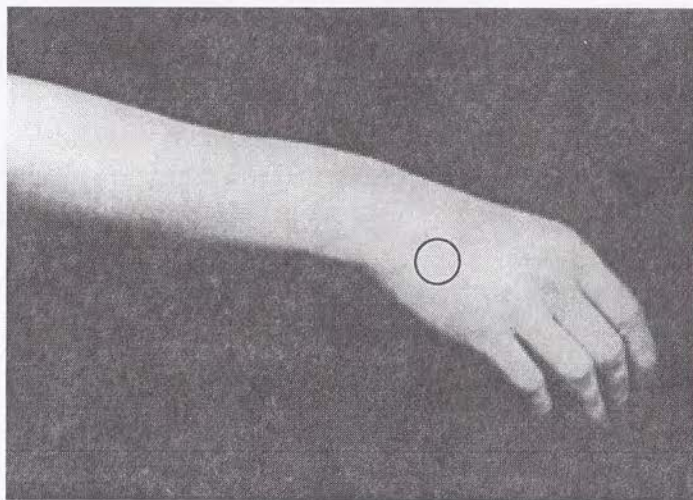
Onda nas kineska tradicija uči ovakvom točnom redosljedu:

prvo prstenjak,
zatim po redu palac,
srednji prst,
kažiprst,
mali prst.

Bole Vas... leđa

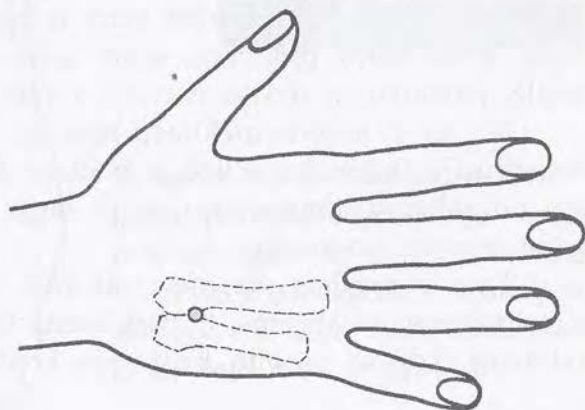
U našoj civilizaciji, u kojoj pisanje ima tako veliku ulogu, bilo da se piše rukom, ili kuca na pisachi stroj, leđa su najizloženija bolovima. To su oštri bolovi "dorzalgo" po ugledu na "lumbago", koji se javljaju kad se naglo digne neki previše težak predmet, ali oni mogu biti i kronični, u vidu svakodnevnog probadanja, te osobito zagorčavati život daktilografinjama, pijanistima, ljudima koji rade na aparatima za umnožavanje, zubarima. Te bolove izaziva stalno pogrbljen, polunagnut položaj, koji prouzrokuje zgrčenost mišića s obje strane kralježnice. Treba navesti i bolove domaćice koja svakog dana izvodi iste pokrete: namješta postelju, pere suđe, čisti usisavačem itd.

Sve može naškoditi kralježnici, pa i psihički život, jer se na njoj odražavaju strah i strepnje. Zar se ne pogrbito pred iznenadnim napadom, opasnošću? Mišići leđa grčenjem odražavaju obrambeni položaj pojedinca. Sve to izaziva bolest. Stoga je dobro



poznavati točku koja će Vas “otkočiti” poslije napora i sprječiti održavanje bola.

Ta se točka nalazi na nadlanici u produljetku prostora koji dijeli mali prst od prstenjaka. Iznad tog prostora u uglu koji grade te dvije kosti kad se ponovno spoje, nalazi se točka koju treba masirati.



Imate ... oteklinu

Stručno rečeno, imate edem.

U velikom broju slučajeva otekline se viđaju na donjim udovima, a uzroci njihovog nastajanja su mnogobrojni. Neki od njih su opći; poznato je da su otekline donjih udova izazvane slabošću dvaju velikih organa – srca i bubrega. Po srijedi su složena stanja, kako zbog uzroka tako i zbog posljedica, i njih može riješiti samo liječnik.

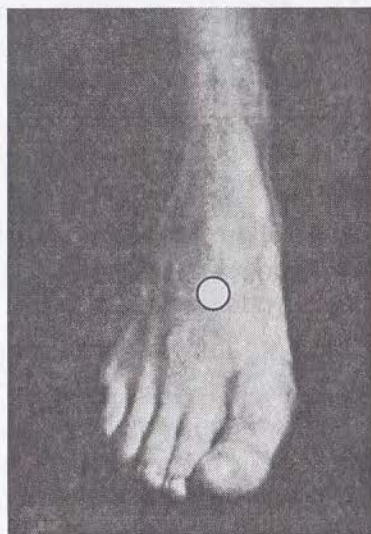
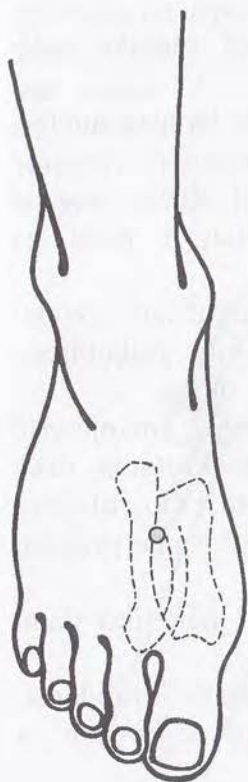
Ali pored tih bolesti, ima i lokalnih uzroka: to su otekline izazvane slabošću vena u osoba, osobito žena, koje imaju proširene vene, a povrh toga su imale, jedanput ili u više navrata, i zapaljenje vena.

Tu su i limfne otekline, pretežno vezane za konstituciju bolesnika. Riječ je o onim ženama koje još od mladosti imaju vrlo pune noge, a to se s godinama ne popravlja.

Iako u manjem stupnju, ipak ima mnogo ljudi s maleolarnim oteklinama, tj. oteklinama iznad skočnih zglobova, koji se osobito izražavaju koncem dana u

žena koje su mnogo hodale, a još više tapkale u mjestu, poput prodavačica, trgovaca itd.

Pored mnogih terapijskih sredstava, kao i mnogih uvijek korisnih savjeta (da se spava ili odmara s podignutim nogama), postoji i jedna akupunkturna točka koja potpomaže djelovanje tih sredstava.



Ta točka leži na stopalu, u produžetku prostora koji odvaja veliki prst od njegovog susjeda. Prstom se ide uz to produženje i, u predjelu spajanja te dvije kosti, nalazi se točka koja nam je potrebna.

Boli Vas ... rame

Rame može postati bolno pod raznim okolnostima.

Razumije se, može biti u pitanju izravan udarac, koji izaziva prolaznu ili trajnu slabost.

Ali isto tako, i to je najčešći slučaj, bol se javlja spontano, više-manje je oštar, i prati ga ograničenost pokreta.

U najgorem slučaju, rame je "ukočeno". Svako kretanje je skoro nemoguće. Ruka ostaje priljubljena uz tijelo i ne može se odvojiti od njega.

U lakšem slučaju rame se može manje-više podići, ali je ograničena mogućnost kretanja ruke prema naprijed, nazad ili u stranu, što otežava pokrete u svakodnevnom životu: zakopčavanje prsluka, stavljanje kaputa ili bluže...

Takvo stanje može potrajati od nekoliko dana do više mjeseci ili godina.

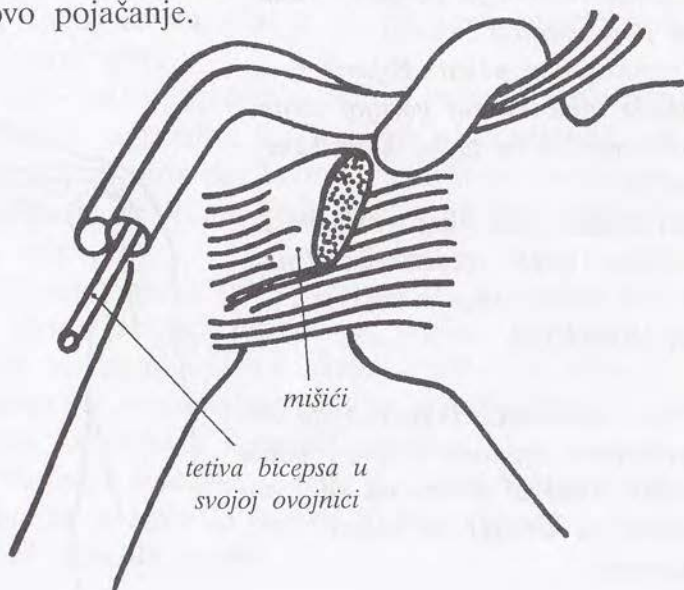
U tom trenutku po srijedi je istinska invalidnost. Začudno, rameni zglob je vrlo rijetko odgovoran za

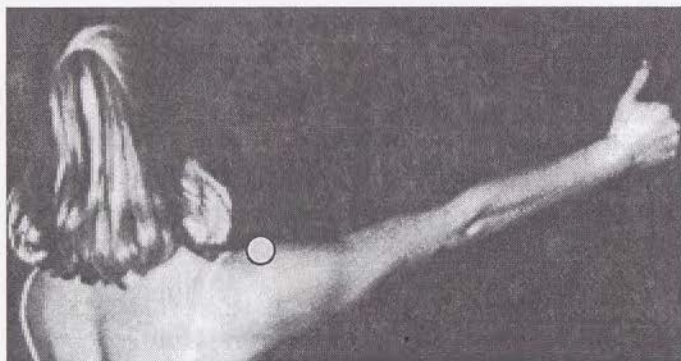
tu neugodnost. Nasuprot tome, pogođen je, zapaljen, blokiran cio skup mišića, tetiva, živaca koji se nalaze u okolini zgloba.

Na slici niže, uočava se raznolikost i brojnost oštećenja koja može pretrpjeti ovako složena struktura. Time se objašnjava i naziv “periartritis humeri”, koje je dobio taj skup.

To također objašnjava zašto je liječenje tog oboljenja težak problem za medicinu, pri čemu se rabe sva moguća sredstva za smirenje, koja se primjenjuju opće ili lokalno: infiltracija kortizona u rame, aktivna i pasivna kineziterapija, u bazenu ili van njega.

Ali, i u ovom slučaju jedna mala točka može donijeti znatno olakšanje, ublažiti bol ili spriječiti njegovo pojačanje.





Ta točka se nalazi na gornjoj strani ramena.

Praktično, ona se ovako pronalazi:

Podići (koliko je moguće) ruku u horizontalan položaj, uspravljenog palca. Pojavit će se mala udubina na gornjoj strani ramena: tu je točka koja Vam treba.

Ta točka može Vam poslužiti i tijekom vježbi reedukacije. Ona će ih učiniti manje bolnim i djelotvornijim.

Nije, međutim, isključeno da se pritiskom pronađu i druge bolne točke. Bilo bi dobro da se i one masiraju ukoliko to bolovi iziskuju.



Imate... osip

Postoje razne vrste osipa. Prvo su to oni koji prate zarazne bolesti, osobito dječjeg doba, poput malih boginja. Njih ne treba dirati. Uostalom, one izazivaju osjećaj topline, pečenja, a na bola.

Nasuprot tome, osipi koji izazivaju osjećaj peckanja vezane su za dvije vrste uzroka: jedne su urođene, uočavaju se od rođenja i prate nesretnu osobu cijelog života. Oni traže ozbiljnu i neprekidnu medicinsku njegu.

Ali – često i srećom – osip je vezan s prolaznim neznodama, uglavnom s alergijom. Bît alergije još nije dovoljno poznata: kontakt s nekom materijom, neškodljivom za većinu ljudi, izaziva na koži osjetljive osobe osip.

Ti osipi mogu biti raznih vrsta, a najpoznatija je, s jedne strane, egzem sa svojim krastavim i vlažnim naslagama, a s druge strane koprivnjača (urtikarija) s crvenim površinama, baršunastim, koje se gube na pritisak i strašno svrbe.

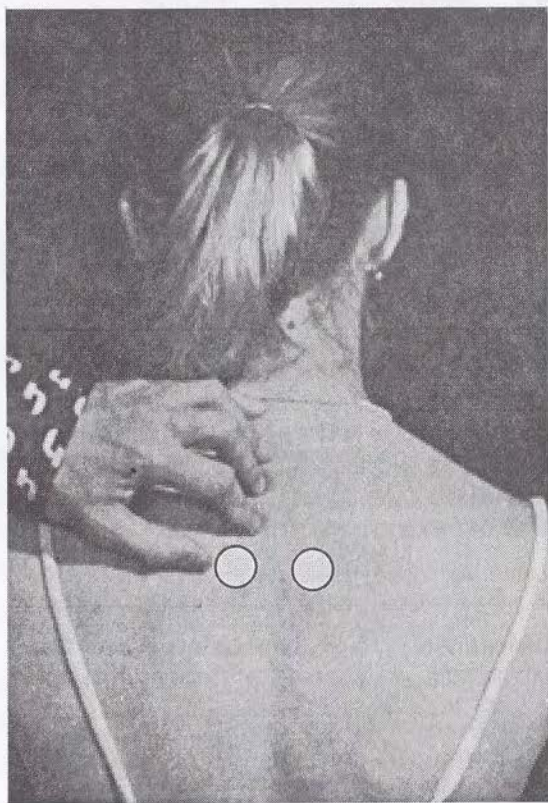
Naravno, liječenje alergije je obično vrlo složeno: ali, ako su je izazvale jagode ili školjke, npr. vrijedi pokušati ublažiti tegobe.

U tu svrhu preporučuju se posebno dvije točke: prva se nalazi točno na sredini pregiba koljena, a druga s jedne i druge strane kralježnice u visini trećeg leđnog kralješka. Da bi se ta točka pronašla, bolesnik treba sjesti i sagnuti glavu unaprijed. Na bazi potiljka uočava se velika koštana izbočina – bolji izraštaj posljednjeg (sedmog) vratnog kralješka.



Kad se odbroje tri kralješka naniže, dospije se na razinu trećeg leđnog kralješka, a točka se nalazi s jedne i druge strane bodljikavog izraštaja, na širinu od dva prsta od središnje crte.

Da bi se postigao rezultat, treba ubadati ili snažno masirati te točke.



Osjećate bol... u predjelu lica

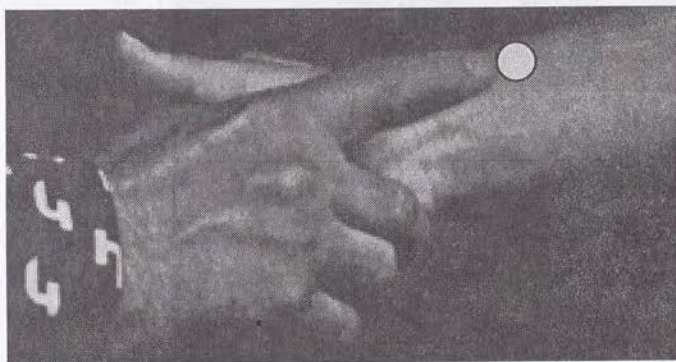
Bolovi u predjelu lica, uz zubobolju, svrstavaju se u najjače bolove koje može podnijeti ljudsko biće, bilo da je po srijedi neuralgija lica ili manje karakteristični bolovi.

Bol pri neuralgiji lica je vrlo specifičan: obično se javlja kod starijih osoba, bez razloga, spontano, poslije neke male ogrebotine na obrazu, nosu ili na desnima, skoro uvijek iste kad je po srijedi isti bolesnik. Ta mala površina na engleskom se zove "trigger zone". Sâm bol vrlo je tipičan – poput munje, udara struje, kaže nam bolesnik. To traje nekoliko sekundi, ali kakvih!... ukoliko se ne ponovi svakog sata, ili čak svake minute, pretvarajući bolesnikov život u strašno mučenje.

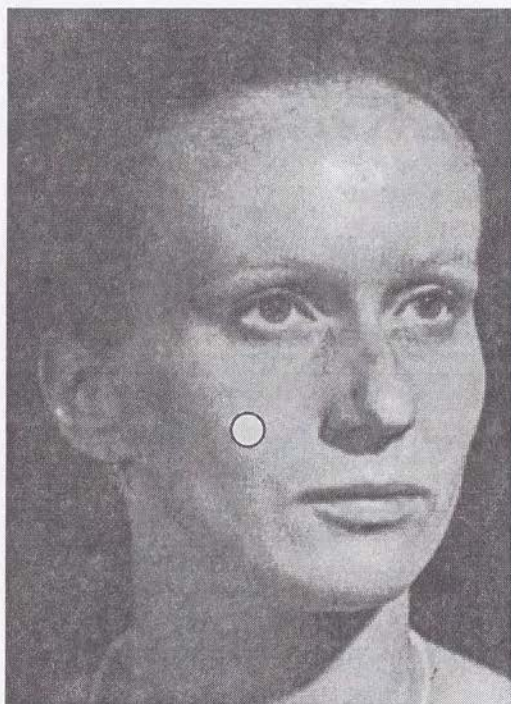
Pored tog jasno izraženog i spektakularnog oblika, postoje i blaži, nešto drugačiji, pri kojima bol, manje snažan, dulje traje. Lice često oblije

rumenilo, a znoj izbije u krupnim grašcima. Sve se to vrlo teško podnosi i posebno je korisno znati točke koje mogu ublažiti bol.

Od tih točaka dvije su glavne – prva je ona koja se rabi i pri čelnoj migreni, a nalazi se na prednjoj strani podlaktice; određuje se kao i točka za migrenu, obuhvaćajući palac na strani na kojoj se osjeća bol šakom postavljenom kao štipaljka. Kažiprst će pokazati točno mjesto na kome se nalazi točka, u udubljenju u kome se pipa puls.



Druga se točka nalazi na licu, pokraj jagodice, u visini nozdrva u malom koštanom udubljenju ispod jagodice.

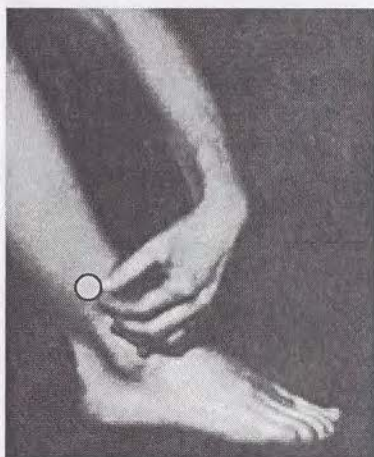
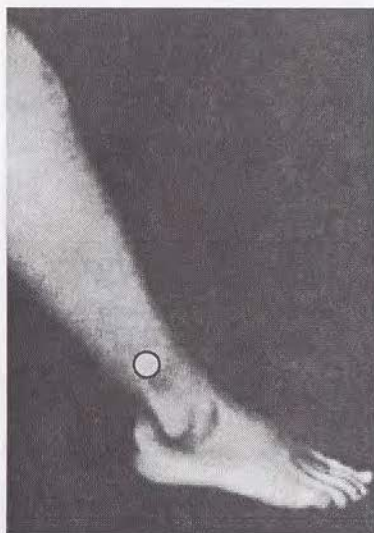


Imate... napadaj jetre

Kaže se, napadaj jetre ne postoji. U biti, to je točno – jetra u tome nema nikakvog udjela.

Danas se misli u tim je slučajevima po srijedi nekakva prepreka u žučnoj kesici ili alergija organa za varenje.

Ali, kako god bilo, nevoljnika koji sutradan poslije neke gozbe ustane gorkih usta, teške glave, s mučninom – ipak je to napadaj jetre.



U takvoj situaciji pomoći će vam jedna točka. Ona leži pri dnu potkoljenice, na vanjskoj strani, u malom osjetljivom udubljenju ispred duge i tanke kosti – lišnjače. Kako točno odrediti tu točku? Postavite ruku, stegnutih prstiju, na nogu i oslonite vrh malog prsta na najizbočeniju kost članka na nozi. Prsti će se naći, jedan uz drugi, na prednjoj strani lišnjače, a palac će označiti točku. Masirajte tu točku na objema potko-ljenicama ukriženim rukama – desna ruka za lijevu nogu, lijeva ruka za desnu nogu. Poslije nekoliko trenutaka čut ćete kloktanje u žučnoj kesici koja se prazni, što su, uostalom pokazali i rentgenski snimci načinjeni u tim slučajevima, u tijeku masiranja te točke.

Treba zapamtiti da je ta točka značajna u liječenju svih oboljenja jetre i žučnih puteva. Ali, to bi nas daleko odvelo. Zadovoljimo se time da sebi pružimo pomoć za trenutak.

Imate...

teškoće pri disanju

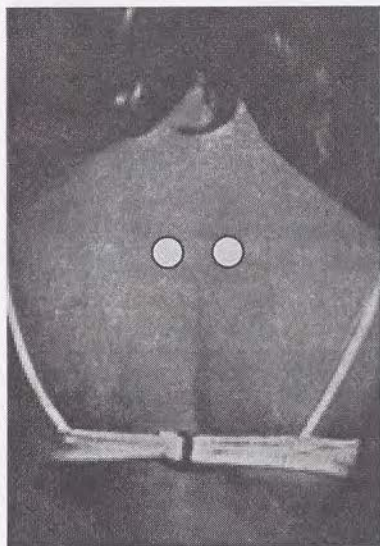
Medicinski se to zove dispneja – simptom čije značenje može biti vrlo ozbiljno. Teškoće pri disanju mogu izazvati srce, pluća, živčani sustav. Stoga, ako se pojavi dispneja čiji uzrok nije očigledan, treba se obratiti liječniku, pa i specijalisti – pneumologu, kardiologu itd.

Ali, obrnuto, može biti po srijedi samo prolazna nevolja u okviru neke akutne bolesti poput gripe, bronhitisa itd.

Postoji jedna bolest pri kojoj smetnje prigodom disanja čine bit kliničke slike: astma. Svima je poznat njezin razvoj s krizama, prvo noćnim, koje otržu bolesnika od sna oko 2–3 sata ujutro, primoravaju ga da otvori prozore, da sjedne. Zatim ti napadi postaju sve češći, gube tipičan karakter i pretvaraju se u stalne teškoće pri disanju. U svakom slučaju, teškoće pri disanju znače za astmatičara sate i dane patnji, a također i sve ozbiljniju invalidnost.

Postoji velik broj lijekova koji se daju za ublažavanje tih simptoma kod astmatičara: kapljice, supozitorije, tablete, opasni kortizon, zatim lijekovi koji se pakiraju u bočice, a rabe kao aerosol, koje svi bolesnici dobro poznaju.

Svi ti lijekovi imaju i loših strana. Prvo ih treba imati pri ruci. Svi, bez iznimke, imaju opasne sekundarne posljedice. Stoga je dobro znati gdje se nalazi mala točka koja može prilično brzo pomoći nesretnom bolesniku koji ima smetnje pri disanju.



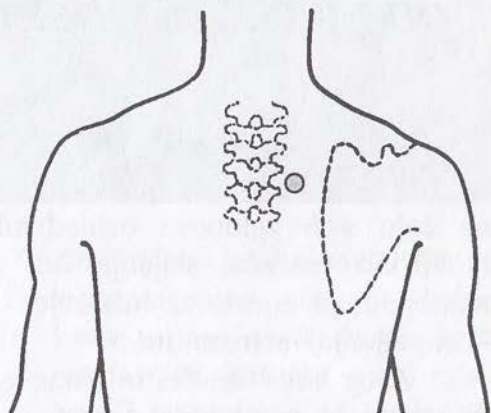
Ta se točka nalazi na leđima, s obje strane leđnog dijela kralježnice – poput mnogih drugih akupunkturnih točaka na daljini od dva prsta od nje, u visini trećeg leđnog kralješka.

Kako odrediti mjesto tog kralješka?

Vrlo jednostavno; bolesnik sjedne i sagne glavu; pojavi se jedna izbočina na bazi potiljka – to je izbočina posljednjeg vratnog kralješka. Odbroje se zatim tri

izbočenja naniže i dođe se do bodljastog produljetka trećeg leđnog kralješka. Točka, kao što je već rečeno, leži za debljinu dva prsta lijevo i desno od kralježnice (vidjeti odjeljak “Imate .. osip”).

Tu točku treba masirati snažno i dugo. Znači, bolesniku treba pomoći neka osoba iz njegove obitelji. Tako će se poteškoće pri disanju pomalo ublažiti i na kraju prestati.



Treba napomenuti da se uz te dvije točke može rabiti i ona koju smo naveli za kašalj.

Boli Vas... koljeno

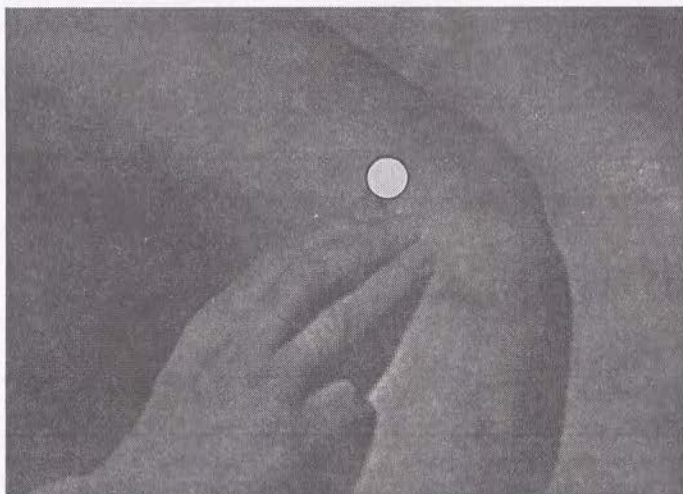
Na koljenu se mogu dogoditi sve nevolje: udarci, infekcije, nesretni slučajevi itd. Taj zlosretni zglob je na čelu svih zglobova ozlijeđenih prigodom automobilskih nesreća, skijanja itd, a osim toga je i najpogodnije mjesto za infekcije – osobito kod djece – zapaljenja, artroze itd.

Zbog toga se često nameće potreba za ublažavanjem te vrste bola.

Ali, u prirodi su dobro i zlo vrlo blizu: koljenski zglob je i vrlo “otkriven”.

Lako ga je promotriti sa svih strana i brižljivo odrediti bolna i ozlijeđena mjesta.

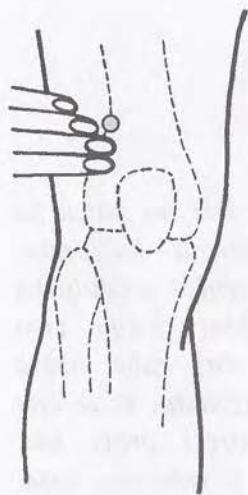
Povrh toga, a to se odnosi na cjelokupnu akupunkturu, bilo koja bolna točka – čak i ako nije navedena među akupunkturnim točkama – može se masirati, i to će liječenje isto tako biti blagotvorno. Ali, ipak postoji jedna točka koja je najpogodnija za bolove u koljenu.



Zamjetljiva je činjenica da ta točka odgovara vrhu sinovijalne kesice – one male kesice koja pokriva unutrašnjost svih zglobova i koja otekne od upalne ili sukrevičave tekućine, onaj poznati “sinovijalni izljev”.

Kako naći ti točku? Vrlo jednostavno.

Uzmite kao odrednicu malu kost koja se nalazi na prednjoj strani koljena: čašicu. Ona približno ima oblik pravokutnika. Povucite zamišljenu crtu od čašice s vanjske strane buta: točka leži na tri debljine prsta iznad ugla kosti.



Boli Vas... grlo

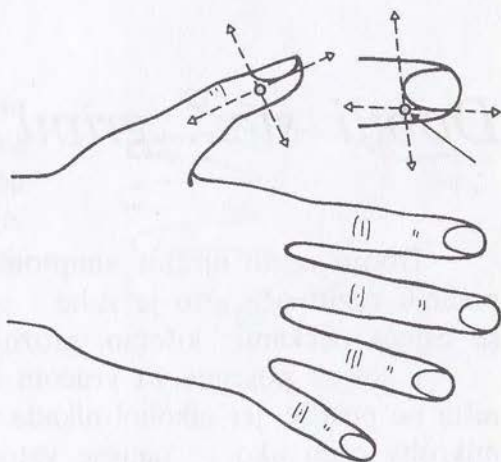
Budite oprezni, angina može biti vrlo opasna; ona može stvoriti teren za mnoge bolesti – meningitis, reumatske bolesti, bolesti bubrega, koje mogu ugroziti čitav daljnji život. Stoga brzo pozovite liječnika.

Ali, dok čekate, ukazat ćemo vam na točku koja vam može donijeti olakšanje.



Ta točka leži na palcu sa strane prema kažiprstu. Povucite crtu u produljetku baze nokta; drugu crtu povucite duž ruba nokta prema kažiprstu. Te se crte sijeku tvoreći pravi kut. Točka je u vrhu tog kuta.

Ako vas grlo boli samo s jedne strane, masirajte točku samo s te strane. Ako vas boli cijelo grlo, snažno masirajte, naizmjenično ili ne, obje strane.



Dobili ste... gripu

Dobro znate njezine simptome: poslije nahlade počinju suziti oči, grlo je suho i peče, u nosnicama se osjeća peckanje; kišemo, grozničavi smo.

I čovjek posegne za vrućom rakijom... čime se ništa ne postiže, jer alkohol nikada nije ubio nijednog mikroba osim ako se nanese vatom.

Kaže se da čovjek ima gripu. To je obično netočno. Prava gripa je teška bolest, koja se javlja u obliku epidemija i može, usprkos napretku medicine, prouzročiti smrt.

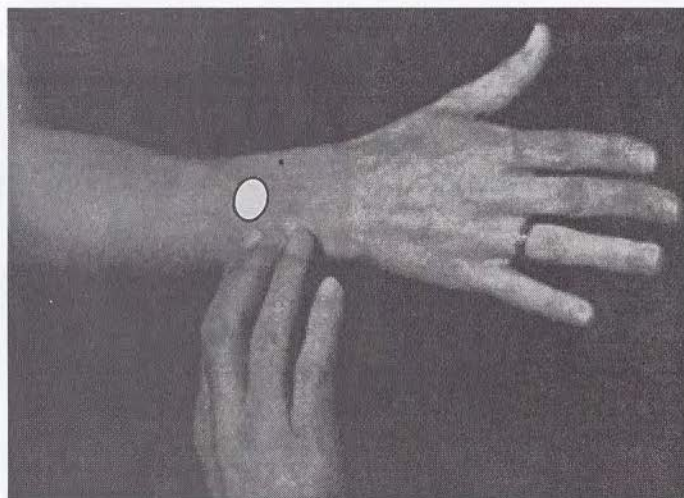
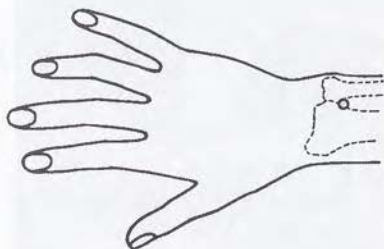
Obično, kad se misli da je po srijedi "gripa", naše dišne sluznice je napao velik broj virusa, koji u njih prodiru zahvaljujući nahladi.

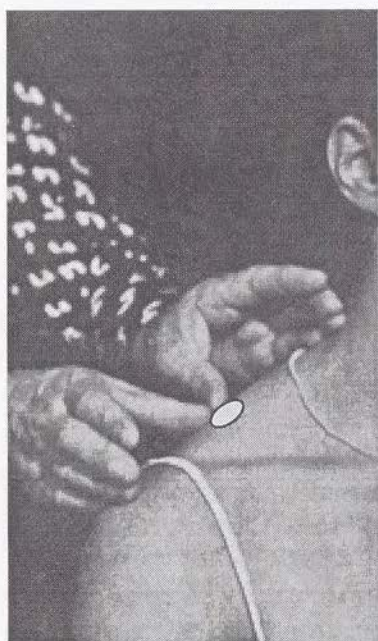
Na engleskom postoji prava riječ za označavanje protivnika: *cold* – mi bismo rekli "navući nahladu",. Nevjerojatno je koliko se narodna mudrost slaže s kineskim shvaćanjem. Za njih je hladnoća jedna od "iskrivljenih energija" koje napadaju organizam i koje se hvataju u koštac s "psima čuvarima" – nekim akupunktturnim crtama. Riječ je o vrlo složenom

mehanizmu koji se ne može ukratko izložiti, ali na tim linijama nalaze se točke koje treba stimulirati.

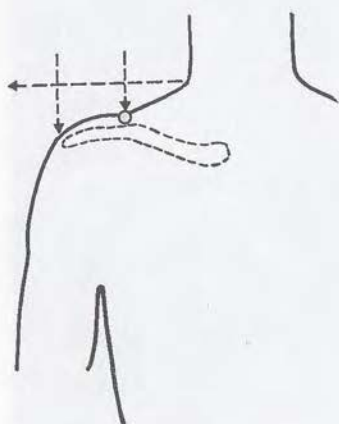
Postoje dvije glavne točke koje treba pritiskivati neposredno nakon što čovjek opazi da se prehladio.

Prva točka leži na nadlanci, tri debljine prsta iznad pregiba zgloba šake u uglu koji čine dvije kosti.





*Druga točka je na ramenu,
na sredini između baze
vrata i vrha ramena.*

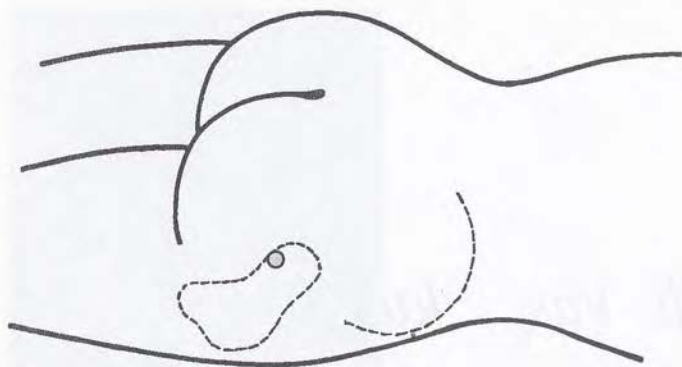


Boli Vas... kuk

Treba odmah istaći jednu činjenicu. Bol koji se osjeća u predjelu kuka često ne izaziva oboljenje samog kuka. Može biti u pitanju oboljenje želuca, malog trbuha, početka išijasa itd. U tom slučaju točka koju ćemo kasnije spomenuti slabo bi reagirala, ali ona donosi olakšanje ako je bolešću zahvaćen sâm kuk. Naravno, kuk je dubok zglob i obično slabo izložen udarcima, ali je on mjesto na kome se lokalizira, osim drugih oboljenja, ono lagano i strašno razaranje kosti koje se zove koksartroza – bolest koja se nužno, poslije dugog razdoblja bolnog hoda i otežanog kretanja, završava ukočenošću zgloba.

Dakako, ima značajnih metoda za liječenje koksartroze, a obično se čak kirurški intervenira kako bi se sprječilo razaranje kosti i izliječio oboljeli kuk. Ali, jedna točka efikasno ublažava bol i time olakšava cjelokupno liječenje. Nju treba točno odrediti.

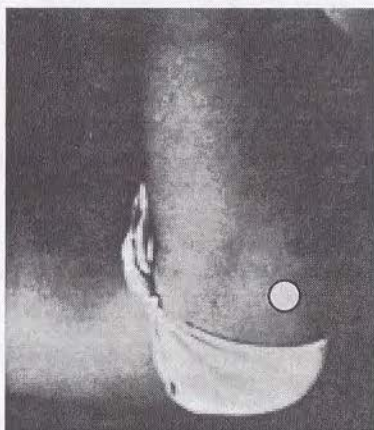
Prvo postavimo bolesnika, ili se, ako smo mi bolesni, sâmi namjestimo u točno određeni položaj, jer od toga ovisi precizno lokaliziranje točke.



Bolesnik se opruži na zdravoj strani, koja ga ne boli, i zatim stavi polusavijenu oboljelu nogu na drugu, opušteno i olabavljeno, poput dražesne dame koje su nadahnule tolike slikare.

U tom položaju sve se kosti vide kao na reljefnom zemljovidu, a osobito one koje nas zanimaju: izbočenje zdjelice, ilijačni greben. Postavimo šaku duž grebena ovako: otvorimo šaku tako da palac dođe pod pravi kut s ostalim prstima; spuštamo rub šake uz greben i obaramo palac – našli smo točku koju smo tražili. Ona se nalazi na koštanom izbočenju koje se medicinski zove “veliki trohanter” i utječe na sve bolove u nozi.

To nije ni prvi ni posljednji put da jedna točka ima višestruke indikacije.



Štucate...

Kome se nije dogodila ona neugodna i dosadna neugodnost?

Manje je poznato da štucanje može biti teška bolest, prava napast koja traje danima i sprječava nevoljnika, koga je svladala, jesti piti, spavati i dovodi ga na rub živčanog sloma.

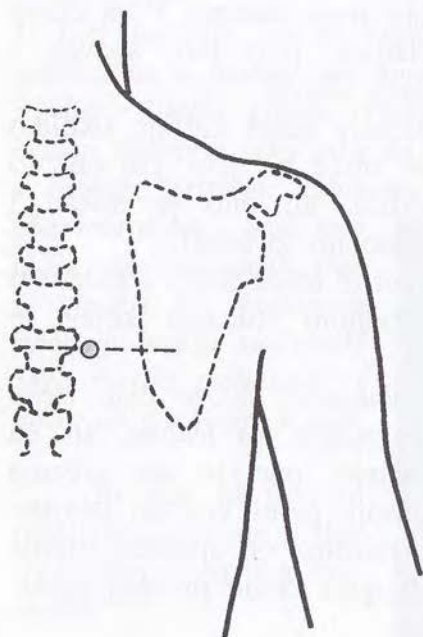
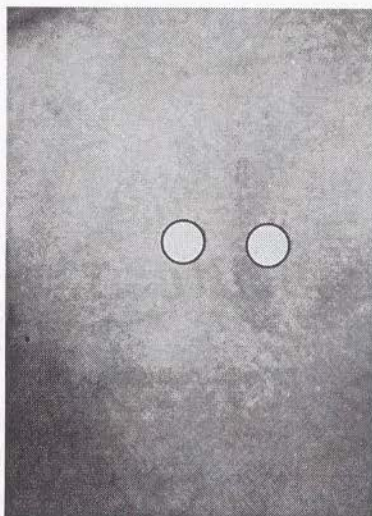
Poznatije je da štucanje često nastaje ukoliko se "krivo proguta" ili se smije pri jelu, što obično nema neugodnih posljedica, ali ono je nekad i simptom teških bolesti, osobito živčanih.

Ali, ostavimo po strani te teške oblike i zadržimo se na običnom i neugodnom štucanju kojeg se čovjek želi brzo riješiti.

Da bismo postigli olakšanje, ovoga puta treba nam pomoć, jer se točke nalaze na leđima, što, u stvari, i objašnjava štucanje; ono je niz grčenja dijafragme, ošita koji odvaja prsni koš od trbušne šupljine i pripaja se na rebrima od sprijeda prema pozadi, na sâmom mjestu gdje ćemo pronaći točke.

Te se točke nalaze na dvije debljine prsta od leđnog dijela kralježnice, s obje strane sedmog leđnog kralješka. Njega možemo vrlo lako odrediti.

U osobe koja sjedi, gola do struka, točke se nalaze na vodoravnoj crti koja prolazi kroz vrhove lopatica.



Patite od... nesanice

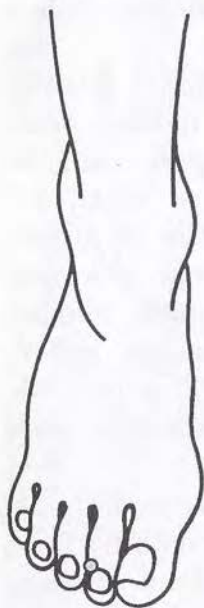
Čovjek se vrpolti u svome krevetu... u postelji koju je toliko priželjkivao tijekom radnog dana; ništa se ne može postići, živci trepere, san ne dolazi. Ili, pak, dođe umoran, zaspi kao klada, a u dva ujutro skoči kao iglom uboden. San je nestao, a mali osobni projektor niže najcrnje i krajnje razdražljive misli sve do trenutka kada budilica okrutno opomene da je vrijeme ustajanja, upravo kada je čovjek ponovno zaspao. Sve je to vrlo ozbiljno, jer poslije duljeg razdoblja nesanice umor postaje neizdržljiv, a depresija vreba.

A što činiti? Uzeti sredstvo za spavanje?

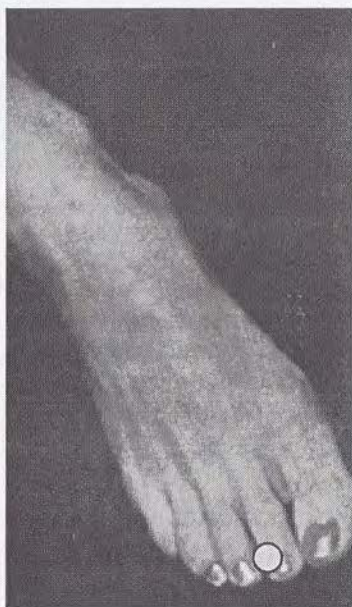
Ona se u svijetu svakog dana prodaju na tone, ali to je loše rješenje. Zna se – uostalom, relativno otnedavno – da je san fina mašinerija, načinjena od dva “varijeteta” koja se smjenjuju i slijede jedan za drugim: lak san, animalni, pri kome se tijelo odmara, i paradoksnii san, pri kome je mozak angažiran. To je vrijeme snova, koje ima bitnu ulogu u održavanju mentalnog zdravlja – trenutak u kome

misao rješava probleme koji preko dana izgledaju nerješivi. Nema sredstva za spavanje koje ne remeti tu finu ravnotežu, s tim što se na to nadovezuje i štetno djelovanje lijeka kao takvog.

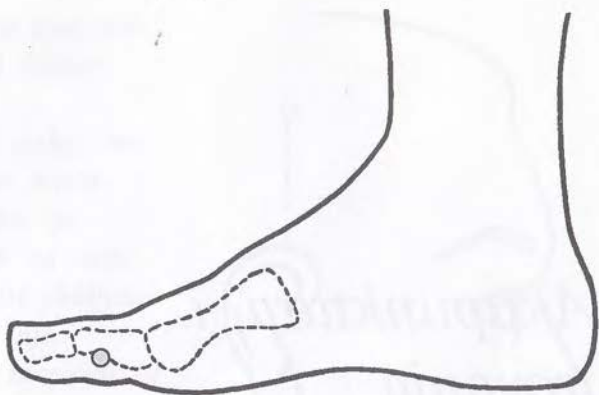
Osoba koja pati od nesanice neizbježno postaje kroničan bolesnik, koji stalno povećava dozu sredstava za spavanje, samo dodajući nove lijekove, samo pogoršavajući svoje stanje. Stoga su dobrodošle sve metode koje mogu izazvati prirodan san.



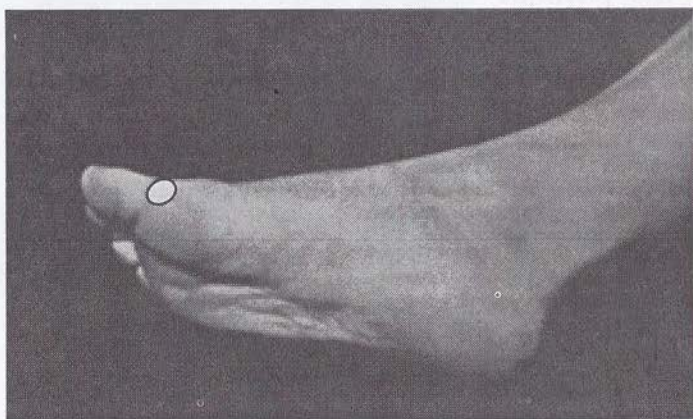
Među njima ima svoje mjesto i akupunktura, zahvaljujući dvjema točkama koje treba lagano masirati.



Prva leži na vrhu drugog nožnog prsta, s vanjske strane nožnog palca. Ta je točka lokalizirana na vanjskom uglu nokta.



Druga točka se nalazi na unutaršnjem rubu baze nožnog palca, iza koštanog izbočenja na bazi palca.



Akupunktura i... trovanja

Kinezi su se odavno sučili s problemom droge, dok Zapad još nije ni slutio koliko je ona opasna, pa čak ni da postoji. Ne treba se stoga čuditi što su oni već odavno znali odrediti aktivnu točku liječenja teških toksikomanija izazvanih opijumom i njegovim derivatima. Ta točka se još uvijek rabi i daje isto tako povoljne rezultate i na Zapadu.

Međutim, primjetilo se, povrh toga, da se ta točka može iskoristiti za odvikavanje od naših "domaćih" otrova, poput alkohola i duhana.

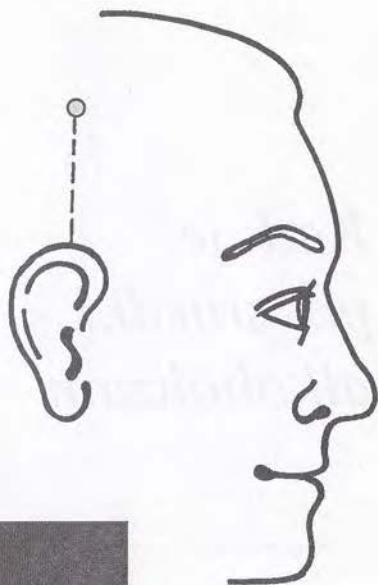
Jednostavno treba dodati još neke točke koje unekoliko mijenjaju efekt akupunkture.

Jasno je koliko je značajna mogućnost da se čovjek sâm dezintoksira, potpuno ili djelomično. Stoga ćemo sada ukazati na točku koja je u tom pogledu zanimljiva.

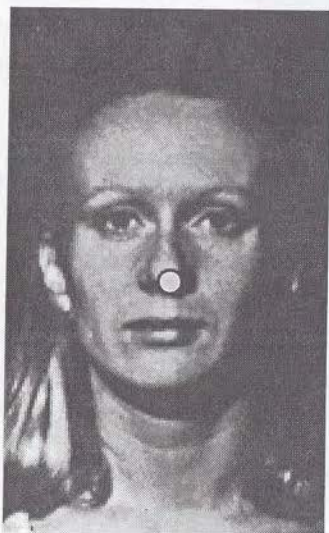
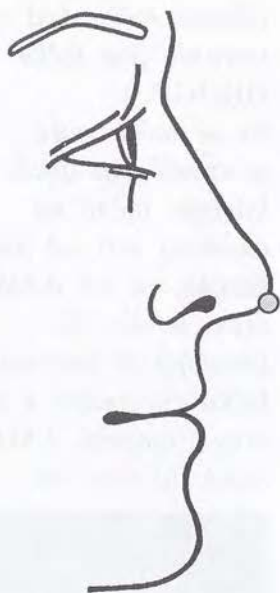
Glavna točka kod svih trovanja jest točka DROGE.

Ta se točka nalazi na postraničnom dijelu lubanje, točno na okomitoj crti od ušne školjke, za tri debljine prsta poviše nje.

Dovoljno je masirati tu točku za snažne i blage droge: opijum, LSD, hašiš, lijekove itd.



*Kad je
po srijedi...
alkoholizam*



Tu točku treba stimulirati. Kad je čovjek u stanju PIJANSTVA, valja dodati i jednu točku koja se nalazi točno na vrhu nosa, a zove se Pi-Čun, i koja brzo dovodi do otrežnjenja.

Međutim, budite oprezni! Pritisak na tu točku može izazvati povraćanje. Stanite sa strane, a ne ispred usta onoga kome pružate pomoć... inače ode vaše odijelo ili vaša haljina!

Kad je po srijedi... duhan

Također treba masirati glavnu točku za trovanja. Treba dodati još dvije točke koje leže u uhu. Prva se nalazi upravo na malom izbočenju koje je u neku ruku korijen uha.

Druga je točka točno iza prve, skoro u sredini šupljine koja se formira u ušnoj školjki i toliko liči na unutrašnjost školjke, a naziva se konha.

Te točke imaju vrlo malu površinu i prilično ih je teško pronaći pri običnoj akupunkturi.



Međutim, kad se čovjek želi odviknuti od pušenja, nema problema: dovoljno je masirati više puta dnevno te dvije točke.



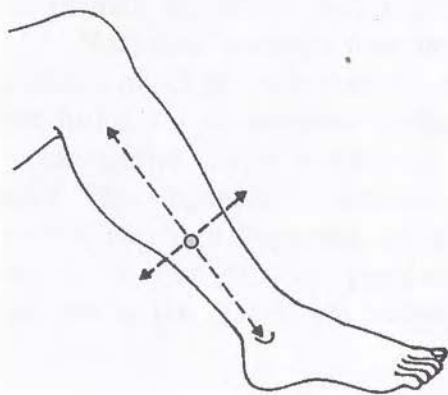
Te mi točke omogućuju ukazati na jedno značajno nadržastanje klasične akupunkture.

Francuski (Nogier) i kineski autori proučavali su jedan dio ljudskog tijela koji je izmakao tradicionalnim ispitivanjima – ušnu školjku, i iz tog ispitivanja proizašla je čitava jedna nova znanost – aurikuloterapija.

Kroz ovo se vidi kakve su sve mogućnosti proširivanja akupunkture i koliko još ima točaka i korisnih tehnika koje bi bilo korisno otkriti.

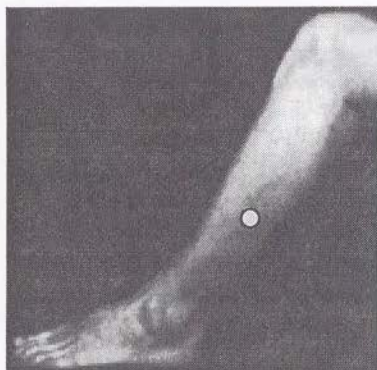
Osjećate... umor u nogama

Svi mi, stanovnici gradova, nakon što prosjedimo cijeli tjedan u uredu ili automobilu, odlazimo nedjeljom na "cross", u lov itd. Rezultat nije trebalo dugo čekati: izmrcvareni smo, slomljeni, ne osjećamo više svoje noge – ili ih previše osjećamo.



Brzo, nađimo točku koja će nam donijeti odmor: na vanjskoj strani potkoljenice, na sredini između zgloba i koljena, upravo iza tanke duge kosti koja se zove lišnjača.

Ta je točka poznata u Kini kao “točka kulija” onih neumornih jadnika koji vuku ljude u rikšama po čitav dan. Tijekom rata japanski vojnici, koji su prelazili goleme udaljenosti na biciklu ili pješice kroz džunglu, pržili su tu točku upaljenom cigaretom svakih dvadeset kilometara i veselo nastavljali put.



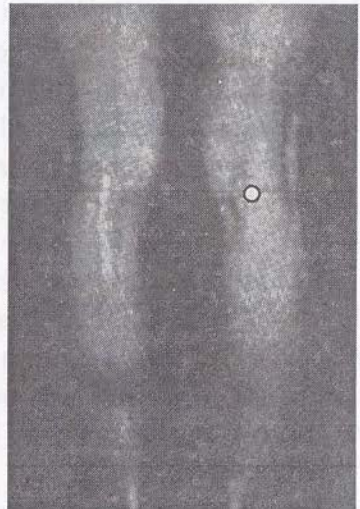
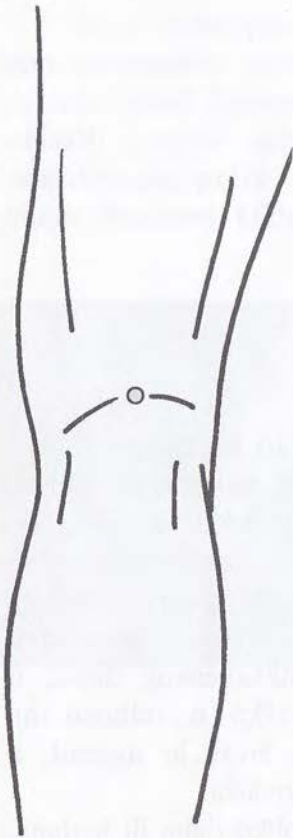
Nemojte baš to primijeniti, ali masirajte tu točku uporno i vidjet ćete da će umor u nogama nestati.

Imate... lumbago

Tko u svom životu nije imao lumbago, “bol u križima”, poslije nekog zlosretnog napora, učinjenog obično iz lošeg položaja? Nešto je krcnulo... ili, pak, nije, i presavinuli smo se na dvoje, često nesposobni da se maknemo, jer i najmanji pokret izaziva neizdržljive bolove. Ta nesreća je izazvala (uostalom, kao i išijas) u jednih kilu međukralješkog diska, u drugih pomjeranje jednog kralješka u odnosu na drugi. Bilo što da je po srijedi, živac je uganut, a to povlači za sobom bol i grč mišića.

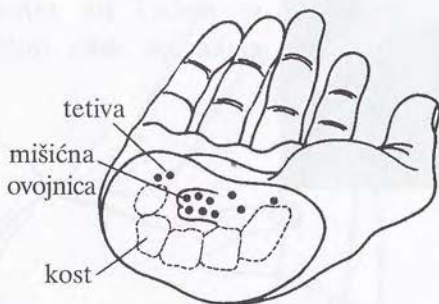
Neliječeni lumbago traje nekoliko dana ili tjedana, poboljšavajući se malo-pomalo, da bi napokon iščezao. Međutim, on se ponovno javlja – i sve češće i češće – razmjerno tome koliko se međukralješke veze, koje čine ligamenti, olabave, tako da sve manji naponi izazivaju “uganuta križa”. Uskoro bol postaje stalan, s tim što se pojačava poslije zamora, a osobito je jak ujutro, pri buđenju. Bolesnik je postao “kroničan”.

Za ublažavanje bolova pri lumbagu rabi se jedna velika točka, koju treba obostrano masirati. Vrlo ju je lako naći. Ona leži u sredini prijevoja koljena.



Boli Vas... zglob šake ili šaka

Skoro je nemoguće odvojiti bolove u zglobu šake od bolova u šaci. Tu se u stvari nalazi skup kostiju, tetiva, mišića koji grade jednu tijesno povezanu cjelinu, kao što prikazuje slika.

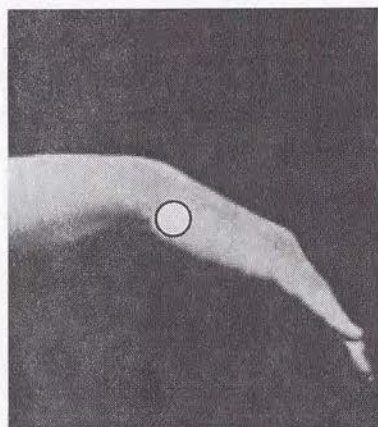


Katkada se – na nadlanci ili ispred zgloba – pojavi bolna oteklina: to je sinovijalna cista. Mala možnja koja odvaja razne kosti i tetive, zvana sinovija, stvorila je oteklinu pod kožom. To je posljedica

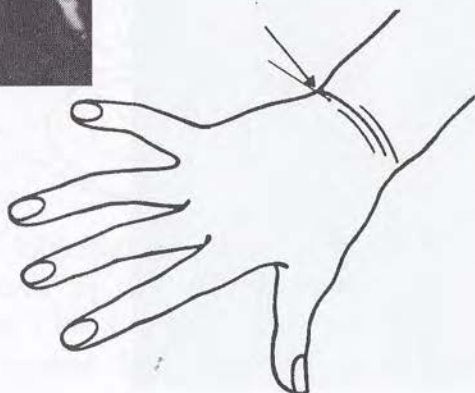
nekog naglog pokreta, obično pri igranju tenisa ili naporu prigodom odvrtnja nekog vijka. Oteklina može nastati i uslijed ponavljanja istog pokreta, npr. pri pletenju košara, tkanju itd.

Katkada dođe i do zapaljenja prstena koji obuhvaća sprijeda zglob – anularni ligament, te budu pritisnuti živci koji prolaze ispod njega.

To je lako zapaziti: na pojedinim točkama šake pojave se znaci utrnulosti, bilo na dlanu ili na nadlanici. U svim tim okolnostima *dvije su točke osobito važne.*

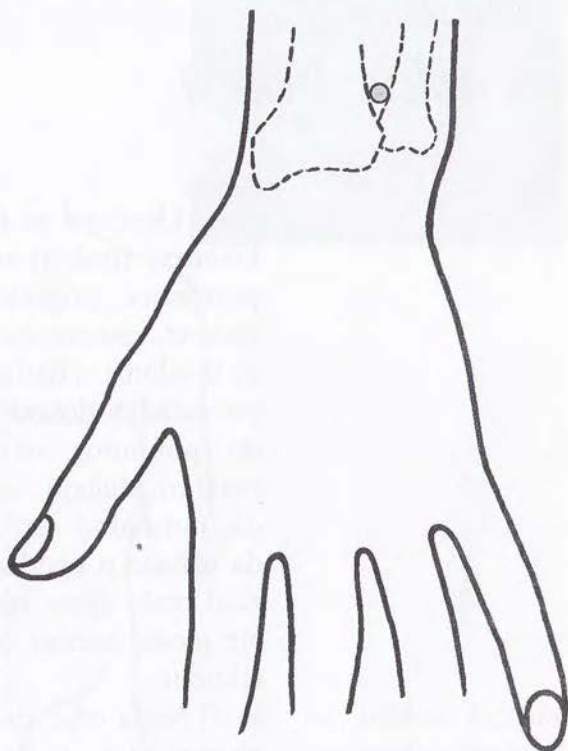


Prva leži na rubu šake, u produljetku malog prsta, malo ispred pregiba šake, na drugom naboru kože koji nastaje kad se šaka okrene u smjeru malog prsta. Točka se nalazi na mjestu koje prikazuje slika dolje.



Druga važna točka leži na nadlanci, na udaljenosti tri debljine prsta iznad nabora, točno na mjestu gdje se sastaju dvije kosti koje grade podlakticu – žbica i lakatnica. Tu je točku lako osjetiti i odrediti.

To su dvije točke koje treba pritiskivati pri bolovima u zglobu i šaci. One se mogu masirati jedna po jedna ili istodobno onoliko dugo koliko je potrebno.

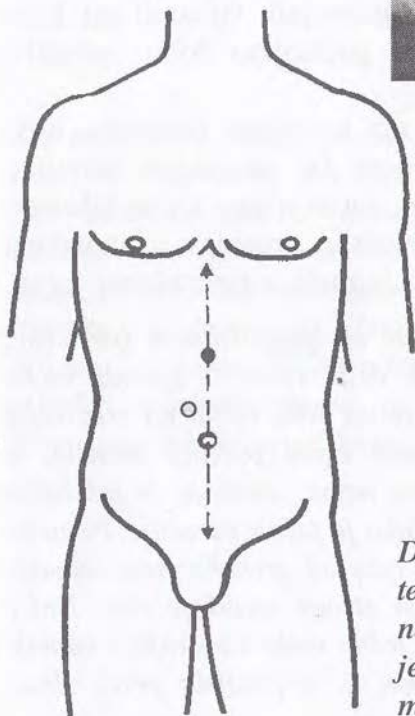
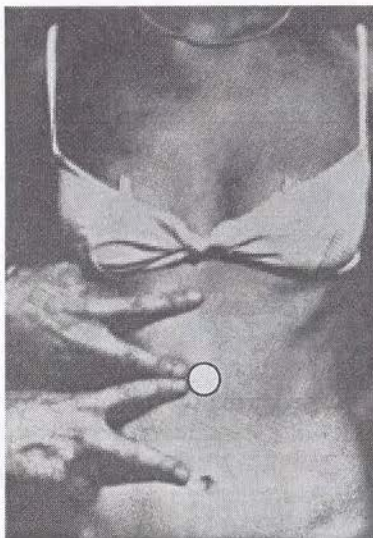


Imate... morsku bolest

Uopćeno se te bolesti zovu kinetoze (bolesti koje se javljaju primjerice prigodom putovanja vlakom, automobilom, avionom ili brodom). Hladan znoj, muka, povraćanje dovode vas katkada do potpunog iscrpljenja, a u svakom slučaju vas sprječavaju da normalno uzimate hranu i da uživajte u ugodnom putovanju. Kod male djece obilno povraćanje može izazvati opasan gubitak tekućine.

Ništa nije dragocjenije od poznavanja točke koja ima povoljno djelovanje u ovim doista neugodnim slučajevima.

Ta se točka nalazi na prednjoj strani tijela, na središnjoj crti, na sredini između pupka i završetka prsne kosti.



Dakle, na sredini između te dvije anatomske odrednice nalazi se točka koja vam je potrebna, koju treba masirati snažno i dugo.

Nos Vam je... začepljen

To je prava zimska bolest. Začepljen nos često je prvi i jedini znak mnogobrojnih virusnih infekcija koje nas napadaju u tom godišnjem dobu: nahlade, gripa itd.

Ali postoji i čitav niz kroničnih oboljenja nosa i njegove okoline koja prati taj neugodan simptom: prvenstveno su to sinuzitisi, zatim spazmodične kihavice, čiji je proljetni oblik polenska groznica s napadima kihanja, stalnim lučenjem iz nosa, s podražajem očiju.

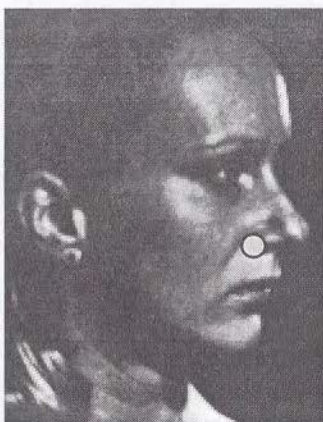


Za sva ta oboljenja rabe se iste točke. Ima ih dvije vrste: – glavna točka nalazi se na čelu, točno na središnjoj crti, malo ispod početka vlasišta, a ako kose nema, onda ju je još lakše naći. Kako je točno odrediti? Povucite prstom crtu od grebena nosa naviše, držeći se strogo središnje crte. Naići ćete na jedno malo izbočenje, i odmah iza njega, tj. u predjelu prvih vlasi,

naći ćete malo udubljenje. Tu je... Pritisnite je i zatim snažno masirajte.



Uz tu glavnu točku možete masirati i pomoćne, ali ipak vrlo korisne: ako je jedna nosnica više začepljena od druge, postoji jedna točka ispod nosnice, u kutu koji čine nosnica i usna, koju ćete također masirati: desno za desnu nosnicu, lijevo za lijevu.



Bole Vas... uši.



U stvari od površine glave prema unutrašnjosti lubanje postoje ne jedno nego tri uha, koja se nastavljaju jedno na drugo: vanjsko uho, tj. ušna školjka i slušni kanal koji vodi ka bubnoj opni; zatim srednje uho, prostrana rezonantna šupljina s malim košćicama koje prenose zvuk, i unutarnje uho, koje registrira zvuke, a ima i druge namjene – npr. služi održavanju ravnoteže. U unutarnjem uhu se bol ne osjeća; poremećaji u njemu odražavaju se u drugim nevoljama – vrtoglavicama, bubnjanju itd. što nadilazi okvire ovog izlaganja.

Bol koji se osjeća u vanjskom i srednjem uhu, naprotiv, vrlo je snažan. U vanjskom uhu mogu nastati mali čirevi, a srednje uho je sjedište infekcije samog uha, zvane otitis. Otitis je jako bolan. On može biti izvor mnogih drugih komplikacija. Ako se infekcija ponavlja, može oboljeti kost u susjedstvu: to je mastoiditis. Vremenom ponovno oboljevanje dovodi do slabljenja sluha, koje može onesposobiti bolesnika za čitav život. Tko nije vidio onu jadnu

djecu velikih gradova koja cijele zime idu iz jednog zapaljenja uha u drugo? U svojoj praksi imao sam nekoliko malih bolesnika kojima je u tijeku jedne godine obavljeno više od trideset paracenteza – tj. otvaranja opne bubnjića skalpelom.

Postoji jedna akupunkturna točka koja ublažuje bol u uhu, a koja može učiniti i mnogo više. Kakvo zadovoljstvo osjeća otorinolaringolog koji poznaje akupunkturu – a takva vrsta liječnika postoji – kada, pritiskujući tu točku, vidi kako u dojenčeta gnoj istječe iz uha i slijeva se niz zadnji zid ždrijela, poslije čega postaje nepotrebna svaka kirurška intervencija!

Povrh toga, ta se točka vrlo lako nalazi: ona leži upravo iza ušne školjke, na vrhu kosti koja se nalazi na toj visini, a koja se zove mastoidna kost.

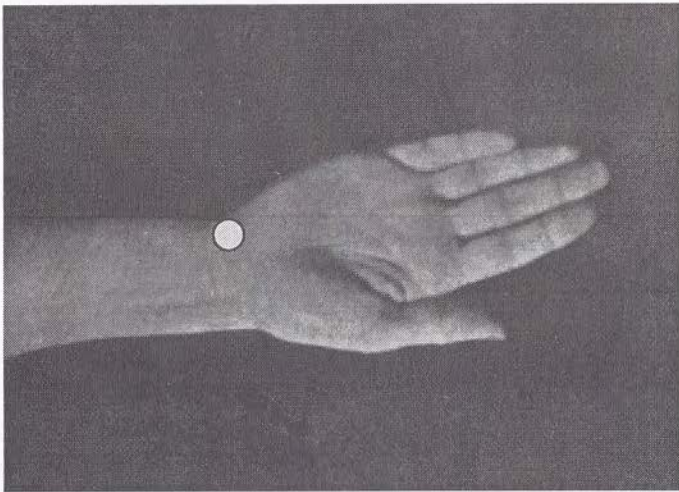


Da biste je lako našli, treba saviti ušnu školjku prema naprijed. Točka leži na sâmom vrhu kosti.

Osjećate... lupanje srca

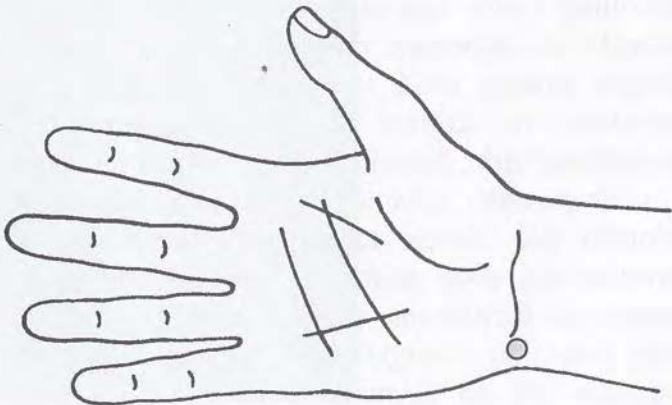
Shvaća li čovjek pravilno kakva je divna električna naprava naše srce sa svojim vlastitim centralama i mrežom koje pokreće srčani mišić? Te centrale odašilju električnu energiju svakog trenutka u skladu s potrebama organizma, ovisno od toga je li se odmara, hoda, trči itd. Jasno je da jedna tako složena mašinerija može katkada načiniti pogriješku, ubrzati ili usporiti u nevrijeme – to se medicinski naziva “tahikardija” odnosno “bradikardija”, ili počinje “preskakati” – po srijedi je ekstrasistola.

Naravno, procjenjivanje, interpretacija i liječenje tih nenormalnosti traži primjenu čitavog kardiološkog znanja, uključivo i klasični elektrokardiogram, ali obično bolesnik zapazi što je po srijedi na temelju istog simptoma: jedna ili više palpitacija, tj. osjećaj prekida rada srca praćenog zatišjem, nekad mučnim. Palpitacije se mogu ponavljati, trajati satima, izazvati pravu nemoć. Lako se dâ shvatiti kakvu neprijatnost one mogu donijeti bolesniku. Stoga je dobro pokušati pružiti pomoć što je moguće brže, a postoji jedna točka koja dobro djeluje pri ovoj vrsti poremećaja.



Ta se točka nalazi ispred ručnog zgloba na njegovom unutaršnjem pregibu sa strane malog prsta.

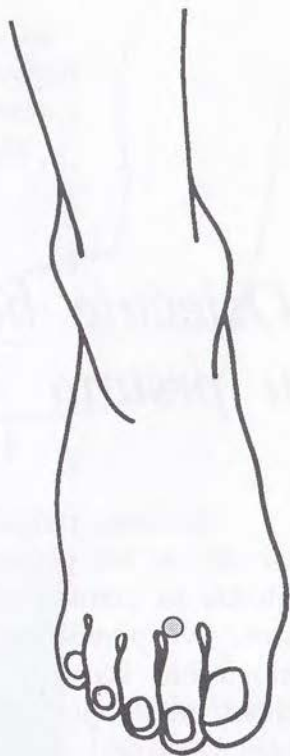
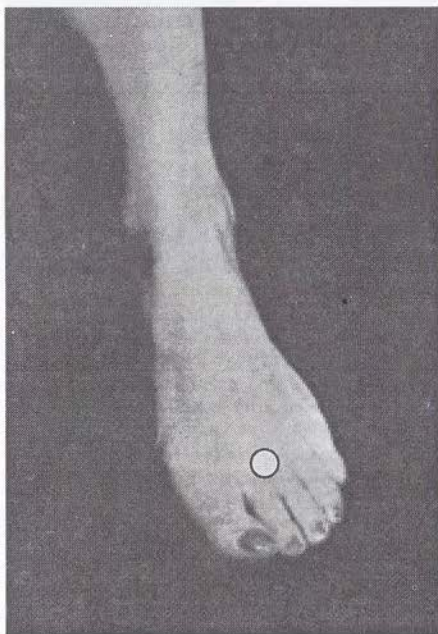
Vukući od malog prsta prema gore, nalazi se jedna bolna točka na prednjem izbočenju zgloba, neposredno iznad pregiba.



Boli Vas stopalo... i prsti na nozi

Naša stopala, naša jadona stopala tijekom cijele godine su opterećena, i rijetko kad pošteđena. A koliko ih tijekom godine muče cipele u kojima su zatočene, previše uske, loše napravljene, osobito one koje nose naše ljupke damice, koje slijede tako prolaznu modu: poslije potpetica tankih kao igla, đonovi na katove, i tko zna što će još naići... Rezultati svega toga uočavaju se poslije deset godina: stopalo se deformira, palac i mali prst prelaze preko drugih prstiju, svod stopala se spušta ili izvija, na mjestima na kojima je trenje pretjerano nastaju zadebljanja kože, žuljevi. Hodanje postaje pravo mučenje, i malo-pomalo odvede one koji najviše pate pod kirurški nož. Kinezi su se već odavno suočili s tim problemom, zbog nesretnog običaja koji je tradicija nametnula djevojkama: smanjenje stopala, uz sve bolove koji prate taj postupak. Poređ patologije znali su i terapiju: već od davnina opisali su jednu točku.

Ta točka leži na gornjoj strani stopala, pri bazi drugog prsta. Dovoljno je snažno je masirati da bol u stopalima prestane.

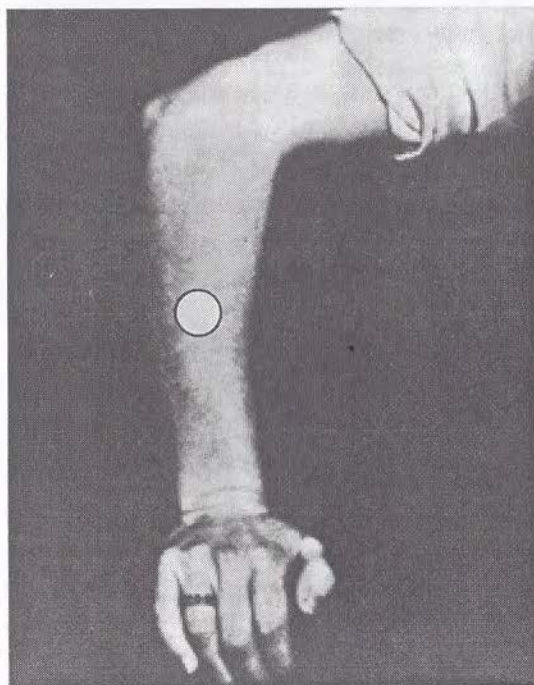
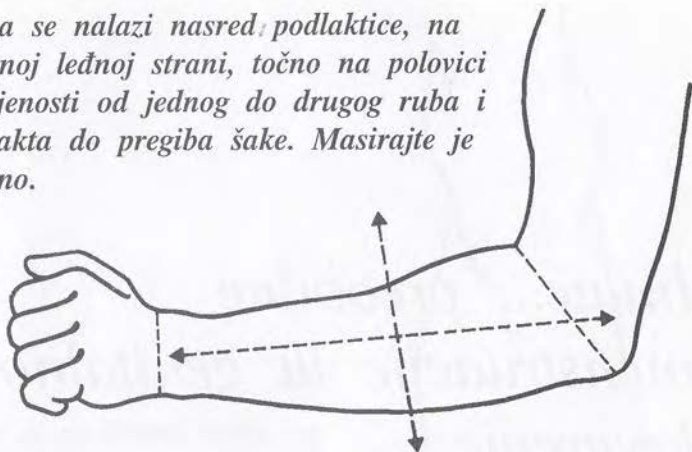


Osjećate bol... u prsima

Naravno, mogao vas je netko i udariti u prsa, ali ako se bol pojavi sâma od sebe, budite oprezni. Možda su uzrok tome srce i pluća. Kad je u pitanju srce, svi pomišljaju na strašni infarkt, ali bolovi mogu biti izazvani i *anginom pectoris* – uostalom, slični onima pri infarktu – ili plućnom embolijom koja zahvaća i srce. Ako su po srijedi dišni putevi, bol može potjecati od zapaljenja porebrice. Samo će vam liječnik moći dati točan odgovor, poslije potpunog pregleda. Osim toga, bolovi u prsima mogu potjecati iz manje opasnih razloga, ali ih je katkada teško podnositi. To može biti međurebrena neuralgija izazvana oboljenjem kralježnice ili možda neovisna od njega, a ne treba zaboraviti ni da su prsa područje najčešćeg osipa, zarazne bolesti koja se zove *herpes zoster*.

Dok nam liječnik ne postavi dijagnozu, treba pomoći samom sebi.

Točka se nalazi nasred, podlaktice, na njezinoj leđnoj strani, točno na polovici udaljenosti od jednog do drugog ruba i od lakta do pregiba šake. Masirajte je snažno.



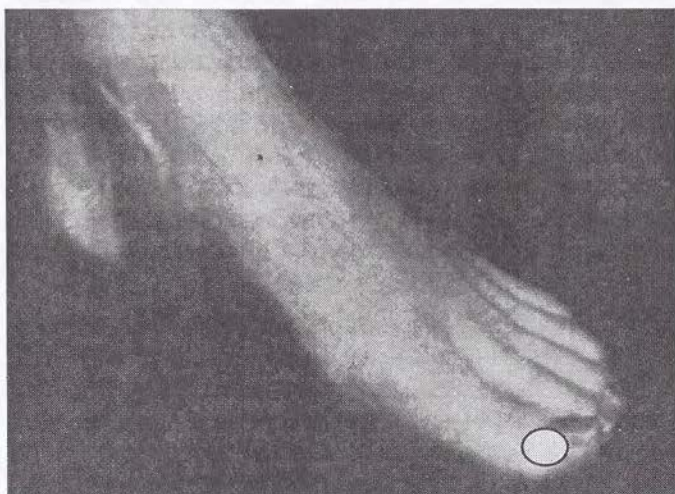
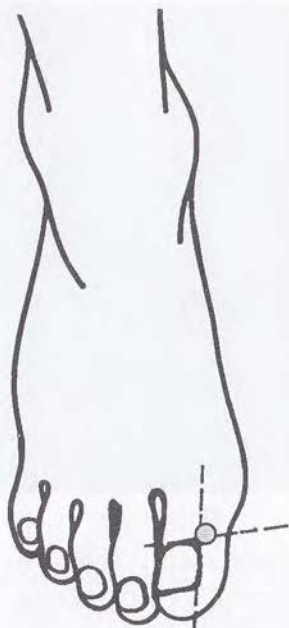
Mislite na to da kineski kirurzi, samo uz pomoć ove točke, obavljaju operacije na plućima, a da nemaju nikakve anestezije.

Imate... preobilne menstruacije ili genitalno krvarenje

To može biti neočekivano krvarenje između menstruacija: metroragija, ili previše obilna i dugotrajna menstruacija: menoragija. Po srijedi je jedna neugodnost koja prati sve ženske bolesti, od onih produljenih menstruacija mlade djevojke do fibroma žene pred klimakterijem. Svakako, samo će liječnik, i to ginekolog, moći otkriti točan uzrok, nekad samo jednim pogledom, ili će poduzeti niz ispitivanja kako bi mogao postaviti dijagnozu.

Ali, iako se često iznimno podnosi, genitalno krvarenje žene uvijek znači gubljenje velike količine krvi, koje treba prekinuti. Rekao bih čak da često nije važno ni koliko se krvi gubi: neznatno krvarenje, kap po kap, gore je od kratkotrajnog odljeva. Iz toga proizlazi potreba da se što prije zaustavi krvarenje i da se potom ode liječniku u boljem stanju.

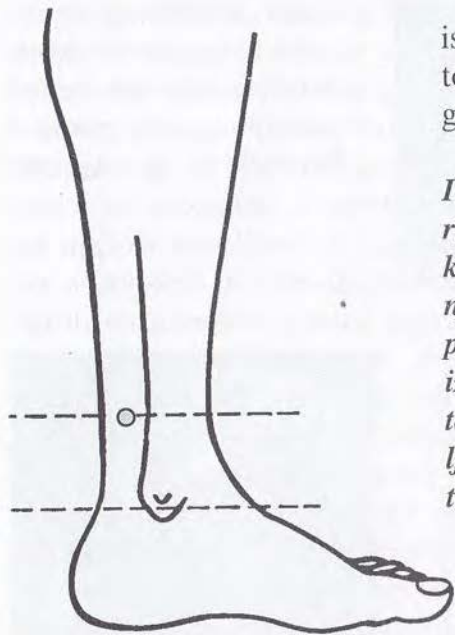
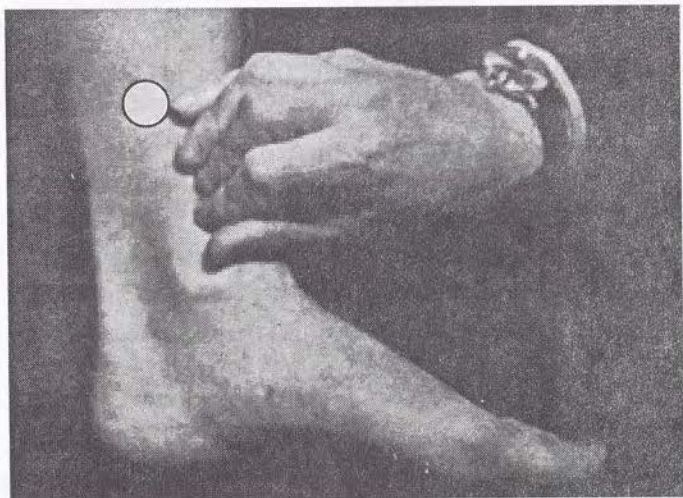
Opet je po srijedi točka na stopalu, koja se nalazi na palcu, u uglu koji gradi presijek dviju okomitih crta koje prolaze kroz bazu nokta i kroz njegov unutarnji rub.



Imate... bolne menstruacije

Riječ je o jednom od “zagorčavanja” koja prate ženu tijekom cijelog njezinog reproduktivnog života. A koja žena u tim trenucima ne želi biti bez bolova? Lepeza neugodnosti je velika: od neznatne nelagodnosti ili osjećaja težine koji obično prate menstruacije do tako jakih grčeva da se gubi svijest. Jednom riječi, po srijedi je prava privremena nemoć, sa svim svojim društvenim, obiteljskim i profesionalnim posljedicama. Pod ovim vidom mogu proći i mnoga ginekološka oboljenja, od najozbiljnijih organskih poremećaja (fibromi itd.) do najtananijih narušenja hormonske ravnoteže, koja znanost još nije sasvim razjasnila.

Ali, ova učena razmatranja ostavljaju hladnom učenicu koja je “pala” na ispitu, jer je “ono” palo tih dana, ili nakindurku koja je propustila provod iz istog razloga. Znači, u svim tim slučajevima treba pomoći sebi što prije, a točka koju valja



iskoristiti jest velika
točka ravnoteže čitavog
ginekološkog života

*I u ovim slučajevima
rabi se točka na nozi,
koja leži s njene unutar-
nje strane, na goljenici,
pet debljina prstiju iznad
izbočenja skočnog zgloba,
točno u malenom udub-
ljenju koje se osjeća na
toj visini.*

Imate... išijas

Išijas se ubraja u najbolnija oboljenja koja ljudsko biće može izdržati. Sâm njegov naziv ukazuje koji predjel obuhvaća – isti koji i živac *ishiadicus*. On polazi s više korijena u visini slabinskog dijela hrptene moždine, zatim se korijeni spajaju u jedno stablo koje silazi u sjedalni predjel, zadnji dio bedra i lista i završava se u visini prstiju stopala, prvog i posljednjeg, ovisno od korijena koji je po srijedi. Poznato je da je išijas povezan s pritiskom na jedan ili više tih živčanih korijena. U klasičnom slučaju taj pritisak izaziva kila međukralješničkih diskova, a po nekim autorima, nasjedanje jednog kralješka na drugi, tako da početak živca biva ukliješten. Zato se, naravno, bol prenosi sve do kraja stopala, otprilike poput poruke duž telegrafске linije. I ne samo bol, jer ukoliko je živac jako priklješten, u nozi se javljaju i znaci paralize. Oduzetost najavljuju žmarci, koji su pravi znak za uzbunu za ozbiljnije komplikacije.

Naravno, akutni išijas, koji smo upravo opisali, i koji iskrсне kao i lumbago, iz istih razloga, poslije

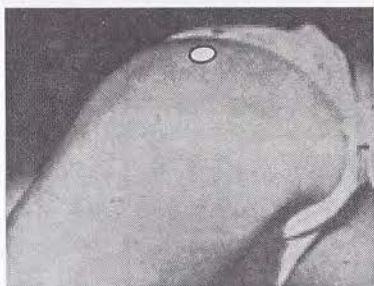
velikog napora ili zauzimanja lošeg položaja, može se potpuno povući poslije duljeg ili kraćeg vremena, ali se može ponovno pojaviti i dovesti oboljelog u nemoćno stanje.

U borbi protiv išijasa rabe se moćna sredstva: lijekovi za umirenje, infiltracije, katkada čak i kirurške intervencije – ukoliko neki dobro učinjen zahvat ne omogući oslobađanje priklještenog korijena živca.

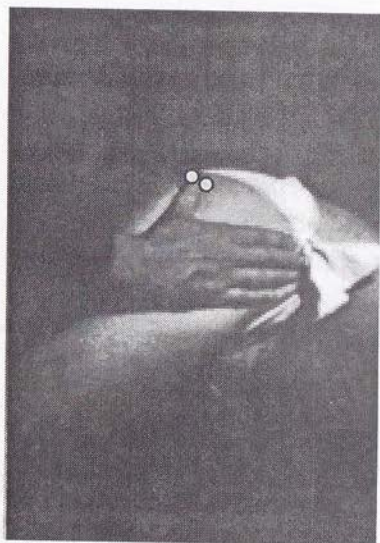
U međuvremenu, masaža akupunkturnih točaka može donijeti znatno olakšanje: prvo se masiraju točke koje se nalaze duž živca.

Zatim treba masirati jednu specifičniju točku, koja se rabi pri svim bolovima u donjim udovima.

Ta točka leži na vanjskoj strani stražnjice, iza izbočine koju na toj visini gradi velika bedrena kost, a anatomski naziv joj je "trohanter".



Pogodan način da se nađe ta točka: poleći bolesnika na zdravu stranu, polusavijene bolesne noge, obuhvatiti s četiri prsta vrh grebena bedrene kosti.



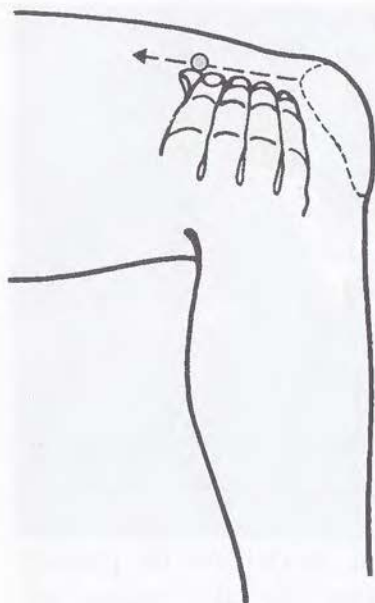
Palac, postavljen pod pravim kutem u odnosu na druge prste, označava pri svom spuštanju točno mjesto točke koja nam je potrebna.

Bole Vas... dojke

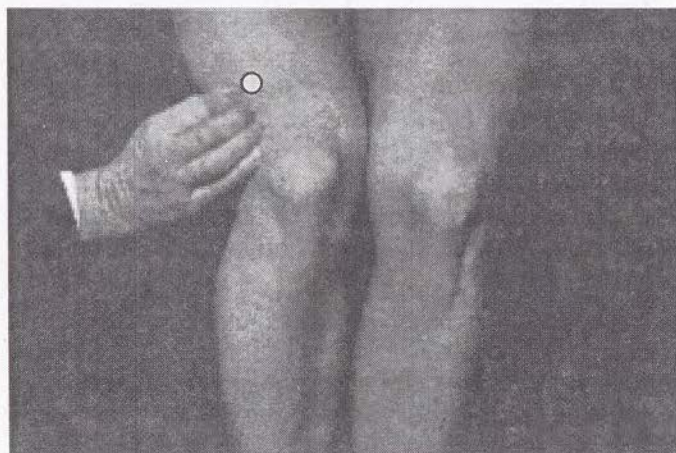
Dojke su divan ženin ukras, ali također nježan organ izložen brojnim povredama i bolestima. Koja žena ne strepi od strašnog raka i ne opipava svaki čas dojke pred ogledalom u strahu da će pronaći čvor koga se toliko boji? Tim više ako osjeća bol. Međutim, svi znaju da bol u dojci ne mora biti opasan.

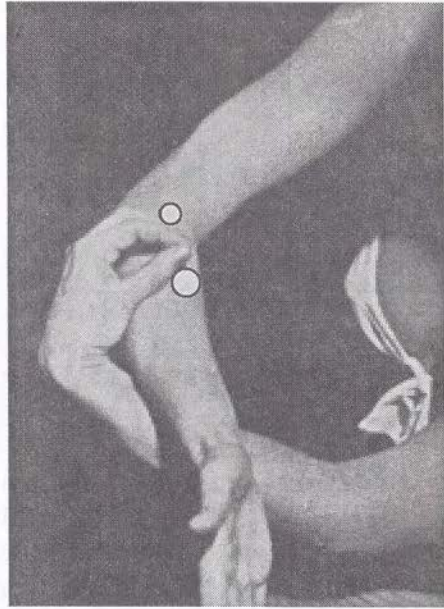
Dojke podnose i nalete menstrualnog ciklusa, bujaju i splašnjavaju, manje ili više u raznih osoba, ovisno od protoka krvi. A to izaziva bol kao pri zapaljenju, mastitisu, malim cistama tako čestim u pretklimakteriju; i nadolaženje mlijeka u dojilja često je praćeno bolom.

Naravno, ukoliko se primijeti nešto nenormalno u dojkama, treba biti oprezan i obratiti se liječniku ili ginekologu, ali nikad nije zabranjeno ublažiti bol bez bojazni od bilo kakve povrede pomoću točaka koje se nalaze na drugom mjestu.



Dvije su takve točke: prva je na bedru, na njegovoj prednjoj strani, a da bi je lako našli, valja postaviti šaku iznad koljena: kad se mali prst stavi na gornji i vanjski ugao čašice, palac će označiti traženu točku.





Druga točka leži na ruci; podlaktica se malo savije u odnosu na nadlakticu. Gornji nabor pregiba se lako ocrta i na tri debljine prsta ispod njega nailazi se na drugu točku koju treba masirati.



Akupunktura i... seksualnost

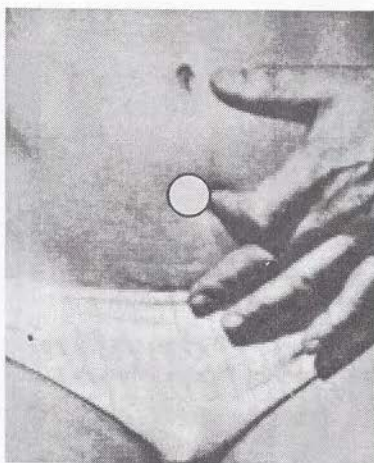
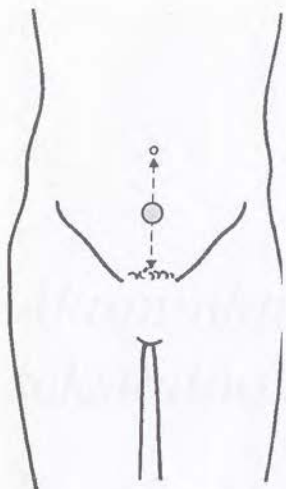
Zapadnjačka istraživanja tek su se odnedavna okrenula seksualnosti, dotad tabu temi. Ali, možda se i malo pretjeralo, jer se – poslije Freuda – drži da je ona izvor psihičkog života i njegovih poremećaja.

Za Kineze je seksualna energija sastavni dio čovjekove energije, poput hrane i zraka koji se udiše, i jedna od “radionica” u kojima se stvara životna snaga. Stoga održavanje te energije za Kineze ne predstavlja samo ugodnu zabavu već i nužnu potrebu.

Liječenje... impotencije

Zar ne ilustrira na pravi način kinesku misao to što oni mnoštvo čimbenika drže uzročnicima impotencije? Njezin uzrok može biti urođena mana genitalnog organa ili neka teška infekcija. Međutim, u naše doba puno je češće po srijedi fizička i psihička iscrpljenost izazvana mnogostrukim zagađenjima: nedostatak sunca ili, bolje rečeno, filtracija ultraljubičastih zraka kroz zagađeni zrak, a još više suvremeni život koji zahtijeva od ljudi zalaganja na poslu koja apsorbiraju svu njihovu energiju i ne ostavlja im vremena da misle... na druge stvari. Kad nastupi doba godišnjih odmora i raspoloženje se promijeni, lako je uočiti koliko je ta nemoć prolazna.

Za izbjegavanje prolaznih "neuspjeha", kao i za samo liječenje tog problema, postoje dvije točke.

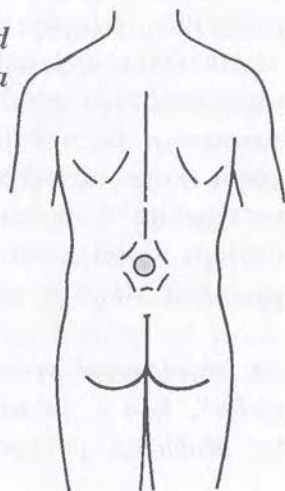
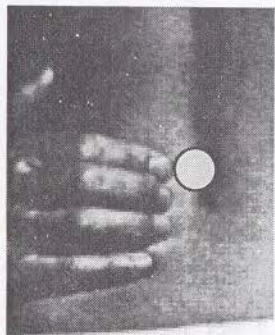


Prva točka se nalazi na trbuhu:

- *tačno na središnjoj crti*
- *na sredini između pupka i stidne kosti.*

Druga točka se nalazi pozadi:

- *na kralježnici*
- *na četiri debljine prsta iznad izbočenja koje gradi velika križna kost - sacrum.*

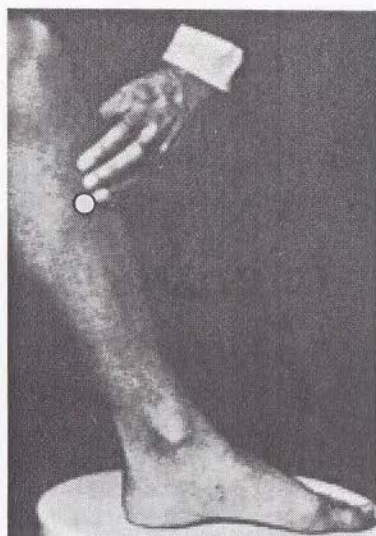


Liječenje... frigidnosti i ženske neplodnosti

Glavni problem, koji odgovara impotenciji u muškaraca, frigidnost je, po kineskom mišljenju, problem nesposobnosti da se osjeti pravo seksualno zadovoljstvo.

Za Kineze je frigidnost isto što i sterilnost, koja ženi onemogućava roditi.

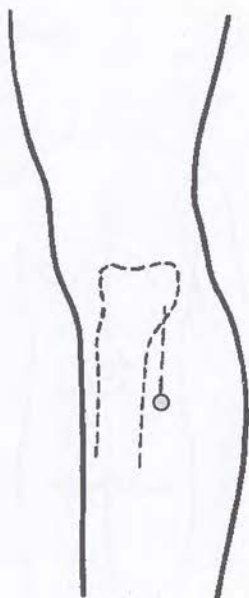
Bez obzira na naše uobičajeno mišljenje o tome:

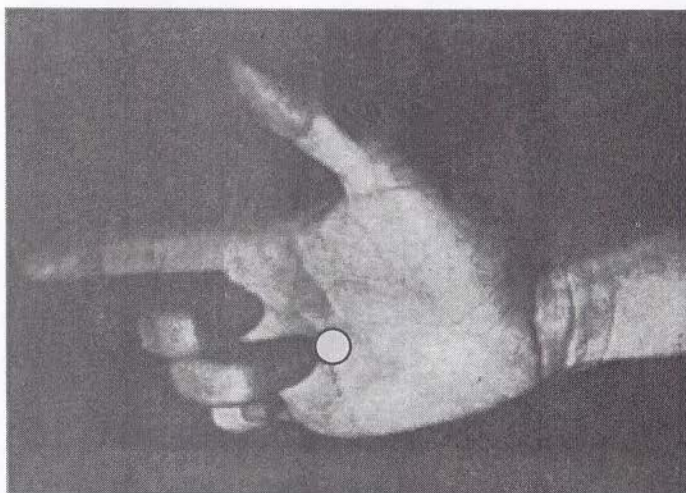


Indicirane točke u oba slučaja su iste. Od njih su dvije glavne:

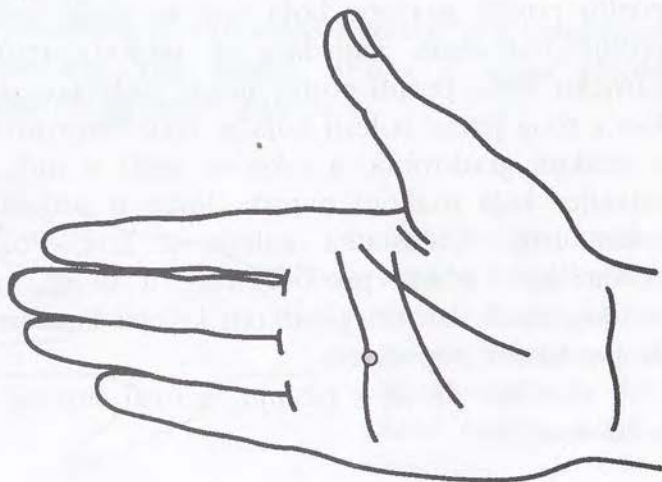
- jedna na nozi,*
- druga na dlanu.*

Da bismo našli prvu točku, koja leži na unutaršnjoj strani noge, treba napipati veliku kost – goljenicu – blizu koljena. Vukući prstom naniže njenim stražnjim rubom, doći ćemo do jednog ugla, i točka se nalazi za tri prsta debljine ispod njega.





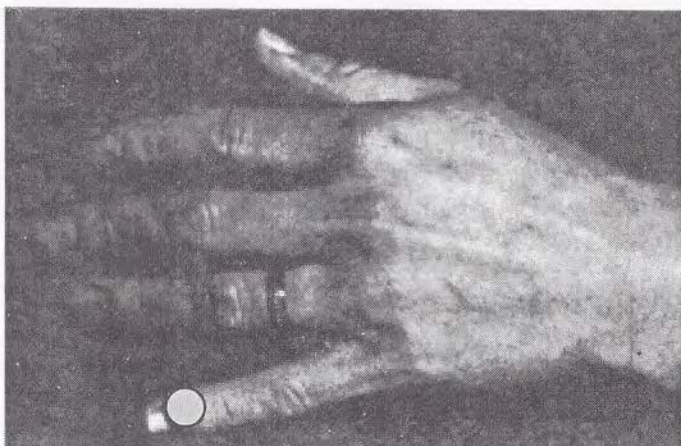
*Na šaci je lako odrediti drugu točku:
Ona se nalazi na dlanu na mjestu koje ukazuje prstenjak
kad se savije do "crte života".*



Hvata Vas... nesvjestica

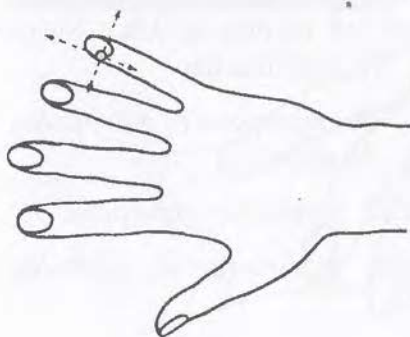
... ili je nekom pored vas pozlilo. Mnogi su uzroci koji mogu izazvati kratkotrajan gubitak svijesti ili sinkopu. Neki od njih su ozbiljni i spadaju u nadležnost liječnika, kao kad je po srijedi srce. Ali, većinom je situacija manje dramatična. Čovjeku može pozliti poslije snažnog bola koji se naglo javi, npr. poslije bubrežnih napadaja ili infarkta miokarda. Čovjeku može pozliti poslije nekog psihičkog potresa, kao i zbog jedne bolesti koja je tako rasprostranjena u velikim gradovima, a tako se malo o njoj zna – tetanije, koja mahom napada ljude u proljeće i u jesen uslije nedostatka kalcija u krvi. Postoje i poremećaji živčane provodljivosti, a to se, između ostalog, može izraziti gubitkom svijesti koncem jutra ili početkom popodneva.

Bilo što da je u pitanju, u ovoj situaciji treba brzo reagirati.



Točka ili, bolje rečeno, dvije točke povezane s gubitkom svijesti nalaze se na malim prstima, na strani okrenutoj prstenjaku. Za njihovo točno određivanje povlači se crta duž baze nokta, a druga duž ruba nokta prema prstenjaku. Te dvije crte se sijeku gradeći pravi kut u čijem se vrhu nalazi točka.

Sve se to određuje za tren oka i počinje se s energičnom masažom tih dviju točaka, a ako je vama pozlilo, masirajte ih savijenim palcem.



Ukoliko se snažno masira, omaglica brzo prolazi i izbjegava se potpun gubitak svijesti. Reanimirajte se brzo kako biste pročitali nastavak.

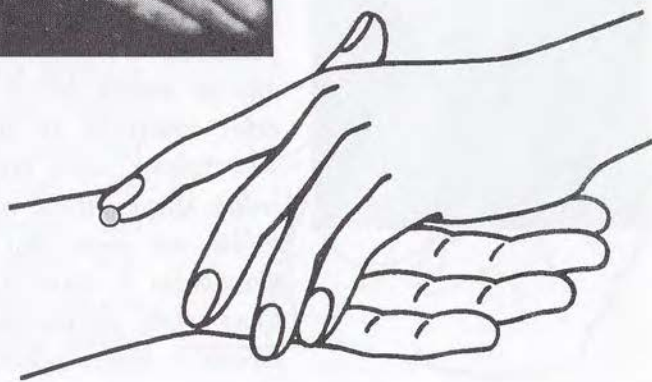
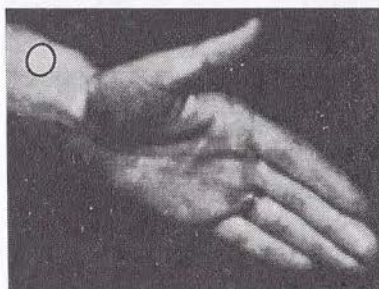
Imate... glavobolju

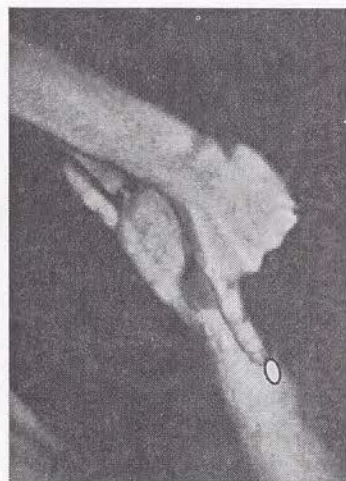
Ako postoji neka bolest svjetskih razmjera, onda je to svakako glavobolja. Sve patološke promjene, sve bolesti mogu je izazvati, počev od gripe ili loše probave pa do tumora mozga, kao i psihička i fizička naprezanja. Znači, liječenje glavobolje uvijek je složeno i zahtijeva i brižljiv nadzor. Ali, i ovdje se može pomoći masažom pogodno odabranih točaka. Ipak, izbor točaka, a prema tome i uspjeh, ovisit će od lokalizacije migrene. Točke se mijenjaju ovisno od njenog sjedišta. Stoga ćemo proučiti tri lokalizacije:

- 1. Čelna ili sljepoočna glavobolja, jednostrana, ili obostrana.*
- 2. Vratna ili potiljačna glavobolja.*
- 3. Tjemena glavobolja ili globalna glavobolja.*

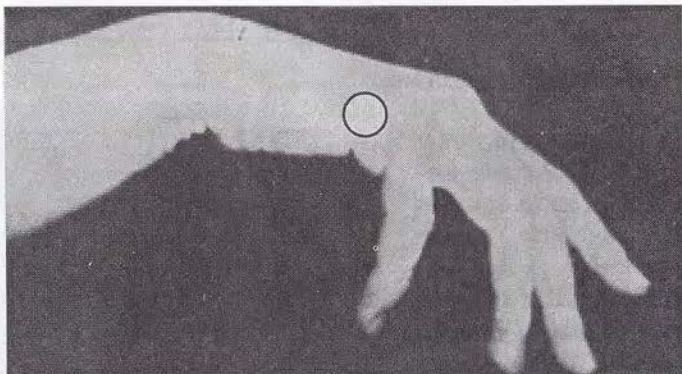
1. Boli Vas čelo, jedna ili obje sljepoočnice

Točka koja nas zanima nalazi se iznad ručnog zgloba, tamo gdje se pipa puls, ali nešto više prema laktu. Kako je najtočnije odrediti? Budite pažljivi. Ako hoćete odrediti točku na desnoj ruci, ispružite sasvim desnu šaku, s dlanom okrenutim nagore i odvojenim palcem; obuhvatite desni palac lijevom šakom kao hvataljkom, lijevi palac će se naći ispod desnog palca, tri posljednja prsta lijeve ruke obuhvatit će mišićnu masu kojom se palac produljava prema zglobu, a ispruženi kažiprst točno će označiti točku.





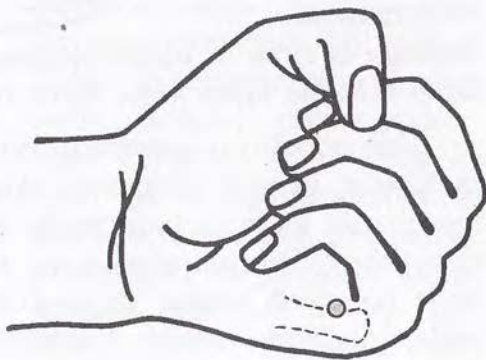
PAZITE, OVO JE VAŽNO:
ako se osjeća bol u cijelom
čelu, masiraju se točke na
oba zgloba. Ako boli samo
jedna sljepoočnica, masirajte
točku na suprotnoj strani:
glavobolja s desne strane –
lijevi zglob; glavobolja s lijeve
strane – desni zglob.



2. Bole Vas vrat i potiljak

Glavna točka je na šaci, ali na njezinom unutarnjem rubu, onom koju produljava mali prst prema gore. Savijte dopola šaku i vidjet ćete kako se ocrta veliki nabor koji se zove "linija glave"; produljite ga prstom do kraja šake i napipat ćete kost, koja se zove peta metakarpalna kost. Osjetit ćete, uostalom, slab bol kada tu pritisnete. Tu točku treba masirati.

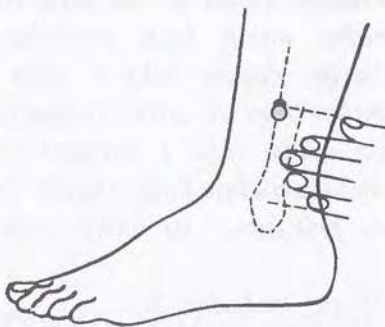
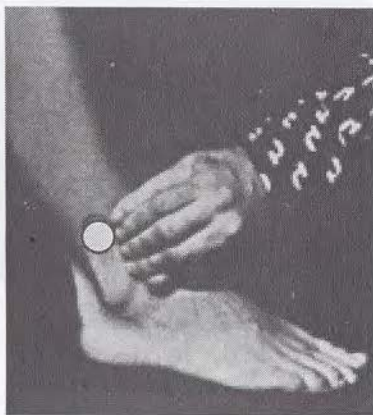
Pazite, također je po srijedi točka s unakrsnim djelovanjem: masirat ćete desnu ruku kada osjećate bol s lijeve strane vrata, a lijevu kad vas boli s desne strane.



3. Boli Vas lubanja ili cijela glava

Za liječenje te vrste glavobolje možete rabiti jednu za drugom sve prije spomenute točke, I TOČKU KOJA SE ZOVE "MJEHURIĆ".

Ona se, da se podsjetimo, nalazi pri kraju potkoljenice, na njezinoj vanjskoj strani u maloj osjetljivoj udubini, na prednjoj strani one duge i tanke kosti – lišnjače. Kako da je točno pronađemo? Stisnite svih pet prstiju; stavite vrh malog prsta na najizbočeniju kost skočnog zgloba, prsti će se poredati jedan za drugim po srednjoj strani lišnjače, a palac će označiti točku.



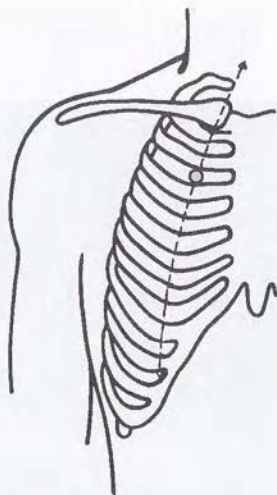
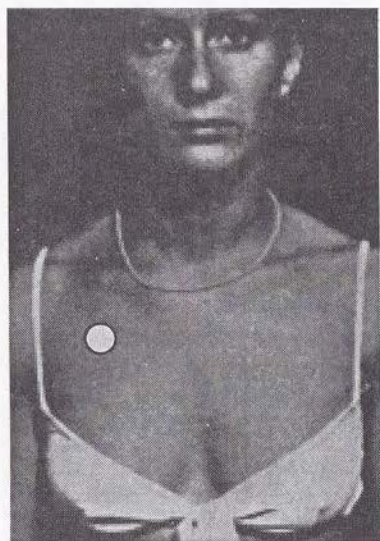
Masirajte tu točku na objema nogama ukriženim rukama: desna ruka na lijevu nogu, lijeva ruka na desnu nogu.

Još ponešto o glavobolji. Pri toj vrsti oboljenja, za Kineze, uloga i djelovanje akupunkture toliko su značajni da tradicionalni kineski liječnici smatraju da neuspjeh u liječenju glavobolje na ovaj način znači da je po srijedi tumor. To znači da oni akupunkturi pridaju iznimnu važnost i učinkovitost.



Hvata Vas... strah

Trema, prokletstvo studenata na ispitu, pjevača koji izlazi na pozornicu, predavača za katedrom, čovjeka za govornicom... Grlo se steže, puls raste, usta se suše i iz njih ne izlazi glas... Svatko je nekad upoznao tremu. Svatko je od nje patio, ali za pojedince ona je doista bolest koja koči svaku životnu aktivnost, koja od najjednostavnijeg postupka čini pakao. Koliko je talenata propalo zbog treme, koliko je prilika prokockano! Utoliko je dragocjenije znati za jednu akupunkturnu točku, koja je doista pod rukom, i iskoristiti je u borbi protiv učinaka treme.



Ta točka, koja se također rabi pri duševnim i fizičkim potresima, može se naći i masirati čak i kroz odijelo. Ona leži sprijeda na desnoj strani prsiju, za četiri debljine prsta iznad desne bradavice. Nalazi se u drugom međurebrenom prostoru, na crti koja ide preko bradavice. Treba je snažno masirati, i prestat će vas oblijevati hladan znoj.

Imate... gliste

Baš nevjerojatno! Kako se nadati da ćemo se pritiskivanjem točkica na površini kože osloboditi onih nepoželjnih stanovnika debelog crijeva, crijevnih parazita!

Međutim, kineska tradicija uči, a praktično iskustvo specijalista za akupunkturu potvrđuje izvrstan učinak takvog liječenja u ovom slučaju. Pri takvim rezultatima ponovno smo primorani upitati se kako je ovako nešto moguće. Jer – čovjek se boji da će mu probadati crve u trbuhu malim iglama!

Kako, dakle, djeluje akupunktura u unutrašnjosti organizma?

Moglo bi se pomisliti da masiranje izaziva grčenje crijeva, što istjeruje crijevne parazite. Ali, ni klinička iskustva, ni registracija crijevnih pokreta ne pokazuju ništa slično.

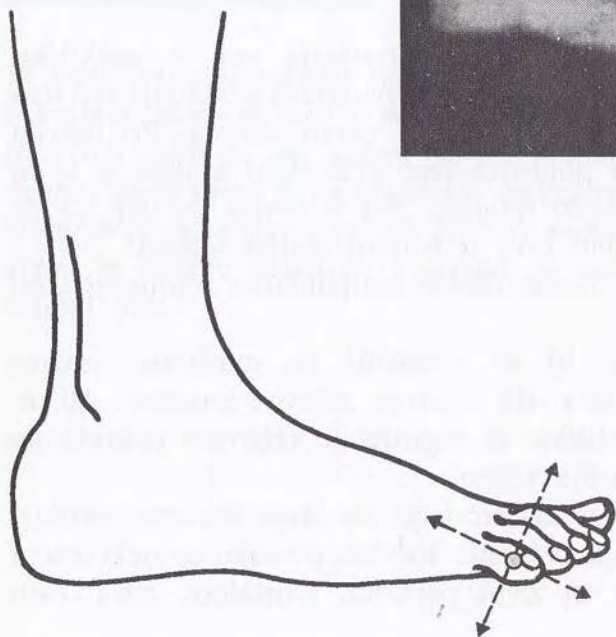
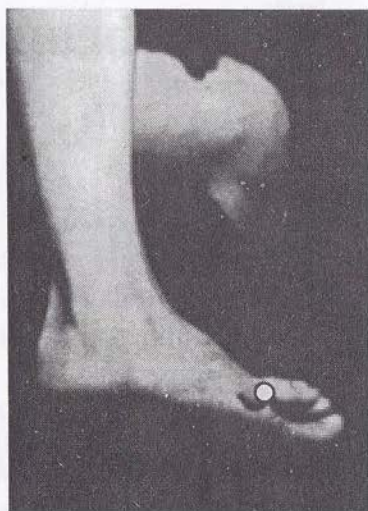
Logičan zaključak je da sâma crijevna sredina, koju mijenja draženje točaka, postaje na neki način nepogodna za život parazita. Uostalom, pisac ovih

redova katkada je postizao, rabeći ovu istu točku, izliječenje kožnih gljivičnih oboljenja.

Masiranjem te točke, dakle, mogu se pojačati obrambene snage organizma u borbi protiv parazita.

Da odredimo položaj te točke:

Ona se nalazi na vrhu malog prsta, na presjeku crta koje prolaze kroz bazu i vanjsku stranu nokta.



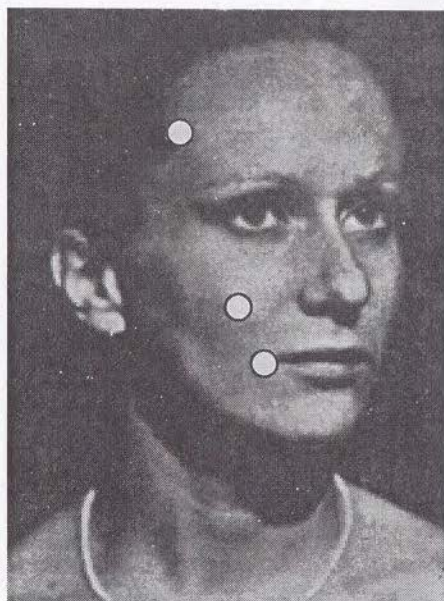
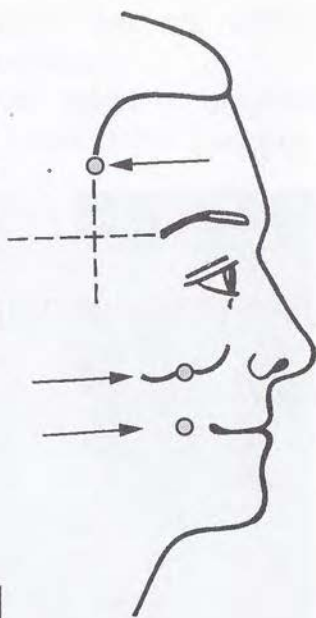
Njega ljepote...

lica

Nekad su moralisti držali umjesnim kuditi kinđuše koje su provodile sate i sate pred ogledalom. Ali, zar nije dug ljepoti, i zbog sebe i zbog drugih, težnja da se očuva baršunast izgled obraza, lijepa oblina i ljupkost lica? Usprkos tomu, čudno je što i pored bezbroj metoda koje se bave njegom kože ima relativno malo onih koje jačaju muskulaturu mišića. Trudimo se da održimo svoje mišiće i ojačamo trbušne mišiće, a li ne vodimo računa o mnogobrojnim malim mišićima lica. Međutim, oni daju izražajnost licu, smijehu i osmjehu, a kad olabave prouzročuju bore, opuštenost i ostarjelost lica.

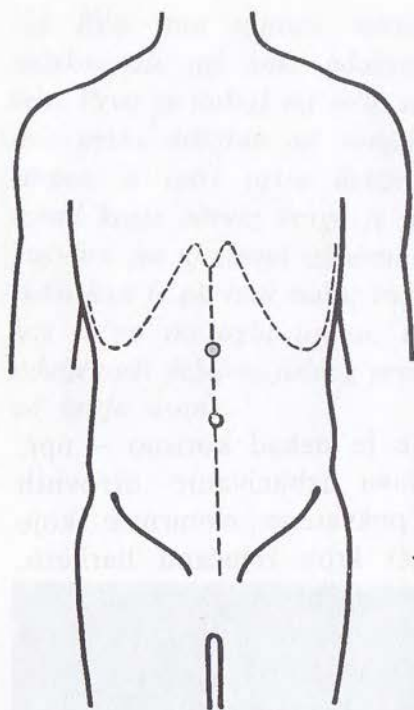
Lako je shvatiti da jedna metoda poput akupunkture ima svoje mjesto u njezi ljepote te muskulature. Redovito pritiskivanje određenih točaka na licu ima za posljedicu održavanje elastičnosti i usporava starenje lica.

Na licu ima mnogo takvih točaka, ali mi smo odabrali šest. Prva se nalazi na čelu, na dva prsta debljine od vanjske strane, a četiri prsta debljine iznad kraja obrve; druga je na jagodici, na njezinom izbočenom rubu koji je okrenut nosu; treća leži točno na uglu usana, na udaljenosti debljine jednog prsta od kraja usana.

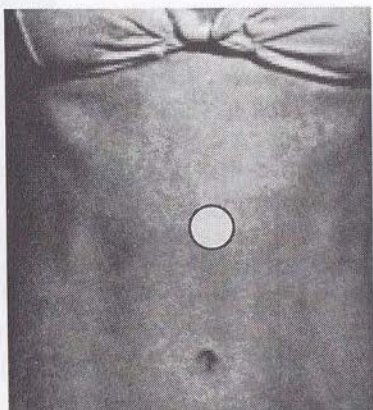


Povraćate...

Povraćanje je nekad korisno – npr. kada omogućava izbacivanje otrovnih proizvoda ili pokvarene namirnice koje mogu, prolazeći kroz želučanu barijeru, ozbiljno oštetiti organizam. Ali ono, osim što je neugodno, nekad može biti prava opasnost za zdravlje, pa i život, zbog gubitka tekućine i mineralnih soli koji izaziva. Stoga je najčešće bolje otkloniti taj opasan simptom, koji može pogoršati bolest. Čak i ako nisu u pitanju ekstremni slučajevi, već samo plaćamo dug nekom dobrom zalogaju ili smo prevršili mjeru u piću, dobro je intervenirati da bi se izbjegao onaj trenutak kad napokon ispražnjen želudac nastavlja grčiti se “na prazno”, izbacujući samo malo kisele, katkada sukruvičave tekućine. Jedna akupunkturna točka može pomoći u ovim slučajevima.



*Ta se točka nalazi –
jedanput i to – nedaleko
od organa koji treba
liječiti, na trbušnom zidu:
na središnjoj crti između
pupka i kraja prsne kosti.*

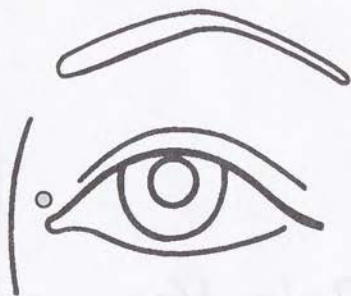
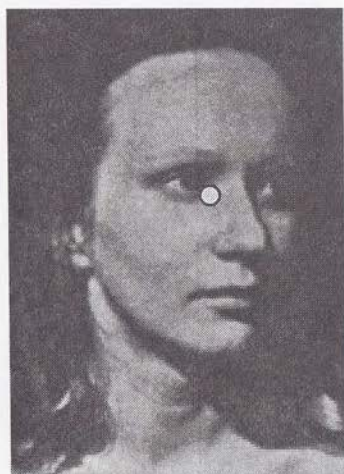




Bole Vas... oči

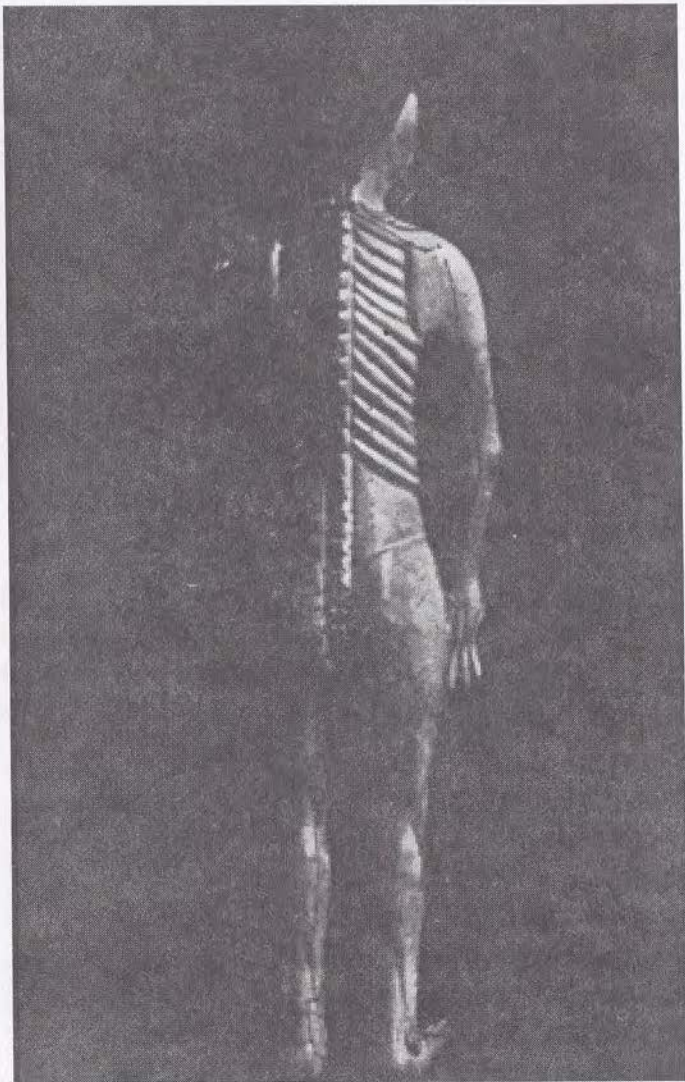
Oči mogu boljeti iz mnogih razloga: udarac, čestica prašine u oku, infekcija poput konjunktivitisa itd. Osim toga, ima i mnogo težih bolesti: iritis, glaukom, da spomenemo samo najvažnije, koje ugrožavaju oko i vid.

Stoga se treba brižno čuvati bolesti očiju, i treba što prije otići svom liječniku ili, pak, okulisti. On će pomnjivo ispitati sve elemente bolesnog oka, osobito očno dno, gdje se nalazi mrežnica, živac koji prima vidne dojmove kako bi ih prenio mozgu. Liječnik će izmjeriti i očni tlak. Povišen tlak ukazuje na glaukom, a on može izazvati sljepilo za nekoliko sati. Ali, u međuvremenu čovjek pati, ne vidi ni prst pred okom, jer se i drugo oko refleksno zatvorii. Međutim, postoji jedna točka koja donosi brzo ublažavanje bola.



Ta točka leži sasvim blizu oka, ali onog zdravog; ona djeluje unakrsno. Nalazi se upravo u unutarnjem kutu oka. Radi liječenja desnog oka treba snažno masirati lijevu točku, i obrnuto. Naravno, ako su oba oka u zapaljenju, treba istodobno masirati obje točke.

*Znanstvena
objašnjenja*



Japanska medicina: lutka za akupunkturu (snimljeno s leđa)

Mehanizmi djelovanja na razini kože

Ima li znanstvenih dokaza o djelovanju akupunktura? To pitanje često postavljaju bolesnici, liječnici, katkad podrugljivo, obični radoznalci. Ali, rezultat terapije uvijek je podložan diskusiji. Mnogo puta je rečeno da su ti rezultati samo plod mašte ili, pak, da liječnik akupunkter izaziva neku vrstu ovisnosti iz koje proističe uvjerenost bolesnika u dobre rezultate metode. Jednom rječju, kako se to sada stručno kaže, akupunkturoom se postiže samo "placebo" efekt. Zbog toga su se, čim se akupunktura pojavila na Zapadu, zainteresirani liječnici bacili na otkrivanje znanstvenih dokaza o djelovanju akupunktura, a mi pod tim podrazumijevamo znanstvene dokaze prema zapadnjačkom shvaćanju, dobivene u laboratorijima, kao što se postupa pri svim medicinskim ispitivanjima.

Tih dokaza ima... Ima ih mnogo i sve uvjerljivijih. tj. provjereni u zdravih i bolesnih osoba, pomoću

rezultata dobivenih aparatima, fiziološkim ili biološkim metodama, instrumentima, analizama itd. Na temelju tih posrednih dokaza, a njih ima mnogo, svuda u svijetu, otkrilo se da primjena malih igala donosi mnogobrojne, katkada proturječne rezultate. Stoga treba razvrstati posredne rezultate postignute akupunkturom. U naše doba, poslije strogo kritike svega što je rečeno i svega što je priopćeno, utvrđeno je da se akupunktura dokazala, i to u brojkama, u četiri područja: u promjenama krvne slike i promjenama srčanih, dišnih i probavnih funkcija. Prvo o krvnoj slici: postoji jedna točka poslije čijeg ubadanja slijedi skoro uvijek stvaranje znatnog broja crvenih krvnih zrnaca. Drugačije rečeno, poslije stimuliranja te točke crvena krvna loza se obogaćuje u tijeku sljedeće dvije do tri minute.

Kada su rađeni elektrokardiogrami u osoba liječenih akupunkturom, otkrivene su promjene na njima, ne toliko u zdravih koliko u nekih bolesnika, osobito u onih s poremećajima ritma, s umnožavanjem onih malih električnih kompleksa koji su obilježje funkcije srca. Zapaženo je kvalitativno i kvantitativno poboljšanje na elektrokardiogramu. Pomoću aparata koji se zovu spirometri registrirano je poboljšanje dišne funkcije u zdravih osoba, a osobito u astmatičara, u kojih se poboljšalo i opće stanje, a bronhijalni spazmi su postupno iščezavali pod djelovanjem igala.

Najspektakularniji radovi ostvareni su, međutim, nedavno u Toursu, pri ispitivanju organa za probavu. U tom gradu električnim putem je registrirano

funkcioniranje organa za probavu, onako kao što registrira elektrokardiogram: stave se elektrode na bolesnikov trbuh i bilježi se kretanje crijeva i želuca u obliku električnih udara. Ukoliko su ti električni udari bili mnogobrojni, primjena igala na obližnjim točkama, tj. na prednjoj strani trbuha, izazivala je smirivanje unutarnjih organa, smirivanje izraženo smanjivanjem broja i amplitude električnih udara pri registraciji.

Sve su to posredni dokazi. Očigledno je da akupunktura, u obliku masaže, pritiska ili ubadanja igala, djeluje na organe, ali se ne zna kako i kojim putem djeluje. Zbog toga se još veći značaj pridavao otkriću neposrednih dokaza. Pod time podrazumijevamo dokaze o djelovanju akupunkture na razini kože. Ali, reći će netko, kako se na razini kože mogu registrirati dokazi o postojanju nečega osebujnog na mjestu akupunkturnih točaka i crta?

Na sljedeći način: odavno je primijećeno da se "nešto događa u predjelu tih točaka i crta". Mi smo stvarno rekli, već u početku, da stimulacija točke izaziva neku bolnu osjetljivost, osebujnu i različitu od one pri stimuliranju okolnog tkiva. Već odavno je primjenjivana električna struja na akupunkturne točke i zapaženo je da je osjećaj elektriciteta bio jači u predjelu tih točaka nego u susjednim tkivima. Osjećaj struje neugodan je na točki, dok se ista količina elektriciteta, iste električne jačine, nije osjetila ili se osjetila kao nešto sasvim beznačajno na okolnim tkivima. Zatim su poduzeta

istraživanja i, moram to reći, dugo su rezultati radova bili negativni. Prvo je s leša ili s dobrovoljnih davatelja uzeta i mikroskopski ispitana potkožica, kako bi se vidjelo postoji li tu nešto: neki živčani završetak ili, možda neko tjelešce. Ništa nije nađeno. Istina je da su ova istraživanja dosta stara i da su vršena optičkim mikroskopom; ona nisu ponovljena elektronskim mikroskopom – sad bi se možda nešto našlo. Ali, osobito je pokušano registrirati ono što se događa ne električnom planu u predjelu akupunkturalnih točaka i crta. Autori iz Marseillea, posebno Niboiet, posvetili su mnoge godine proučavanju djelovanja električne struje na tim mjestima. Oni su uspjeli pokazati da je otpornost na električnu struju bila minimalna u predjelu akupunkturalnih točaka i duž crta koje odgovaraju meridijanima. Ti su radovi tražili mnogo truda i dosta složen materijal. Kritizirani su, jer nema ničeg nepostojanijeg od osjetljivosti kože na struju – malo jači pritisak dovoljan je da potpuno izmijeni rezultate, a pritisnuti se mora, inače nema kontakta sa strujom i mjerenje nije moguće.

Kako nadići tu teškoću? Kako odbaciti tu kritiku? Novom tehnikom, koju su osobito usavršili u SAD Baker i njegovi suradnici u New Yorku, tijekom desetogodišnjeg rada. Ti su autori primjenjivali krajnje površinske dodire. Umjesto da rabe, kao u Francuskoj, metalne elektrode, oni su rabili plastične, od teflona, koje zanemarljivom težinom pritiskuju kožu, i primijetili su, eliminirajući do maksimuma

uzroke pogrješaka, da se otpornost i vodljivost kože mijenja ovisno od toga jesu li u pitanju akupunkturne linije i točke ili predjel van njih. Vodljivost, tj. sposobnost struje da prodre u kožu, najveća je na akupunkturnim točkama i naglo se smanjuje u njihovoj okolini. Ako se na istim mjestima mjeri vodljivost, ocrtava se neka vrsta ovala oko akupunkturnih točaka sa smanjenom propustljivošću kože razmjerno udaljavanju od akupunkturnih točaka. Dokazana je, dakle, svojevrsnost tih točaka.

I linija meridijana ima iste odlike: vodljivost kože veća je duž meridijana negoli na okolnoj koži.

Baker i njegovi suradnici postupali su ovako: postavljali su dvije elektrode na razmaku od nekoliko centimetara, točno duž jednog kineskog meridijana, a zatim paralelno na jedan centimetar od ovog meridijana. Primijetili su da električna struja prolazi mnogo brže duž meridijana nego duž njegove paralele. Prema tome, *skoro je sigurno da postoje posebna električna svojstva u predjelu akupunkturnih točaka i duž meridijana.*

Ti su zaključci bili polazna točka novih hipoteza, koje su u tijeku provjeravanja. U stvari, ti američki autori drže da na koži postoje neki nervni informacijski sustav koji se formira prije stvaranja centralnog živčanog sustava, vjerojatno ovisan od mlađeg embrionalnog stadija nego li što je stadij formiranja središnjeg živčanog sustava. Poznato je da čovječji embri prolazi kroz jedan oblik koji liči na žabu ili na ribu sa škragama. Američki autori drže da se u

tom stadiju, prije nego što se živčani sustav definitivno formira, pojavljuje primitivna nervna mreža koja se održava u predjelu kože; to bi bio sustav obrane i rasta kože koji intervenira tijekom cijelog života jedinke, npr. omogućavajući zaliječenje rana. Na taj bi sustav djelovala akupunktura – i ne samo ona, već i drugi specifični utjecaji, poput hipnoze (ovdje uočavamo stvaranje veza između akupunkture i hipnoze), a možda i anestezija.

To prenošenje informacija obavljalo bi se preko vodova, koje bi predstavljali akupunkturni meridijani, s jezgrama u kojima bi se informacije primale maksimalnim intenzitetom i koje bi bile energetski releji za njihovo pojačavanje.

Zapanjuje činjenica da se ovo shvaćanje točno poklapa s kineskim, prema kome su *akupunkturne točke čvorovi energije koji povezuju i pojačavaju energiju duž posebnih puteva – meridijana – i koji čak potpomažu prolaz te energije kroz kožu prema organima ili prema unutaršnjem živčanom sustavu*. Postoji apsolutna identičnost s pojmovima koji su stari četiri tisuće godina, a na tu ćemo identičnost naići i pri proučavanju utjecaja akupunkture na hrptenu moždinu i središnji živčani sustav.

Mehanizam djelovanja u predjelu hrptene moždine

Kako se odigrava?

To se pitanje postavlja i postavljaju ga svima onima koji se manje ili više zanimaju za akupunkturu. Uostalom, već način na koji se postavlja to pitanje već je i odgovor, jer neki načelno odbijaju mogućnost da se išta zbiva: oni izričito negiraju postizanje bilo kakvog rezultata, kao što smo već vidjeli u prethodnom poglavlju. Ti ljudi potpuno odbacuju sva poboljšanja u bolesnika, sve eksperimentalne zaključke. Ako su, usprkos svemu, prinuđeni priznati izvjesne rezultate, onda je za njih to slučajnost, misao Mao Ze Donga.

Ne želimo ovdje negirati zapanjujuće stvari koje se postižu hipnozom u raznim granama medicine, već podvući da su po srijedi potpuno različite stvari. Bolesnici, izliječeni ili oni kojima su se olakšale patnje, operirani, nisu u stanju hipnoze; oni spontano odgovaraju na pitanja, nekad na stranom jeziku koji samo oni i ispitivač znaju u operacijskoj dvorani. To je dobro objašnjenje koje naši kritičari gube iz vida. Međutim, oni se usprkos tome ne smatraju pobijenim. Ne, akupunktura ne može djelovati zato što nema znanstvenog objašnjenja za njezino djelovanje. Ne pada im ni na um da je ista primjedba stavljena

Galileu kad je tvrdio da se Zemlja okreće oko Sunca.

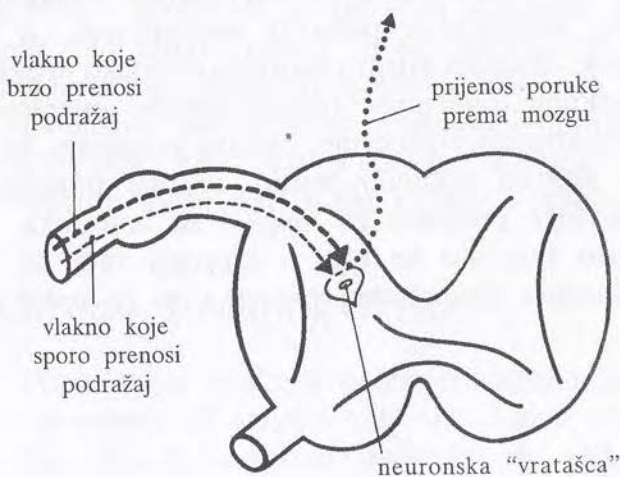
Istodobno to znači zaboraviti da se znanstveni duh ne sastoji samo u konstatiranju neke činjenice kao istinite, shvatljive za sve, već da znanstvenim treba smatrati i izolirati činjenicu ako ga je uočila osoba u koju se može imati povjerenja. Tako je počelo radati se potpuno znanstveno objašnjenje u području najfinije i najkompliciranije biologije: biologije živčanog sustava. Može se reći da se najstarija svjetska medicina prožima najmodernijom i najviše znanstvenom fiziologijom – fiziologijom bola.

Otkrića su postignuta na dvije razine: na razini perifernog živčanog sustava, živcima i hrptenoj moždini i na razini središnjeg živčanog sustava, mozga i okolnih živčanih organa.

Prvo ćemo govoriti o prvoj razini.

Klasična koncepcija prenošenja bola odavno je poznata. U koži ili u organima nalaze se završeci živaca. Za klasične istraživače sva živčana vlakna mogu prenositi bol, bilo kakve osjećaje – osjećaj za hladno, toplo, dodir – koje ona provode dalje. Sva se živčana vlakna završavaju u zadnjem dijelu hrptene moždine koji se zove “zadnji rog”. Odatle se bol prenosi prema mozgu i tek tamo će osjećaj biti identificiran kao bolan; on će postati “bol”. Sve je to dobro poznato, a sad ćemo prijeći na novo. Primijećeno je da postoje dvije vrste živčanih vlakana: jedna su mala, malog promjera – to su ona koja normalno primaju sve osjećaje, druga manje brojna a mnogo deblja – ona su normalno osjetljiva samo

na snažne podražaje. Ali, ona brže prenose osjet. Naravno, sve se to odigrava za nekoliko djelića sekunde, ali kad je u pitanju živčani sustav, to je važno, čak odlučujuće. Zašto, pitat ćete? Zato što će podražaj koji se prenosi podražavanjem tih vlakana blokirati u predjelu hrptene moždine drugi osjećaj, osjećaj bola, koji se širi putem tankih vlakana. U tom dijelu hrptene moždine postoje neka vratašca koja se zatvaraju pred bolom i sprječavaju njegovo prenošenje do mozga – dakle, sprječavaju osjećaj bola. Uostalom, ta se teorija i zove teorija kontrolnih vratašca, “gate control theory”, na engleskom. Ta vratašca tvori skup stanica hrptene moždine, što je shematski prikazano na slici dolje, i ona su neka vrsta filtera za osjećaj bola. Naravno, to nisu prava vrata, nego električna zavjesa. Intervencija velikih vlakana izaziva na razini neurona negativno električno polje, koje blokira prolaz drugih elektrona.





Reći ćete, zašto je sve to važno za akupunkturu? Počinje se otkrivati da se debela vlakna koja brzo provode osjećaje završavaju u koži, u predjelu akupunkturnih točaka, bar onih glavnih. Drži se da stimulacija pogodno odabrane točke izaziva neprekidnu filtraciju u predjelu hrptene moždine i, zatvarajući vratašca, blokira svaki prolaz osjećaju bola prema mozgu. Tako se, djelomično, objašnjavaju zapanjujuće kirurške intervencije pomoću akupunkture, a bez anestezije. Podraživanjem odgovarajuće točke, u skladu s kineskom tradicijom, tijekom čitave operacije i izvjesno vrijeme poslije nje, blokira se osjećaj bola i kirurg operira potpuno mirno, uz sve pogodnosti koje iz toga proizlaze za njega i za bolesnika.

Isto ono što se radi u kirurgiji radi se i u svakodnevnoj medicinskoj praksi, i to je svrha ove knjige.

Mehanizam djelovanja u predjelu mozga

Može se s pravom reći da je u tom području akupunktura unaprijedila suvremenu znanost.

Iz uporabe malih igala možda će u najskorijoj budućnosti proizaći jedan od najnovijih i najfantastičnijih pronalazaka, što će objasniti istodobno i bit mehanizma njihovog djelovanja. To se uklapa u najnovije radove specijalista za živčani sustav. U cijelom svijetu proučava se funkcioniranje tog najplemenitijeg, ali istodobno i najnedostupnijeg i najsloženijeg čovječjeg tkiva. Bilo u težnji za boljim razumijevanjem duševnih bolesti ili normalnog rada mozga pri realizaciji njegovih glavnih uloga – san, pamćenje – istraživači se na svim stranama svijeta naginju nad mikroskopima ili epruvetama ne bi li od našeg mozga izmamili njegove tajne.

Dopustite da ukratko rezimiramo postignute rezultate prije nego što pokažemo na koji način akupunktura može naći svoje mjesto u njima.

1. Sastav živčanog tkiva

Poput svega ostalog u našem organizmu, živčano tkivo se sastoji od stanica koje su za živu materiju isto ono što su atom ili molekula za mrtvu. U

mozgu ima više vrsta stanica. Ima ih koje igraju potpornu, obrambenu, nutritivnu ulogu, ali mi ćemo se ovdje zadržati na pravim živčanim stanicama, plemenitim stanicama, neuronima. Poput svih drugih stanica, i one se sastoje od jezgre i tijela, koje se zove protoplazma. Ali, stanice živaca karakterizira nešto posebno: one imaju jedan ili više produžetaka, koji se zovu aksioni.

Da pogledamo, npr. što se događa kod najdužeg živca tijela, ishijadičkog živca. Protoplazma i jezgra se nalaze u hrptenoj moždini, a aksioni prenose naredbe do vrha prstiju na nogama, što kad su po srijedi ta vlakna iznosi više od jednog metra. Ma koliko bila duga, ona se ipak završavaju, i to ili u koži, u organima ili ukrštavajući se s nekom drugom nervnom stanicom. Mjesta na kojima se ti kontakti ostvaruju posebno su zanimljiva za istraživače.

2. *Funkcioniranje živčanog tkiva*

U stvari, prenošenje naredbi koje čine ono što se naziva živčani podražaj uzduž živca i njegovog produžetka nastaje kao električna struja, uslijed vala depolarizacije. U predjelu dodira živčanih stanica problemi su malo složeniji. Na mjestu na kojem se ostvaruju ti dodiri, koje se može usporediti s utikačem za struju, lako se može uočiti da se stvari odigravaju slično kao u vojsci: naredbe se prenose pomoću jednog kemijskog spoja koji stvara viši neuron i prenosi ga nižem. Već se iz tog može zaključiti

koliko je čudesna ta mašinerija koja u prvom neuronu proizvodi tog pravog kemijskog "glasnika" i šalje ga da se sastane s drugim neuronom, gdje se on identificira na određenom mjestu, poput broda koji ulazi u sidrište, i na kraju biva uništen, nakon što je prenio zapovjed.

Posljedice te činjenice su goleme. To znači da su živčane stanice prave žlijezde sposobne lučiti kemijske tvari, a često ih slati na daljinu. Ali je isto tako razumljivo da izlučena tvar nije nužno svuda ista i da se ovisno od predjela mozga i njegovih specifičnosti kakvoća "glasnika" mijenja. Otkriven je izvjestan broj različitih "glasnika": adrenalin, serotonin, dopamin, gama-aminobuterin – nisu nam važna njihova imena – koji imaju vrlo složenu ulogu u primanju osjeta, pamćenju, inteligenciji itd.

3. Prirodna droga

Zatim su istraživači promišljali o tome da bi ta zona spajanja živčanih neurona mogla biti ne samo zona velike aktivnosti već i velike osjetljivosti na sve štetne čimbenike i trovanja.

A koja su trovanja danas češća, teža i raširenija od trovanja drogom? Zato – da bi se spasile nesretne žrtve tog poroka – pokušalo se saznati gdje i kako droge djeluju na razini živčanog sustava. Najviše je pozornosti posvećeno proučavanju najgore i najopasnije droge – opijuma, te njegovog derivata morfija. Zapaženo je da stanica prihvaća morfij, i

kada su istraživanja nastavljena, otkriveno je da neuroni imaju na svojoj površini mjesta na kojima se morfij fiksira – opet “sidrenje” o kome smo ranije govorili.

Reći ćete, sve je to nevjerojatno... Kako je priroda mogla predvidjeti da će jedna biljna supstanca podrijetlom iz jednog cvijeta, maka, moći doći u takav dodir sa živčanim sustavom i da će njezin doček biti savršeno organiziran? Iz toga je proizašlo razjašnjenje poput bljeska munje. Ako je jedna tako strana tvar mogla biti prihvaćena, to znači da je ona bila srodna prirodnim proizvodima koje luči sam mozak ili žlijezde koje ga okružuju. Kao i uvijek, za idejom je uslijedilo njezino potvrđivanje, i za nekoliko mjeseci je otkriven čitav niz tvari, kemijski vrlo sličnih morfiju, koje su, uostalom, i nazvane “endorfini” ili prirodni morfini i imaju isti učinak poput droge morfij – suzbijaju osjećaj bola.

Mogli bismo navesti čitavu lepezu spojeva koji izazivaju smirenje ili euforiju – radost, optimizam – ovisno od kemijskog sastava ili mjesta nastanka: mozak, hipofiza itd.

4. Uloga akupunkture

A kakva je uloga akupunkture u svemu tome, reći ćete mi Vi? Akupunktura izaziva oslobođenje tih čudesnih endorfina – to je bitno otkriće jednog Kanađanina, profesora Pomeranza iz Toronta. Ta mu

je ideja pala na um dok je promatrao Kineze kako je primjenjuju prije kirurške intervencije: oni stimuliraju točku barem dvadeset minuta prije početka operacije – vrijeme potrebno za stvaranje kemijske tvari endorfina, i Pomeranz u prilog svom mišljenju navodi tri dokaza:

1. Hrpteno-moždana tekućina, u kojoj se kupa mozak osobe anestetizirane akupunkturom, prenosi tu smirujuću moć na drugu osobu koja nije tretirana akupunkturom. Postoji, dakle, neka kemijska tvar koja se širi i koja se može prenijeti injekcijskom iglom.

2. Pomeranz je moždanim elektrodama registrirao u životinje reakcije neurona na bol. Reakcije su označene izvjesnim brojem “bip”-a na traci Ti “bip”-ovi, koji označavaju prijenos fenomena bola, smanjuju se, a zatim potpuno prestaju kada se stimulira odabrana akupunkturna točka, dok se bol i dalje izaziva.

3. Na koncu, Pomeranz rabi jedan proizvod koji blokira djelovanje morfija, što znači i endorfina u mozgu – *naloksan*, koji, fiksirajući se vjerojatno na odgovarajućem mjestu u mozgu, ometa njihovo djelovanje. Taj isti proizvod ometa djelovanje aku-punkture na bol. Time je skoro dokazana identičnost ta dva načina djelovanja.

Pomeranz ide i dalje u svojim zaključcima. On drži da je za produljeno djelovanje nužna duga stimulacija – od dvadeset minuta do jednog sata, i da je, bez obzira na način stimulacije – ubod, električna struja ili jednostavna masaža – dobiveni rezultat identičan u odnosu na bol. Ne opravdava li takva konstatacija pisanje jednoga ovakvog djela?

Zaključak

Sada ste osposobljeni pomoći sebi u više od pedeset neugodnih i bolnih situacija.

Kratko rečeno, rekli smo i ponavljamo da nije riječ o potpunom liječenju, koje ulazi u nadležnost liječnika specijaliste za akupunkturu.

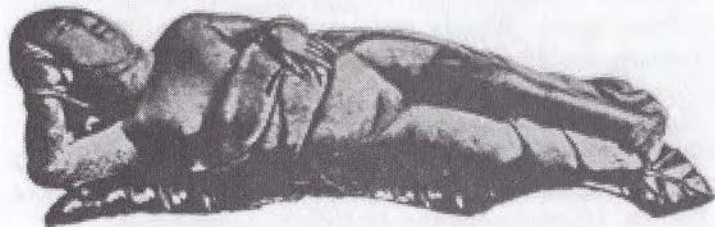
Ali, mnogo znači ne trpjeti bol ili se manje mučiti.

A možda ćete svojim zapažanjima, koja ćemo prihvatiti sa zadovoljstvom, unaprijediti jednu granu medicine koja u naše doba izgleda istodobno vrlo opterećena prošlošću i vrlo obećava u budućnosti.

Bit ćemo zadovoljni ako smo u vama izazvali želju za tim.

Drevna Kina

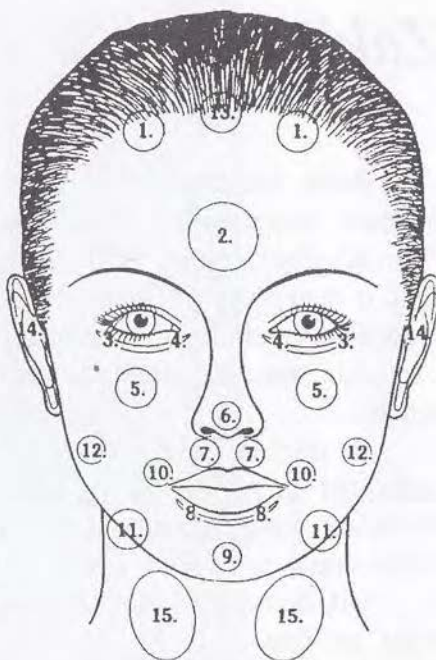
Statueta koja ukazuje na oboljeli dio tijela. Žene su ih slale svojim liječnicima



Dodatak

Vitalne točke na licu:
Masiranjem 15 mjesta na licu postiže se sljedeće učinke:

1. Mentalna stimulacija: poboljšava misaonu aktivnost
2. Žlijezda hipofiza: masažom se pojačava stvaranje hormona koji ravnaju reproduktivnim sustavom
3. Utječe se na uklanjanje otrova iz probavnoga trakta pojačavanjem rada crijeva, a istodobno i na poboljšanje tena
4. Poboljšava se rad bubrega, ubrzava izbacivanje kiselina i otrova
5. Utječe se na redovitost probave
6. Pojačava se rad želuca
7. Poboljšava se rad slezene
8. Potiče se rad gušterače, koja regulira šećer
9. Aktiviraju se lijena crijeva i uklanja konstipacija
10. Poboljšava se dosanje i opskrba kisikom, uklanja nahlada, bronhitis i astma
11. Zdrave spolne žlijezde uravnotežuju seksualni život
12. Pomaže se radu jetre i limfnog sustava
13. Učinkovitiji živčani sustav
14. Masažom ušiju poboljšava se stanje cijeloga organizma
15. Štitna žlijezda (štitnjača) – masažom se potiče njen rad: bolja cirkulacija, reduciranje debljine, uklanjanje menstrualnih bolova, jačanje memorije i otpornosti organizma.





Nakladnička kuća MISL
Hebrangova 25, 10000 ZAGREB

Za nakladnika: *Dragutin Hlad*

Prevoditelj: *Dragutin Hlad*

Lektor: *Dragutin Mraković*

Korektor: *Dragutin Hlad*

Likovno-grafičko oblikovanje: *A3 data*

CIP – Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica, Zagreb

UDK 615.814.1(035)

DALET, Roger

Ublažite si bol pritiskom prsta / Roger Dalet ; <
preveo Dragutin Hlad > Zagreb : MISL, 2001. –
(Biblioteka Utilica ; knj. 4) – Kazalo

Prijevod djela: Supprimez vous-meme vos douleurs
par simple pression d'un doigt

ISBN 953-6306-21-2

410322035

Tisak: *VEDOGRAF d.o.o.*

Perjavica 77, Zagreb

Naklada: 800 komada

ISBN 953-6306-21-2

*Nakladnička kuća MISL je u službi poklonika istine, mudrosti,
znanja i otkrivanja novih svjetova.*