



# 51 Protokołów Akupresury

## KOMPLETNY PRZEWODNIK

Praktyczny przewodnik do szybkiej konsultacji, nauki i bezpiecznego stosowania akupresury wspomagającej.



51 praktycznych protokołów



Ból



Stres



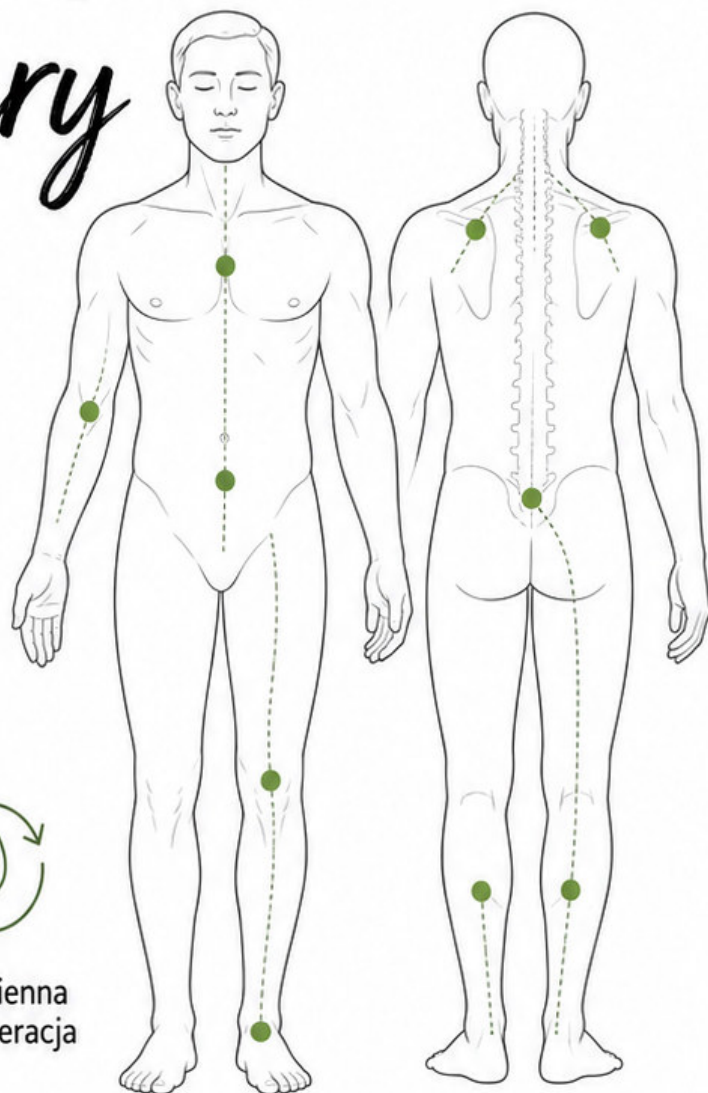
Sen



Trawienie



Codzienna regeneracja



### KROK PO KROKU – PROSTO I SKUTECZNIE

1

ZLOKALIZUJ  
PUNKT



2

ZASTOSUJ  
UCISK



3

UTRZYMAJ  
UCISK



30–60 sekund

4

ODDECH  
I UWAŻNOŚĆ



### WAŻNE

Stosuj umiarkowany ucisk.  
Słuchaj swojego ciała.  
Przerwij w razie dyskomfortu.



### PRZECIWWSKAŻANIA

Nie stosuj akupresury:

- w miejscach urazów, stanów zapalnych i zmian skórnych
- w trakcie gorączki, infekcji, po złamaniach
- u osób z poważnymi chorobami serca, nowotworami, w ciąży – bez konsultacji z lekarzem



Materiał edukacyjny i wspomagający.  
Akupresura nie zastępuje diagnostyki ani leczenia medycznego.







# 01 Prawa autorskie i ważna informacja

Materiał edukacyjny do użytku własnego i zawodowego zgodnie z kwalifikacjami.



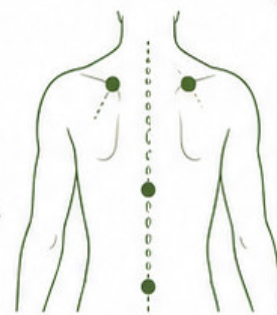
## 1 Prawa autorskie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejsza publikacja jest chroniona prawem autorskim. Zabrania się kopiowania, udostępniania, odsprzedaży oraz rozpowszechniania całości lub fragmentów bez zgody właściciela praw.



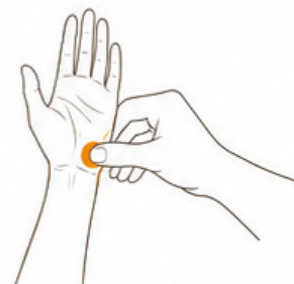
## 2 Charakter materiału

- Publikacja ma charakter edukacyjny i wspomagający.
- Akupresura jest metodą komplementarną.
- Materiał nie zastępuje diagnostyki, badania lekarskiego ani leczenia.
- Nie należy opóźniać konsultacji medycznej z powodu korzystania z akupresury.



## 3 Bezpieczeństwo

- Stosuj umiarkowany ucisk i obserwuj reakcję organizmu.
- Przerwij w razie nasilenia bólu, zawrotów głowy, osłabienia lub niepokojących objawów.
- W ciąży, przy chorobach przewlekłych, po zabiegach lub urazach stosuj akupresurę wyłącznie po zgodzie odpowiedniego specjalisty.



## 4 Sytuacje nagłe

**W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia natychmiast wezwij pomoc. Numery alarmowe w Polsce: 112 i 999.**

W razie ostrych objawów, takich jak duszność, silny ból w klatce piersiowej, nagłe zaburzenia mowy, osłabienie jednej strony ciała, utrata przytomności lub gwałtowne pogorszenie stanu, nie stosuj akupresury zamiast pomocy medycznej.

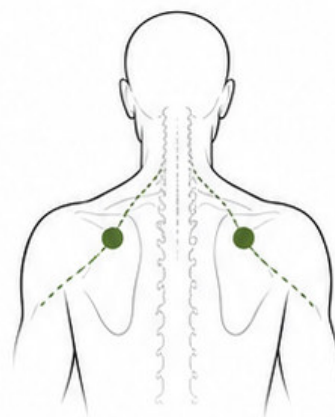


Korzystaj z przewodnika odpowiedzialnie, zgodnie z zakresem swoich kompetencji.



# Spis treści

Szybki przegląd całego przewodnika



00 — Okładka



01 — Prawa autorskie i ważna informacja



02 — Spis treści



03 — Jak korzystać z przewodnika



MODUŁ  
**01**

## Podstawy, bezpieczeństwo i sposób pracy

04–09

04 — Podokładka modułu

05 — Akupresura w praktyce:  
czym jest, a czym nie jest

06 — Bezpieczny ucisk: siła, czas i rytm

07 — Jak prawidłowo lokalizować punkty

08 — Przeciwwskazania i sygnały alarmowe

09 — Karta szybkiej konsultacji  
i monitorowanie reakcji



MODUŁ  
**02**

## Ból, napięcie i układ ruchu

10–22

10–22 — Protokoły 01–15



MODUŁ  
**03**

## Stres, sen i równowaga emocjonalna

23–32

23–32 — Protokoły 16–27



MODUŁ  
**04**

## Trawienie i codzienne dolegliwości

33–42

33–42 — Protokoły 28–39



MODUŁ  
**05**

## Dobrostan kobiet, energia i codzienna regeneracja

43–49

43–49 — Protokoły 40–51



Każdy protokół zawiera cel, punkty główne, lokalizację, sposób ucisku, kolejność wykonania, czas, spodziewaną reakcję, przeciwwskazania i sytuacje wymagające konsultacji medycznej.





# Jak korzystać z przewodnika

— Krótka instrukcja pracy z materiałem —

1

## 1. Dla kogo jest ten materiał?



Przewodnik został przygotowany dla terapeutów, edukatorów, studentów oraz osób uczących się akupresury, które chcą korzystać z uporządkowanych protokołów wspomagających.

2

## 2. Jak czytać protokół?



- Najpierw sprawdź nazwę dolegliwości i cel protokołu.
- Następnie zlokalizuj punkty główne.
- Przeczytaj sposób ucisku, kolejność wykonania oraz czas pracy.
- Zwróć uwagę na przeciwwskazania i sygnały alarmowe.

3

## 3. Jak pracować bezpiecznie?



- Zaczynaj od łagodnego, umiarkowanego ucisku.
- Obserwuj reakcję podczas i po zakończeniu.
- W razie pogorszenia samopoczucia przerwij.
- W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub odpowiednim specjalistą.

4

## 4. Jak monitorować efekt?



Porównaj samopoczucie przed i po zastosowaniu protokołu. Zapisz nasilenie objawów, czas reakcji oraz tolerancję ucisku. Korzystaj z karty szybkiej konsultacji na stronie 09.

5

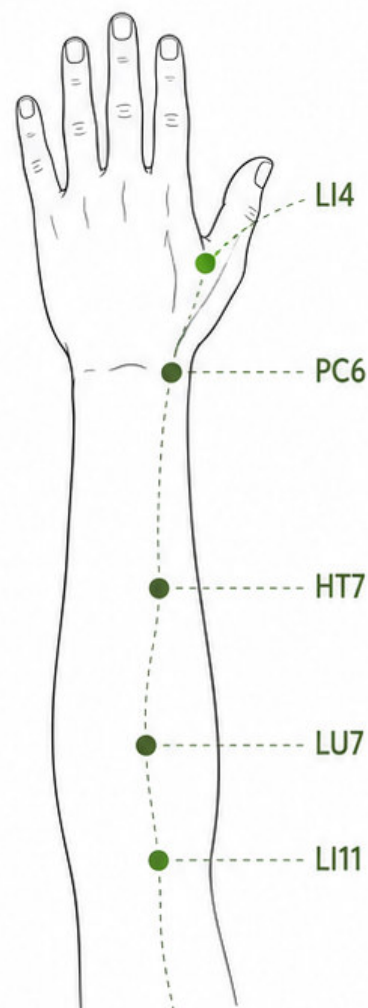
## 5. Najważniejsza zasada



Akupresura wspomaga, ale nie zastępuje oceny medycznej. Jeżeli objawy są silne, nagłe, nietypowe lub narastają — potrzebna jest konsultacja medyczna.



### PRZYKŁADOWE PUNKTY NA DŁONI I PRZEDRAMIENIU



Szczegółowe lokalizacje i instrukcje znajdziesz w protokołach.

### SKRÓT POSTĘPOWANIA



Ocena



Lokalizacja punktów



Ucisk



Obserwacja



Decyzja o dalszym postępowaniu





# MODUŁ 01

## Podstawy, bezpieczeństwo i sposób pracy

Podstawowe zasady bezpiecznej pracy z akupresurą: czym jest, jak stosować ucisk, jak lokalizować punkty i kiedy zachować szczególną ostrożność.



### W tym module

- 05 — Akupresura w praktyce: czym jest, a czym nie jest
- 06 — Bezpieczny ucisk: siła, czas i rytm
- 07 — Jak prawidłowo lokalizować punkty
- 08 — Przeciwwskazania i sygnały alarmowe
- 09 — Karta szybkiej konsultacji i monitorowanie reakcji



Zanim przejdziesz do protokołów, zapoznaj się dokładnie z zasadami bezpieczeństwa.



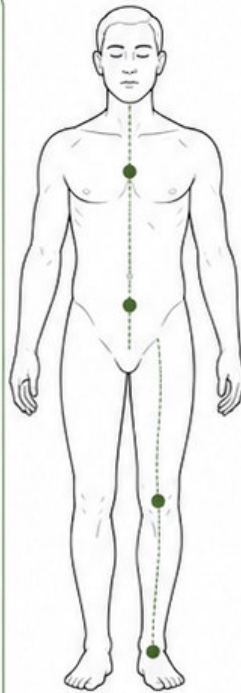
# Akupresura w praktyce: czym jest, a czym nie jest

UPORZĄDKOWANE SPOJRZENIE NA ZASTOSOWANIE WSPOMAGAJĄCE



## Czym jest akupresura?

- Metodą wykorzystującą ucisk wybranych punktów na ciele.
- Formą pracy wspomagającej przy łagodnych, nienagłych dolegliwościach.
- Narzędziem pomocnym w relaksacji, regulacji napięcia i samoobserwacji.
- Praktyką wymagającą ostrożności, znajomości przeciwwskazań i obserwacji reakcji.



## Czym akupresura nie jest?

- Nie zastępuje diagnozy lekarskiej.
- Nie jest leczeniem ratunkowym.
- Nie powinna być stosowana zamiast pilnej konsultacji medycznej.
- Nie daje gwarancji szybkiego efektu u każdej osoby.
- Nie uprawnia do ignorowania objawów alarmowych.



## Kiedy może być przydatna?

Najczęściej jako element wspomagający przy napięciu mięśniowym, stresie, trudnościach z zasypianiem, łagodnych nudnościach, uczuciu ciężkości po posiłku lub zmęczeniu po wysiłku.



**Jeżeli objawy są gwałtowne, bardzo silne, nawracające lub nietypowe, konieczna jest konsultacja medyczna.**





# Bezpieczny ucisk: siła, czas i rytm

## JAK PRACOWAĆ SKUTECZNIE I ŁAGODNIE

1



### SIŁA UCISKU

Najczęściej wybieraj ucisk łagodny do umiarkowanego. Punkt może być wrażliwy, ale ucisk nie powinien powodować ostrego bólu.

lekki



umiarkowany



zbyt silny



2



### CZAS

Standardowo utrzymuj ucisk przez 30–60 sekund. W zależności od celu można wykonać 2–4 powtórzenia.



powtórzenia

3



### RYTM

Stosuj ucisk stały lub delikatnie pulsacyjny. Unikaj gwałtownego nacisku i szarpanych ruchów.

ucisk stały



ucisk pulsacyjny



4



### ODDECH I OBSERWACJA

Zachęcaj do spokojnego oddechu. Obserwuj reakcję: rozluźnienie, zmniejszenie napięcia, zmiana odczucia w punkcie lub brak tolerancji.



5



### KIEDY PRZERWAĆ?

- gdy pojawia się zawroty głowy lub osłabienie,
- gdy ból wyraźnie narasta,
- gdy pojawia się nudność, zimny pot lub niepokój,
- gdy osoba źle toleruje ucisk.



**PRAKTYCZNA ZASADA:** mniej i spokojniej zwykle znaczy bezpieczniej.



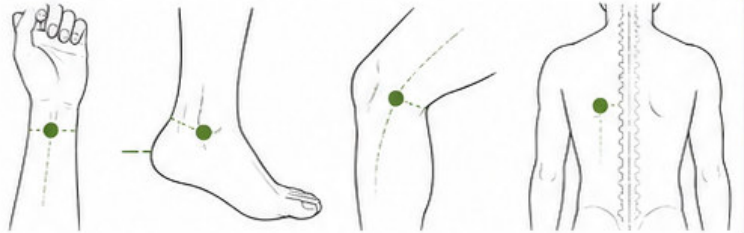
# Jak prawidłowo lokalizować punkty

## PRAKTYCZNE ZASADY PRZED ZASTOSOWANIEM PROTOKOŁU

1

### Znajdź punkt orientacyjny

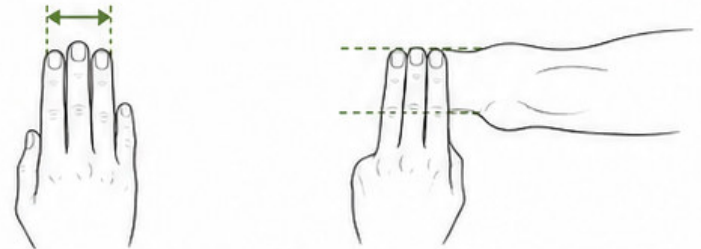
Najpierw odszukaj łatwy do wycucia punkt anatomiczny: fałd, kostkę, nadgarstek, kolano, obrys mięśnia lub przebieg kości.



2

### Mierz proporcjonalnie

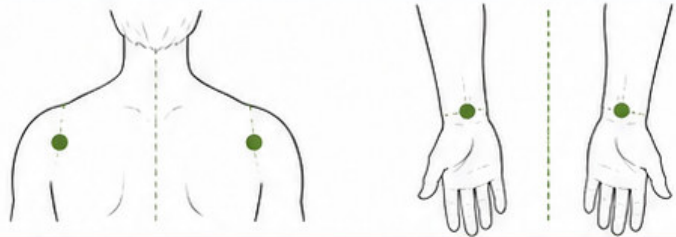
Korzystaj z szerokości własnych palców jako przybliżonej miary, gdy opis lokalizacji odnosi się do odległości od punktu orientacyjnego.



3

### Porównuj strony ciała

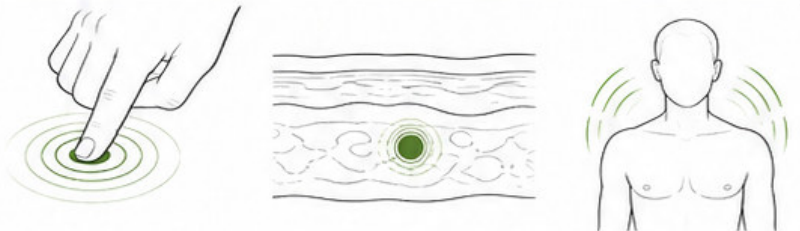
Jeżeli to możliwe, porównaj lewą i prawą stronę. Punkt bywa bardziej wrażliwy po stronie bardziej napiętej.



4

### Szukaj reakcji tkanki

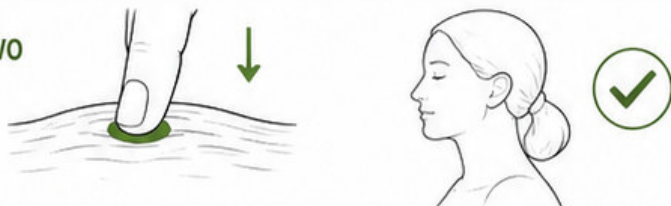
Pomocne może być wycucie tklivości, napięcia, niewielkiego zagęszczenia tkanek lub uczucia promieniowania.



5

### Potwierdź komfort i bezpieczeństwo

Po znalezieniu punktu rozpocznij od delikatnego ucisku i sprawdź, czy reakcja jest akceptowalna.



Dobra lokalizacja jest ważniejsza niż bardzo silny nacisk.



Nie uciskaj miejsc z podrażnieniem skóry, obrzękiem, siniakiem lub świeżym urazem.





# Przeciwwskazania i sygnały alarmowe

Kiedy nie stosować akupresury i kiedy potrzebna jest konsultacja



## PRZECIWWSKAZANIA I SYTUACJE WYMAGAJĄCE SZCZEGÓLNEJ OSTROŻNOŚCI



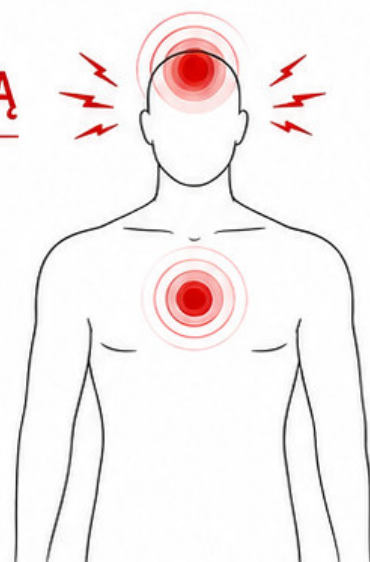
- świeży uraz, złamanie, skręcenie lub silny obrzęk,
- aktywna infekcja lub gorączka,
- uszkodzona skóra, stan zapalny, oparzenie lub wysypka w miejscu ucisku,
- silny ból o nieustalonej przyczynie,
- ciąża — wyłącznie po zgodzie odpowiedniego specjalisty,
- poważne choroby serca, nowotwory, zaburzenia krzepnięcia lub stan po zabiegu — wymagają indywidualnej oceny.



## SYGNAŁY ALARMOWE — NIE ZWLEKAJ Z POMOCĄ MEDYCZNĄ



- nagły, bardzo silny ból w klatce piersiowej,
- duszność lub problemy z oddychaniem,
- nagłe zaburzenia mowy, widzenia lub równowagi,
- osłabienie, drętwienie lub opadanie jednej strony twarzy albo ciała,
- utrata przytomności, drgawki lub nagłe splątanie,
- silny ból brzucha z pogorszeniem stanu ogólnego,
- wysoka gorączka z osłabieniem lub odwodnieniem,
- objawy szybko narastające albo nietypowe.



**W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia w Polsce dzwoń pod 112 lub 999.**



Akupresura nie może opóźniać pilnej diagnostyki ani leczenia.



# Karta szybkiej konsultacji i monitorowanie reakcji

## PRAKTYCZNY FORMULARZ DO KRÓTKIEJ DOKUMENTACJI



Data: \_\_\_\_\_

Imię / identyfikator: \_\_\_\_\_

Główna dolegliwość: \_\_\_\_\_

Czas trwania objawu: \_\_\_\_\_



### 1 Krótka ocena przed zastosowaniem



- ☐ objaw łagodny / niepilny
- ☐ brak znanych przeciwwskazań
- ☐ brak sygnałów alarmowych
- ☐ w razie wątpliwości zalecono konsultację medyczną

### 2 Wybrany protokół



Numer i nazwa protokołu: \_\_\_\_\_

Punkty główne: \_\_\_\_\_

Strona ciała / okolica: \_\_\_\_\_

Siła ucisku: ☐ lekka ☐ umiarkowana

Czas i liczba powtórzeń: \_\_\_\_\_

### 3 Reakcja podczas pracy



- ☐ rozluźnienie
- ☐ zmniejszenie napięcia
- ☐ bez wyraźnej zmiany
- ☐ nadwrażliwość / dyskomfort
- ☐ inne obserwacje: \_\_\_\_\_

### 4 Ocena po zakończeniu



Przed: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Po: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Czas obserwacji po sesji: \_\_\_\_\_

### 5 Dalsze postępowanie



- ☐ powtórzyć w późniejszym czasie
- ☐ obserwować reakcję w domu
- ☐ przerwać i nie kontynuować
- ☐ skonsultować z lekarzem / specjalistą



Dokumentacja pomaga ocenić tolerancję ucisku, reakcję organizmu  
i zasadność dalszego postępowania wspomagającego.





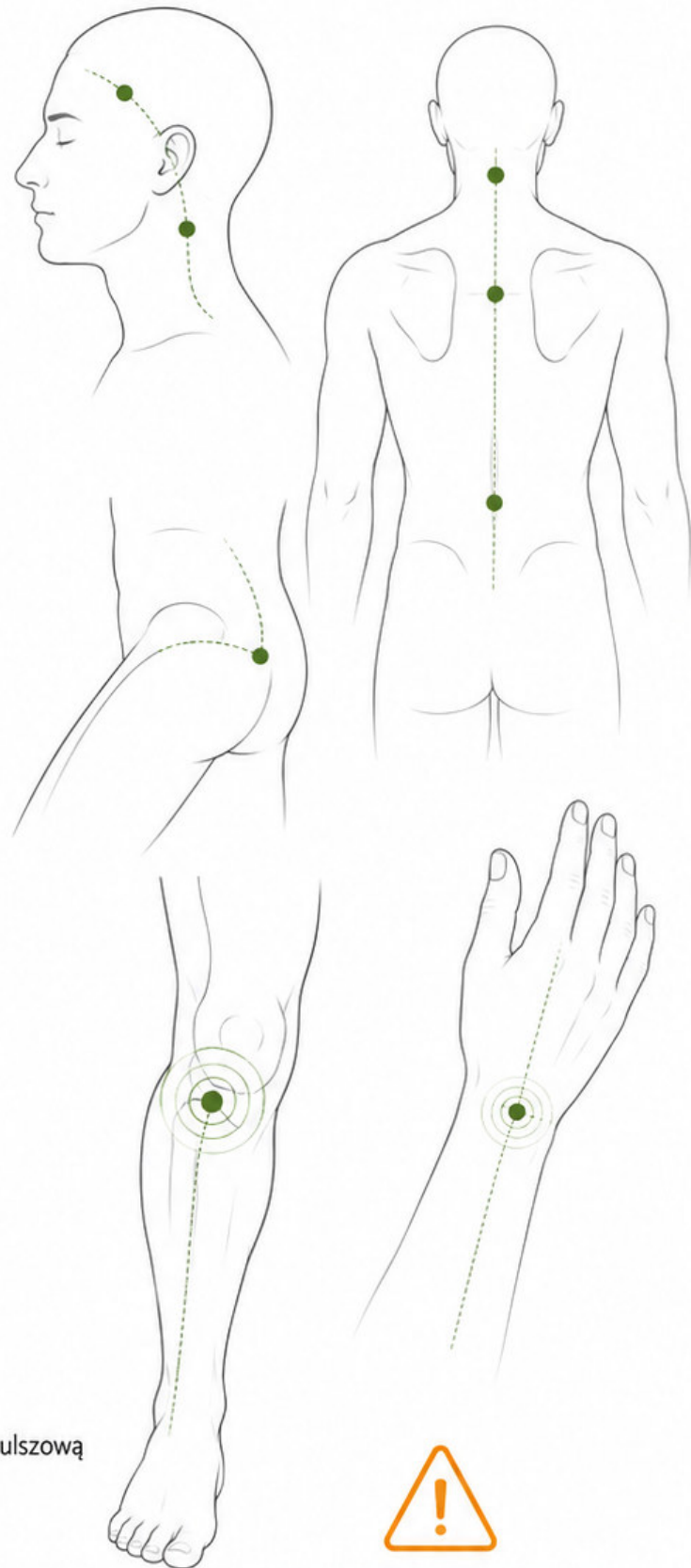


# MODUŁ 02

## *Ból, napięcie i układ ruchu*



Protokoły wspomagające przy najczęstszych dolegliwościach bólowych i napięciowych. Materiał pomaga uporządkować lokalizację punktów, kolejność ucisku i zasady bezpiecznej obserwacji reakcji.



### W tym module

- 11 — Protokół 01: Napięciowy ból głowy
- 12 — Protokół 02: Wsparcie przy migrenie;  
Protokół 03: Zmęczenie oczu
- 13 — Protokół 04: Sztywność i napięcie szyi
- 14 — Protokół 05: Napięcie barków
- 15 — Protokół 06: Dyskomfort górnej części pleców
- 16 — Protokół 07: Dyskomfort dolnej części pleców
- 17 — Protokół 08: Dolegliwości przypominające rwę kulszową
- 18 — Protokół 09: Dyskomfort kolana;  
Protokół 10: Dyskomfort biodra
- 19 — Protokół 11: Przeciążenie nadgarstka;  
Protokół 12: Sztywność dłoni i palców
- 20 — Protokół 13: Zmęczenie stóp i okolicy kostki
- 21 — Protokół 14: Napięcie żuchwy i bruksizm
- 22 — Protokół 15: Regeneracja po wysiłku fizycznym



Przed pracą z bólem zawsze  
wyklucz objawy alarmowe,  
uraz ostry i nasilające się  
objawy neurologiczne.



# Protokół 01: Napięciowy ból głowy

WSPARCIE PRZY UCZUCIU UCISKU, NAPIĘCIA I PRZECIĄŻENIA.



## Cel protokołu

Zmniejszenie napięcia mięśniowego, uczucia ucisku oraz wsparcie relaksacji.



## Punkty główne

LI4 (Hegu), GB20 (Fengchi), Taiyang, Yintang.



## Lokalizacja punktów

- **LI4** — na grzbiecie dłoni, między I i II kością śródręcza.
- **GB20** — u podstawy czaszki, w zagłębieniach po obu stronach karku.
- **Taiyang** — w okolicy skroni, bocznie od zewnętrznego końca brwi.
- **Yintang** — między brwiami.



## Sposób ucisku

Ucisk umiarkowany, 30–60 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia. Punkty po obu stronach opracuj symetrycznie.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Rozluźnienie karku, mniejsze uczucie ucisku, spokojniejszy oddech.



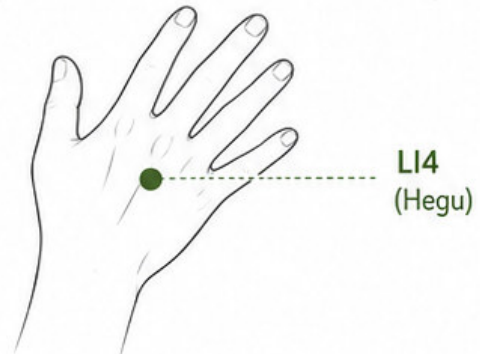
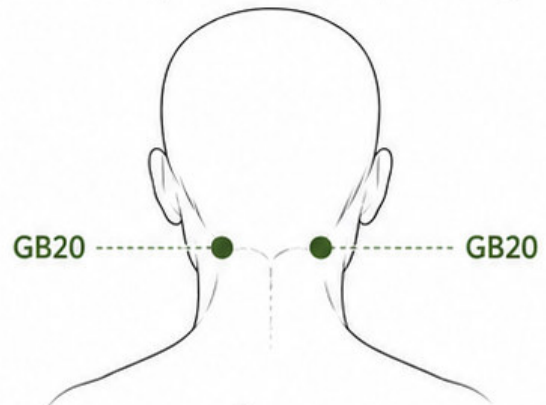
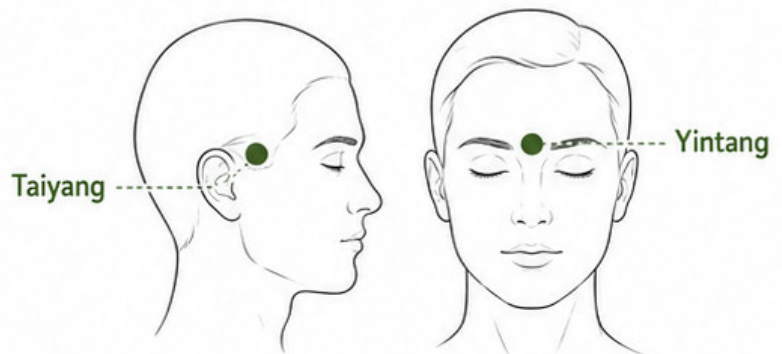
## Przeciwwskazania

Gorączka, świeży uraz głowy, podrażniona skóra w miejscu ucisku. W ciąży nie uciskaj LI4 bez zgody specjalisty.



## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Nagły bardzo silny ból głowy, zaburzenia mowy lub widzenia, drętwienie, osłabienie jednej strony ciała, gorączka ze sztywnością karku, ból po urazie.



### Czas

30–60 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję





# Protokół 02: Wsparcie przy migrenie

WSPARCIE PRZY ZNANYM NAPADZIE O ŁAGODNYM LUB UMIARKOWANYM PRZEBIEGU.



## Cel protokołu

Wsparcie relaksacji, zmniejszenie napięcia oraz pomoc przy towarzyszących nudnościach.



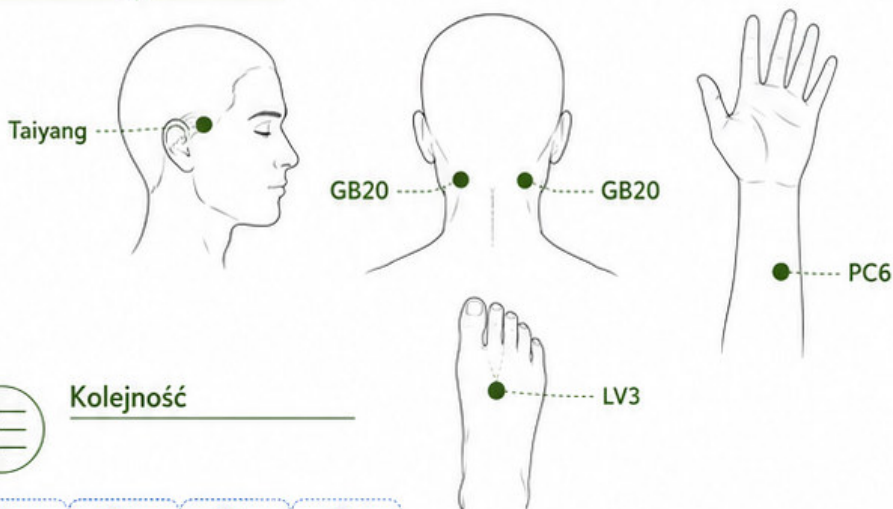
## Punkty główne

Taiyang, GB20 (Fengchi), PC6 (Neiguan), LV3 (Taichong).

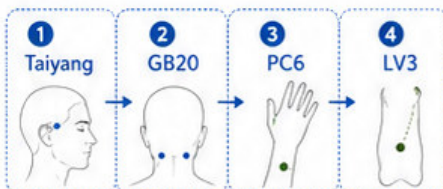


## Lokalizacja punktów

- Taiyang — skroń.
- GB20 — u podstawy czaszki.
- PC6 — po wewnętrznej stronie przedramienia, 2–3 szerokości palców nad nadgarstkiem.
- LV3 — na grzbiecie stopy, między I i II kością śródstopia.



## Kolejność



### Czas

30–60 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję



## Sposób ucisku

Ucisk umiarkowany, 30–60 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia.



## Przeciwwskazania

Pierwszy w życiu silny napad, świeży uraz głowy, gorączka, ciąża — wyłącznie po zgodzie specjalisty.



## Kiedy skonsultować lekarza

Nagły bardzo silny ból, drętwienie, osłabienie, zaburzenia widzenia lub mowy, ból po urazie.



# Protokół 03: Zmęczenie oczu

WSPARCIE PRZY PRZEMĘCZENIU WZROKU I DŁUGIEJ PRACY PRZY EKRANIE.



## Cel protokołu

Zmniejszenie napięcia okolicy oczu i karku.



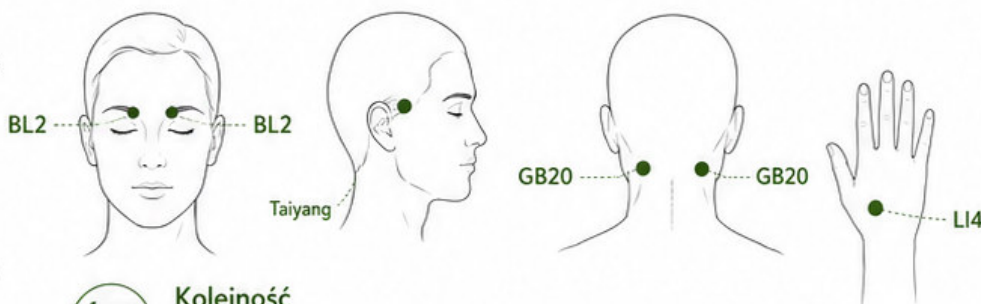
## Punkty główne

BL2 (Zanzhu), Taiyang, GB20 (Fengchi), LI4 (Hegu).

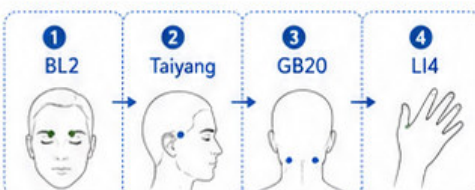


## Lokalizacja punktów

- BL2 — przy przyśrodkowym końcu brwi.
- Taiyang — skroń.
- GB20 — u podstawy czaszki.
- LI4 — na grzbiecie dłoni.



## Kolejność



### Czas

30–45 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję



## Sposób ucisku

Bardzo delikatnie wokół oczu, nigdy na gałkę oczną; pozostałe punkty umiarkowanie, 30–45 sekund.



## Przeciwwskazania

Stan zapalny oka, uraz oka, świeży zabieg okulistyczny. W ciąży nie uciskaj LI4 bez zgody specjalisty.



## Kiedy skonsultować lekarza

Nagłe pogorszenie widzenia, silny ból oka, zaczerwienienie z bólem, podwójne widzenie, uraz.





# Protokół 04: Sztywność i napięcie szyi

WSPARCIE PRZY PRZECIĄŻENIU MIĘŚNI SZYI I KARKU.



## Cel protokołu

Zmniejszenie napięcia karku, poprawa komfortu ruchu i wsparcie rozluźnienia.



## Punkty główne

GB20 (Fengchi), SI3 (Houxi),  
TE5 (Waiguan), LI4 (Hegu)



## Lokalizacja punktów

- GB20 — u podstawy czaszki.
- SI3 — na brzegu dłoni, za stawem małego palca.
- TE5 — na zewnętrznej stronie przedramienia, około 2 szerokości palców nad nadgarstkiem.
- LI4 — na grzbiecie dłoni między I i II kością śródręcza.



## Sposób ucisku

Ucisk umiarkowany, 30–60 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia; zacznij od punktów karku, potem przejdź do dłoni i przedramienia.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Mniejsze napięcie, większa swoboda skrętu głowy, uczucie ciepła i rozluźnienia.



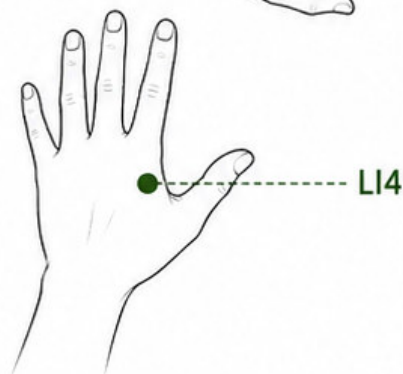
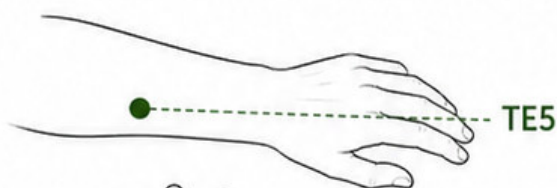
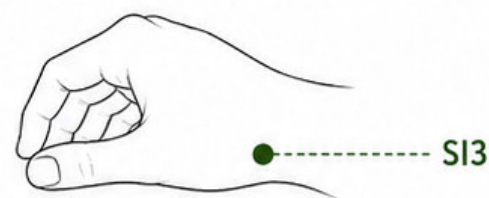
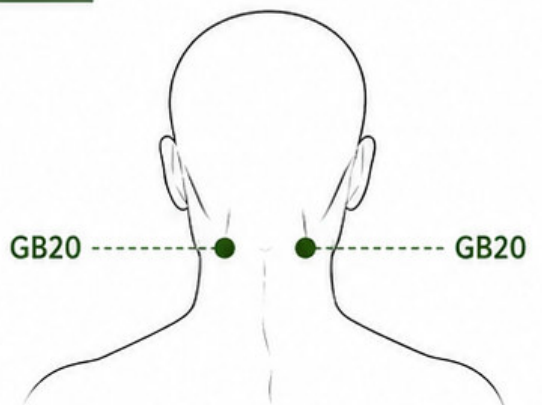
## Przeciwwskazania

Świeży uraz szyi, gorączka, podrażniona skóra. W ciąży nie uciskaj LI4 bez zgody specjalisty.



## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Ból po urazie, drętwienie lub osłabienie ręki, sztywność z gorączką, silny ból promieniujący, zaburzenia równowagi.



### Czas

30–60 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję





# Protokół 05: Napięcie barków

WSPARCIE PRZY UCZUCIU CIĘŻKOŚCI I PRZECIĄŻENIA OKOLICY BARKÓW.



## Cel protokołu

Zmniejszenie napięcia barków i wsparcie rozluźnienia obręczy barkowej.



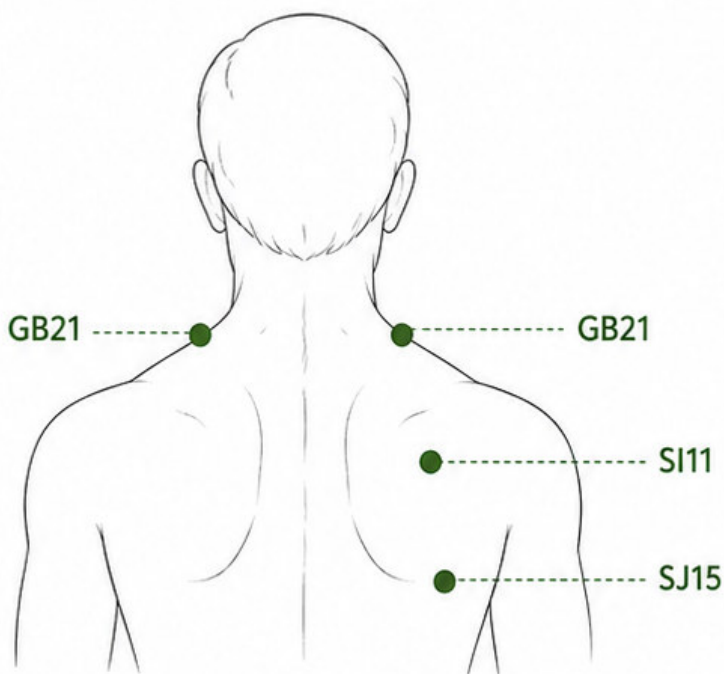
## Punkty główne

GB21 (Jianjing), SI11 (Tianzong),  
SJ15 (Tianliao), LI4 (Hegu)



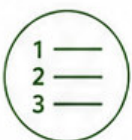
## Lokalizacja punktów

- GB21 — na górnej części barku, w połowie między szyją a barkiem.
- SI11 — w okolicy łopatki.
- SJ15 — nad tylną częścią barku.
- LI4 — na grzbiecie dłoni.

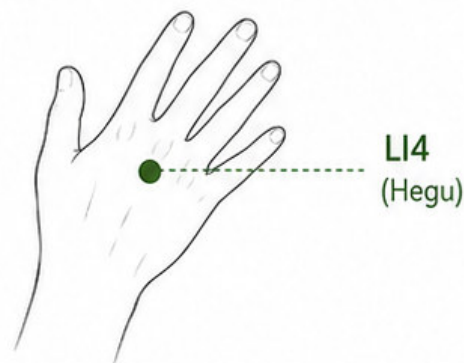


## Sposób ucisku

Ucisk umiarkowany, 30–60 sekund na punkt, 2–3 powtórzenia, pracuj po obu stronach.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Uczucie lekkości, mniejsze napięcie, swobodniejsze uniesienie barków.



## Przeciwwskazania

Świeży uraz barku, stan zapalny skóry. W ciąży nie uciskaj GB21 ani LI4 bez zgody specjalisty.



## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Silny ból po urazie, ograniczenie ruchu po upadku, ból z dusznością lub bólem w klatce piersiowej, wyraźne osłabienie ręki.



### Czas

30–60 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–3 powtórzenia na pełną sekwencję





# Protokół 06: Dyskomfort górnej części pleców

WSPARCIE PRZY PRZECIĄŻENIU MIĘDZY ŁOPATKAMI I W ODCINKU PIERSIOWYM.



## Cel protokołu

Zmniejszenie napięcia między łopatkami i poprawa komfortu po długim siedzeniu.



## Punkty główne

SI11 (Tianzong), BL13 — okolica górnej części pleców, GB21 (Jianjing), LI4 (Hegu)



## Lokalizacja punktów

- SI11 — na łopatce.
- BL13 — po obu stronach górnej części kręgosłupa piersiowego.
- GB21 — na górnej części barku.
- LI4 — na grzbiecie dłoni.

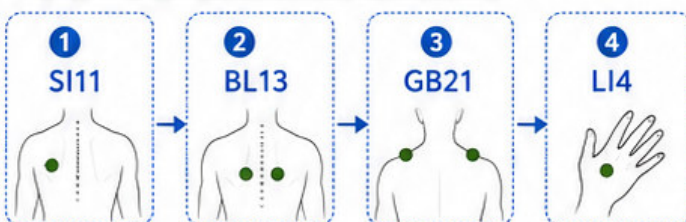


## Sposób ucisku

Ucisk umiarkowany, 30–60 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia; po punktach pleców przejdź do punktów dystalnych.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Mniejsze napięcie między łopatkami, łatwiejszy oddech, poprawa komfortu siedzenia.



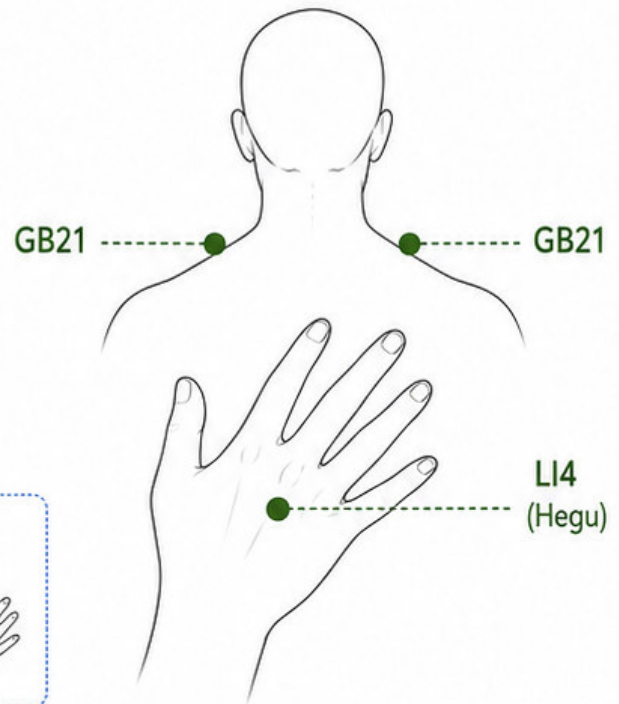
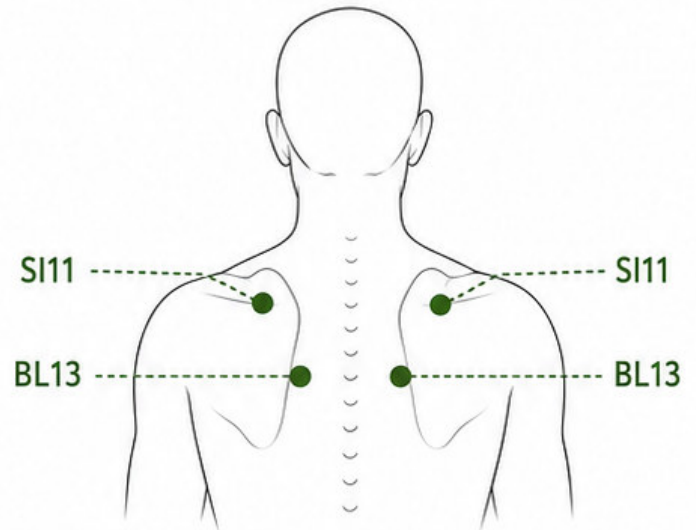
## Przeciwwskazania

Świeży uraz, gorączka, zmiany skórne. W ciąży nie uciskaj GB21 ani LI4 bez zgody specjalisty.



## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Ból z dusznością, ból w klatce piersiowej, ból po urazie, gorączka, promieniowanie z drętwieniem ręki.



## Czas

30–60 sekund na punkt



## Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję





# Protokół 07: Dyskomfort dolnej części pleców

WSPARCIE PRZY NAPIĘCIU I PRZECIĄŻENIU ODCINKA LĘDŹWIOWEGO.



## Cel protokołu

Zmniejszenie napięcia okolicy lędźwiowej i wsparcie komfortu ruchu.



## Punkty główne

BL23 (Shenshu), BL25 (Dachangshu), BL40 (Weizhong), KID3 (Taixi)



## Lokalizacja punktów

- BL23 — po obu stronach odcinka lędźwiowego.
- BL25 — nieco niżej, po obu stronach dolnej części pleców.
- BL40 — w środku zgięcia kolana.
- KID3 — między kostką przyśrodkową a ścięgmem Achillesa.



## Sposób ucisku

Ucisk umiarkowany, 30–60 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia; pracuj od pleców do punktów dalszych.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Mniejsze napięcie lędźwi, uczucie rozluźnienia, łatwiejsze poruszanie.



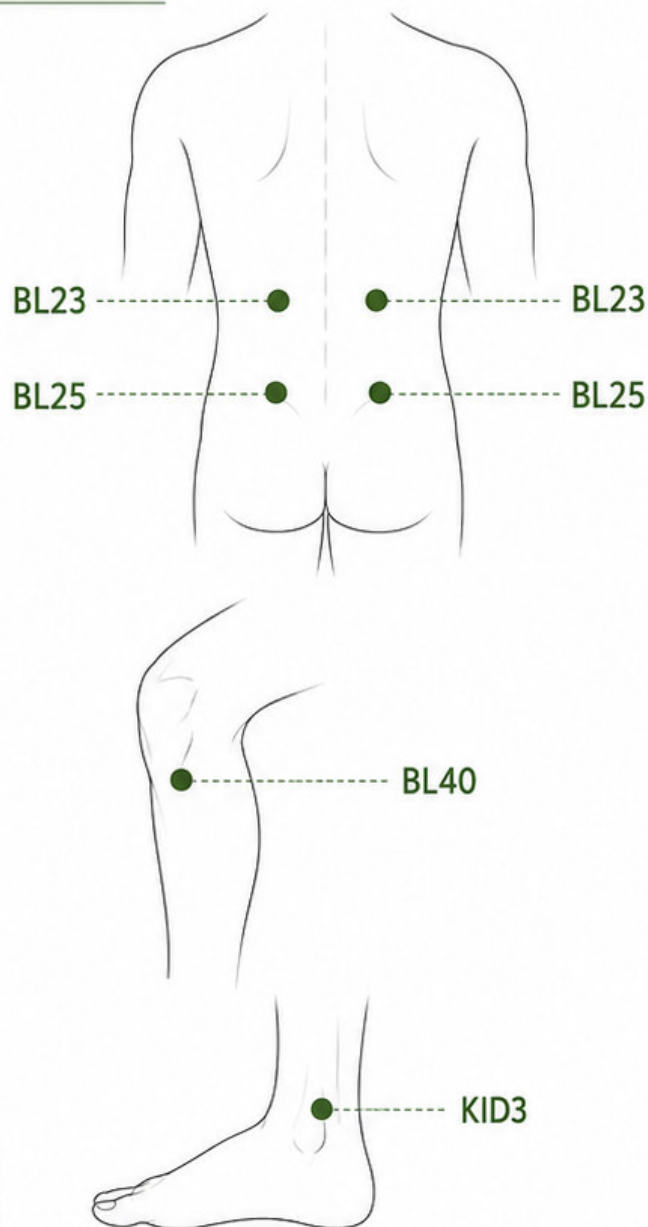
## Przeciwwskazania

Świeży uraz kręgosłupa, gorączka, ciąża — pracuj wyłącznie po zgodzie specjalisty. podrażniona skóra.



## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Ból po upadku, nagle zatrzymanie moczu, drętwienie krocza, osłabienie nogi, gorączka, silny ból promieniujący.



### Czas

30–60 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję



# Protokół 08: Dolegliwości przypominające rwę kulszową

POSTĘPOWANIE WSPOMAGAJĄCE PRZY NAPIĘCIU PROMIENIUJĄCYM W POŚŁADKU I NODZE.



## Cel protokołu

Zmniejszenie napięcia pośladka i tylnej części nogi oraz wsparcie komfortu chodu.



## Punkty główne

GB30 (Huantiao), BL40 (Weizhong), BL57 (Chengshan), GB34 (Yanglingquan)



## Lokalizacja punktów

- GB30 — okolica boczno-tylna pośladka.
- BL40 — środek zgięcia kolana.
- BL57 — środek łydki.
- GB34 — poniżej bocznej strony kolana.

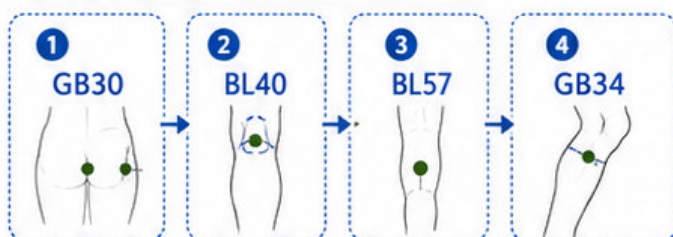


## Sposób ucisku

Ucisk umiarkowany, 30–60 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia, pracuj po stronie objawowej i porównawczo po stronie drugiej.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Mniejsze napięcie pośladka i łydki, lżejszy chód, uczucie rozluźnienia.



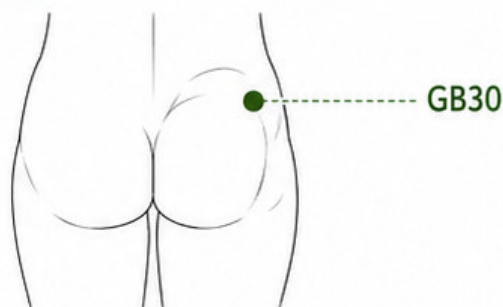
## Przeciwwskazania

Świeży uraz, duży obrzęk, zaczerwienienie, gorączka, zakrzepica podejrzewana.

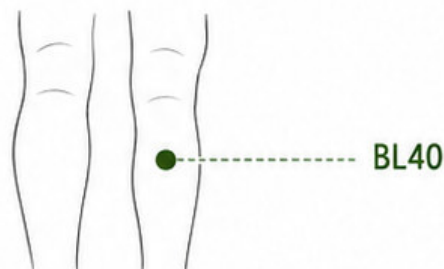


## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

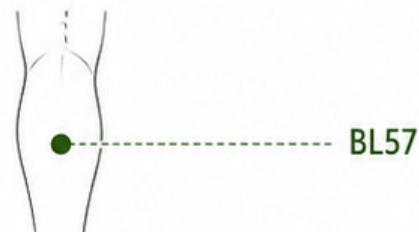
Opadanie stopy, osłabienie nogi, zaburzenia czucia, problemy z oddawaniem moczu lub stolca, silny ból po urazie.



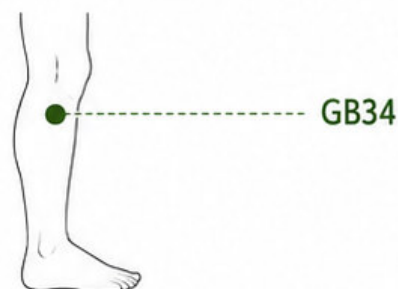
GB30



BL40



BL57



GB34



## Czas

30–60 sekund na punkt



## Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję





# Protokół 09: Dyskomfort kolana

WSPARCIE PRZY PRZECIĄŻENIU I SZTYWNOŚCI STAWU KOLANOWEGO.



## Cel protokołu

Zmniejszenie napięcia okolicy kolana i poprawa komfortu ruchu.



## Punkty główne

ST35 (Dubi), Xiyan, SP9 (Yinlingquan), GB34 (Yanglingquan)



## Lokalizacja punktów

- ST35 i Xiyan — po obu stronach więzadła rzepki.
- SP9 — po wewnętrznej stronie podudzia, poniżej kolana.
- GB34 — po bocznej stronie poniżej kolana.



## Sposób ucisku

Ucisk umiarkowany, 30–45 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia.



## Spodziewana reakcja

Mniejsze uczucie sztywności, łatwiejsze zginanie i prostowanie.



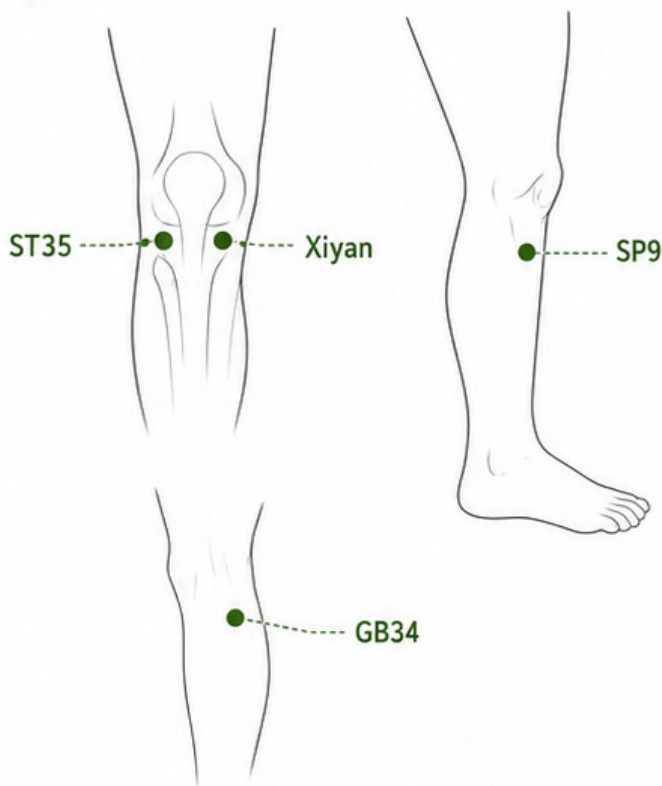
## Przeciwwskazania

Świeży uraz, duży obrzęk, podejrzenie złamania lub zakrzepicy.



## Kiedy skonsultować lekarza

Niemożliwość obciążenia nogi, zablokowanie kolana, gorączka, nagły duży obrzęk.



# Protokół 10: Dyskomfort biodra

WSPARCIE PRZY NAPIĘCIU OKOLICY BIODRA I POŚLADKA.



## Cel protokołu

Zmniejszenie napięcia bocznej i tylnej części biodra.



## Punkty główne

GB29 (Juliao), GB30 (Huantiao), GB34 (Yanglingquan), LV3 (Taichong)



## Lokalizacja punktów

- GB29 — okolica stawu biodrowego po stronie bocznej.
- GB30 — tylna-boczna okolica pośladka.
- GB34 — po bocznej stronie poniżej kolana.
- LV3 — na grzbiecie stopy.



## Sposób ucisku

Ucisk umiarkowany, 30–60 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia.



## Spodziewana reakcja

Mniejsze uczucie ciągnięcia i sztywności przy chodzeniu.



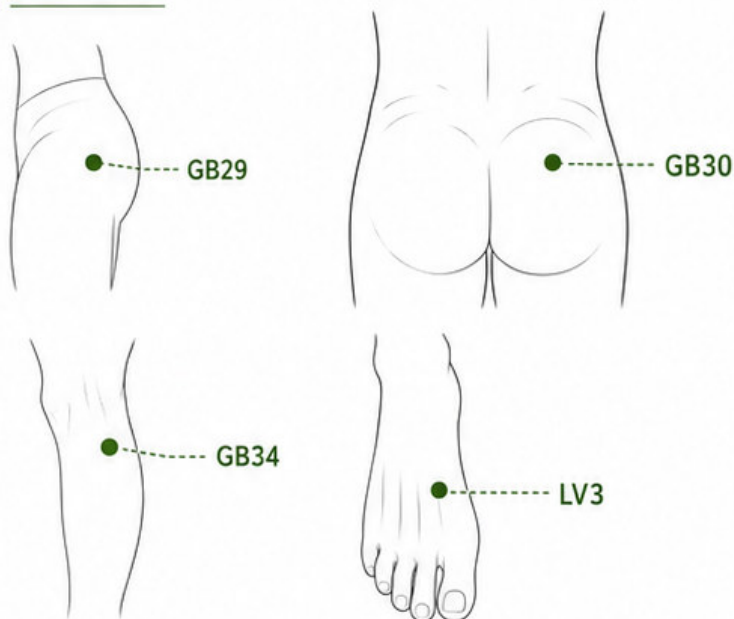
## Przeciwwskazania

Świeży uraz biodra, duży obrzęk, silny ból spoczynkowy.



## Kiedy skonsultować lekarza

Ból po upadku, niemożliwość obciążenia nogi, gorączka, ból nocny szybko narastający.







# Protokół 11: Przeciążenie nadgarstka

WSPARCIE PRZY NAPIĘCIU ZWIĄZANYM Z PRACĄ RĘKI I POWTARZALNYM RUCHEM.



## Cel protokołu

Zmniejszenie napięcia nadgarstka i poprawa komfortu dłoni.



## Punkty główne

PC6 (Neiguan), LI5 (Yangxi), SJ5 (Waiguan), LI4 (Hegu).



## Lokalizacja punktów

- PC6 — po wewnętrznej stronie przedramienia nad nadgarstkiem.
- LI5 — po stronie kciuka, w okolicy stawu nadgarstka.
- SJ5 — po zewnętrznej stronie przedramienia nad nadgarstkiem.
- LI4 — na grzbiecie dłoni.



## Sposób ucisku

Ucisk lekki do umiarkowanego, 30–45 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia.



## Spodziewana reakcja

Mniejsze napięcie, łatwiejszy chwyt, uczucie rozluźnienia.



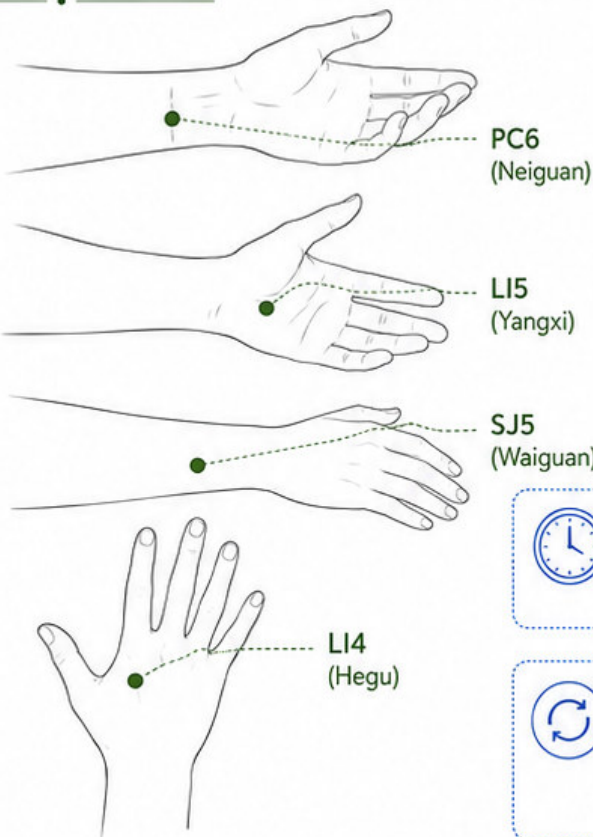
## Przeciwwskazania

Świeży uraz, silny obrzęk, zaczerwienienie, drętwienie nasilające się. W ciąży nie uciskaj LI4 bez zgody specjalisty.



## Kiedy skonsultować lekarza

Utrata siły chwytu, utrzymujące się drętwienie, ból po urazie, nasilające się objawy nocne.



### Czas

30–45 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję



# Protokół 12: Sztywność dłoni i palców

WSPARCIE PRZY NAPIĘCIU I PORANNEJ SZTYWNOŚCI DŁONI.



## Cel protokołu

Zmniejszenie uczucia sztywności i poprawa swobody ruchu palców.



## Punkty główne

LI4 (Hegu), Baxie, SJ5 (Waiguan), HT7 (Shenmen).



## Lokalizacja punktów

- LI4 — na grzbiecie dłoni.
- Baxie — w przestrzeniach między palcami.
- SJ5 — po zewnętrznej stronie przedramienia.
- HT7 — przy fałdzie nadgarstka po stronie małego palca.



## Sposób ucisku

Ucisk delikatny do umiarkowanego, 20–45 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia.



## Spodziewana reakcja

Mniejsze uczucie sztywności, większa swoboda ruchu palców.



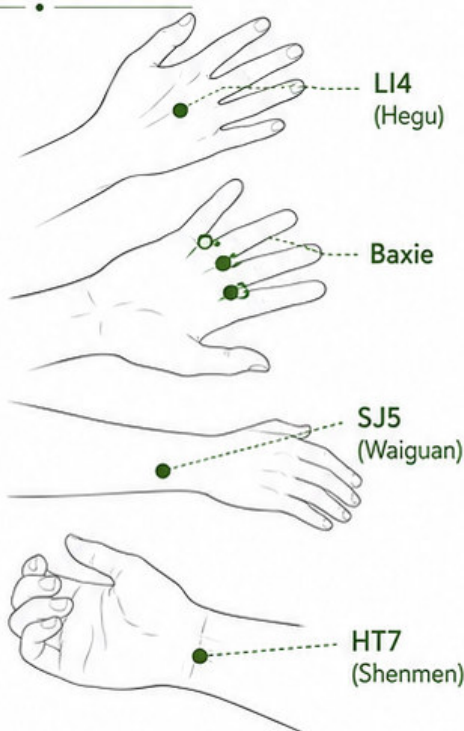
## Przeciwwskazania

Stan zapalny stawów z dużym obrzękiem, świeży uraz, uszkodzona skóra. W ciąży nie uciskaj LI4 bez zgody specjalisty.



## Kiedy skonsultować lekarza

Nagły silny obrzęk, gorąco stawu, deformacja po urazie, narastające drętwienie lub osłabienie.



### Czas

20–45 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję





# Protokół 13: Zmęczenie stóp i okolicy kostki

WSPARCIE PRZY ZMĘCZENIU STÓP PO DŁUGIM STANIU, CHODZENIU LUB OBCIĄŻENIU.



## Cel protokołu

Zmniejszenie napięcia i uczucia ciężkości w stopach oraz okolicy kostki oraz wsparcie komfortu chodzenia.



## Punkty główne

KI3 (Taixi), GB40 (Qiuxu), LV3 (Taichong), ST36 (Zusanli).



## Lokalizacja punktów

- KI3 — między kostką przyśrodkową a ścięgmem Achillesa.
- GB40 — przed i nieco poniżej kostki bocznej.
- LV3 — na grzbiecie stopy między pierwszą a drugą kością śródstopia.
- ST36 — poniżej kolana, bocznie od kości piszczelowej.

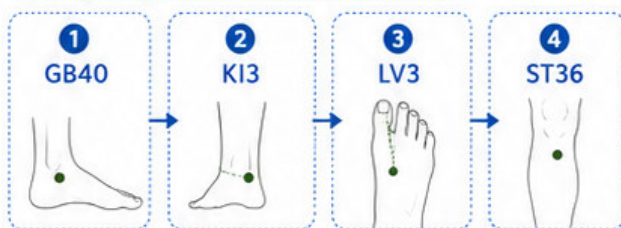


## Sposób ucisku

Ucisk delikatny do umiarkowanego, 30–45 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia. Rozpocznij od punktów na stopie i zakończ na ST36.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Lżejsze stopy, mniejsze napięcie i uczucie ciężkości, łatwiejsze chodzenie.



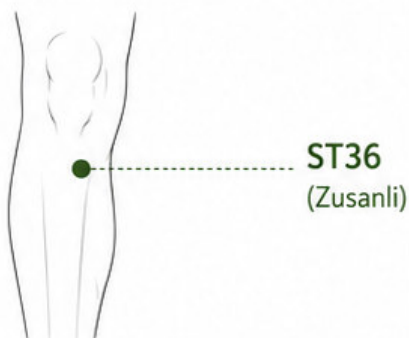
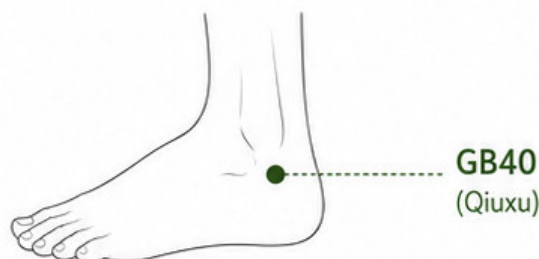
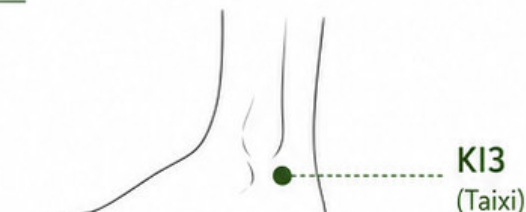
## Przeciwwskazania

Świeży uraz kostki lub stopy, duży obrzęk, podejrzenie złamania, podrażniona skóra.



## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Nieemożność obciążania stopy, silny ból po urazie, wyraźne zaczerwienienie lub ciepło, obrzęk łydki, nagłe drętwienie.



### Czas

30–45 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję



# Protokół 14: Napięcie żuchwy i bruksizm

WSPARCIE PRZY NAPIĘCIU MIĘŚNI ŻUCIA I ZACISKANIU SZCZĘKI.



## Cel protokołu

Rozluźnienie napięcia w obrębie żuchwy oraz wsparcie komfortu twarzy.



## Punkty główne

ST6 (Jiache), ST7 (Xiaguan), LI4 (Hegu), GB20 (Fengchi).



## Lokalizacja punktów

- ST6 — na mięśniu żwaczu, w pobliżu kąta żuchwy.
- ST7 — przed uchem, w okolicy stawu skroniowo-żuchwowego.
- LI4 — na grzbiecie dłoni, między I i II kością śródręcza.
- GB20 — u nasady czaszki, po obu stronach szyi.

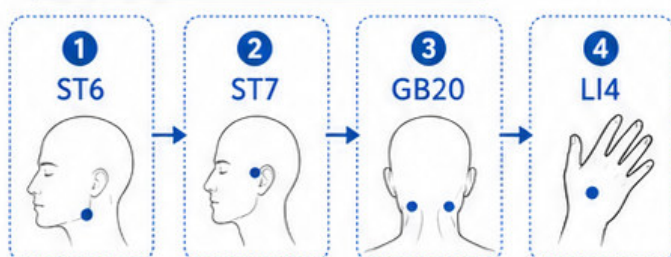


## Sposób ucisku

Delikatny do umiarkowanego ucisk, 20–40 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia. Pracuj bardzo delikatnie w okolicy żuchwy.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Mniejsze zaciskanie żuchwy, redukcja napięcia w obrębie twarzy, łatwiejsze rozluźnienie.



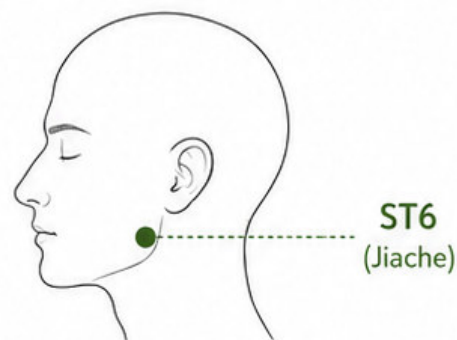
## Przeciwwskazania

Infekcja zębów, silny obrzęk, świeży zabieg dentystyczny lub w obrębie twarzy, świeży uraz, silne podrażnienie skóry.

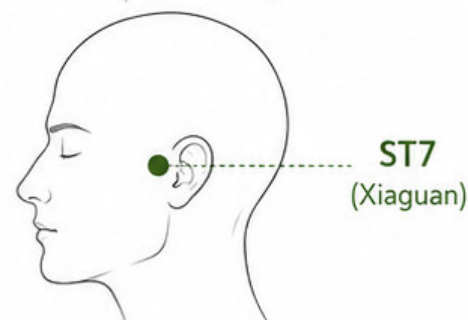


## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

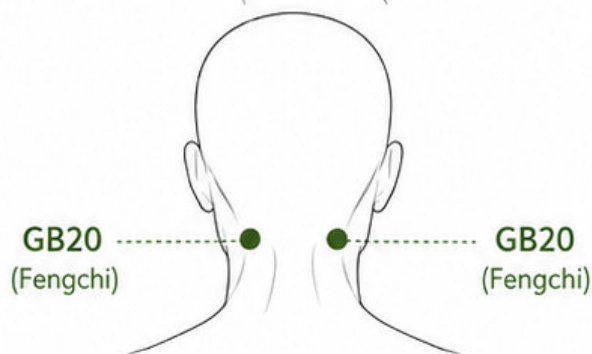
Zablokowanie żuchwy, narastający obrzęk, gorączka, nowe zaburzenie zgryzu, silny ból po urazie, asymetria twarzy.



ST6  
(Jiache)



ST7  
(Xiaguan)



GB20  
(Fengchi)

GB20  
(Fengchi)



LI4  
(Hegu)



### Czas

20–40 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję





# Protokół 15: Regeneracja po wysiłku fizycznym

WSPARCIE ROZLUŻNIENIA I ODNOWY PO TRENINGU LUB WIĘKSZYM WYSIŁKU.



## Cel protokołu

Wsparcie rozluźnienia po wysiłku, zmniejszenie ogólnego napięcia mięśni i wsparcie powrotu do komfortu.



## Punkty główne

ST36 (Zusanli), GB34 (Yanglingquan), BL57 (Chengshan), LI4 (Hegu).



## Lokalizacja punktów

- ST36 — poniżej kolana, bocznie od kości piszczelowej.
- GB34 — poniżej bocznej strony kolana.
- BL57 — na środku łydki.
- LI4 — na grzbiecie dłoni.



## Sposób ucisku

Ucisk umiarkowany, 30–60 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia. Rozpocznij od punktów na nogach i zakończ LI4.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Mniejsze uczucie ciężkości, łatwiejszy ruch i poprawa rozluźnienia mięśni.



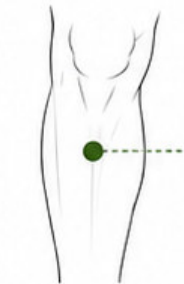
## Przeciwwskazania

Świeża kontuzja, silny ból mięśni po urazie, znaczna opuchlizna, gorączka, zmiany skórne.

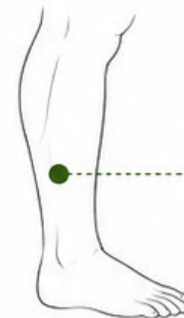


## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

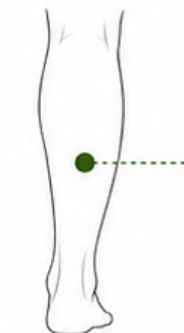
Ból w klatce piersiowej, duszność, omdlenie, ciemny moc, silny ból lub obrzęk łydki, utrzymujące się osłabienie po wysiłku.



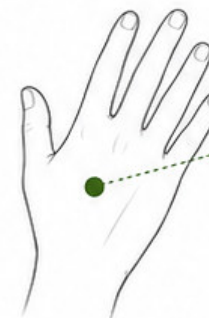
ST36  
(Zusanli)



GB34  
(Yanglingquan)



BL57  
(Chengshan)



LI4  
(Hegu)



### Czas

30–60 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję



# MODUŁ 03

## Stres, sen i równowaga emocjonalna



W tym module zebraliśmy protokoły akupresury wspierające radzenie sobie ze stresem, przeciążeniem emocjonalnym, trudnościami ze snem oraz koncentracją. Stosuj je jako uzupełnienie codziennej opieki o siebie. Pamiętaj, że nie zastępują one diagnozy ani leczenia – w razie nasilonych objawów zawsze skonsultuj się z lekarzem.



### W tym module

- 24 — Protokół 16: Nagły stres i silne napięcie
- 25 — Protokół 17: Napięcie związane z lękiem
- 26 — Protokół 18: Trudności z zasypianiem
- 27 — Protokół 19: Nocne wybudzenia;  
Protokół 20: Zmęczenie po nieprzespanej nocy
- 28 — Protokół 21: Zmęczenie psychiczne;  
Protokół 22: Wsparcie koncentracji
- 29 — Protokół 23: Drażliwość i wewnętrzne napięcie
- 30 — Protokół 24: Przeciążenie emocjonalne
- 31 — Protokół 25: Relaksacja z oddechem;  
Protokół 26: Napięcie podczas podróży
- 32 — Protokół 27: Stres przed egzaminem  
lub ważnym zadaniem



Najpierw wyklucz objawy alarmowe i skonsultuj się ze specjalistą, jeśli stres towarzyszy bólowi w klatce piersiowej, trudnościom w oddychaniu, omdleniom, nasilonemu pogorszeniu nastroju lub ryzyku samouszkodzenia.





# Protokół 16: Nagły stres i silne napięcie

WSPARCIE SZYBKIEGO WYCISZENIA I OBNIŻENIA NAPIĘCIA W CHWILI PRZECIĄŻENIA.



## Cel protokołu

Wsparcie wyciszenia, regulacji oddechu oraz zmniejszenia napięcia ciała.



## Punkty główne

Yintang, PC6 (Neiguan), HT7 (Shenmen), LI4 (Hegu).



## Lokalizacja punktów

- Yintang — między brwiami.
- PC6 — na wewnętrznej stronie przedramienia, 2–3 szerokości palców powyżej nadgarstka.
- HT7 — w zgięciu nadgarstka, po stronie małego palca.
- LI4 — na grzbiecie dłoni, między kciukiem a palcem wskazującym.



## Sposób ucisku

Delikatny, stały ucisk, 20–40 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia. Łączyć z powolnym, długim wydechem.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Spokojniejszy oddech, niższe napięcie wewnętrzne, łatwiejsze ugruntowanie.



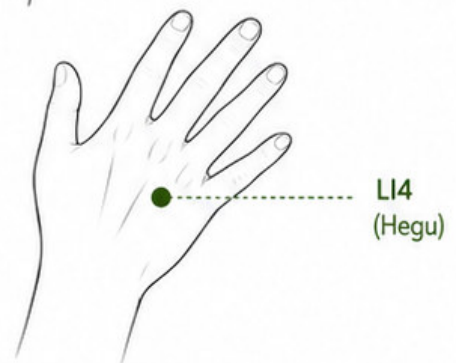
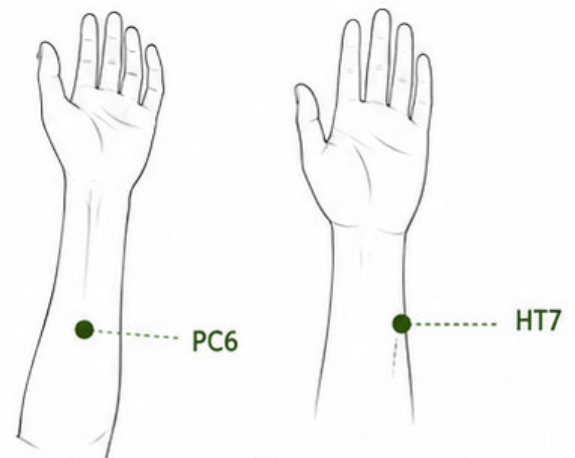
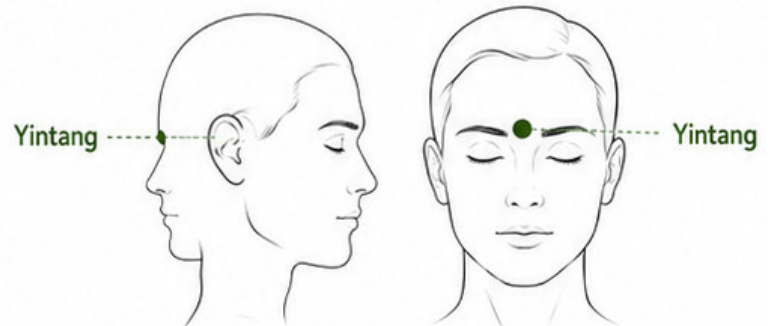
## Przeciwwskazania

Ostra kontuzja miejsca, silne podrażnienie skóry, wysoka gorączka. W ciąży nie stosować LI4 bez zgody specjalisty.



## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Ból w klatce piersiowej, nasilona duszność, omdlenia, dezorientacja, napady paniki z utratą kontroli, myśli samobójcze.



### Czas

20–40 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję





# Protokół 17: Napięcie związane z lękiem

WSPARCIE W OBNIŻANIU NAPIĘCIA I PRZYWRACANIU POCZUCIA SPOKOJU.



## Cel protokołu

Zmniejszenie napięcia związanego z lękiem oraz wsparcie spokojniejszego oddechu i wyciszenia.



## Punkty główne

HT7 (Shenmen), PC6 (Neiguan), Yintang, KD1 (Yongquan).



## Lokalizacja punktów

- HT7 — na zgięciu nadgarstka, po stronie małego palca.
- PC6 — na wewnętrznej stronie przedramienia, powyżej nadgarstka.
- Yintang — między brwiami.
- KD1 — na podeszwie stopy, w przedniej 1/3 podeszwy.

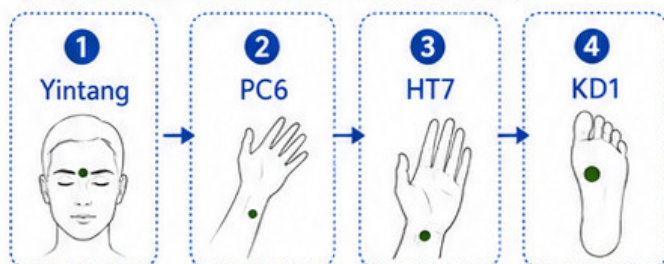


## Sposób ucisku

Delikatny ucisk, 20–40 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia. Szczególnie z spokojnym oddechem i podparciem w pozycji siedzącej.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Zmniejszenie niepokoju, większe ugruntowanie, łagodniejsza reakcja ciała.



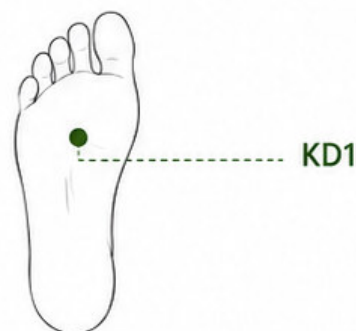
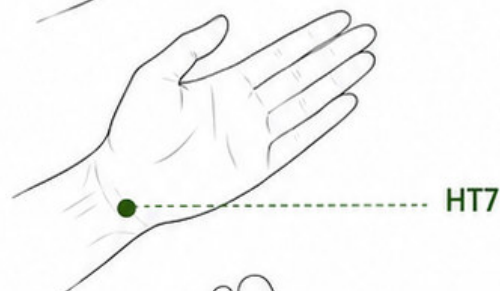
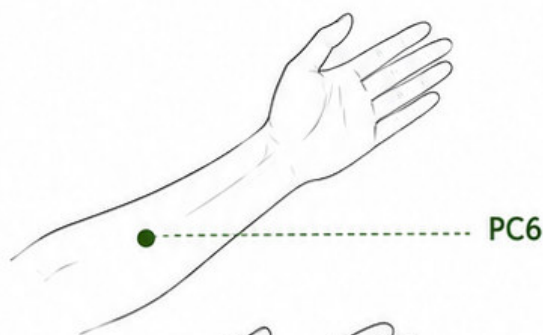
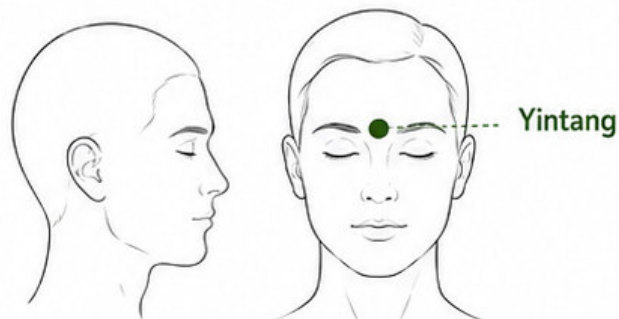
## Przeciwwskazania

Świeże uszkodzenia skóry, silny ból stopy, wysoka gorączka.



## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Utrzymujące się napady paniki z objawami w klatce piersiowej, omdlenia, niemożność wyciszenia, szybko narastający zły stan psychiczny, ryzyko samookaleczenia.



## Czas

20–40 sekund na punkt



## Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję





# Protokół 18: Trudności z zasypianiem

WSPARCIE W WIECZORNYM WYCISZENIU I PRZYGOTOWANIU DO SNU.



## Cel protokołu

Promowanie wieczornego relaksu i wsparcie łatwiejszego zasypiania.



## Punkty główne

Yintang, Anmian, HT7 (Shenmen), KD1 (Yongquan).



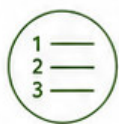
## Lokalizacja punktów

- Yintang — między brwiami.
- Anmian — za uchem, w okolicy uspokojenia/snu szyi.
- HT7 — na zgięciu nadgarstka po stronie małego palca.
- KD1 — na podeszwie stopy.

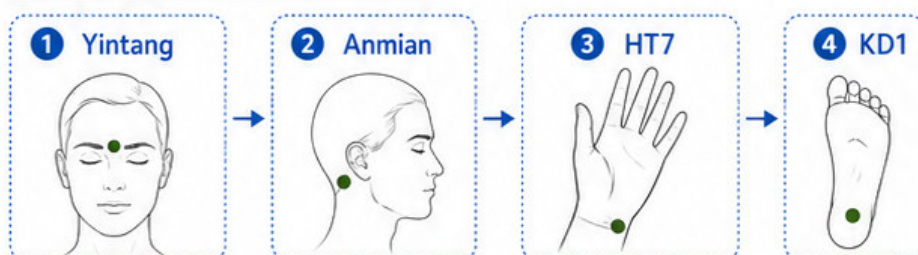


## Sposób ucisku

Ucisk bardzo delikatny do delikatnego, 30–60 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia. Stosuj w spokojnym, wieczornym otoczeniu.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Większy spokój, cięższe powieki, łatwiejsze przejście w sen.



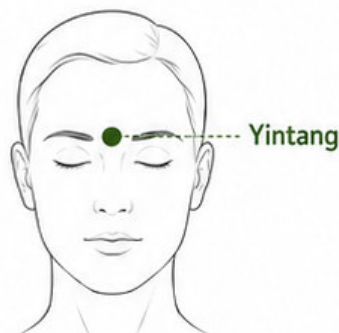
## Przeciwwskazania

Bolesne zapalenie ucha lub szyi, podrażnienia skóry, wysoka gorączka.

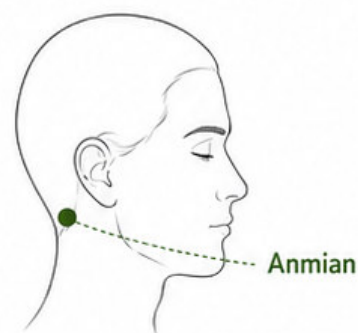


## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Bezsennność utrzymująca się przez długi czas, znaczne pogorszenie nastroju, sen z przerwami w oddychaniu, skrajne pobudzenie, myśli samobójcze.



Yintang



Anmian



HT7  
(Shenmen)



KD1  
(Yongquan)



## Czas

30–60 sekund na punkt



## Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję



# Protokół 19: Nocne wybudzenia

WSPARCIE W POWROCIE DO SPOKOJU PO WYBUDZENIU W NOCY.



## Cel protokołu

Uspokojenie i łatwiejszy powrót do snu.



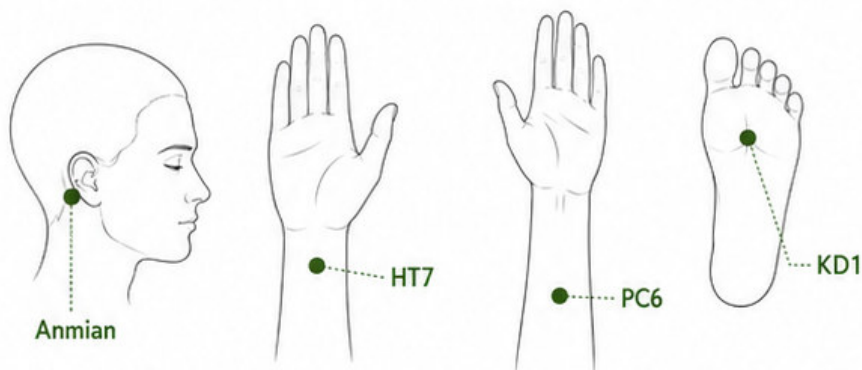
## Punkty główne

HT7 (Shenmen), PC6 (Neiguan), Anmian, KD1 (Yongquan).



## Lokalizacja punktów

- **Anmian** — za uchem, w zagłębieniu pomiędzy górną a środkową częścią ucha.
- **HT7** — na nadgarstku, po stronie łokciowej, w fałdzie nadgarstka, po wewnętrznej stronie.
- **PC6** — na przedramieniu, 3 palce szerokości powyżej fałdu nadgarstka, między ścięgnami.
- **KD1** — na podeszwie stopy, w zagłębieniu na przedniej 1/3 linii łączącej palce 2–3.



## Sposób ucisku

Ucisk delikatny, 20–40 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia.



## Przeciwwskazania

Ostre stany zapalne ucha i szyi, bolesne zmiany skórne w miejscach ucisku.

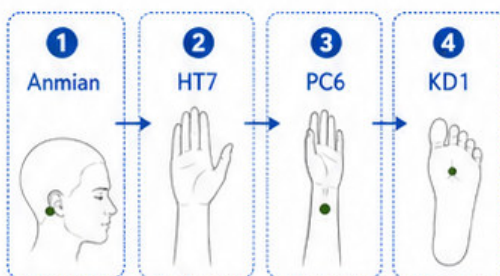


## Kiedy skonsultować lekarza

Częste wybudzenia z problemami z oddychaniem, kołataniem serca, silnym lękiem lub nasilającym się obniżeniem nastroju.



## Kolejność



### Czas

20–40 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję



# Protokół 20: Zmęczenie po nieprzespanej nocy

WSPARCIE ŁAGODNEJ AKTYWACJI I KONCENTRACJI PO SŁABYM ŚNIE.



## Cel protokołu

Redukcja ociężałości i wsparcie czujności.



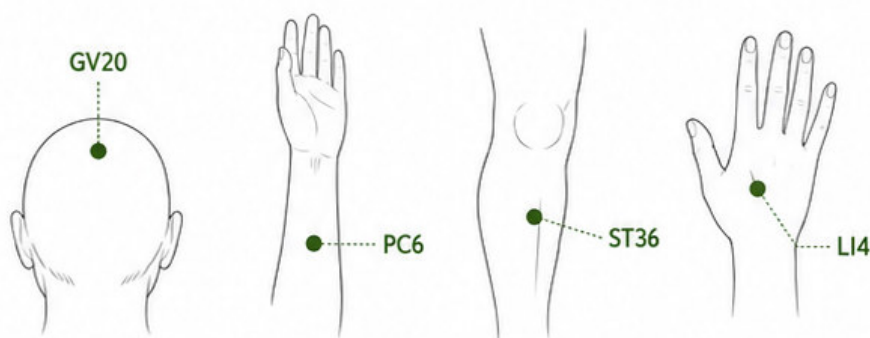
## Punkty główne

GV20 (Baihui), ST36 (Zusanli), PC6 (Neiguan), LI4 (Hegu).



## Lokalizacja punktów

- **GV20** — na szczycie głowy, w centrum linii łączącej wierzchołki uszu.
- **ST36** — 4 palce poniżej rzepki, po bocznej stronie goleni.
- **PC6** — na przedramieniu, 3 palce szerokości powyżej fałdu nadgarstka, między ścięgnami.
- **LI4** — na grzbiecie dłoni, w najwyższym punkcie między kciukiem a palcem wskazującym.



## Sposób ucisku

Ucisk delikatny do umiarkowanego, 20–45 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia.



## Przeciwwskazania

Gorączka, wyczerpanie po ostrej chorobie, ciąża — ostrożnie z punktem LI4.

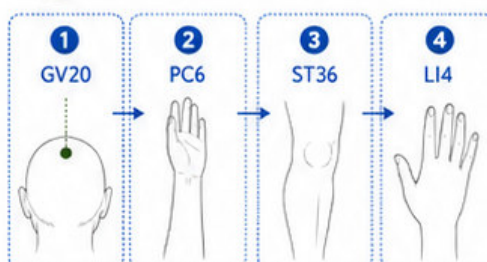


## Kiedy skonsultować lekarza

Silna senność, omdlenia, ból w klatce piersiowej, dezorientacja lub niemożność bezpiecznego funkcjonowania.



## Kolejność



### Czas

20–45 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję



# Protokół 21: Zmęczenie psychiczne

WSPARCIE PRZY ODCZUCIU PRZECIĄŻENIA UMYSŁOWEGO I SPADEKU WYDOLNOŚCI.



## Cel protokołu

Zmniejszenie przeciążenia umysłowego i wsparcie resetu.



## Punkty główne

PC6 (Neiguan), LI4 (Hegu), ST36 (Zusanli), GV20 (Baihui).



## Lokalizacja punktów

- GV20 — na szczycie głowy, na linii środka.
- PC6 — wewnętrzna strona przedramienia, ok. 3 palce powyżej fałdu nadgarstka.
- ST36 — 4 palce poniżej rzepki, na zewnętrznej stronie goleni.
- LI4 — na grzbiecie dłoni, między kciukiem a palcem wskazującym.



## Sposób ucisku

Ucisk delikatny do umiarkowanego, 20–45 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia.



## Spodziewana reakcja

Lżejsza głowa, mniejsze przeciążenie, łatwiejsze kontynuowanie zadań.



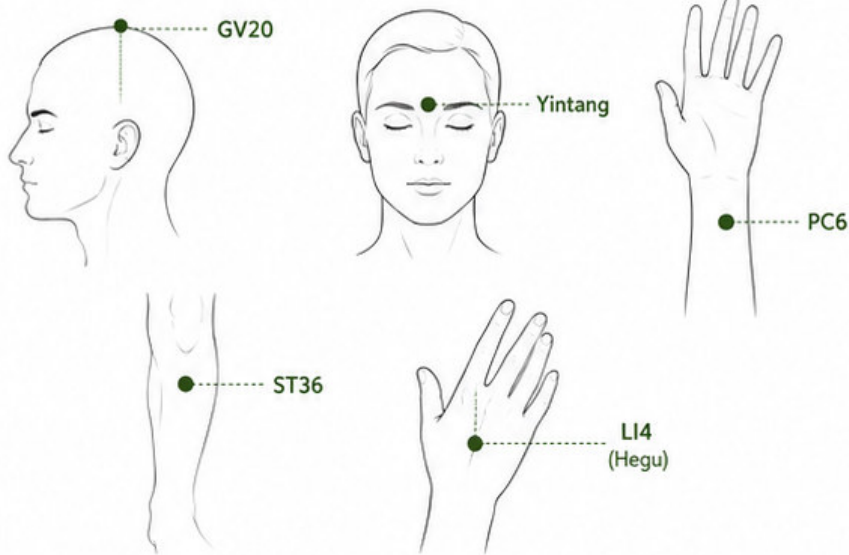
## Przeciwwskazania

Gorączka, bardzo silne wyczerpanie po chorobie, ciąża — ostrożnie z punktu LI4.

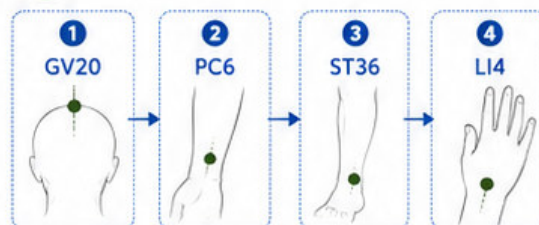


## Kiedy konsultować lekarza

Nagłe zaburzenia świadomości, omdlenia, utrzymująca się silna osłabienie, ból w klatce piersiowej, objawy neurologiczne.



## Kolejność



## Czas

20–45 sekund na punkt



## Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję



# Protokół 22: Wsparcie koncentracji

WSPARCIE SKUPIENIA UWAGI I SPOKOJNEJ GOTOWOŚCI DO PRACY UMYSŁOWEJ.



## Cel protokołu

Poprawa skupienia uwagi i stabilności działania.



## Punkty główne

GV20 (Baihui), Yintang, LI4 (Hegu), ST36 (Zusanli).



## Lokalizacja punktów

- GV20 — na szczycie głowy, na linii środka.
- Yintang — między brwiami.
- LI4 — na grzbiecie dłoni, między kciukiem a palcem wskazującym.
- ST36 — 4 palce poniżej rzepki, na zewnętrznej stronie goleni.



## Sposób ucisku

Ucisk delikatny do umiarkowanego, 20–40 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia.



## Spodziewana reakcja

Spokojniejsze skupienie, większa jasność myślenia.



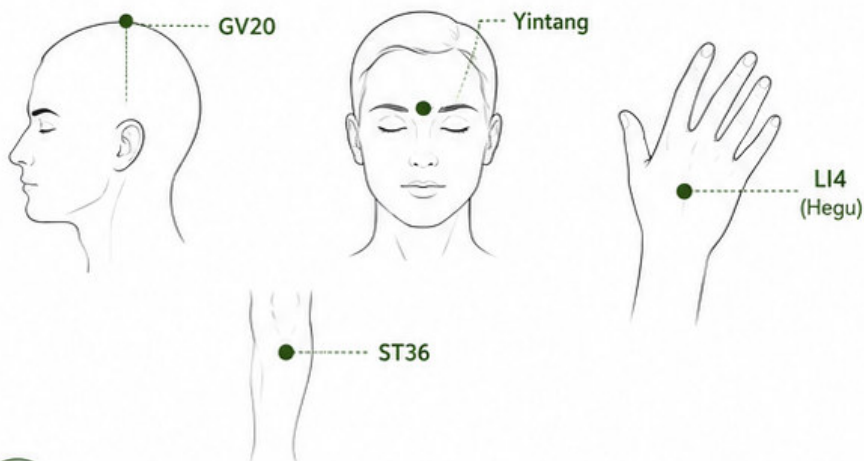
## Przeciwwskazania

Świeża rana lub uraz skóry głowy, gorączka, ciąża — ostrożnie z punktu LI4.

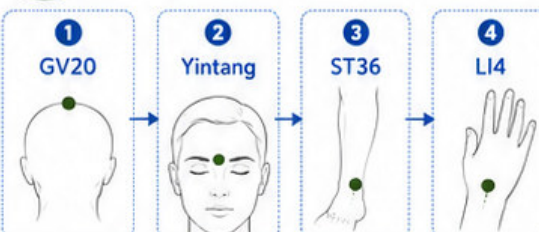


## Kiedy konsultować lekarza

Nagła zmiana funkcji poznawczych, silny ból głowy, zaburzenia widzenia, zaburzenia świadomości po urazie.



## Kolejność



## Czas

20–40 sekund na punkt



## Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję





# Protokół 23: Drażliwość i wewnętrzne napięcie

WSPARCIE PRZY ODCZUCIU ROZDRAŻNIENIA, SZTYWNOŚCI I TRUDNOŚCI W WYCISZENIU.



## Cel protokołu

Wsparcie w wyciszeniu emocjonalnym oraz redukcji wewnętrznego pobudzenia.



## Punkty główne

- LV3 (Taichong)
- PC6 (Neiguan)
- Yintang
- HT7 (Shenmen)



## Lokalizacja punktów

- LV3 — na grzbiecie stopy między pierwszą i drugą kością śródstopia.
- PC6 — na wewnętrznej stronie przedramienia, powyżej nadgarstka.
- Yintang — między brwiami.
- HT7 — w zgięciu nadgarstka, od strony małego palca.

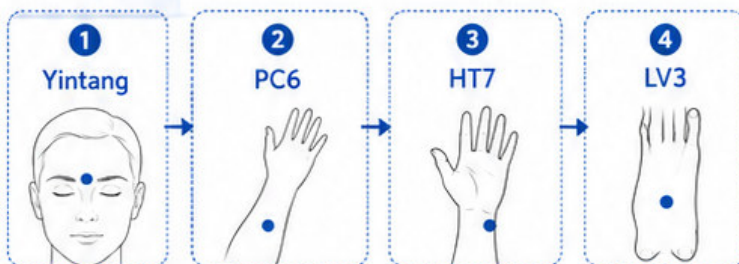


## Sposób ucisku

Delikatny ucisk, 20–40 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia. Pracuj razem z wolnym, głębokim oddechem.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Obniżenie reaktywności, większy wewnętrzny spokój, łatwiejsze rozluźnienie.



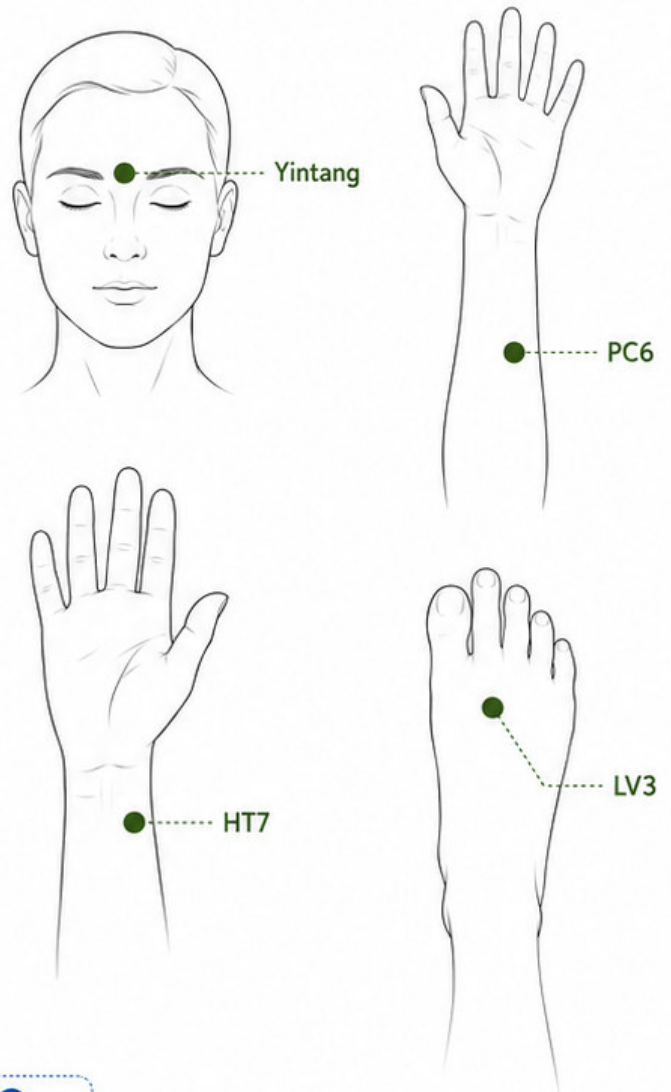
## Przeciwwskazania

Ostre podrażnienie skóry, bolesna zmiana w miejscu punktu, wysoka gorączka.



## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Szybko narastający zły nastrój, agresja z utratą kontroli, ból w klatce piersiowej, omdlenia, ryzyko samookaleczenia.



### Czas

20–40 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję





# Protokół 24: Przeciążenie emocjonalne

WSPARCIE W CHWILI POCZUCIA PRZYTŁOCZENIA, NAPIĘCIA I TRUDNOŚCI Z ODNALEZIENIEM SPOKOJU.



## Cel protokołu

wsparcie wyciszenia i poczucia większej stabilności emocjonalnej.



## Punkty główne

- PC6 (Neiguan)
- HT7 (Shenmen)
- Yintang
- KD1 (Yongquan)



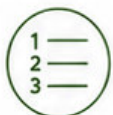
## Lokalizacja punktów

- PC6 — na wewnętrznej stronie przedramienia, 2–3 szerokości palców powyżej nadgarstka.
- HT7 — w zgięciu nadgarstka po stronie małego palca.
- Yintang — między brwiami.
- KD1 — na podeszwie stopy, w przedniej 1/3 podeszwy.

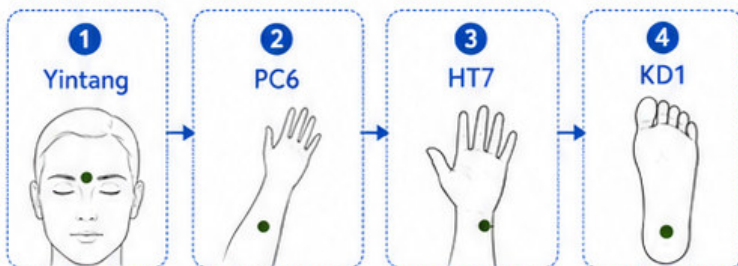


## Sposób ucisku

delikatny do umiarkowanego, 20–40 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia, łącz z wolnym oddechem.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

spokojniejszy oddech, mniejsze napięcie, większe poczucie ugruntowania.



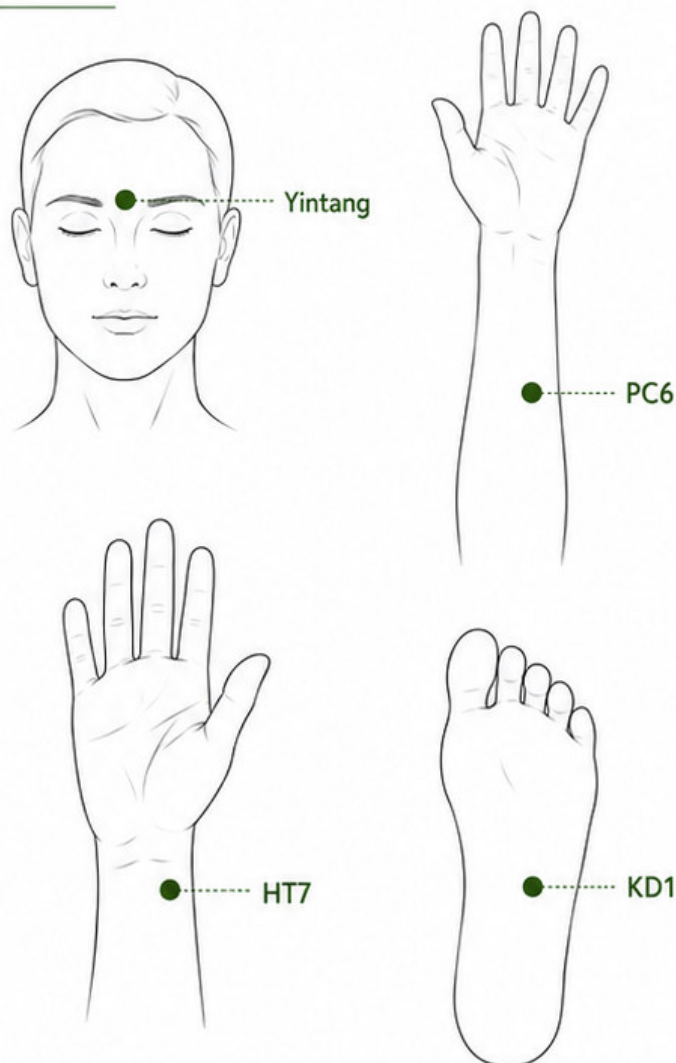
## Przeciwwskazania

świeże uszkodzenie skóry, bolesny stan zapalny miejsca ucisku, wysoka gorączka.



## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

szybko narastający kryzys psychiczny, ból w klatce piersiowej, duszność, omdlenie, ryzyko samouszkodzenia.



## Czas

20–40 sekund na punkt



## Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję



# Protokół 25: Relaksacja z oddechem

WSPARCIE W SPOKOJNYM ODDYCHANIU I STOPNIOWYM OBNIŻANIU NAPIĘCIA.



## Cel protokołu

Wspiera wyciszenie i pogłębienie spokojnego oddechu.



## Punkty główne

- Yintang
- PC6 (Neiguan)
- Ren17 (Shanzhong)
- HT7 (Shenmen)



## Lokalizacja punktów

- Yintang – między brwiami.
- PC6 – na wewnętrznej stronie przedramienia powyżej nadgarstka.
- Ren17 – w środkowej linii mostka.
- HT7 – w zgięciu nadgarstka po stronie małego palca.



## Sposób ucisku

Delikatny, 20–40 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia. Prowadź równocześnie spokojny wdech i długi wydech.



## Spodziewana reakcja

Spokojniejszy rytm oddechu, poczucie ulgi, łagodniejsze napięcie.



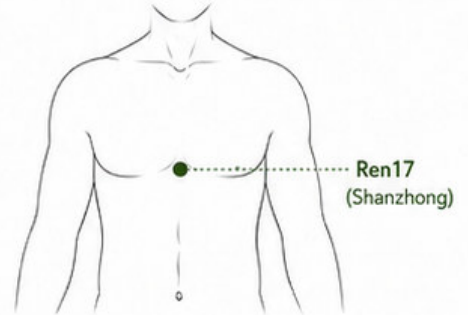
## Przeciwwskazania

Bolesny uraz klatki piersiowej, podrażniona skóra, wysoka gorączka.



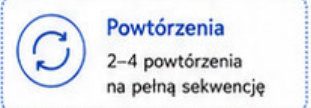
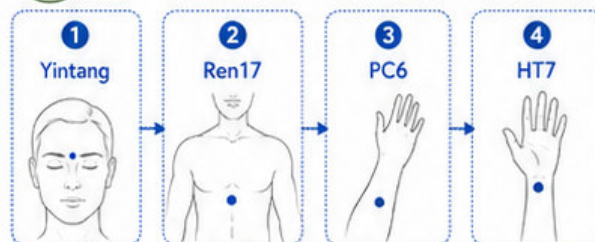
## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Duszność, ból w klatce piersiowej, sinienie, omdlenie, nasilenie lęku.



1  
2  
3

## Kolejność



# Protokół 26: Napięcie podczas podróży

WSPARCIE W ROZLUŻNIENIU I OBNIŻANIU DYSKOMFORTU PODCZAS JAZDY.



## Cel protokołu

Wsparcie rozluźnienia, większego komfortu i stabilizacji podczas podróży.



## Punkty główne

- PC6 (Neiguan)
- Yintang
- GB20 (Fengchi)
- KD1 (Yongquan)



## Lokalizacja punktów

- PC6 – na przedramieniu.
- Yintang – między brwiami.
- GB20 – u nasady czaszki po obu stronach szyi.
- KD1 – na podeszwie stopy.



## Sposób ucisku

Delikatny do umiarkowanego, 20–40 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia.



## Spodziewana reakcja

Mniejsze napięcie, spokojniejszy oddech, łatwiejsze znoszenie podróży.



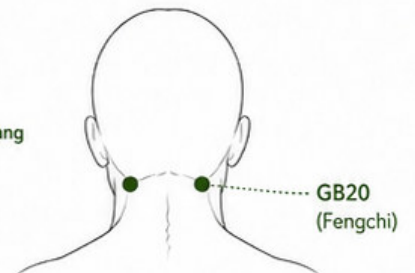
## Przeciwwskazania

Świeży uraz szyi, bolesna zmiana skóry, wysoka gorączka.



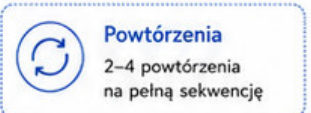
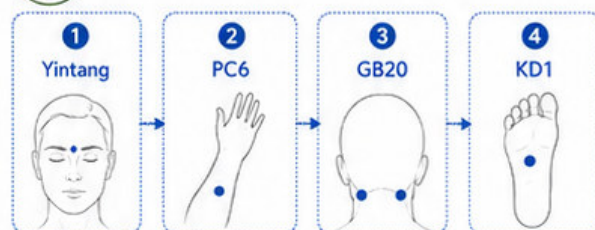
## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Zawroty z omdleniem, ból w klatce piersiowej, duszność, nagłe objawy neurologiczne.



1  
2  
3

## Kolejność







# Protokół 27: Stres przed egzaminem lub ważnym zadaniem

WSPARCIE W WYHAMOWANIU NAPIĘCIA I PRZYWRACANIU SKUPIONEGO SPOKOJU.



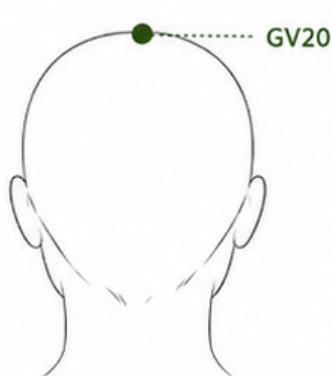
## Cel protokołu

Zmniejszenie napięcia i wsparcie jasności myślenia przed zadaniem.



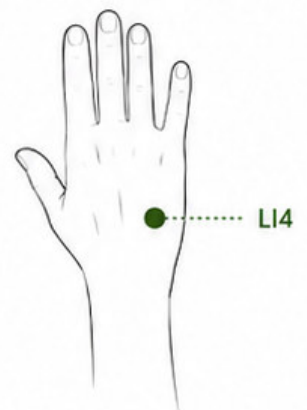
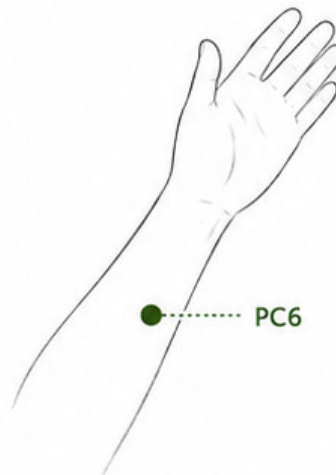
## Punkty główne

- Yintang
- GV20 (Baihui)
- PC6 (Neiguan)
- LI4 (Hegu)



## Lokalizacja punktów

- Yintang – między brwiami.
- GV20 – na szczycie głowy, w linii środka.
- PC6 – na wewnętrznej stronie przedramienia powyżej nadgarstka.
- LI4 – na grzbiecie dłoni między kciukiem a palcem wskazującym.

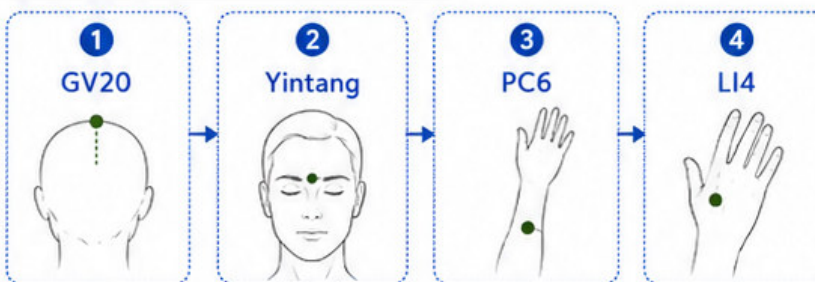


## Sposób ucisku

Delikatny do umiarkowanego ucisk, 20–40 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Spokojniejsze skupienie, mniejsze rozproszenie, większa gotowość do działania.



## Przeciwwskazania

Świeża rana skóry głowy lub dłoni, wysoka gorączka; w ciąży ostrożnie z LI4.



## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Silny ból głowy, omdlenie, zaburzenia widzenia, duszność, ból w klatce piersiowej, narastający kryzys psychiczny.



## Czas

20–40 sekund na punkt



## Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję





# MODUŁ 04

## Trawienie i codzienne dolegliwości

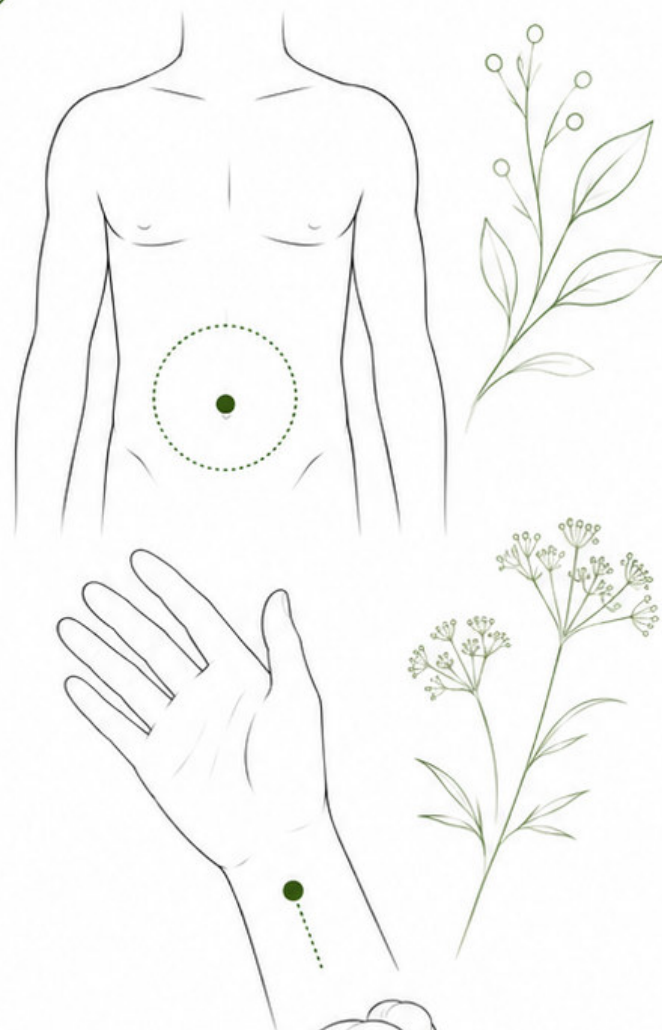


W tym module zebraliśmy protokoły akupresury wspierające łagodne dolegliwości trawienne oraz częste, drobne dolegliwości dnia codziennego. Metody te mają charakter uzupełniający i nie zastępują diagnozy ani leczenia medycznego.



### W tym module

- 34 — Protokół 28: Łagodne nudności
- 35 — Protokół 29: Choroba lokomocyjna
- 36 — Protokół 30: Uczucie ciężkości po posiłku;  
Protokół 31: Wzdęcia i gazy
- 37 — Protokół 32: Zaparcie
- 38 — Protokół 33: Luźne stolce —  
postępowanie wspomagające
- 39 — Protokół 34: Osłabiony apetyt;  
Protokół 35: Nadmierna ochota  
na przekąski
- 40 — Protokół 36: Łagodny dyskomfort  
związany z refluksem
- 41 — Protokół 37: Niedrożność nosa;  
Protokół 38: Uczucie ucisku w zatokach
- 42 — Protokół 39: Czkawka



Najpierw wyklucz objawy alarmowe i skonsultuj się ze specjalistą, jeśli występuje silny ból brzucha, utrzymujące się wymioty, krew w stolcu lub w wymiotach, odwodnienie, wysoka gorączka, ból w klatce piersiowej lub omdlenie. W razie ich wystąpienia niezwłocznie skorzystaj z pomocy medycznej.





# Protokół 28: Łagodne nudności

WSPARCIE W OBNIŻANIU ŁAGODNEGO UCZUCIA MDŁOŚCI.



## Cel protokołu

Wsparcie przy łagodnych nudnościach i poprawa komfortu.



## Punkty główne

- PC6 (Neiguan)
- ST36 (Zusanli)
- Ren12 (Zhongwan)
- SP4 (Gongsun)



## Lokalizacja punktów

- PC6 – na przedramieniu.
- ST36 – poniżej kolana, bocznie od kości piszczelowej.
- Ren12 – na środkowej linii brzucha, powyżej pępka.
- SP4 – po przyśrodkowej stronie stopy, przy podstawie I kości śródstopia.

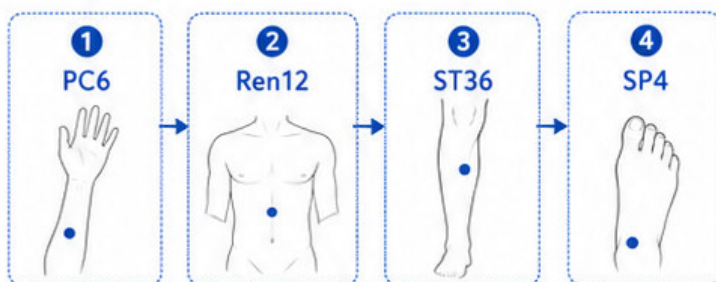


## Sposób ucisku

Delikatny ucisk do umiarkowanego, 20–40 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Mniejsze uczucie mdłości, spokojniejszy brzuch, większy komfort.



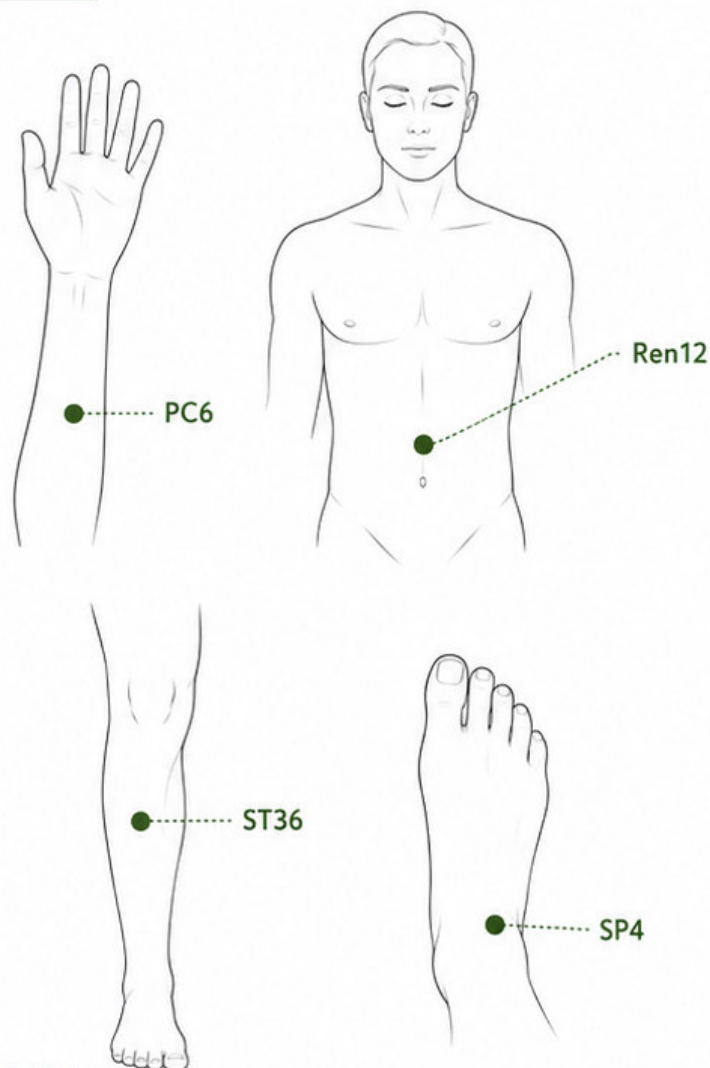
## Przeciwwskazania

Ostry ból brzucha, odwodnienie, bolesne zmiany skóry, wysoka gorączka.



## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Uporczywe lub nasilające się wymioty, krew w wymiocinach, silny ból brzucha, omdlenie, objawy odwodnienia.



### Czas

20–40 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję





# Protokół 29: Choroba lokomocyjna

WSPARCIE W ŁAGODZENIU DYSKOMFORTU PODCZAS PODRÓŻY.



## Cel protokołu

Wsparcie komfortu podczas jazdy i ograniczenie łagodnych objawów choroby lokomocyjnej.



## Punkty główne

- PC6 (Neiguan)
- ST36 (Zusanli)
- Yintang
- KD1 (Yongquan)



## Lokalizacja punktów

- PC6 – na przedramieniu, między ścięgnami mięśni.
- ST36 – poniżej kolana, na przednio-bocznej stronie goleni.
- Yintang – między brwiami.
- KD1 – na podeszwie stopy, w zagłębieniu między 2. a 3. palcem.



## Sposób ucisku

Delikatny ucisk, 20–40 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia. Pracuj razem z wolnym, głębokim oddechem.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Mniejsze napięcie, spokojniejszy oddech, łatwiejsze znoszenie podróży.



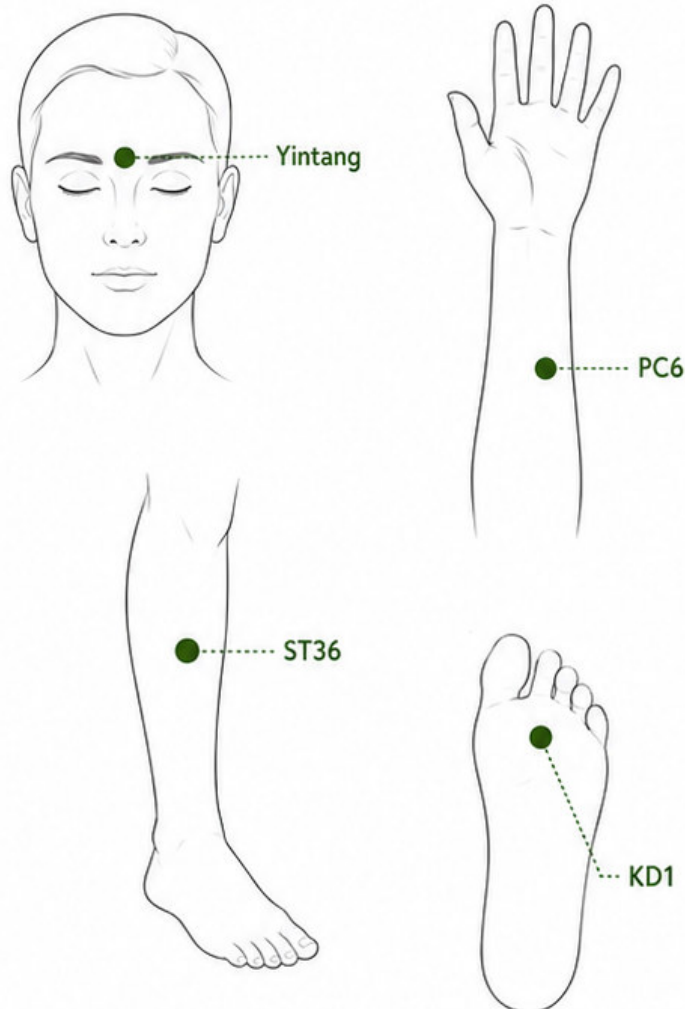
## Przeciwwskazania

Wysoka gorączka, świeża kontuzja miejsca ucisku, silne podrażnienie skóry.



## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Utrzymujące się silne wymioty, omdlenie, zaburzenia równowagi, ból w klatce piersiowej, duszność, nagłe objawy neurologiczne.



## Czas

20–40 sekund na punkt



## Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję



# Protokół 30: Uczucie ciężkości po posiłku

WSPARCIE W ŁAGODNYM DYSKOMFORTIE I ODCZUCIU PRZEPEŁNIENIA.



## Cel protokołu

Wsparcie komfortu po jedzeniu i łagodnego rozluźnienia brzucha.



## Punkty główne

- Ren12 (Zhongwan)
- ST36 (Zusanli)
- PC6 (Neiguan)
- SP4 (Gongsun)



## Lokalizacja punktów

- Ren12 — na środkowej linii brzucha nad pępkiem.
- ST36 — poniżej kolana.
- PC6 — na przedramieniu.
- SP4 — po przyśrodkowej stronie stopy.



## Sposób ucisku

Delikatny do umiarkowanego, 20–40 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Mniejsze uczucie ciężkości, spokojniejszy brzuch.



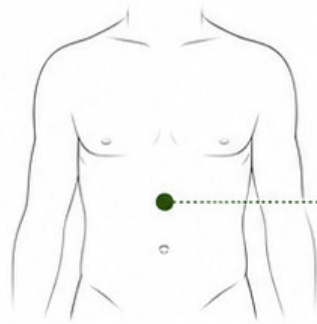
## Przeciwwskazania

Ostry ból brzucha, twardy brzuch, gorączka, bolesne zmiany skóry.

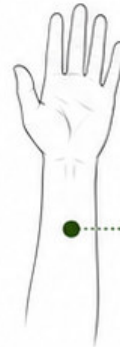


## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Nasilający się ból, uporczywe wymioty, krew w stolcu lub w wymiocinach, zasłabnięcie.



Ren12  
(Zhongwan)



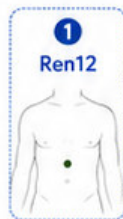
PC6  
(Neiguan)



ST36  
(Zusanli)



SP4  
(Gongsun)



1  
Ren12



2  
PC6



3  
ST36



4  
SP4



Czas

20–40 sekund na punkt



Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję

# Protokół 31: Wzdęcia i gazy

WSPARCIE W ŁAGODZENIU NAPIĘCIA BRZUCHA I UCZUCIA ROZEPCHANIA.



## Cel protokołu

Wsparcie przy łagodnych wzdęciach i uczuciu napięcia w jamie brzusznej.



## Punkty główne

- ST25 (Tianshu)
- Ren12 (Zhongwan)
- ST36 (Zusanli)
- SP6 (Sanyinjiao)



## Lokalizacja punktów

- ST25 — po obu stronach pępka.
- Ren12 — nad pępkiem w linii środkowej.
- ST36 — poniżej kolana.
- SP6 — po przyśrodkowej stronie podudzia, nad kostką przyśrodkową.



## Sposób ucisku

Delikatny do umiarkowanego, 20–40 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Mniejsze napięcie brzucha, większy komfort, łatwiejsze rozluźnienie.



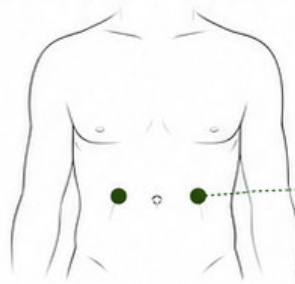
## Przeciwwskazania

Ostry ból brzucha, podejrzenie niedrożności, gorączka, ciąża ostrożnie z punktami brzucha.

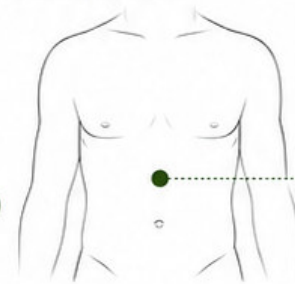


## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Twardy brzuch, silny ból, zatrzymanie gazów i stolca, wymioty, omdlenie.



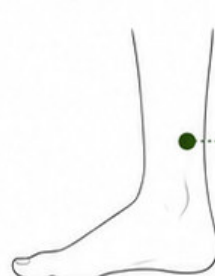
ST25  
(Tianshu)



Ren12  
(Zhongwan)



ST36  
(Zusanli)



SP6  
(Sanyinjiao)



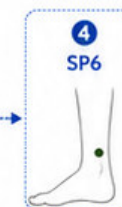
1  
Ren12



2  
ST25



3  
ST36



4  
SP6



Czas

20–40 sekund na punkt



Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję





# Protokół 32: Zaparcie

WSPARCIE W ŁAGODNYM SPOWOLNIENIU PRACY JELIT.



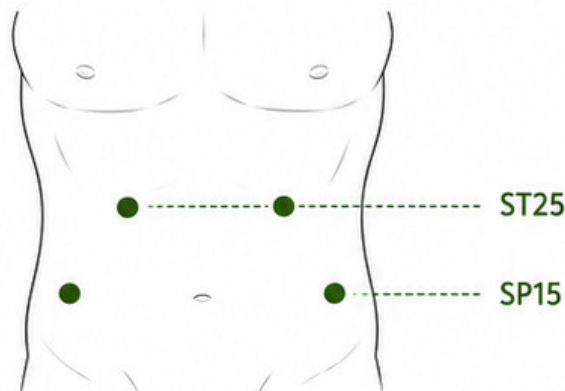
## Cel protokołu

Wsparcie komfortu brzucha  
i łagodnej aktywizacji perystaltyki.



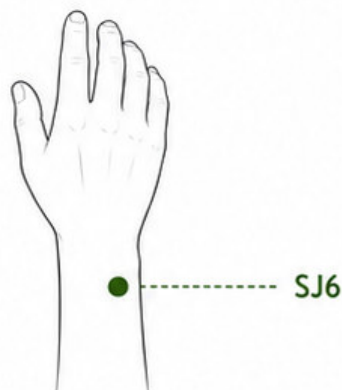
## Punkty główne

- ST25 (Tianshu)
- SJ6 (Zhigou)
- ST36 (Zusanli)
- SP15 (Daheng)



## Lokalizacja punktów

- ST25 — po obu stronach pępka.
- SJ6 — na grzbietowej stronie przedramienia, powyżej nadgarstka.
- ST36 — poniżej kolana.
- SP15 — po bocznych stronach pępka, bardziej zewnętrznie niż ST25.

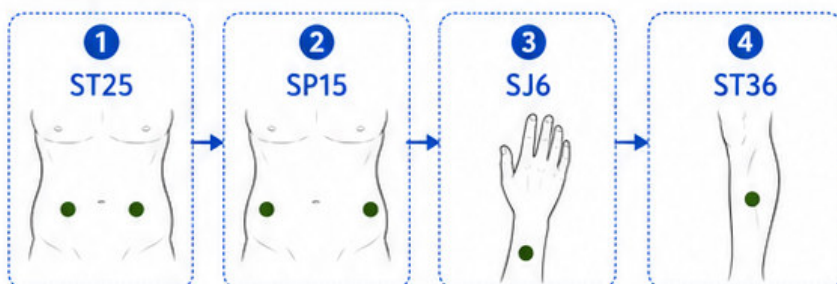


## Sposób ucisku

Delikatny do umiarkowanego ucisk,  
20–40 sekund na punkt,  
2–4 powtórzenia.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Mniejsze napięcie brzucha, większy komfort,  
uczucie łagodnej aktywacji.



## Przeciwwskazania

Nagły silny ból brzucha, podejrzenie niedrożności,  
gorączka, krew w stolcu.



## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Brak oddawania gazów i stolca z bólem, wymioty,  
twardy brzuch, silne osłabienie,  
nagłe pogorszenie stanu.



### Czas

20–40 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną  
sekwencję.





# Protokół 33: Luźne stolce — postępowanie wspomagające

WSPARCIE W ŁAGODNYM DYSKOMFORTCIE JELITOWYM.



## Cel protokołu

Wsparcie komfortu brzucha i poczucia stabilizacji przy łagodnych, nieostrych objawach.



## Punkty główne

- ST25 (Tianshu)
- ST36 (Zusanli)
- SP9 (Yinlingquan)
- Ren12 (Zhongwan)



## Lokalizacja punktów

- ST25 – po obu stronach pępka.
- ST36 – poniżej kolana.
- SP9 – po przyśrodkowej stronie podudzia poniżej kolana.
- Ren12 – na środkowej linii brzucha nad pępkiem.

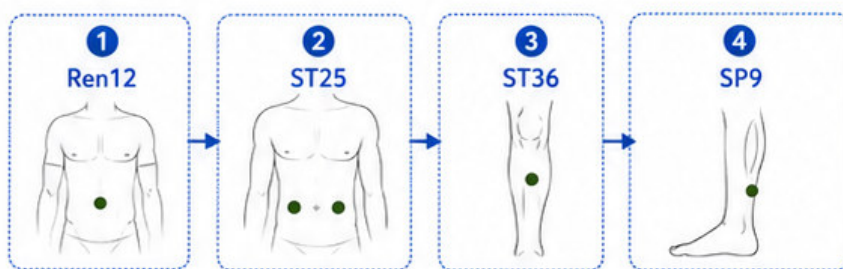


## Sposób ucisku

Delikatny ucisk, 20–40 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia. Pracuj razem z wolnym, głębokim oddechem.



## Kolejność



## Spodziewana reakcja

Mniejsze napięcie brzucha, większy komfort, spokojniejsza obserwacja objawów.



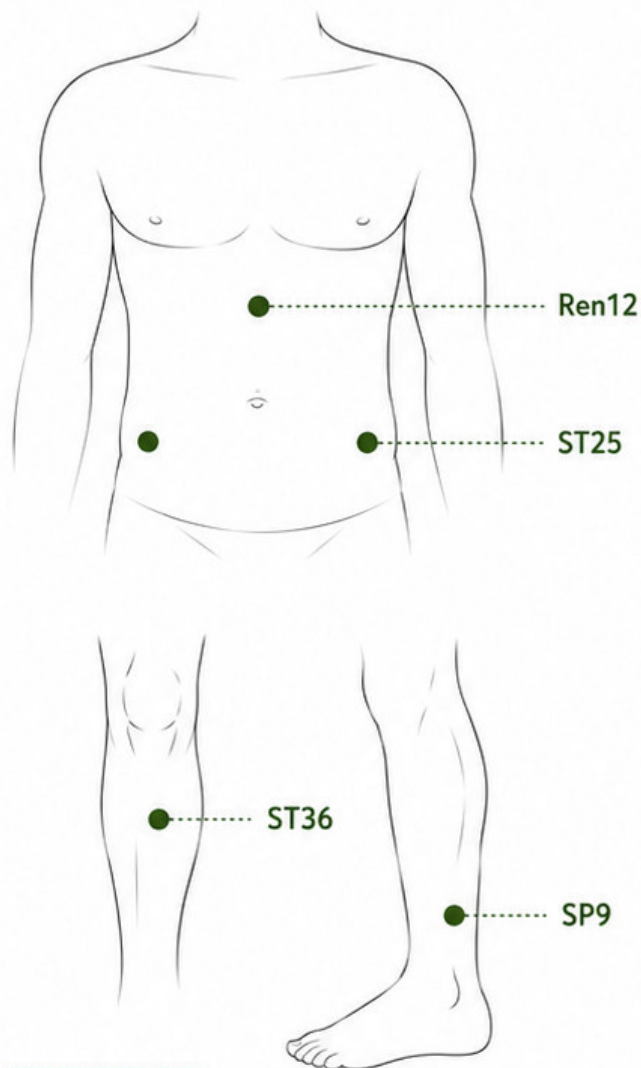
## Przeciwwskazania

Wysoka gorączka, odwodnienie, silny ból brzucha, krew w stolcu.



## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Częste stolce z osłabieniem, objawy odwodnienia, krew w stolcu, omdlenie, silny ból brzucha.



### Czas

20–40 sekund na punkt



### Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję



# Protokół 34: Osłabiony apetyt

WSPARCIE W ŁAGODNYM POBUDZANIU KOMFORTU TRAWIENIA I APETYTU.



## Cel protokołu

Wsparcie przy osłabionym apetycie i delikatnej poprawie komfortu po jedzeniu.



## Punkty główne

- Ren12 (Zhongwan)
- ST36 (Zusanli)
- SP3 (Taibai)
- PC6 (Neiguan)



## Lokalizacja punktów

- Ren12 – na środkowej linii brzucha nad pępkiem.
- ST36 – poniżej kolana.
- SP3 – po przyśrodkowej stronie stopy przy głowie I kości śródstopia.
- PC6 – na przedramieniu.

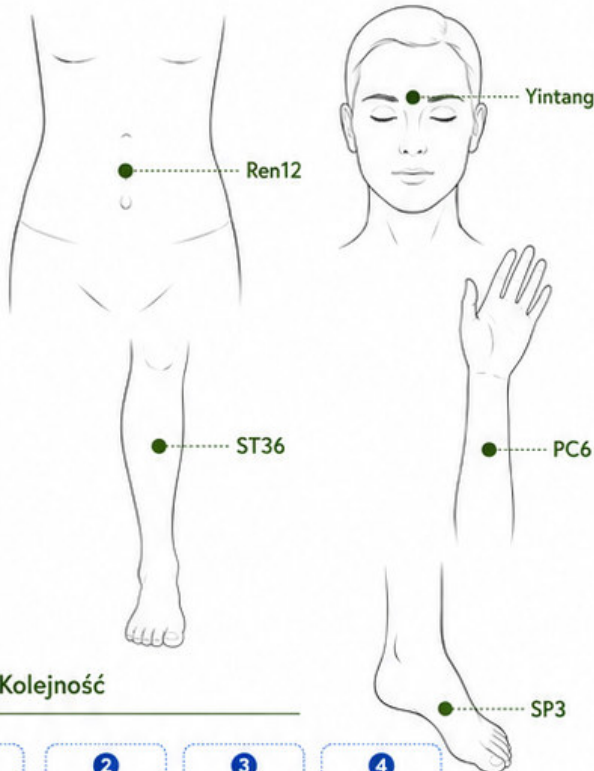


## Sposób ucisku

Delikatny do umiarkowanego, 20–40 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia.



## Kolejność



## Czas

20–40 sekund na punkt



## Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję



## Spodziewana reakcja

Większy komfort w obrębie brzucha, łagodniejsze uczucie niechęci do jedzenia.



## Przeciwwskazania

Ostry ból brzucha, wysoką gorączkę, bolesne zmiany skóry.



## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Utrata masy ciała, uporczywy brak apetytu, wymioty, silne osłabienie, odwodnienie.

# Protokół 35: Nadmierna ochota na przekąski

WSPARCIE W OBNIŻANIU NAPIĘCIA I UWAŻNIEJSZEJ REGULACJI ŁAKNIENIA.



## Cel protokołu

Wspiera większą uważność, uspokojenie napięcia i przerwę przed impulsywnym podjadaniem.



## Punkty główne

- Yintang
- ST36 (Zusanli)
- SP6 (Sanyinjiao)
- PC6 (Neiguan)



## Lokalizacja punktów

- Yintang – między brwiami.
- ST36 – poniżej kolana.
- SP6 – po przyśrodkowej stronie podudzia nad kostką.
- PC6 – na przedramieniu.

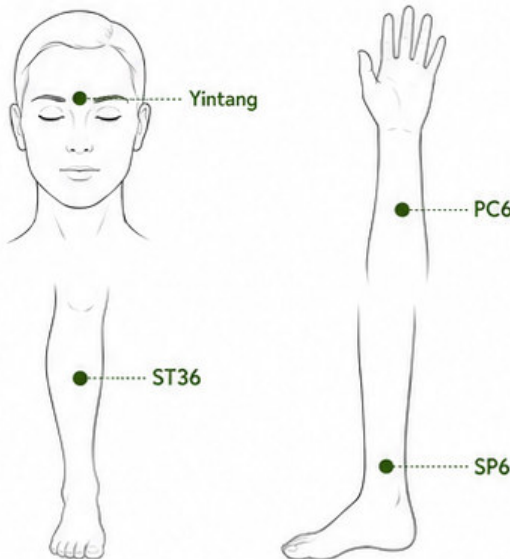
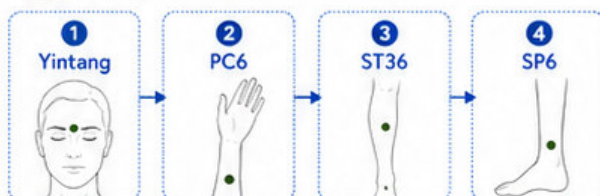


## Sposób ucisku

Delikatny, 20–40 sekund na punkt, 2–4 powtórzenia.



## Kolejność



## Czas

20–40 sekund na punkt



## Powtórzenia

2–4 powtórzenia na pełną sekwencję



## Spodziewana reakcja

Spokojniejsza reakcja na impuls, większa uważność i mniejsze napięcie.



## Przeciwwskazania

Świeża rana skóry, wysoka gorączka; w ciąży ostrożnie z SP6.



## Kiedy skierować do konsultacji medycznej

Nagła znaczna zmiana apetytu, omdlenia, ból w klatce piersiowej, objawy zaburzeń odżywiania, narastający kryzys psychiczny.





# Protokół 36: Łagodny dyskomfort związany z refluksem

WSPOMAGANIE ODPRĘŻENIA I KOMFORTU  
PRZY ŁAGODNYM, WCZEŚNIEJ ROZPOZNANYM REFLUKSIE.



## Cel protokołu

Wsparcie przy łagodnej uczuciu zgagi, kwaśnym smaku w ustach lub odbijaniu po posiłkach.



## Ważne wyjaśnienie

Refluks żołądkowo-przełykowy to cofanie się treści żołądkowej do przełyku. Akupresura nie neutralizuje kwasu, nie leczy uszkodzenia przełyku i nie zastępuje leków ani diagnostyki. Ból lub pieczenie w klatce piersiowej nie powinny być automatycznie uznawane za refluks.



## Punkty główne

- PC6 (Neiguan)
- ST36 (Zusanli)
- SP4 (Gongsun)



## Lokalizacja punktów

- PC6 – na wewnętrznej stronie przedramienia, około 3 palce powyżej zgięcia nadgarstka, między ścięgna.
- ST36 – na zewnętrznej stronie goleni, około 4 palce poniżej rzepki i 1 palec na zewnątrz od grzebienia kości piszczelowej.
- SP4 – na grzbiecie stopy, w zagłębieniu tuż przed połączeniem pierwszej i drugiej kości śródstopia.



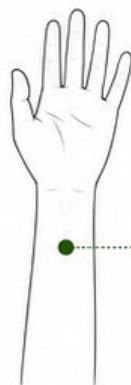
## Technika

Użyj kciuka, nacisk pionowy, spokojny i komfortowy. Nie uciskaj kości. Oddychaj swobodnie.



## Kolejność wykonania

1. Usiądź wyprostowany.
2. Poluzuj ubranie w talii i na klatce piersiowej.
3. PC6 – lewa strona.
4. PC6 – prawa strona.
5. ST36 – obustronnie.
6. SP4 – obustronnie.
7. Pozostań wyprostowanym po sekwencji.



PC6

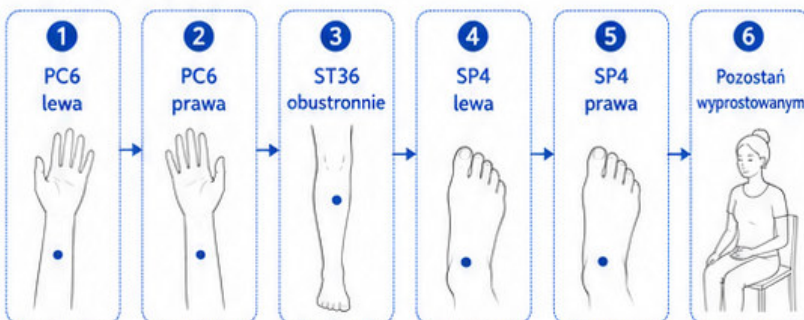


ST36



SP4

## Kolejność wykonania



## Postępowanie wspomagające

- Jedz mniejsze posiłki.
- Jedz wolniej i dokładnie przeżuвай.
- Zidentyfikuj i ogranicz czynniki nasilające.
- Unikaj kładzenia się po posiłku.
- Nie jedz 3–4 godziny przed snem.
- Unikaj obcisłej odzieży w pasie.
- Nie odstawiaj przepisanych leków.



## Czego nie robić

- Nie wykonuj głębokiego ucisku brzucha.
- Nie uciskaj pod mostkiem po dużym posiłku.
- Nie kładź się płasko.
- Nie używaj do maskowania nowego bólu w klatce.
- Nie zwiększaj siły ucisku, jeśli pogarsza objawy.



## Czas i liczba powtórzeń

- PC6 – 30–45 sekund na stronę.
- ST36 – około 30 sekund na stronę.
- SP4 – 20–30 sekund na stronę.
- Jedna runda i ocena reakcji.



## Powtórzenia

Ustalona sekwencja – 1 runda.  
W razie potrzeby możesz powtórzyć po 2–3 godzinach.



**Nowy ból w klatce piersiowej nie jest wskazaniem do akupresury**



## Przeciwwskazania

- Silny lub nieznanego pochodzenia ból w klatce piersiowej.
- Świeża operacja brzucha lub klatki piersiowej.
- Przepuklina wymagająca oceny.
- Częste wymioty.
- Zaburzenia połykania.
- Ciąża z nasilonymi objawami bez konsultacji.
- Uszkodzenie skóry w miejscach ucisku.



## Sygnaly alarmowe

- Nowy, silny lub uciskający ból w klatce piersiowej.
- Ból promieniujący do ramienia, pleców, szyi lub żuchwy.
- Dusznosc, zimny pot, omdlenie.
- Wymioty z krwią, czarny smolisty stolec.
- Nagła niemożność przełykania.
- Częste wymioty.
- Niezamierzona utrata masy ciała.

Konsultacja jest również wskazana, gdy zgaga występuje niemal codziennie lub pokarm wydaje się „zatrzymywać” w przełyku.



# Protokoły 37 i 38 – Nos i zatoki

## Protokół 37 – Niedrożność nosa



### Cel protokołu

Tymczasowe wsparcie łagodnego uczucia zatkanego nosa spowodowanego przeziębieniem, suchym powietrzem lub wcześniej znaną alergią.



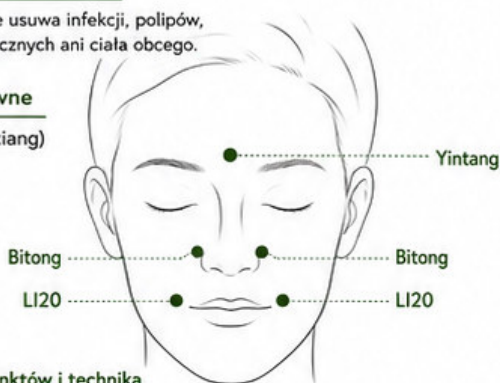
### Wyjaśnienie

Akupresura nie usuwa infekcji, polipów, zmian anatomicznych ani ciała obcego.



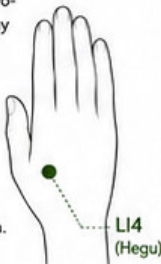
### Punkty główne

- LI20 (Yingxiang)
- Bitong
- Yintang
- LI4 (Hegu)



### Lokalizacja punktów i technika

- **LI20 (Yingxiang)** – po obu stronach nosa, w bruzdzie nosowo-wargowej, tuż przy dolnym skrzydełku nosa. Bardzo delikatny nacisk na zewnątrz i nieco ku górze. Nigdy nie blokuj nozdrzy ani nie naciskaj do wnętrza nosa.
- **Bitong** – w górnej części bruzdy nosowo-wargowej, w miejscu, w którym boczna część nosa styka się z policzkiem. Bardzo delikatny, obustronny nacisk.
- **Yintang** – między brwiami, bardzo lekki nacisk.
- **LI4 (Hegu)** – na grzbiecie dłoni, między I a II kością śródręcza. Umiarkowany, komfortowy nacisk.



**Nie stosować LI4 w ciąży bez wyraźnej zgody odpowiedniego specjalisty.**



### Kolejność stosowania

LI4 obustronnie → LI20 → Bitong → Yintang



### Czas

LI4: około 30 sekund na stronę  
LI20: 15–20 sekund  
Bitong: 10–15 sekund  
Yintang: około 20 sekund



### Wspierająca pielęgnacja

Odpoczywaj, pij płyny w razie potrzeby, unikaj dymu. Możesz rozważyć bezpieczne płukanie nosa solą fizjologiczną. Stosuj leki do nosa zgodnie z zaleceniami farmaceuty lub lekarza.



### Przeciwwskazania (dla obu protokołów)

- Świeży uraz twarzy/nosa
- Niedawna operacja oczu lub laryngologiczna
- Krwawienie z nosa
- Ciężki obrzęk twarzy
- Aktywna infekcja skóry w miejscu ucisku
- Ból nasilany minimalnym dotykiem



### Objawy alarmowe (dla obu protokołów)

- Obrzęk lub zaczerwienienie wokół oka
- Ból oka lub zaburzenie widzenia
- Bardzo silny lub szybko nasilający się ból głowy
- Sztynność karku
- Splątanie, omdlenie
- Wysoka gorączka i bardzo zły stan ogólny
- Objawy jednostronnej twarzy
- Silny ból twarzy nieustępujący po zwykłych działaniach
- Utrzymujące się lub nawracające objawy

## Protokół 38 – Uczucie ucisku w zatokach



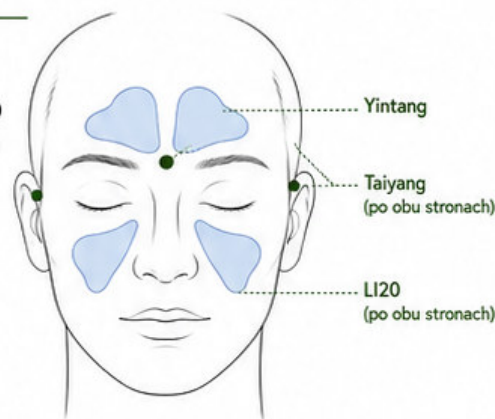
### Cel protokołu

Wsparcie przy łagodnym uczuciu ucisku w zatokach czołowych i policzkowych bez silnego bólu, obrzęku oczu, zaburzeń widzenia ani poważnej choroby.



### Punkty główne

- Yintang
- Taiyang
- LI20 (Yingxiang)
- GB20 (Fengchi)



### Lokalizacja punktów i technika

- **Yintang** – między brwiami, bardzo lekki nacisk.
- **Taiyang** – w miękkim zagłębieniu skroniowym (po bokach głowy). Małe, delikatne ruchy kolistе.
- **LI20 (Yingxiang)** – po obu stronach nosa, w bruzdzie nosowo-wargowej przy dolnym skrzydełku nosa. Delikatny, obustronny nacisk na zewnątrz i nieco ku górze.
- **GB20 (Fengchi)** – w zagłębieniach tuż poniżej nasady czaszki, po obu stronach szyi. Lekki nacisk w kierunku nasady czaszki. Nigdy nie uciskaj z przodu ani z boku szyi.



### Lokalizacja punktów i technika

- **Yintang** – między brwiami, bardzo lekki nacisk.
- **Taiyang** – w miękkim zagłębieniu skroniowym (po bokach głowy). Małe, delikatne ruchy kolistе.
- **LI20 (Yingxiang)** – po obu stronach nosa, w bruzdzie nosowo-wargowej przy dolnym skrzydełku nosa. Delikatny, obustronny nacisk na zewnątrz i nieco ku górze.
- **GB20 (Fengchi)** – w zagłębieniach tuż poniżej nasady czaszki, po obu stronach szyi. Lekki nacisk w kierunku nasady czaszki. Nigdy nie uciskaj z przodu ani z boku szyi.



### Kolejność stosowania

GB20 → Yintang → LI20 → Taiyang



### Czas

15–30 sekund na każdy punkt, jedna runda.



### Czego nie robić w obu protokołach

- Nie uciskaj gałek ocznych.
- Nie stosuj silnego nacisku na bolesne policzki.
- Nie wkładaj palców ani narzędzi do nosa.
- Nie używaj bardzo gorącej pary blisko twarzy.
- Nie odkładaj konsultacji, jeśli objawy się nasilają.
- Nie wykonuj intensywnego ucisku przy krwawieniu z nosa.

**Nie uciskaj gałek ocznych ani obrzękniętej okolicy**





# Protokół 39 — Czkawka

WSPOMAGANIE USPOKOJENIA ODDECHU I ZMNIJSZENIA NAPIĘCIA  
PODCZAS KRÓTKOTRWAŁEJ, ŁAGODNEJ CZKAWKI.



## Cel protokołu

Wsparcie w uspokojeniu oddechu i zmniejszeniu napięcia podczas krótkotrwałej, łagodnej czkawki.



## Wyjaśnienie

Czkawka to nagłe, mimowolne skurcze przepony, po których następuje szybkie zamknięcie głośni. Zwykle trwa kilka minut i ustępuje samoistnie. Czkawka trwająca ponad 48 godzin lub nawracająca wymaga oceny medycznej.



## Punkty główne

- PC6 (Neiguan)
- ST36 (Zusanli)
- Yintang



## Lokalizacja punktów

- **PC6** – na przedramieniu, 2–3 cuny powyżej linii nadgarstka, między ścięgnami mięśni zginaczy.
- **ST36** – na piszczeli, 3 cuny poniżej dolnej krawędzi rzepki, około szerokości czterech palców od grzebienia piszczeli.
- **Yintang** – na środku czoła, w punkcie między brwiami.



## Technika

- **PC6** – delikatny ucisk kciukiem.
- **ST36** – umiarkowany, komfortowy ucisk tkanek miękkich.
- **Yintang** – lekki kontakt.



## Kolejność wykonania

1. Usiądź w pozycji wyprostowanej.
2. Poluzuj ciasne ubranie wokół szyi, klatki piersiowej i brzucha.
3. Jeśli polykanie jest bezpieczne, weź kilka małych łyków chłodnej wody.
4. **PC6** (lewa strona).
5. **PC6** (prawa strona).
6. **ST36** (obie strony).
7. Na zakończenie **Yintang**.
8. Pozwól oddechowi wrócić do naturalnego rytmu.



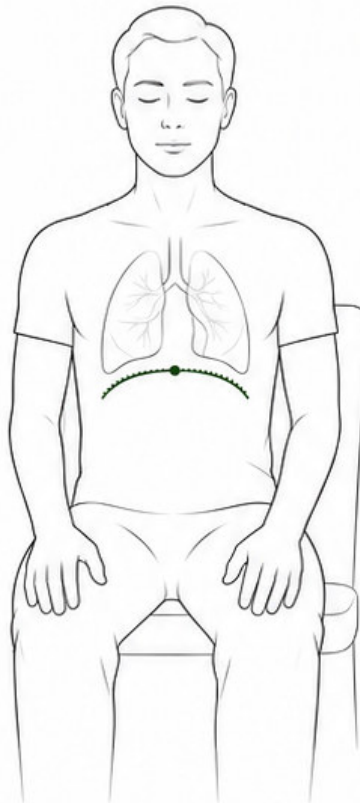
## Czas i liczba powtórzeń

- **PC6** – około 30 sekund na stronę.
- **ST36** – około 30 sekund na stronę.
- **Yintang** – 15–20 sekund.
- Jedna lub dwie spokojne rundy.



## Spodziewana reakcja

Dłuższe odstępy między skurczami, spokojniejszy oddech, rozluźniony brzuch i barki, możliwe samoistne ustąpienie czkawki.

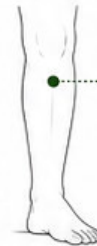


### PC6 (Neiguan)



2–3 cuny  
powyżej linii  
nadgarstka

### ST36 (Zusanli)



3 cuny poniżej  
dolnej krawędzi  
rzepki

### Yintang



### Wyprostuj pozycję



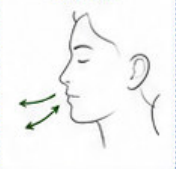
### Mały łyk wody



### Łagodny ucisk



### Spokojny oddech



### Czas i liczba powtórzeń

- **PC6** – około 30 sekund na stronę.
- **ST36** – około 30 sekund na stronę.
- **Yintang** – 15–20 sekund.

Jedna lub dwie spokojne rundy.



### Czego nie robić

- Nie ścisnąć szyi.
- Nie uciskać tchawicy.
- Nie straszyć osoby.
- Nie wymuszać długiego wstrzymywania oddechu.
- Nie podawać wody w niebezpiecznej pozycji do polykania.
- Nie podawać jedzenia ani napojów osobie nieprzytomnej.
- Nie wymuszać szybkiego oddychania.



### Bezpieczna technika oddechowa

Spokojny wdech przez nos, krótka komfortowa pauza, powolny wydech. Przerwać, gdy są zawroty głowy lub dyskomfort.



### Możliwe czynniki wyzwalające

- Bardzo szybkie jedzenie
- Obfity posiłek
- Napoje gazowane
- Alkohol
- Nagła zmiana temperatury jedzenia
- Silne emocje
- Polykanie powietrza



**Czkawka trwająca ponad 48 godzin wymaga oceny przyczyny**



### Przeciwwskazania

- Trudności w polykaniu
- Zaburzenia świadomości
- Aktywne wymioty
- Silny ból w klatce piersiowej lub brzucha
- Niedawna operacja klatki piersiowej lub brzucha
- Dusznosć
- Ryzyko zachłyśnięcia



### Sygnały alarmowe

Konsultacja, jeśli czkawka trwa >48 godzin, nawraca często, rozpoczęła się po nowym leku lub występuje z częstymi wymiotami lub znacznym osłabieniem.

**Pilna pomoc**, jeśli występuje ból w klatce piersiowej, silna dusznosć, nagłe osłabienie kończyn, zaburzenie mowy, utrata przytomności, silny ból głowy lub objawy udaru.





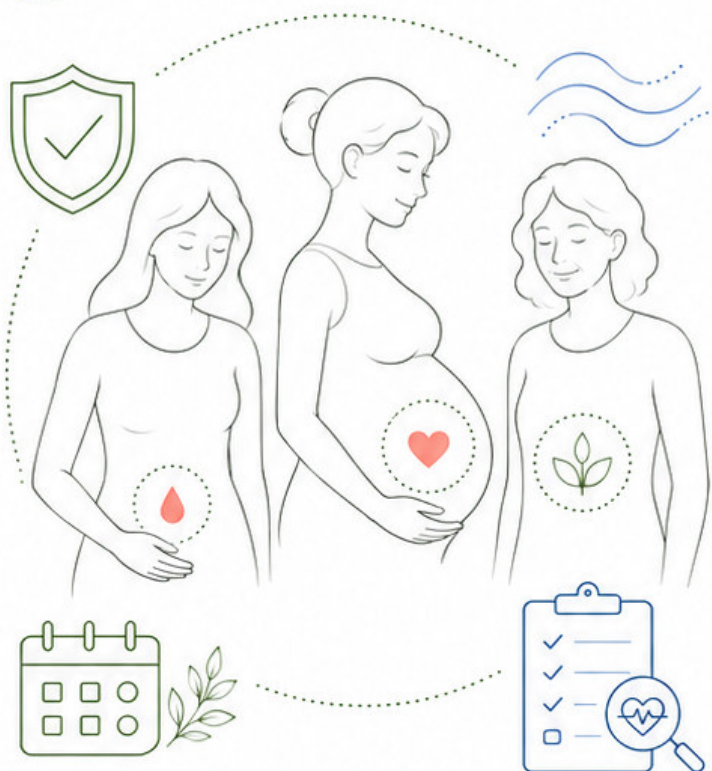
# MODUŁ 05

## *Dobrostan kobiet, energia i codzienna regeneracja*



Bezpieczne wsparcie musi uwzględniać etap życia, aktualny stan zdrowia i możliwość ciąży.

Objawy związane z menstruacją, ciążą, okresem okołomenopauzalnym i menopauzą mogą znacząco różnić się pod względem nasilenia i przyczyn. Delikatna akupresura może być elementem rutyny relaksacyjnej, ale nie zastępuje konsultacji ginekologicznej, położniczej, hormonalnej ani ogólnomedycznej. Szczególnie ważne jest wykluczenie ciąży przed stosowaniem punktów tradycyjnie uznawanych za niewskazane w ciąży.



### Ciąża lub możliwość ciąży

Bez zgody lekarza, położnej lub odpowiednio wykwalifikowanego specjalisty nie stosować:

- LI4 — Hegu
- SP6 — Sanyinjiao
- GB21 — Jianjing
- BL60 — Kunlun
- silnego ucisku na dolny brzuch
- intensywnego ucisku na dolny odcinek pleców i miednicę



Punkt LI4 nie powinien być uciskany w ciąży bez specjalistycznej zgody.



### Zasady całego modułu

- Zawsze zapytać o możliwość ciąży.
- Ocenić krwawienie, ból, zawroty głowy i stan ogólny.
- Nie używać akupresury do opóźniania konsultacji.
- Rozpocząć od minimalnej, komfortowej siły nacisku.
- Przerwać przy pogorszeniu objawów.
- W przypadku wątpliwości zrezygnować z protokołu.



### W tym module

- 44 — Protokoły 40 i 41: Skurcze menstruacyjne; Napięcie przedmiesiączkowe
- 45 — Protokoły 42 i 43: Ból głowy związany z menstruacją; Uderzenia gorąca w menopauzie
- 46 — Protokoły 44 i 45: Trudności ze snem w menopauzie; Nudności w ciąży wyłącznie po zgodzie specjalisty
- 47 — Protokoły 46 i 47: Ogólne zmęczenie; Uczucie zimnych dłoni i stóp
- 48 — Protokoły 48 i 49: Poranna sztywność; Przeciążenie związane z pracą przy biurku
- 49 — Protokoły 50 i 51: Napięcie przedramion podczas korzystania ze smartfona; Zmęczenie po podróży i zmianie strefy czasowej





# Protokoły 40 i 41 — Menstruacja i napięcie przedmiesiączkowe

## Protokół 40 — Skurcze menstruacyjne

**Cel:** wsparcie relaksacji i komfortu przy łagodnych lub umiarkowanych skurczach miesięcznych typowych dla danej osoby.



### Przed rozpoczęciem

- Czy istnieje możliwość ciąży?
- Czy ból jest podobny do wcześniejszych miesiączek?
- Czy krwawienie ma typowe nasilenie?
- Czy występuje omdlenie, gorączka lub silne osłabienie?
- Czy ból jest jednostronny lub wyjątkowo silny?



### Punkty główne

- SP6 (Sanyinjiao)
- LR3 (Taichong)
- LI4 (Hegu)
- ST36 (Zusanli)



### Lokalizacja i technika

- SP6** – 2 palce nad kostką wewnętrzną, za tylną krawędzią kości piszczelowej.
- LR3** – na grzbiecie stopy, w zagłębieniu między I a II kością śródstopia.
- LI4** – między kciukiem a palcem wskazującym, w najwyższym punkcie mięśnia.
- ST36** – 4 palce poniżej rzepki, bocznie od grzebienia kości piszczelowej.



### Kolejność

LR3 → ST36 → SP6 → LI4



### Czas

20–30 sekund na każdy punkt, jedna runda.



### Pielęgnacja wspierająca

- Ciepły prysznic lub kąpiel.
- Bezpiecznie chroniony termofor z ciepłą wodą.
- Delikatny spacer.
- Delikatne rozluźnianie pleców.
- Odpoczynek.
- Obserwuj krwawienie.



Ciepło, delikatny ruch i delikatny masaż mogą wspierać komfort, ale jeśli ból jest silny, narasta lub ma nietypowy charakter, konieczna jest ocena medyczna.



**Nie stosować SP6 ani LI4, jeżeli osoba jest ciężarna, może być ciężarna lub nie ma pewności co do ciąży, chyba że protokół został indywidualnie zatwierdzony przez odpowiedniego specjalistę.**

## Protokół 41 — Napięcie przedmiesiączkowe

**Cel:** wsparcie relaksacji przy łagodnej drażliwości, napięciu mięśniowym, przeciążeniu lub trudnościach z wyciszeniem przed miesiączką.



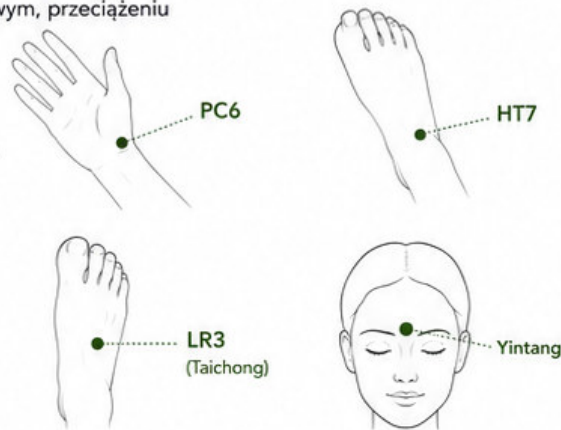
### Punkty główne

- PC6
- HT7
- LR3
- Yintang



### Lokalizacja i technika

- PC6** – 2 palce powyżej linii zgięcia nadgarstka, między ścięgnami.
- HT7** – na linii małego palca, w zgięciu nadgarstka od strony łokciowej.
- LR3** – na grzbiecie stopy, w zagłębieniu między I a II kością śródstopia.
- Yintang** – między brwiami, nieco powyżej ich wewnętrznych końców.



### Kolejność

PC6 → HT7 → LR3 → Yintang



### Czas

20–30 sekund na każdy punkt.



### Technika obserwacji

Prowadź krótką kartę obserwacji w cyklu.

### Karta obserwacji (przykład)

| Dzień cyklu | Objaw | Nasilenie 0–10 | Reakcja |
|-------------|-------|----------------|---------|
|             |       |                |         |



### Co warto obserwować

- Dzień cyklu (np. 1–28).
- Jakość snu.
- Napięcie mięśni i poziom stresu.
- Ból (rodzaj i nasilenie).
- Apetyt i ochota na jedzenie.
- Krwawienie (ilość i charakter).
- Wpływ na pracę, relacje i codzienne funkcjonowanie.



### Czego nie obiecywać

- Całkowitego wyeliminowania objawów PMS.
- Regulacji hormonalnej poprzez ucisk punktów.
- Leczenia endometriozy, mięśniaków, zaburzeń hormonalnych.
- Zastąpienia leków lub antykoncepcji hormonalnej.



### Sygnaty alarmowe dla obu protokołów

Wymagają pilnej oceny medycznej.

- Bardzo silny ból miednicy lub szybko narastający ból.
- Omdlenie, zawroty głowy, znaczne osłabienie.
- Bardzo obfite krwawienie (moczenie podpaski co ≤1 godz.).
- Prawdopodobna ciąża z bólem lub krwawieniem.
- Ból w okolicy czubków barków z bólem miednicy.
- Gorączka.
- Nagły, jednostronny ból.



### Konsultacja dodatkowa

Zalecana konsultacja lekarska, jeśli występuje:

- Bardziej bolesne, obfite lub nieregularne miesiączki niż zwykle.
- Ból utrudniający codzienne funkcjonowanie.
- Krwawienie między miesiączkami lub po współżyciu.
- Ból podczas współżycia, oddawania moczu lub stolca.
- Przedłużające się wzdęcia.
- Utrata apetytu lub niezamierzona utrata masy ciała.





# Protokoły 42 i 43 — Menstruacyjny ból głowy i uderzenia gorąca

## Protokół 42 — Ból głowy związany z menstruacją



### Cel protokołu

Wsparcie komfortu u osoby z wcześniej rozpoznany typowym bólem głowy lub migreną występującą przed lub w trakcie menstruacji.



### Wyjaśnienie

Migrena menstruacyjna może trwać dłużej i być bardziej intensywna niż zwykle. Nowy lub nietypowy ból głowy wymaga oceny medycznej.

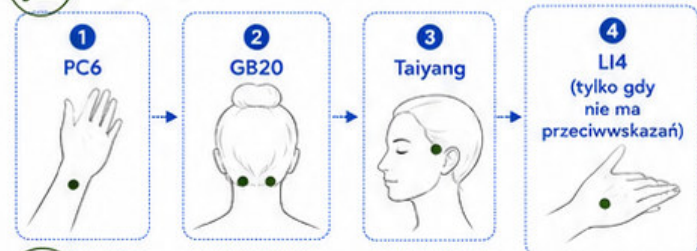


### Główne punkty

- **PC6 (Neiguan)** – wewnętrzna strona przedramienia, 2–3 cuny powyżej fałdu nadgarstka. Szczególnie pomocny, gdy bólowi towarzyszą nudności lub napięcie.
- **GB20 (Fengchi)** – w zagłębieniach po obu stronach u podstawy czaszki, między mięśniami karku.
- **Taiyang (EX-HN5)** – w miękkiej okolicy skroni, ok. 1–1,5 cun za końcem brwi; wykonuj bardzo delikatne, powolne kółka.
- **LI4 (Hegu)** – na grzbiecie dłoni, między kciukiem a palcem wskazującym. Nacisk umiarkowany. Nie stosuj w możliwej lub potwierdzonej ciąży bez zgody specjalisty.



### Kolejność



### Czas

20–45 sekund na każdy punkt.



### Warunki wspierające

- Ciche, przyciemnione pomieszczenie; ogranicz hałas.
- Pij wodę, jedz regularnie.
- Stosuj przepisane leki zgodnie z zaleceniem.
- Prowadź dziennik cyklu i bólów głowy.



### Typowy, wcześniej rozpoznany objaw

Stosuj protokół jako wsparcie komfortu.



### Nowy lub gwałtowny objaw — najpierw ocena medyczna

Może wymagać diagnostyki i leczenia.



### Czerwone flagi — szukaj pilnej pomocy

- Nagły, skrajnie silny ból głowy („najgorszy w życiu”).
- Zaburzenia mowy, pamięci lub świadomości.
- Nagła utrata widzenia lub podwójne widzenie.
- Osłabienie części ciała, drętwienie.
- Napady drgawek.
- Gorączka z sztywnością karku.
- Ból głowy po urazie głowy.

## Protokół 43 — Uderzenia gorąca w menopauzie



### Cel protokołu

Wsparcie w łagodzeniu i uspokojeniu podczas typowego uderzenia gorąca w okresie perimenopauzy lub menopauzy.



### Wyjaśnienie

Uderzenie gorąca może powodować nagle uczucie ciepła lub zimna w twarzy, szyi lub klatce piersiowej, pocenie, kołatanie serca, niepokój lub zawroty głowy.

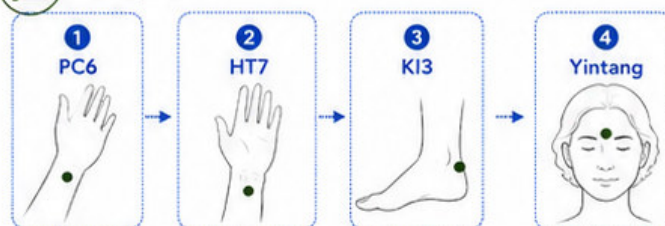


### Główne punkty

- **PC6 (Neiguan)** – na wewnętrznej stronie przedramienia, 2–3 cuny powyżej fałdu nadgarstka.
- **HT7 (Shenmen)** – na wewnętrznej stronie nadgarstka, przy łokciowej stronie fałdu nadgarstka.
- **KI3 (Taixi)** – w zagłębieniu między wewnętrzną kostką a ścięgna Achillesa.
- **Yintang** – między brwiami, na środku czoła.



### Kolejność



### Czas

20–30 sekund na każdy punkt.



### Postępowanie podczas uderzenia gorąca

- Przenieś się do chłodniejszego miejsca.
- Poluzuj ubranie w okolicy szyi.
- Użyj wentylatora lub wypij chłodny napój.
- Oddychaj spokojnie.
- Wykonaj krótki protokół punktów.
- Zapisz możliwy czynnik wyzwalający.



### Możliwe czynniki wyzwalające

Ciepłe pomieszczenia, ostre potrawy, gorące napoje, alkohol, duża ilość kofeiny, palenie papierosów, silny stres.



Noszenie lekkiej odzieży, chłodne pomieszczenia, ograniczanie czynników wyzwalających, regularna aktywność fizyczna oraz dostępne opcje medyczne mogą pomóc zmniejszyć częstość i nasilenie uderzeń gorąca.



### Czerwone flagi — szukaj pilnej pomocy

Nie zakładaj, że każde nagłe pocenie się lub kołatanie serca to menopauza. Szukaj pilnej pomocy w przypadku:

- Bólu lub ucisku w klatce piersiowej.
- Utraty przytomności.
- Silnej duszności, trudności w oddychaniu.
- Bardzo szybkiego lub nieregularnego bicia serca z pogorszeniem samopoczucia.
- Nagłego osłabienia.
- Zaburzeń mowy.

Skonsultuj się z lekarzem, gdy objawy zakłócają sen lub codzienne życie, gdy kołatanie serca często powracają, gdy nocnym potem towarzyszy gorączka lub utrata masy ciała, lub gdy pojawia się krwawienie po co najmniej 12 miesiącach bez menstruacji.



# Protokoły 44 i 45 – Sen w menopauzie i nudności w ciąży

## Protokół 44 – Trudności ze snem w menopauzie



### Cel protokołu

Stworzenie powtarzalnej, uspokajającej rutyny przed snem u osoby, której odpoczynek jest zakłócany przez napięcie, uderzenia gorąca lub nocne poty.



### Punkty główne

- HT7 (Shenmen)
- PC6 (Neiguan)
- Yintang
- KI3 (Taixi)



### Lokalizacja punktów

- HT7 – na nadgarstku, po stronie łokciowej.
- PC6 – na przedramieniu, wewnętrznie.
- KI3 – przy kostce wewnętrznej.
- Yintang – między brwiami.



### Sposób ucisku

Delikatny do umiarkowanego, uspokajający ucisk z wyczuwalnym, lecz przyjemnym odczuciem rozpięcia.



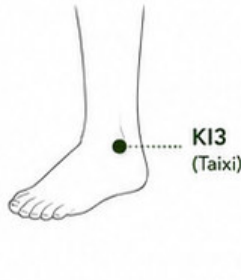
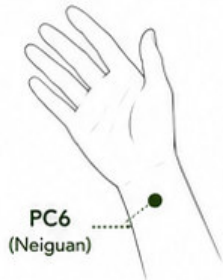
### Kolejność

PC6 → HT7 → KI3 → Yintang



### Czas

20–30 sekund na każdy punkt, jedna runda.



### Wieczorna rutyna

- Schłódź i przewietrz sypialnię przed snem.
- Przygotuj lekkie warstwy pościeli.
- Ogranicz alkohol, kofeinę i ostre potrawy wieczorem.
- Wyłącz powiadomienia na urządzeniach.
- Nie sprawdzaj godziny w nocy.
- Po przebudzeniu zmień mokrą odzież lub pościel.
- Silne dolegliwości omów z lekarzem.

Problemy ze snem są częste w menopauzie. Dostępne są leczenie hormonalne oraz niefarmakologiczne metody wspierające komfort i jakość snu.



Sen może być w menopauzie krótszy i przerywany z powodu zmian hormonalnych, napotów, uderzeń gorąca i napięcia. Połączenie rutyny wieczornej, technik relaksacyjnych i łagodnej akupresury może wspierać zasypianie i głębszy sen.



### Kiedy skonsultować problem

- Trudności ze snem utrzymujące się przez wiele tygodni.
- Senność w dzień wpływająca na bezpieczeństwo.
- Przerwy w oddychaniu podczas snu.
- Częste, dokuczliwe nocne poty budzące ze snu.
- Wyraźne obniżenie nastroju.
- Objawy silnie wpływające na codzienne życie.

## Protokół 45 – Nudności w ciąży wyłącznie po zgodzie specjalisty



**Ciąża: zastosowanie wyłącznie po zgodzie lekarza lub położnej**



### Cel protokołu

Wsparcie komfortu przy łagodnych nudnościach w ciąży wyłącznie po potwierdzeniu przez lekarza lub położną, że wybrany ucisk własny jest odpowiedni.



### Zasada kluczowa

W ciąży nie stosuj złożonej sekwencji wielu punktów. Protokół opiera się głównie na bezpiecznym ucisku własnym w punkcie PC6 oraz na zaleceniach specjalisty sprawującego opiekę nad ciążą.



### Punkt główny

- PC6 (Neiguan) – główny punkt stosowany w samouczku przy nudnościach.



### Sposób ucisku – PC6 (Neiguan)

1. Ułóż przedramię dłoń do góry.
2. Zmierz około trzy szerokości palców od zgięcia nadgarstka.
3. Umieść kciuk między dwoma ścięgnami.
4. Naciskaj stale, bez bólu, z przyjemnym odczuciem rozpięcia.
5. Powtórz ten sam ucisk na drugim przedramieniu.



### Czas

30–60 sekund na stronę, jedna runda. Przerwij, jeśli pojawi się ból, drętwienie lub nasilanie dolegliwości.



PC6 jest często wykorzystywany w instrukcjach samouczku dla nudności w ciąży. Nie uciskaj skóry z raną, wysypką, obrzękiem, zaczerwienieniem ani oznakami infekcji.



**Brak możliwości przyjmowania płynów oznacza ryzyko odwodnienia**

### Pilny kontakt medyczny – odwodnienie lub ciężkie objawy

- Brak możliwości utrzymania wody w żołądku.
- Bardzo mała ilość moczu, suche usta.
- Silne zawroty głowy lub splątanie.
- Gorączka.
- Wymioty krwią.
- Silny ból brzucha.
- Szybka utrata masy ciała.
- Skrajne osłabienie.



### Pilny kontakt położniczy – objawy alarmowe

- Krwawienie z dróg rodnych.
- Silny ból brzucha lub jednostronny ból.
- Zasłabnięcie.
- Silny ból głowy.
- Zaburzenia widzenia.
- Nagłe obrzęk twarzy lub kończyn.
- Ból pod żebrami.
- Zmniejszone lub zmienione ruchy dziecka (gdy są regularnie odczuwalne).



### Punkty wykluczone bez indywidualnej zgody specjalisty

- LI4 (Hegu)
- SP6 (Sanyinjiao)
- GB21 (Jianjing)
- BL60 (Kunlun)
- Punkty na dolnym brzuchu
- Intensywny ucisk w obrębie miednicy i odcinka lędźwiowego



### Postępowanie wspomagające

- Jedz małe, częste porcje posiłków.
- Unikaj pustego żołądka, jeśli nasila dolegliwości.
- Ogranicz zapachowe wyzwalacze.
- Pij płyny w małych porcjach.
- Wstawaj powoli.
- Stosuj leki i suplementy tylko zgodnie z zaleceniem specjalisty.





# Protokoły 46 i 47 — Zmęczenie oraz zimne dłonie i stopy

## Protokół 46 — Ogólne zmęczenie



### Cel protokołu

Krótką przerwa regeneracyjna przy przejściowym zmęczeniu związanym z intensywnym dniem, niedostatecznym odpoczynkiem lub przeciążeniem umysłowym.



### Krótko o protokole

Akupresura nie zastępuje snu, jedzenia, płynów ani oceny przyczyn przewlekłego zmęczenia. Ma wspierać szybkie odświeżenie i poprawę samopoczucia w krótkim czasie.



### Punkty główne

- ST36 (Zusanli)
- PC6 (Neiguan)
- GV20 (Baihui)
- LI4 (Hegu)

LI4 nie stosować w ciąży bez zgody specjalisty.



### Kolejność



### Czas

20–30 sekund na każdy punkt.



### Przerwa regeneracyjna

- Odejdź od ekranu i daj oczom odpocząć.
- Wypij coś do picia, jeśli nie ma przeciwwskazań medycznych.
- Zjedz posiłek lub przekąskę, jeśli od ostatniego minęło wiele godzin.
- Wykonaj krótką sekwencję akupresury.
- Przejdź się kilka minut.
- Ogranicz dalsze przeciążenie.



### Nie używać protokołu jako sposobu na

- Pracę bez snu lub odpoczynku.
- Prowadzenie pojazdów w stanie senności.
- Ignorowanie infekcji lub choroby.
- Zastępowanie posiłków lub płynów.
- Ukrywanie pogarszającego się stanu zdrowia.



### Wskazania do konsultacji lekarskiej

- Utrzymujące się zmęczenie bez jasnej przyczyny.
- Regularna niemożność wykonywania codziennych czynności.
- Zmęczenie z dusznością lub kołataniem serca.
- Zmęczenie z utratą masy ciała, gorączką lub nocnymi potami.
- Zmęczenie z bladością, krwawieniem lub wyraźną słabością.
- Brak poprawy mimo odpoczynku.



### Pilna pomoc medyczna

Nagle, silne zmęczenie z dusznością, omdleniem, bólem w klatce piersiowej lub objawami neurologicznymi.

## Protokół 47 — Uczucie zimnych dłoni i stóp



### Cel protokołu

Wsparcie przy łagodnym, przejściowym uczuciu zimna spowodowanym niską temperaturą otoczenia lub napięciem, bez silnego bólu, ran ani nieprawidłowej zmiany koloru.



### Krótko o protokole

Zimne palce mogą być związane z niską temperaturą, stresem lub zjawiskiem Raynauda, w którym palce mogą zmieniać kolor, boleć, drętwieć lub mrowić.



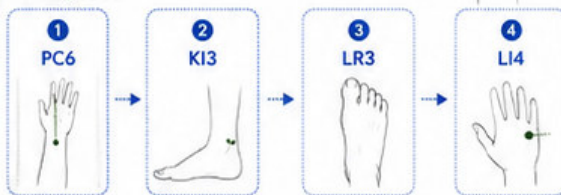
### Punkty główne

- PC6 (Neiguan)
- KI3 (Taixi)
- LR3 (Taichong)
- LI4 (Hegu)

LI4 stosować tylko, gdy czucie w dłoni jest prawidłowe i nie ma przeciwwskazań. Nie stosować w ciąży bez zgody specjalisty.



### Kolejność



### Czas

20–30 sekund na każdy punkt.



### Bezpieczne ogrzewanie

- Przenieś się do cieplejszego pomieszczenia.
- Poruszaj palcami dłoni i stóp.
- Załóż suche rękawiczki lub skarpetki.
- Ogrzewaj stopniowo.
- Unikaj bezpośrednio bardzo gorącej wody, grzejnika lub termoformu.



### Czego nie robić

- Nie uciskaj drętwiałych palców.
- Nie masuj silnie sinej lub bardzo bladej kończyny.
- Nie stosuj intensywnego ciepła przy zmniejszonym czuciu.
- Nie uciskaj ran, owrzodzeń ani zakażonych miejsc.
- Nie używaj przy podejrzeniu ostrego zaburzenia krążenia.



### Przeciwwskazania

- Neuropatia z obniżonym czuciem.
- Stopą cukrzycową bez zgody specjalisty.
- Otwarte rany, owrzodzenia, zakażenie.
- Znaczny obrzęk kończyny.
- Podejrzenie zakrzepicy żyłnej.
- Świeży uraz.



### Sygnaly alarmowe

- Nagłe ochłodzenie, bladość lub sine zabarwienie pojedynczej kończyny.
- Silny ból, brak ruchu lub czucia.
- Bardzo słabe tętno lub jego brak.
- Trudno gojące się rany lub owrzodzenia.
- Sine usta lub język.
- Duszność lub ból w klatce piersiowej.

Nawracający ból, mrowienie, utrata czucia, problemy z równowagą lub niegojące się uraz stopy wymagają oceny lekarskiej.

### Próbowanie koloru palców



prawidłowy kolor



bardzo blade



siny

**Nagła jednostronna zmiana koloru lub temperatury = pilna ocena**



# Protokoły 48 i 49 – Poranna sztywność i praca przy biurku

## Protokół 48 – Poranna sztywność



### Cel protokołu

Wsparcie delikatnego ruchu po przebudzeniu w przypadku krótkotrwałej sztywności mięśni i stawów bez ostrego bólu, obrzęku ani objawów neurologicznych.



### Punkty główne

- ST36 (Zusanli)
- GB34 (Yanglingquan)
- LI4 (Hegu) – nie stosować w ciąży bez zgody specjalisty
- PC6 (Neiguan)



### Kolejność i sposób ucisku

1. Leżąc w łóżku, porusz delikatnie palcami rąk i stóp.
2. Usiądź powoli na łóżku.
3. PC6 – obie strony.
4. ST36 – obie strony.
5. GB34 – obie strony.
6. LI4 – jeśli nie ma przeciwwskazań.
7. Wstań, trzymając się stabilnego oparcia.
8. Przejdź się spokojnie po pokoju.



### Czas

20–30 sekund na każdy punkt.



### Łagodna sekwencja ruchowa

- 5 zgięć stóp w kostkach (naprzemiennie).
- 5 ruchów rąk: otwórz–zamknij.
- 3 powolne opuszczenia ramion.
- 3 delikatne wyprosty kolan (naprzemiennie).
- Krótki spokojny spacer.



ST36  
(Zusanli)



GB34  
(Yanglingquan)



LI4  
(Hegu)



PC6  
(Neiguan)

### Pomocne wstawanie z łóżka

- 1 Porusz palcami rąk i stóp.



- 2 Obróć się na bok i oprzyj się na łokciu.



- 3 Powoli usiądź, opuść nogi.



- 4 Podeprzyj się i wstań powoli.



- 5 Przejdź się spokojnie.



### Nie forsuj stawów

Nie przeciągaj stawów i nie wykonuj ruchów przez ostry ból.



### Rozważ konsultację, jeśli:

- sztywność utrzymuje się długo po przebudzeniu;
- trwa ponad tydzień;
- dotyczy kilku stawów symetrycznie;
- występuje obrzęk, uczucie ciepła lub zaczerwienienie;
- towarzyszą wyraźne zmęczenie, utrata apetytu lub masy ciała;
- pogarsza się sprawność ruchowa.



### Sygnaty alarmowe

- gorący, czerwony, bardzo bolesny staw z gorączką;
- nagła utrata siły;
  - niemożność chodzenia;
  - ból po poważnym urazie;
  - nagle zaburzenia czucia;
  - nowy ból głowy z bólem szczęki lub problemami ze wzrokiem u osoby starszej.



Przedłużająca się sztywność poranna (ponad ok. 30–45 minut) lub utrzymująca się przez wiele dni wymaga oceny.

## Protokół 49 – Przeciążenie związane z pracą przy biurku



### Cel protokołu

Wsparcie rozluźnienia szyi, barków, przedramion i dłoni podczas długiego siedzenia oraz pracy powtarzalnej.



### Punkty główne

- GB20 (Fengchi)
- SJ5 (Waiguan)
- PC6 (Neiguan)
- LI4 (Hegu)



### Kolejność i sposób ucisku

1. PC6 – obie strony.
2. SJ5 – obie strony.
3. LI4 – obie strony.
4. GB20 – obie strony.



### Czas

20–30 sekund na każdy punkt.



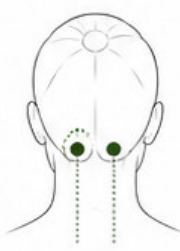
### Mikroprzerwa przy biurku

- Stopy płasko na podłodze.
- Opuść ramiona, rozluźnij szyję.
- Podeprzyj przedramiona.
- Wykonaj sekwencję punktów.
- Wstań, zmień pozycję.
- Popatrz w dal.



### Kontrola stanowiska

- Górna krawędź ekranu na wysokości oczu.
- Łokcie wygodnie podparte.
- Nadgarstki w pozycji neutralnej.
- Mysz i klawiatura w zasięgu bez wysiłku.
- Stopy podparte.
- Regularnie zmieniaj pozycję.



GB20  
(Fengchi)



SJ5  
(Waiguan)



PC6  
(Neiguan)



LI4  
(Hegu)



Ruch powtarzalny i nieprawidłowa postawa mogą wiązać się z bólem, sztywnością, osłabieniem, drętwieniem lub obrzękiem. Dłuższy odpoczynek zwykle nie jest najlepszym rozwiązaniem.



### Rozważ konsultację, jeśli:

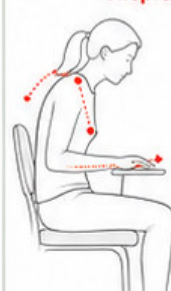
- objawy nie ustępują lub się nasilają;
- utrzymuje się stałe drętwienie;
- siła chwytu jest osłabiona;
- przedmioty wypadają z rąk;
- ból szyi promieniuje do ramienia;
- ból zaburza sen;
- obecny jest duży obrzęk lub zaczerwienienie.



### Pilna pomoc, jeśli:

ból w ramieniu pojawia się nagle wraz z uciskiem w klatkę piersiową, dusznością lub zimnym potem.

### Nieprawidłowo



- ✗ Głowa wysunięta do przodu
- ✗ Zgięty nadgarstek
- ✗ Uniesione barki

### Prawidłowo



- ✓ Ekran na wysokości oczu
- ✓ Przedramiona podparte
- ✓ Ramiona rozluźnione
- ✓ Nadgarstki w pozycji neutralnej
- ✓ Stopy podparte





# Protokoły 50 i 51 — Smartfon, przedramiona i zmiana strefy czasowej

## Protokół 50 — Napięcie przedramion podczas korzystania ze smartfona



### Cel protokołu

Wsparcie dla rozluźnienia przedramion, nadgarstków i dłoni po częstym przewijaniu, pisaniu kciukami lub długim trzymaniu urządzenia.



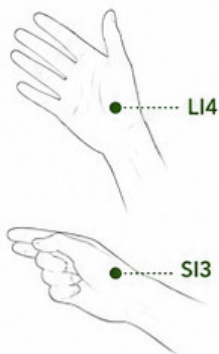
### Punkty główne

- PC6 (Neiguan)
- SJ5 (Waiguan)
- LI4 (Hegu)
- SI3 (Houxi)



### Lokalizacja punktów

- PC6 — na wewnętrznej stronie przedramienia, powyżej fałdu nadgarstkowego.
- SJ5 — na zewnętrznej stronie przedramienia, kilka szerokości palców powyżej fałdu nadgarstkowego, w miękkiej przestrzeni między kośćmi przedramienia.
- LI4 — na grzbiecie dłoni.
- SI3 — na łokciowej krawędzi dłoni, tuż za stawem palca małego.



LI4 — nie stosować w ciąży bez zgody specjalisty.



### Kolejność

PC6 → SJ5 → LI4 → SI3



### Czas

20–30 sekund na każdy punkt, jedna runda.

### Nieprawidłowo



- Telefon nisko
- Szyja pochylona do przodu
- Nadgarstek zgięty
- Pisanie jednym kciukiem

### Prawidłowo



- Telefon trzymany wyżej
- Przedramiona podparte
- Ręce na zmianę
- Nadgarstek w pozycji neutralnej



### Ćwiczenie wspomagające

- Odlóż telefon, podeprzyj przedramiona.
- Otwórz i zamknij dłonie pięć razy.
- Delikatnie poruszaj nadgarstkami w górę i w dół.
- Rozluźnij kciuki.
- Wykonaj sekwencję punktów.
- Popatrz na odległy obiekt.



### Zmiany nawyku

- Trzymaj urządzenie wyżej.
- Podpieraj przedramiona.
- Zmieniaj ręce.
- Unikaj długiego pisania tylko kciukami.
- Korzystaj z funkcji głosowych przy dłuższych wiadomościach.
- Powiększaj tekst.
- Rób regularne przerwy.
- Nie używaj telefonu długo w jednej pozycji.



### Czego nie robić

- Nie uciskaj przez drętwienie.
- Nie rozciągaj nadgarstka przez ostry ból.
- Nie wykonuj silnego masażu przy obrzękniętym ścięgnię.
- Nie ignoruj postępującego osłabienia chwytu.
- Nie kontynuuj tej samej aktywności bez modyfikacji.



### Wskazania do konsultacji

- Uporczywe mrowienie lub drętwienie.
- Słaby kciuk lub chwyt.
- Ból budzący w nocy.
- Widoczny obrzęk.
- Klik lub nagły ból po urazie.
- Niebieska lub bardzo zimna dłoń.
- Objawy utrzymujące się mimo zmniejszenia przeciążenia.

## Protokół 51 — Zmęczenie po podróży i zmianie strefy czasowej



### Cel protokołu

Wsparcie w organizacji krótkiej rutyny dziennej i wieczornej po przekroczeniu kilku stref czasowych.



Zmiana stref czasowych (jet lag) może powodować senność w ciągu dnia, trudności z zasypianiem w nocy, problemy z koncentracją, rozdrażnienie oraz dolegliwości trawienne, ponieważ wewnętrzny rytm jest tymczasowo niedopasowany do czasu lokalnego.

### SEKWENCJA DZIENNA



#### Punkty główne

- ST36 (Zusanli)
- PC6 (Neiguan)
- GV20 (Baihui)



#### Kolejność

PC6 →  
ST36 →  
GV20



#### Czas

20–30 sekund na każdy punkt, jedna runda.



Po sekwencji: wyjdź na światło dzienne.



Rozpocznij spokojną aktywność.



Jedz zgodnie z czasem lokalnym.



Nawadniaj się regularnie.



Unikaj długiej drzemki.

### SEKWENCJA WIECZORNA



#### Punkty główne

- HT7 (Shenmen)
- PC6 (Neiguan)
- Yintang (Extra)



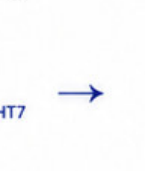
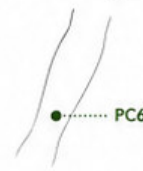
#### Kolejność

PC6 →  
HT7 →  
Yintang



#### Czas

20–30 sekund na każdy punkt, jedna runda.



Po sekwencji: ogranicz jasne ekrany.



Przyciemnij światło.



Przygotuj chłodne, ciche miejsce do snu.



Nie stosuj alkoholu na sen.



Leki lub melatonina tylko wg zaleceń specjalisty.



### Plan przed podróżą

- Przy podróży na wschód przesuwaj sen wcześniej.
- Przy podróży na zachód przesuwaj sen później.
- Po przyjeździe szybko dostosuj posiłki, światło, aktywność i sen do czasu lokalnego.
- Krótka drzemka ok. 15–20 minut.



### Zasady bezpieczeństwa

- Nie prowadź pojazdów w stanie dużej senności.
- Nie obsługuj maszyn przy spowolnionej reakcji.
- Nie łącz przypadkowo leków uspokajających.
- Nie nadużywaj kofeiny.
- Nie traktuj punktów jako substytutu odpoczynku.



### Wskazania do konsultacji

- Ciężka lub przedłużona bezsenność.
- Zmęczenie uniemożliwiające bezpieczne funkcjonowanie.
- Omdlenia.
- Dezorientacja.
- Wyraźne kołatania serca.
- Poważna choroba przewlekła.
- Konieczność indywidualizacji leków nasennych/melatoniny.

## 51 protokołów ukończonych

• Dziękujemy, że zadbałeś o swoje zdrowie i równowagę.



Oceń →



Wyklucz ryzyko →



Zastosuj łagodnie →



Obserwuj →



Skieruj do specjalisty, gdy jest to potrzebne

