

Ingrid Schlieske

# JAPONSKI STRUMIEŃ ZDROWIA



Autoterapia z wykorzystaniem  
tradycyjnej wiedzy ludowej



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

JAPONSKI  
STRUMIEŃ  
ZDROWIA



Ingrid Schlieske

# JAPOŃSKI STRUMIEŃ ZDROWIA

Autoterapia z wykorzystaniem  
tradycyjnej wiedzy ludowej



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Redakcja: Natalia Paszko  
Skład komputerowy: Piotr Pisiak  
Projekt okładki: Piotr Pisiak  
Tłumaczenie: Natalia Szczyglewska  
Fotografie: Kirsten Breustedt, Berlin

Pragniemy w tym miejscu serdecznie podziękować naszym modelom:  
Valesce, Katharinie i Thomasowi.

Wydanie I  
Białystok 2014  
ISBN 978-83-7377-651-7

Tytuł oryginału: Japanisches heilströmen. Altes volkswissen zur selbsthilfe.

© BIO Ritter Verlag, 82327 Tutzing (Germany), Polish Edition

Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014.

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Niniejsza książka nie zastępuje profesjonalnej opieki lekarskiej. Ani autor, ani wydawca nie odpowiadają za wszelkie konsekwencje wynikające z zastosowania opisanych w książce technik. Czytelnik stosuje zawarte w publikacji informacje jedynie na własną odpowiedzialność.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Słowo wstępne .....	11
Przedmowa Alexandra, bioenergoterapeuty .....	12
Tak wszystko się zaczęło .....	15
Czy dłonie mają moc uzdrawiania? .....	20
Nauka terapii promieniami .....	22
Promieniowanie jest elementem dawnej mądrości ludowej	22
Dlaczego właśnie „japońskie” promienie zdrowia? .....	24
Napisałam tę książkę dla Ciebie .....	26
Odpowiedzialność za zdrowie własne i rodziny .....	30
Dlaczego promienie pomagają? .....	32
Daj sobie możliwość wypróbowania, co promienie zdrowia mogą Ci dać .....	36
Zdrowie jest pracą .....	37
Promienie zdrowia jako pierwsza pomoc .....	39
Czy mogę zrezygnować z pomocy medycyny akademickiej?	40
Autoterapia .....	41
Promienie przepływają też przez innych .....	43
Kiedy mogę liczyć na powodzenie terapii? .....	45
Jak często i jak długo mogę korzystać z terapii? .....	47
Początkowe pogorszenie po leczeniu promieniami .....	48
Gdzie na ciele znajdują się punkty energetyczne? .....	48
Co napromieniowuję przy poszczególnych dolegliwościach?	50
Jak mam rozpoznać, czy odnalazłem punkt energetyczny? ...	50
Po której stronie ciała najlepiej napromieniowywać? .....	52
Których palców używać do przepuszczania energii? .....	53
W którym miejscu najlepiej napromieniowywać? .....	54
Jak układać do zabiegu innych ludzi? .....	55
Jak napromieniowywać dzieci? .....	56

Czy zwierzętom także pomaga napromieniowywanie? .....	57
Napromieniowywanie terapeutyczne .....	58
Będę się powtarzać .....	60
Twoje osobiste doświadczenie jest dla mnie niezwykle ważne .....	60

<b>26 punktów energetycznych oraz ich punkty poboczne .....</b>	<b>63</b>
---	-----------

<b>Całościowy przegląd punktów energetycznych .....</b>	<b>65</b>
---	-----------

Punkt energetyczny 1: Jedność .....	67
Punkt energetyczny 1a: punkt poboczny .....	68
Punkt energetyczny 2: Źródło siły życiowej .....	69
Punkt energetyczny 3: Dostęp .....	70
Punkt energetyczny 4: Inteligencja .....	71
Punkt energetyczny 5: Regeneracja .....	72
Punkt energetyczny 6: Równowaga .....	73
Punkt energetyczny 7: Oczyszczenie .....	74
Punkt energetyczny 8: Siła .....	75
Punkt energetyczny 8a: punkt poboczny .....	76
Punkt energetyczny 9: Koniec i Nowy Początek .....	77
Punkt energetyczny 10: Nieograniczona Witalność .....	78
Punkt energetyczny 11: Ociążenie .....	79
Punkt energetyczny 12: Pokora .....	80
Punkt energetyczny 13: Otwarcie Serca .....	81
Punkt energetyczny 14: Pewność .....	82
Punkt energetyczny 15: Głęboka Radość .....	83
Punkt energetyczny 16: Aktywność .....	84
Punkt energetyczny 17: Rozluźnienie .....	85
Punkt energetyczny 18: Pokój .....	86
Punkt energetyczny 19: Autorytet .....	87
Punkt energetyczny 19a: punkt poboczny .....	88
Punkt energetyczny 19b: punkt poboczny .....	89
Punkt energetyczny 20: Jasność Umysłu .....	90
Punkt energetyczny 20a: punkt poboczny .....	91
Punkt energetyczny 21: Niezależność .....	92
Punkt energetyczny 22: Centrum .....	93
Punkt energetyczny 22a: punkt poboczny .....	94

Punkt energetyczny 23: Płynąć z Prądem .....	95
Punkt energetyczny 24: Opanowanie .....	96
Punkt energetyczny 25: Krwiobieg .....	97
Punkt energetyczny 26: Dopełnienie .....	98

### **Mały program napromieniowywania**

Napromieniowywanie i układ dłoni .....	101
Promień palców .....	103
Układ palców w programie zdrowia .....	107
Matka napromieniowuje swoje dziecko .....	109
Twoja domowa apteczka .....	112
Promień na drogę .....	114
Fitness .....	115

### **Duży program napromieniowywania**

Promień główny .....	118
Promień organów .....	125
Promień płuc .....	127
Promień jelita grubego .....	128
Promień serca .....	129
Promień żołądka .....	130
Promień śledziony .....	132
Promień jelita cienkiego .....	134
Promień pęcherza moczowego .....	135
Promień przepony .....	137
Promień nerek .....	138
Promień woreczka żółciowego .....	140
Promień pępka .....	142
Promień wątroby .....	144

### **Raporty z praktyki terapeutycznej Ingrid Schlieske**

Moje osobiste doświadczenie z uzdrawiającymi promieniami .....	147
Bóle głowy .....	149
Ucisk w głowie i uszach .....	151
Bóle żołądka .....	152
Grypa, przeziębienie .....	153
Skurcze brzucha i rozwolnienie .....	155
Ograniczona zdolność poruszania się .....	156



Odrętwienie członków znacznie utrudniające	
pochylenie się .....	157
Wypadanie włosów/niedobór estrogenu .....	159
Zimne dłonie i stopy .....	160
Przyspieszone bicie serca .....	161
Szttywna szyja .....	162
Katar sienny .....	164
Lumbago .....	165
Uderzenia gorąca/pocenie się .....	166
Bóle żołądka po obfitych posiłkach .....	168
Chroniczny kaszel/zapalenie oskrzeli .....	169
Lepszy wzrok .....	171
Oslabiony pęcherz moczowy .....	172
Dolegliwości miesiączkowe .....	173
Odnaleźć siebie samego .....	174
Zmęczenie podczas jazdy samochodem .....	175
Trwałe przemęczenie .....	176
Bóle ucha u mojego dziecka .....	177
Problemy psychiczne .....	179
Choroba lokomocyjna .....	180
Bóle pleców w okolicy kręgów lędźwiowych .....	181
Nudności w okresie ciąży .....	182
Przemęczenie wywołane niedoborem snu .....	183
Spokojny sen .....	185
Poparzenia lub oparzenia .....	187
Czy Tobie również tak często zdarza się zakrztusić? .....	188
Bóle zębów .....	190
Bóle zębów okresie ciąży .....	191
Paluch koślawy ( <i>Hallux Valgus</i> ) .....	192

## **Raport z praktyki terapeutycznej Alexandra**

Reakcje alergiczne .....	195
Lżejszy oddech .....	196
Zmęczone oczy .....	197
Zapalenie wyrostka robaczkowego .....	198
Tamowanie krwotoku .....	199
Niedobór żelaza .....	199
Kryzys małżeński/problemy seksualne .....	200
Przyrost energii stymulowany promieniem głównym .....	201

Marznięcie w łóżku .....	202
Zimne stopy .....	203
Skrecona kostka .....	204
Praca z wagą ciała .....	205
Łaknienie słodkiego .....	206
Leczenie ran .....	207
Palec młotkowaty .....	208
Bóle w przegubie dłoni .....	209
Poważne problemy z biodrami .....	210
Uciążliwa opryszczka .....	211
Problemy z kolanami .....	213
Chroniczne bóle kolan .....	214
Bóle głowy .....	215
Męczące bóle głowy .....	216
Bóle głowy wywołane zatruciem .....	217
Problemy z układem krążenia .....	218
Ciężkie migreny .....	219
Senność występująca po jedzeniu .....	220
Bóle uszu niewiadomego pochodzenia .....	221
Naciągnięcie przy kości czaszki .....	221
Bóle towarzyszące chodzeniu .....	222
Chrapanie/bezdech senny .....	223
Zawroty głowy/stany oszołomienia .....	224
Bóle pleców w małżeństwie .....	225
Szumy uszne .....	226
Klatka piersiowa lejkowata .....	227
Emanująca radość .....	228
Złamanie w łokciu .....	229
Zatory w żyłach .....	231
Poparzenie słoneczne .....	232
Zaparcia .....	233
Autorka Ingrid Schlieske .....	235
Chcesz dowiedzieć się czegoś więcej na temat japońskich promieni zdrowia? .....	236
Zdrowa linia żywieniowa Wegetariańskiego Serwisu Żywieniowego .....	237



# Słowo wstępne

Na samym wstępie pragnę zaznaczyć, że przedstawiam Wam rozwinięty przeze mnie program, który może stosować każdy z Was. Jest to program oparty na japońskich promieniach zdrowia i może być stosowany dla wzmocnienia i aktywowania samouzdrawiających mocy organizmu. Znajduje on zastosowanie zwłaszcza w medycynie prewencyjnej i wspieraniu prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Nie chodzi tu jednak o terapię w znaczeniu stosowanym przeważnie w medycynie konwencjonalnej.

Wyraźnie podkreślam, że przekazana tu przeze mnie wiedza na temat zabiegów samouzdrawiających w żadnym wypadku nie zastąpi korzystania z niezbędnej pomocy lekarskiej.

Japońskie promienie zdrowia znakomicie nadają się do tego, aby lekarską terapię uzupełniać oraz przyspieszać proces uzdrowienia. Ciało najlepiej pomagamy wówczas, gdy do choroby w ogóle nie dopuszczamy.

# Nauka terapii promieniami

Terapia promieniami, którą dziś stosuję, opiera się na odkryciach, których dokonałam, studiując *Jin Shin Jyutsu*. Wzbogacone zostały one pewnymi elementami *Touch for Health*, *Jin Shin Do*, *Reiki* oraz *akupresury* czy też *masażu opartego na refleksologii stóp*. Mądrość zawarta w tych pradawnych metodach uzdrawiania ma swoje paralele w tradycji wielu narodów.

## Promieniowanie jest elementem dawnej mądrości ludowej

A my po prostu tę mądrość utraciliśmy. Codziennie jednak, zupełnie nieświadomie, dotykamy wielu punktów energetycznych, kiedy tylko pojawia się ku temu potrzeba fizyczna, umysłowa lub duchowa.

Pomyślmy chociażby o małych dzieciach. One napromieniowują się nieustannie. Kciuka używają jako usypiacza lub pomocy przy problemach trawiennych. Nieustannie ssą palec, kilka lub nawet wszystkie palce. W ten właśnie sposób małe dziecko poddaje się autoterapii. Jeśli tylko... Tak, jeśli tylko do tego dopuścimy. Zamiast tego jednak najczęściej wyrrywamy dziecku kciuk z ust i wsadzamy mu zamiast tego do buzi kawałek gumy. A za wymówkę wybieramy sobie stwierdzenie, że w ten sposób szczęka się może wykrzywić. (A takiemu wykrzywieniu matka może zapobiec już w czasie ciąży, jeśli postawi na możliwie różnorodnie i pełnowartościowe odżywianie).

Nie tylko jednak nasze dzieci, ale i my – dorośli – niejednokrotnie kierujemy się intuicyjnie w stronę pradawnej wiedzy. Kiedy bardzo boli nas głowa lub stoimy przed trudnym zadaniem, wymagającym od nas nie lada główkowania, automatycznie przykładamy palce wskazujące nad łuki brwiowe. Przy napięciach w okolicach głowy odczuwamy często potrzebę przyłożenia czubków palców do obu stron twarzy.

### **Nieustannie natrafiam na elementy potwierdzające dawną, przekazywaną nieświadomie z pokolenia na pokolenie wiedzę.**

I tak kiedyś w prawdziwe osłupienie wprawiła mnie pewna młoda położna, gdy pokazała mi, w jaki sposób uśmierza ciężarnym kobietom bóle porodowe. Chwyta dłonią za obie pięty, co odpowiada naszemu chwytowi punktów energetycznych PE 16 i PE 5. Naprawdę całkowicie mnie to zaskoczyło i zapytałam, skąd ona wie, jak to robić. Zaśmiała się i odpowiedziała, że jej mama i babcia też były położnymi. A ten „trik”, jak go nazwała, po prostu od nich przejęła. Doświadczenie już później samo pokazało, że znacznie ułatwia to ciężarnym poród. W międzyczasie rozeszły się też wieści, że gdy ona jest przy porodzie, to jest to wszystko jakoś mniej straszne.

Kolejny raz musiałam z szacunkiem pochylić głowę przed mądrością natury.

Ten przypadek, jak i wiele innych, pokazuje mi, jak ważne jest zrewidowanie na nowo dawnej mądrości ludowej.

# Dlaczego właśnie „japońskie” promienie zdrowia?

Moglibyśmy przecież kultywować dawną mądrość ludów z naszego regionu!?

Oczywiście dawna mądrość występowała i u nas. Była przekazywana z pokolenia na pokolenie, a jej ślady znajdują się także w dawnych pismach. Przetrwała ona jednak tylko do czasów, gdy dawno temu fanatycy zniszczyli wszystko, co miało związek z wiedzą intuicyjną – i rozpoczęli polowanie na czarownice. Wówczas każdy chciał się uwolnić od podejrzenia, że ma cokolwiek wspólnego z mądrymi kobietami, cudownymi uzdrowicielkami, mistycznymi siłami, które w tak niepojęty sposób dokonywały swojego działania. Lepiej podejrzone moce naznaczyć, a ludzi z nich korzystających, jako czarownice i czarowników, przekląć i spalić.

Prawie nic z tych dawnych metod, opartych na działaniu sił przyrody, nie przetrwało do naszych dni. A potem nastąpiły jeszcze wysoce technizowane czasy, w których szansę przetrwania miało tylko to, co naukowo wytłumaczalne, doświadczalne i mierzalne w swojej formie.

Jedynie kilka powiedzeń, które przetrwały z mowy naszych babć do czasów obecnych, pokazuje, jak wielką wiedzę na temat naturalnych związków występujących w przyrodzie mieli nasi przodkowie.

Zupełnie inaczej do wiedzy przodków podchodzono w azjatyckiej części świata. Tam ceniono przekazywaną mądrość. Tam była ona strzeżona jak skarb i do dziś otaczana jest wielkim szacunkiem.

Jest to, niestety, symbol pewnego ubóstwa naszych czasów, gdy wiedzę, z której nasi dziadkowie tak obficie na co

dzień korzystali, my dziś musimy importować z zagranicy. Bądźmy zatem szczęśliwi, że możemy korzystać z pieczołowicie przechowywanych zasobów nauki innych narodów i w ten sposób uzupełniać nasze braki.

W poczuciu wdzięczności dla ludzi,  
Którzy ostrożniej obchodzili się ze swoim dziedzictwem niż my,  
Tę wspaniałą metodę uzdrawiania nazywać będziemy  
**„Japońskimi promieniami zdrowia”.**



# Twoja domowa apteczka

W Twojej domowej apteczce powinieneś mieć pod ręką zawsze kilka podstawowych układów dłoni, z których całkiem swobodnie możesz w każdej chwili skorzystać. Dlatego wynotowałam dla Ciebie kilka moich podstawowych rad:



## **Bóle głowy, problemy z uszami, problemy z trawieniem**

W takich wypadkach należy zastosować „chwyt przeciwbólowy”. W tym celu jedną ręką napromieniujemy PE 5 i PE 16, a drugą – PE 7, obejmując równocześnie, grzbiet, jak i spodnią stronę dużego palca u stopy na wysokości paznokcia.



## **Bóle zębów**

Szybką ulgę przynosi PE 8a.

## **Zaparcia**

Najskuteczniejszą pomoc przynosi PE 8 po prawej stronie ciała (lub odwrotnie).

## **Rozwolnienia**

Napromieniujemy PE 8 po lewej stronie (lub odwrotnie).



## **Mdłości, zawroty głowy**

Przybywa nam lat i nagle zdajemy sobie sprawę, że nic już nie jest takie, jak przedtem. Dlatego zdarza się i tak, że potrzebujemy odrobiny czasu, żeby wrócić do równowagi, gdy zaczyna nam się kręcić w głowie, bo zmieniamy pozycję ciała. Albo pojawiają się mdłości, których wcześniej też nie było. Na to wszystko znakomicie pomaga PE 21, który napromieniujemy równocześnie z PE 4 po przeciwległej stronie ciała.



## **Bóle brzucha, rozstrój żołądka, dolegliwości wątroby, problemy ze śledzioną**

Tutaj pomocny jest PE 14. Skuteczne jest także ułożenie dłoni w układzie krzyżowym, tak aby objąć cały bolący obszar.



### **Nadwaga**

Najlepiej jest wspomóc odpowiednio dobraną dietę lub dodatkowo wpływać na nadmierny apetyt. W tym celu napromieniowujemy PE 1 po jednej lub po obu stronach ciała. Można także skrzyżować ręce i napromieniowywać całą powierzchnią dłoni pełen obszar PE 1a. Rysunek pokazuje PE 1a.



### **Gojenie ran i zrastanie kości**

Na to już potrzeba naprawdę skutecznego środka z domowej apteczki. PE 15 wspomaga wszelkie procesy gojenia (także przy złamaniach kości) i wzmacnia radość życia.



### **Grypa, przeziębienie**

PE 2 to zdecydowanie mój ulubiony układ. Gdy tylko czuję zagrożenie grypą, od razu przykładam czubki palców na zagłębienia nad biodrami. W ten sposób pokonywałam w ostatnich latach wszelkie infekcje, jakie tylko się pojawiały. Ten promień wykazuje niezwykłą skuteczność także w leczeniu dzieci.



### **Stres, niestrawność**

PE 23 pomaga usunąć toksyny z nerek i pozbyć się niestrawionych resztek pokarmu. Pozytywnie także wpływa na rozładowanie stresu.



### **Kaszel, zapalenie oskrzeli**

Często kładę czubki palców na PE 13. W ten sposób skutecznie zapobiegam wzbierającemu kaszlowi. Pomagam sobie w ten sposób także wówczas, gdy po dłuższym przemówieniu czuję, że brakuje mi głosu.

# Moje osobiste doświadczenie z uzdrawiającymi promieniami

W tej części książki pragnę opowiedzieć moim Czytelnikom o własnych doświadczeniach z japońskimi promieniami zdrowia. Wiedzę o nich czerpię z przeróżnych źródeł, a jej prawdziwość potwierdziły lata stosowania tej metody na mnie samej oraz na innych ludziach. Moja przygoda z tą metodą zaczęła się przed wieloma laty od książki japońskiego mistrza *Jin Shin Jyutsu*. Opisana tam technika stanowi podstawę mojej obecnej wiedzy. Dodatkowo doinformowałam się z innych źródeł i znacznie poszerzyłam swoją wiedzę na ten temat. Niektóre z zastosowanych przeze mnie układów zawdzięczam *Touch for Health*, inne z kolei *akupresurze*. Znaczącą rolę w mojej praktyce terapeutycznej odegrał także masaż refleksologiczny stóp. Dodatkowo moją wiedzę wzbogaciły indyjskie *mudry*.

Dlatego dziś dzielę się tym, co sama wielokrotnie wypróbowałam na sobie i innych i co przyniosło dobre rezultaty. Moje własne doświadczyłam opatrzyłam dodatkowo krótkimi historiami o tym, co było i co się okazało.

Do tego raportu z praktyki terapeutycznej dołączyłam jeszcze drobne wskazówki. Radzę Ci w nich, z których PE lub promieni najlepiej w danej sytuacji korzystać. Jako że jednak każdy punkt energetyczny (PE) znajduje się po obu stronach ciała, zaznaczyłam kolorami, czy chodzi mi o stronę prawą, lewą, czy może jest to wszystko jedno (*patrz oznaczenie symboli*).

Oznaczenia:

---



= lewa strona,



= prawa strona ciała,






= prawa lub lewa strona ciała

Na zakończenie przedstawiam Ci także doświadczenia, które na moją prośbę opisał pewien zaprzyjaźniony bio-energoterapeuta. Opowiedział mi kilka wydarzeń ze swojej praktyki terapeutycznej, które szczególnie zapadły mu w pamięć. Alexander korzysta z japońskich promieni opisanych w formule *Jin Shin Jyutsu*, ale jego wiedza wzbogacona została w dużej mierze praktyką. Niestety, zaprzestał on już swojej praktyki terapeutycznej.

#### Oznaczenia:

---

 = lewa strona,  = prawa strona ciała,  = prawa lub lewa strona ciała

## Bóle głowy

Jeszcze przed kilkoma laty byłam typowym „przypadkiem migrenowym”. Stanowiło to przeklęte dziedzictwo po mojej matce. Na szczęście nam udało się pokonać migrenę dzięki diecie rozdzielnej. Niestety, jakiś drobny lub nawet silniejszy ból głowy nieustannie nawracał.

Dawno temu już doświadczyłam na własnej skórze, że tabletki przeciwbólowe rzadko łagodzą ból, a często nawet go pogłębiają. A jednak wciąż przyłapywałam się na tym, że spodziewam się od tabletki jakiejś pomocy. Jako że ta jednak raczej nigdy nie nadchodziła, nie pozostało mi nic innego, jak tylko zacząć się napromieniowywać. Oczywiście nie w chwilach, gdy dopadł mnie ból. Kto by miał ochotę na jakieś artystyczne ćwiczenia, gdy odczuwa łomotanie pod czaszką. W takich chwilach, chcąc nie chcąc, przymuszam się do działania, kładę jedną stopę na przeciwległe kolano, mocnym chwytem kciuka i palca wskazującego łapię się za piętę, na PE 16 i 5. W tym samym czasie kciukiem i palcem wskazującym drugiej ręki równie mocno chwytam z obu stron duży palec u tej samej stopy, na wysokości paznokcia (PE7). Powinnam się tak napromieniowywać minimum 20 minut. Jest to jednak jeszcze skuteczniejsza technika, gdy jest przeprowadzana przez drugą osobę.

Na efekt trzeba nieco poczekać. Jeszcze nigdy nie doświadczyłam jednak, żeby miał w ogóle nie nastąpić. „Całkowicie wolny od bólu” do „jest o wiele lepiej” – tak już godzinę później brzmiały wypowiedzi wszystkich, potraktowanych tą metodą, osób.

Szczególnie w miesiącach wakacyjnych zjawia się u nas, w Salzhau-  
sen, wielu nauczycieli. Nic dziwnego, w końcu wszyscy oni mają nadzieję, że dzięki diecie rozdzielnej pozbędą się natrętnych bólów głowy. Z reguły ich nadzieje spełniamy długoterminowo. Co jednak, jeśli ból głowy atakuje zaraz na początku wakacji i pod znakiem zapytania stawia wszelkie plany? Jeśli akurat jestem obecna, chwytam poszkodowanego za nogę, kładę sobie jego stopę na kolana i napromieniowuję przez 20 minut, prowadząc jednocześnie dalej wykład z dietetyki. Przeważnie taka osoba szybko zapomina, jak źle jeszcze przed chwilą się czuła.


**Wskazówka 1.** Jedną ręką napromieniowuje (16) (5) ,

podczas gdy druga równocześnie napromieniowuje  
PE 7 na tej samej stopie

Dla autoterapii:

Kładziemy stopę na przeciwległym kolanie (*por: s. 112, zdjęcie A*).

Jeżeli bóle głowy najczęściej atakują po jednej stronie, napromieniowuje się punkt energetyczny po przeciwległej stronie ciała.

**Wskazówka 2.**  (patrz s. 140)

Migreny często mają wiele wspólnego z woreczkiem żółciowym. Psychiczne podłoże bólów głowy to najczęściej złość lub poczucie bezsilności.

## Ucisk w głowie i uszach

Cierpię na to od czasu do czasu. Wcześniej często odczuwałam nacisk w głowie, który sprawiał takie wrażenie, jakby powiększał mi się mózg i przestawał mieścić się w czaszce.

Desperacko szukałam rozwiązania. Przez ten ucisk w czaszce czułam także nacisk na uszy<sup>5</sup>, podobny do tego, który nieraz zdarza się, gdy z dużą prędkością zmieniamy wysokość położenia. Najgorsze jednak było to, że ten ucisk wcale nie ustępował.

Biegałam od lekarza do lekarza. Nikt nie mógł mi wytłumaczyć, skąd biorą się takie moje problemy. Poddałam się operacji tarczycy i miałam nadzieję, że przyniesie to poprawę. Błąd. Ledwie opuściłam szpital, ból powrócił. Odyseja zatem trwała. I znów korzystałam z całej palety konsultacji medycznych. Najpierw laryngolog poświęcił sporo czasu na to, żeby wyjaśnić, że jestem „w głowie” zupełnie zdrowa. Doradził mi jednak, że bym sobie przemyślała, czy nie za dużo biorę sobie na głowę, czy te bóle nie są psychosomatyczne i czy ich powodem nie jest poczucie bezsilności.

Od razu wiedziałam, że powinnam podążać drogą tych rozmyślań. Rozwiązaniem było wprowadzenie pewnych zmian w moje życie: lepsza organizacja pracy, nieprzesuwanie swoich priorytetów pozwoliły mi zapamiętać nad tymi dolegliwościami. Jedynie czasami, gdy widzę, że znów zabieram się za obowiązki jak wściekły derwisz, powraca ucisk w głowie.

Dzisiaj już słucham tego sygnału ostrzegawczego i pierwszą nadarżającą się okazję wykorzystuję do napromieniowywania. Z reguły mogę wkrótce oczekiwać poprawy. Szczególnie na napięcia w głowie dobrze napromieniować cały obszar PE 4. Daje to równocześnie rozluźnienie w rejonie oczu.

**Wskazówka 1.** Jedną ręką napromieniowuje (4).

gdy druga ręka równocześnie napromieniowuje (4) po drugiej stronie głowy

*Albo:* jedną rękę położyć na całym obszarze PE 4

*Albo:* obie ręce położyć jedna na drugą na cały obszar PE 4

<sup>5</sup> Więcej podpowiedzi i informacji jak odpowiednio zadbać o uszy oraz wyeliminować związane z nimi schorzenia można uzyskać z publikacji Elżbiety Kuc „Laryngologia alternatywna. Konchowanie uszu i inne terapie naturalne”. Książka do kupienia w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

## Bóle żołądka

Żołądek to mój słaby punkt. Kiedy jestem czymś przejęta, z miejsca zaczyna mnie boleć. Tak też się stało pewnego dnia, gdy byłam w Salzhausem umówiona na ważne spotkanie. Miałam jeszcze sporo do zrobienia i najzwyczajniej w świecie nie miałam czasu na napromieniowywanie. Jedną ręką zatem prowadziłam samochód (z automatyczną skrzynią biegów, więc mogłam sobie na to pozwolić). Drugą ręką natomiast napromieniowywałam kciuk u dłoni, spoczywającej na kierownicy. Karkołomny zabieg? Tak, trochę na pewno, ale za to, gdy dojechałam na miejsce, bóle żołądka zniknęły.

Wskazówka 1.



Jest pomocny także na hiperaktywność, gdy nie możemy się wyciszyć lub zbyt dużo się martwimy (*patrz s. 130*).

Wskazówka 2.



odsuwamy wszystko na bok i „uziemiamy”

Wskazówka 3.



odsuwamy wszystko na bok i uspokajamy myśli

Wskazówka 4. **Kciuk**

Kciuk jednej ręki chwytny i delikatnie ściskamy palcami drugiej dłoni (*patrz s. 103 zdjęcie A*).

Jeżeli mamy tylko jedną rękę wolną, możemy położyć palec środkowy na kciuku tej samej dłoni.



## Grypa, przeziębienie

Od lat już nie wiem, co to grypa i katar.

Jeżeli tylko czuję, że atakuje mnie przeziębienie, robię sobie leczniczą kąpiel, potem pakuję się wygodnie do łóżka i napromieniowuję punkt energetyczny 2 na grzebieniu biodrowym. Do tego wystarczy mi podłożyć czubki palców pod tym obszarem ciała. Wówczas leżę na swojej dłoni jakieś 20 minut.

Na drugi dzień czuję się już jak nowo narodzona.

Moja mama także potwierdziła skuteczność tej metody. Od wielu już lat kilka razy do roku musiała przeleżeć około 3 tygodni w łóżku z potworną gripą. Towarzyszyły jej nieprzyjemne infekcje, gorączka, katar i kaszel. Jeżeli jednak zaraz na początku grypy napromieniowuje sobie PE 2, najpóźniej w ciągu trzech dni jest już po grypie i wszelkich innych związanych z nią dolegliwościach.

Z techniki tej (zupełnie nieświadomie) korzystają także pracownicy marketu. Przyjrzyj się kiedyś uważnie, jak wygląda typowe zachowanie pani za ladą. Opierają dłonie na biodrach, kciuki wysuwają do przodu, czubki palców natomiast opierają na tyle bioder. Dzięki temu ich czubki palców leżą dokładnie na PE 2. Czyli właśnie w tym miejscu, które stymuluje pracę własnych antybiotyków ciała. W ten sposób pracownicy sklepów chronią się przed przeziębieniami, a jednocześnie mają zapewnione ciepło w stopy (dalsze działanie PE 2).

Chcę Ci w tym momencie opowiedzieć jeszcze jedną sympatyczną historię z naszego biura. Niedawno opublikowałam kilkustronicowy artykuł w czasopiśmie „BIO” na temat promieni zdrowia. Po kilku dniach moja współpracowniczka Roswitha powiedziała mi: „Ingrid, moja córka – Ann-Katrin – miała taką silną gripę. Napromieniowywałam ją zatem według wskazówek z twojego artykułu. Czy w to uwierzysz, czy nie, wczoraj była już prawie zdrowa”. Odgryzłam się, ale z uśmiechem: „To wprost niewiarygodne. Od lat już strzępię sobie język i tłumaczę wam, co musicie robić, żeby być zdrowi, a wy w ogóle mnie nie słuchacie. Ledwie jednak dostaniecie wydrukowane te same słowa w czasopiśmie, które przecież głośno wszem i wobec powtarzam, dopiero wtedy stają się one dla was wiarygodne”. Ale także Roswitha musiała się uśmiechnąć. Przecież przed opublikowaniem mojego artykułu nie mogła sobie wręcz wyobrazić, w jaki sposób przykładanie

czubków palców do przeróżnych części ciała miałyby pomóc. Dopiero gdy metoda ta przyniosła nadspodziewanie dobre rezultaty, moja współpracowniczka zaczęła w nią wierzyć.

Z biegiem czasu każda pani w moim biurze pracowicie się napromieniowuje.

**Wskazówka 1.** (2)

Można napromieniowywać oba lub tylko jeden punkt energetyczny 2 (por. s. 113, zdjęcie G).

W pozycji leżącej można po prostu podłożyć dłonie ich zewnętrzną lub wewnętrzną stroną pod punkt energetyczny 2.

**Wskazówka 2. Lewy promień** prawa ręka napromieniowuje (3) i pozostaje na nim  
lewą ręką tworzymy pierścienie z kciuka i kolejno wszystkich palców

Albo

**Prawy promień** lewa dłoń napromieniowuje (3) i pozostaje na nim  
prawą ręką tworzymy pierścienie z kciuka i kolejno wszystkich palców

**Wskazówka 3. Lewy promień** 1. Układ prawa ręka napromieniowuje (3) i pozostaje na nim  
lewą ręką tworzymy pierścienie z kciuka i kolejno wszystkich palców

2. Układ lewa ręka napromieniowuje (3) i pozostaje na nim  
prawą ręką tworzymy pierścienie z kciuka i kolejno wszystkich palców

Albo

**Prawy promień** 1. Układ lewa ręka napromieniowuje (3) i pozostaje na nim  
prawą ręką tworzymy pierścienie z kciuka i kolejno wszystkich palców

2. Układ prawa ręka napromieniowuje (3) i pozostaje na nim  
lewą ręką tworzymy pierścienie z kciuka i kolejno wszystkich palców



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

**Zdrowie to prezent, który sam możesz sobie ofiarować.**

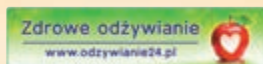
Już dziś zdecyduj o tym, jak chcesz się czuć i w jakiej być formie. Nieważne, z czego składa się Twój pakiet genetyczny, Twoje zdrowie może poprawić się nawet o 100%.

Dzięki pradawnej wschodniej technice samoleczenia (Jin Shin Jyutsu) przekonasz się jak za pomocą masowania, uciskania i stymulowania odpowiednich punktów na kanałach energetycznych w Twoim ciele pozbyć się uciążliwych chorób i codziennych dolegliwości. Autorka podpowie Ci również w jaki sposób wyeliminować ból głowy, przeziębienie, efekt zimnych dłoni i stóp, katar sienny oraz jak poprawić działanie poszczególnych organów i swoje samopoczucie.

Metoda ta jest całkowicie bezpieczna i niezwykle prosta do samodzielnego stosowania. Wsparta mudrami o sprawdzonej skuteczności jest przydatna nie tylko do uzdrawiania dorosłych, ale także i dzieci.

**Skorzystaj z pradawnej japońskiej sztuki uzdrawiania.**

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-651-7



9 788373 776517