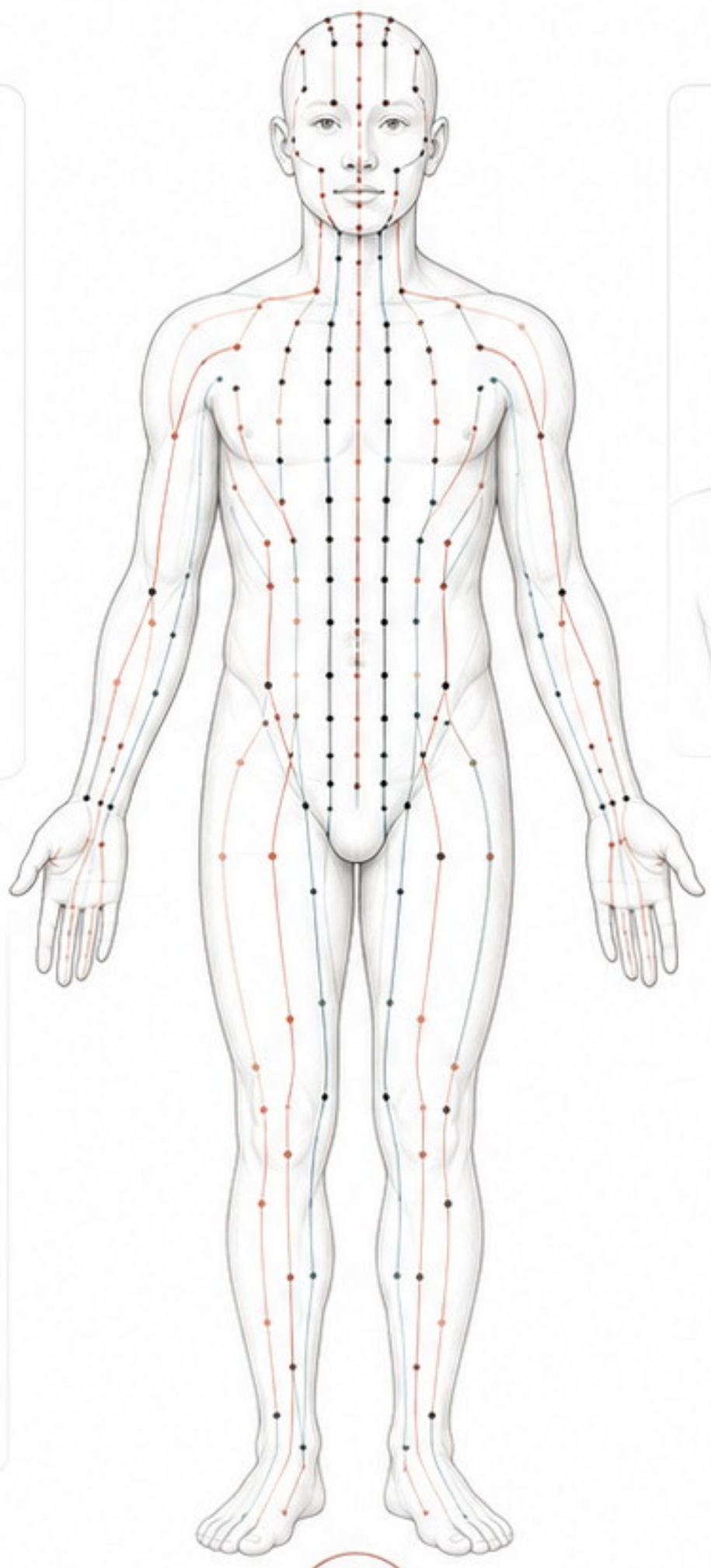
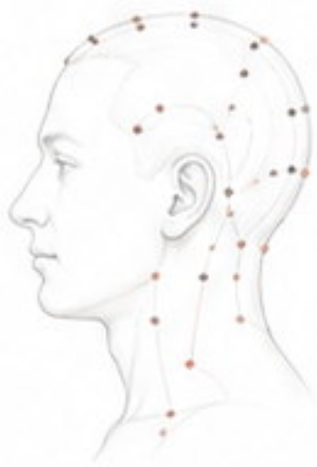
+200 MAP MYŚLOWYCH DO AKUPUNKTURY

Wizualne trasy punktów, sekwencje ucisku
i praktyczne mapy objawowe
do codziennego stosowania



BÓL GŁOWY

Mapa objawowa

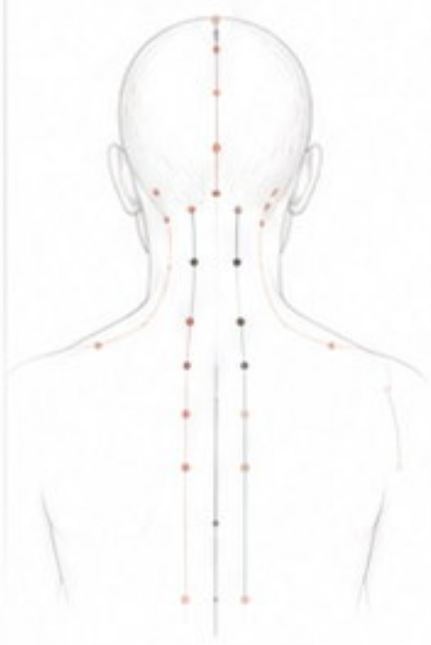


- VB 20
- GB 8
- GB 20
- TE 5
- LI 4
- DU 20

WSKAZÓWKA
Połącz uspokojenie wątroby z uwolnieniem kanałów w okolicy głowy.

BEZSENNOŚĆ

Sekwencja ucisku



1. HT 7 — Uspokój umysł
2. PC 6 — Wycisz serce
3. SP 6 — Odżyw krew
4. DU 20 — Ustal jasność umysłu

DIGESTIA – WZDĘCIA

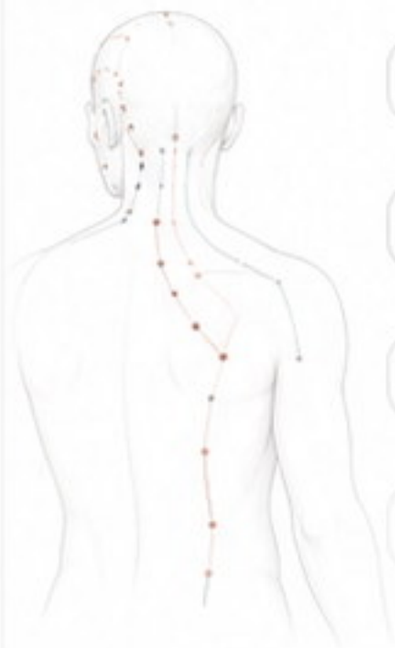
Mapa objawowa

- ST 25
- CV 12
- ST 36
- SP 9
- LI 4

WSKAZÓWKA
Wzmocnij śledzionę, ureguluj Qi żołądka i usuń stagnację.

BÓL BARKU I SZYI

Trasa terapeutyczna



GB 21 — Rozluźnij ramię
↓
LI 15 — Uwolnij zastoje
↓
SI 11 — Rozluźnij kark
↓
DU 14 — Wzmocnij plecy

MODUŁ

01

Prawa autorskie

Copyright © 2026. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał, w tym wszystkie teksty, grafiki, schematy, mapy i elementy graficzne, jest chroniony prawem autorskim.
Żadna część tej publikacji nie może być kopiowana, reprodukowana, przechowywana ani rozpowszechniana w jakiejkolwiek formie – elektronicznej, mechanicznej, fotograficznej, nagraniowej ani innej – bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Materiał ma charakter wyłącznie edukacyjny.
Nie stanowi porady medycznej, diagnozy ani zamiennika konsultacji ze specjalistą ochrony zdrowia.

MODUŁ

02

Spis treści

00. Okładka
01. Prawa autorskie
02. Spis treści
03. Wprowadzenie
04. Moduł 01 — Podstawy i nawigacja po mapach
14. Moduł 02 — Meridiany i główne trasy energii
28. Moduł 03 — Lokalizacja punktów i techniki bazowe
40. Moduł 04 — Mapy bólu i układu mięśniowo-szkieletowego
75. Moduł 05 — Układ nerwowy, emocje i sen
102. Moduł 06 — Trawienie i metabolizm
123. Moduł 07 — Zdrowie kobiet i równowaga hormonalna
143. Moduł 08 — Odporność, oddech i krążenie
163. Moduł 09 — Techniki specjalne i mikrosystemy
183. Moduł 10 — Grupy specjalne i bezpieczeństwo
199. Moduł 11 — Praktyka profesjonalna i planowanie sesji
213. Moduł 12 — Atlas dodatkowych map objawowych A
227. Moduł 13 — Atlas dodatkowych map objawowych B

MODUŁ

03

Witaj w swojej bibliotece map akupunktury i akupresury

Ten zestaw map powstał, aby uprościć akupunkturę i akupresurę do formy przejrzystych, gotowych do użycia narzędzi.

Nie musisz zapamiętywać złożonej teorii – każda strona poprowadzi Cię krok po kroku: od lokalizacji punktu, przez jego działanie, aż po praktyczne wskazówki.

Najpierw przejdź przez moduły podstawowe, aby zrozumieć język ciała i map. Następnie sięgaj po mapy objawowe wtedy, gdy ich potrzebujesz.

Pamiętaj: regularność, precyzja i uważność są ważniejsze niż siła nacisku. To właśnie one przynoszą trwałe rezultaty i wspierają naturalną równowagę organizmu.

Jak najlepiej korzystać z materiału

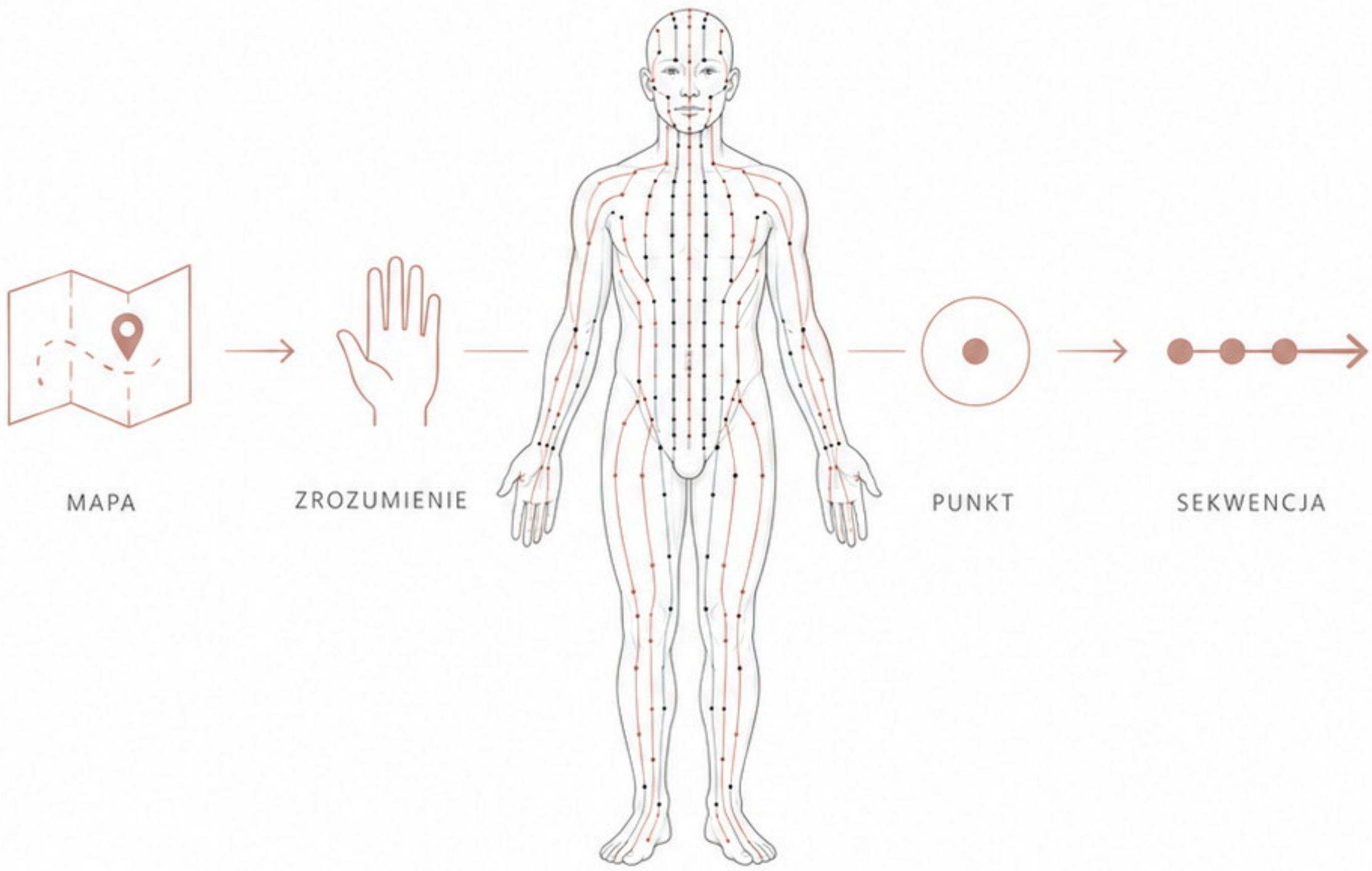
- Zacznij od modułów podstawowych – zbudują Twoje fundamenty.
- Sięgaj po mapy objawowe zgodnie ze swoimi aktualnymi potrzebami.
- Pracuj regularnie, nawet krótko – lepiej 5 minut dziennie niż raz na jakiś czas.
- Słuchaj ciała i działaj uważnie – to klucz do skutecznej i bezpiecznej praktyki.

MODUŁ

01

Podstawy i nawigacja po mapach

Jak czytać mapy, rozumieć przepływ energii
i bezpiecznie rozpocząć praktykę



MODUŁ

02

Jak korzystać z tej biblioteki map

Ta biblioteka została stworzona, aby wspierać Cię w codziennej praktyce.
Znajdziesz tu **cztery rodzaje map**, które uzupełniają się i prowadzą krok po kroku.

CZTERY RODZAJE MAP W BIBLIOTECE

MAPY PODSTAWOWE

Fundamenty i nawigacja po meridianach i punktach.

MAPY OBJAWOWE

Gotowe trasy punktów dla najczęstszych dolegliwości.

MAPY TECHNICZNE

Szczegółowe sekwencje, techniki i warianty stosowania.

MAPY PROFESJONALNE

Zaawansowane protokoły i mapy wspierające pracę specjalistów.

KAŻDA MAPA MA TEN SAM UKŁAD

1. **NAZWA PROBLEMU** – Jasne określenie, czego dotyczy mapa.
2. **CEL MAPY** – Co chcemy osiągnąć dzięki tej sekwencji.
3. **LOKALIZACJA PUNKTÓW** – Gdzie znajdują się punkty na ciele.
4. **KOLEJNOŚĆ UCISKU** – W jakiej kolejności stymulować punkty.
5. **CZAS** – Jak długo utrzymywać ucisk każdego punktu.
6. **WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE** – Praktyczne porady i warianty zastosowania.
7. **UWAGI BEZPIECZEŃSTWA** – Na co zwrócić uwagę, by praktyka była bezpieczna.

JAK PRACOWAĆ Z MAPAMI – PROSTY PRZEPŁYW

1. **ZNAJDŹ OBJAW** – Określ, z czym pracujesz i wybierz odpowiednią mapę.
2. **SPRAWDŹ MAPĘ** – Zapoznaj się z celem, punktami i sekwencją działania.
3. **WYKONAJ SEKWENCJĘ** – Stymuluj punkty zgodnie z kolejnością i czasem podanym na mapie.
4. **OBSERWUJ REAKCJĘ CIAŁA** – Zwróć uwagę na zmiany i dostosuj praktykę do potrzeb.

Pamiętaj
Mapy to przewodnik, a nie sztywna reguła. Obserwacja, intuicja i regularna praktyka są kluczem do bezpiecznej i skutecznej pracy.

MODUŁ

06

Czym jest Qi i dlaczego przepływ ma znaczenie

Qi to życiowa energia, która nieustannie krąży w ciele, regulując jego równowagę i funkcjonowanie.

GDY PRZEPŁYW JEST SWOBODNY

Ciało działa sprawniej, umysł jest spokojniejszy, a energia życiowa wspiera każdy dzień.

Więcej energii, lepszy sen, odporność, jasność umysłu, lekkość w ciele.

GDY PRZEPŁYW JEST ZABLOKOWANY

Pojawiają się zastoje, które mogą dawać różne sygnały w ciele i emocjach.

Ból, napięcia, rozdrażnienie, problemy ze snem, uczucie ciężkości, dolegliwości trawienne.

PROSTA ANALOGIA

Meridian działa jak droga, a punkt jak brama, którą można otworzyć właściwym uciskiem.

SWOBODNY PRZEPŁYW
energia płynie, ciało funkcjonuje w harmonii

ZASTÓJ ENERGII
droga zablokowana, pojawiają się napięcia i dolegliwości

Akupunktura pomaga przywrócić swobodny przepływ Qi, uwalniając naturalną zdolność ciała do samoregulacji i zdrowia.

MODUŁ

07

12 meridianów – szybki ogląd całego systemu

Zrozumienie 12 meridianów to klucz do skutecznej praktyki

Poznaj ich główne funkcje i układ w ciele

PRZEGLĄD 12 MERIDIANÓW

01 **Meridian Płuca** — oddech, odporność, skóra

02 **Meridian Jelita Grubego** — eliminacja, oczyszczanie

03 **Meridian Żołądka** — trawienie, energia, przyjmowanie

04 **Meridian Śledziony** — transformacja, energia z pożywienia

05 **Meridian Serca** — krew, duch, spokój umysłu

06 **Meridian Jelita Cienkiego** — selekcja, przyswajanie

07 **Meridian Pęcherza Moczowego** — usuwanie, napięcie pleców

08 **Meridian Nerki** — energia życiowa, esencja, wola

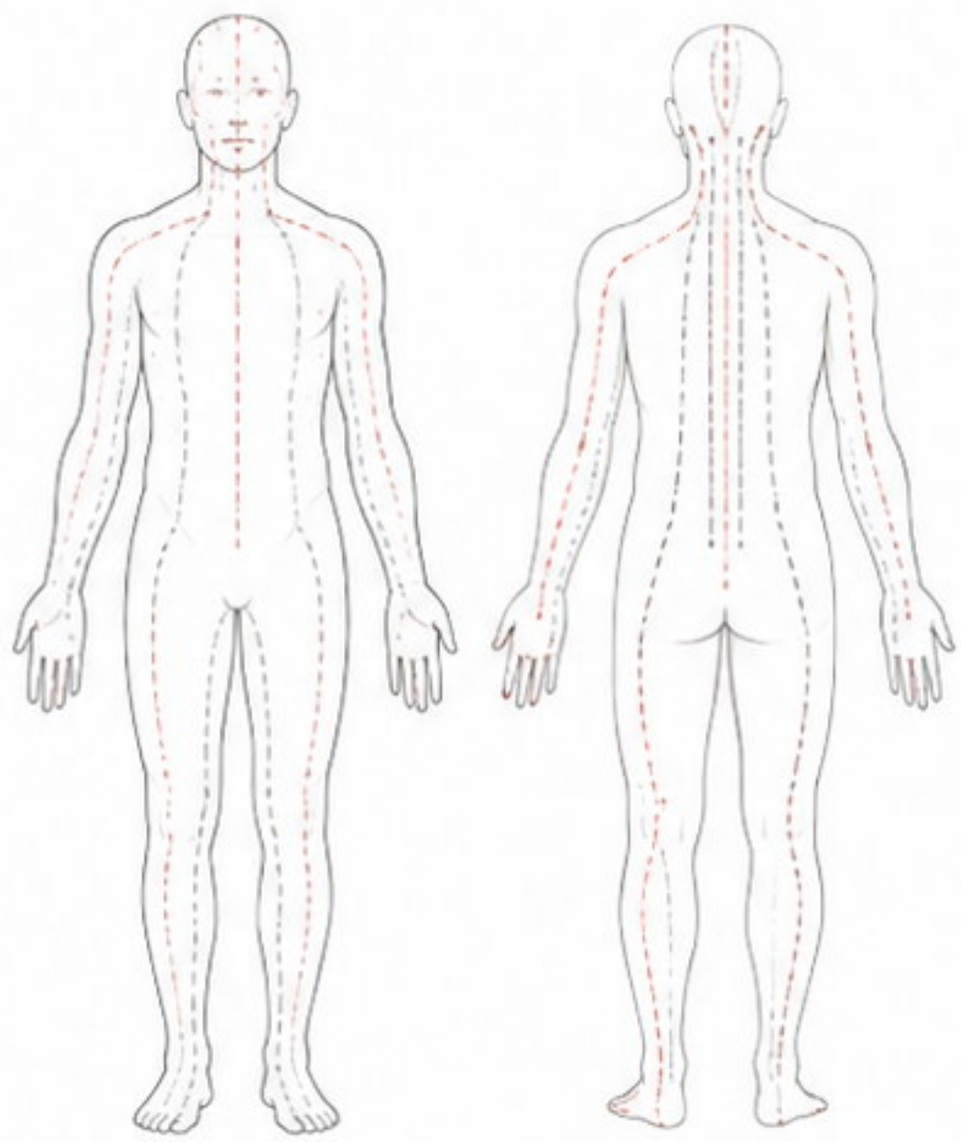
09 **Meridian Osierdzia** — ochrona serca, równowaga emocji

10 **Meridian Potrójnego Ogrzewacza** — regulacja, przepływ płynów

11 **Meridian Pęcherzyka Żółciowego** — decyzje, odwaga, ścięgna

12 **Meridian Wątroby** — napięcie, emocje, płynność przepływu

PODZIAŁ MERIDIANÓW W CIELE



PRZÓD
Meridiany przebiegające z przodu ciała

TYŁ
Meridiany przebiegające z tyłu ciała

RĘCE
Meridiany kończyn górnych

NOGI
Meridiany kończyn dolnych

PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Pracuj z meridianami regularnie i obserwuj, jak ich równowaga wpływa na Twoje ciało, emocje i energię każdego dnia.

MODUŁ 01

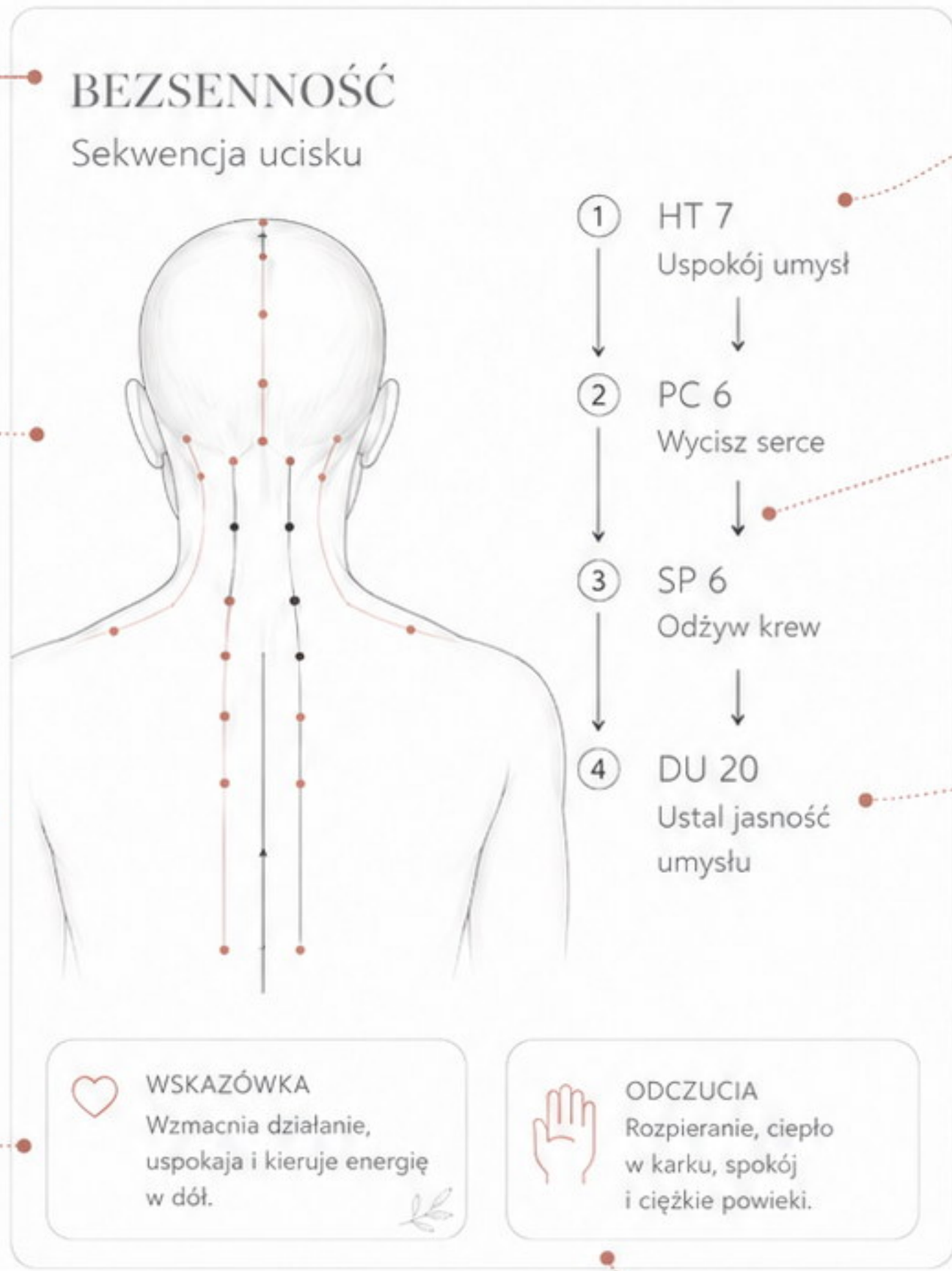
Jak czytać pojedynczą mapę krok po kroku

Każda mapa ma te same elementy.
Zrozum je raz — korzystaj świadomie zawsze.

TYTUŁ OBJAWU
Wskazuje problem lub cel terapii.

ILUSTRACJA CIAŁA
Pokazuje, gdzie znajdują się punkty. Orientacja pomaga szybciej je znaleźć.

OZNACZENIE STRONY CIAŁA
Mapa pokazuje widok z tyłu. Zastosuj punkty po obu stronach, jeśli nie zaznaczono inaczej.



NUMEROWANE PUNKTY
Kolejność ucisku prowadzi przepływ energii w naturalnym kierunku.

STRZAŁKI KIERUNKU
Pokazują kierunek pracy z punktu na punkt.

SUGEROWANY CZAS UCISKU
Stosuj każdy punkt przez 1–2 minuty lub do odczucia reakcji.

ODCZUCIA POTWIERDZAJĄCE REAKCJĘ PUNKTU
Lekki ból, ciepło, rozpieranie, mrowienie lub uczucie ulgi to dobry znak. Zaufaj swojemu ciału.

KRÓTKA WSKAZÓWKA KOŃCOWA
Dodatkowa podpowiedź wspiera skuteczność i pomaga lepiej zrozumieć cel pracy z mapą.

LEGENDA IKON

- **1** = PIERWSZY PUNKT — Zaczynaj od punktu oznaczonego cyfrą 1.
- **L** = CZAS — Sugerowany czas ucisku każdego punktu.
- **!** = UWAGA — Zwróć uwagę na opis i odczucia – to ważne dla skuteczności.
- = TECHNIKA UCISKU — Stosuj łagodny, stabilny ucisk opuszkami palców.

MODUŁ

09

Zasady bezpieczeństwa przed pierwszym uciskiem

Kilka prostych zasad, które pomogą Ci praktykować bezpiecznie, świadomie i z szacunkiem dla swojego ciała.

Pracuj z czystymi dłońmi

Upewnij się, że dłonie są umyte, a powierzchnia skóry czysta i sucha.

Używaj nacisku umiarkowanego

Nacisk powinien być odczuwalny, ale komfortowy. Nie stosuj siły.
Zasada: „przyjemny ucisk, nie ból".

Przerwij w razie dyskomfortu

Jeśli poczujesz silny ból, zawroty głowy, nudności lub ogólne złe samopoczucie – przerwij i odpocznij.

Nie zastępuj konsultacji medycznej

W przypadku objawów alarmowych lub chorób przewlekłych konsultacja z lekarzem jest zawsze priorytetem.

Unikaj punktów przeciwwskazanych w ciąży

W szczególności dolnych partii brzucha, okolicy lędźwiowej i punktów mogących wywołać skurcze.

Zachowaj ostrożność w szczególnych stanach

Przy gorączce, ostrych stanach zapalnych, infekcjach oraz ciężkich chorobach przewlekłych – praktykuj tylko w porozumieniu z lekarzem.

Kiedy nie kontynuować samodzielnie

- Silny, ostry ból lub ból, który nasila się
- Zawroty głowy, omdlenia, nudności lub osłabienie
- Gorączka powyżej 38°C
- Silne objawy choroby lub nagłe pogorszenie stanu zdrowia
- Krwawienia, rany, stany zapalne skóry w miejscu ucisku

MODUŁ 01

01

Jak uciskać punkt – siła, kierunek i czas

Kontrolowany, komfortowy i powtarzalny ucisk jest skuteczniejszy niż silny ucisk.
Obserwuj reakcję ciała i dostosuj technikę do potrzeb.

1 UŁOŻENIE PALCA

Zwykle używa się opuszki kciuka, opuszki palca wskazującego lub środkowego.

Palec powinien dotykać skóry w sposób stabilny, bez ślizgania się.

kciuk

palec wskazujący

palec środkowy

2 SIŁA UCISKU

1 — 1–2/5 — bardzo delikatny ucisk: osoby wrażliwe, okolice twarzy, osoby starsze.

2 — 3/5 — umiarkowany ucisk: podstawowy poziom do większości zastosowań akupresury.

4 — 4/5 — wyraźny, ale tolerowany ucisk: tylko wtedy, gdy technika tego wymaga i nie powoduje ostrego bólu.

5 — 5/5 — zbyt mocno: nie stosować jako celu praktyki.

3 CZAS

30–60 sekund → obserwacja → rozluźnienie → ewentualne powtórzenie

Czas może różnić się w zależności od mapy. Stosuj się do wartości podanych w danym protokole.

4 CO MOŻNA ODCZUWAĆ

Łagodne odczucia są normalne i mogą świadczyć o prawidłowej stymulacji punktu.

- ciepło,
- delikatne rozpieranie,
- pulsowanie,
- mrowienie lub miejscową tkliwość.

Dobra zasada: wyraźnie, ale bez walki z ciałem.

Ostry, piekący, przeszywający lub szybko nasilający się ból jest sygnałem do przerwania ucisku.

MODUŁ 01

Skąd wiedzieć, że znalazłaś właściwy punkt?

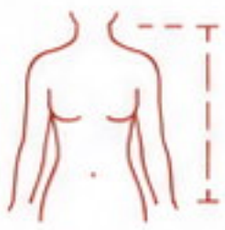
Lokalizacja punktu powinna łączyć wiedzę anatomiczną, pomiar proporcjonalny oraz delikatną palpację.

1

KROK 1 — Znajdź punkt odniesienia

Zidentyfikuj strukturę anatomiczną wskazaną na mapie: kość, staw, fałd skóry, ścięgno lub inną charakterystyczną formę.

2



KROK 2 — Zastosuj pomiar proporcjonalny

Proporcje ciała różnią się u każdej osoby. Nie używaj przypadkowych centymetrów z linijki.

3

KROK 3 — Przesuwaj opuszkę powoli

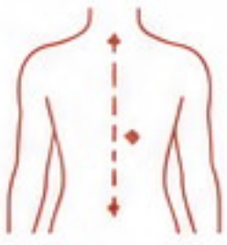
Poruszaj się małymi krokami, wykonując delikatne dotyki. Unikaj szybkiego uciskania dużego obszaru.

4

KROK 4 — Sprawdź reakcję miejsca

Właściwe miejsce może być bardziej wrażliwe lub napięte, ale sama bolesność nie wystarcza.

5



KROK 5 — Porównaj z mapą

Jeszcze raz sprawdź relację do kości, stawu oraz przebieg i kierunek meridianu.

> “Nie szukaj tylko czerwonej kropki.
> Szukaj relacji między punktem a anatomią.”

punkt orientacyjny

odległość

miejsce ucisku

MODUŁ 01

Obserwuj ciało – reakcja jest częścią mapy

Twoje ciało daje Ci informacje na każdym etapie pracy z mapą.

Słuchaj, notuj, porównuj.

PRZED

Sprawdź stan początkowy. Zwróć uwagę na to, co może mieć znaczenie.

- poziom dyskomfortu
- napięcie
- swobodę ruchu
- jakość oddechu
- ogólne samopoczucie

W TRAKCIE

Obserwuj reakcje organizmu podczas pracy z mapą.

- czy ucisk jest tolerowany
- czy mięśnie zaczynają się rozluźniać
- czy oddech pozostaje spokojny
- czy nie pojawiają się objawy niepożądane

PO

Zapisz wynik i porównaj ze stanem sprzed pracy.

Przed: napięcie karku 7/10

Po: napięcie karku 5/10

Wniosek: zapisać reakcję i nie zwiększać automatycznie siły ucisku.

Akupresura nie powinna być konkursem wytrzymałości. Obserwacja jest ważniejsza niż intensywność.

MODUŁ 01

60-sekundowa checklista przed rozpoczęciem

01 | **Czy wybrałam właściwą mapę dla swojej potrzeby?**
Sprawdź tytuł i cel mapy.

02 | **Czy znam lokalizację punktów?**
Nie zaczynaj, jeśli nie potrafisz odnaleźć orientacyjnych struktur anatomicznych.

03 | **Czy przeczytałam ostrzeżenia?**
Zwróć uwagę na przeciwwskazania i szczególne sytuacje.

04 | **Czy moje dłonie są czyste, a ciało wygodnie ułożone?**

05 | **Czy zaczynam od umiarkowanego lub delikatnego ucisku?**

06 | **Czy mam możliwość obserwowania reakcji organizmu?**

07 | **Czy wiem, kiedy przerwać?**
Silny lub nietypowy ból, duszność, omdlenie, nagłe osłabienie albo inne alarmujące objawy wymagają przerwania praktyki i odpowiedniej oceny medycznej.

Najpierw bezpieczeństwo. Potem precyzja. Dopiero później sekwencja.

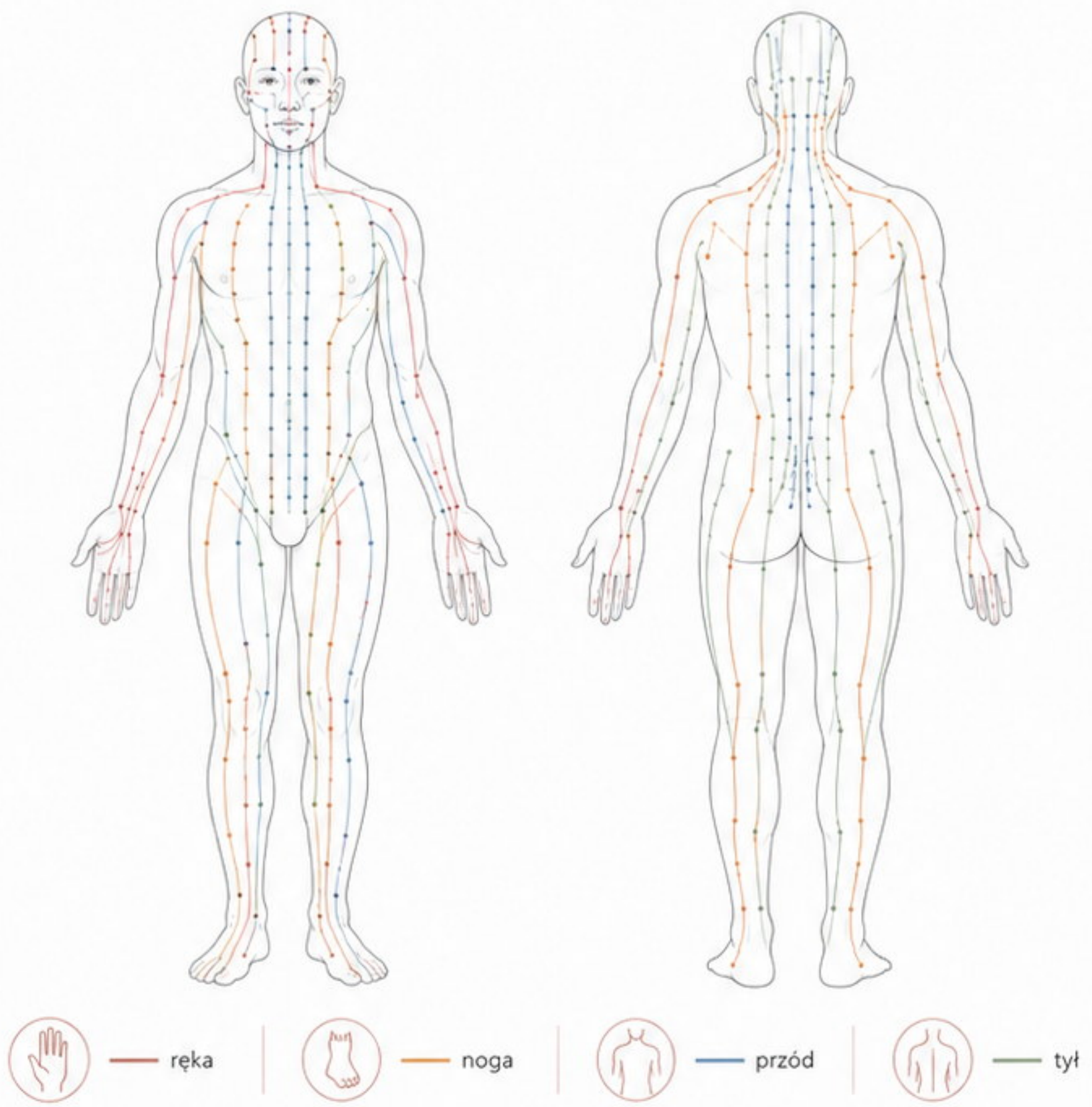
MODUŁ

02

Moduł 02 — Meridiany i główne trasy energii

Poznaj 12 głównych szlaków punktów
i naucz się rozpoznawać ich przebieg na ciele.

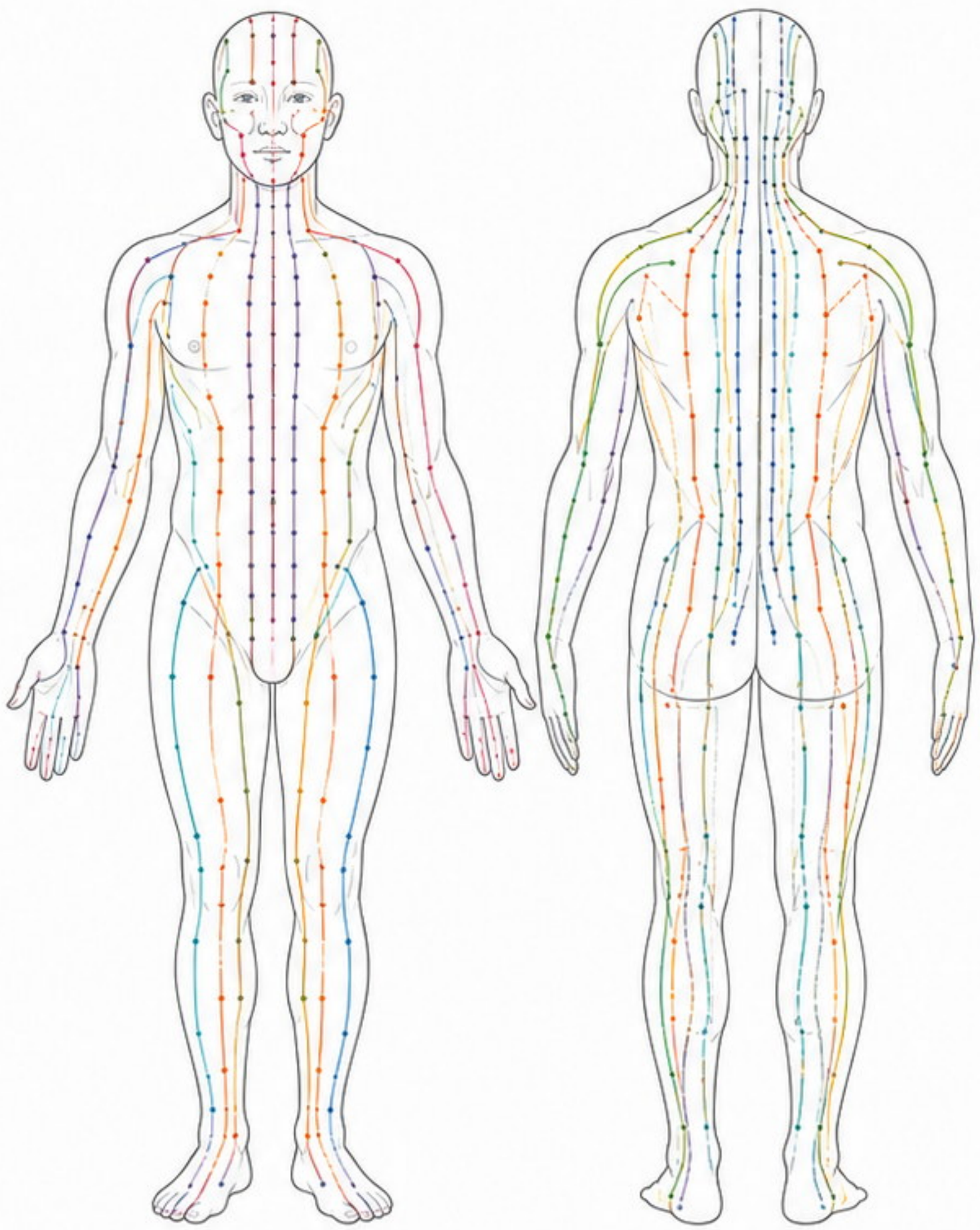
Najpierw zobacz całą trasę.
Potem nauczysz się pracować z jej najważniejszymi punktami.



MODUŁ 02

Mapa Mistrzowska – 12 Meridianów

To główna mapa orientacyjna systemu meridianów.
Pozwala zrozumieć ogólny przebieg 12 głównych szlaków energii w ciele.



1 – Meridian Płuca — LU
2 – Meridian Jelita Grubego — LI
3 – Meridian Żołądka — ST
4 – Meridian Śledziony — SP
5 – Meridian Serca — HT
6 – Meridian Jelita Cienkiego — SI
7 – Meridian Pęcherza Moczowego — BL
8 – Meridian Nerki — KI
9 – Meridian Osierdzia — PC
10 – Meridian Potrójnego Ogrzewacza — TE/SJ
11 – Meridian Pęcherzyka Żółciowego — GB
12 – Meridian Wątroby — LR

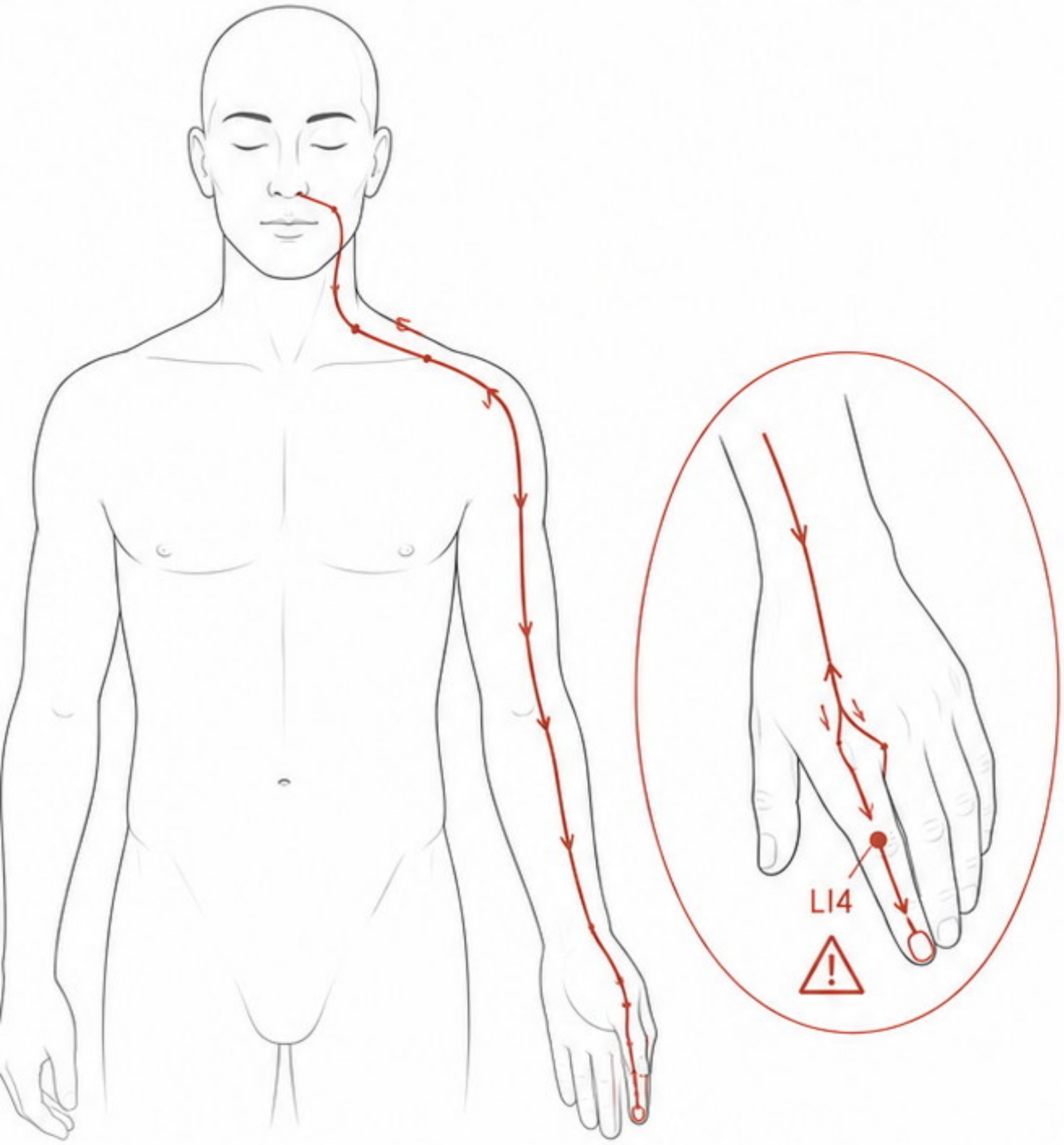
Yin — bardziej wewnętrzne przebiegi kończyn

Yang — częściej bardziej zewnętrzne przebiegi kończyn

Ta mapa służy do orientacji.
Szczegółowe punkty i lokalizacje znajdują się na kolejnych stronach.

MODUŁ 02

Meridian Jelita Grubego – LI



NAZWA:
Meridian Jelita Grubego

SKRÓT:
LI

TYP:
Yang

OBSZAR GŁÓWNEGO PRZEBIEGU:

palec wskazujący → grzbiet dłoni → przedramię → ramię → bark → szyja → okolica nosa

NAJWAŻNIEJSZE SKOJARZENIA W TRADYCYJAYM SYSTEMIE:

- **obszar twarzy i nosa** — wpływa na drożność nosa, zatkany nos i dolegliwości okolicy twarzy.
- **przebieg kończyny górnej** — przebiega po zewnętrznej stronie ramienia i przedramienia, aż do palca wskazującego.
- **tradycyjne powiązanie z funkcją Jelita Grubego** — reguluje funkcję wydalania, pomaga w dolegliwościach zaparciowych i bólach brzucha.

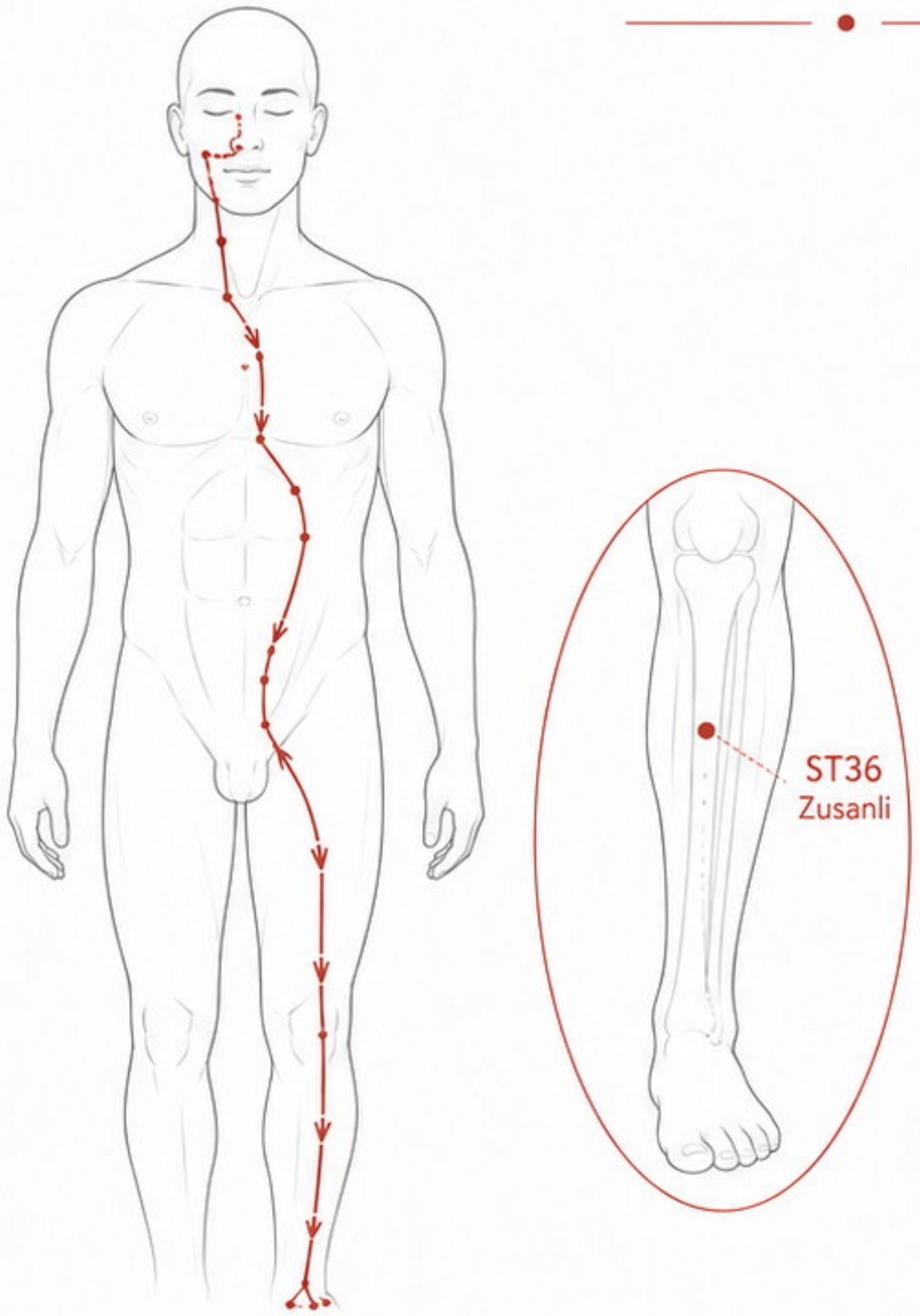
PUNKTY DO WYRÓŻNIENIA:
LI4, LI10, LI11, LI15, LI20

LI4 jest jednym z najbardziej znanych punktów akupresury, ale nie powinien być traktowany jako uniwersalny punkt na każdy problem.

LI4 wymaga szczególnej ostrożności w ciąży. Szczegółowe omówienie w module o grupach szczególnych.

MODUŁ 02

Meridian Żołądka – ST



NAZWA:
Meridian Żołądka

SKRÓT:
ST

TYP:
Yang

OBSZAR GŁÓWNEGO PRZEBIEGU:

twarz → szyja → klatka piersiowa → brzuch → przednia część uda → podudzie → stopa

NAJWAŻNIEJSZE SKOJARZENIA W TRADYCYJNYM SYSTEMIE:

- **trawienie** — kluczowa funkcja wspierająca przemianę pokarmu i energii.
- **obszar brzucha** — harmonizuje środkowy ogrzewacz i pracę narządów jamy brzusznej.
- **twarz** — wpływa na zdrowie skóry i tkanek twarzy.
- **przednia część kończyny dolnej** — działa na mięśnie, stawy i układ ruchu w ich przednim aspekcie.

NAJCZĘŚCIEJ WYKORZYSTYWANE PUNKTY DO PÓŹNIEJSZYCH MAP:

ST25, ST36, ST40, ST44

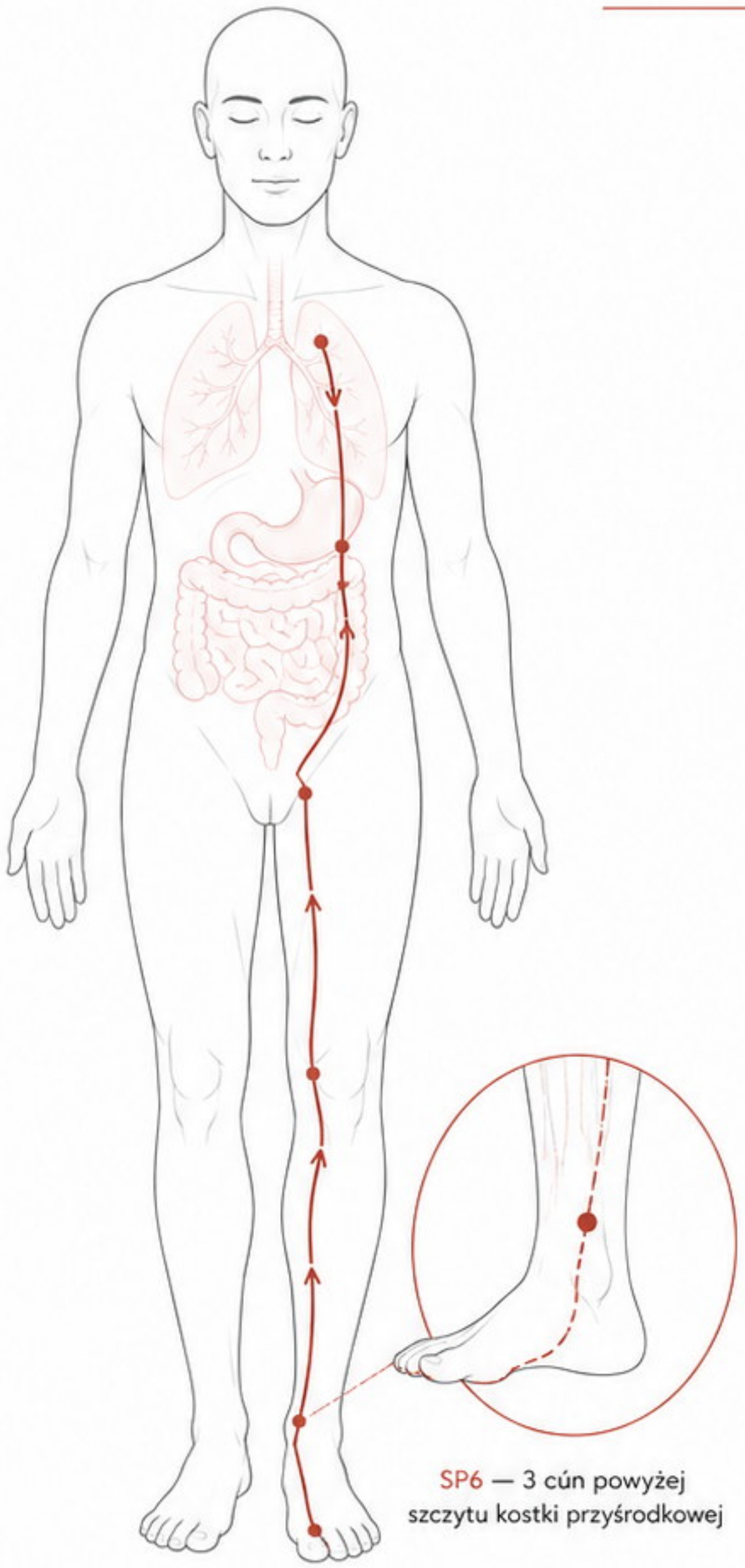
ST36 — Zusanli

Bardzo ważny punkt edukacyjny w systemie akupunktury.
Nie obiecuje leczenia konkretnych chorób — wspiera zrozumienie funkcji układu trawiennego i energii.

PRZEBIEG ENERGETYCZNY: Głowa → tułów → udo → goleń → stopa

MODUŁ 02

Meridian Śledziony — SP



SP6 — 3 cún powyżej szczytu kostki przyśrodkowej

NAZWA:
Meridian Śledziony

SKRÓT:
SP

TYP:
Yin

OBSZAR GŁÓWNEGO PRZEBIEGU:
przyśrodkowa część stopy → wewnętrzna część podudzia → udo → brzuch → klatka piersiowa

NAJWAŻNIEJSZE SKOJARZENIA W TRADYCYJNYM SYSTEMIE:

- procesy trawienne
- transport i przemiana pokarmu w ujęciu TCM
- tradycyjne zastosowania związane z równowagą kobiecego organizmu

PUNKTY DO PÓŹNIEJSZYCH MAP:

SP6, SP9, SP10

UWAGA — SP6

Punkt SP6 wymaga szczególnej ostrożności podczas ciąży. Nie stosuj go rutynowo bez odpowiednich wskazań i wiedzy.

stopa

→

kostka

→

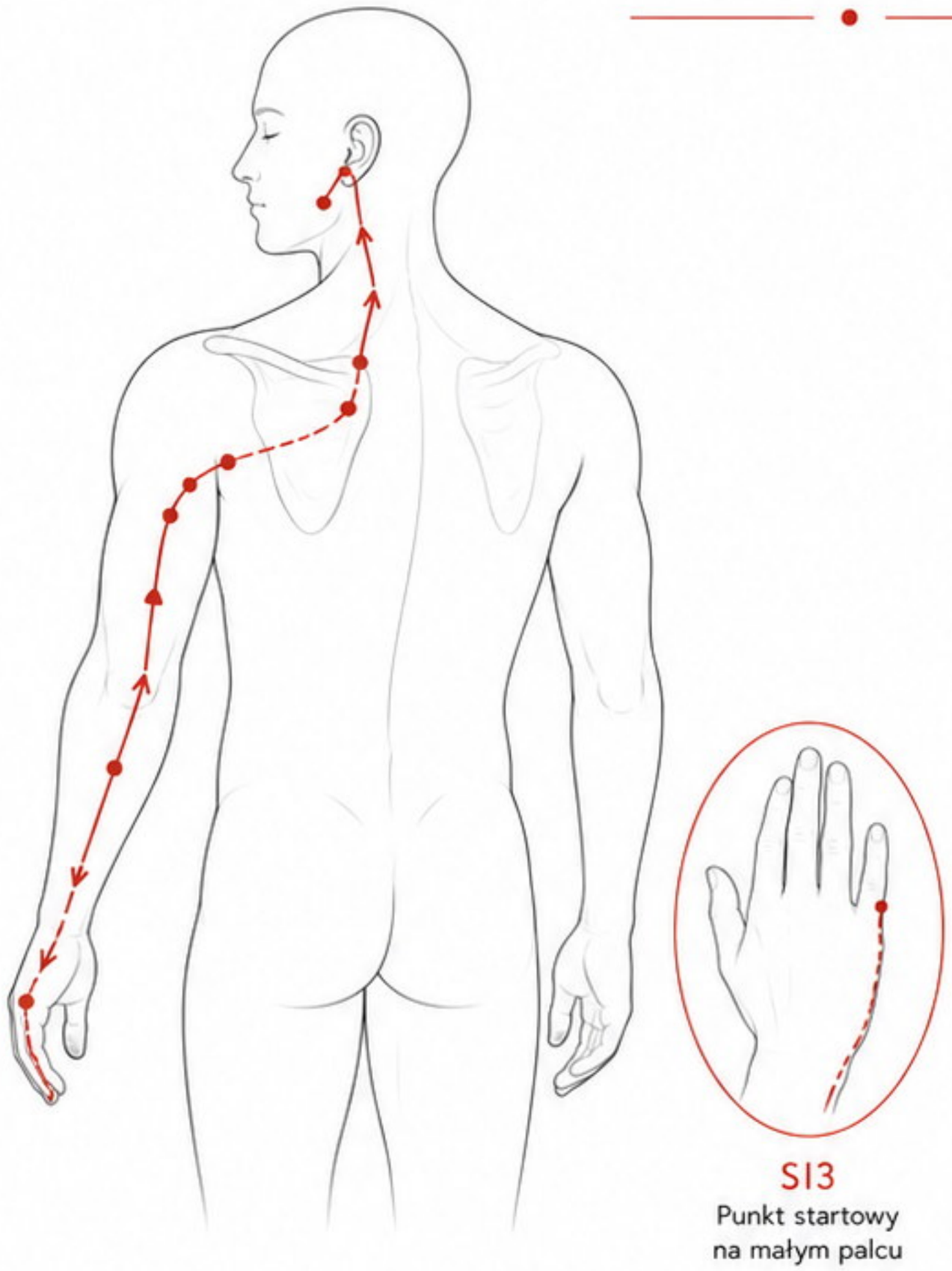
wewnętrzna strona nogi

→

brzuch

MODUŁ 02

Meridian Jelita Cienkiego — SI



NAZWA:
Meridian Jelita Cienkiego

SKRÓT:
SI

TYP:
Yang

OBSZAR GŁÓWNEGO PRZEBIEGU:

mały palec → zewnętrzna część dłoni → tylno-boczna część przedramienia → ramię → łopatka → szyja → okolica twarzy

NAJWAŻNIEJSZE SKOJARZENIA W TRADYCYJNYM SYSTEMIE:

- **kora** — odpowiada za kontakt z otoczeniem i odbieranie sygnałów.
- **łopatka** — istotny obszar przebiegu meridianu.
- **szyja** — kanał wznosi się ku okolicy karku.
- **ucho** — ma wpływ na słuch i zmysł orientacji.
- **boczna część kończyny górnej** — wspiera płynność ruchu i swobodę działania.

PUNKTY DO WYRÓŻNIENIA:
SI3, SI6, SI9, SI11, SI19

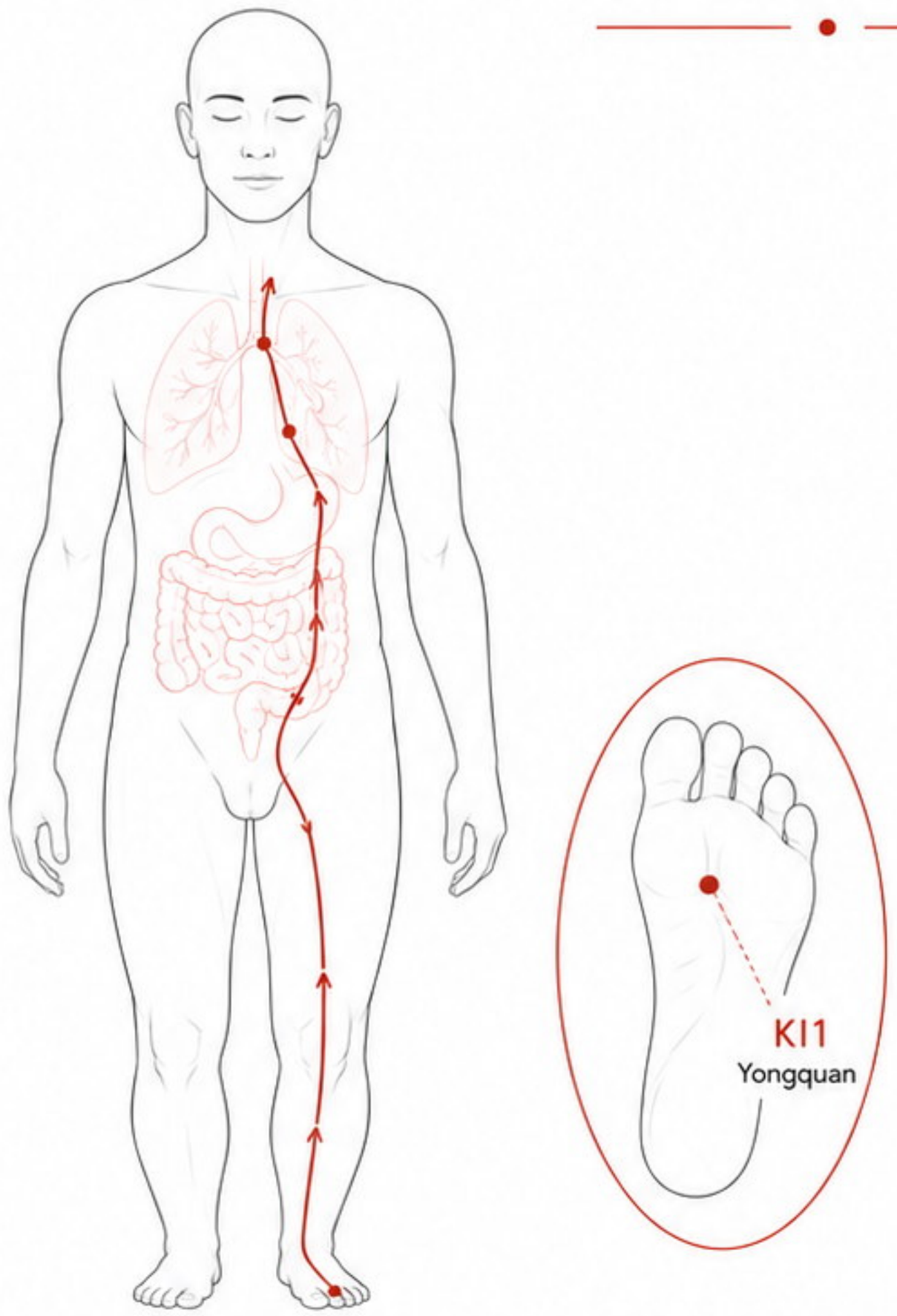
ZAPAMIĘTAJ TRASĘ

mały palec → łokieć → bark → łopatka → twarz

Meridian SI będzie często pojawiał się w mapach karku, barku i okolicy łopatki.

MODUŁ 02

Meridian Nerki – KI



NAZWA:
Meridian Nerki

SKRÓT:
KI

TYP:
Yin

OBSZAR GŁÓWNEGO PRZEBIEGU:

podeszwa stopy → okolica kostki przyśrodkowej → wewnętrzna część podudzia i uda → brzuch → klatka piersiowa

NAJWAŻNIEJSZE SKOJARZENIA W TRADYCYJNYM SYSTEMIE:

- **witalność** — powiązana z funkcją Nerek, źródło sił życiowych
- **gospodarka płynami** — regulacja wody w organizmie
- **tradycyjna koncepcja esencji** — Jing jako podstawa wzrostu, rozwoju i reprodukcji
- **obszar lędźwiowy** — wsparcie okolicy nerek i dolnej części pleców
- **równowaga organizmu** — wpływ na ogólną stabilność funkcji wewnętrznych

PUNKTY DO WYRÓŻNIENIA:

KI1, KI3, KI6, KI7

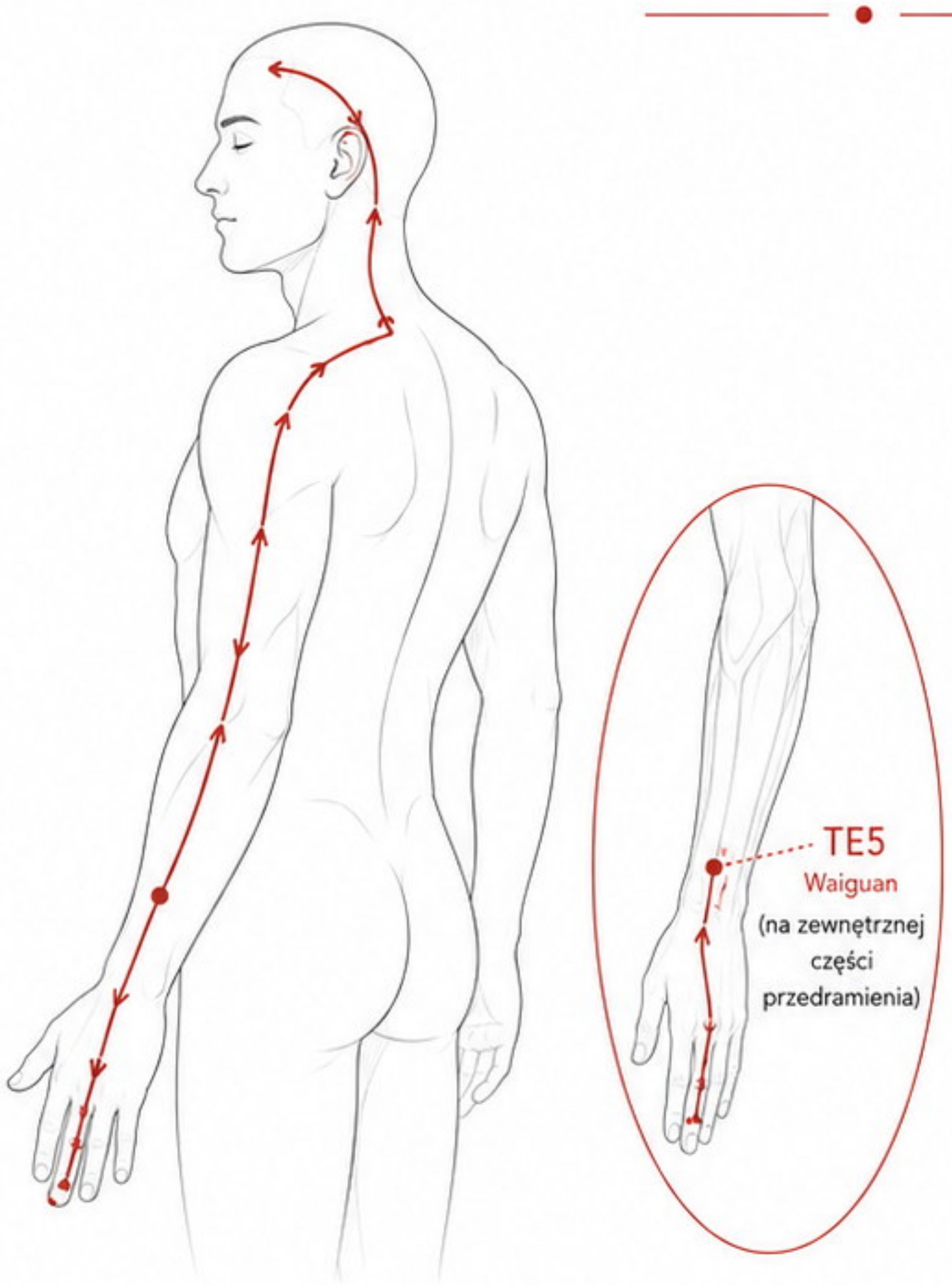
KI1 — Yongquan

Punkt orientacyjny na podeszwie stopy. Pokazuje, że niektóre punkty znajdują się poza najbardziej oczywistymi liniami powierzchniowymi.

PRZEBIEG MERYDIANU: podeszwa → kostka → wewnętrzna noga → brzuch → klatka piersiowa

MODUŁ 02

Meridian Potrójnego Ogrzewacza – TE/SJ



NAZWA:
Meridian Potrójnego Ogrzewacza

SKRÓT:
TE / SJ

TYP:
Yang

OBSZAR GŁÓWNEGO PRZEBIEGU:
palec serdeczny → grzbiet dłoni → zewnętrzna część przedramienia → ramię → bark → szyja → okolica ucha i skroni

Potrójny Ogrzewacz jest pojęciem tradycyjnego systemu TCM i nie odpowiada jednemu narządowi anatomicznemu.

NAJWAŻNIEJSZE TRADYCYJNE SKOJARZENIA:

- wspiera regulację przepływu i równowagi w górnej, środkowej i dolnej części tułowia.
- związany ze swobodnym przepływem Qi w całym ciele oraz harmonizacją trzech ogrzewaczy.
- należy do obszarów ucha, skroni oraz bocznej części kończyny górnej.

PUNKTY DO WYRÓŻNIENIA:
TE5, TE6, TE14, TE17, TE23

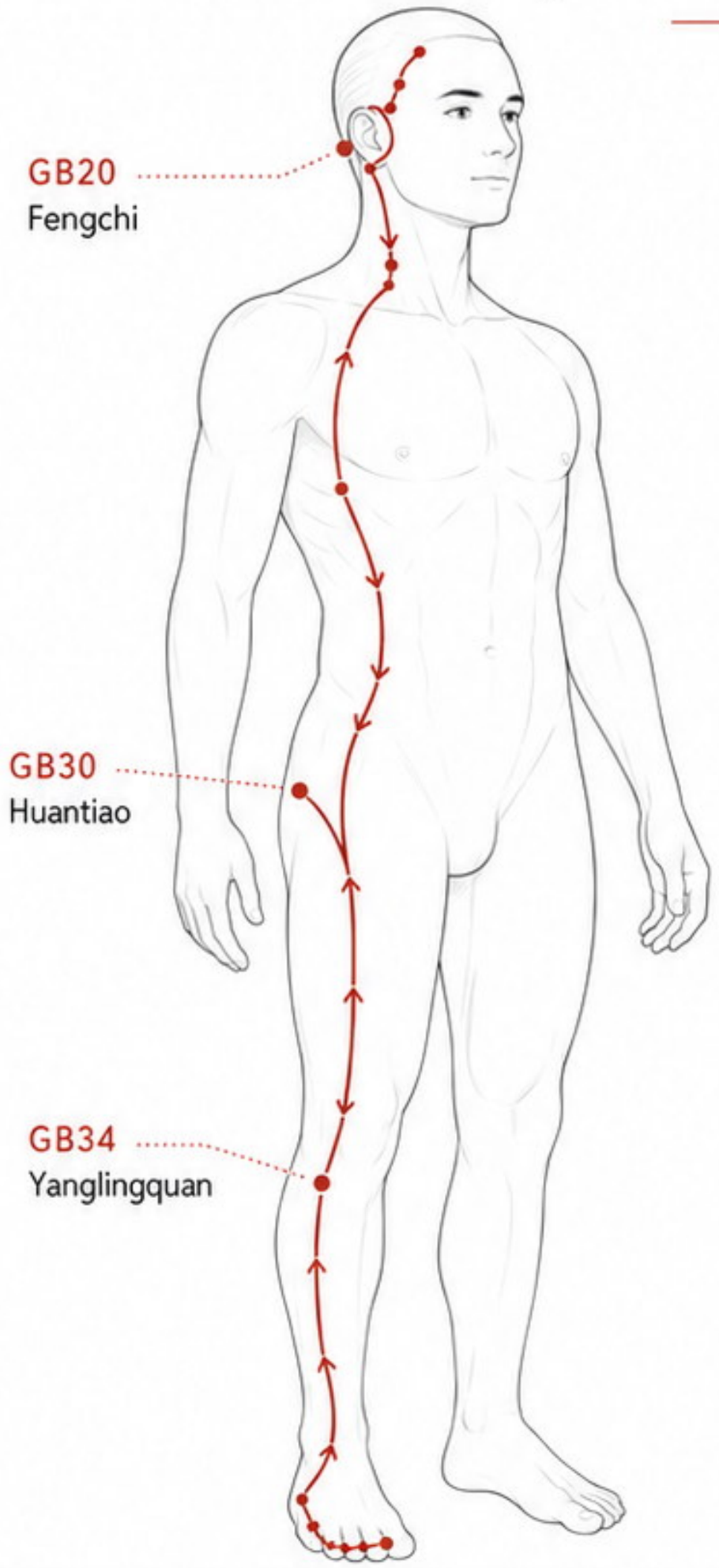
TE = Triple Energizer
SJ = San Jiao

Oba skróty mogą występować zamiennie w różnych publikacjach.

PRZEBIEG ENERGETYCZNY: palec serdeczny → przedramię → bark → szyja → ucho

MODUŁ 02

Meridian Pęcherzyka Żółciowego – GB



NAZWA:
Meridian Pęcherzyka Żółciowego

SKRÓT:
GB

TYP:
Yang

OBSZAR GŁÓWNEGO PRZEBIEGU:
bok głowy → okolica ucha → bark → boczna część tułowia → biodro → zewnętrzna część uda i podudzia → stopa

NAJWAŻNIEJSZE SKOJARZENIA W TRADYCYJNYM SYSTEMIE:

- **boczna część ciała** — harmonizuje funkcje związane z ruchem i elastycznością bocznych struktur.
- **głowa, skronie, kark** — wspiera uwalnianie napięć w okolicy skroniowej, potylicznej i karku.
- **biodro** — istotny dla swobodnego ruchu biodra i miednicy.
- **kończyna dolna** — reguluje funkcje mięśni, ścięgien i stawów bocznej strony nogi.

PUNKTY DO WYRÓŻNIENIA:
GB20, GB21, GB30, GB34, GB40, GB41

GB21 — ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ;
zobacz moduł dotyczący ciąży.

GB20 — Fengchi
Ważny punkt w mapach dotyczących napięć karku i bólu głowy.

GB30 — Huantiao
Ważny punkt w mapach dotyczących rwy kulszowej i biodra.

GB34 — Yanglingquan
Ważny punkt w mapach dotyczących napięć i przeciążeń kończyn.

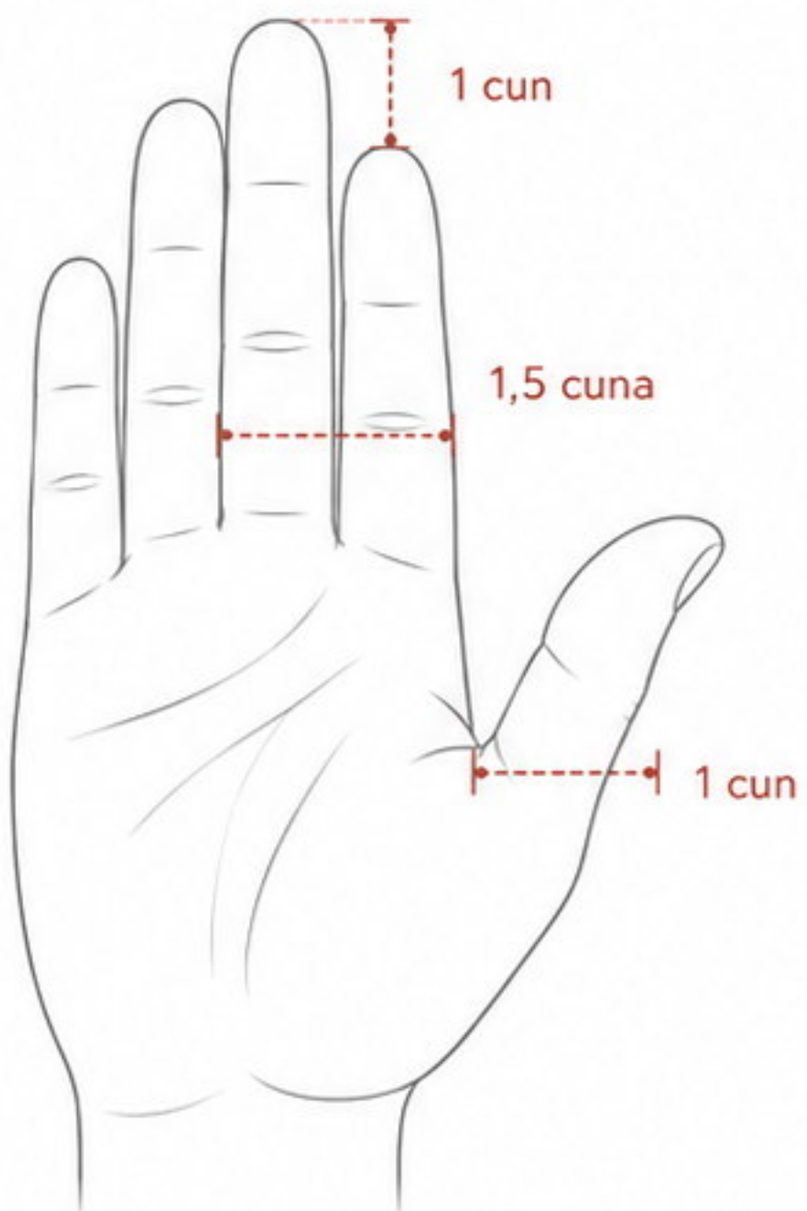
MODUŁ

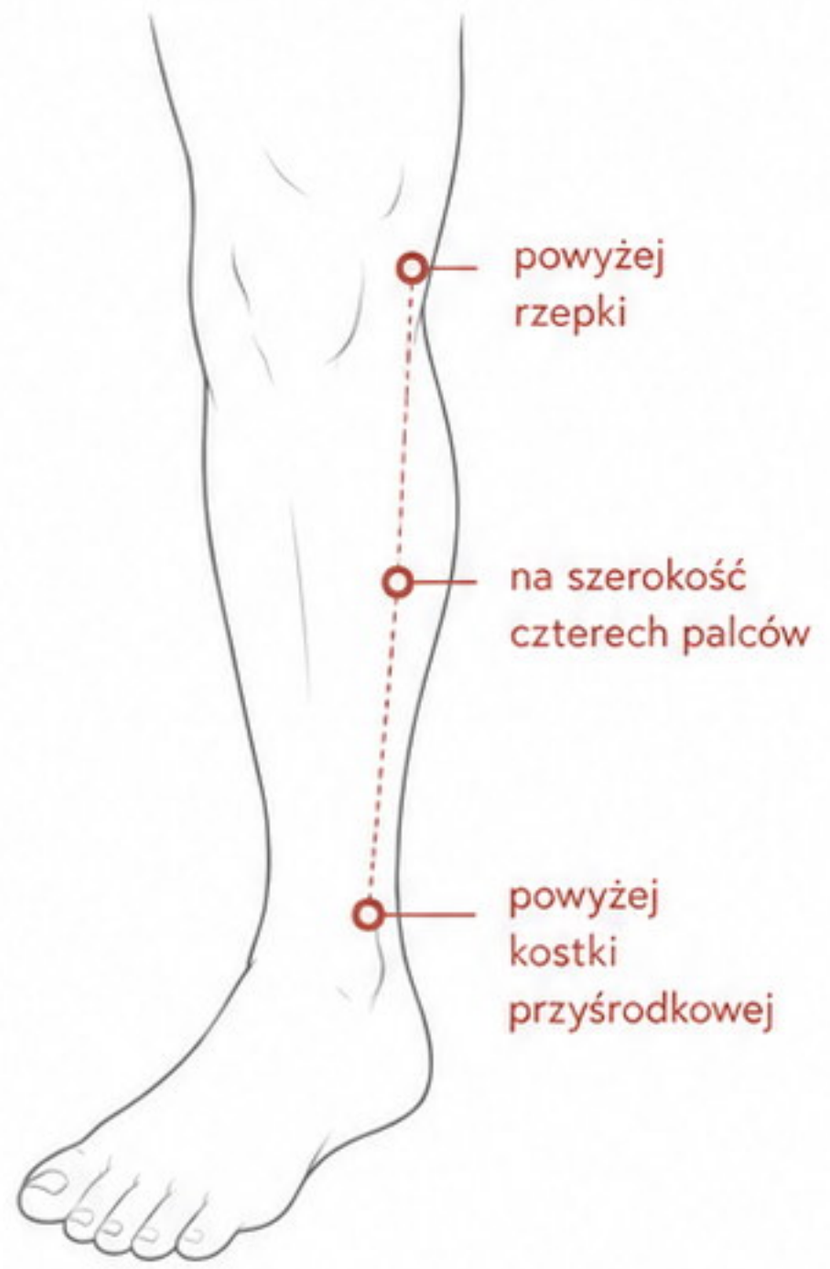
03

Moduł 03 – Lokalizacja punktów i techniki bazowe

Jak znaleźć właściwe miejsce własnymi palcami —
bez linijki i bez przypadkowego uciskania.

Najpierw znajdź strukturę anatomiczną.
Następnie odmierz proporcję.
Dopiero potem uciskaj.





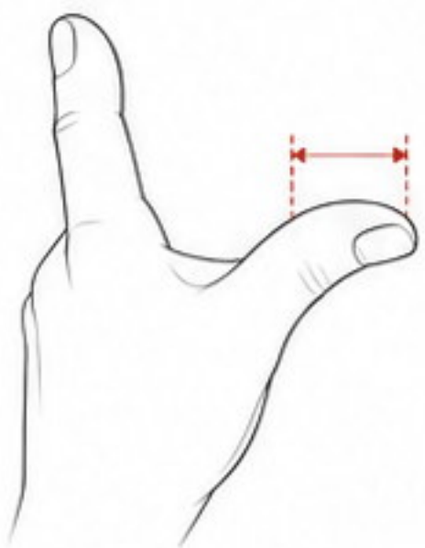
MODUŁ 03

Metoda Palca — jak mierzyć odległość na własnym ciele

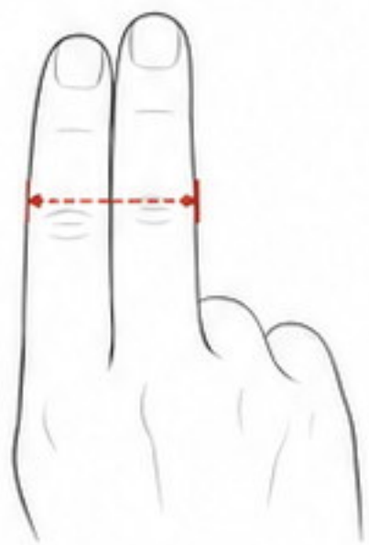
Cun — tradycyjna proporcjonalna jednostka używana do lokalizacji punktów względem indywidualnych wymiarów ciała.

! Cun nie jest stałą liczbą centymetrów.

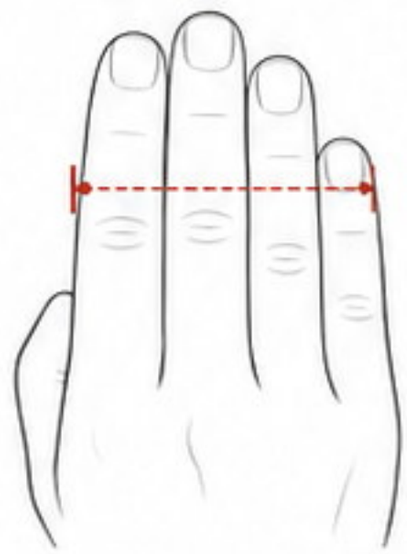
1 cun
szerokość kciuka



1,5 cun
szerokość dwóch palców



3 cun
szerokość czterech palców



Metoda palca jest narzędziem orientacyjnym.
Najdokładniejsza lokalizacja zawsze łączy pomiar proporcjonalny z punktami anatomicznymi — kością, ścięgnem, fałdem skóry lub stawem.

Praktyczny przykład — okolica dolnej części podudzia (Meridian Śledziony SP 6)

1. punkt orientacyjny
2. odmierzenie proporcji
3. sprawdzenie struktury
4. delikatna palpacja

Mini-checklista

- Znajdź strukturę bazową.
- Odmierz właściwą proporcję.
- Sprawdź kierunek opisany na mapie.
- Porównaj miejsce z ilustracją.
- Dopiero wtedy rozpocznij ucisk.

Wskazówka

Zawsze używaj palców tej samej ręki, którą wykonujesz terapię.
Ręka terapeuty i pacjenta mogą się różnić wielkością — ważna jest Twoja konsekwencja.

MODUŁ 03

Najpierw anatomia – znajdź punkt odniesienia

Nie zaczynaj od szukania punktu.
Najpierw znajdź jego punkt odniesienia.

Właściwa lokalizacja punktu zaczyna się od rozpoznania łatwego do wyczucia punktu odniesienia anatomicznego. Standardowa lokalizacja łączy w sobie trzy elementy: punkty anatomiczne, pomiary proporcjonalne oraz metodę palca (*cun*).

6 KLUCZOWYCH TYPÓW PUNKTÓW ODNIESIENIA ANATOMICZNEGO

1 Kość

Łatwo wyczuwalna krawędź lub wypukłośc kostna.

Przykład: kostka przyśrodkowa

2 Staw

Miejsce połączenia dwóch części ciała.

Przykład: nadgarstek lub kolano

3 Fałd skóry

Naturalna linia pojawiająca się przy zgięciu kończyny.

Przykład: fałd nadgarstka

4 Ścięgno

Struktura, którą można lepiej uwidocznić poprzez odpowiednie ustawienie dłoni lub stopy.

5 Mięsień

Brzeg lub środek określonej masy mięśniowej.

6 Charakterystyczne zagłębienie

Naturalna przestrzeń pomiędzy strukturami anatomicznymi.

PROSTA PROCEDURA LOKALIZACJI

Znajdź → dotknij → potwierdź → odmierz → dopiero wtedy zaznacz punkt.

Anatomia jest Twoją mapą bazową.

MODUŁ 03

Palpacja — jak sprawdzić miejsce opuszką palca

Palpacja = delikatne badanie powierzchni ciała palcami w celu rozpoznania struktur i różnic w tkankach.

1

KROK 1 — Rozluźnij badaną okolicę

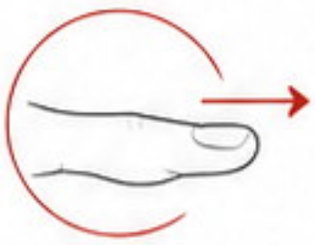
Nie badać napiętego mięśnia, jeśli nie jest to konieczne do znalezienia konkretnej struktury.

2

KROK 2 — Użyj szerokiego kontaktu

Najpierw dotykać lekko całą opuszką, zamiast mocno wciskać czubek palca.

3



KROK 3 — Przesuwaj palec bardzo powoli

Porównywać sąsiednie miejsca.

4

KROK 4 — Rozpoznaj strukturę

Zwrócić uwagę, gdzie znajduje się kość, mięsień, ścięgno lub zagłębienie opisane na mapie.

5

KROK 5 — Sprawdź zgodność z mapą

Tkliwość może być dodatkową informacją, ale nie powinna zastępować prawidłowej lokalizacji anatomicznej.

Czego NIE robić:

- nie wciskać palca gwałtownie,
- nie „polować" na najbardziej bolesne miejsce,
- nie przesuwać punktu tylko dlatego, że inne miejsce jest bardziej wrażliwe,
- nie uznawać bólu za dowód prawidłowej lokalizacji.

Najpierw orientacja. Potem palpacja.

MODUŁ

03

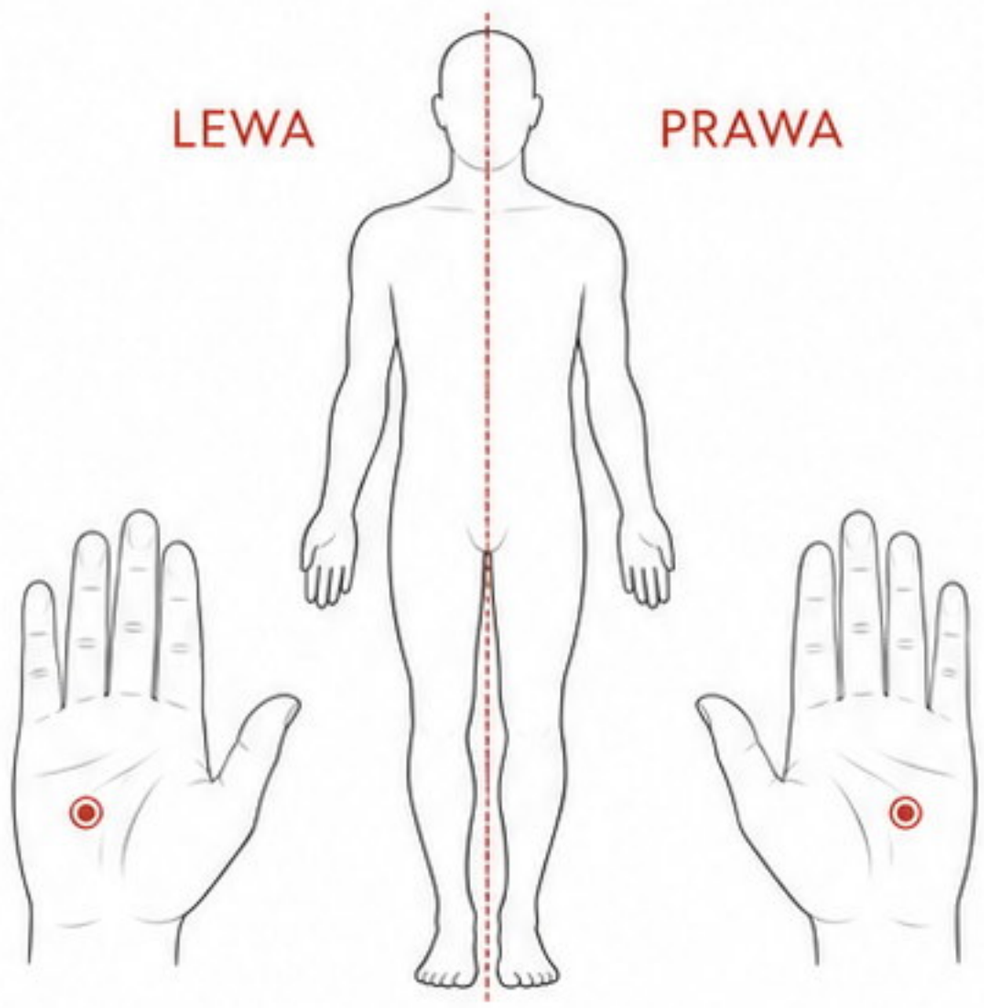
Lewa czy prawa strona? Jak pracować z punktami obustronnymi

Wiele punktów akupunkturowych występuje symetrycznie po obu stronach ciała.
Na kolejnych mapach będziemy stosować oznaczenia stron,
abyś zawsze wiedział(a), gdzie pracować.

L — **L — lewa strona**
Punkt stosowany lub lokalizowany po lewej stronie.

P — **P — prawa strona**
Punkt po prawej stronie.

L+P — **L + P — obustronnie**
Ten sam punkt znajduje się po obu stronach ciała.



Jak będzie to wyglądało na mapach

- L — tylko lewa
- P — tylko prawa
- L+P — obie strony

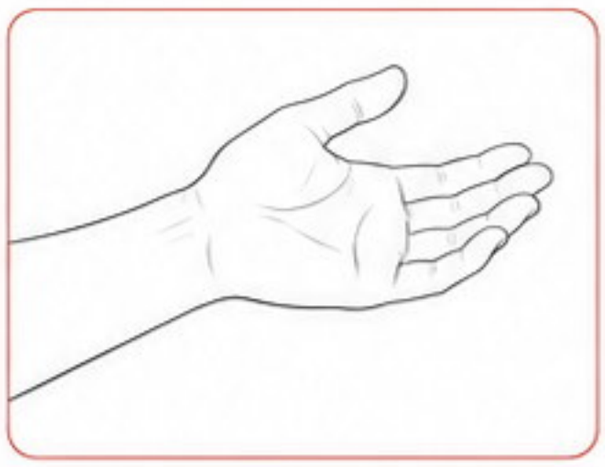
Jeżeli mapa wskazuje pracę obustronną, punkty można uciskać kolejno albo — jeżeli pozycja na to pozwala — jednocześnie, zgodnie z instrukcją konkretnej mapy.

Nie zakładaj automatycznie, że każdą sekwencję należy wykonywać po obu stronach.
Sprawdź oznaczenie na mapie.

MODUŁ 03

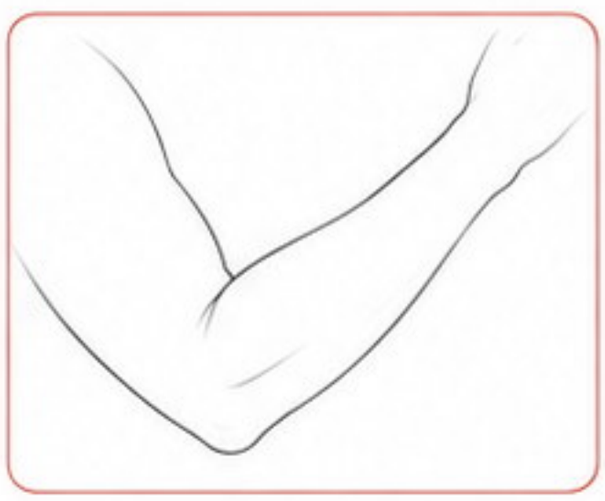
Ustaw ciało prawidłowo, zanim zaczniesz szukać punktu.

Pozycja stawów i napięcie mięśni mogą zmieniać wygląd oraz odczucie struktur podczas lokalizacji. Najpierw ustaw ciało, aby punkty były łatwiejsze do znalezienia, a pomiar — wiarygodny i powtarzalny.



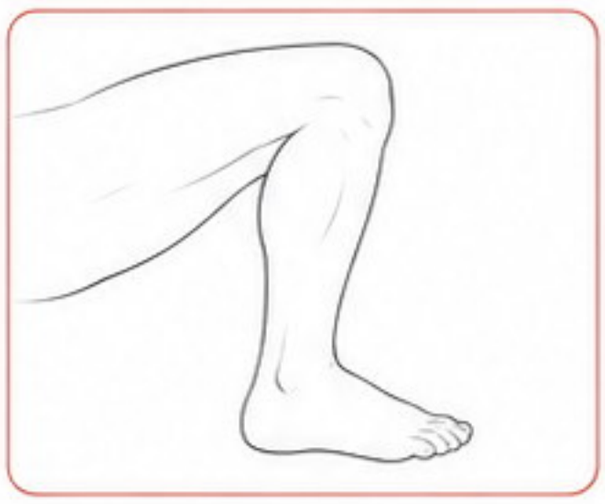
NADGARSTEK

Dłoń rozluźniona i stabilna. Fałdy oraz ścięgna powinny być dobrze widoczne.



ŁOKIEĆ

Lekko zgiąć lub wyprostować zgodnie z opisem konkretnego punktu.



KOLANO

Usiąść stabilnie. Ustawić nogę tak, aby struktury wokół rzepki były łatwe do rozpoznania.

KOSTKA I STOPA

Stopa powinna być podparta i rozluźniona, aby nie zmieniać położenia tkanek podczas pomiaru.

Najpierw ustaw pozycję pokazaną na ilustracji. Dopiero potem wykonaj pomiar.

Błąd

napięta kończyna ✗

rozluźniona i stablina kończyna ✓

MODUŁ 03

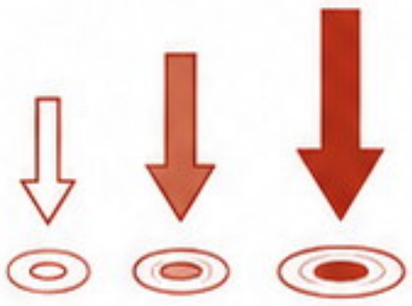
4 podstawowe sposoby ucisku bez igły

Ta strona przedstawia prosty repertuar technik manualnych, które później mapy będą oznaczać ikonami.

1 UCISK STAŁY

Przyłóż opuszkę do punktu i utrzymuj spokojny, równomierny nacisk.

2 UCISK STOPNIOWY

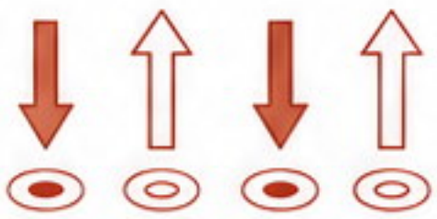


Rozpocznij bardzo lekko i stopniowo zwiększ nacisk do komfortowego poziomu.

3 MAŁY RUCH OKRĘŻNY

Po znalezieniu miejsca wykonuj niewielkie, spokojne ruchy opuszką bez agresywnego pocierania skóry.

4 UCISK I ROZLUŹNIENIE



Krótki kontrolowany nacisk → rozluźnienie → ponowny nacisk, jeżeli mapa tego wymaga.

Jeżeli konkretna mapa podaje określoną technikę, czas lub kolejność – instrukcja mapy ma pierwszeństwo przed ogólnym schematem.

Nie potrzebujesz bólu, aby wykonać technikę prawidłowo.

MODUŁ 03

Oddech, tempo i przerwy podczas akupresury

Akupresura nie polega na szybkim „odhaczaniu" punktów.
Pracuj spokojnie i uważnie — pozwól ciału reagować.
Jakość jest ważniejsza niż tempo.

01

Przyjmij wygodną pozycję

Podeprzyj ciało i rozluźnij obszar, z którym pracujesz.

02

Oddychaj naturalnie

Nie trzeba stosować specjalnej techniki oddechowej ani wstrzymywać oddechu.

03

Rozpocznij delikatnie

Zwiększaj ucisk tylko do komfortowego poziomu.

04

Utrzymuj tempo wskazane na mapie

Nie przyspieszaj, aby „skończyć szybciej".

05

Zwolnij nacisk stopniowo

Nie odrywaj palca gwałtownie,
jeśli nie ma takiej potrzeby.

06

Zatrzymaj się przed następnym punktem

Sprawdź, jak reaguje ciało.

LOKALIZACJA → UCISK → ODDECH → ROZLUŹNIENIE → OBSERWACJA → NASTĘPNY PUNKT

Pomiędzy punktami daj sobie kilka spokojnych oddechów,
jeśli potrzebujesz chwili na ocenę reakcji.

MODUŁ 03

Mapa Domowej Akupresury Bez Igły — punkt wyjścia

Ta mapa pokazuje strukturę bezpiecznej, spokojnej praktyki domowej.
Nie jest instrukcją wykonywania akupunktury igłowej.

SEKWENCJA DOMOWA

1. **WYBIERZ CEL**
   Jedna potrzeba na daną praktykę.
   Np. rozluźnienie, odpoczynek lub praca z mapą konkretnego obszaru.

2. **OTWÓRZ ODPOWIEDNIĄ MAPĘ**
   Nie dobieraj punktów przypadkowo.

3. **SPRAWDŹ OSTRZEŻENIA**
   Przeczytaj sekcję bezpieczeństwa konkretnej mapy.

4. **ZLOKALIZUJ WSZYSTKIE PUNKTY PRZED STARTEM**
   Najpierw orientacja. Potem praktyka.

5. **ROZPOCZNIJ OD PUNKTU 01**
   Śledź dokładnie numerację mapy.

6. **STOSUJ ŁAGODNY LUB UMIARKOWANY UCISK**
   Nie próbuj wywoływać bólu.

7. **OBSERWUJ REAKCJĘ CIAŁA**
   Zmniejsz nacisk lub przerwij, jeżeli pojawia się niepokojąca reakcja.

8. **ZAKOŃCZ I ZANOTUJ**
   Jak czułaś/czułeś się przed praktyką?
   Jak czujesz się po niej?

bez igieł | bez zgadywania | krok po kroku

Jedna mapa. Jedna sekwencja. Jeden krok po drugim.

Nie umieszczać żadnych instrukcji nakłuwania, głębokości wkłucia ani manipulacji igłą. Akupunktura inwazyjna wymaga odpowiedniego wyszkolenia i zasad bezpieczeństwa.

MODUŁ 03

8 błędów, przez które mapa przestaje być precyzyjna

Unikaj najczęstszych pułapek początkujących.
Zastosuj poprawki, by Twoje mapy były wiarygodne i skuteczne.

BŁĄD 01

Patrzenie tylko na czerwoną kropkę

POPRAWKA

znajdź punkt względem kości, stawu lub ścięgna.

BŁĄD 02

Przeliczanie cun na stałe centymetry

POPRAWKA

korzystaj z proporcji opisanej na mapie.

BŁĄD 03

Zaczynanie ucisku przed znalezieniem wszystkich punktów

POPRAWKA

zlokalizuj trasę przed rozpoczęciem.

BŁĄD 04

Im mocniej, tym lepiej

POPRAWKA

wybierz nacisk wyraźny, ale komfortowy.

BŁĄD 05

Uciskanie najbardziej bolesnego miejsca zamiast właściwego punktu

POPRAWKA

kieruj się lokalizacją anatomiczną.

BŁĄD 06

01 → 02 → 03

Pomijanie kolejności

POPRAWKA

podążaj za numerami 01 → 02 → 03.

BŁĄD 07

L P
L + P

Ignorowanie oznaczenia lewej/prawej strony

POPRAWKA

sprawdź symbole L, P lub L+P.

BŁĄD 08

Ignorowanie sygnałów ostrzegawczych organizmu

POPRAWKA

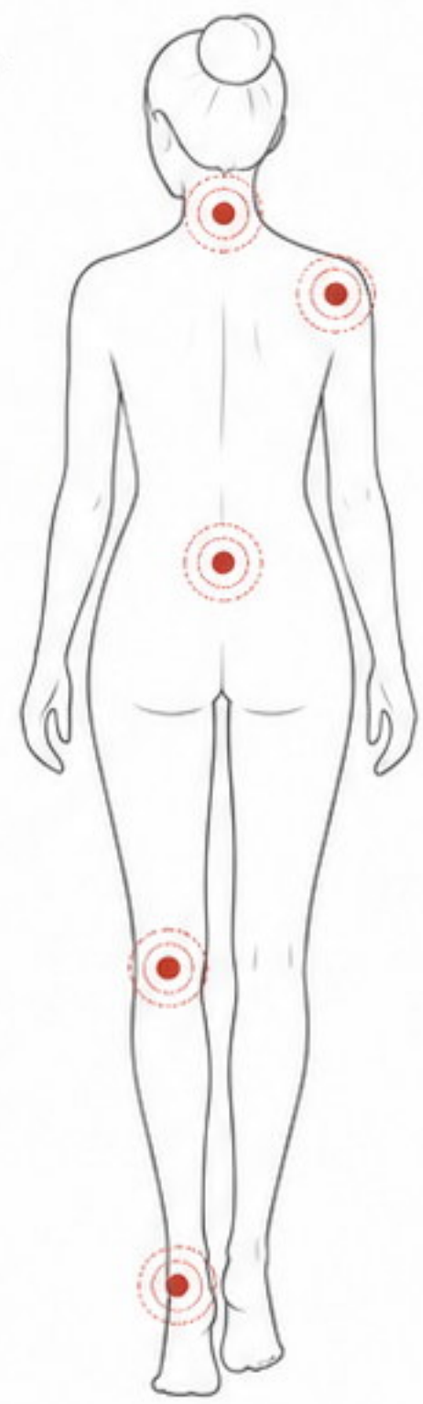
przerwij praktykę w przypadku nietypowej, silnej lub szybko nasilającej się reakcji.

Precyzja jest ważniejsza niż siła.

MODUŁ 03

Jesteś gotowa/gotowy na mapy objawowe

Zanim przejdziesz dalej, sprawdź 10 podstaw.



POTRAFIĘ:

- 01. Rozpoznać podstawowe punkty orientacyjne ciała.
- 02. Wyjaśnić, czym jest cun.
- 03. Zrozumieć, że cun nie jest stałą liczbą centymetrów.
- 04. Połączyć pomiar z anatomią.
- 05. Delikatnie zbadać miejsce palpacyjnie.
- 06. Rozpoznać oznaczenia L, P oraz L+P.
- 07. Ustawić ciało zgodnie z ilustracją.
- 08. Wykonać łagodny, kontrolowany ucisk.
- 09. Podążać za numerowaną sekwencją punktów.
- 10. Rozpoznać sytuację, w której należy przerwać samodzielną praktykę i zasięgnąć właściwej pomocy.

REGUŁA ZŁOTA

Znajdź dokładnie. Uciskaj łagodnie. Obserwuj uważnie.

CO DALEJ?

W następnym module przechodzisz od nauki narzędzi do praktycznych map obszarów bólowych. Każda mapa będzie korzystać z systemu, który właśnie poznałaś/poznałeś: lokalizacja → kolejność → technika → czas → obserwacja.

NASTĘPNY MODUŁ:

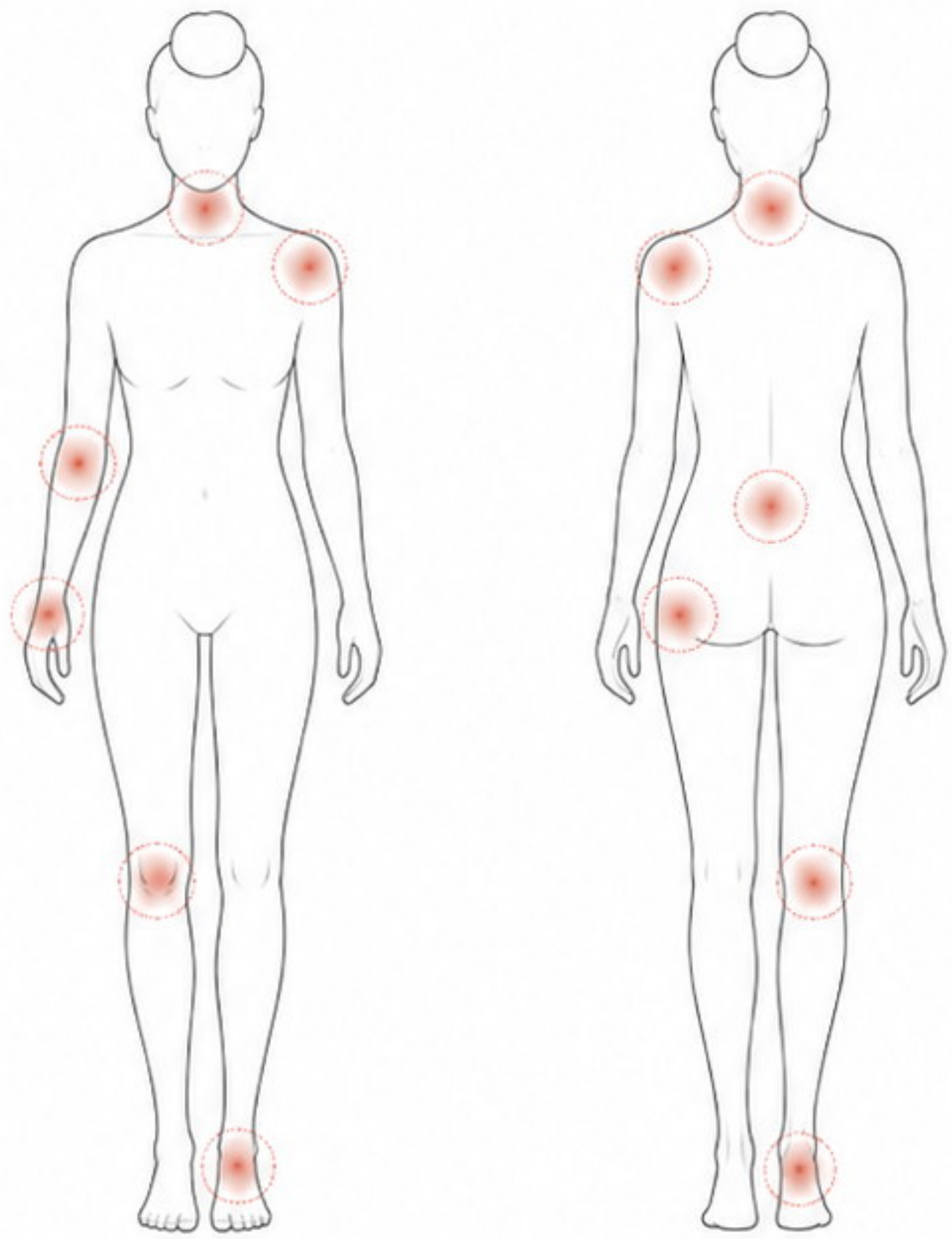
Mapy bólu i układu mięśniowo-szkieletowego

MODUŁ 04

Moduł 04 — Mapy bólu i układu mięśniowo-szkieletowego

Praktyczne trasy akupresury dla pleców, karku, barków, kończyn i najczęściej przeciążanych obszarów ciała

Znajdź obszar → sprawdź punkty → wykonaj sekwencję → oceń reakcję.



Mapy wspierają samopielęgnację i komfort.
Nie zastępują diagnostyki przy nowym, silnym lub nietypowym bólu.

MODUŁ 04

Zanim zastosujesz mapę bólu — sprawdź sygnały alarmowe

Nie każdy ból powinien być najpierw uciskany.

1 SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM, JEŚLI:

- ból pojawił się po poważnym urazie
- ból jest nowy, bardzo silny lub szybko się nasila
- występuje gorączka lub wyraźne złe samopoczucie
- występuje niewyjaśniona utrata masy ciała
- pojawia się wyraźne osłabienie kończyny
- objawy utrzymują się lub wyraźnie ograniczają codzienne funkcjonowanie

2 PILNA POMOC MEDYCZNA PRZY BÓLU PLECÓW, JEŚLI WYSTĘPUJE:

- drętwienie lub utrata czucia w okolicy krocza
- nowe problemy z kontrołą pęcherza lub jelit
- silne albo narastające osłabienie/drętwienie obu nóg
- ból po poważnym wypadku

Takie objawy są wymieniane w oficjalnych zaleceniach jako wymagające pilnej oceny.

3 ZASADA MAP

ZIELONY:
łagodny, znany problem → można rozważyć delikatną mapę samopielęgnacji.

ŻÓŁTY:
objaw powtarza się, przeszkadza w funkcjonowaniu lub budzi wątpliwości → konsultacja jest wskazana.

CZERWONY:
objawy alarmowe → nie wykonywać mapy jako zamiennika pomocy medycznej.

MODUŁ 04

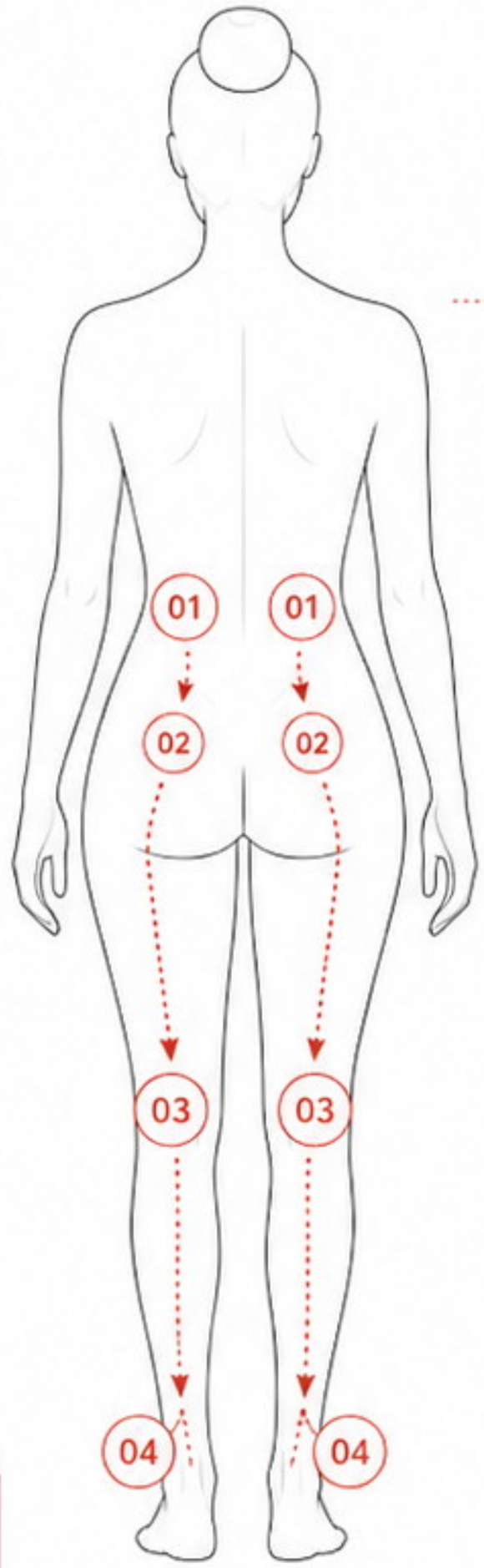
Mapa Przewlekłego Bólu Lędźwiowego

OBSZAR

Dolna część pleców / okolica lędźwiowo-krzyżowa

CEL MAPY

Wsparcie rozluźnienia i komfortu przy przewlekłym napięciu dolnej części pleców.

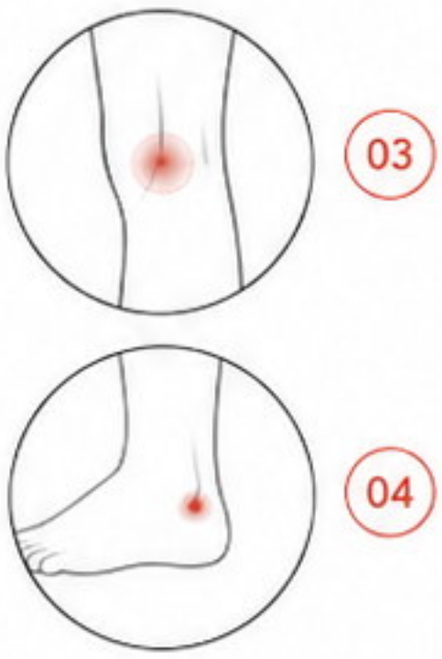


01 **BL23**
po obu stronach odcinka lędźwiowego, mark L+P

02 **BL25**
niżej na przebiegu meridianu Pęcherza Moczowego, mark L+P

03 **BL40**
okolica tylna kolana

04 **BL60**
okolica bocznej kostki



TRASA MAPY

BL23 → BL25 → BL40 → BL60

INSTRUKCJA

1. Przyjmij wygodną pozycję.
2. Najpierw znajdź wszystkie punkty.
3. Zastosuj łagodny lub umiarkowany ucisk zgodnie z instrukcją mapy.
4. Nie naciskaj bezpośrednio na wyrostki kostne kręgosłupa.
5. Po każdym punkcie oceń komfort.
6. Zakończ, jeżeli ból wyraźnie się nasila.

PO MAPIE — SZYBKA OCENA

Przed: ____ /10

Po: ____ /10

Czy ruch jest: łatwiejszy / bez zmian / trudniejszy

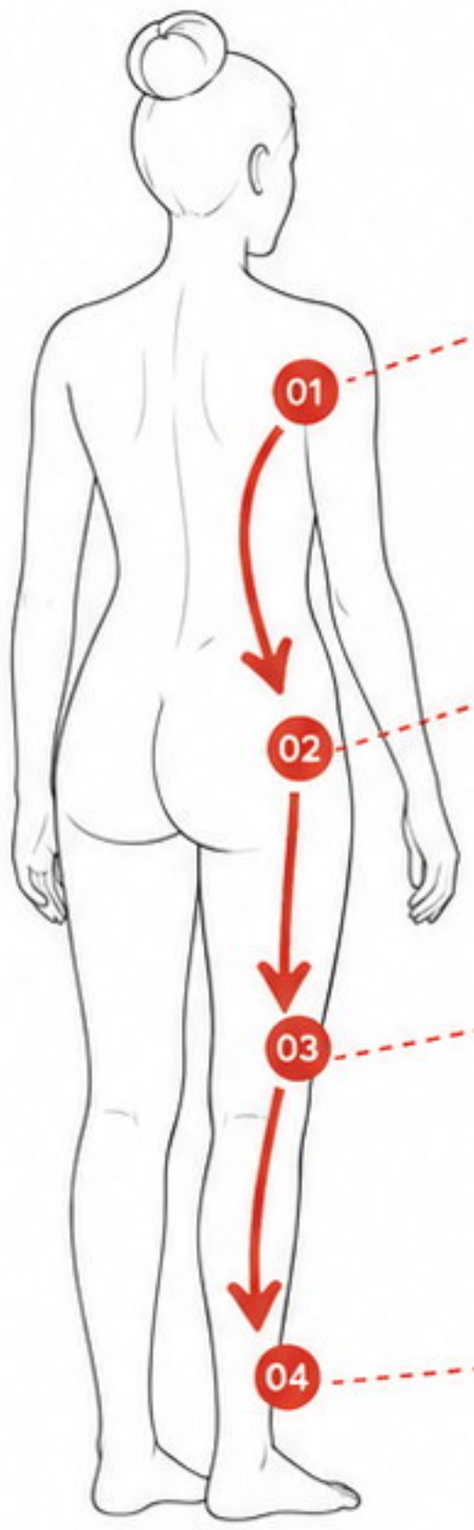
Przewlekły ból lędźwiowy może zależeć od wielu czynników; podejście do niego nie powinno opierać się wyłącznie na jednej technice. WHO zaleca zintegrowane, dopasowane do osoby podejście do przewlekłego pierwotnego bólu krzyża.

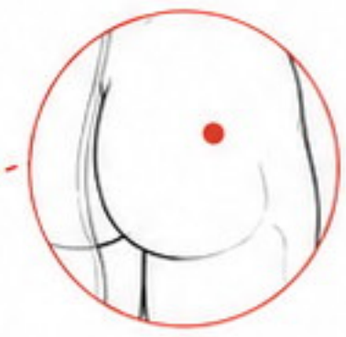
MODUŁ 04

Mapa Rwy Kulszowej i Bólu Promieniującego do Nogi

dolna część pleców / pośladek → udo → podudzie → stopa

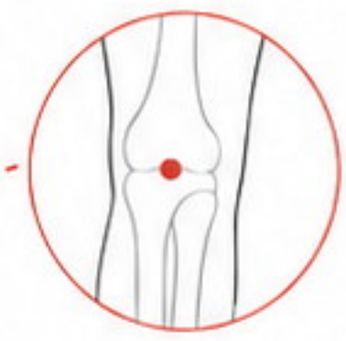
Ból promieniujący do nogi może mieć różne przyczyny. Ta mapa nie służy do samodzielnego ustalania diagnozy.





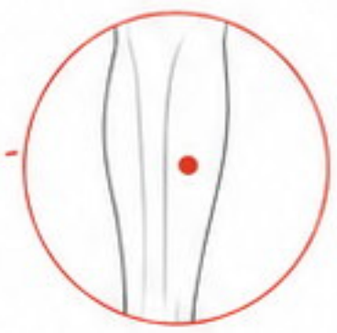
01 GB30
(okolica pośladka)

Nie próbuj agresywnego, głębokiego nacisku.



02 BL40
(tylna część kolana)

Ucisk spokojny i tolerowany.



03 BL57
(tylna część łydki)

Ucisk spokojny i tolerowany.

04 BL60
(okolica bocznej kostki)

Ucisk spokojny i tolerowany.

GB30 → BL40 → BL57 → BL60

⚠ NIE KONTYNUJ SAMODZIELNIE

- osłabienie obu nóg
- drętwienie okolicy krocza
- zaburzenia oddawania moczu lub stolca
- szybko narastające objawy neurologiczne

Takie objawy wymagają pilnej oceny medycznej.

WAŻNA INFORMACJA EDUKACYJNA

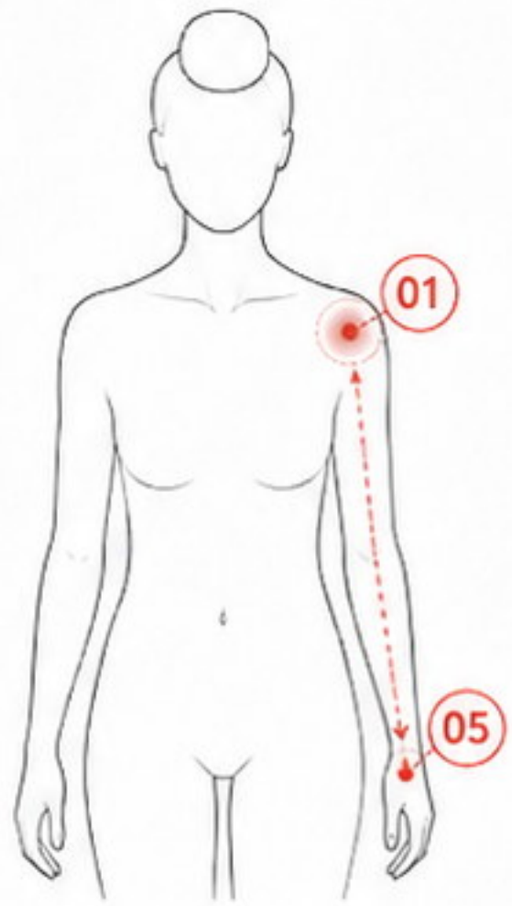
Nie pisać, że mapa leczy rwę kulszową. Badania nad akupunkturą dla rwy kulszowej sugerowały możliwą korzyść, ale NCCIH podkreśla ograniczoną jakość dostępnych danych i brak podstaw do jednoznacznych wniosków.

MODUŁ 04

Mapa Zamrożonego Barku i Ograniczonej Ruchomości

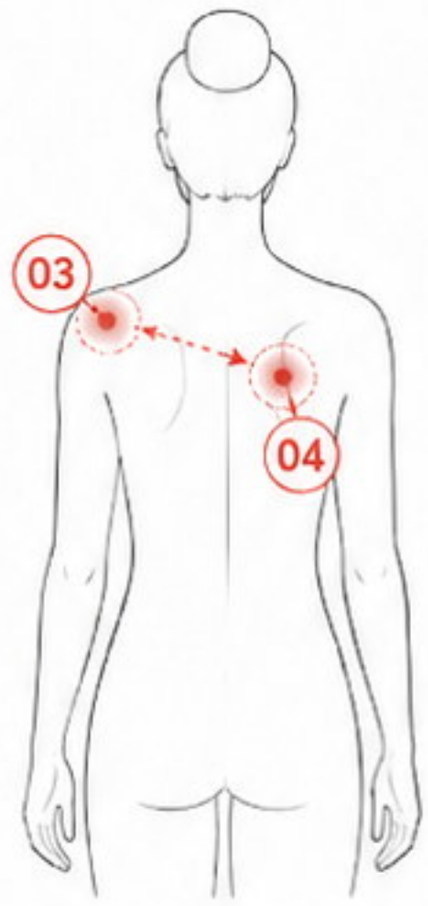
Praktyczne trasy akupresury dla pleców, karku, barków, kończyn i najczęściej przeciążanych obszarów ciała

Znajdź obszar → sprawdź punkty → wykonaj sekwencję → oceń reakcję.



przednia część barku

bok barku



tylna część barku, okolice łopatki

01 — LI15

02 — TE14

03 — SI9

04 — SI11

05 — LI4

Wykonaj sekwencję dokładnie w tej kolejności:

LI15 → TE14 → SI9 → SI11 → LI4

ZASADA PRAKTYCZNA

Nie próbuj wymuszać zakresu ruchu.

SPRAWDŹ RUCH PO KAŻDYM PUNKCIE

- uniesienie ręki przodem
- uniesienie bokiem

Użytkownik ma zatrzymać ruch przed ostrym bólem.

OCENA RUCHU

Przed mapą:
ruch komfortowy ___ /10

Po mapie:
ruch komfortowy ___ /10

WIEDZA

Długotrwałe ograniczenie ruchomości barku wymaga właściwego rozpoznania.
Różne problemy barku mogą dawać podobne objawy.

UWAGA

Punkt LI4 znajduje się w miejscu o potencjale wywołania skurczów macicy.
Stosuj szczególną ostrożność w ciąży.

MODUŁ 04

Mapa Migreny i Napięciowego Bólu Głowy

CEL MAPY Wsparcie komfortu przy znanym napięciowym bólu głowy lub wcześniej rozpoznanej migrenie.

GB20 → Taiyang → LI4 → LR3

01 **GB20**
(Fengchi)
Na tylnych zagłębieniach pod kośćmi potylicznymi, po obu stronach kręgosłupa.

02 **Taiyang**
(EX-HN5)
Na skroniach, w zagłębieniach po bokach głowy.

Bardzo lekki kontakt. Nie stosuj agresywnego nacisku.

03 **LI4**
(Hegu)
Na grzbiecie dłoni, między kciukiem a palcem wskazującym.

UWAGA CIĄŻA

04 **LR3**
(Taichong)
Na grzbiecie stopy, między 1. a 2. kością śródstopia.

NAJPIERW SPRAWDŹ

Nie używaj mapy jako jedynej odpowiedzi w przypadku:

- nagłym, wyjątkowo silnym bólu głowy
- bólu po urazie głowy
- nowych objawach neurologicznych
- utracie przytomności
- nowym nietypowym bólu, którego użytkownik wcześniej nie doświadczał

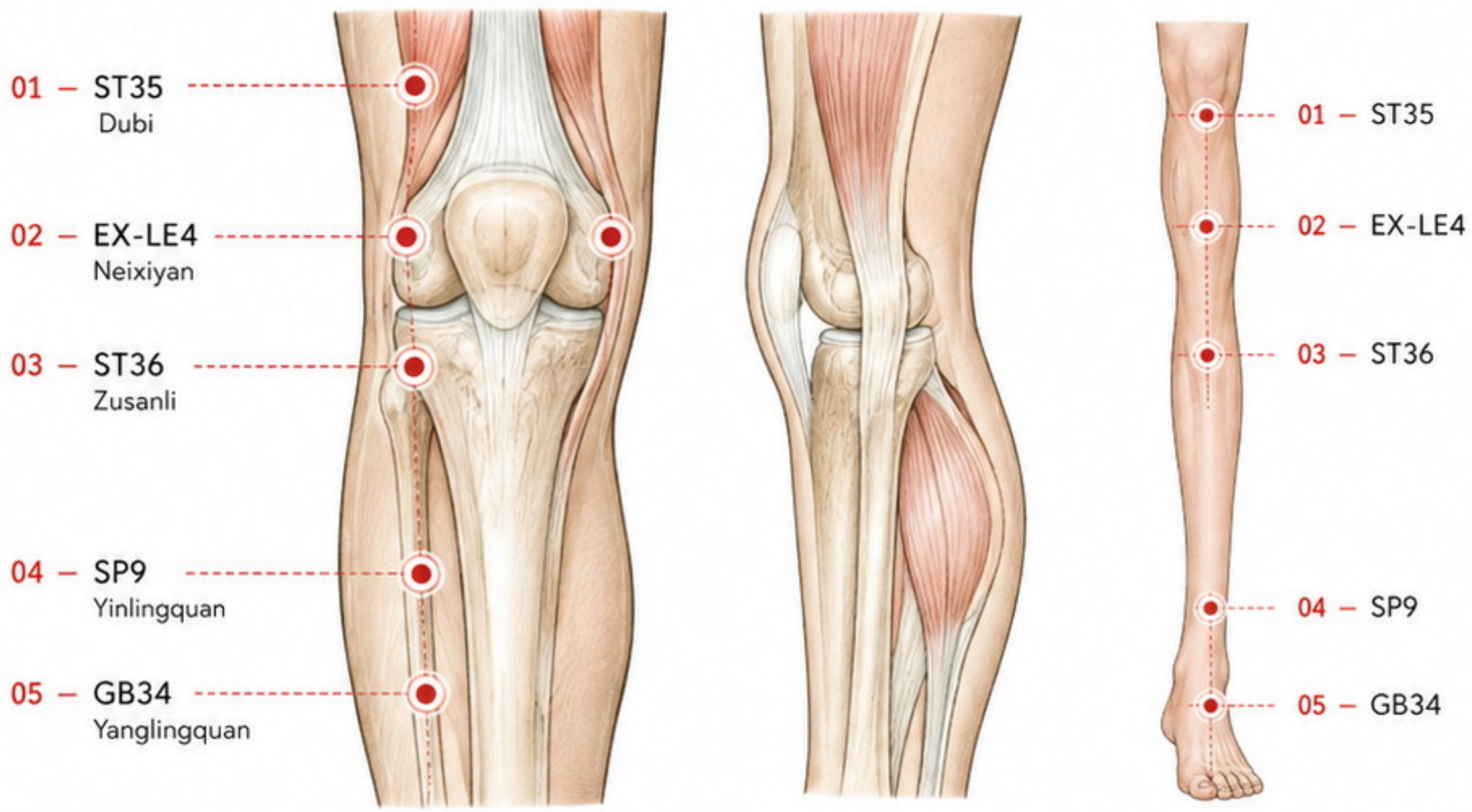
NCCIH podaje, że istnieją badania sugerujące możliwe zmniejszenie częstości migren oraz napięciowych bólów głowy przy akupunkturze, ale efekty i jakość dowodów różnią się w zależności od porównania i rodzaju bólu.

MAPA 47

Mapa Bólu i Sztywności Kolana

Praktyczne punkty akupresury wspierające komfort i elastyczność kolana w codziennej aktywności.

TRASA: ST35 → EX-LE4 → ST36 → SP9 → GB34



OBSZAR MAPY

Duże powiększenie kolana od przodu i boku.

ZASADA TECHNIKI – PUNKTY STAWOWE

Ucisk powinien być łagodny. Nie naciskaj silnie na obrzęknięty, gorący lub świeżo urazowy staw.

SZYBKA OCENA

Przed: ból przy chodzeniu ___ /10; sztywność ___ /10

Po: ból ___ /10; sztywność ___ /10

WAŻNE – KIEDY SZUKAĆ POMOCY

Wyraźny duży obrzęk, deformacja po urazie, niemożność obciążenia nogi, znaczne zaczerwienienie lub gwałtownie nasilający się ból → profesjonalna ocena.

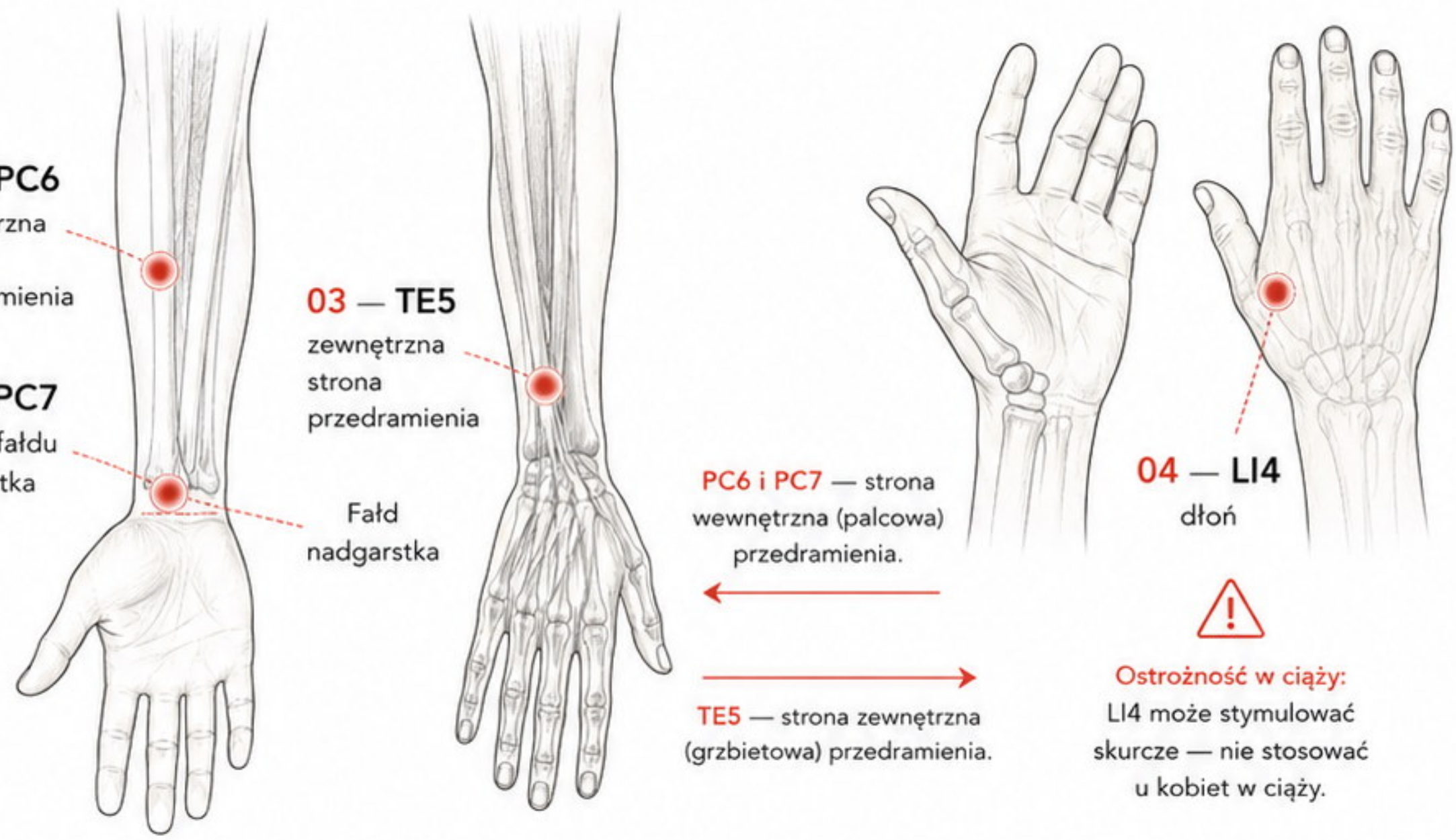
Akupunktura była badana m.in. w bólu związanym z chorobą zwyrodnieniową kolana; wyniki sugerują możliwą korzyść dla części osób, lecz mapa nie powinna przedstawiać akupresury jako zamiennika pełnego postępowania.

MODUŁ 04

Mapa Bólu Nadgarstka i Przeciążenia Ścięgien

Praktyczne trasy akupresury dla bólu nadgarstka, przeciążeń ścięgien i napięć przedramienia

PC6 → PC7 → TE5 → LI4



Ostrożność w ciąży:
LI4 może stymulować skurcze — nie stosować u kobiet w ciąży.

LOKALIZACJA

Każdy punkt pokadaz względem:

- fałdu nadgarstka
- ścięgien
- kości przedramienia

TECHNIKA

Palec stabilny, ucisk umiarkowany, nadgarstek rozluźniony.

Nie wykonywać gwałtownego rozciągania podczas ucisku.

SZYBKI TEST

Przed i po:

- spokojne zgięcie nadgarstka
- spokojny wyprost
- delikatne otwarcie i zamknięcie dłoni

Bez prowokowania ostrego bólu.

WAŻNE

Drętwienie, utrata siły chwytu, utrzymujące się zaburzenia czucia lub ból po urazie powinny być odpowiednio ocenione — nie zakładaj automatycznie, że problem pochodzi ze ścięgna.

Nadgarstek boli tutaj ≠ przyczyna zawsze znajduje się tutaj.

Mapa Fibromialgii – Delikatna Trasa dla Nadwrażliwego Ciała

Delikatna, ogólna sekwencja wspierająca ciało o podwyższonej wrażliwości.
Skupia się na uspokojeniu układu nerwowego, łagodzeniu napięcia i poprawie samopoczucia.

WAŻNA ZASADA TEJ MAPY

W fibromialgii mniej może znaczyć więcej.

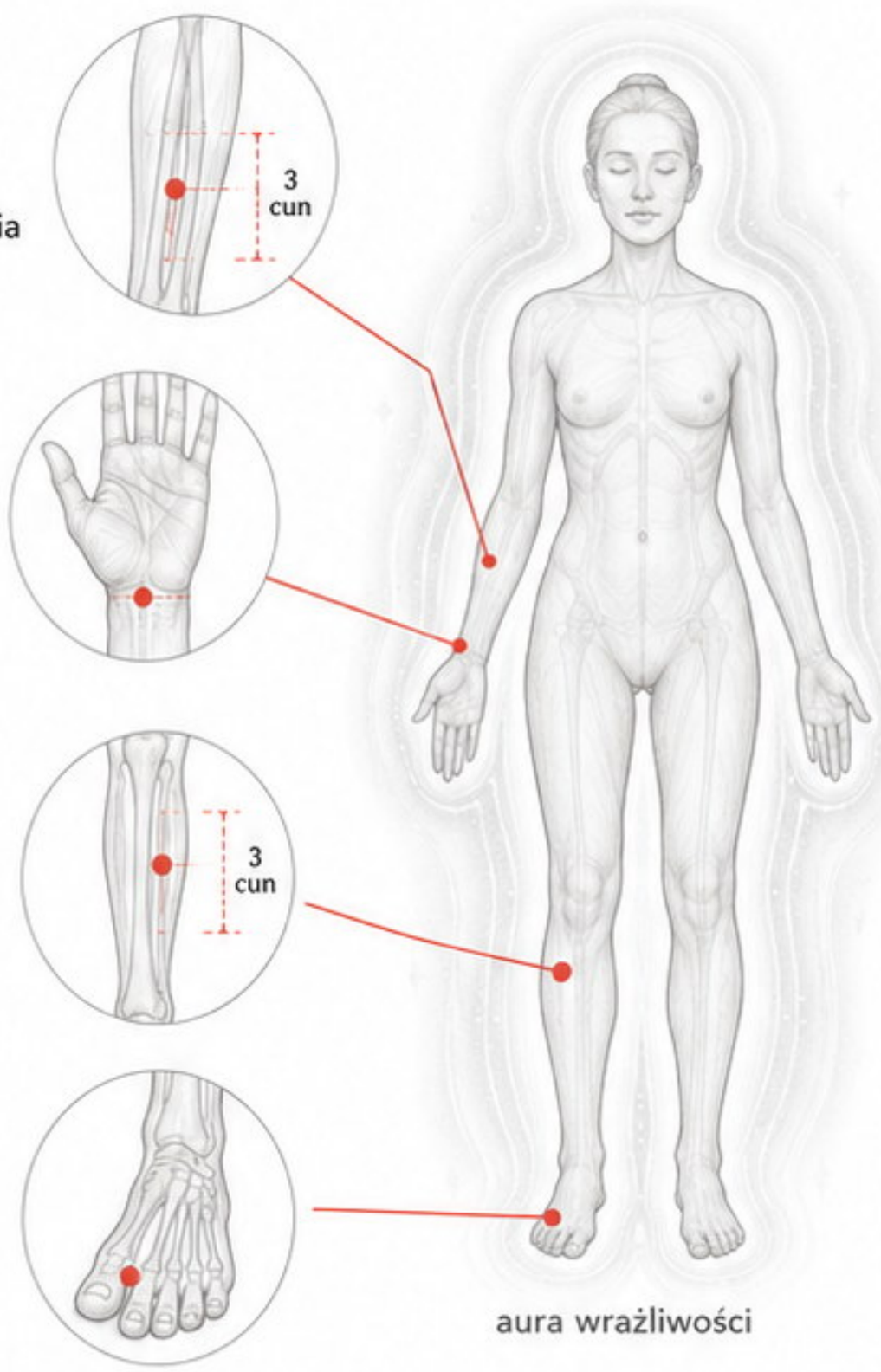
Nie szukaj najsilniejszego bólu. Zacznij od delikatnego, tolerowanego bodźca.

01 PC6
Wewnętrzna część przedramienia

02 HT7
Okolica nadgarstka

03 ST36
Przednio-boczna część podudzia

04 LR3
Grzbiet stopy



TRASA

PC6 → HT7 → ST36 → LR3

POZIOM UCISKU

1/5 — bardzo lekki
2/5 — lekki
3/5 — umiarkowany tylko jeśli komfortowy

Nie dążyć do 4–5/5.

CZAS

Zacznij krócej niż w standardowej mapie i oceń reakcję przed wydłużeniem ucisku.

OBSERWUJ

Przed praktyką:
wrażliwość ciała ___ /10
zmęczenie ____ /10
napięcie ___ /10

Po praktyce: spokojniej / bez zmian / gorzej

KIEDY PRZERWAĆ

- gdy dotyk wyraźnie zwiększa ból
- gdy pojawia się pogorszenie samopoczucia
- gdy ciało jest danego dnia wyjątkowo nadwrażliwe

Fibromialgia wymaga szerszego podejścia.

Nie istnieje jedna metoda, która działa dla wszystkich.
Materiały NHS opisują opiekę spersonalizowaną, obejmującą aktywność fizyczną, terapie psychologiczne oraz leki — dostosowaną do potrzeb, objawów i preferencji każdej osoby.

NHS

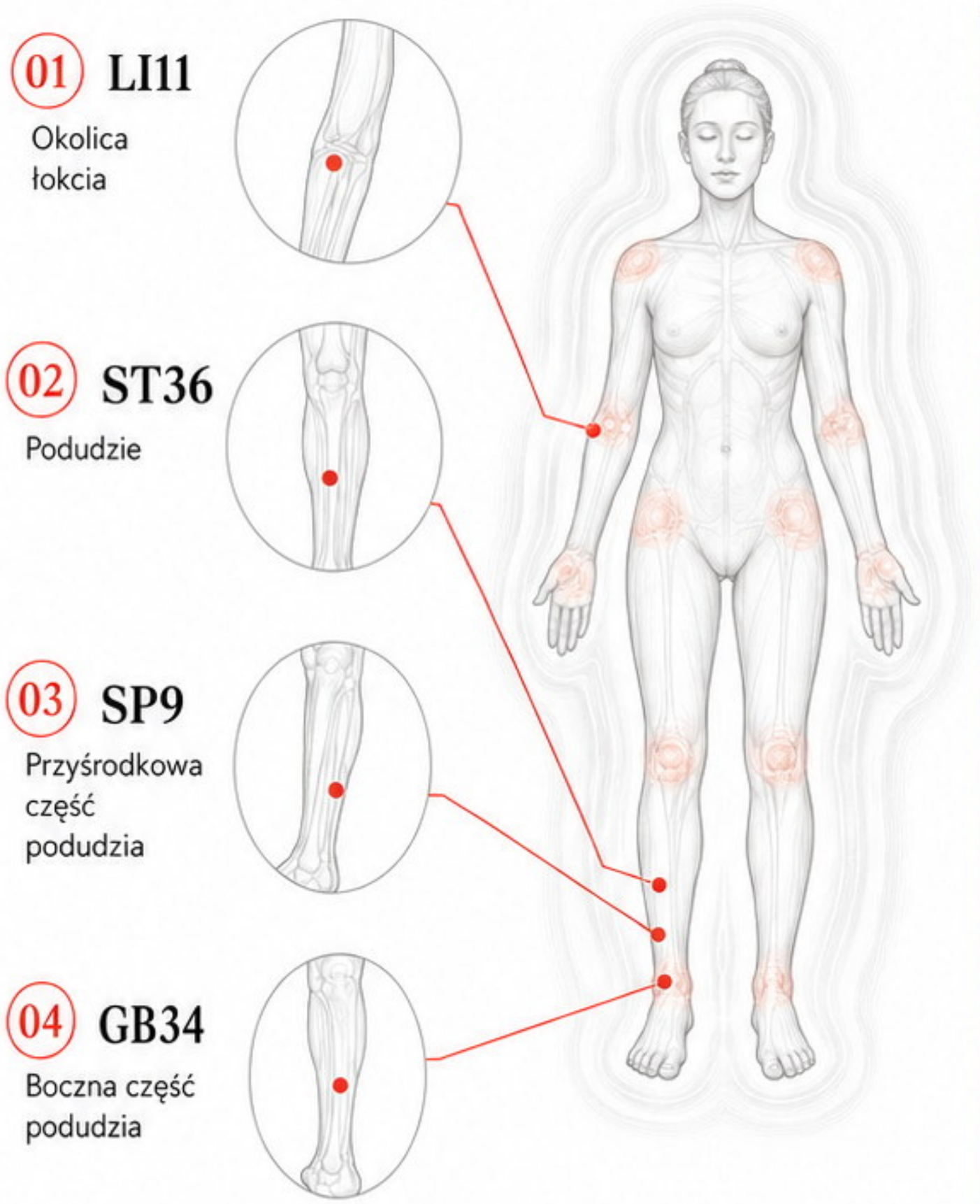
Badania nad akupunkturą w fibromialgii wskazują na możliwość poprawy części objawów u niektórych osób, jednak dowody pozostają ograniczone i nie uzasadniają obietnicy leczenia choroby.

Mapa Zapalenia Stawów i Porannej Sztywności

Ta mapa wspiera komfort i łagodne rozpoczęcie ruchu przy znanej sztywności stawów. „Zapalenie stawów" nie jest jedną chorobą, lecz obejmuje wiele możliwych przyczyn, dlatego mapa nie służy do samodiagnozy.

CEL MAPY

Wsparcie komfortu i spokojnego rozpoczęcia ruchu przy znanej sztywności stawów.



TRASA

LI11 → ST36 → SP9 → GB34

PORANNY SCHEMAT

1. **ROZGRZEJ CIAŁO** — kilka spokojnych ruchów w komfortowym zakresie
2. **WYKONAJ MAPĘ** — łagodny lub umiarkowany ucisk
3. **SPRAWDŹ RUCH** — porusz stawem bez forsowania

TEST PRZED / PO

Sztywność rano: ___ /10
Komfort ruchu: ___ /10

Po mapie — Sztywność: ___ /10
Komfort ruchu: ___ /10

NIE UCISKAJ AGRESYWNIE STAWU, KTÓRY JEST:

- wyraźnie gorący
- mocno obrzęknięty
- intensywnie zaczerwieniony
- świeżo urazowy

Ból i sztywność mogą występować w różnych postaciach zapalenia stawów. Właściwy typ choroby powinien być rozpoznany medycznie.

Akupunktura była badana szczególnie w chorobie zwyrodnieniowej stawów; NCCIH wskazuje na możliwą, zwykle umiarkowaną korzyść w bólu u części osób, a nie na wyleczenie zapalenia stawów.

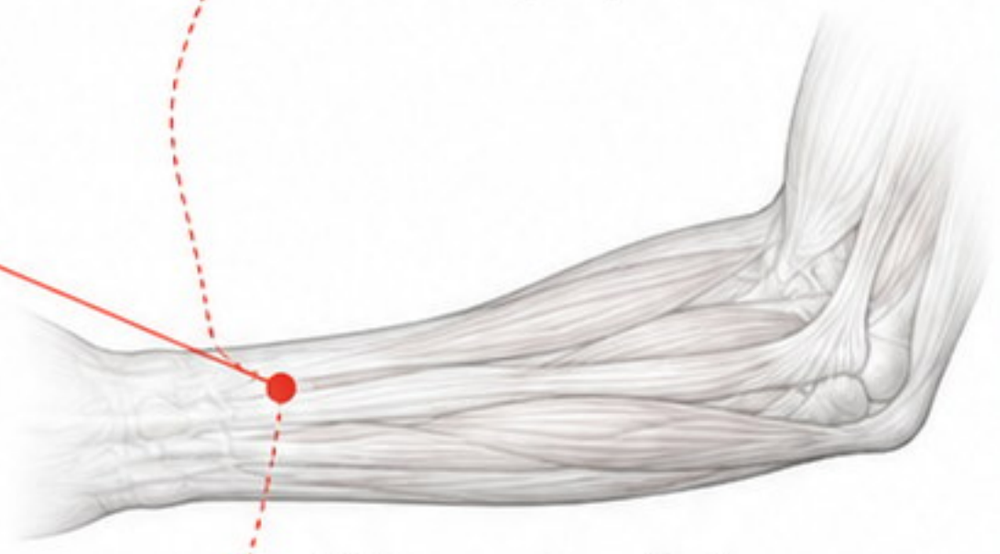
Mapa Bólu Łokcia i Przeciążenia Przedramienia

Prosta trasa dla typowych przeciążeń łokcia i przedramienia podczas pracy manualnej, pracy przy komputerze lub powtarzalnych ruchów.

01 LI11
Okolica boczna łokcia

widok zewnętrzny (bok)

02 LI10
Przedramię

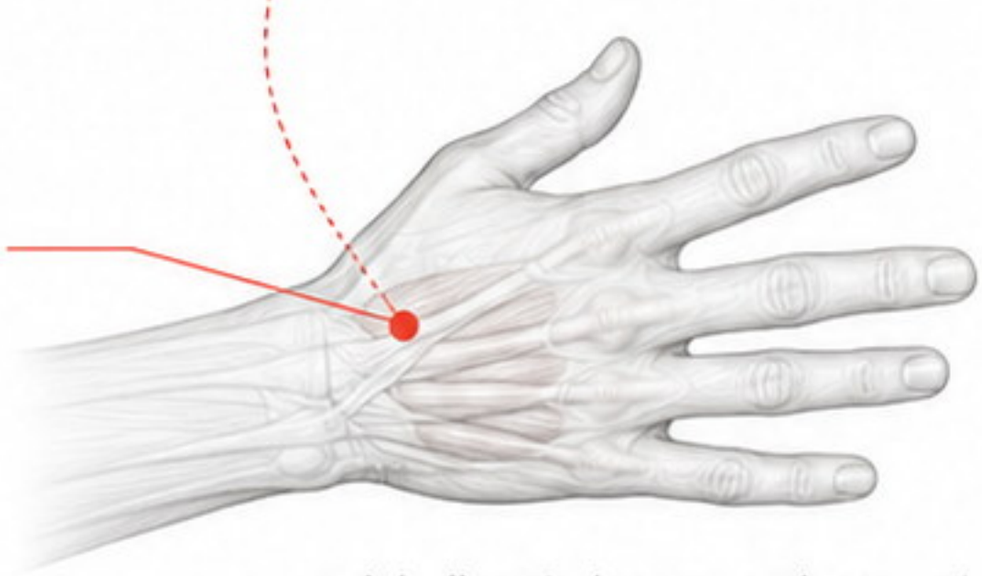


widok wewnętrzny (bok)

03 TE5
Zewnętrzna część przedramienia

widok zewnętrzny (bok)

04 LI4
Dłoń



widok dłoni (od strony grzbietowej)

OBSZAR

Trzy widoki: łokieć z boku (zewnętrzny), łokieć z boku (wewnętrzny), przedramię i dłoń.

TRASA

LI11 → LI10 → TE5 → LI4

TECHNIKA

Łokieć oprzyj wygodnie. Mięśnie powinny być rozluźnione.

Ucisk: lekki → umiarkowany → tylko do poziomu komfortu

MINI-TEST

- powolne zgięcie łokcia
- wyprost
- obrót przedramienia

Nie prowokować ostrego bólu.

WAŻNE

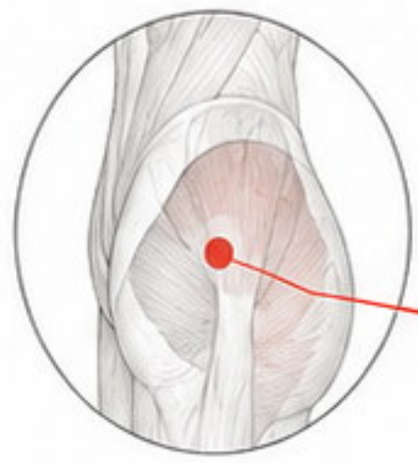
Podobny ból może mieć różne przyczyny. Mapa dotyczy obszaru objawu, nie rozpoznania choroby.

UWAGA — LI4.

W ciąży sprawdź dedykowaną mapę bezpieczeństwa dla kobiet w ciąży.

Mapa Bólu Biodra i Napięcia Okolicy Pośladkowej

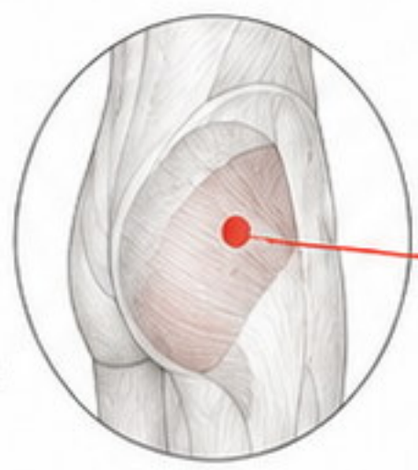
Trasa dla okolicy biodra bocznej i tylnej – bez sugerowania, że każdy ból biodra pochodzi ze stawu biodrowego.



01

GB29

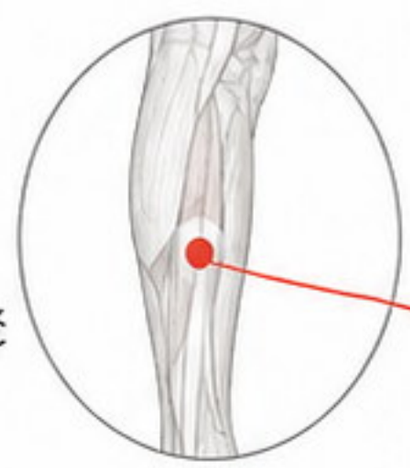
Okolica boczna biodra



02

GB30

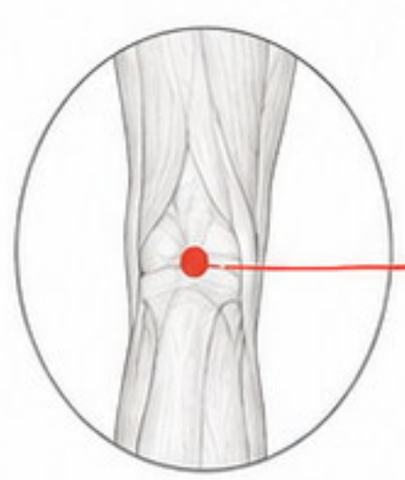
Okolica pośladkowa



03

GB34

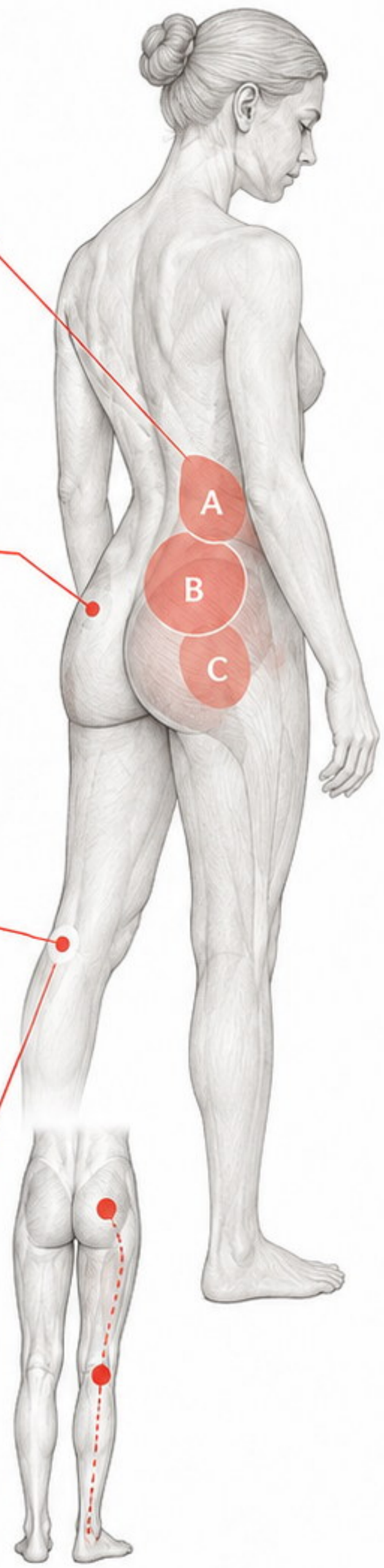
Boczna część podudzia



04

BL40

Tylna część kolana



OBSZAR

A — bok biodra

B — pośladek

C — okolica tylna biodra

TRASA

GB29 → GB30 → GB34 → BL40

TECHNIKA

Przy GB29: Ucisk umiarkowany i spokojny.

Przy GB30: Nie próbuj bardzo głębokiego nacisku. Rozpocznij lekko.

SPRAWDŹ RUCH

Chodzenie: ___ /10 komfortu

Uniesienie nogi: ___ /10 komfortu

Po mapie powtórzyć spokojnie.

Ból biodra może pochodzić ze stawu, mięśni, ścięgien, kręgosłupa lub innych struktur. Mapa nie ustala przyczyny.

KIEDY SKONSULTOWAĆ

- ból po poważnym upadku
- brak możliwości obciążenia nogi
- widoczna deformacja
- gwałtownie nasilający się ból

Mapa Napięcia i Bólu Między Łopatkami

Praktyczna trasa akupresury wspierająca rozluźnienie napięcia i zmniejszenie bólu między łopatkami oraz w obręczy barkowej.

STREFY OBJAWÓW

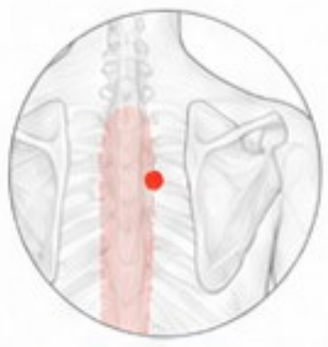
- przyśrodkowy brzeg łopatki
- okolica między łopatkami
- tylna część barku

TRASA

SI11 → SI9 → SI3 → TE5

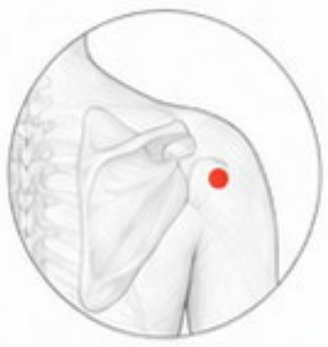
01 SI11

Okolica łopatki



02 SI9

Tylna część barku



03 SI3

Boczna część dłoni

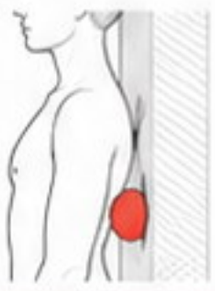
04 TE5

Przedramię

SAMODZIELNA APLIKACJA

A — druga osoba wykonuje delikatny ucisk palcem

B — miękka piłeczka między plecami a ścianą



Piłeczka ma znajdować się na tkankach miękkich, nie bezpośrednio na kręgosłupie.

Nie używaj twardej piłki ani silnego dociskania całym ciężarem ciała.

60-SEKUNDOWY RESET

- opuść barki
- wykonaj 2–3 spokojne ruchy ramion
- porównaj napięcie

Przed: ____ /10

Po: ____ /10

Mapa Ciężkich, Napiętych Barków

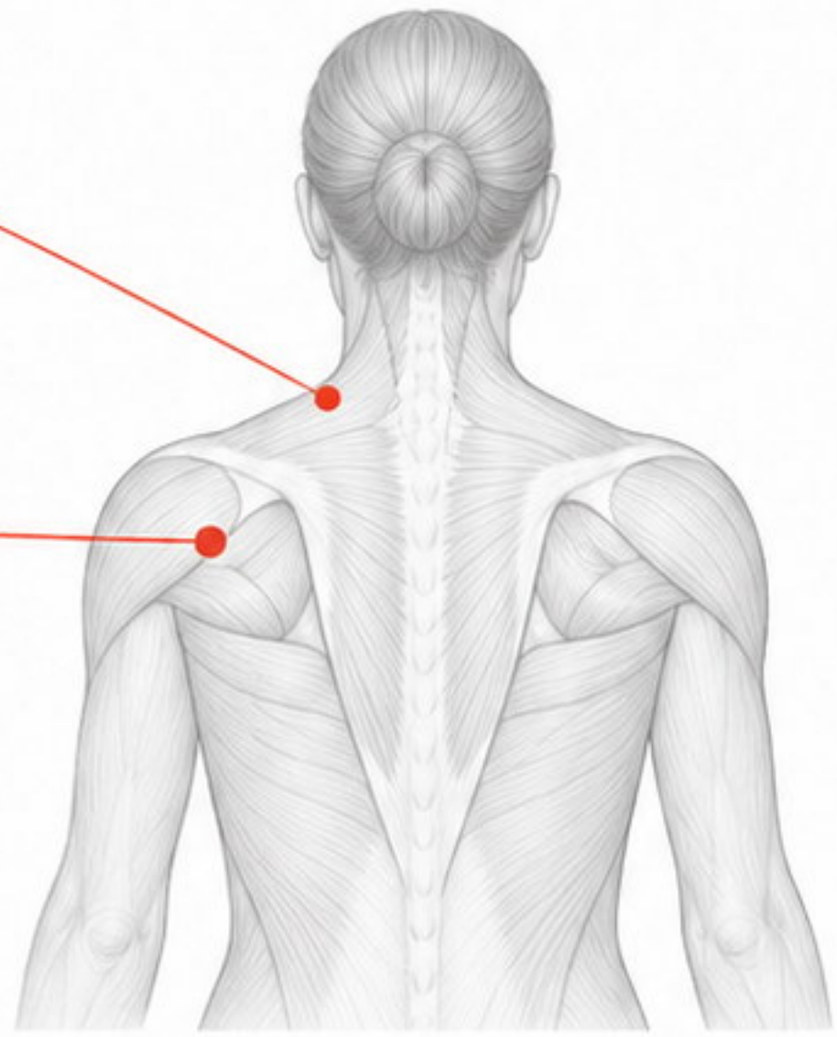
Rozluźnienie odczuwanego napięcia obręczy barkowej po długim siedzeniu, stresie lub statycznej pozycji.

CEL

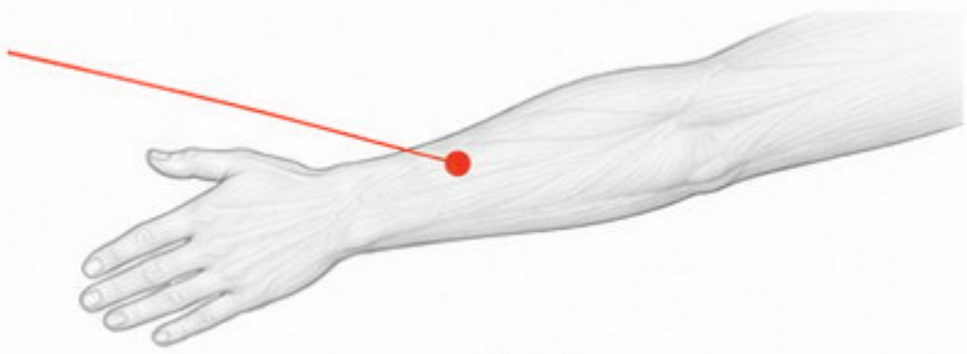
Rozluźnienie odczuwanego napięcia obręczy barkowej po długim siedzeniu, stresie lub statycznej pozycji.

01 GB21
Górna część barku

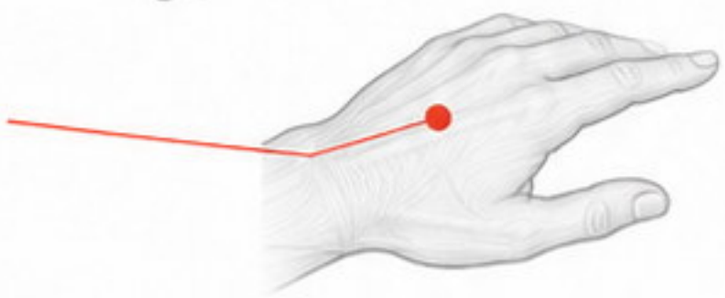
02 SI9
Tylna część barku



03 TE5
Przedramię



04 LI4
Dłoń



TRASA

GB21 → SI9 → TE5 → LI4

TECHNIKA

Przy GB21: Delikatny ucisk tkanki miękkiej — bez agresywnego chwytania.

MIKROPRZERWA

wdech → opuść barki → wydech → rozluźnij dłonie

TEST

Barki przed mapą:
lewy ____/10 prawy ____/10

Po:
lewy ____/10 prawy ____/10

Fibromialgia wymaga szerszego podejścia.

Nie istnieje jedna metoda, która działa dla wszystkich. Materiały NHS opisują opiekę spersonalizowaną, obejmującą aktywność fizyczną, terapię psychologiczną oraz leki — dostosowaną do potrzeb, objawów i preferencji każdej osoby.

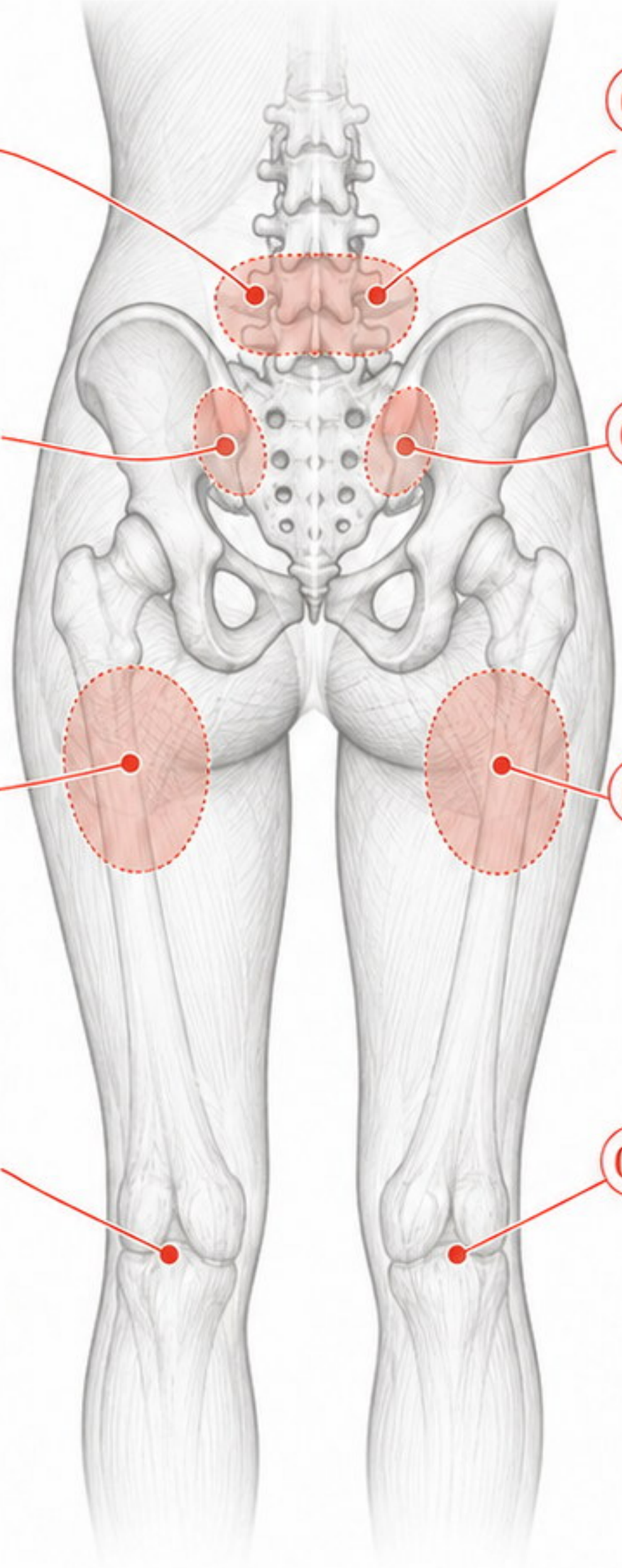
NHS

Badania nad akupunkturą w fibromialgii wskazują na możliwość poprawy części objawów u niektórych osób. Jednak dowody pozostają ograniczone i nie uzasadniają obietnicy leczenia choroby.

W ciąży nie stosuj tej mapy rutynowo. Skorzystaj z dedykowanej Mapy Akupresury u Kobiet w Ciąży.

Mapa Napięcia Okolicy Krzyżowej i Krzyżowo-Biodrowej

Trasa na obszar niskiego dyskomfortu wokół kości krzyżowej i stawów krzyżowo-biodrowych — bez pochopnego etykietowania każdego dyskomfortu jako problemu stawu krzyżowo-biodrowego.



TRASA

BL27 → BL28 → GB30 → BL40

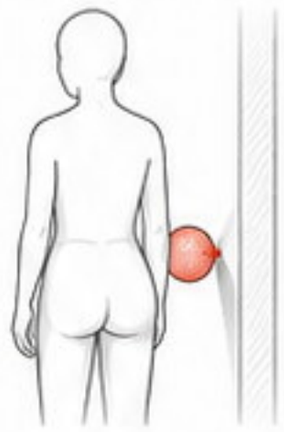
TECHNIKA

Ucisk delikatny, na obszarze wskazanym na ilustracji.

Nie pokazywać nacisku bezpośrednio na wystające struktury kostne.

OPCJA SAMODZIELNA

miękka piłeczka + ściana



Nie stosować bardzo twardej piłki ani dynamicznego rolowania po kościach.

SPRAWDŹ PRZED / PO

- komfort podczas wstawania z krzesła
- komfort podczas kilku spokojnych kroków

Drętwienie krocza, nowe zaburzenia kontroli pęcherza/jelit albo narastające osłabienie nóg → nie kontynuuj mapy, potrzebna jest pilna ocena medyczna.

Mapa Napięcia Łydki po Wysiłku

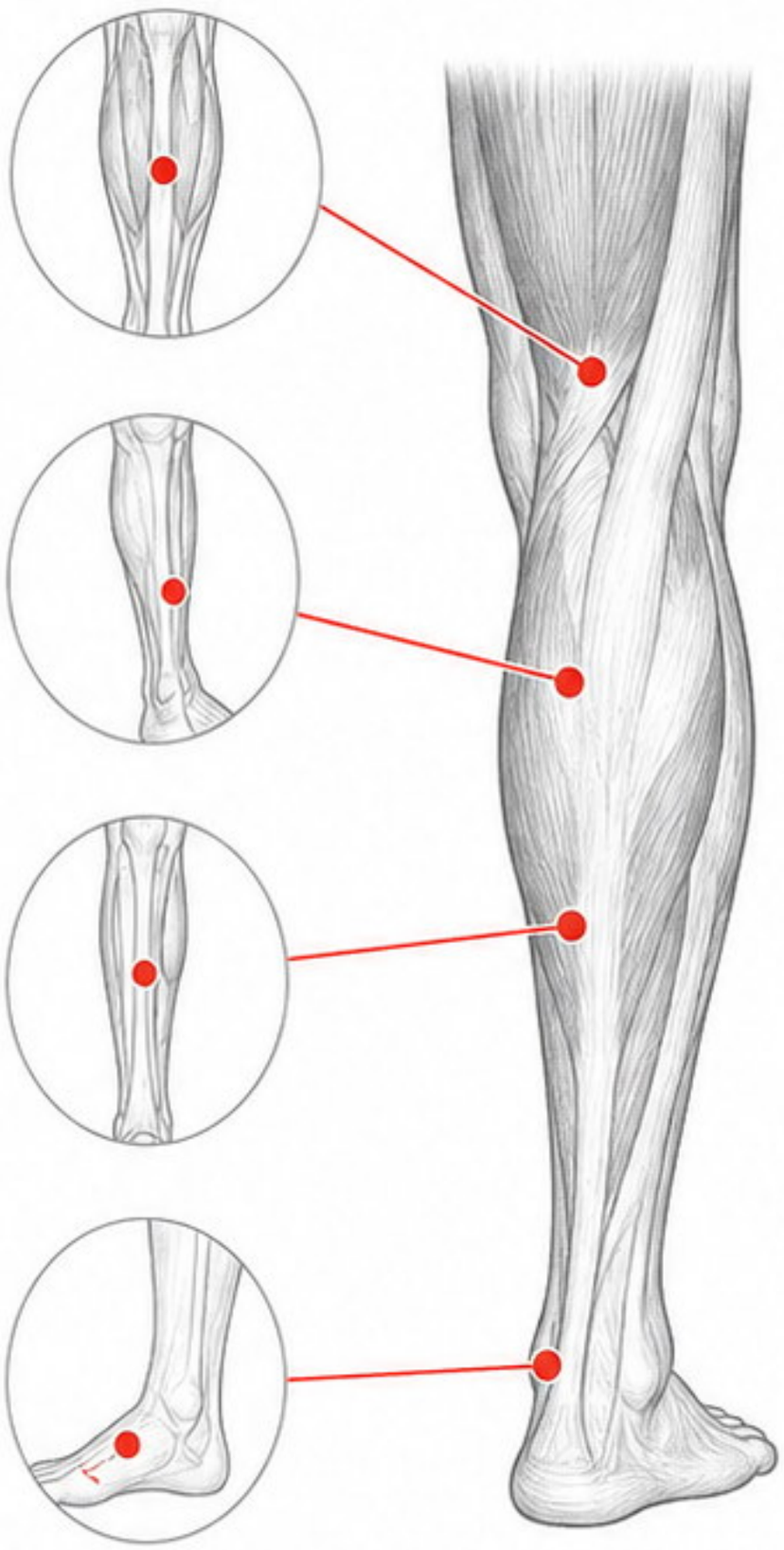
Mapa dla typowego przeciążenia mięśni łydki.
Bardzo czytelny filtr bezpieczeństwa.

ZANIM DOTKNIESZ ŁYDKI – SPRAWDŹ

Czy ból pojawił się po znanym wysiłku lub przeciążeniu?

TAK → przejdź dalej, jeśli nie występują sygnały alarmowe

NIE / NIE WIEM → sprawdź box bezpieczeństwa



01 BL57
Tylna część łydki

02 GB34
Boczna część podudzia

03 ST36
Przednio-boczna część podudzia

04 BL60
Okolica bocznej kostki

TRASA

BL57 → GB34 → ST36 → BL60

TECHNIKA

Delikatnie. Bez głębokiego ugniatania bolesnej łydki.

FILTR DECYZYJNY

ZIELONE ŚWIATŁO

- ból pojawił się po wysiłku, treningu lub dłuższym chodzeniu
- ból jest miejscowy w łydce
- brak obrzęku lub ocieplenia
- możesz chodzić i wspinać się na palce
- objawy stopniowo się zmniejszają

Możesz przejść do mapy.

CZERWONE ŚWIATŁO

NIE MASUJ ANI NIE UCISKAJ SAMODZIELNIE, GDY WYSTĘPUJE:

- niewyjaśniony obrzęk jednej nogi
- ból lub tkliwość bez jasnej przyczyny
- wyraźne ocieplenie skóry
- zaczerwienienie lub zmiana koloru kończyny

Są to możliwe objawy DVT wymagające oceny medycznej.

Jeżeli do objawów nogi dochodzą nagła duszność, ból w klatce piersiowej lub kaszel z krwią, wymagana jest natychmiastowa pomoc medyczna.

Mapa Napięcia i Sztywności Okolicy Kostki

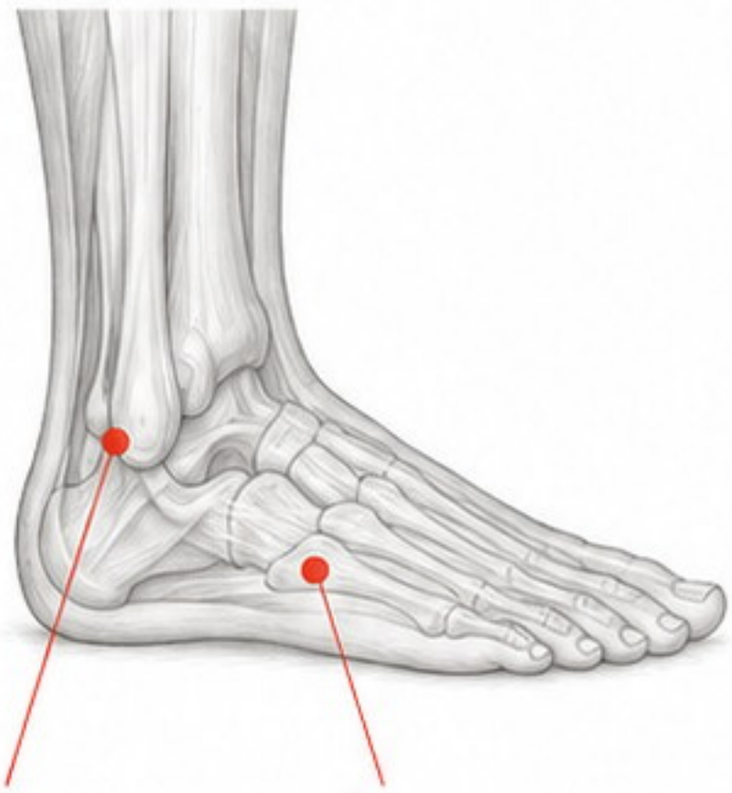
Mapa dla dolegliwości i sztywności okolicy kostki po znanym przeciążeniu.
Nie zastępuje oceny skręcenia lub poważnego urazu.

TRASA

KI3 → BL60 → GB40 → ST36

STRONA PRZYŚRODKOWA

STRONA BOCZNA



WIDOK Z TYŁU

01 KI3
Okolica kostki przyśrodkowej

02 BL60
Okolica kostki bocznej

03 GB40
Okolica przednio-dolna względem kostki bocznej

04 ST36
Punkt dystalny na podudziu

TECHNIKA

Nie uciskaj bezpośrednio świeżego obrzęku lub miejsca ostrego urazu.

- lekki kontakt
- małe kontrolowane ruchy
- bez wymuszania zakresu ruchu

TEST RUCHU

- powolne zgięcie
- powolny wyprost
- niewielki ruch na boki

Bez forsowania.

Po świeżym urazie, przy dużym obrzęku, deformacji lub niemożności obciążenia stopy – najpierw właściwa ocena urazu.

Ból kostki ≠ zawsze skręcenie.

Mapa nie ma służyć do samodzielnego ustalania typu urazu.

NHS

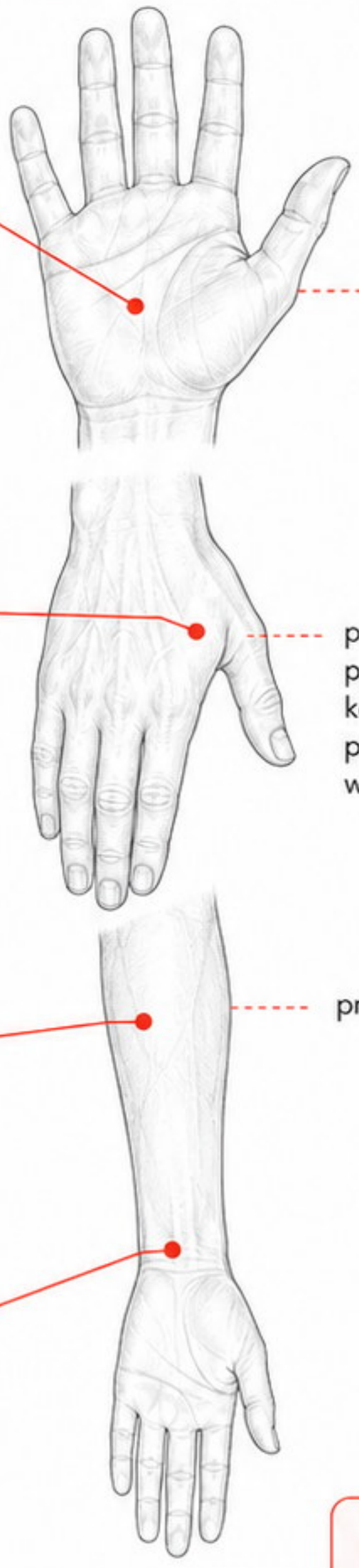
Mapa Zmęczonych Dłoni, Palców i Przeciążenia Chwytu

Krótka, wysoko częstotliwościowa mapa dla osób,
które dużo piszą, używają telefonu, pracują manualnie lub odczuwają zmęczenie dłoni.

WAŻNA ZASADA TEJ MAPY

Nie siłuj się z dłonią. Najpierw rozluźnij.

Delikatność i regularność przynoszą lepsze efekty niż mocny ucisk.



TRASA

PC8 → LI4 → TE5 → LI10

TECHNIKA

Rozluźnij chwyt. Oprzyj przedramię. Przy punktach dłoni: lekki lub umiarkowany ucisk.

- otwórz dłoń
- zamknij bez mocnego zaciskania
- porusz każdym palcem

MINI-RESET DLA OSÓB PRACUJĄCYCH PRZY KOMPUTERZE

ODŁÓŻ MYSZ → ROZLUŹNIJ DŁOŃ → WYKONAJ MAPĘ → PORUSZAJ PALCAMI

SPRAWDŹ

Zmęczenie dłoni przed: ____ /10
Po: ____ /10

Utrzymujące się drętwienie, zaburzenia czucia, wyraźna utrata siły chwytu lub ból po urazie wymagają odpowiedniej oceny — nie zakładaj automatycznie, że przyczyną jest tylko przeciążenie.

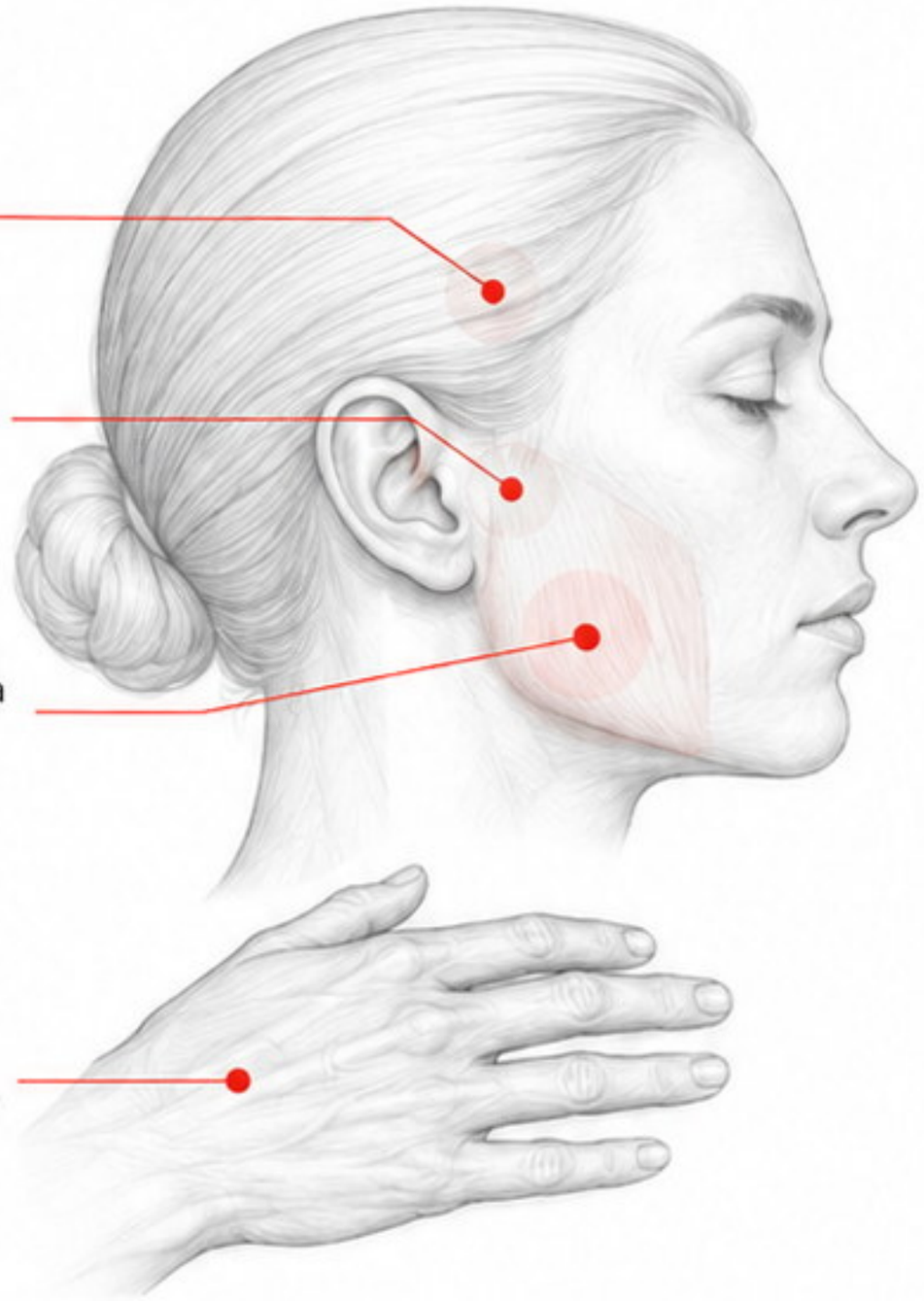
W ciąży skorzystaj z dedykowanej mapy bezpieczeństwa.

Rozluźnij dłoń — nie walcz z nią.

Mapa Napięcia Szczęki i Okolicy Żuchwy

Praktyczna mapa na znane napięcie szczęki, zacinanie zębów lub zmęczenie okolicy twarzy. Nie przedstawia leczenia zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego ani bruksizmu.

OBSZAR



PUNKTY

01 ST6
okolica mięśnia żwacza

02 ST7
okolica przed uchem i stawu żuchwy

03 Taiyang (EX-HN5)
okolica skroni

04 LI4
grzbiet dłoni

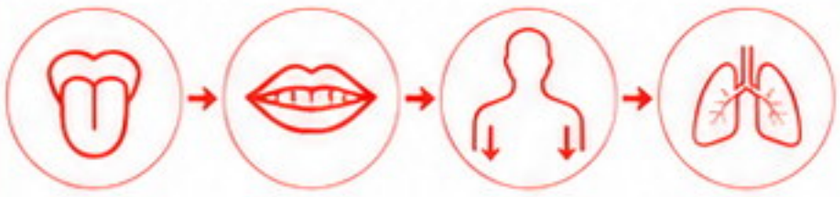
TRASA

ST6 → ST7 → Taiyang → LI4

TECHNIKA

- **Przy ST6:** Rozluźnij szczękę. Zęby nie powinny być mocno zaciśnięte.
- **Przy ST7:** Ucisk bardzo delikatny. Nie próbuj mechanicznie przesuwać ani 'ustawiać' żuchwy.
- **Przy Taiyang:** Lekki kontakt opuszką palca.

30-SEKUNDOWY RESET ŻUCHWY



rozluźnij język → rozłącz zęby → opuść barki → spokojnie oddychaj

SZYBKA OCENA

Napięcie przed: ____ /10

Napięcie po: ____ /10

Otwieranie ust:
swobodne / ograniczone / bolesne

Klikanie, trzaski lub ból nie oznaczają automatycznie jednej konkretnej przyczyny.
Problemy ze stawem żuchwy mogą wiązać się z bólem, ograniczonym otwieraniem ust, sztywnością lub blokowaniem.

KIEDY NIE POLEGAĆ NA SAMEJ MAPIE

- szczęka blokuje się
- nie można normalnie jeść lub pić
- pojawia się znaczne ograniczenie otwierania ust
- ból jest silny lub wyraźnie wpływa na codzienne funkcjonowanie

W takich sytuacjach potrzebna jest odpowiednia ocena medyczna lub stomatologiczna.

W ciąży skorzystaj z dedykowanej mapy bezpieczeństwa.

LI4 może stymulować skurcze macicy.

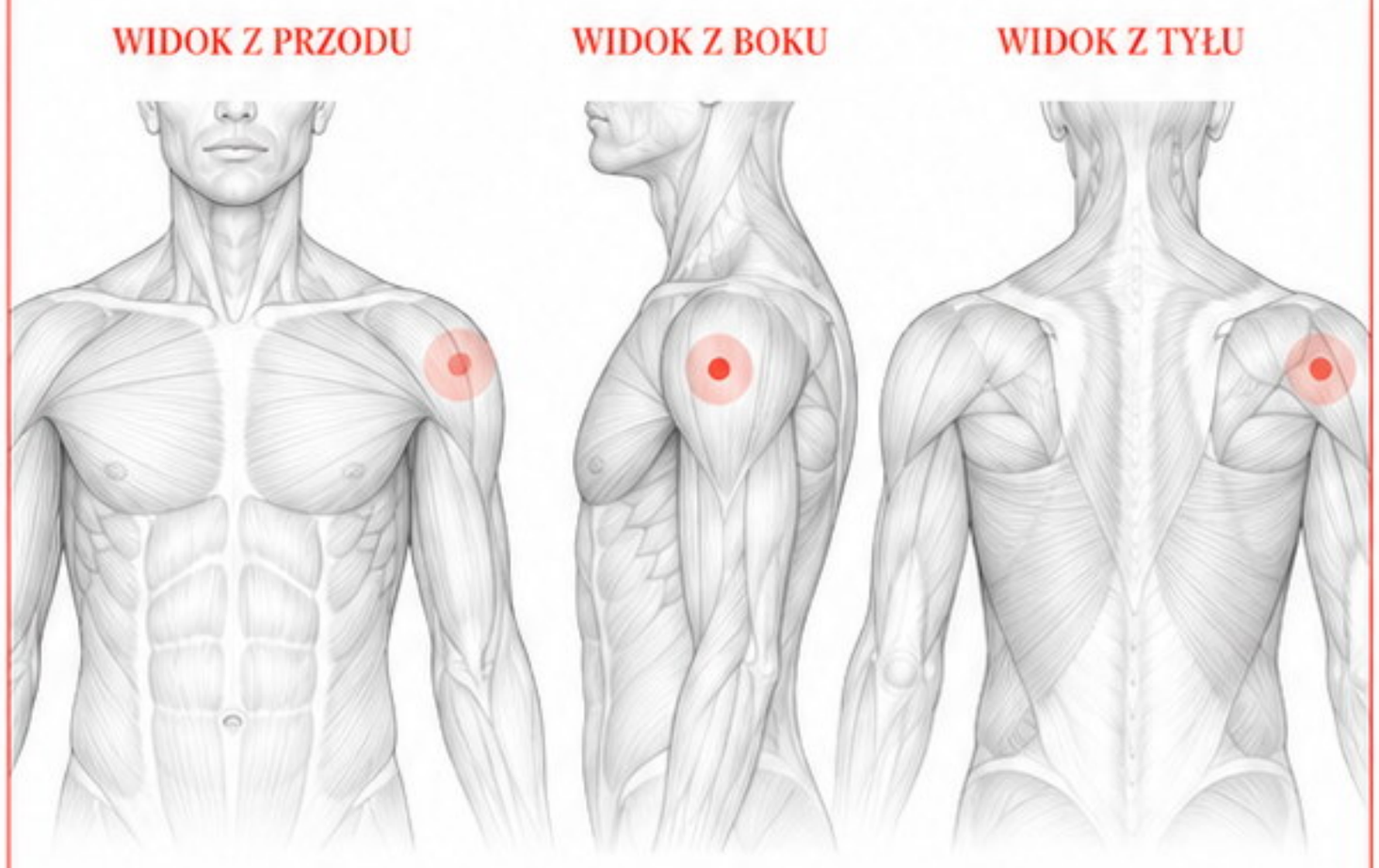
Mapa Bólu Barku po Przeciążeniu

Prosta trasa na dyskomfort pojawiający się po znanej aktywności lub przeciążeniu.

CEL MAPY

Wsparcie komfortu przy łagodnym, znanym przeciążeniu okolicy barku.

OBSZAR



PUNKT DYSTALNY

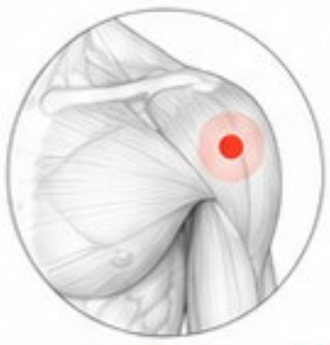
WIDOK Z PRZODU

LI11
okolica łokcia

TRASA

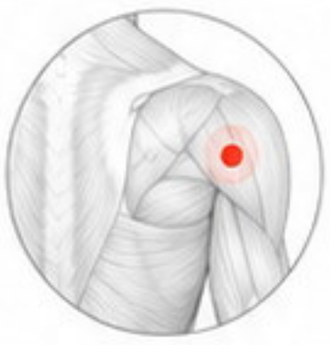
LI15 → TE14 → SI9 → LI11

01 LI15
boczna okolica barku



02 TE14
tylno-boczna okolica barku

03 SI9
tylna część barku



04 LI11
okolica łokcia

TECHNIKA

- Rozpocznij bardzo lekko. Nie wciskaj palca w miejsce ostrego bólu.

- Dla **LI11**: Ucisk lekki lub umiarkowany, jeśli komfortowy.

SZYBKI TEST RUCHU

Sprawdź przed i po mapie:

- uniesienie ręki przodem
- uniesienie bokiem
- dotknięcie przeciwnego barku

Komfort ruchu przed: ____ /10
Po: ____ /10

Nie próbuj zwiększać zakresu ruchu siłą.

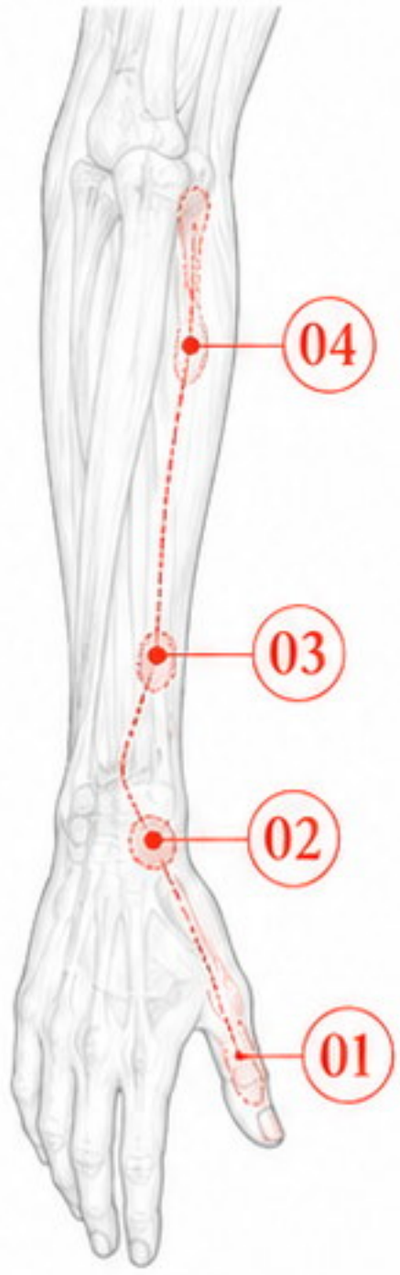
KIEDY POTRZEBNA JEST OCENA

Jeśli ból barku się nasila, masz trudność z poruszaniem ramieniem lub ból pojawia się po urazie z deformacją, wyraźnym ograniczeniem ruchu, obrzękiem, zaczerwienieniem lub gorączką, wymagana jest właściwa ocena.

Mapa Zmęczonego Kciuka i Okolicy Nasady Dłoni

Mapa dla dolegliwości związanych z powtarzalnym używaniem dłoni, takich jak telefon, myszka czy prace manualne. Nie zastępuje oceny konkretnego zespołu.

OBSZAR



PUNKTY

01 LI4
obszar między kciukiem a palcem wskazującym

02 LI5
okolica promieniowej strony nadgarstka

03 LU9
okolica fałdu nadgarstka

04 LI10
przedramię

TRASA

LI4 → LI5 → LU9 → LI10

NAJPIERW

Odłóż telefon lub narzędzie.
Oprzyj przedramię.
Rozluźnij kciuk.

TECHNIKA

- kontakt stabilny
- nacisk stopniowy
- bez agresywnego rozciągania kciuka

MIKROPRZERWA

otwórz dłoń → porusz kciukiem → rozluźnij → powtórz kilka spokojnych ruchów

ZASADA OBCIĄŻENIA

dużo powtórzeń + długi czas + niewygodna pozycja = większe obciążenie ręki

NIE ZAKŁADAJ DIAGNOZY

Ból przy kciuku może mieć wiele przyczyn.
Mapa opisuje obszar objawu, a nie konkretną chorobę.

W ciąży skorzystaj z dedykowanej mapy bezpieczeństwa.

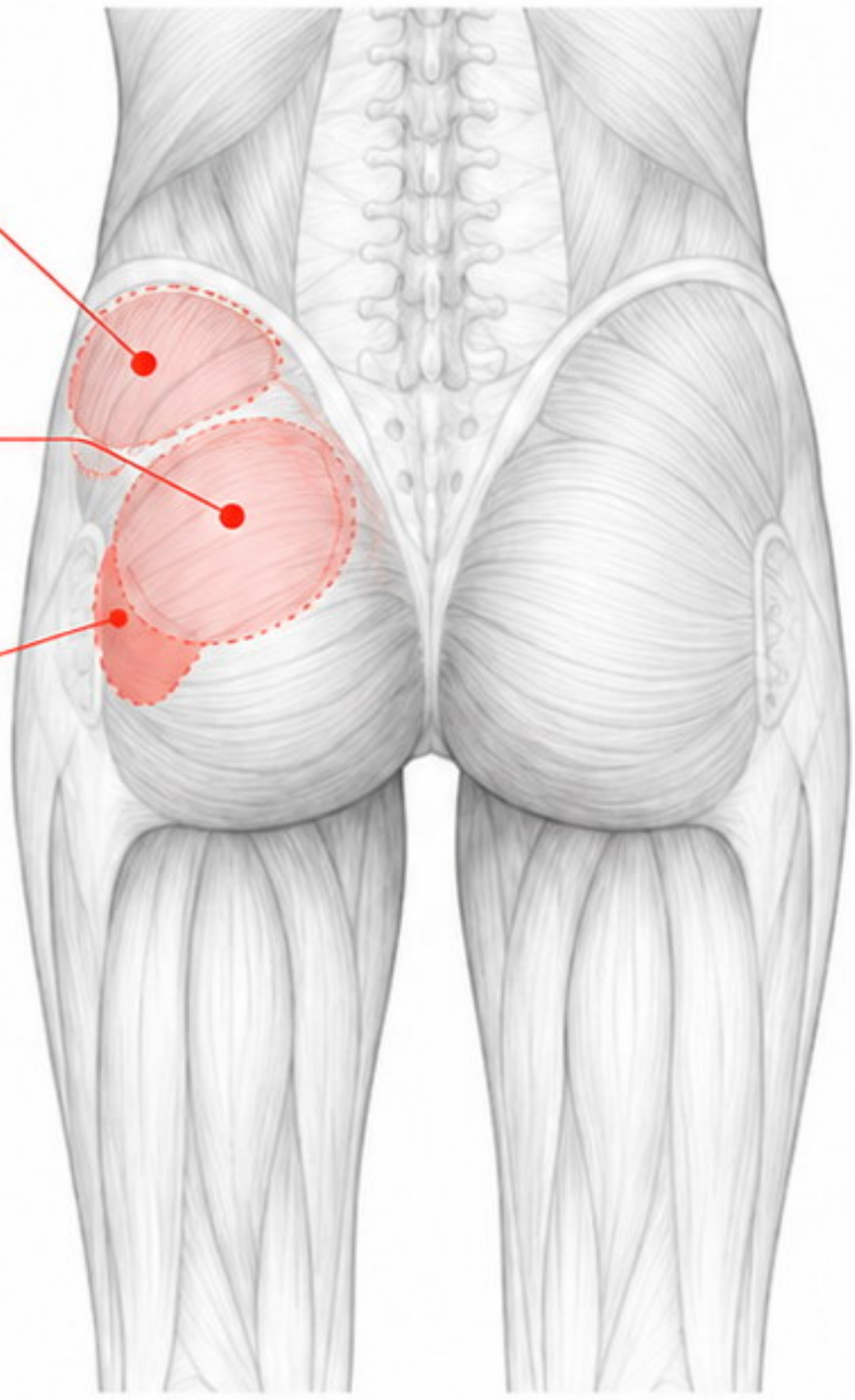
KIEDY SKONSULTOWAĆ

- wyraźna utrata siły
- utrzymujące się drętwienie
- znaczny obrzęk
- ból po urazie
- pogarszająca się sprawność dłoni

Mapa Napięcia Pośladka po Długim Siedzeniu

Prosta mapa do pracy z miejscowym napięciem w obrębie pośladka po długim siedzeniu.

OBSZAR

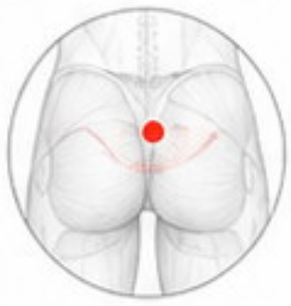


TRASA

GB29 → GB30 → GB34 → BL40

01 GB29
okolica biodra

02 GB30
okolica pośladka



03 GB34
boczna część podudzia

04 BL40
tylna część kolana

ZANIM ZACZNIESZ

Wstań, wykonaj kilka spokojnych kroków i sprawdź, czy napięcie zmienia się podczas ruchu.

TECHNIKA

Nacisk spokojny.
Bez bardzo głębokiego wciskania palca.

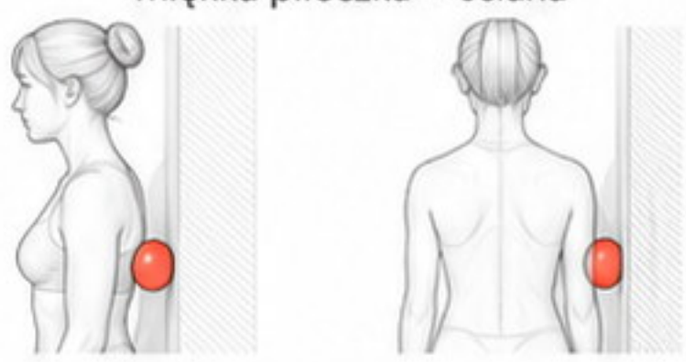
GB29 GB30

2-MINUTOWY RESET PO SIEDZENIU

wstań → kilka kroków → mapa → ponownie kilka kroków

OPCJA SAMODZIELNA

miękka piłeczka + ściana



Nigdy: twarda piłka + pełny ciężar ciała + agresywne rolowanie

SZYBKA OCENA

Napięcie przed: ____ /10

Po: ____ /10

Chodzenie:
łatwiejsze / bez zmian / trudniejsze

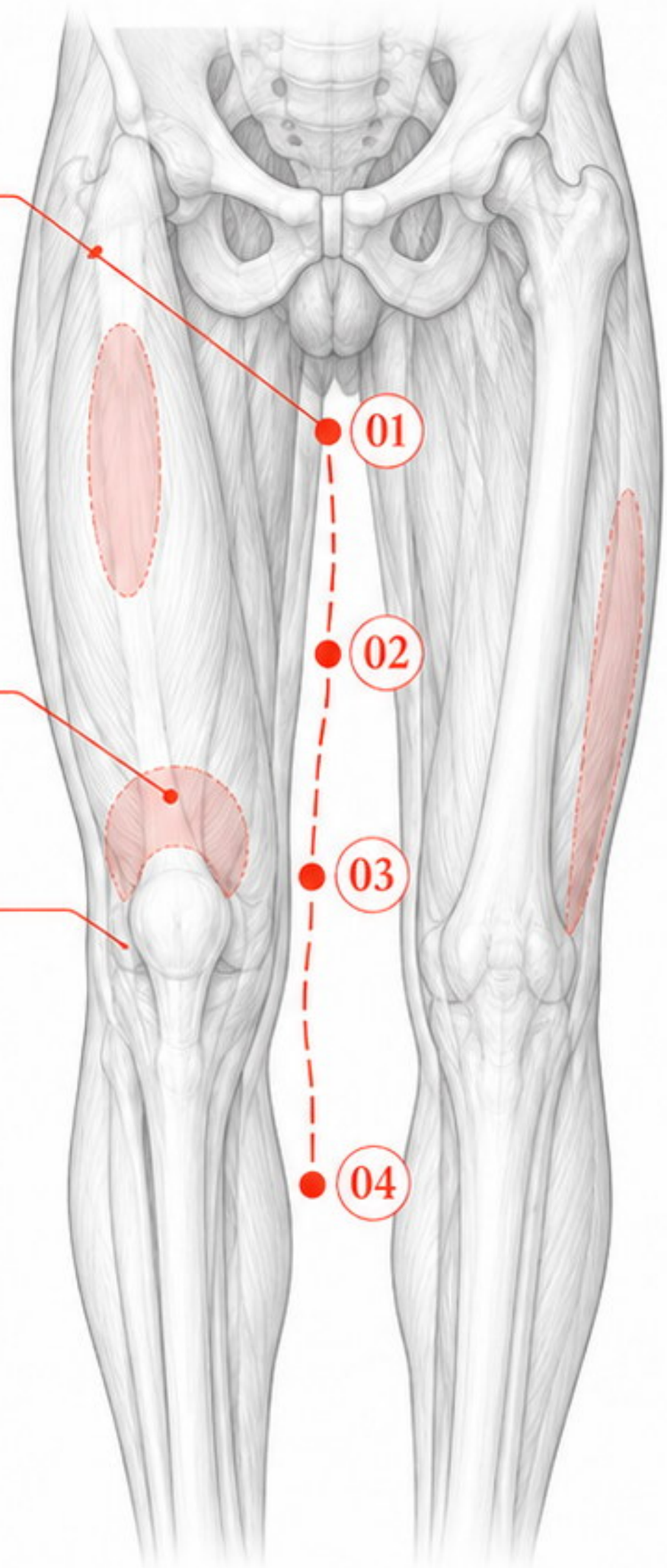
Jeśli napięciu towarzyszą postępujące zmiany czucia, osłabienie nogi lub objawy alarmowe opisane wcześniej — nie traktuj tego jedynie jako skutku siedzenia.

Mapa Napięcia Przedniej Części Uda

Praktyczna trasa dla dolegliwości mięśniowych w przedniej części uda po znanym wysiłku. Nie zastępuje oceny przy poważnym urazie, niewyjaśnionym obrzęku ani nagłym bólu.

OBSZAR

- przednia część uda
- okolica nad kolanem
- boczna część uda



TRASA

ST31 → ST34 → SP10 → ST36

01 ST31
górna część uda

02 ST34
okolica nad kolanem

03 SP10
przyśrodkowo nad kolanem

04 ST36
podudzie

TECHNIKA

- Mięsień rozluźniony. Ucisk powolny i kontrolowany.
- Jeżeli okolica jest wyraźnie bolesna po wysiłku: zacznij od 1–2/5.

PRZED / PO

- kilka spokojnych kroków
- delikatne zgięcie kolana

Nie wykonywać głębokiego rozciągania na siłę.

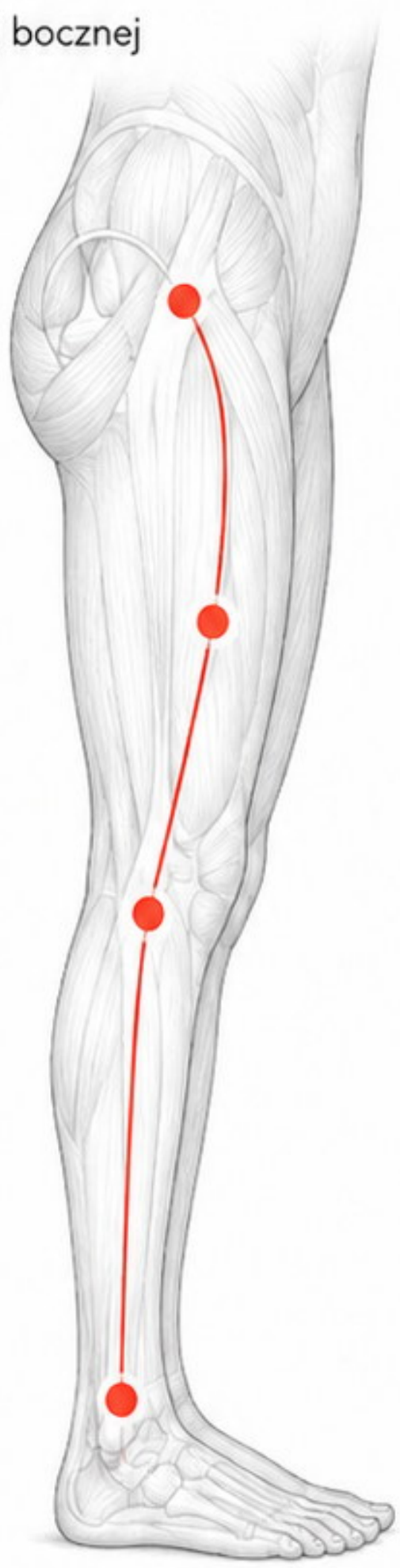
Bolesność po wysiłku nie jest sygnałem, aby uciskać mocniej.

NIE STOSUJ JAKO JEDYNEGO POSTĘPOWANIA, JEŚLI:

- wystąpił poważny uraz
- pojawia się znaczny obrzęk
- kończyna zmienia kolor lub temperaturę
- ból jest nagły, bardzo silny lub niewyjaśniony

Mapa Napięcia Bocznej Części Uda

Osobna mapa dla napięcia biegnącego od bocznej okolicy biodra, przez udo, aż do podudzia.



OBSZAR

biodro → bok uda → okolica boczna kolana → podudzie

TRASA

GB29 → GB31 → GB34 → GB40

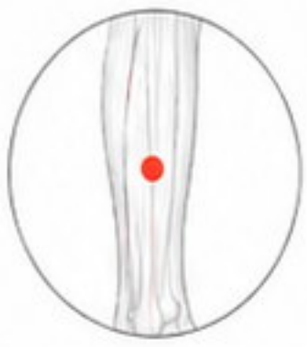
To fragment przebiegu meridianu Pęcherzyka Żółciowego, który poznałaś/poznałeś w Module 02.

PUNKTY

01 GB29
boczna okolica biodra

02 GB31
boczna część uda

03 GB34
boczna część podudzia



04 GB40
okolica kostki

TECHNIKA

- **GB31:** Najpierw lekko — boczna część uda może być wrażliwa.
- **GB34:** Znajdź punkt względem struktur przy bocznej części kolana, nie według samego miejsca bólu.

TEST

- spokojny chód
- lekkie zgięcie kolana
- ocena napięcia podczas stania

ZAPAMIĘTAJ

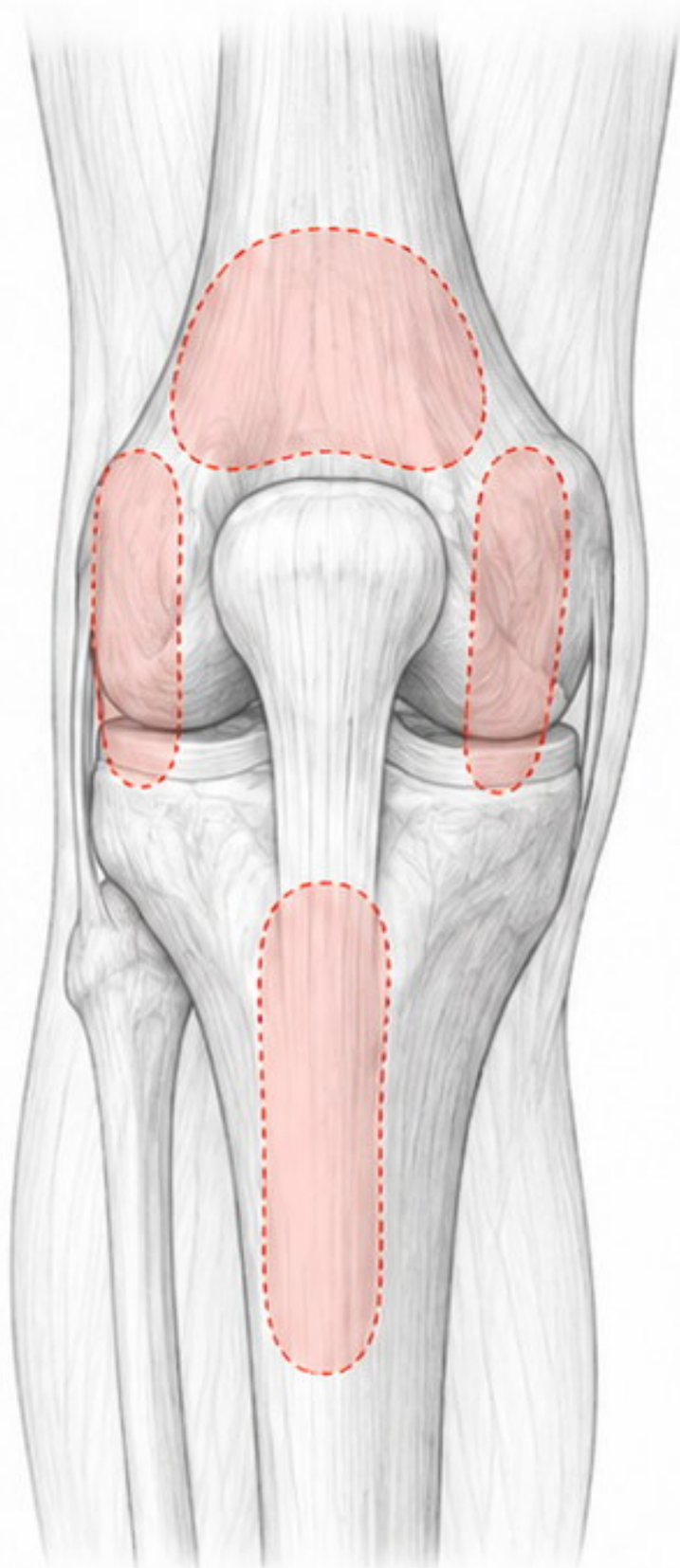
Nie roluj agresywnie miejsca tylko dlatego, że jest tkliwe.

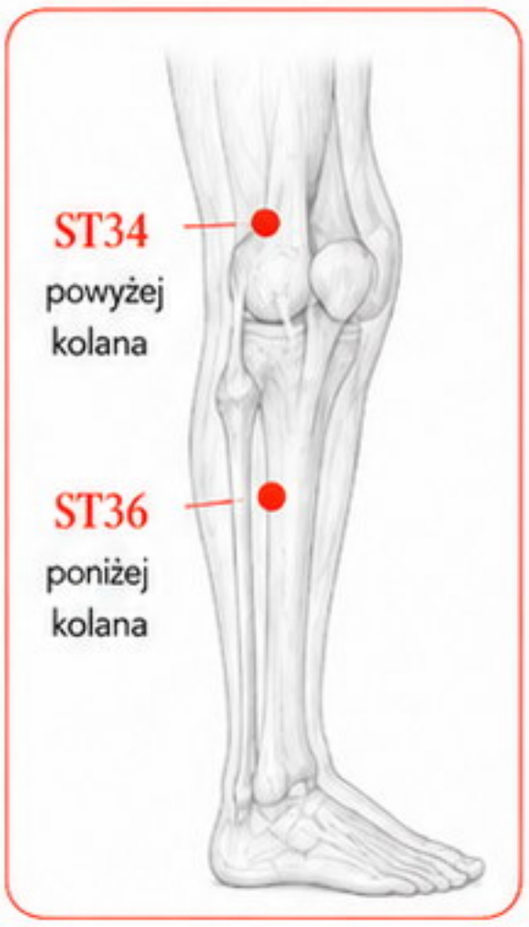
Pracuj łagodnie wzdłuż przebiegu meridianu. Reakcja tkanki jest ważniejsza niż siła.

Mapa Bólu Przedniej Części Kolana

Bardziej precyzyjna mapa dla objawów odczuwanych w przedniej części kolana.

OBSZAR





TRASA

ST34 → ST35 → EX-LE4 → ST36

01 ST34
powyżej kolana

02 ST35
okolica boczna więzadła rzepki

03 EX-LE4 / Neixiyan
okolica przyśrodkowa

04 ST36
poniżej kolana

LOKALIZACJA

Nie uciskaj samej rzepki. Znajdź struktury wokół niej.

TECHNIKA

- Punkty przy stawie: 1–2/5 na początek
- ST36: 2–3/5, jeśli komfortowy

TEST

Przed i po:

- wstawanie z krzesła
- kilka spokojnych kroków

Bez głębokich przysiadów jako testu.

NIE WYKONUJ MAPY NA ŚWIEŻO URAZOWYM KOLANIE

- duży obrzęk
- deformacja
- niemożność obciążenia kończyny
- wyraźne zaczerwienienie i gorąco

Mapa objawu nie jest diagnozą struktury wewnątrz kolana.

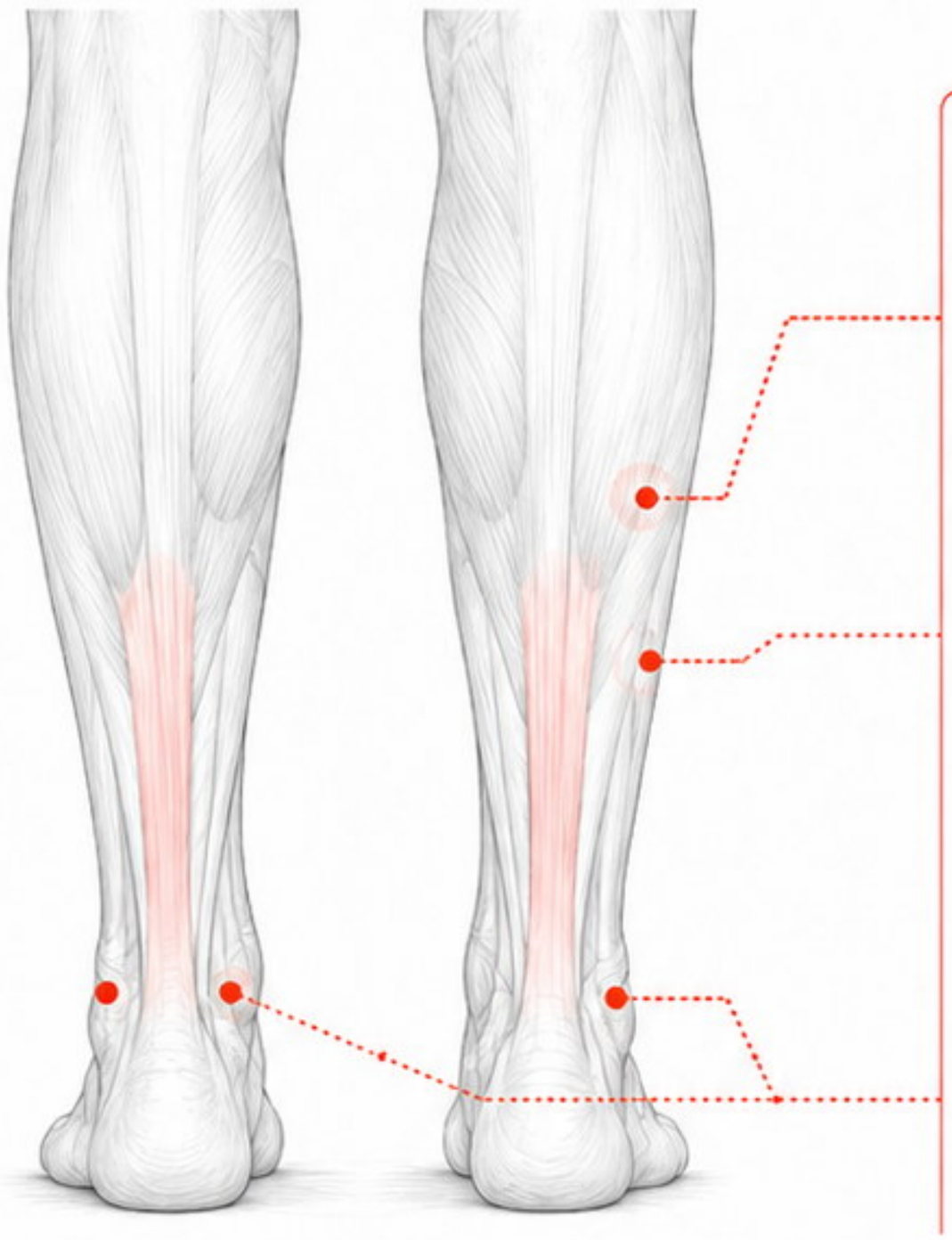
Mapa Napięcia Okolicy Ścięgna Achillesa i Tylnej Części Kostki

Czy ból rozpoczął się nagle podczas ruchu?

NIE → przejdź do mapy

TAK →
- czy był słyszalny lub wyczuwalny trzask / pęknięcie
- czy trudno normalnie chodzić
- czy trudno wspiąć się na palce
- czy pojawił się znaczny uraz

Nagły ból z trzaskiem lub utrata funkcji mogą świadczyć o zerwaniu ścięgna Achillesa i wymagają pilnej oceny.



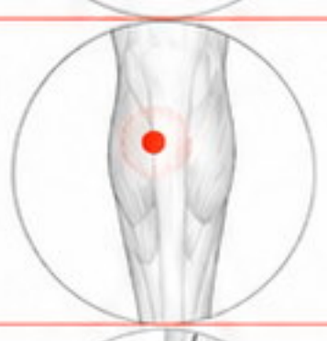
DLA ŁAGODNEGO, ZNANEGO PRZECIĄŻENIA

PUNKTY

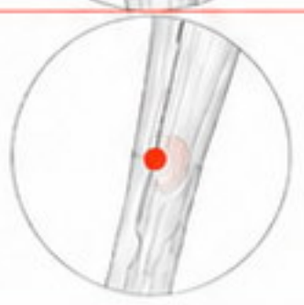
01 KI3
okolica kostki przyśrodkowej

02 BL60
okolica kostki bocznej

03 BL57
łydka



04 GB34
boczna część podudzia



TRASA

KI3 → BL60 → BL57 → GB34

Nie uciskaj mocno bezpośrednio bolesnego ścięgna.

Mapa działa wokół okolicy i z wykorzystaniem punktów dalszych, zamiast prowokować silny ból ścięgna.

SZYBKA OCENA

Tylko jeśli chód jest komfortowy:

Chód przed: _____ /10

Chód po: _____ /10

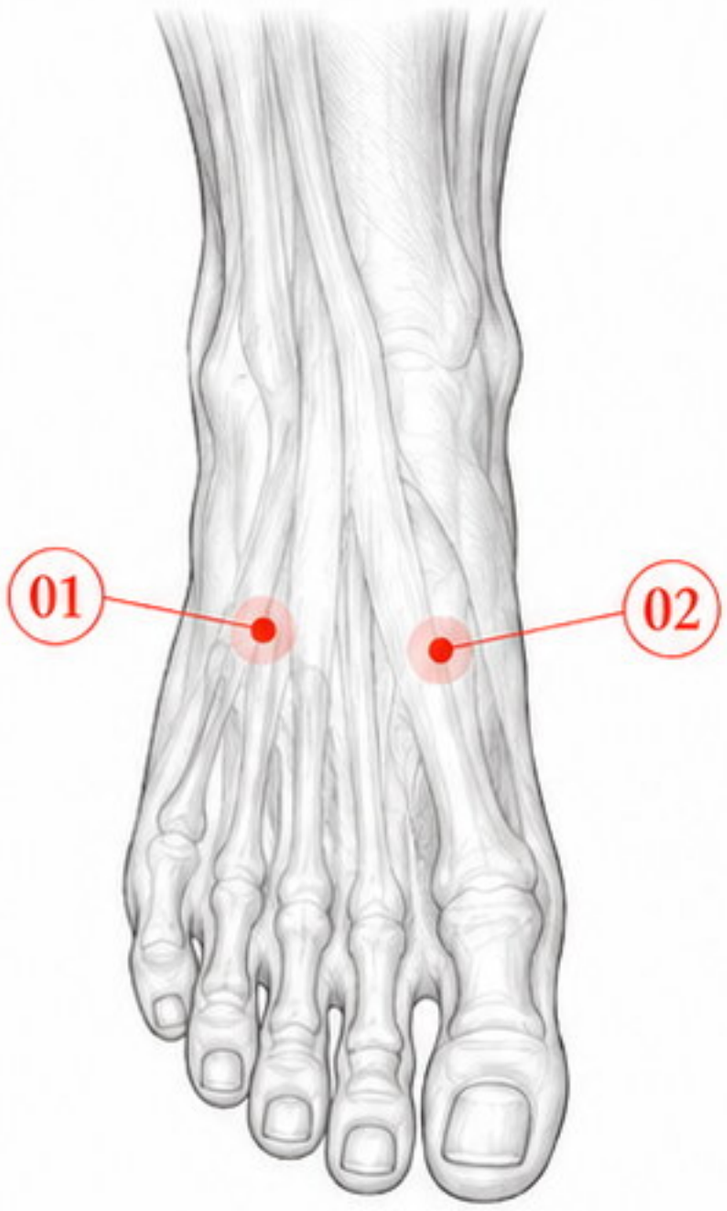
CZERWONE ŚWIATŁO

- znaczny obrzęk
- zmiana koloru lub temperatury stopy
- brak możliwości obciążenia

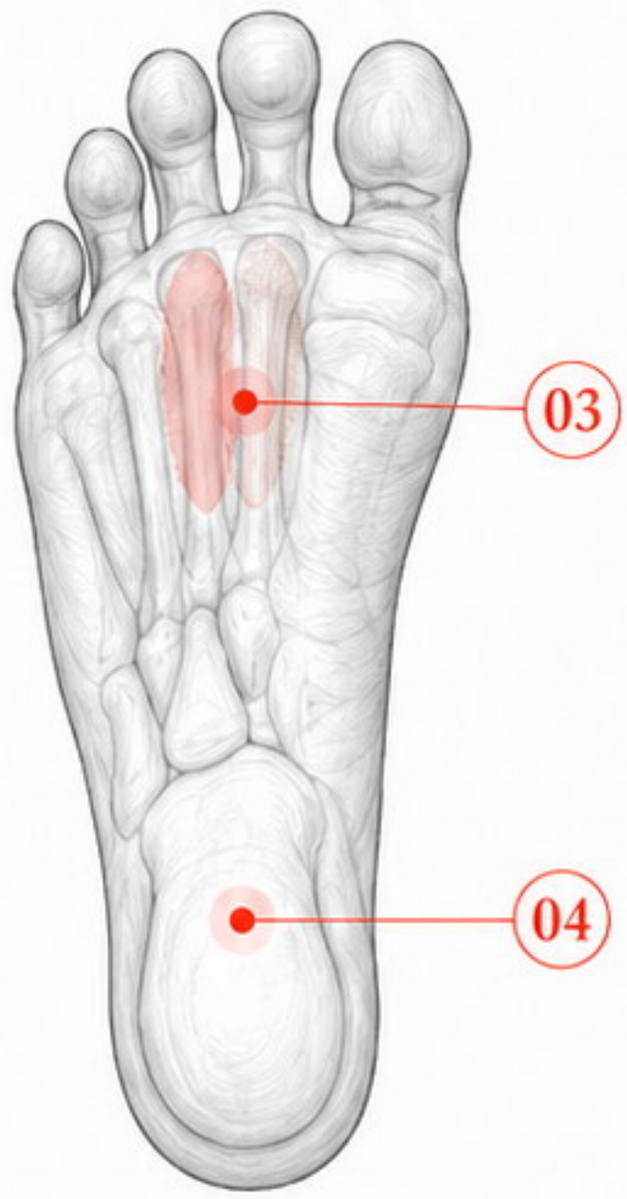
Mapa Zmęczonego Przodostopia i Palców Stopy

Mapa dla dyskomfortu w przedniej części stopy po długim chodzeniu, staniu lub znanym przeciążeniu.

GRZBIET STOPY



PODESZWA STOPY



TRASA

LR3 → GB41 → ST44 → KI1

01 LR3
grzbiet stopy

02 GB41
grzbiet stopy

03 ST44
okolica pomiędzy palcami stopy

04 KI1
podeszwa

TECHNIKA

Przy punktach na grzbiecie:
Ucisk delikatny — nie wciskaj mocno pomiędzy kości.

Przy KI1:
Zacznij lekko.

1-MINUTOWY RESET STOPY

porusz palcami
↓
rozluźnij stopę
↓
wykonaj kilka kroków, jeśli nie ma ostrego bólu

OCENA

Zmęczenie przed: ____ /10

Po: ____ /10

Zmęczona stopa i uszkodzona stopa to nie to samo.

NIE STOSUJ JAKO ZAMIENNIKA OCENY, JEŚLI:

- nie możesz normalnie obciążyć stopy
- pojawił się duży obrzęk
- jest widoczna deformacja
- ból rozpoczął się po znacznym urazie
- pojawia się szybko nasilająca się zmiana koloru lub temperatury

Mapa Rozluźnienia Ciała po Lekkiej Aktywności

Delikatna sekwencja akupresury wspierająca uwolnienie napięcia, regenerację i przywrócenie równowagi po aktywnym dniu.

KIEDY UŻYĆ

Po spacerze, lekkim treningu, pracy fizycznej lub aktywnym dniu, jeżeli organizm czuje się ogólnie dobrze i nie ma świeżego urazu.

TRASA

PC6 → LI4 → ST36 → LR3

TEMPO

punkt → chwila obserwacji → następny punkt

TECHNIKA

1–3/5

Bez dążenia do bólu lub mocnego nacisku.

SKAN CIAŁA PO MAPIE

Oddech: spokojny / przyspieszony

Napięcie: ___ /10

Zmęczenie: ___ /10

Samopoczucie: lepsze / bez zmian / gorsze

PUNKTY

01 **PC6**
przedramię

02 **LI4**
dłoń

03 **ST36**
podudzie

04 **LR3**
stopa

Silny lub nietypowy ból po wysiłku nie jest sygnałem, żeby uciskać mocniej.

Bardzo silny ból mięśni, wyraźna słabość lub ciemny mocz po intensywnym wysiłku wymagają pilnej oceny medycznej.

WAŻNE

Ta mapa jest przeznaczona do spokojnego odpoczynku po zwykłej aktywności, nie do leczenia urazów.

Ciąża → patrz dedykowana Mapa Akupresury u Kobiet w Ciąży.

Nie oceniaj praktyki po tym, jak mocno naciskałaś/naciskałeś. Oceń ją po reakcji swojego ciała.

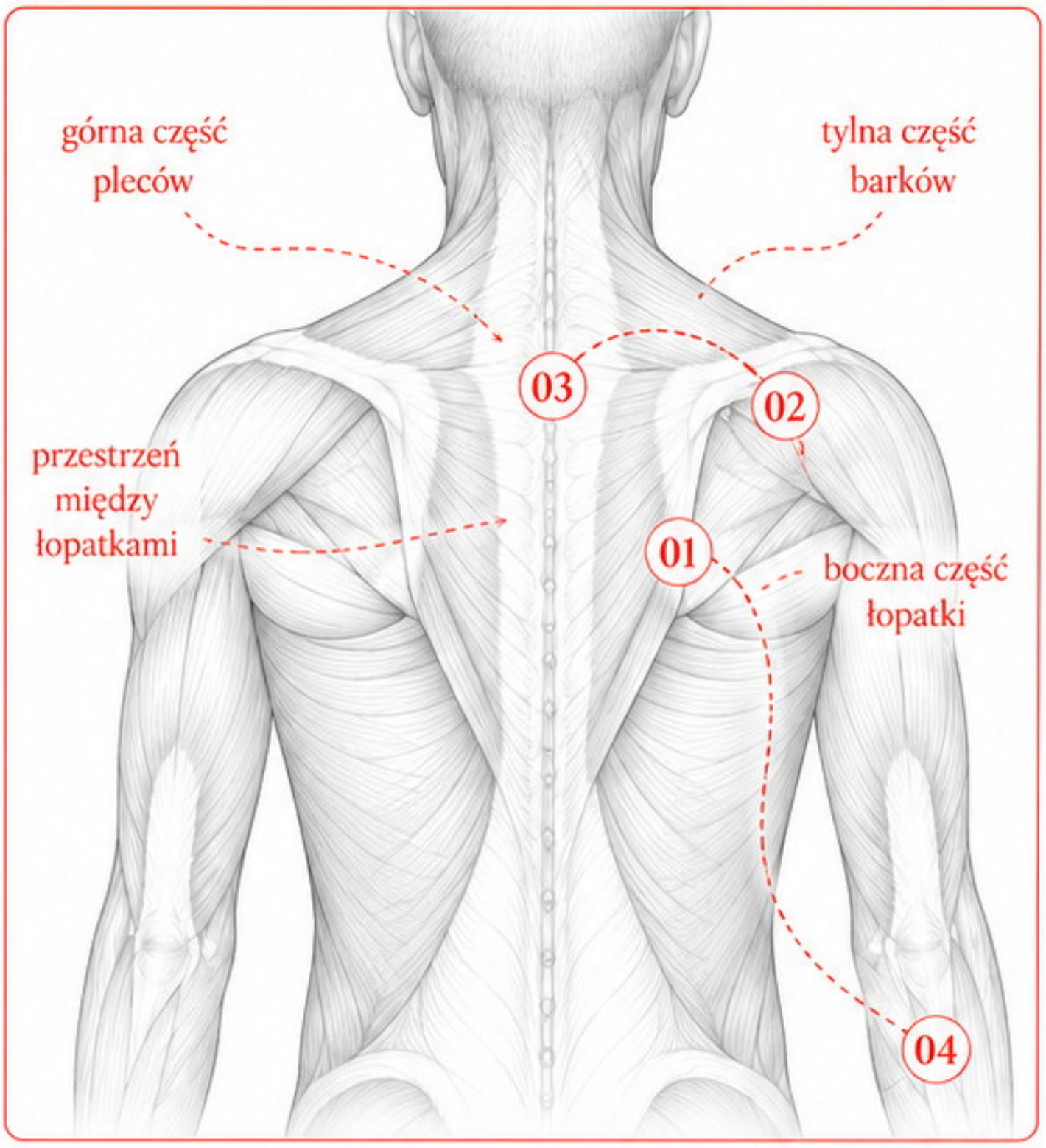
Mapa Napięcia Odcinka Piersiowego i Górnej Części Pleców

Mapa dla łagodnego, znanego napięcia środkowej i górnej części pleców, szczególnie po długim siedzeniu lub statycznej pozycji.
To nie jest mapa do niewyjaśnionego bólu w klatce piersiowej.

CEL MAPY

Wsparcie rozluźnienia napięcia środkowej i górnej części pleców oraz okolicy łopatek, szczególnie po długim siedzeniu lub statycznej pozycji.

OBSZAR

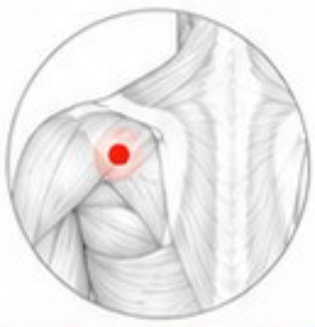


TRASA

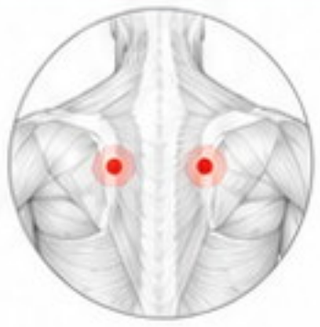
SI11 → SI9 → BL13 → TE5

01 SI11
okolica łopatki

02 SI9
tylna okolica barku



03 BL13
okolica górnego odcinka piersiowego po obu stronach kręgosłupa



04 TE5
zewnętrzna część przedramienia

TECHNIKA

Uciskaj wyłącznie tkanki miękkie. Nie dociskaj bezpośrednio kręgosłupa.

POMOC

Punkty trudniej dostępne: druga osoba lub miękka piłeczka przy ścianie.

SZYBKA OCENA

Napięcie: ___ /10
Komfort przy wyprostowaniu pleców: ___ /10

Przed: ___ /10 Po: ___ /10

Napięcie pleców i ból w klatce piersiowej to nie to samo.

Nowy ból w klatce piersiowej lub ucisk, duszność, omdlenie lub inne niepokojące objawy ogólne nie powinny być traktowane jak zwykłe napięcie mięśniowe.
W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.

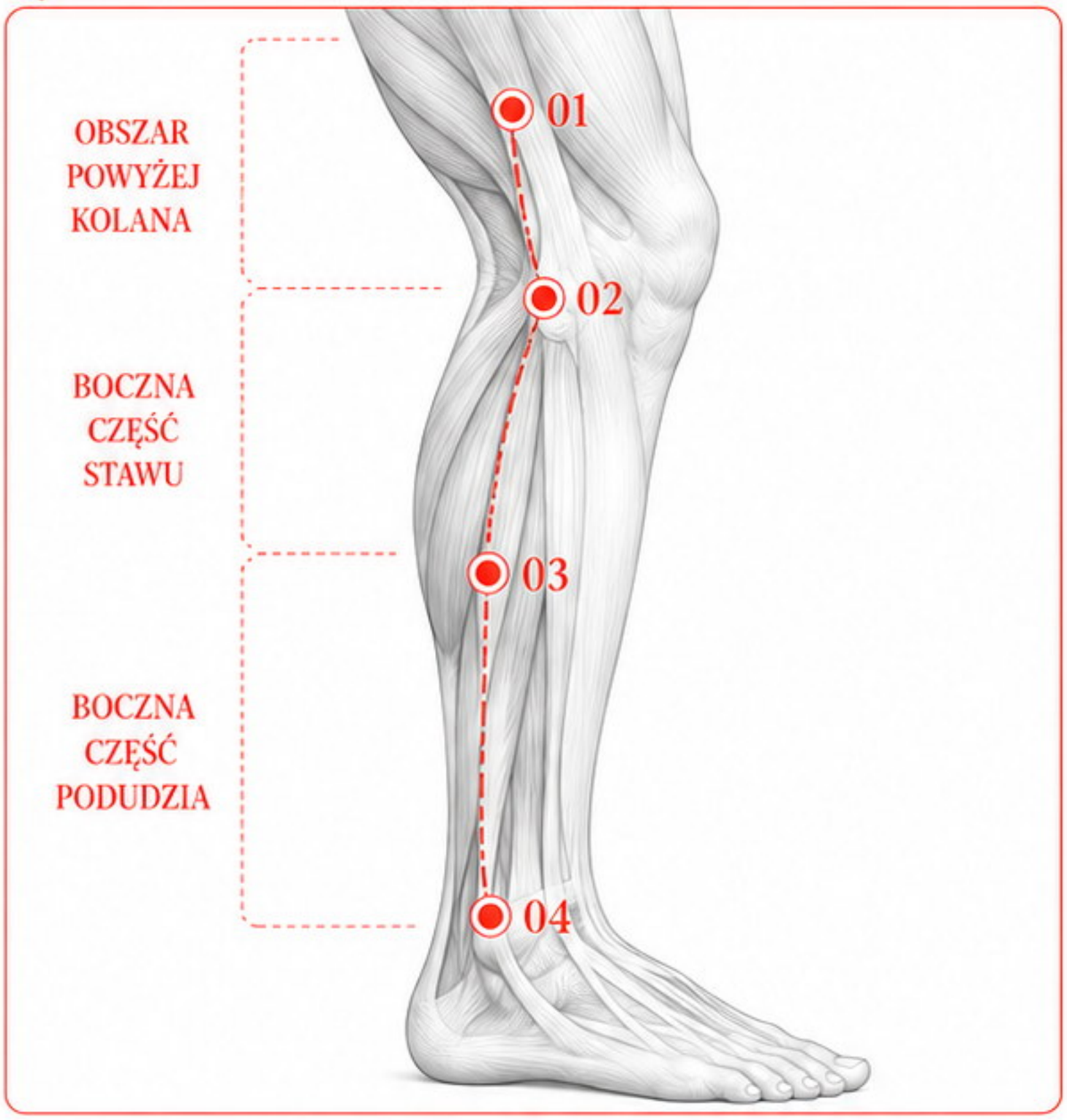
Mapa Napięcia Bocznej Części Kolana

Uzupełnienie atlasu kolana o precyzyjną mapę dla objawów zlokalizowanych po zewnętrznej stronie. Mapa nie zakłada urazu konkretnego więzadła, łąkotki ani ścięgna.

CEL MAPY

Wsparcie komfortu przy napięciu, dyskomforcie i bólu po bocznej stronie kolana.

OBSZAR



TRASA

GB33 → GB34 → ST36 → GB40

01 GB33

boczna okolica nad kolanem

02 GB34

boczna część podudzia

03 ST36

przednio-boczna część podudzia

04 GB40

okolica bocznej kostki

TECHNIKA

- Rozpocznij od lekkiego ucisku i nie naciskaj agresywnie na samą linię stawu.

TEST PRZED I PO

- kilka kroków
- spokojne zgięcie kolana
- spokojny wyprost

Miejsce bólu nie wskazuje automatycznie, która struktura jest jego źródłem.

WAŻNE

Mapa nie służy do samodzielnego wykrywania urazu łąkotki ani więzadła.
Skupia się na napięciu tkanek i wspieraniu naturalnego komfortu ruchu.

CZERWONE ŚWIATŁO – ZASIĘGNIJ PORADY SPECJALISTY

- świeży uraz ze znacznym obrzękiem
- deformacja
- blokowanie stawu
- niemożność obciążenia nogi
- gwałtownie narastający ból

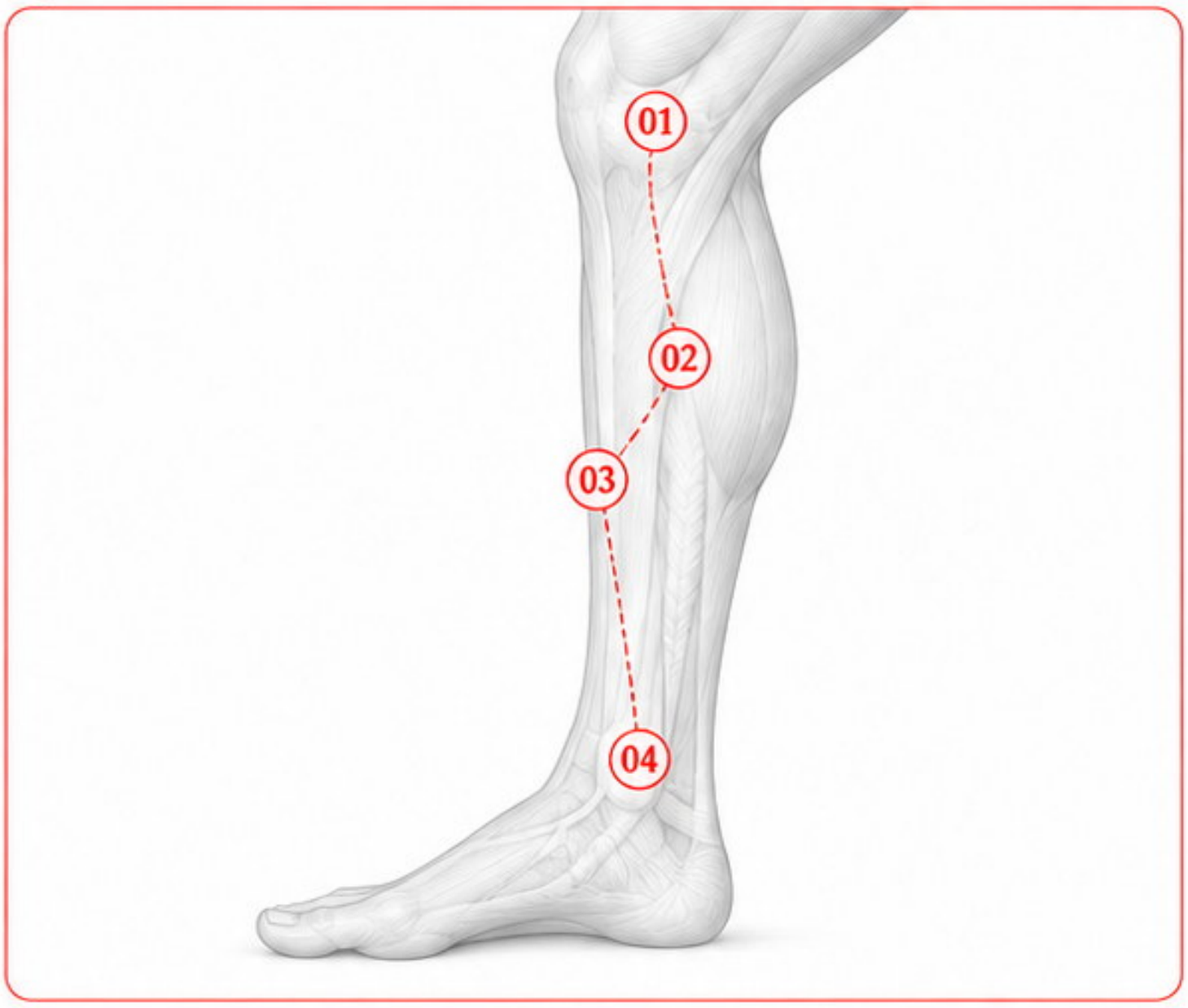
Mapa Napięcia Przyśrodkowej Części Kolana

To mapa strony przyśrodkowej kolana — uzupełnienie wcześniejszej mapy bocznej. Korzysta z punktów wzdłuż meridianu Śledziona (oraz powiązanych kanałów), aby wspierać napięcie i dyskomfort po wewnętrznej stronie kolana.

CEL MAPY

Wsparcie komfortu przy napięciu po wewnętrznej stronie kolana, w okolicy nad kolanem i po stronie przyśrodkowej podudzia.

OBSZAR



TRASA

SP10 → SP9 → ST36 → KI3

01 SP10
przyśrodkowa część uda nad kolanem

02 SP9
przyśrodkowa część podudzia

03 ST36
przednio-boczna część podudzia

04 KI3
okolica kostki przyśrodkowej

LOKALIZACJA

- **SP10:** przyśrodkowa część uda, ok. 2 cuny powyżej krawędzi rzepki.
- **SP9:** przyśrodkowa część podudzia, 2–3 cuny poniżej krawędzi rzepki, przy przyśrodkowej krawędzi kości piszczelowej.
- **ST36:** ok. 3 cuny poniżej SP9, na szerokość jednego palca od grzbietu kości piszczelowej.
- **KI3:** zagłębienie między szczytem kostki przyśrodkowej a ścięgnem Achillesa.

Najpierw znajdź strukturę anatomiczną. Dopiero potem punkt.

TECHNIKA

lekko → spokojnie → bez prowokowania ostrego bólu

TEST

Komfort podczas chodzenia przed: ____ /10

Po: ____ /10

Sztywność: mniejsza / bez zmian / większa

NOTATKA

Ból po wewnętrznej stronie kolana może pochodzić z różnych struktur. Ta mapa nie określa jego przyczyny.

WAŻNE

Znaczny obrzęk, uraz, blokowanie stawu lub niemożność obciążania nogi wymaga właściwej oceny.

Mapa Napięcia Wewnętrznej Części Uda

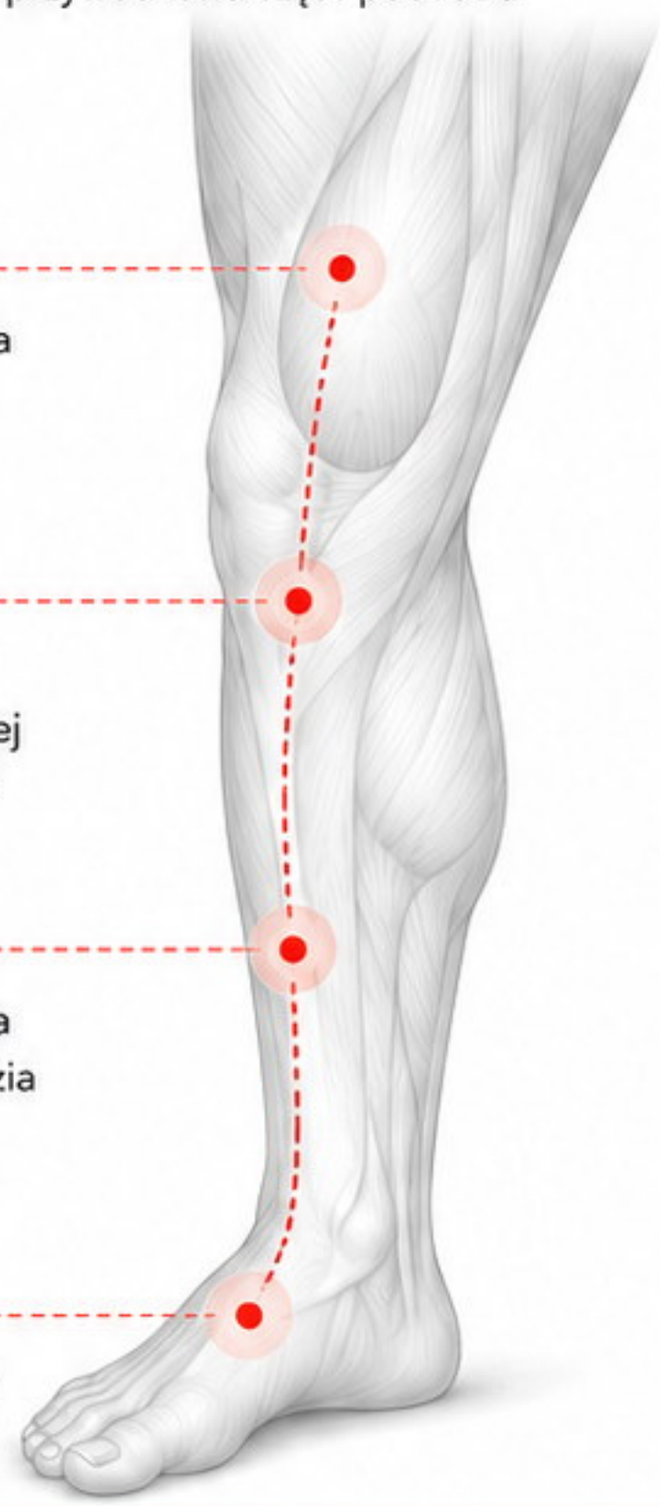
Dla znanego napięcia mięśniowego w wewnętrznej części uda po normalnej aktywności. Mapa omija niebezpieczny ucisk w pachwinie i skupia się na bezpiecznych punktach wzdłuż przyśrodkowej linii.

CEL MAPY

Zmniejszenie napięcia w przyśrodkowej części uda i podudzia oraz poprawa komfortu ruchu.

OBSZAR

Środkowa część przyśrodkowego uda, obszar nad kolanem, przyśrodkowa część podudzia.



01 SP10 – przyśrodkowa część uda

02 LR8 – okolica przyśrodkowej strony kolana

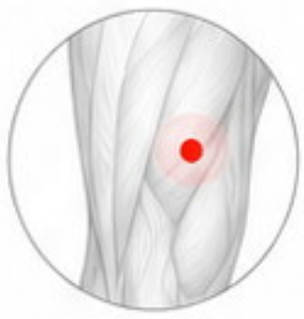
03 SP9 – przyśrodkowa część podudzia

04 LR3 – grzbiet stopy

TRASA

SP10 → LR8 → SP9 → LR3

01 SP10 – przyśrodkowa część uda



02 LR8 – okolica przyśrodkowej strony kolana

03 SP9 – przyśrodkowa część podudzia

04 LR3 – grzbiet stopy

TECHNIKA

- Pracuj spokojnie i powierzchownie. Nie uciskaj mocno pachwiny ani miejsca, w którym wyraźnie wyczuwasz pulsowanie naczynia.

PRZED MAPĄ – ZNANE NAPIĘCIE PO WYSIŁKU

- kilka spokojnych kroków
- ocena komfortu
- brak agresywnego rozciągania

SZYBKI TEST RUCHU

Napięcie: ____ /10

Komfort podczas chodu: ____ /10

Powtórz test po wykonaniu mapy.

WAŻNE – NIE TRAKTUJ JAK ZWYKŁEGO NAPIĘCIA MIĘŚNIOWEGO

Nie pracuj samodzielnie, jeśli występuje:

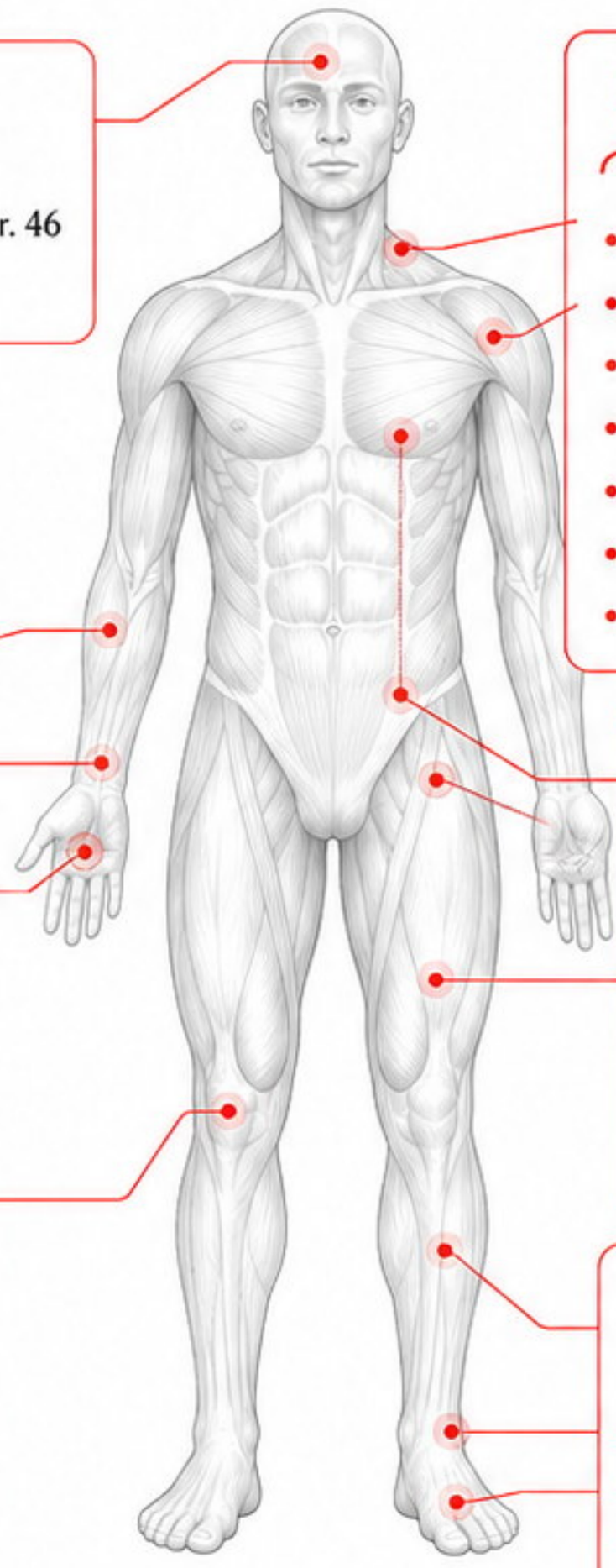
- jednostronny, niewyjaśniony obrzęk kończyny
- wyraźne ocieplenie skóry, zaczerwienienie
- nagły ból nogi

W takich sytuacjach skonsultuj się ze specjalistą.

NAJWAŻNIEJSZE

Napięcie po wysiłku ma znaną historię. Nowy, niewyjaśniony objaw wymaga większej ostrożności.

Szybki Indeks Map Bólowych – Gdzie Szukać?



GŁOWA I TWARZ

- Migrena i napięciowy ból głowy → str. 46
- Napięcie szczęki i żuchwy → str. 60

KARK, BARKI I PLECY

- Odcinek szyjny i kark → str. 44
- Zamrożony bark / ograniczenie ruchu → str. 45
- Napięcie barków → str. 55
- Ból barku po przeciążeniu → str. 61
- Między łopatkami → str. 54
- Odcinek piersiowy → str. 70
- Przewlekły ból lędźwiowy → str. 42
- Okolica krzyżowa → str. 56

RĘCE

- Nadgarstek i ścięgna → str. 49
- Łokieć → str. 52
- Dłoń i palce → str. 59
- Kciuk → str. 62

BIODRA I NOGI

- Rwa kulszowa / ból promieniujący → str. 43
- Biodro → str. 53
- Pośladek → str. 63
- Przednia część uda → str. 64
- Boczna część uda → str. 65
- Wewnętrzna część uda → str. 73

KOLANA

- Ogólna mapa kolana → str. 47
- Przednia część → str. 66
- Boczna część → str. 71
- Przyśrodkowa część → str. 72

ŁYDKA, KOSTKA I STOPA

- Łydka → str. 57
- Kostka → str. 58
- Ścięgno Achillesa → str. 67
- Stopa / powięź podeszwowa → str. 48
- Przodostopie → str. 68

BÓL ROZLANY I STAWY

- Fibromialgia → str. 50
- Zapalenie stawów i poranna sztywność → str. 51

Najpierw wybierz obszar.
Potem sprawdź bezpieczeństwo.
Dopiero wtedy otwórz trasę.

NASTĘPNY MODUŁ:

Układ nerwowy, emocje i sen

MODUŁ 05

Moduł 05 — Układ Nerwowy, Emocje i Sen

Mapy wspierające wyciszenie, odpoczynek, regulację napięcia i wieczorne przygotowanie do snu

Te mapy nie mają tłumić emocji. Mają pomóc Ci zatrzymiać się, skierować uwagę na ciało i stworzyć spokojną rutynę wspierającą samoregulację.

WAŻNE

Akupresura jest tutaj narzędziem uzupełniającym. Nie zastępuje psychoterapii, leczenia psychiatrycznego ani pomocy w kryzysie.

NA PODSTAWIE BADAŃ

Badania nad akupunkturą w lęku dają pewne pozytywne wyniki, ale ogólna jakość dowodów jest ograniczona. Dlatego w tym module nie obiecujemy leczenia zaburzeń lękowych ani zastąpienia opieki medycznej.

Zanim Otworzysz Mapę Emocji — Sprawdź, Czego Potrzebujesz

ZIELONE ŚWIATŁO

Mapa może być dla Ciebie spokojnym narzędziem samopomocy, jeśli:

- rozpoznajesz znane napięcie lub stres,
- chcesz poświęcić chwilę na wyciszenie,
- potrzebujesz wieczornej rutyny,
- możesz bezpiecznie pozostać ze swoimi uczuciami.

ŻÓŁTE ŚWIATŁO

Poszukaj wsparcia profesjonalnego, jeśli:

- lęk lub panika często wracają,
- objawy wpływają na pracę, relacje lub codzienne funkcjonowanie,
- problemy ze snem utrzymują się i wpływają na dzień,
- unikasz sytuacji z powodu strachu.

CZERWONE ŚWIATŁO

Jeżeli nie czujesz się bezpiecznie, masz zamiar zrobić krzywdę sobie lub innej osobie albo znajdujesz się w bezpośrednim kryzysie — mapa nie jest właściwym narzędziem. Skorzystaj natychmiast z lokalnej pomocy kryzysowej lub ratunkowej.

Kryzys psychiczny należy traktować równie poważnie jak nagły problem fizyczny.

Pierwszy w życiu lub nietypowy epizod z silnym bólem w klatce piersiowej, omdleniem, ciężką dusznością albo innym niepokojącym objawem fizycznym wymaga odpowiedniej oceny — nie zakładaj automatycznie, że to tylko panika.

Objawy paniki mogą obejmować kołatanie serca, zawroty głowy, drżenie, duszność, mrowienie i nudności. Podobne odczucia mogą jednak występować również w innych stanach i sytuacjach.

MODULE 05

Mapa Lęku i Napadu Paniki — Powrót do Chwili Obecnej

Jeżeli objawy są nowe, nietypowe lub inne niż zwykle — nie zakładaj automatycznie, że to lęk.

Cel: Pomóc zatrzymać chaotyczne przechodzenie od jednego odczucia do drugiego i stworzyć spokojną sekwencję kontaktu z ciałem.

01 PRZEDRAMIĘ

01 — PC6, wewnętrzna część przedramienia.

02 NADGARSTEK

02 — HT7, okolica nadgarstka.

03 CZOŁO / MIĘDZY BRWIAMI

03 — Yintang (EX-HN3), obszar pomiędzy brwiami.

04 STOPA / PODESZWA

04 — KI1, podeszwa stopy.

TRASA

PC6 → HT7 → Yintang → KI1

TECHNIKA

1–2/5 — lekko i spokojnie

Nie zwiększaj siły w celu przerwania paniki.

SEKWENCJA KROK PO KROKU

01. Oprzyj ciało.
02. Wybierz pierwszy punkt. Nie przeskakuj między punktami.
03. Utrzymuj lekki kontakt.
04. Pozwól oddechowi pozostać naturalnemu. Nie zmuszaj się do bardzo głębokiego oddychania, jeżeli powoduje to większy dyskomfort.
05. Przejdź do następnego punktu.

ANKRA PO KI1

- Poczuj kontakt stóp z podłożem.
- Wymień w myślach 3 rzeczy, które widzisz.
- 2 rzeczy, które słyszysz.
- 1 miejsce, w którym ciało dotyka podłoża.

OCENA

Napięcie przed: ____ /10

Po: ____ /10

Nie oczekuj koniecznie wyniku 0.

NHS wymienia typowe objawy napadu paniki, takie jak kołatanie serca, zawroty głowy, pocenie się, drżenie, szybki oddech i nudności.

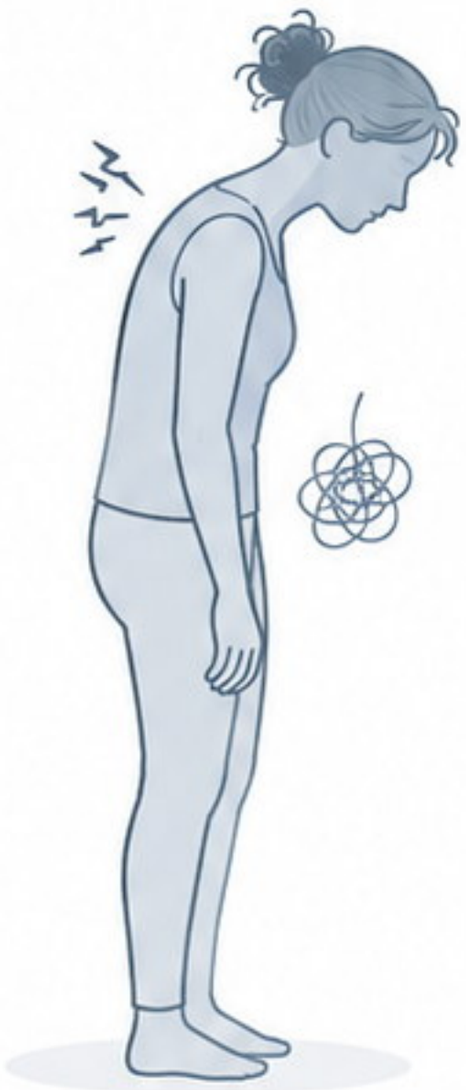
UWAGA NA TEMAT DOWODÓW

Istnieją ograniczone badania sugerujące możliwy wpływ akupunktury na objawy lęku, ale obecne dowody nie pozwalają na pewne wnioski.

Mapa Przewlekłego Stresu i Układu Nerwowego w Stanie Alarmu

„Układ nerwowy w stanie alarmu" to tutaj praktyczna metafora przewlekłego napięcia, a nie diagnoza medyczna.

CEL: Krótka rutyna przejścia z ciągłego działania do świadomej chwili odpoczynku.



01 — **PC6**, przedramię

02 — **HT7**, nadgarstek

03 — **LR3**, grzbiet stopy

04 — **ST36**, podudzie

TRASA / KOLEJNOŚĆ:
PC6 → HT7 → LR3 → ST36

SCHEMAT ZWOLNIJ

KROK 1 — ZATRZYMAJ SIĘ:
Odłóż telefon i usiądź stabilnie.

KROK 2 — UCIŚNIJ LEKKO:
Nie dąż do silnego odczucia.

KROK 3 — ZAUWAŻ:
Czy szczęka jest napięta?
Czy barki są uniesione?
Czy dłonie są zaciśnięte?

KROK 4 — ROZLUŹNIJ TO, CO MOŻESZ:
Bez wymuszania.

SKALA PRZED / PO

PRZED MAPĄ

Napięcie ciała: _____ /10

Przeciążenie psychiczne: _____ /10

↓

PO MAPIE

Napięcie: _____ /10

Przeciążenie: _____ /10

Celem może być nawet niewielka zmiana: wolniejsze tempo, rozluźnienie dłoni albo poczucie większego kontaktu z ciałem.

WAŻNE: Jeśli stres lub lęk utrzymują się, znacząco utrudniają funkcjonowanie albo prowadzą do unikania codziennych aktywności, ta mapa powinna być dodatkiem, a nie jedyną formą pomocy.

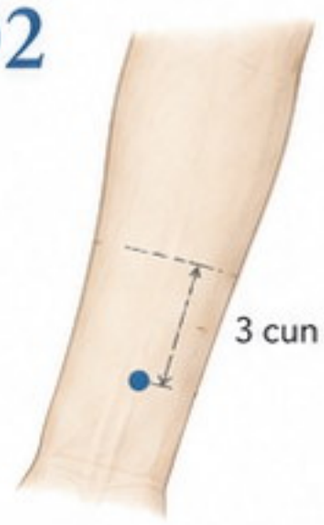
Mapa Bezsenności i Przerywanego Snu — Wieczorna Sekwencja Wyciszenia

Wieczorem, jako element spokojnej rutyny przed snem — nie jako przymus ‘muszę zasnąć natychmiast’.

01

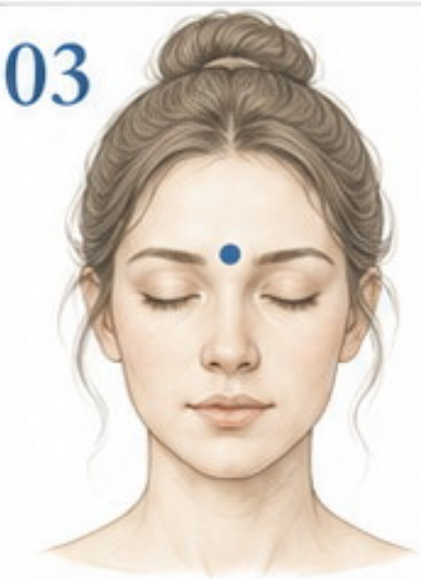
HT7, nadgarstek

02



PC6, przedramię

03



Yintang (EX-HN3), między brwiami

04

KI1, podeszwa stopy

TRASA

HT7 → PC6 → Yintang → KI1

TECHNIKA

1–2/5

Delikatnie, bez silnego pobudzania punktów.

WIECZORNA SEKWENCJA

01. Przyciemnij światło.
02. Odłóż intensywnie angażujące treści.
03. Przyjmij wygodną pozycję.
04. Wykonaj trasę HT7 → PC6 → Yintang → KI1.
05. Po zakończeniu nie sprawdzaj co chwilę godziny.
06. Pozwól organizmowi odpoczywać bez wymuszania snu.

MINI-DZIENNIK

WIECZÓR

Godzina rozpoczęcia rutyny: _____

Napięcie przed: ___ /10

Senność przed: ___ /10

RANO

Ile razy pamiętasz przebudzenie? _____

Jak oceniasz noc? ___ /10

Zmiany w nawykach snu mogą pomóc w problemach ze snem; przy utrzymującej się bezsenności lekarz może ocenić przyczynę, a jednym ze stosowanych podejść jest terapia poznawczo-behawioralna.

Akupunktura była badana w bezsenności, ale dostępne badania są niewielkie, zróżnicowane i oceniane jako niskiej jakości. Mapa powinna być traktowana jako element rutyny relaksacyjnej, a nie gwarantowane leczenie bezsenności.

Jeśli problemy ze snem utrzymują się, znacząco wpływają na funkcjonowanie w ciągu dnia lub podejrzewasz inne zaburzenie snu, warto skonsultować się ze specjalistą.

Nie zmuszaj się do snu. Stwórz warunki, w których ciało może przejść w odpoczynek.

MODUŁ 05

Mapa Głębokiego Smutku i Niskiej Witalności

Smutek jest ludzką emocją. Długotrwały, głęboki spadek nastroju może wymagać czegoś więcej niż samopielęgnacji.

Jeśli uczucie smutku, utrata zainteresowań lub niska energia utrzymują się przez dłuższy czas i wpływają na Twoje codzienne funkcjonowanie, skontaktuj się z **lekarzem, psychologiem lub innym specjalistą.**

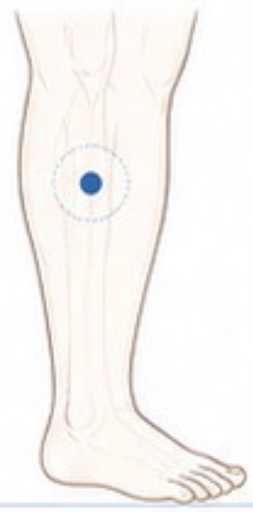
CEL MAPY

Stworzenie spokojnej, krótkiej sekwencji dotyku w chwili emocjonalnego przeciążenia.

01 LU9 | okolica nadgarstka

02 PC6 | wewnętrzna część przedramienia

03 ST36 | podudzie



04 KI1 | podeszwa stopy

TRASA / KOLEJNOŚĆ

LU9 → PC6 → ST36 → KI1

TECHNIKA DOTYKU

1–2/5 — bardzo łagodnie

Nie wymagać silnego odczucia.

SEKWENCJA KROK PO KROKU

1. Usiądź w stabilnym miejscu.
2. Oprzyj stopy.
3. Wykonuj jeden punkt na raz.
4. Po każdym punkcie zauważ, co dzieje się w ciele.
5. Nie zmuszaj się do ‘poprawy nastroju’.

PO MAPIE

Czy czuję choć niewielką zmianę?

- więcej spokoju
- bez zmian
- więcej napięcia
- potrzebuję kontaktu z drugą osobą

Jeśli pojawiają się myśli o zrobieniu sobie krzywdy albo nie czujesz się bezpiecznie, nie pozostawaj tylko przy tej mapie.

Polska — wsparcie:

- **116 123** — wsparcie dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym
- **800 70 2222** — Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym
- **112** — w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia

Akupunktura była badana jako podejście uzupełniające w depresji, ale jakość wielu badań była niska lub bardzo niska. Nie powinna zastępować standardowego leczenia.

Mapa Rozdrażnienia i Tłumionego Gniewu – Meridian Wątroby

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej emocje i meridiany opisuje się za pomocą tradycyjnego modelu funkcjonalnego. Nie jest to współczesna diagnoza narządu.

CEL

Krótka sekwencja na moment, kiedy ciało jest napięte, szczęka zaciśnięta, a reakcje stają się impulsywne.

01 LR3 | grzbiet stopy

02 GB34 | boczna część podudzia

03 PC6 | przedramię

04 HT7 | nadgarstek

TRASA / KOLEJNOŚĆ:
LR3 → GB34 → PC6 → HT7

PRZED UCISKIEM

- napięta szczęka
- uniesione barki
- zaciśnięte dłonie
- szybkie tempo ruchów
- potrzeba natychmiastowej reakcji

1–3/5

Bez agresywnego nacisku.

ZATRZYMAJ SIĘ → ZLOKALIZUJ → UCIŚNIJ → OBSERWUJ → ZDECYDUJ, CZEGO POTRZEBUJESZ DALEJ

ZASADA „NIE REAGUJ OD RAZU"

Zanim odpowiesz, wyślesz wiadomość lub wejdziesz w konflikt — daj sobie krótką przerwę.

Napięcie przed: _____ /10
Napięcie po: _____ /10
Potrzeba natychmiastowej reakcji: mniejsza / taka sama / większa

Celem nie jest tłumienie gniewu.
Celem jest stworzenie przestrzeni między emocją a działaniem.

MODUŁ 05

Mapa Natłoku Myśli i Ciągłego Zamartwiania

CEL MAPY

Przenieść uwagę z ciągłego analizowania do konkretnych doznań w ciele.

01

01 — Yintang (EX-HN3)
pomiędzy brwiami

02

02 — PC6
wewnętrzna część przedramienia

03

03 — HT7
nadgarstek

04

04 — KI1
podeszwa stopy

TRASA

Yintang → PC6 → HT7 → KI1

MINI-POLE DO NOTATKI

Myśl: _____

Następny krok: _____

Kiedy do niej wrócę: _____

TECHNIKA

Yintang: 1/5

PC6: 1–2/5

HT7: 1–2/5

KI1: 1–2/5

ĆWICZENIE "MYŚL ≠ ZADANIE"

01	Po pierwszym punkcie:	Nazwij jedną myśl, która wraca.
02	Po drugim:	Czy muszę rozwiązać ją właśnie teraz?
03	Po trzecim:	Jeżeli tak — zapisz jeden następny krok.
04	Po czwartym:	Jeżeli nie — pozwól sobie wrócić do niej później.

Jeżeli zamartwianie i lęk utrzymują się, są trudne do kontrolowania i znacząco wpływają na codzienne funkcjonowanie, warto szukać profesjonalnego wsparcia.

ZATRZYMAJ SIĘ → ZLOKALIZUJ → UCIŚNIJ → OBSERWUJ → ZDECYDUJ, CZEGO POTRZEBUJESZ DALEJ

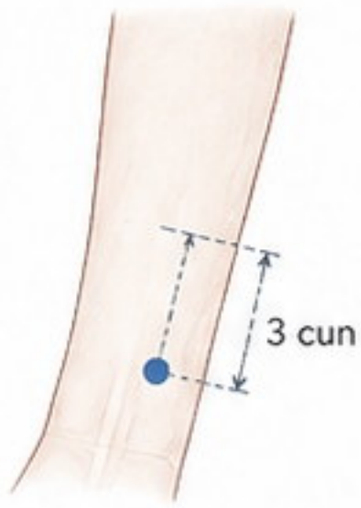
Mapa Nocnych Przebudzeń – Jak Wrócić do Spokojnego Odpoczynku

KIEDY UŻYĆ

Gdy obudzisz się w nocy i zauważysz, że zamiast odpoczywać zaczynasz sprawdzać godzinę, telefon lub analizować problemy.

01 01 — HT7 | nadgarstek

02 02 — PC6 | przedramię



03 03 — KI6 | okolica kostki przyśrodkowej

04 04 — Yintang (EX-HN3) | pomiędzy brwiami

TRASA / KOLEJNOŚĆ:

HT7 → PC6 → KI6 → Yintang

TECHNIKA

Wszystkie punkty bardzo delikatnie:
1–2/5

NOCNY PROTOKÓŁ

01. Nie włączaj mocnego światła.
02. Jeżeli możesz, nie sprawdzaj od razu telefonu ani godziny.
03. Wykonaj mapę spokojnie.
04. Zakończ bez testowania: 'czy już jestem senny/senna?'.

PORANNA NOTATKA

Liczba zapamiętanych przebudzeń: ___
Ogólna jakość snu: ___ /10
Energia rano: ____ /10

Jeżeli sen nie wraca

Odpoczynek nadal ma wartość.
Nie próbuj wymusić snu siłą.

Trudność w utrzymaniu snu jest jednym z typowych sposobów, w jakie może objawiać się bezsenność; utrzymujące się problemy ze snem mogą mieć różne przyczyny i warto je odpowiednio ocenić.

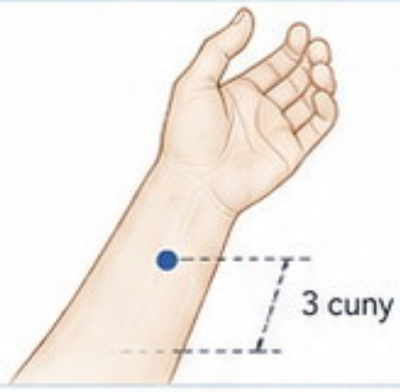
PROCES: PROSTE KROKI WSPIERAJĄCE SPOKÓJ

ZATRZYMAJ SIĘ → ZLOKALIZUJ → UCIŚNIJ → OBSERWUJ → ZDECYDUJ, CZEGO POTRZEBUJESZ DALEJ

Mapa ‘Nie Mogę Wyłączyć Myśli’ Przed Snem

CEL Zamknąć dzień mentalnie, zanim spróbujesz go zakończyć fizycznie.

01 PC6
| przedramię



02 HT7
| nadgarstek

03 Yintang (EX-HN3)
| pomiędzy brwiami

04 KI1
| podeszwa

PARKING DLA MYŚLI

Muszę pamiętać: _____

Mogę zrobić jutro: _____

Nie mam na to wpływu dziś: _____

RÓŻNICA WZGLĘDEM STRONY 79

Strona 79 = rutyna snu
Strona 84 = mentalne domknięcie dnia

TRASA PC6 → HT7 → Yintang → KI1

PO OSTATNIM PUNKCIE

Odłóż kartkę. Dzisiaj nie musisz już rozwiązywać tych spraw.

Regularna rutyna wyciszająca i ograniczenie pobudzających aktywności przed snem mogą być pomocne przy problemach z zasypianiem.

> “Nie każda myśl wymaga odpowiedzi o północy.”

Mapa Porannego Napięcia po Niespokojnej Nocy

CEL

Przejść od bezruchu po przebudzeniu do spokojnego rozpoczęcia dnia bez nadmiernej stymulacji.

01 PC6 | przedramię

02 ST36 | podudzie

03 LR3 | grzbiet stopy

04 KI1 | podeszwa

TRASA / KOLEJNOŚĆ:

PC6 → ST36 → LR3 → KI1

PORANNY SCHEMAT

1. Usiądź na chwilę przed wstaniem.
2. Oceń samopoczucie.
3. Wykonaj mapę.
4. Wstań spokojnie.
5. Rozpocznij dzień bez oceniania całej nocy jednym zdaniem.

OCENA PORANNA

Senność: _____ /10

Napięcie: _____ /10

Energia: _____ /10

Mapa nie zastępuje snu.

Jeżeli niedobór lub zaburzenia snu powtarzają się i wpływają na codzienne funkcjonowanie, potrzebna może być ocena przyczyny.

> *Po złej nocy celem jest łagodny start, nie zmuszanie organizmu do pełnej wydajności od pierwszej minuty.*

ZATRZYMAJ SIĘ → ZLOKALIZUJ → UCIŚNIJ → OBSERWUJ → ZDECYDUJ, CZEGO POTRZEBUJESZ DALEJ

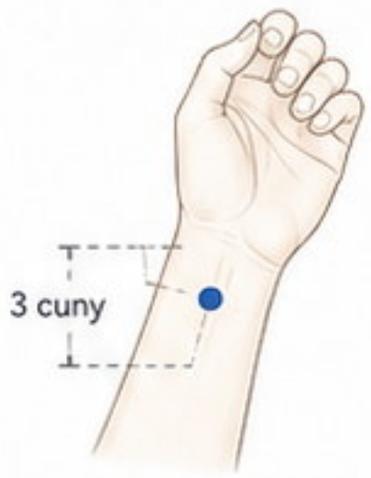
MODULE 05

Mapa Napięcia Przed Ważnym Wydarzeniem

KIEDY UŻYĆ

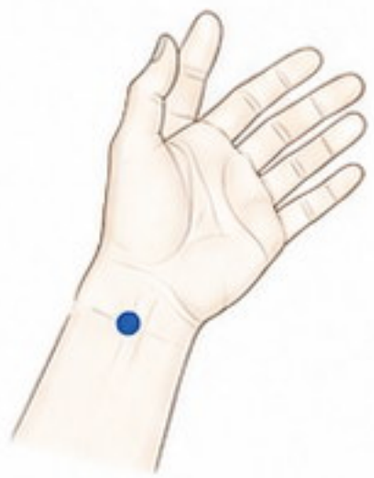
10–20 minut przed sytuacją, kiedy czujesz napięcie, ale nadal możesz bezpiecznie funkcjonować.

01 PC6 | przedramię



01 — PC6, wewnętrzna część przedramienia.

02 HT7 | nadgarstek



02 — HT7, okolica nadgarstka.

03 ST36 | podudzie

03 — ST36, trzy palce poniżej rzepki, na zewnątrz goleni.

04 KI1 | podeszwa

04 — KI1, środek podeszwy, w przedniej 1/3.

TRASA / KOLEJNOŚĆ:

PC6 → HT7 → ST36 → KI1

4 KROKI DO TU I TERAZ

1. **Co naprawdę mam zrobić?** — Jedno zdanie.
2. **Co jest pod moją kontrolą?** — Jedna rzecz.
3. **Gdzie czuję napięcie?** — Jedno miejsce w ciele.
4. **Jaki jest mój pierwszy krok?** — Jedna konkretna czynność.

TECHNIKA

1–2/5

Mapa nie powinna pozostawiać czerwonych śladów ani bólu przed wydarzeniem.

OCENA

Napięcie przed: _____ /10

Po: _____ /10

Gotowość do działania: _____ /10

Nie twierdzić, że mapa zapobiega napadom paniki lub leczy zaburzenie lękowe. Badania nad akupunkturą w lęku są ograniczone.

PROCES MODULE 05

Świadomość — Zauważ, co się dzieje.

→ **Wsparcie** — Wybierz mapę odpowiednią do sytuacji.

→ **Delikatność** — Stosuj technikę 1–2/5 bez bólu.

→ **Ocena** — Sprawdź, co się zmieniło.

→ **Integracja** — Wróć do ciała i swoich działań.

Mapa Emocjonalnego Wyczerpania – Kiedy Wszystkiego Jest Za Dużo

CEL Zatrzymać dokładanie kolejnych bodźców i stworzyć krótką przestrzeń regeneracyjnego odpoczynku.

01 PC6 | przedramię

02 HT7 | nadgarstek

03 ST36 | podudzie

04 KI3 | okolica kostki

TRASA: PC6 → HT7 → ST36 → KI3

WYŁĄCZ → ODŁÓŻ → USIĄDŹ → WYKONAJ MAPĘ → ZDECYDUJ

PO MAPIE — JEDNO PYTANIE

Czego naprawdę potrzebuję w następnej godzinie?

- odpoczynku
- jedzenia lub picia
- ciszy
- kontaktu z kimś
- wykonania jednej ważnej rzeczy
- profesjonalnego wsparcia

Długotrwałe wyczerpanie, wyraźny spadek nastroju lub utrata zainteresowania codziennym życiem nie powinny być sprowadzane wyłącznie do potrzeby "odblokowania energii".

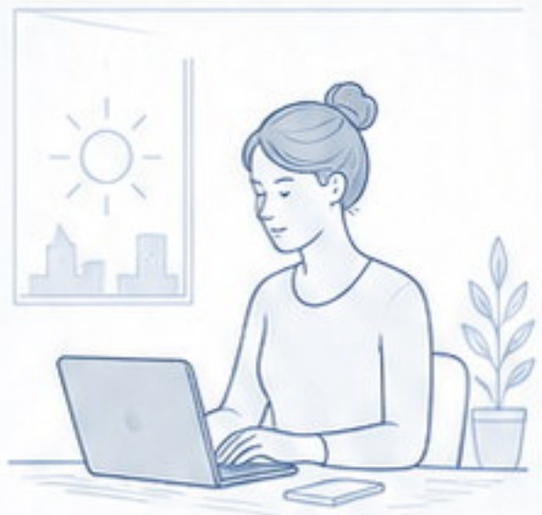
Przy utrzymujących się objawach warto szukać profesjonalnej pomocy.

Mapa Wieczornego Resetu po Stresującym Dniu

CEL

Zaznaczyć moment: ‘dzień roboczy się skończył’.

DZIEŃ



Dzień pełen zadań, decyzji i odpowiedzialności. Teraz czas na przejście.

WIECZÓR

01 PC6 | przedramię

02 HT7 | nadgarstek

03 LR3 | grzbiet stopy

04 KI1 | podeszwa

TRASA / KOLEJNOŚĆ:

PC6 → HT7 → LR3 → KI1

RYTUAŁ PRZEJŚCIA

1. Odłóż rzeczy związane z pracą.
2. Usiądź na kilka minut.
3. Wykonaj sekwencję.
4. Zauważ trzy miejsca napięcia.
5. Rozluźnij to, co możesz bez wysiłku.

NIE ZABIERAM ZE SOBĄ

Jedna rzecz, której dziś już nie rozwiązuję:

.....

.....

.....

JUTRO

Pierwszy konkretny krok na jutro:

.....

.....

.....

OCENA

Tempo myśli: ____/10

Napięcie ciała: ____/10

Po mapie:

Tempo myśli: ____/10

Napięcie: ____/10

> *Odpoczynek nie musi zaczynać się dopiero wtedy, gdy zaśniesz.*

MODUŁ 05 PROCES

Zobacz co czujesz > Zlokalizuj w ciele > Stymuluj punkty > Reguluj układ nerwowy > Śpij głębiej

Mapa 5-Minutowego Resetu Emocjonalnego

KIEDY UŻYĆ

- po trudnej rozmowie
- po intensywnym dniu
- gdy czujesz rozdrażnienie
- gdy myśli przyspieszają
- przed przejściem do kolejnego zadania

NIE UŻYWAJ JAKO JEDYNEGO NARZĘDZIA

Jeżeli znajdujesz się w kryzysie, nie czujesz się bezpiecznie albo istnieje zagrożenie dla życia lub zdrowia — skorzystaj z pomocy, nie tylko z mapy.

Polska: **116 123** | **800 70 2222** | w nagłym zagrożeniu **112**

01 — PC6 PRZEDRAMIĘ → **02 — HT7** NADGARSTEK → **03 — ST36** PODUDZIE → **04 — KI1** STOPA

TRASA: PC6 → HT7 → ST36 → KI1

5 MINUT — STRUKTURA

1	2	3	4	5
MINUTA 1 — ZATRZYMAJ SIĘ	MINUTA 2 — PC6	MINUTA 3 — HT7	MINUTA 4 — ST36	MINUTA 5 — KI1
Usiądź lub stań stabilnie.	Lekki, spokojny kontakt.	Zwróć uwagę na dłonie i barki.	Poczuj kontakt nóg z podłożem.	Skieruj uwagę na stopy.

NA KONIEC

1. Co teraz czuję? _____
2. Czego teraz potrzebuję? _____
3. Jaki jest mój następny mały krok? _____

Nie musisz rozwiązać wszystkiego.
Wystarczy ustalić następny bezpieczny krok.

ZATRZYMAJ SIĘ → ZLOKALIZUJ → UCIŚNIJ → OBSERWUJ → ZDECYDUJ

Mapa Napięcia w Klatce Piersiowej podczas Znajomego Stresu

NAJPIERW — WAŻNE ROZRÓŻNIENIE

Nowego, silnego lub nietypowego bólu w klatce piersiowej nie zakładaj automatycznie jako objawu stresu.

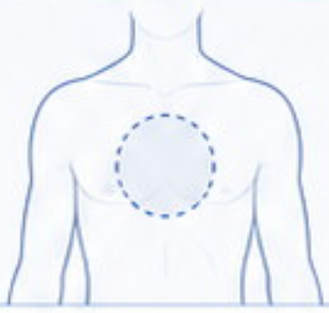
Lęk i napad paniki mogą dawać objawy fizyczne, ale podobne objawy mogą mieć też inne przyczyny.

PILNA OCENA

- silny ucisk lub ściskanie w klatce piersiowej,
- ból promieniujący do ramienia, żuchwy, pleców lub szyi,
- wyraźna duszność,
- omdlenie lub stan bliski omdleniu,
- nowy objaw znacząco różniący się od wcześniejszych doświadczeń.

KIEDY MAPA MA ZASTOSOWANIE

Rozpoznaję to jako znane napięcie związane ze stresem, nie mam sygnałów alarmowych i mogę spokojnie pozostać w bezpiecznej pozycji.



01 PC6 wewnętrzna część przedramienia

02 HT7 okolica nadgarstka

03 ST36 podudzie

04 KI1 podeszwa stopy

TRASA / KOLEJNOŚĆ

PC6 → HT7 → ST36 → KI1

TECHNIKA

1–2/5 — łagodnie

Nie uciskać mocno klatki piersiowej i nie wykonywać gwałtownych technik.

SEKWENCJA KROK PO KROKU

01. Oprzyj plecy lub usiądź stabilnie.
02. Rozluźnij dłonie.
03. Zacznij od PC6.
04. Przejdź spokojnie przez cztery punkty.
05. Nie próbuj kontrolować oddechu na siłę.

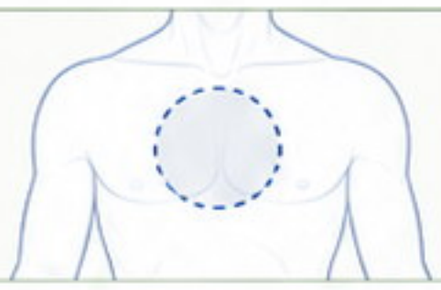
OCENA I OBSERWACJA

Napięcie przed: _____ /10

Po: _____ /10

Objaw: mniejszy / bez zmian / większy

Jeżeli objaw rośnie lub zmienia charakter:
Przerwij i ponownie oceń sytuację.



Znany stres można obserwować.
Nowego bólu w klatce piersiowej nie należy zgadywać.

MODUŁ 05

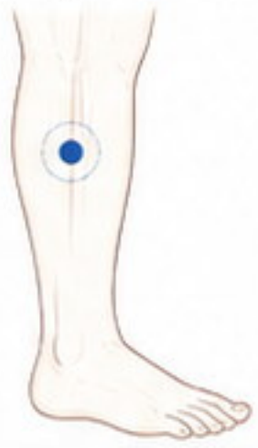
Mapa Porannego Niepokoju — Spokojny Początek Dnia

CEL MAPY

Nie zaczynać dnia od natychmiastowej walki z napięciem, lecz dać organizmowi kilka minut na spokojne przejście ze snu do aktywności.

01 PC6
przedramię

02 ST36
podudzie



03 LR3
grzbiet stopy

04 KI1
podeszwa

TRASA / KOLEJNOŚĆ:

PC6 → ST36 → LR3 → KI1

ZANIM WSTANIESZ

01. Usiądź na brzegu łóżka.
02. Oprzyj obie stopy o podłoże.
03. Nie otwieraj od razu wiadomości i mediów społecznościowych.
04. Oceń poziom napięcia.

TECHNIKA

1–2/5

Cała mapa powinna być spokojna i wykonywana bez pośpiechu.

TYLKO PIERWSZY KROK

Jaka jest jedna rzecz, którą mam zrobić jako pierwszą?

_____

Niepokój po przebudzeniu: ___ /10

Po mapie: ___ /10

Gotowość do rozpoczęcia dnia: ___ /10

Jeżeli lęk regularnie wpływa na codzienne funkcjonowanie, prowadzi do unikania zwykłych sytuacji albo staje się trudny do kontrolowania, mapa nie powinna być jedynym narzędziem.

Nie musisz rozwiązać całego dnia przed śniadaniem.

Mapa Przeciążenia Bodźcami – Kiedy Wszystkiego Jest Za Dużo

SYGNAŁY, KTÓRE MOŻESZ ZAUWAŻYĆ

- trudniej się skupić,
- dźwięki zaczynają przeszkadzać bardziej niż zwykle,
- czujesz napięcie dłoni lub szczęki,
- chcesz reagować na wszystko naraz,
- trudno Ci zdecydować, co zrobić jako pierwsze.

CEL

Najpierw zmniejszyć liczbę bodźców. Dopiero potem dodać akupresurę.

KROK 0 — ODEJMIJ BODŹCE

wycisz powiadomienia → odłóż ekran → przejdź w spokojniejsze miejsce → usiądź

01 Yintang (EX-HN3)
między brwiami

02 PC6
przedramię

03 HT7
nadgarstek

04 KI1
podeszwa

TRASA / KOLEJNOŚĆ:

Yintang → PC6 → HT7 → KI1

TECHNIKA

1–2/5

Bardzo lekki kontakt — nie naciskaj mocno twarzy.

ĆWICZENIE „MNIEJ"

01 jeden dźwięk mniej .....
02 jeden ekran mniej .....
03 jedno zadanie mniej .....
04 jedna decyzja na teraz .....

Przeciążenie przed: ___ /10

Po: ___ /10

Najlepszą odpowiedzią na nadmiar bodźców nie zawsze jest dodanie kolejnej techniki. Czasem najpierw trzeba coś wyłączyć.

MODUŁ 05

Mapa po Trudnej Rozmowie lub Konflikcie

CEL MAPY

"Najpierw wróć do siebie.
Dopiero potem zdecyduj, czy i jak odpowiesz."

01 LR3 | grzbiet stopy

02 PC6 | przedramię

03 HT7 | nadgarstek

04 KI1 | podeszwa

TRASA / KOLEJNOŚĆ:

LR3 → PC6 → HT7 → KI1

TECHNIKA

1–3/5

ZASADA 3 × NIE

- ✕ NIE wysyłaj automatycznie długiej wiadomości.
- ✕ NIE podejmuj decyzji tylko dlatego, że emocje są intensywne.
- ✕ NIE próbuj udowadniać sobie, że „nie powinnaś/powinieneś tak czuć".

PO KAŻDYM PUNKCIE

01 **LR3:** Co czuję?

02 **PC6:** Co naprawdę się wydarzyło?

03 **HT7:** Czego potrzebuję?

04 **KI1:** Jaki jest bezpieczny następny krok?

MINI-NOTATKA

Fakt: _____

Moja interprétacja: _____

To, co chcę zrobić dalej: _____

_____

OCENA PRZED I PO

Napięcie przed: _____ /10

Potrzeba natychmiastowej reakcji: _____ /10

Po mapie — Napięcie: _____ /10

Po mapie — Potrzeba reakcji: _____ /10

**Emocja jest informacją.
Nie musi być natychmiastowym poleceniem do działania.**

MODUŁ 05

Mapa Trudności z Koncentracją po Intensywnym Stresie

CEL

Przejść od chaotycznej uwagi do jednego konkretnego zadania.

01 Yintang (EX-HN3) między brwiami

02 PC6 przedramię

03 ST36 podudzie

04 LR3 grzbiet stopy

TRASA / KOLEJNOŚĆ:

Yintang → PC6 → ST36 → LR3

TECHNIKA

1–2/5

PO MAPIE — REGUŁA JEDNEGO ZADANIA

TERAZ ROBIĘ TYLKO:

Przez następne: 10 / 15 / 20 minut

USUŃ 3 PRZESZKODY

- telefon poza zasięgiem wzroku,
- zbędne zakładki zamknięte,
- jedno konkretne zadanie otwarte.

Chaos myśli przed: ____ /10

Po: ____ /10

Gotowość do skupienia: ____ /10

Trudność z koncentracją po stresującym wydarzeniu nie jest sama w sobie diagnozą.
Jeżeli problemy z koncentracją są długotrwałe, pojawiają się w wielu sytuacjach lub znacząco utrudniają funkcjonowanie, wymagają szerszego spojrzenia niż jedna mapa akupresury.

Nie próbuj skupić się na wszystkim.

Wybierz jedną rzecz.

MODUŁ 05

Mapa „Ściśniętego Brzucha” podczas Znajomego Stresu

Stres może wiązać się z objawami ze strony układu pokarmowego, ale nowego lub silnego bólu brzucha nie należy automatycznie przypisywać emocjom.

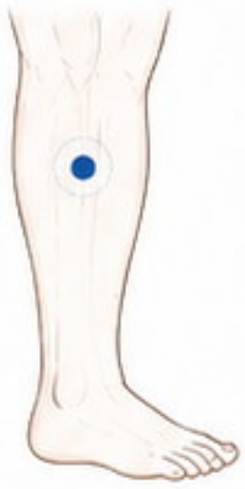
Lęk może towarzyszyć takim objawom jak nudności, niestrawność, skurcze brzucha, wzdęcia, zaparcie lub biegunka.

CEL

Łagodna sekwencja bez mocnego uciskania brzucha.

01 PC6
przedramię

02 ST36
podudzie



03 LR3
stopa

04 KI1
podeszwa

TRASA / KOLEJNOŚĆ:

PC6 → ST36 → LR3 → KI1

TECHNIKA

1–2/5

W TEJ MAPIE NIE TRZEBA UCISKAĆ BRZUCHA.

Skup się na oddechu i delikatnym, punktowym dotyku.

OBSERWUJ

Przed:

- Napięcie brzucha: ___ /10
- Nudności: ___ /10
- Ogólny stres: ___ /10

→

Po:

- Napięcie: ___ /10
- Nudności: ___ /10
- Stres: ___ /10

CZERWONE ŚWIATŁO

Nowy, silny, szybko nasilający się ból brzucha, utrata przytomności, krwawienie lub inne ostre objawy nie powinny być traktowane jako zwykła reakcja stresowa.

Objawy związane z trawieniem? → Moduł 06 — Trawienie i metabolizm.

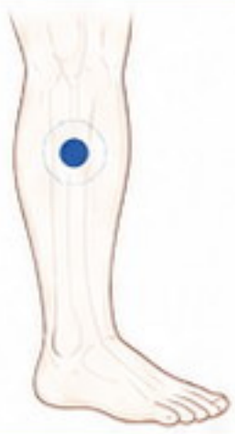
MAPA 30

Mapa Uziemienia po Silnym Stresie — Powrót do „Tu i Teraz”

01

KI1
podeszwa

02



ST36
podudzie

03

PC6
przedramię

04

HT7
nadgarstek

KIEDY UŻYĆ

Gdy po stresującym wydarzeniu czujesz chaos, silne pobudzenie lub trudność z ponownym skupieniem się na otoczeniu.

TRASA / KOLEJNOŚĆ:

KI1 → ST36 → PC6 → HT7

DLACZEGO TAKA KOLEJNOŚĆ

Mapa prowadzi od wyraźnego kontaktu z podłożem do drobniejszych punktów: STOPA → NOGA → RĘKA → NADGARSTEK.
To praktyczna struktura strony.

TECHNIKA

1–2/5

ORIENTACJA 5–4–3

	Po KI1:	Zobacz 5 rzeczy wokół siebie.
	Po ST36:	Poczuj 4 miejsca kontaktu ciała z podłożem lub meblem.
	Po PC6:	Usłysz 3 dźwięki.
	Po HT7:	Nazwij 1 następny bezpieczny krok.

OCENA

Pobudzenie przed: ____ /10

Po: ____ /10

Jeżeli silne objawy emocjonalne powtarzają się, powodują znaczące cierpienie lub utrudniają funkcjonowanie, warto szukać profesjonalnego wsparcia.

Nie musisz czuć się idealnie spokojnie.
Najpierw wystarczy wiedzieć, gdzie jesteś i co robisz dalej.

Mapa Napięcia Ciała Przed Snem —

Kiedy Głowa Jest Zmęczona, ale Ciało Nadal Czuwa

RÓŻNICA

Strona 84: natłok myśli
Strona 97: napięte ciało

01 HT7 | nadgarstek

02 PC6 | przedramię

03 KI6 | okolica kostki przyśrodkowej

04 KI1 | podeszwa

TRASA / KOLEJNOŚĆ:

HT7 → PC6 → KI6 → KI1

TECHNIKA

1–2/5

Mapa powinna być wykonywana bardzo spokojnie.

SKAN CIAŁA

Czy napięte są:

- szczęka?
- barki?
- dłonie?
- brzuch?
- nogi?

Nie próbować rozluźnić wszystkiego jednocześnie.

PO KAŻDYM PUNKCIE

Rozluźnij tylko jedno miejsce, które nie musi teraz pracować.

WIECZORNA ZASADA

- przyciemnij światło,
- ogranicz pobudzające aktywności,
- wykonaj mapę bez kontrolowania zegarka.

Zmiana nawyków związanych ze snem jest jednym z podstawowych elementów postępowania przy bezsenności; utrzymujące się problemy mogą wymagać dalszej oceny.

OCENA

Napięcie ciała przed: ____ / 10
Po: ____ / 10
Senność: ____ / 10

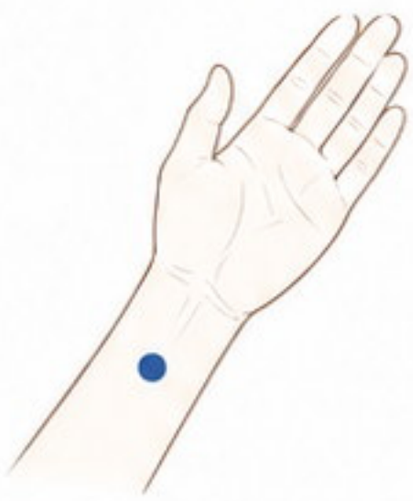
Nie naciskaj mocniej, żeby zasnąć szybciej.

MODUŁ 06

Mapa po Koszmarze lub Nagłym Wybudzeniu

Najpierw sprawdź:
jestem tutaj, teraz, w swoim aktualnym otoczeniu.

01 PC6 | przedramię



02 HT7 | nadgarstek

03 KI1 | podeszwa

04 Yintang (EX-HN3) | między brwiami — opcjonalnie

TRASA / KOLEJNOŚĆ:

PC6 → HT7 → KI1 → Yintang

TECHNIKA
1/5–2/5
Nie stosować intensywnego bodźca.

SPRAWDŹ RZECZYWISTOŚĆ

1. Po PC6: Gdzie jestem?
2. Po HT7: Jaki dziś jest dzień / pora?
3. Po KI1: Co czuję pod stopami lub nogami?
4. Po Yintang: Czy mogę teraz spokojnie odpocząć?

JEŻELI NIE CHCESZ UCISKAĆ PUNKTÓW

Możesz po prostu oprzeć dłonie o ciało lub materac i skupić uwagę na kontakcie.

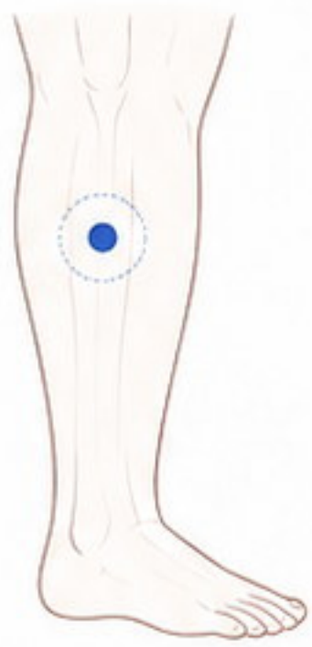
Nawracające koszmary, problemy ze snem lub silny lęk po przebudzeniu mogą mieć różne przyczyny. Jeżeli regularnie zaburzają sen lub codzienne funkcjonowanie, warto uzyskać profesjonalną ocenę.

Nie musisz analizować snu o trzeciej nad ranem.

Mapa 3 Punktów — Krótka Przerwa w Środku Dnia

01 PC6
przedramię

02 ST36
podudzie



03 KI1
podeszwa

KIEDY UŻYĆ

- pomiędzy spotkaniami,
- po długim okresie koncentracji,
- przed kolejnym zadaniem,
- gdy zauważasz napięcie, ale nie potrzebujesz pełnej mapy emocjonalnej.

TRASA / KOLEJNOŚĆ: **PC6 → ST36 → KI1**

STRUKTURA

1	2	3
PUNKT 01 — ZATRZYMAJ	PUNKT 02 — SPRAWDŹ	PUNKT 03 — WYBIERZ
Odłóż na moment to, co robisz.	Jak czuje się ciało?	Co jest następnym zadaniem?

TECHNIKA
1–2/5

Krótka, spokojna aplikacja.

3 PYTANIA

1. Czy jestem głodna/głodny lub spragniona/spragniony?
2. Czy potrzebuję ruchu albo zmiany pozycji?
3. Czy naprawdę muszę zrobić następną rzecz natychmiast?

MINI-RESET

Napięcie przed: ____ /10

Po: ____ /10

Krótka przerwa nie musi być skomplikowana, żeby była prawdziwą przerwą.

Jeszcze 2 strony do zamknięcia Modułu 05:
karta wyboru mapy + szybki indeks emocji i snu.

Której Mapy Potrzebuję Teraz?

Ta strona pomoże Ci szybko wybrać właściwą mapę z Modułu 05.

Co jest teraz najbardziej odczuwalne?

CO CZUJĘ?

LĘK

CZUJĘ SILNY LĘK LUB PANIKĘ

- Znany lęk / znany napad paniki → str. 77
- Nie jestem pewna/ pewien, czy to bezpieczne → najpierw str. 76 — Bezpieczeństwo emocjonalne

STRES

JESTEM W CIĄGŁYM NAPIĘCIU

- Przewlekły stres → str. 78
- Wieczorny reset → str. 88
- Szybki reset 5 minut → str. 89
- Krótka przerwa 3 punktów → str. 99

NATŁOK MYŚLI

MYŚLI NIE CHCĄ SIĘ ZATRZYMAĆ

- Natłok myśli → str. 82
- Myśli przed snem → str. 84
- Trudność z koncentracją po stresie → str. 94

SEN

PROBLEM DOTYCZY SNU

- Trudność z zasypianiem → str. 79
- Nocne przebudzenia → str. 83
- Napięte ciało przed snem → str. 97
- Nagłe wybudzenie / koszmar → str. 98
- Poranek po słabej nocy → str. 85

EMOCJA

DOMINUJE EMOCJA

- Głęboki smutek / niska witalność → str. 80
- Rozdrażnienie / gniew → str. 81
- Emocjonalne wyczerpanie → str. 87
- Po trudnej rozmowie → str. 93

DODATKOWE ŚCIEŻKI

- Poranny niepokój → str. 91
- Przeciążenie bodźcami → str. 92
- Napięcie w brzuchu podczas stresu → str. 95
- Uziemienie po silnym stresie → str. 96

Wybierz mapę według tego, co dominuje teraz — nie próbuj wykonywać wszystkich map naraz.

Jeśli nie wiesz, co wybrać — zacznij od str. 89:
Mapa 5-Minutowego Resetu Emocjonalnego.

Szybki Indeks — Emocje, Stres i Sen

LĘK I NAPIĘCIE

- Bezpieczeństwo emocjonalne → 76
- Lęk i napad paniki → 77
- Przewlekły stres → 78
- Napięcie przed ważnym wydarzeniem → 86
- Poranny niepokój → 91
- Napięcie w klatce piersiowej podczas stresu → 90

EMOCJE

- Głęboki smutek i niska witalność → 80
- Rozdrażnienie i tłumiony gniew → 81
- Po trudnej rozmowie lub konflikcie → 93
- Emocjonalne wyczerpanie → 87

PRZECIĄŻENIE UMYSŁU

- Natłok myśli → 82
- Przeciążenie bodźcami → 92
- Trudność z koncentracją → 94
- Uziemienie po silnym stresie → 96

SEN

- Bezsenność / przygotowanie do snu → 79
- Nocne przebudzenia → 83
- Nie mogę wyłączyć myśli → 84
- Poranek po niespokojnej nocy → 85
- Napięte ciało przed snem → 97
- Koszmar / nagłe wybudzenie → 98

SZYBKIE MAPY

- Wieczorny reset → 88
- 5-minutowy reset → 89
- 3 punkty na krótką przerwę → 99

TRZY ZASADY MODUŁU

01. Emocja nie jest błędem do usunięcia.
02. Silniejszy ucisk nie oznacza lepszego efektu.
03. Akupresura może być częścią samopielęgnacji, ale nie zastępuje profesjonalnej pomocy przy utrzymujących się lub poważnych problemach zdrowia psychicznego.

WAŻNE — POLSKA

Jeśli nie czujesz się bezpiecznie lub znajdujesz się w kryzysie, nie pozostawaj tylko przy mapach.

- **116 123** — pomoc dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym
- **800 70 2222** — Centrum Wsparcia
- **112** — bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia

Następny moduł:

Trawienie i metabolizm

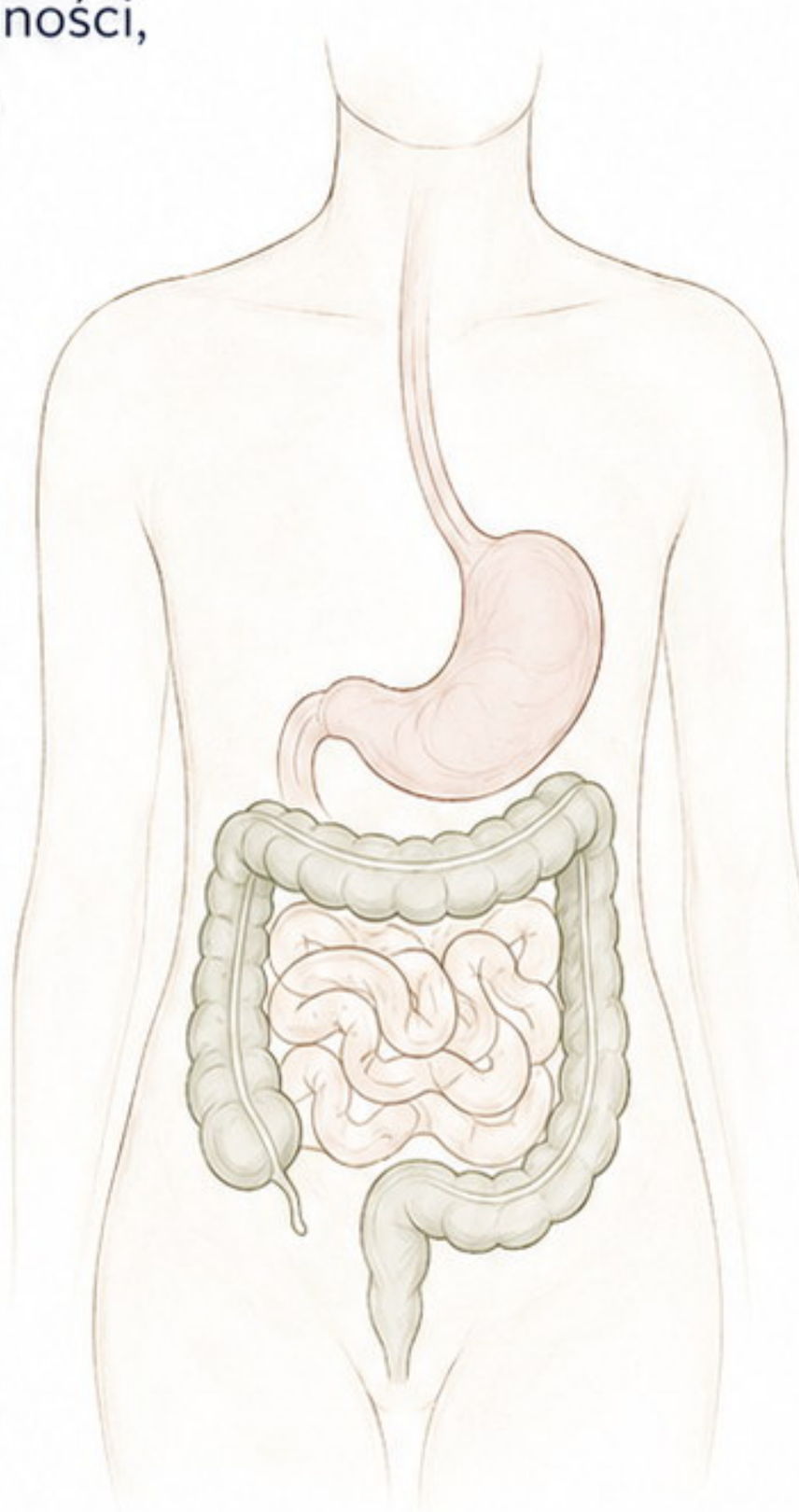
Wzdęcia, zaparcia, nudności, refluks i praktyczne mapy komfortu trawiennego.

EMOCJE | UMYSŁ | SEN | AKUPRESURA | KOLEJNY MODUŁ

MODUŁ 06

Moduł 06 — Trawienie i Metabolizm

Praktyczne mapy dla wzdęć, zaparć, nudności, refluksu, uczucia ciężkości i codziennego komfortu trawiennego



> Objaw pokazuje, co czujesz.
> Nie zawsze mówi, dlaczego to czujesz.

ZASADA MODUŁU

01 — Rozpoznaj objaw

Czy dominuje wzdęcie, zaparcie, nudność, zgaga czy uczucie pełności?

02 — Sprawdź bezpieczeństwo

Nowy, silny lub utrzymujący się objaw może wymagać odpowiedniej oceny.

03 — Dopiero potem wybierz mapę

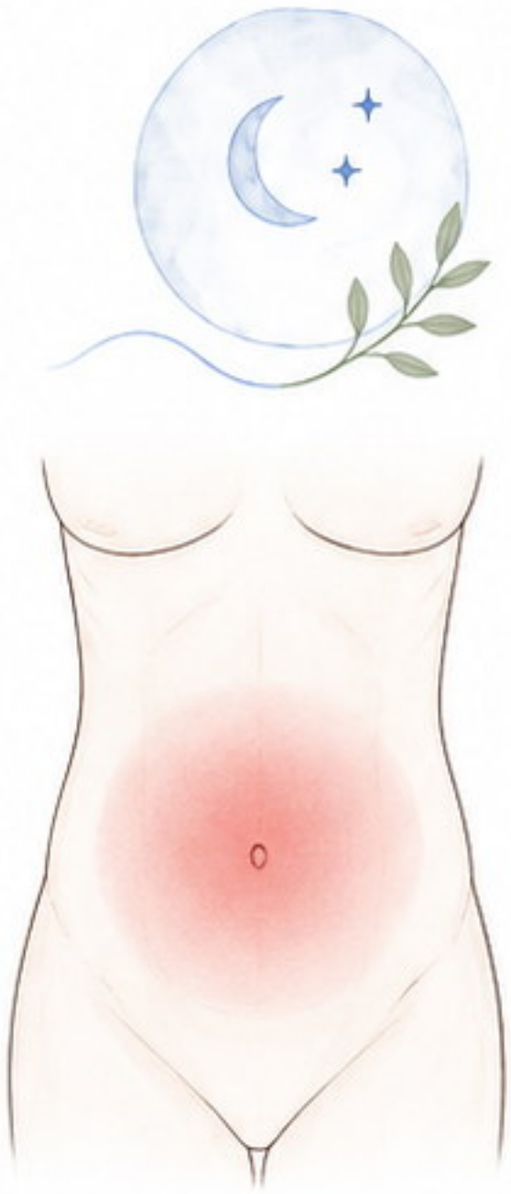
Mapy tego modułu wspierają samopielęgnację i komfort.
Nie diagnozują chorób przewodu pokarmowego i nie zastępują leczenia zaleconego przez lekarza.

Wzdęcia, nudności, pełność i zgaga mogą występować przy niestrawności, ale podobne objawy mogą mieć wiele innych przyczyn.

MODUŁ 06

Mapa Zablokowanego Trawienia i Wzdęć Brzucha

Mapa opisuje uczucie pełności, ciężkości i wzdęcie — nie jest diagnozą.



KIEDY UŻYĆ

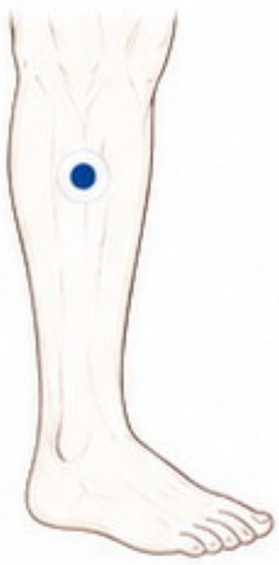
- uczucie pełności
- wzdęcie
- napięcie brzucha
- uczucie "ciężkości" po jedzeniu

Silnego, nowego lub szybko nasilającego się bólu brzucha nie traktuj jak zwykłego wzdęcia.

Pilniejszej oceny może wymagać wzdęcie połączone m.in. z wymiotami, bólem brzucha, gorączką, wyczuwalnym obrzękiem/guzem albo niemożnością oddania stolca lub gazów.

01 PC6
Przedramię

02 ST36
Podudzie



03 SP6
Przyśrodkowa część podudzia

CIĄŻA — nie stosuj rutynowo.
Skorzystaj z dedykowanej Mapy Akupresury u Kobiet w Ciąży.

04 LR3
Grzbiet stopy

TRASA / KOLEJNOŚĆ:

PC6 → ST36 → SP6 → LR3

TECHNIKA

1–3/5

Jeżeli czujesz się bardzo pełna/pełny lub wrażliwa/wrażliwy, zacznij od 1–2/5.

Nie musisz mocno uciskać wzdętego brzucha, aby wykonać tę mapę.

Cała podstawowa trasa znajduje się na kończynach.

OBSERWUJ

- Wzdęcie: ___ /10
- Pełność: ___ /10
- Napięcie brzucha: ___ /10

→

Po

- Wzdęcie: ___ /10
- Pełność: ___ /10
- Napięcie: ___ /10

Zmiana nie musi być natychmiastowa.
Nie powtarzaj mapy agresywnie tylko dlatego, że objaw nie zniknął.

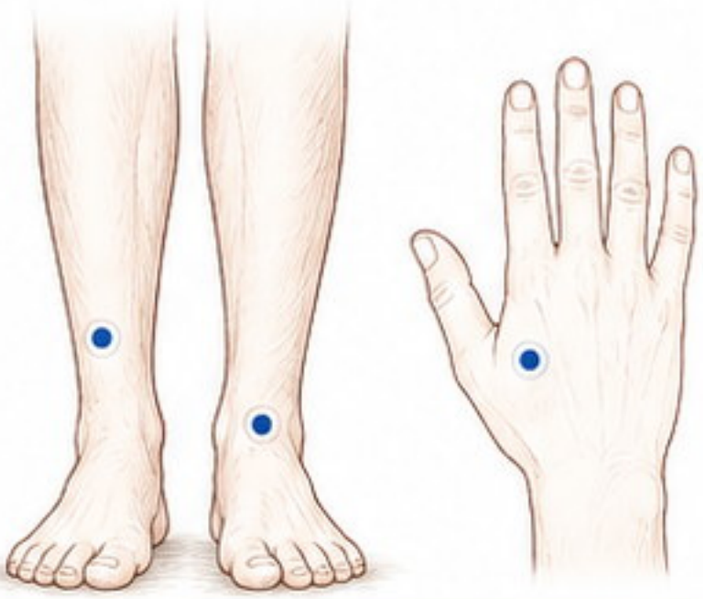
Wzdęcie jest objawem, nie diagnozą.

MODUŁ 06

Mapa Zaparć i ‘Leniwego Jelita’

Zaparcie może oznaczać rzadsze wypróżnienia niż zwykle, twardy stolec, trudność w jego oddaniu lub uczucie niepełnego wypróżnienia.

NHS opisuje zaparcie jako zmianę zwyczajowego rytmu wypróżnień, obejmującą m.in. rzadsze oddawanie stolca lub trudność w wypróżnieniu.



01 ST36
Podudzie

02 ST37
Podudzie

03 SP6
Przyśrodkowa część podudzia

04 LI4
Dłoń

TRASA / KOLEJNOŚĆ:
ST36 → ST37 → SP6 → LI4

TECHNIKA
1–3/5
Nie stosować agresywnego nacisku.

MAPA + CODZIENNA RUTYNA

RUCH
Regularna aktywność.

PŁYNY
Dbałość o odpowiednie nawodnienie zgodnie z indywidualnymi potrzebami.

BŁONNIK
Zmiany diety powinny być stopniowe.

CZAS
Nie ignorować regularnie potrzeby wypróżnienia.

Zmiany stylu życia i diety są podstawowymi elementami samopomocy przy typowym zaparciu.

Akupresura nie jest przyciskiem, który musi wywołać wypróżnienie po kilku minutach.

KIEDY NIE POLEGAĆ NA MAPIE

- utrzymująca się zmiana rytmu wypróżnień
- krew w stolcu
- niewyjaśniona utrata masy ciała
- utrzymujący się ból brzucha
- zaparcie, które nie poprawia się mimo podstawowych działań

SP6 + LI4 — ciąża:
użyj dedykowanej mapy ciąży.

Celem jest wspierać komfort i rutynę — nie zmuszać organizmu.

MODUŁ 06

Mapa Nudności i Zawrotów Głowy

NAJPIERW ROZRÓŻNIJ

NUDNOŚCI:
Czuję, że może mi się zrobić niedobrze lub mogę zwymiotować.

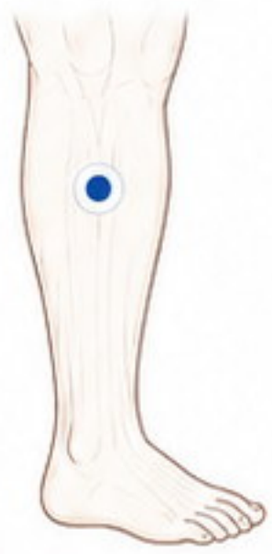
ZAWROTY GŁOWY:
Czuję się niestabilnie, lekko w głowie albo mam wrażenie ruchu/wirowania.

NHS opisuje zawroty głowy jako m.in. uczucie niestabilności, oszołomienia, omdlewania lub wirowania.

01 PC6 — Przedramię

PC6 — punkt główny strony

02 ST36 — Podudzie



03 PC7 — Nadgarstek

04 KI1 — Podeszwa

TRASA / KOLEJNOŚĆ:
PC6 → ST36 → PC7 → KI1

TECHNIKA
1–2/5

Przy zawrotach głowy najpierw usiądź lub połóż się bezpiecznie.
Nie wykonuj mapy stojąc, jeśli czujesz niestabilność.

Akupunktura była badana w nudnościach i wymiotach, a NCCIH wskazuje na dowody możliwej korzyści m.in. w nudnościach i wymiotach związanych z leczeniem onkologicznym; nie oznacza to jednak, że każda przyczyna nudności reaguje tak samo.

CZERWONE ŚWIATŁO — ZAWROTY GŁOWY
Nagłe zawroty głowy razem z opadaniem twarzy, osłabieniem lub drętwieniem jednej strony ciała, zaburzeniami mowy, nagłymi problemami ze wzrokiem albo silnym nietypowym bólem głowy mogą być objawami udaru — nie wykonuj wtedy mapy zamiast wezwania pomocy.

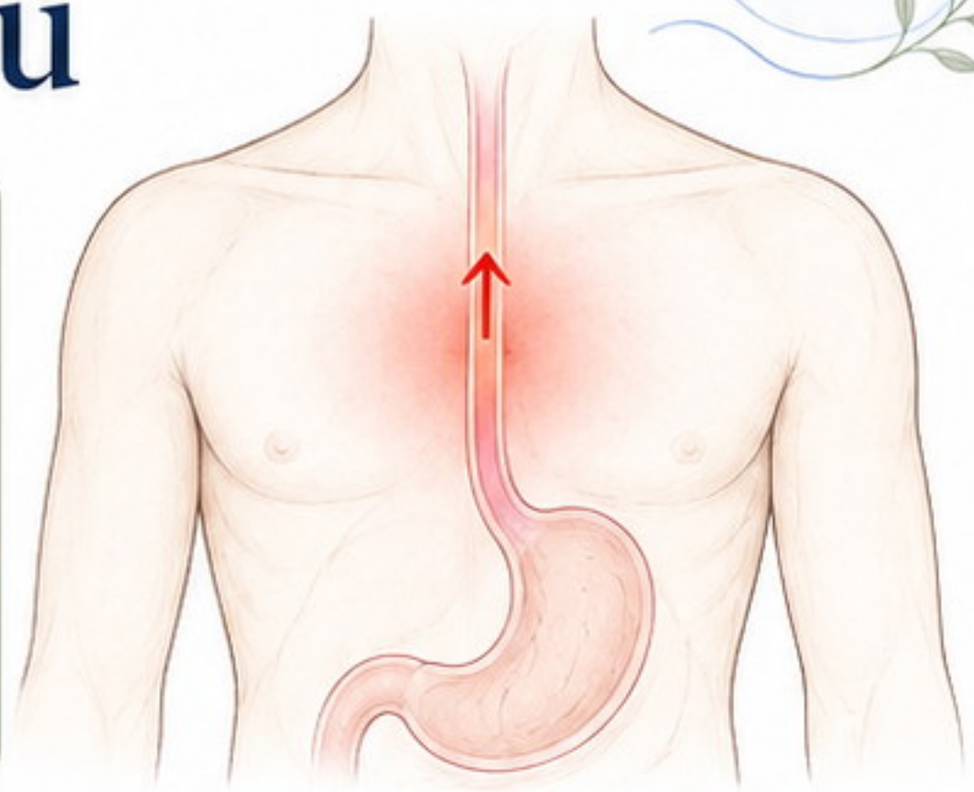
NHS wymienia nagłe zaburzenia równowagi lub zawroty głowy razem z objawami neurologicznymi wśród możliwych objawów udaru.

Po mapie
Nudności: ___ /10
Zawroty: ___ /10

Jeżeli zawroty utrzymują się, nie prowadź pojazdu ani nie wykonuj czynności wymagających równowagi do czasu ustąpienia objawu lub odpowiedniej oceny.

MODUŁ 06

Mapa Zgagi i Refluksu — Komfort po Posiłku



JAK MOŻE WYGLĄDAĆ REFLUKS

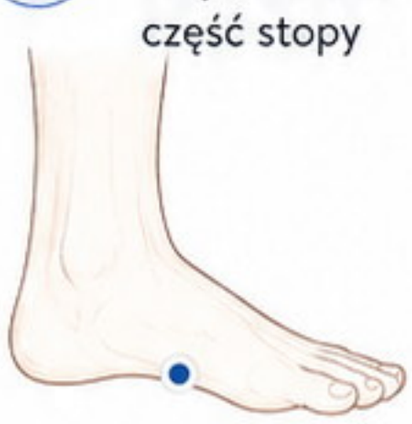
- pieczenie w środkowej części klatki piersiowej
- kwaśny lub nieprzyjemny smak w ustach
- czasem wzdęcie lub nudności

Objawy refluksu często nasilają się po jedzeniu, przy leżeniu lub pochylaniu się.

01 PC6
Przedramię

02 ST36
Podudzie

03 SP4
Przyśrodkowa część stopy



04 LR3
Grzbiet stopy

TRASA / KOLEJNOŚĆ:

PC6 → ST36 → SP4 → LR3

TECHNIKA

1–2/5

Nie wykonywać agresywnego nacisku na górną część brzucha bezpośrednio po dużym posiłku.

MAPA + POZYCJA

Po posiłku pozostań przez pewien czas w bardziej pionowej pozycji, jeśli zauważasz, że leżenie nasila objawy.

Nowy lub silny ból w klatce piersiowej nie powinien być automatycznie nazywany zgagą.

3 RZECZY DO OBSERWOWANIA

Co jadłam/jadłem? _____

Jak duży był posiłek? mały / średni / duży

Kiedy pojawiły się objawy? _____

KIEDY WARTO UZYSKAĆ OCENĘ

- częste lub nasilające się objawy
- problemy z połykaniem
- nawracające wymioty
- niewyjaśniona utrata masy ciała
- objawy, które wyraźnie wpływają na codzienne funkcjonowanie

Problemy z połykaniem, utrzymujące się objawy refluksowe i inne zmiany trawienne mogą wymagać profesjonalnej oceny.

Mapa wspiera komfort — nie zastępuje rozpoznania przyczyny refluksu.

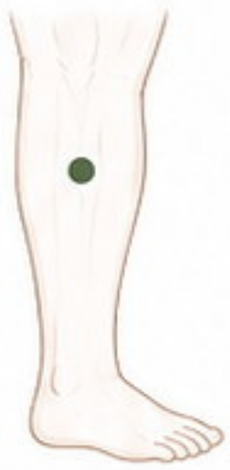
MODUŁ 06

Mapa Ciężkości i Pełności po Posiłku

Zjadłam/zjadłem posiłek i czuję znaną pełność lub ciężkość, ale nie mam silnego bólu ani objawów alarmowych.

01 PC6
Przedramię

02 ST36
Podudzie



03 SP4
Stopa

04 LR3
Grzbiet stopy

TRASA / KOLEJNOŚĆ

PC6 → ST36 → SP4 → LR3

TECHNIKA

1–2/5

Bezpośrednio po dużym posiłku nie wykonuj mocnego ucisku brzucha.

5–MINUTOWY SCHEMAT

1. Usiądź wygodnie w pozycji bardziej pionowej.
2. Poluzuj uciskającą odzież.
3. Wykonaj cztery punkty.
4. Nie jedz dodatkowo tylko po to, aby 'sprawdzić', czy jest lepiej.
5. Zauważ reakcję organizmu.

DZIENNIK WZORCÓW

Posiłek: _____

Pełność: ____ /10

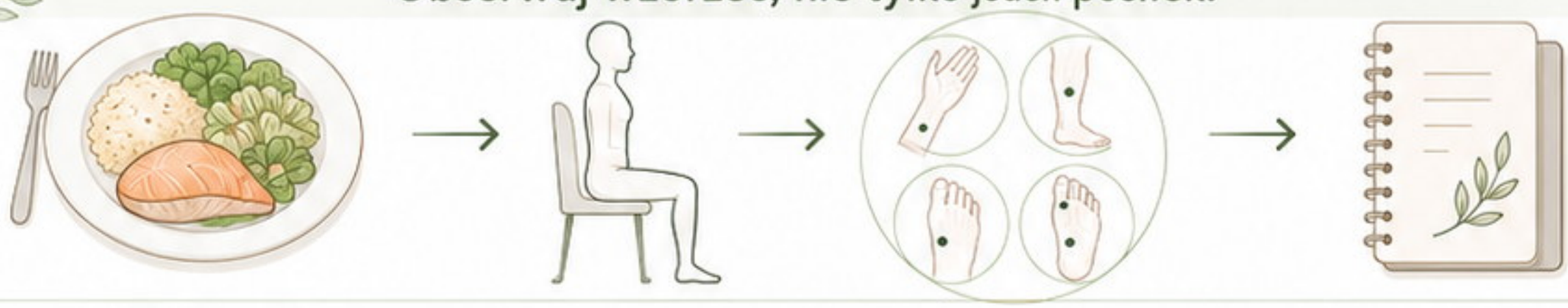
Wzdęcie: ____ /10

Zgaga: tak / nie

Uczucie pełności, wzdęcie i nudności mogą występować przy niestrawności, ale powtarzający się objaw może mieć różne przyczyny.

Regularne uczucie bardzo szybkiej sytości, utrzymujące się wymioty, trudności z połykaniem lub niewyjaśniona utrata masy ciała powinny zostać odpowiednio ocenione.

Obserwuj wzorzec, nie tylko jeden posiłek.



MODUŁ 06

Mapa Napięcia Brzucha podczas Stresu

STRES

CEL

Łagodna mapa kończynowa dla sytuacji, kiedy znanemu stresowi towarzyszy napięcie brzucha, nudności lub uczucie ścisku.

01

PC6
Przedramię

02

ST36
Podudzie

03

LR3
Grzbiet stopy

04

HT7
Nadgarstek

BRZUCH

- ból brzucha
- wzdęcia
- zaparcie
- biegunka
- nudności

TRASA / KOLEJNOŚĆ

PC6 → ST36 → LR3 → HT7

TECHNIKA

1–2/5

NAJPIERW SPRAWDŹ WZORZEC

- przed trudnymi sytuacjami?
- po dużym posiłku?
- po konkretnym jedzeniu?
- niezależnie od stresu?
- w nocy?
- razem ze zmianą wypróżnień?

Objawy takie jak ból brzucha, wzdęcia, zaparcie, biegunka i nudności mogą występować w wielu różnych problemach trawiennych; same objawy nie wskazują jednej przyczyny.

UCISK → OBSERWUJ → ZAPISZ

- Napięcie emocjonalne: ____ /10
- Napięcie brzucha: ____ /10
- Nudności: ____ /10

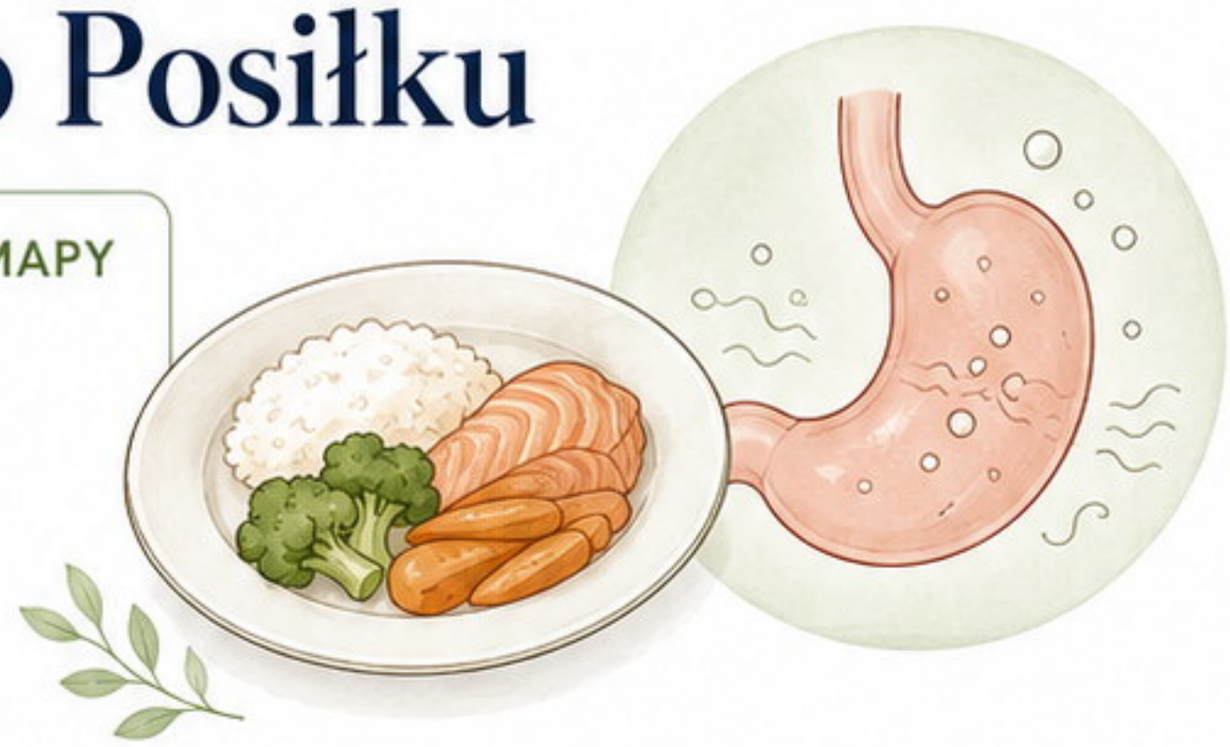
Stres może wpływać na to, jak czujesz swoje ciało.
Nie oznacza to, że każdy objaw brzucha jest ‘tylko stresem’.

KIEDY NIE KONTYNUOWAĆ SAMODZIELNIE

- silny lub szybko nasilający się ból
- częste wymioty
- gorączka
- krwawienie
- wyraźny obrzęk
- brak możliwości oddania stolca lub gazów przy nasilonym wzdęciu

MODUŁ 06

Mapa Odbijania, Niestrawności i Dyskomfortu po Posiłku

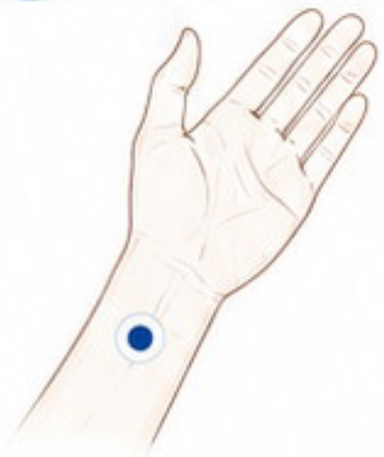


OBJAWY, KTÓRE PASUJĄ DO TEJ MAPY

- częste odbijanie po posiłku
- pełność
- wzdęcie
- lekkie nudności
- uczucie dyskomfortu po jedzeniu

Niestrawność może obejmować m.in. zgagę, uczucie pełności i wzdęcia, nudności oraz odbijanie.

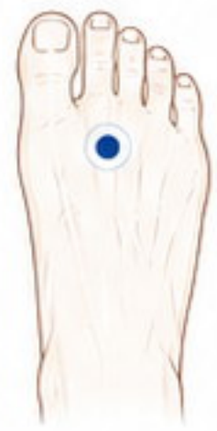
01 PC6
Przedramię



02 ST36
Podudzie

03 SP4
Przyśrodkowa część stopy

04 ST44
Grzbiet stopy



TRASA / KOLEJNOŚĆ:

PC6 → ST36 → SP4 → ST44

TECHNIKA

1–2/5

Usiądź wygodnie. Nie wykonuj mapy w mocno zgarbionej pozycji uciskającej brzuch.

3 PYTANIA

Czy jadłam/jadłem bardzo szybko? ◯ tak ◯ nie

Czy posiłek był większy niż zwykle? ◯ tak ◯ nie

Czy ten objaw często wraca? ◯ tak ◯ nie

Jeżeli objaw regularnie wraca, warto szukać jego przyczyny zamiast tylko powtarzać tę samą mapę.

KIEDY UZYSKAĆ OCENĘ

- częste lub utrzymujące się objawy
- trudności z połykaniem
- częste wymioty
- utrata masy ciała bez wyjaśnienia
- silny ból

MINI-DZIENNIK

Godzina posiłku: _____

Objaw zaczął się po: _____ min

Intensywność: ____ /10

Co jadłam/jadłem: _____

Jedna mapa daje Ci chwilę wsparcia. Dziennik pomaga zobaczyć wzorzec.

CO DALEJ

W kolejnych mapach: rytm jelit, poranne trawienie, biegunka i nadwrażliwość brzucha, apetyt, metabolizm i codzienna energia.

Mapa Biegunki i Luźnego Stolca — Łagodne Wsparcie podczas Krótkotrwałego Epizodu

Przy biegunce najważniejsze jest uzupełnianie płynów. Akupresura jest tylko dodatkiem wspierającym komfort.

Przy biegunce i wymiotach jednym z najważniejszych elementów samopomocy jest przyjmowanie płynów, aby ograniczyć ryzyko odwodnienia.

CO CZUJĘ

Luźny stolec, częste wypróżnienia, uczucie przelewania w brzuchu, wzdęcie, osłabienie, pragnienie.

SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO

Upewnij się, że możesz przyjmować płyny i nie masz objawów alarmowych (patrz sekcja „KIEDY MAPA NIE WYSTARCZY").

PUNKTY

01 PC6

Wewnętrzna część przedramienia

02 ST36

Przednio-boczna część podudzia

03 SP6

Przyśrodkowa część podudzia

W ciąży nie stosuj tej sekwencji rutynowo. Przejdź do dedykowanej mapy dla kobiet w ciąży.

04 LI4

Dłoń

W ciąży nie stosuj tej sekwencji rutynowo. Przejdź do dedykowanej mapy dla kobiet w ciąży.

TRASA

PC6 → ST36 → SP6 → LI4

TECHNIKA

1 – 2 / 5

W czasie osłabienia nie wykonywać intensywnego ucisku.

JAK WYKONAĆ

1. Usiądź lub połóż się wygodnie.
2. Miej wodę w zasięgu ręki.
3. Znajdź wszystkie punkty przed rozpoczęciem.
4. Uciskaj delikatnie jeden punkt po drugim.
5. Przerwij, jeżeli czujesz narastające osłabienie lub zawroty głowy.

OBSERWACJA

OBSERWUJ NAWODNIENIE

- ☐ czy mogę pić?
- ☐ czy oddaję mocz?
- ☐ czy mam bardzo suche usta?
- ☐ czy czuję wyraźne osłabienie lub zawroty głowy?

NASTĘPNY KROK

KIEDY MAPA NIE WYSTARCZY

- krew w stolcu
- silny ból brzucha
- brak możliwości przyjmowania płynów
- wyraźne objawy odwodnienia
- utrzymywanie się lub nasilanie biegunki

Przedłużająca się biegunka, krew w stolcu oraz utrzymujący się ból lub wzdęcie mogą wymagać profesjonalnej oceny.

Nie próbuj 'zatrzymać' organizmu mocniejszym uciskiem.

Mapa Wrażliwych Jelit i Zmiennego Rytmu Wypróżnień

OBJAW ≠ DIAGNOZA

Wzdęcie + zaparcie lub biegunka nie oznaczają automatycznie IBS.

Zespół jelita drażliwego może wiązać się z bólem lub skurczami brzucha, wzdęciem oraz biegunką albo zaparciem, ale diagnoza wymaga szerszej oceny objawów.

CO CZUJĘ

Wzdęcie, skurcze brzucha, zmienny rytm wypróżnień, uczucie niepełnego wypróżnienia.

SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO

Upewnij się, że nie ma sygnałów alarmowych (CZERWONE ŚWIATŁO). W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.

PUNKTY

01 PC6
Przedramię

02 ST36
Podudzie

03 SP6
Przyśrodkowa część podudzia

SP6
Nie stosuj w ciąży.

04 LR3
Grzbiet stopy

TRASA

PC6 → ST36 → SP6 → LR3

TECHNIKA

1 – 2/5

OBSERWACJA

ZAMIAST ZGADYWAĆ — OBSERWUJ

Dzisiaj dominuje:
- ☐ wzdęcie
- ☐ luźny stolec
- ☐ zaparcie
- ☐ skurcz
- ☐ uczucie niepełnego wypróżnienia

Kiedy pojawia się objaw?
- ☐ po posiłku
- ☐ rano
- ☐ podczas stresu
- ☐ po konkretnych produktach
- ☐ bez wyraźnego wzorca

MINI DZIENNIK

Data: _____ Posiłek: _____

Objaw: _____

Nasilenie: ___ /10 Wypróżnienie: zaparcie / typowe / luźne

POSIŁEK .....

WYPRÓŻNIENIE .....

STRES .....

INNE UWAGI .....

CZERWONE ŚWIATŁO

Skonsultuj się z lekarzem, jeśli występuje:
- krwi lub śluzie w stolcu
- dużej niezamierzonej utracie masy ciała
- przedłużającej się biegunce
- bólu lub wzdęciu, które nie ustępują albo często wracają

NASTĘPNY KROK

Największą wartością tej mapy jest połączenie łagodnej rutyny z obserwacją wzorca.

MODUŁ 06

Mapa Nagłej Potrzeby Wypróżnienia po Posiłku

CEL: Zmniejszyć chaos wokół objawu i pomóc użytkownikowi zauważyć jego wzorzec.

CO CZUJĘ
Nagła, silna potrzeba wypróżnienia zaraz po posiłku.

→

SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO
Jeżeli jest krew w stolcu, gorączka, silny ból, spadek masy ciała lub objawy się nasilają — skonsultuj się z lekarzem.

→

PUNKTY
Użyj kolejności, aby wesprzeć trawienie i uspokoić jelita.

→

TRASA
Stosuj punkty w podanej kolejności.

→

TECHNIKA
Delikatny ucisk na każdy punkt. Skala intensywności: **1–2/5**

→

OBSERWACJA
Zapisz, co się zmienia przed, w trakcie i po wykonywaniu mapy.

→

NASTĘPNY KROK
Jeżeli objaw często wraca lub Cię ogranicza — poszukaj profesjonalnej oceny.

01
PC6
Przedramię

02
ST36
Podudzie

03
SP4
Przyśrodkowa część stopy

04
LR3
Grzbiet stopy

TRASA

PC6 → ST36 → SP4 → LR3

WAŻNA ZASADA
Jeżeli naprawdę potrzebujesz skorzystać z toalety — nie próbuj zatrzymywać potrzeby poprzez mocny ucisk punktów.

MAPA MA SŁUŻYĆ GŁÓWNIE DO:

1. spokojnego zatrzymania się
2. zmniejszenia napięcia wokół objawu
3. obserwowania tego, co go poprzedza

Zapisuj krótko i konkretnie: co zjadłeś(-aś), jak się czułeś(-aś), co działo się później.

CO BYŁO WCZEŚNIEJ?

- ☐ duży posiłek
- ☐ tłusty posiłek
- ☐ kawa
- ☐ stres
- ☐ pośpiech podczas jedzenia
- ☐ brak wyraźnego wyzwalacza

Objawy jelitowe mogą się łączyć
Ból/skurcze brzucha, wzdęcia, biegunka i zaparcia mogą występować razem w różnych problemach przewodu pokarmowego.

POSIŁEK
Co zjadłem(-am)?

→

OBJAW
Co się wydarzyło?

→

MAPA
Wykonuję trasę punktów.

→

NOTATKA
Zapisuję wzorzec i obserwacje.

NASTĘPNY KROK
Jeżeli nagła potrzeba wypróżnienia często wraca albo wpływa na wychodzenie z domu, pracę czy jedzenie, warto ją profesjonalnie ocenić zamiast tylko stale powtarzać mapę.

Nie walcz z sygnałem jelita.
Zapisz, kiedy i dlaczego może się pojawiać.

MAPA 113

Mapa Apetytu i Kompulsji – Pauza Przed Impulsem

Apetyt nie jest problemem do wyłączenia.
Ta mapa nie służy do tłumienia głodu.
Służy do stworzenia krótkiej pauzy przed automatycznym działaniem.

PAUZA

CO CZUJĘ

Zatrzymaj się na chwilę.
Zauważ ciało, myśli i emocje.

SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO

Czy jestem w bezpiecznym miejscu?
Czy mogę poświęcić sobie 2–3 minuty?

PUNKTY

Pracuj kolejno na punktach zgodnie z trasą.

TRASA

PC6 → HT7 → ST36 → KI1

TECHNIKA

1–2/5
(łagodny, uważny ucisk)

OBSERWACJA

Podczas mapy zadaj 4 pytania i oceń poziom głodu.

NASTĘPNY KROK

Wybierz działanie, które wspiera Twoje dobro teraz.

PUNKTY

01 PC6 Przedramię

02 HT7 Nadgarstek

03 ST36 Podudzie

04 KI1 Podeszwa

PODCZAS MAPY ZADAJ 4 PYTANIA

- PC6 — Czy jestem fizycznie głodna/głodny?
- HT7 — Co czuję emocjonalnie?
- ST36 — Kiedy ostatnio jadłam/jadłem pełny posiłek?
- KI1 — Czego chcę teraz naprawdę: jedzenia, odpoczynku, przerwy czy czegoś innego?

SKALA GŁODU

0 — bardzo głodna/głodny
5 — neutralnie
10 — bardzo pełna/pełny

Zauważ poziom.
Nie próbuj osiągać „idealnej liczby".

BARDZO WAŻNE — UTRATA KONTROLI

- je bardzo dużo w krótkim czasie
- czuje, że nie może przerwać jedzenia
- ukrywa jedzenie lub je w samotności z powodu wstydu
- doświadcza silnego cierpienia związanego z tym zachowaniem

Napadowe objadanie się jest rozpoznanym zaburzeniem odżywiania i ma profesjonalne formy leczenia, w tym kierowaną samopomoc oraz terapię poznawczo-behawioralną.

Pauza ma pomóc Ci podjąć świadomą decyzję — nie zakazać Ci jedzenia.

CZEGO NIE UMIESZCZAĆ NA STRONIE

- obietnic utraty kilogramów
- „punktów hamujących głód"
- kalorii „spalanych" przez ucisk
- komunikatów wywołujących poczucie winy

MODUŁ 06

Głód Fizyczny czy Impuls Emocjonalny? — Mapa Rozpoznania Sygnału

GŁÓD FIZYCZNY

- może narastać stopniowo
- pojawić się po dłuższym czasie bez jedzenia
- wiązać się z odczuciami z ciała
- być zaspokojony różnymi rodzajami jedzenia

IMPULS / ZACHCIANKA

- może pojawić się nagle
- być związany z konkretnym jedzeniem
- nasilić się po stresie, znudzeniu lub silnych emocjach
- zmieniać się, gdy sytuacja lub uwaga się zmienia

To nie jest test diagnostyczny. Fizyczny głód i emocje mogą występować jednocześnie.

SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO

Czy w tej chwili jestem w miarę bezpieczna/bezpieczny? (fizycznie i emocjonalnie)
Jeśli nie — najpierw zadbaj o bezpieczeństwo.

PUNKTY

01 PC6 | 02 HT7 | 03 KI1

TRASA

PC6 → HT7 → KI1

TECHNIKA

Delikatny ucisk lub akupresura każdego punktu przez 1–2 minuty.
Oddech spokojny i naturalny.

TRZY PYTANIA

1. Kiedy ostatnio jadłam/jadłem?
2. Czy zjadłabym/zjadłbym teraz normalny posiłek, czy chcę wyłącznie jednej konkretnej rzeczy?
3. Co wydarzyło się bezpośrednio przed pojawieniem się impulsu?

OBSERWACJA

Jak zmienia się mój sygnał po zakończeniu trasy i zadaniu trzech pytań?
Nazwij to, co czujesz bez oceniania.

NASTĘPNY KROK

PO MAPIE

- Jestem głodna/głodny → jem.
- Nie jestem pewna/pewny → zatrzymuję się i sprawdzam potrzeby.
- Widzę silny wzorzec kompulsywny → szukam odpowiedniego wsparcia.

> *Jedzenie nie jest nagrodą za bycie spokojnym ani karą za trudny dzień.*

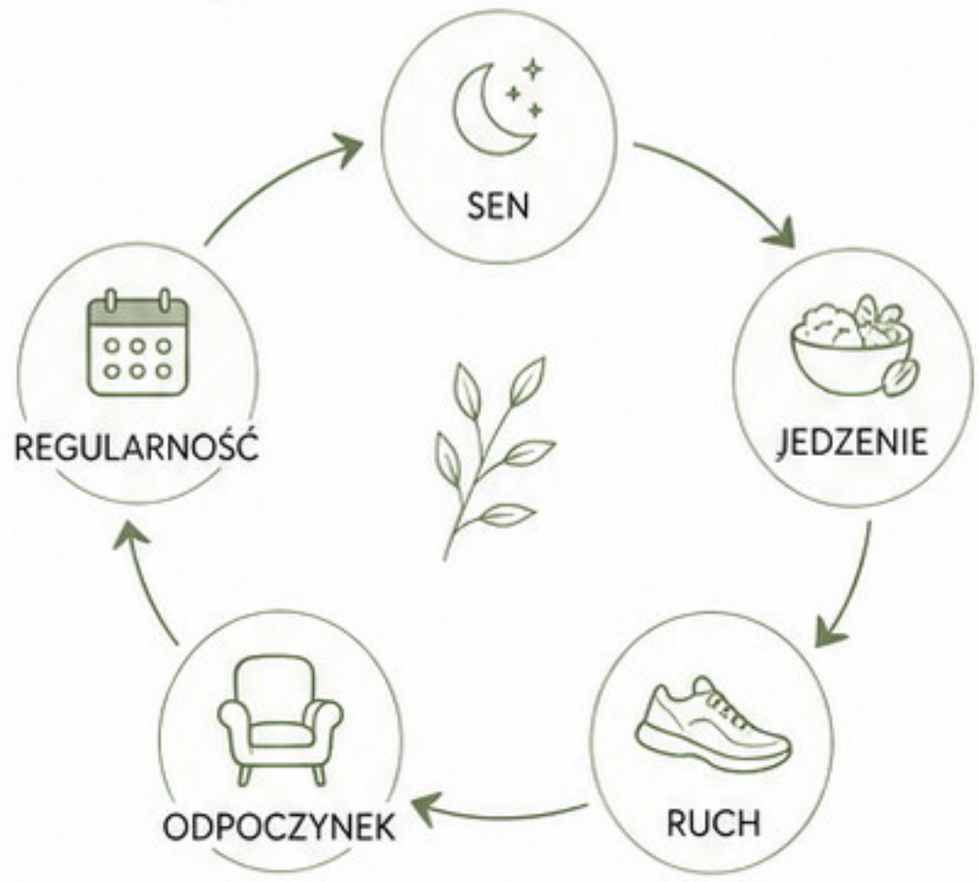
Nie tworzyć porad zachęcających do pomijania posiłków.
Zaburzenia odżywiania są problemami zdrowia psychicznego, a leczenie zwykle obejmuje profesjonalne wsparcie, często w tym terapię rozmową.

MAPA 115

Mapa „Wolnego Metabolizmu” — Co Naprawdę Możesz Wspierać

> ‘Wolny metabolizm’ nie jest diagnozą, którą można potwierdzić na podstawie samopoczucia albo jednej mapy punktów.

Regulacja energii i masy ciała wiąże się z wieloma czynnikami, m.in. apetytem, sposobem żywienia, aktywnością fizyczną, składem ciała, zachowaniami żywieniowymi i fizjologiczną regulacją energii.



01 CO CZUJĘ

Zmęczenie, wahania energii, ochota na przekąski, trudność z regularnością. To sygnały, nie diagnoza.

02 SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO

Sprawdź przeciwwskazania punktów i swój aktualny stan zdrowia. W razie wątpliwości skonsultuj się ze specjalistą.

03 PUNKTY

04 TRASA

ST36 → SP6 → LR3 → PC6

05 TECHNIKA

1–2/5

06 OBSERWACJA

Zauważ: energię, nastrój, sen, apetyt, trawienie, motywację, regularność. Małe zmiany mają znaczenie.

CZEGO TA MAPA NIE ROBI

- ✕ nie „spala tłuszczu” poprzez punkt;
- ✕ nie zwiększa gwarantowanie metabolizmu;
- ✕ nie zastępuje ruchu, żywienia ani diagnostyki;
- ✕ nie gwarantuje utraty masy ciała.

CO MAPA MA ROBIĆ

Pomóc stworzyć krótką rutynę łączącą kontakt z ciałem, regularność i decyzję o jednym realnym działaniu.

PO MAPIE — WYBIERZ JEDNO

- krótki spacer
- regularny posiłek
- przygotowanie posiłku na później
- odpoczynek
- wcześniejsze położenie się spać
- inne działanie wspierające zdrową rutynę

Zdrowy sposób żywienia i regularna aktywność fizyczna należą do podstawowych elementów długoterminowego zarządzania masą ciała.

07 NASTĘPNY KROK

KIEDY WARTO SPRAWDZIĆ PRZYCZYNĘ

Jeżeli użytkownik doświadcza wyraźnych, utrzymujących się zmian masy ciała, energii, apetytu lub innych nietypowych objawów, mapa nie powinna zastępować profesjonalnej oceny.

SP6 jest przeciwwskazany w ciąży.

Nie potrzebujesz magicznego punktu.
Potrzebujesz rutyny, którą można powtarzać.

MAPA 116

Mapa Uważnego Posiłku — Zauważ Głód, Smak i Sytość

CO CZUJĘ → SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO → PUNKTY → TRASA → TECHNIKA → OBSERWACJA → NASTĘPNY KROK

1 PRZED POSIŁKIEM

01 01 — PC6

Lekki kontakt.

Jak bardzo jestem głodna/głodny?

2 W POŁOWIE POSIŁKU

02 02 — HT7

3 PO POSIŁKU

03 03 — KI1

Jak czuje się moje ciało teraz?

TRASA

PC6 → POSIŁEK → HT7 → DALSZA DECYZJA → KI1

TECHNIKA

1/5 — bardzo lekko

Mapa ma być bardziej ćwiczeniem świadomości niż klasycznym protokołem ucisku.

5 RZECZY DO ZAUWAŻENIA

- smak
- temperatura
- tempo jedzenia
- poziom głodu
- narastająca sytość

Sytość nie jest testem samokontroli. To jeden z sygnałów organizmu.

NIE TWÓRZ PRESJI

- obowiązku zostawiania jedzenia
- konkretnych limitów kalorii
- porad typu „napij się wody zamiast jeść"
- pochwał za ignorowanie głodu

Celem jest zauważyć posiłek — nie kontrolować go perfekcyjnie.

MAPA 117

Mapa Nagłej Ochoty na Podjadanie — Sprawdź, Czego Potrzebujesz

Ochota na jedzenie nie oznacza, że zrobiłaś/zrobiłeś coś źle.

CO CZUJĘ

Zauważ nagłą ochotę na podjadanie. Gdzie czuję to w ciele?

SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO

Zatrzymaj się na chwilę. Czy jestem bezpieczna/bezpieczny teraz i tutaj?

PUNKTY

Sprawdź trzy punkty w poniższej kolejności.

TRASA

Kolejność punktów.

TECHNIKA

Stymuluj umiarkowanym naciskiem lub akupresurą.

OBSERWACJA

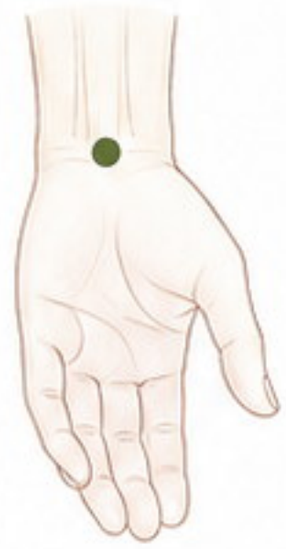
Zauważ myśli, emocje i odczucia w ciele.

NASTĘPNY KROK

Wybierz kolejny krok świadomie i z życzliwością.

01 PC6
Przedramię

02 HT7
Nadgarstek



03 KI1
Podeszwa

PC6 → HT7 → KI1

60 SEKUND PAUZY

60-SEKUNDOWA PAUZA

1. **PC6 — ZATRZYMAJ**
   Co robiłam/robiłem chwilę temu?
2. **HT7 — NAZWIJ**
   Głód / stres / nuda / zmęczenie / przyjemność / nie wiem.
3. **KI1 — WYBIERZ**
   Co chcę zrobić dalej?

MOŻLIWE ODPOWIEDZI

- Jestem głodna/głodny → jem.
- Chcę coś zjeść dla przyjemności → mogę podjąć tę decyzję świadomie.
- Potrzebuję odpoczynku → robię przerwę.
- Czuję powtarzającą się utratę kontroli → szukam pomocy.

Regularne epizody jedzenia dużych ilości z poczuciem braku kontroli mogą należeć do obrazu napadowego objadania się; istnieją skuteczne formy profesjonalnego wsparcia.

CZEGO NIE PISAĆ

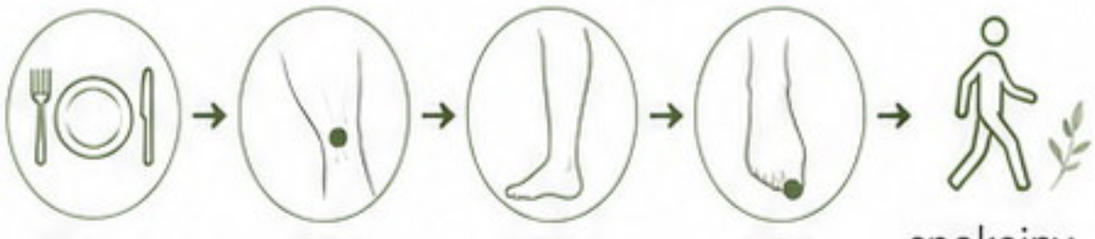
- × „wyłącz głód”
- × „uniknij kalorii”
- × „zablokuj zachciankę”
- × „oszukaj żołądek”

Świadoma decyzja może brzmieć także:
‘tak, chcę teraz coś zjeść’.

MAPA 118

Mapa Spadku Energii po Posiłku

Spokojnie przejść od posiłku do dalszej części dnia bez próby natychmiastowego 'pobudzania organizmu' silnym uciskiem.



CO CZUJĘ

Po posiłku odczuwam spadek energii, senność, ciężkość, trudność z ruszeniem dalej.

SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO

Wyklucz sytuacje wymagające odpowiedniej oceny medycznej.

PUNKTY

01 — PC6
Przedramię

02 — ST36
Podudzie

03 — LR3
Grzbiet stopy

TRASA

PC6 → ST36 → LR3

TECHNIKA

1–2/5

OBSERWACJA

Zwróć uwagę na poziom energii, klarowność umysłu, ciężkość, senność, chęć ruchu.

NASTĘPNY KROK

Jeśli to pomoże, wstań i wykonaj kilka minut spokojnego ruchu lub krótki spacer.

WAŻNE
Jeżeli bardzo wyraźne zmęczenie jest częste, nowe, niewyjaśnione lub występuje wraz z innymi znaczącymi objawami, warto ocenić szerszy obraz zdrowia.

PO MAPIE

Jeżeli użytkownik czuje się dobrze i nie ma przeciwwskazań:
Wstań i wykonaj kilka minut spokojnego ruchu lub krótki spacer.

OBSERWUJ WZORZEC

- ☐ po każdym posiłku?
- ☐ głównie po bardzo dużych posiłkach?
- ☐ tylko w określonych porach dnia?
- ☐ razem z zawrotami głowy?
- ☐ razem z silnym pragnieniem?
- ☐ razem z innymi nowymi objawami?

NIE DIAGNOZUJ Z MAPY

> Senność po jedzeniu sama w sobie nie pozwala ustalić przyczyny.

DZIENNIK

Posiłek: _____

Godzina: _____

Energia przed: _____ /10

Energia 30–60 min później: _____ /10

Obserwuj wzorzec przez kilka dni zamiast wyciągać wniosek po jednym posiłku.

MODUŁ 06

Mapa Codziennego Rytmu Trawiennego — Poranek, Posiłek, Wieczór

CO CZUJĘ → SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO → PUNKTY → TRASA → TECHNIKA → OBSERWACJA → NASTĘPNY KROK

RANO	Zatrzymaj się i sprawdź, jak czuje się organizm przed rozpoczęciem dnia.	• płyny zgodnie z potrzebą • kilka minut spokojnego ruchu • nie wymuszać wypróżnienia	ST36	TRASA DNIA RANO: ST36 → POSIŁKI: PC6 → WIECZÓR: KI1 Nie należy wykonywać punktów przez cały dzień bez przerwy. To mapa orientacyjna rutyny, a nie zalecenie ciągłej stymulacji.	Delikatny nacisk lub masaż punktu przez 1–2 minuty. Głęboki, spokojny oddech.	Co zauważam teraz? Jak reaguje mój organizm?	Wybierz jedną prostą rzecz, która wesprze dobre trawienie.
PRZED / PO POSIŁKU	Jem w pośpiechu czy mam chwilę na posiłek? Czy czuję komfort, pełność, nudności lub wzdęcie?	• jeść w spokojnym otoczeniu • dokładnie gryźć • nie obfite porcje na siłę	PC6		Delikatny nacisk na punkt PC6 1–2 minuty przed posiłkiem lub po posiłku.	Czy czuję komfort, pełność, nudności lub wzdęcie?	Zauważ jedną rzecz, którą mogę poprawić przy następnym posiłku.
WIECZOREM	Co zauważyłam/ zauważyłem dzisiaj w swoim trawieniu?	• lekka kolacja • bez ekranów tuż przed snem • regularna godzina snu	KI1		Delikatny nacisk na KI1 1–2 minuty. Wydech dłuższy niż wdech, rozluźnienie.	Co zauważyłam/ zauważyłem dzisiaj w swoim trawieniu?	Zamknij dzień wdzięcznością i spokojem przed snem.

4 ELEMENTY CODZIENNEJ OBSERWACJI

1. Rytm wypróżnień
2. Wzdęcie / pełność
3. Apetyt
4. Energia po posiłkach

7-DNIOWY DZIENNIK

DZIEŃ	WYPRÓŻNIENIE	WZDĘCIE 0–10	APETYT	UWAGA
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

Nie szukaj idealnego jelita. Szukaj zmian względem swojego zwykłego wzorca.

Żywienie, odpowiednia ilość błonnika dla danej osoby oraz codzienne nawyki mogą mieć znaczenie dla komfortu trawiennego i problemów takich jak zaparcie czy refluks.

Nowego krwawienia, niezamierzonej utraty masy ciała, uporczywych wymiotów, przedłużającej się biegunki lub utrzymującego się bólu nie wpisuj przez tygodnie tylko do dziennika — uzyskaj adpowiednią ocenę.

Następne strony zamkną Moduł 06: mapa wyboru objawu, szybki indeks trawienia i karta obserwacji.

Mapa pokazuje trasę. Dziennik pokazuje wzorzec.

Której Mapy Trawiennej Potrzebuję?

ZNAJDŹ WŁAŚCIWĄ MAPĘ Z MODUŁU 06 WEDŁUG DOMINUJĄCEGO OBJAWU

Nie jest to diagnoza. To wskazówka, od której warto zacząć.

Co czuję TERAZ?

OBJAW	MAPA	NUMER STRONY
Czuję wzdęcie lub pełność	Wzdęcia i "zablokowane trawienie"	str. 103
	Ciężkość po posiłku	str. 107
Mam problem z wypróżnieniem	Zaparcie	str. 104
	Nagła potrzeba wypróżnienia	str. 112
	Luźny stolec / biegunka	str. 110
	Zmienne wypróżnienia / wrażliwe jelita	str. 111
Czuję nudności	Nudności i zawroty głowy	str. 105
Czuję pieczenie lub cofanie treści	Zgaga i refluks	str. 106
Po jedzeniu czuję dyskomfort	Odbijanie i niestrawność	str. 109
	Spadek energii po posiłku	str. 118
Stres "siada mi na brzuchu"	Napięcie brzucha podczas stresu	str. 108
Problem dotyczy jedzenia lub apetytu	Apetyt i kompulsja	str. 113
	Głód fizyczny czy impuls	str. 114
	Uważny posiłek	str. 116
	Nagła ochota na podjadanie	str. 117
"Wolny metabolizm"	Co naprawdę można wspierać	str. 115
Codzienna rutyna	Codzienny rytm trawienny	str. 119

Wybierz mapę według dominującego objawu.
Nie wykonuj pięciu protokołów naraz tylko dlatego, że kilka objawów występuje jednocześnie.

NOWY / SILNY / SZYBKO NARASTAJĄCY OBJAW → najpierw odpowiednia ocena bezpieczeństwa

MODUŁ 06

Szybki Indeks — Trawienie, Apetyt i Codzienna Rutyna

BRZUCH I TRAWIENIE

- Wzdęcia → 103
- Zaparcie → 104
- Nudności i zawroty głowy → 105
- Zgaga i refluks → 106
- Pełność po jedzeniu → 107
- Brzuch napięty przez stres → 108
- Odbijanie i niestrawność → 109

JELITA

- Biegunka / luźny stolec → 110
- Wrażliwe jelita → 111
- Nagła potrzeba wypróżnienia → 112

APETYT I JEDZENIE

- Apetyt i kompulsja → 113
- Głód czy impuls → 114
- Uważny posiłek → 116
- Nagła ochota na podjadanie → 117

ENERGIA I RUTYNA

- 'Wolny metabolizm' → 115
- Spadek energii po posiłku → 118
- Codzienny rytm trawienny → 119

TRZY ZASADY MODUŁU

01. Objaw nie jest diagnozą.

02. Mocniejszy ucisk nie oznacza szybszego trawienia.

03. Regularnie powracający problem warto zrozumieć, a nie tylko ciągle tłumić kolejną mapą.

SYGNAŁY, KTÓRYCH NIE WPISUJ TYLKO DO DZIENNIKA

- krwawienie z przewodu pokarmowego,
- uporczywe wymioty,
- niezamierzona utrata masy ciała,
- silny lub nasilający się ból,
- utrzymujące się istotne zmiany wypróżnień.

Mapa pomaga Ci działać dziś.
Obserwacja pomaga zrozumieć, co powtarza się jutro.

MODUŁ 06

7 Dni Obserwacji — Zobacz Wzorzec, Nie Tylko Objaw

Przez 7 dni zapisuj tylko najważniejsze informacje.
Nie musisz analizować każdego kęsa ani każdej wizyty w toalecie.

DZIEŃ	GŁÓWNY OBJAW	NASILENIE 0–10	WYPRÓŻNIENIE	WZDĘCIE 0–10	CO JADŁAM/JADŁEM PRZED OBJAWEM	STRES 0–10	MAPA UŻYTA	REAKCJA
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

PO 7 DNIACH — 5 PYTAŃ

1. Jaki objaw pojawiał się najczęściej?
2. Czy występował o podobnej porze?
3. Czy widzę związek z konkretnymi posiłkami lub wielkością posiłku?
4. Czy stress często pojawiał się razem z objawem?
5. Czy problem jest wystarczająco częsty lub nasilony, aby omówić go ze specjalistą?

Jedna obserwacja to wskazówka.

Powtarzalny wzorzec jest bardziej informacyjny.

PODSUMOWANIE: TRZY FILARY ŚWIADOMEJ OBSERWACJI

MAPA = co mogę zrobić teraz

DZIENNIK = co się powtarza

SPECJALISTA = kiedy potrzebuję szerszej oceny

NASTĘPNY MODUŁ

Zdrowie kobiet i równowaga hormonalna

Cykl, bóle menstruacyjne, PMS, menopauza, płodność i świadoma obserwacja zmian w ciele.

MODUŁ 07

Moduł 07 – Zdrowie Kobiet i Równowaga Hormonalna

Mapy samopielęgnacji dla różnych etapów cyklu i życia kobiety — z naciskiem na komfort, obserwację i bezpieczeństwo

‘Równowaga hormonalna’ w nazwie modułu nie oznacza, że akupresura może zmierzyć, wyrównać ani zastąpić leczenie zaburzeń hormonalnych.

W TYM MODULE

- MIESIĄCZKA
- PMS
- CYKL
- MENOPAUZA
- PŁODNOŚĆ I PLANOWANIE CIĄŻY
- BEZPIECZEŃSTWO

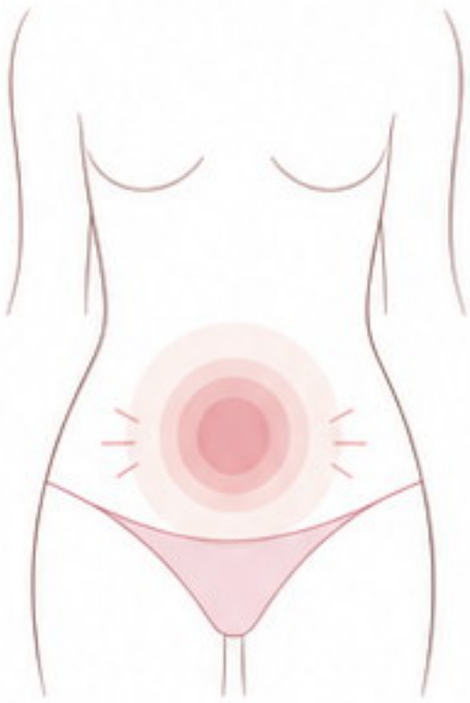
Obserwuj cykl. Rozpoznawaj zmiany. Nie tłumacz wszystkiego ‘hormonami’.

Zmiany menstruacji, uderzenia gorąca, problemy ze snem i zmiany nastroju mogą występować w okresie okołomenopauzalnym, ale indywidualny obraz objawów jest zróżnicowany.

CYKL → PLANOWANIE CIĄŻY → ZMIANY W CIĄGU ŻYCIA → MENOPAUZA

MODUŁ 07

Mapa Bólów Menstruacyjnych i Zespołu Napięcia Przedmiesiączkowego



NAJPIERW — CO DOMINUJE?

A — BÓL PODCZAS MIESIĄCZKI

- skurcze
- ból podbrzusza
- napięcie dolnej części pleców
- ogólny dyskomfort

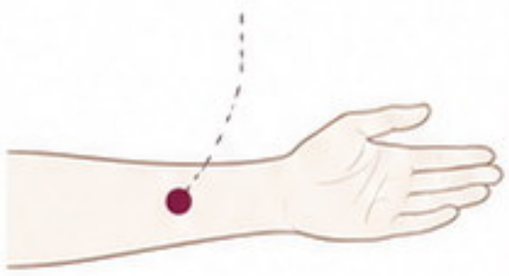
B — OBJAWY PRZED MIESIĄCZKĄ

- napięcie
- rozdrażnienie
- wzdęcie
- zmiana nastroju
- tkliwość ciała

PMS może obejmować zarówno objawy fizyczne, jak i emocjonalne; pomocne diagnostycznie może być prowadzenie dziennika objawów przez co najmniej dwa cykle.

01 — PC6

Przedramię.



02 — SP6

Przyśrodkowa część podudzia.

03 — LR3

Grzbiet stopy.

04 — SP8

Przyśrodkowa część podudzia.

PC6 → SP6 → LR3 → SP8

TECHNIKA 1–3/5

Uciskaj każdy punkt delikatnie przez 1–3 minuty, średnim uciskiem (3/5). Oddychaj głęboko.

Jeżeli ból jest nasilony:

Nie próbuj pokonać go mocniejszym uciskiem.

ciepło → odpoczynek → spokojny ruch, jeśli komfortowy

PRZED / PO

Przed:	Po:
Ból: ____ /10	Ból: ____ /10
Napięcie: ____ /10	Napięcie: ____ /10

Jeżeli ciąża jest możliwa lub potwierdzona, nie korzystaj automatycznie z tej mapy. Przejdź do dedykowanej Mapy Akupresury u Kobiet w Ciąży.

KIEDY SZUKAĆ PRZYCZYNY

- miesiączki stają się wyraźnie bardziej bolesne,
- krwawienie staje się znacznie obfitsze lub nieregularne,
- ból uniemożliwia codzienne funkcjonowanie,
- pojawia się krwawienie pomiędzy miesiączkami,
- występuje ból przy oddawaniu moczu, stolca lub podczas współżycia.

Silny ból miesiączkowy nie jest czymś, co musisz po prostu znosić.

MODUŁ 07

Mapa Żeńskiej Równowagi Hormonalnej — Obserwacja Cyklu i Samopielęgnacja

Nie można stwierdzić "nierównowagi hormonalnej" na podstawie samopoczucia ani tej mapy.

CEL MAPY

Połączyć spokojną rutynę akupresury z obserwacją zmian pojawiających się w różnych momentach cyklu.

01 — PC6

Przedramię.

02 — HT7

Nadgarstek.

03 — ST36

Podudzie.

04 — LR3

Grzbiet stopy.

PC6 → HT7 → ST36 → LR3

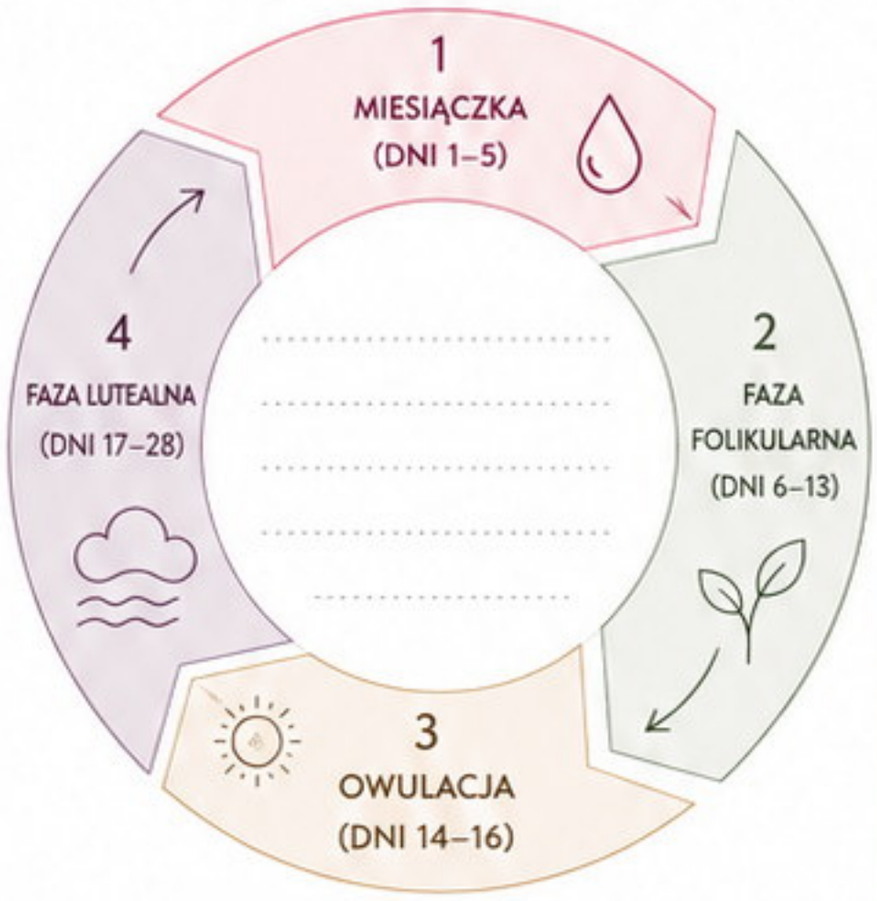
TECHNIKA 1–2/5

Uciskaj każdy punkt delikatnie przez 1–2 minuty, średnim uciskiem (1–2/5). Oddychaj głęboko.

ciepło → →

ciepło → odprężenie → spokojny ruch, jeśli komfortowy

KOŁO CYKLU – MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI



Obserwuj powtarzalne wzorce.
Noteuj. Porównuj miesiąc do miesiąca.

ZAMIAST "CZY MOJE HORMONY SĄ W RÓWNOWADZE?"

- Jak wygląda mój cykl?
- Jak wygląda krwawienie?
- Czy odczuwam ból?
- Jak zmienia się energia?
- Jak zmienia się nastrój?
- Czy coś istotnie zmieniło się względem wcześniejszych miesięcy?

5 ELEMENTÓW DO OBSERWOWANIA

1. Długość cyklu
2. Krwawienie
3. Ból
4. Objawy fizyczne
5. Samopoczucie

WAŻNE

Zaburzenia cyklu mogą mieć wiele przyczyn. Przykładowo PCOS jest zaburzeniem związanym z nieprawidłowościami hormonalnymi i może prowadzić do zaburzeń owulacji oraz problemów z płodnością; wymaga rzeczywistej oceny, a nie rozpoznania z mapy.

NIE PISAĆ

- ✕ wyrównuje estrogen
- ✕ podnosi progesteron
- ✕ reguluje tarczycę
- ✕ przywraca owulację

Najpierw obserwuj wzorzec. Hormony ocenia się odpowiednimi metodami medycznymi, nie siłą ucisku punktu.

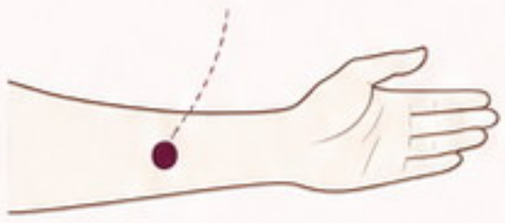
MODUŁ 07

Mapa Menopauzy i Uderzeń Gorąca

CZYM MOŻE BYĆ UDERZENIE GORĄCA?

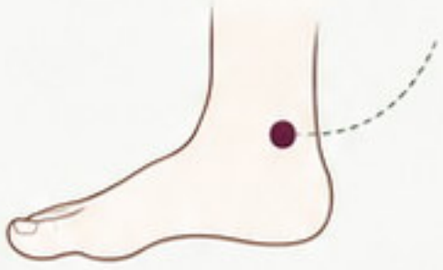
Nagłym uczuciem gorąca, najczęściej w obrębie twarzy, szyi i klatki piersiowej, któremu może towarzyszyć pocenie się, kołatanie serca, niepokój lub zawroty głowy.

01 PC6
Przedramię.

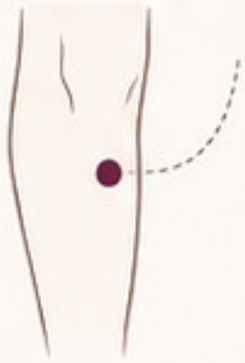


02 HT7
Nadgarstek.

03 KI3
Okolica kostki przyśrodkowej.



04 ST36
Podudzie.



PC6 → HT7 → KI3 → ST36

TECHNIKA 1–2/5

Uciskaj każdy punkt delikatnie przez 1–2 minuty, średnim uciskiem (1–2/5). Oddychaj głęboko.

PODCZAS UDERZENIA GORĄCA

1. Usiądź lub stań stabilnie.
- Zmniejsz dodatkowe źródła ciepła, jeśli możesz.
- Zastosuj lekki ucisk.
- Nie próbuj 'zatrzymać" fali mocniejszym naciskiem.

PROSTE DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE

- lżejsza odzież,
- chłodniejsze otoczenie,
- zimny napój, jeśli odpowiedni,
- obserwowanie własnych czynników nasilających.

DZIENNIK

Godzina: _____ Co robiłam przed: _____

Czas trwania: _____ _____

Intensywność: ___ /10 Czy obudziło mnie w nocy? tak / nie

NOTA O DOWODACH

Badania nad akupunkturą w objawach menopauzy dają niespójne wyniki. Nie należy obiecywać, że akupresura zatrzyma uderzenia gorąca.

Nowego bólu lub ucisku w klatce piersiowej, znacznej duszności albo nietypowych objawów nie należy automatycznie przypisywać menopauzie. Polskie źródła zdrowotne zwracają uwagę, że niektóre objawy sercowe u kobiet mogą być mylone z objawami menopauzalnymi.

PO MENOPAUZIE

Nowe krwawienie po menopauzie wymaga konsultacji lekarskiej.

Menopauza jest etapem życia — nie chorobą do 'odblokowania'.

MODUŁ 07

Mapa Płodności i Przygotowania Ciała – Świadome Planowanie Ciąży

Ta mapa nie zwiększa gwarantowanie szansy na ciążę i nie leczy niepłodności.

01 — PC6
Przedramię.

02 — HT7
Nadgarstek.

03 — ST36
Podudzie.

04 — KI1
Podeszwa.

PC6 --→ HT7 ⟶ ST36 ⟶ KI1

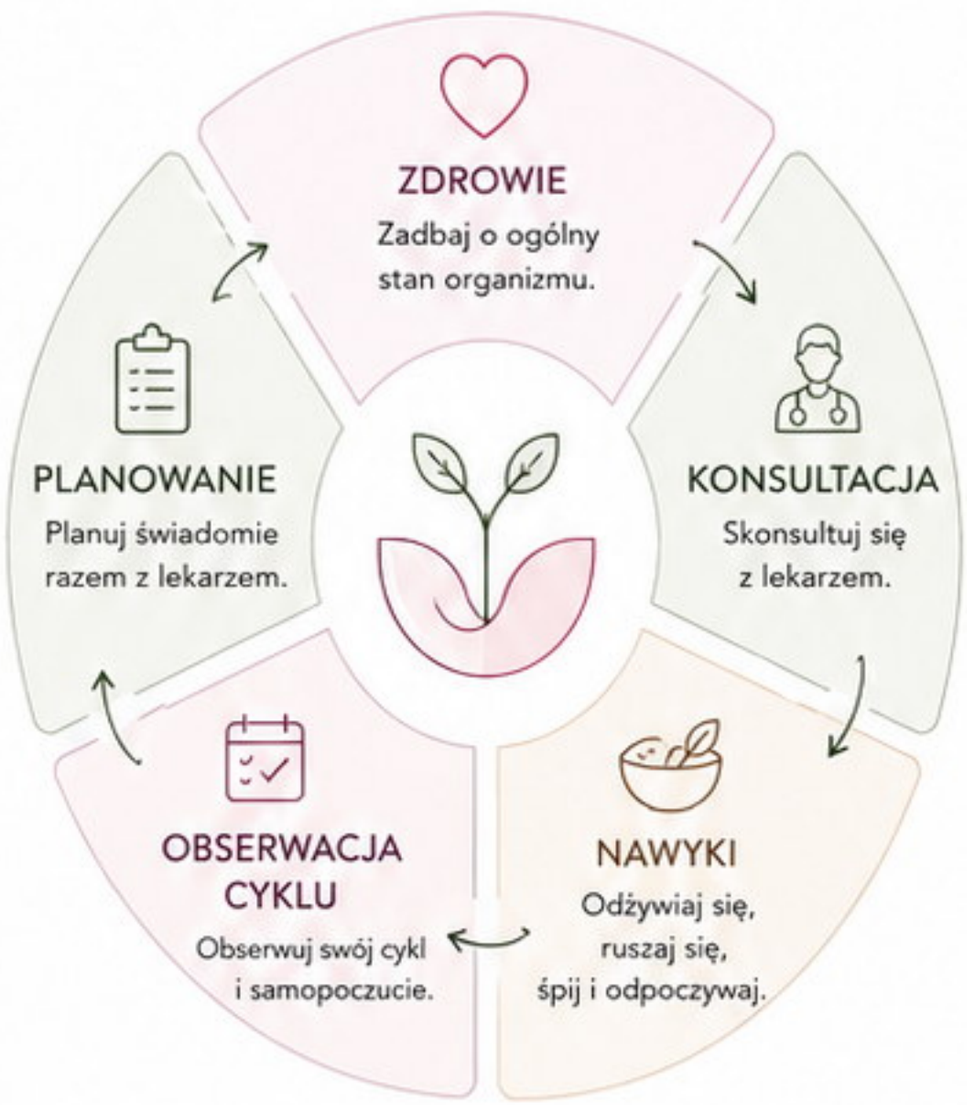
TECHNIKA 1–2/5

Uciskaj każdy punkt delikatnie przez 1–2 minuty, średnim naciskiem (2/5). Oddychaj spokojnie.

ciepło → relaks → układ nerwowy

stosuj 3–5 razy w tygodniu przez kilka cykli

Akupresura wspiera ogólne samopoczucie i równowagę organizmu, ale nie zastępuje opieki medycznej.



PO MAPIE — 5 WAŻNIEJSZYCH RZECZY NIŻ "MAGICZNY PUNKT"

1. **Konsultacja przed planowaną ciążą**
   Polski portal pacjent.gov.pl zaleca wizytę u ginekologa już na etapie planowania ciąży.
2. **Leki i choroby przewlekłe**
   Omówić z lekarzem leki, choroby i wcześniejsze leczenie, które mogą mieć znaczenie przed ciążą.
3. **Przygotowanie żywieniowe**
   Przed ciążą znaczenie ma odpowiednie przygotowanie, w tym suplementacja kwasu foliowego zgodnie z aktualnymi zaleceniami medycznymi.
4. **Styl życia**
   Dbanie o zdrowie przed ciążą obejmuje m.in. dietę i ograniczanie czynników mogących szkodzić przyszłej ciąży.
5. **Nie ignoruj problemów z płodnością**
   W polskich materiałach NFZ niepłodność definiowana jest jako brak ciąży po 12 miesiącach regularnego współżycia bez antykoncepcji.

JEŻELI TEST CIĄŻOWY JEST DODATNI LUB CIĄŻA JEST MOŻLIWA

STOP → przejdź do dedykowanej "Mapy Akupresury u Kobiet w Ciąży — punkty dozwolone i zakazane".

Map menstruacyjnych nie kontynuuj automatycznie.

CZEGO NIE PISAĆ

- ✕ zwiększa płodność
- ✕ przygotowuje macicę do implantacji
- ✕ udrażnia jajowody
- ✕ reguluje owulację
- ✕ zwiększa jakość komórek jajowych

Przygotowanie do ciąży to proces zdrowotny — nie jeden punkt na ciele.

MODUŁ 07

Mapa Cyklu Menstruacyjnego – Co Obserwować w Każdej Fazie

Cykl nie musi wyglądać identycznie każdego miesiąca ani identycznie u każdej osoby.

CYKL KOBIETY

1 MIESIĄCZKA

- pierwszy dzień krwawienia
- intensywność
- ból
- obecność skrzepów
- samopoczucie

2 OKRES PO MIESIĄCZCE

- energię
- wydzielinę z dróg rodnych
- samopoczucie
- ewentualne nietypowe objawy

3 ŚRODEK CYKLU

Jeżeii obserwujesz cykl w celu planowania ciąży, pamiętaj, że moment owulacji może się różnić.

4 CZAS PRZED MIESIĄCZKĄ

- napięcie
- wzdęcie
- zmianę nastroju
- apetyt
- tkliwość
- sen

Nie używaj koła do samodiagnozy

Diagram pomaga zauważyć wzorzec. Nie potwierdza owulacji, ciąży ani zaburzeń hormonalnych.

KARTA MIESIĘCZNA

Dzień 1 cyklu: _____

Długość poprzedniego cyklu: _____

Najsilniejszy objaw: _____

Ból 0–10: _____

Największa zmiana względem poprzedniego miesiąca: _____

KIEDY WARTO ZABRAĆ NOTATKI DO GINEKOLOGA

- cykle stają się wyraźnie nieregularne,
- krwawienia stają się dużo bardziej obfite,
- ból narasta,
- pojawia się krwawienie między miesiączkami,
- występują inne nowe objawy.

Zmiany w bólu, obfitości lub regularności miesiączek należą do sytuacji, które mogą wymagać konsultacji.

Nie próbuj dopasować ciała do kalendarza.
Dopasuj kalendarz do tego, co rzeczywiście obserwujesz.

MODUŁ 07

Mapa Zmęczenia i Spadku Energii podczas Miesiączki

CEL

Dać sobie spokojniejszy rytm w dniu, kiedy energia jest niższa — bez próby 'wymuszenia energii' mocnym uciskiem.

PRZED MAPĄ

Energia: ___ /10

Krwawienie względem zwykłego: mniejsze / podobne / większe

Ból: ___ /10

Zawroty głowy: tak / nie

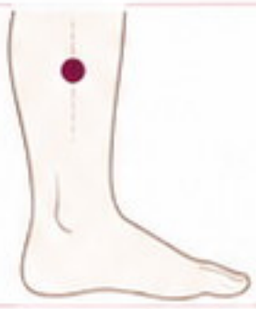
Nietypowa duszność lub kołatanie: tak / nie

01 PC6

Przedramię.

02 ST36

Podudzie.



03 HT7

Nadgarstek.

04 KI1

Podgazwa.

MAPA

- PC6 — zatrzymaj tempo
- ST36 — spokojny kontakt z nogami
- HT7 — oceń napięcie
- KI1 — zakończ i sprawdź, czego potrzebujesz

PO MAPIE — WYBIERZ POTRZEBĘ

- odpoczynek,
- jedzenie,
- płyny,
- lekki ruch,
- ciepło,
- zmniejszenie obciążenia dnia.

PC6 → ST36 → HT7 → KI1

TECHNIKA 1–2/5

Uciskać każdy punkt delikatnie przez 1–2 minuty, średnim uciskiem (1–2/5). Oddychaj głęboko.

ciepło → spokojny ruch → odpoczynek

Zmęczenie jest sygnałem. Mocniejszy ucisk nie zastępuje odpoczynku ani oceny przyczyny.

OBFITE KRWAWIENIE

Jeżeli miesiączki są bardzo obfite, utrzymują się od dłuższego czasu, powodują silny ból lub wpływają na codzienne życie, wskazana jest konsultacja.

UWAGA

Nie tworzyć na tej stronie porad dotyczących suplementacji żelaza bez badań lub konsultacji. Jeżeli zmęczenie jest wyraźne, powtarzalne lub towarzyszy bardzo obfitym miesiączkom, warto omówić to z lekarzem.

Nie każdy dzień cyklu musi być dniem maksymalnej wydajności.

CO DALEJ

W kolejnych mapach: napięcie i wzdęcie przed miesiączką, ból głowy związany z cyklem, nocne poty, sen w menopauzie, obserwacja płodności oraz bezpieczeństwo przy podejrzeniu ciąży.

MODUŁ 07

Mapa Wzdęcia, Tkliwości i Napięcia Przed Miesiączką

KALENDARZ CYKLU

P W Ś C P S N

Miesiączka

Spodziewana miesiączka

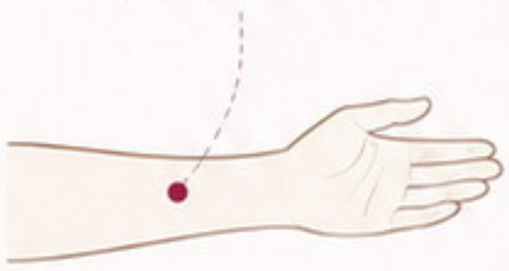
Zbliża się miesiączka i rozpoznaję u siebie znane objawy, które podobnie pojawiały się w poprzednich cyklach.

PMS może obejmować wzdęcie, skurcze, tkliwość piersi, zmęczenie, problemy ze snem, zmianę apetytu, drażliwość oraz bóle głowy. Objawy mogą różnić się między osobami i między kolejnymi cyklami.

PUNKTY

01 — PC6

Wewnętrzna część przedramienia



02 — ST36

Podudzie

03 — LR3

Grzbiet stopy

04 — SP6

Przyśrodkowa część podudzia

TRASA

PC6 → ST36 → LR3 → SP6

TECHNIKA

TECHNIKA 1–2/5

Zacznij od minimalnego nacisku. Nie musisz wywołać intensywnego odczucia.

OBSERVACJA

PRZED / PO

Przed:

Wzdęcie: ____ /10

Napięcie ciała: ____ /10

Dyskomfort: ____ /10

Po:

Wzdęcie: ____ /10

Napięcie: ____ /10

Dyskomfort: ____ /10

KONTEKST CYKLU

Dzień cyklu: _____

Miesiączka spodziewana za około: _____ dni

Czy podobny objaw pojawił się w poprzednim cyklu?

tak / nie / nie wiem

BEZPIECZEŃSTWO I EVIDENCJA

PMS można profesjonalnie leczyć; dostępne opcje obejmują m.in. metody związane ze stylem życia, leczenie farmakologiczne i psychologiczne. Terapie uzupełniające, w tym akupunktura, mają ograniczoną bazę dowodową i nie powinny być przedstawiane jako pewne leczenie PMS.

WAŻNE: UWAGA NA CIĄŻĘ (SP6)

Jeżeli miesiączka się spóźnia i ciąża jest możliwa, nie wykonuj automatycznie tej mapy. Skorzystaj z dedykowanej mapy bezpieczeństwa.

PMS jest wzorcem objawów. Zapisuj, co powtarza się w kolejnych cyklach.

MODUŁ 07

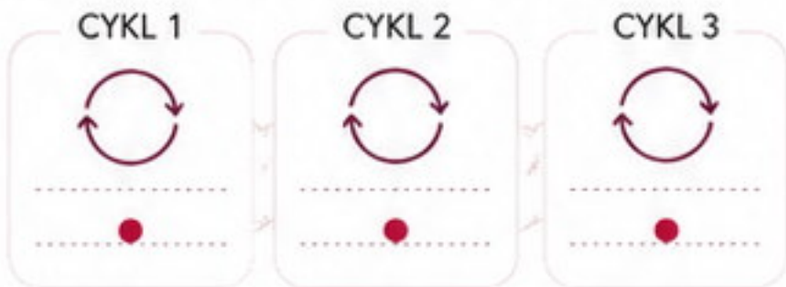
Mapa Bólu Głowy Związanego z Cyklem Menstruacyjnym

Ta mapa jest przeznaczona dla znanego, powtarzalnego wzorca — nie dla pierwszego w życiu lub nietypowego silnego bólu głowy.
Bóle głowy należą do często zgłaszanych objawów PMS.

OBJAW

Ból głowy związany z cyklem menstruacyjnym.

KIEDY POJAWIA SIĘ BÓL?



Zaznacz dzień (lub zakres dni), w którym pojawia się ból w każdym cyklu.

PUNKTY

Delikatne punkty lokalne i dystalne na napięcie, ucisk i ból głowy.

01 — GB20
Okolica podstawy czaszki

02 — Taiyang (EX-HN5)
Skroń

03 — PC6
Przedramię

04 — LR3
Grzbiet stopy

TRASA

GB20 → Taiyang → PC6 → LR3

TECHNIKA

Używaj lekkiej stymulacji. Oddychaj głęboko i powoli.

GB20:	Taiyang:	PC6:	LR3:
1–2/5	1/5 — bardzo delikatnie	1–2/5	1–2/5

OBSERWACJA

Zapisuj wzorzec i charakter bólu, aby zobaczyć powtarzalność.

ZAPISZ WZORZEC

Ból pojawił się:

- przed miesiączką,
- w 1. dniu,
- podczas kolejnych dni krwawienia,
- w innym momencie cyklu.

CHARAKTER BÓLU

Jednostronny / obustronny
Pulsujący / uciskowy / inny
Nasilenie: ____ /10
Nudności: tak / nie
Światło przeszkadza: tak / nie

BEZPIECZEŃSTWO

Bądź uważna na sygnały ostrzegawcze.

To, że ból pojawił się podczas miesiączki, nie dowodzi, że jego przyczyną jest cykl.

CZERWONE ŚWIATŁO

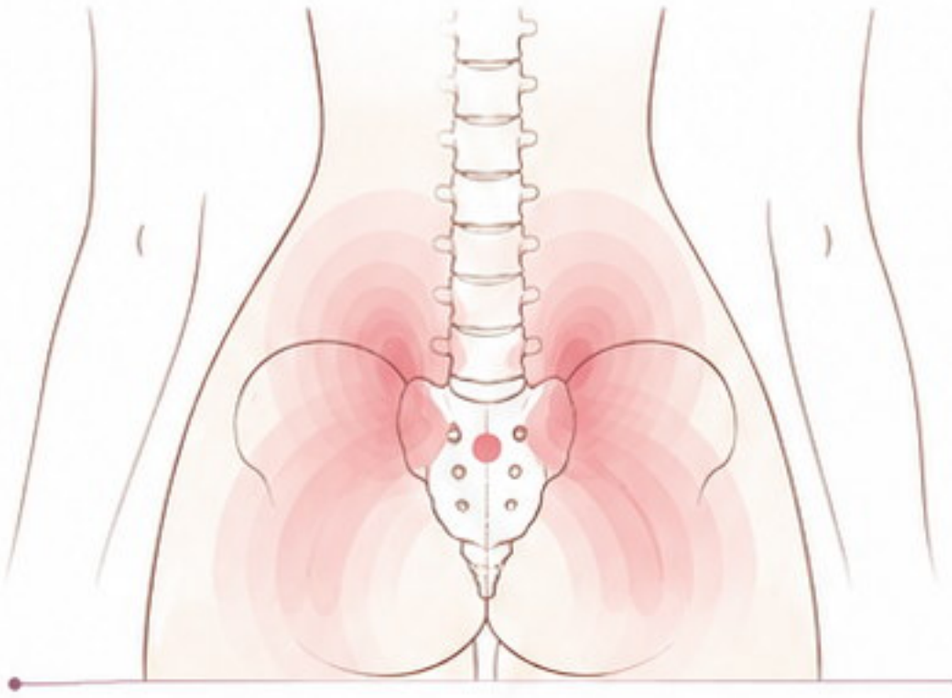
- nagły wyjątkowo silny ból
- nowe zaburzenia mowy
- osłabienie lub drętwienie jednej strony
- utrata przytomności
- ból po poważnym urazie głowy

Jeśli ból głowy wyraźnie powtarza się w kolejnych cyklach i wpływa na funkcjonowanie, warto zabrać dziennik objawów na konsultację. NHS zaleca prowadzenie dziennika PMS przez co najmniej dwa cykle, gdy objawy są istotne.

Nie zgaduj przyczyny — zapisuj powtarzalność.

MODUŁ 07

Mapa Napięcia Dolnej Części Pleców podczas Miesiączki

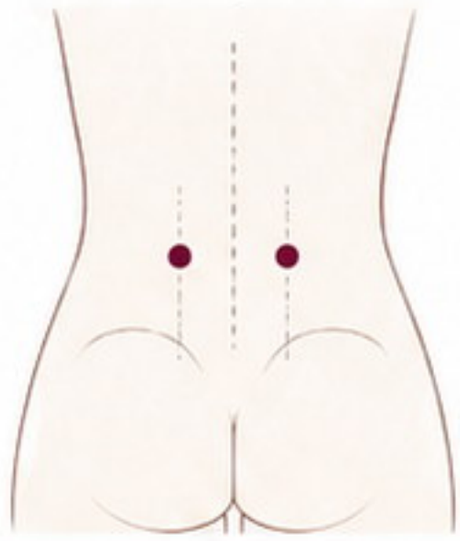


CEL

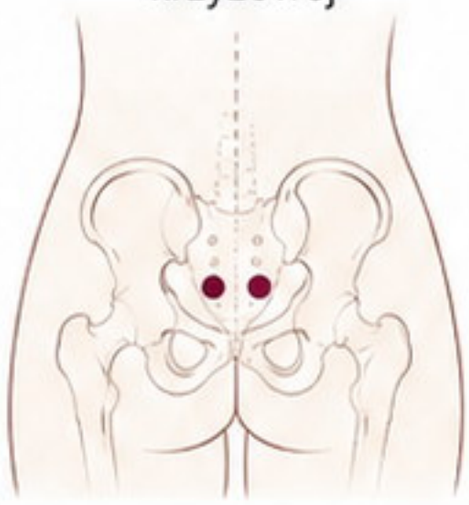
Wsparcie komfortu przy znanym napięciu dolnej części pleców występującym podczas miesiączki.

PUNKTY

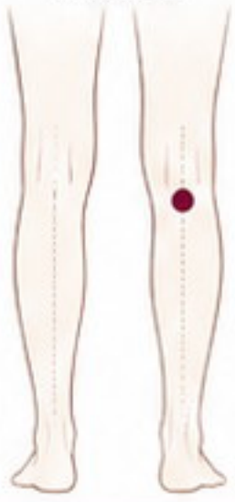
01 — BL23
Okolica lędźwiowa



02 — BL32
Okolica kości krzyżowej



03 — BL40
Tylna część kolana



04 — PC6
Przedramię

BL23 → BL32 → BL40 → PC6

TECHNIKA 1–2/5

Uciskaj tkanki miękkie zgodnie z ilustracją.
Nie naciskaj bezpośrednio struktur kostnych kręgosłupa i kości krzyżowej.

SAMODZIELNA APLIKACJA

✔ Jeśli trudno dosięgnąć punktów, użyj: miękka piłeczka przy ścianie.

✘ Nie używaj: twardej piłki + silnego docisku + dynamicznego rolowania.

ciepło → wygodna pozycja → spokojny ruch, jeśli dobrze tolerowany

OCENA

Ból pleców przed: ____ /10

Po: ____ /10

Komfort podczas chodzenia: lepszy / bez zmian / gorszy

WAŻNE

Jeśli ból miesiączkowy staje się wyraźnie silniejszy, miesiączki są obfitsze lub nieregularne albo objawy istotnie wpływają na codzienne życie, mapa nie powinna zastępować oceny ginekologicznej.

Mapa może wspierać komfort.
Nie powinna normalizować bólu, który odbiera Ci możliwość normalnego funkcjonowania.

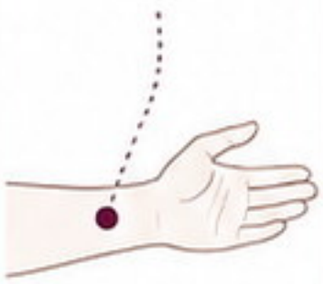
MODUŁ 07

Mapa Rozdrażnienia i Napięcia Emocjonalnego Przed Miesiączką

PMS może obejmować m.in. drażliwość, obniżony nastrój, lęk, większą emocjonalność i wahania nastroju.
Obserwuj wzorce, reaguj z życzliwością wobec siebie.

OBJAW → CEL → PUNKTY → TRASA → TECHNIKA → OBSERWACJA → BEZPIECZEŃSTWO

01 — PC6
Przedramię.



02 — HT7
Nadgarstek.

03 — LR3
Grzbiet stopy.

04 — KI1
Podeszwa stopy.

TECHNIKA 1–2/5
Uciskaj każdy punkt delikatnie przez 1–2 minuty, średnim uciskiem (2/5). Oddychaj głęboko.

Napięcie: ____ /10
Drażliwość: ____ /10
Dzień cyklu: _____

Uwaga na silne reakcje emocjonalne. Nie wykonuj podczas prowadzenia pojazdów, jeśli czujesz się rozproszona.

PC6 → HT7 → LR3 → KI1

SEKWENCJA „ZANIM ZAREAGUJĘ"

PC6 — Co wydarzyło się naprawdę?
→ **HT7** — Co czuję?
→ **LR3** — Czy muszę reagować natychmiast?
→ **KI1** — Co byłoby pomocne przez następne 10 minut?

PMS nie unieważnia Twoich emocji.

Cykl może współwystępować ze zmianą nastroju, ale emocja nadal może nieść ważną informację.

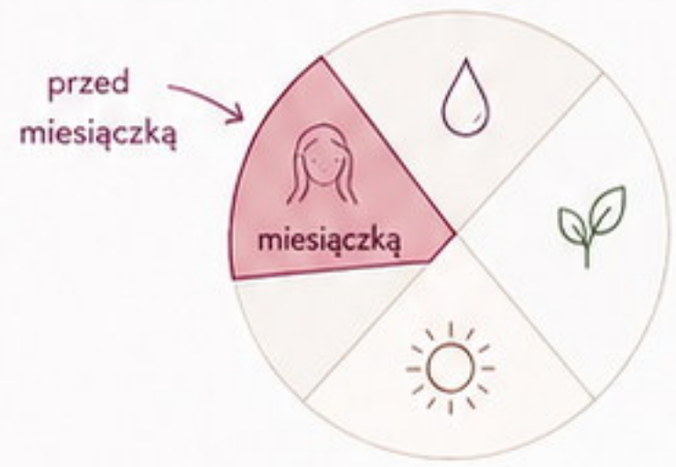
DZIENNIK OBSERWACJI (2 CYKLE)

Czy objaw pojawił się w podobnym czasie poprzedniego cyklu? tak / nie / nie wiem

Prowadzenie dziennika przez co najmniej dwa cykle może pomóc w ocenie powtarzalności objawów PMS.

Jeśli objawy emocjonalne są bardzo nasilone lub wyraźnie zaburzają codzienne funkcjonowanie, istnieją profesjonalne opcje leczenia PMS i PMDD.

GDZIE JESTEŚ W CYKLU?



Obserwuj objawy w tej fazie – to najważniejszy czas, aby zauważyć wzorzec i wesprzeć siebie z wyprzedzeniem.

Zauważ wzorzec. Nie oceniaj siebie przez pryzmat jednego trudnego dnia.

MODUŁ 07

Mapa Nocnych Potów i Wybudzenia w Menopauzie

CEL

Spokojnie przejść przez nocne wybudzenie bez tworzenia dodatkowego napięcia wokół potrzeby natychmiastowego ponownego zaśnięcia.

PUNKTY

01 HT7
Nadgarstek

02 PC6
Przedramię

03 KI3
Okolica kostki

04 KI1
Podeszwa

NOCNA SEKWENCJA

1. Odkryj się lub zmień mokrą odzież, jeśli potrzeba.
2. Zadbaj o chłodniejsze otoczenie.
3. Napij się, jeśli tego potrzebujesz.
4. Wykonaj łagodną trasę.
5. Nie sprawdzaj wielokrotnie godziny.

TRASA

HT7 → PC6 → KI3 → KI1

TECHNIKA 1–2/5

Uciskaj każdy punkt delikatnie przez 1–2 minuty, średnim uciskiem (1–2/5). Oddychaj głęboko.

ciepło → spokojny ruch → odprężenie

DZIENNIK NOCNY

Godzina przebudzenia: _____

Intensywność potu / gorąca: ___ /10

Co jadłam/piłam wieczorem: _____

Temperatura pokoju:
chłodno / neutralnie / ciepło

NAJPIERW KOMFORT TERMICZNY

NHS zaleca przy uderzeniach gorąca i nocnych potach m.in. lekką odzież, chłodniejsze pomieszczenie, chłodny napój lub wentylator oraz obserwowanie potencjalnych czynników nasilających.

BEZPIECZEŃSTWO

Nie każdy dzień cyklu musi być dniem maksymalnej wydajności.

Nocne poty mogą mieć także inne przyczyny.

NHS wymienia poza menopauzą m.in. lęk, niektóre leki, hipoglikemię, alkohol i inne przyczyny. Jeżeli nocne poty są regularne, wybudzają użytkowniczkę, budzą niepokój lub towarzyszą im inne objawy, warto je odpowiednio ocenić.

Najpierw schłodź otoczenie. Potem uspokój rutynę.

MODUŁ 07

Mapa Snu w Okresie Okołomenopauzalnym i Menopauzie

Problemy ze snem i zmęczenie mogą występować w okresie okołomenopauzalnym i menopauzie.

CO MOŻE PRZESZKADZAĆ

- nocne poty
- uderzenia gorąca
- napięcie
- zmiana nastroju
- częste wybudzenia
- inne niezależne problemy ze snem

OBSERWACJA

Senność przed snem: ____ /10

Napięcie: ____ /10

Rano:

Jakość snu: ____ /10

Liczba zapamiętanych przebudzeń: _____

PUNKTY

01 HT7
Nadgarstek.

02 PC6
Przedramię.

03 Yintang (EX-HN3)
Punkt między brwiami.

04 KI1
Podgaszwa.

WIECZORNA RUTYNA

01 przygotuj chłodniejsze, komfortowe miejsce do snu

02 ogranicz pobudzające czynności przed snem

03 wykonaj mapę

04 nie próbuj „wymusić" senności

Regularny odpoczynek i utrzymywanie rutyny snu należą do zaleceń dotyczących samopomocy w okresie menopauzy.

HT7 → PC6 → Yintang → KI1

JEŻELI NOCNE POTY SĄ GŁÓWNYM PROBLEMEM → patrz str. 134

TECHNIKA 1–2/5

Uciskać każdy punkt delikatnie przez 1–2 minuty, średnim uciskiem (1–2/5). Oddychać głęboko.

ciepło → spokojny ruch → odpoczynek

JEŻELI OGÓLNA BEZSENNOŚĆ DOMINUJE NIEZALEŻNIE OD MENOPAUZY → patrz str. 79

Jeśli problemy ze snem znacząco wpływają na codzienne funkcjonowanie, dostępne są profesjonalne sposoby postępowania. NHS wskazuje m.in., że CBT może być pomocna przy problemach ze snem w okresie menopauzy.

Menopauza może wpływać na sen, ale nie każdy problem ze snem ma jedną przyczynę.

DWA KIERUNKI — WYBIERZ ODPOWIEDNI

NOCNE POTY → 134

OGÓLNA BEZSENNOŚĆ → 79

MODUŁ 07

Mapa Nastroju, Koncentracji i „Mgły Mózgowej” w Menopauzie

W okresie menopauzy i perimenopauzy część kobiet zauważa zmiany nastroju, obniżony nastrój, problemy z pamięcią lub koncentracją; objawy mogą odczuwalnie nasilać się przy problemach ze snem i zmęczeniu.

01 PC6
Przedramię.

02 HT7
Nadgarstek.

03 ST36
Podudzie.

04 KI1
Podgazwa.

PC6 → HT7 → ST36 → KI1

TECHNIKA 1–2/5

Uciskać każdy punkt delikatnie przez 1–2 minuty, średnim uciskiem (1–2/5). Oddychaj głęboko.

ciepło → spokojny ruch → odpoczynek

MAPA NIE MA „WYOSTRZAĆ UMYSŁU”

Praktyczny cel:

ZATRZYMAĆ → NAZWAĆ → WYBRAĆ JEDNO ZADANIE

Najważniejsze zadanie teraz: _____

Jedna rzecz, którą mogę odłożyć: _____

Czego potrzebuje moje ciało: _____

TERAZ ROBIĘ TYLKO:

_____

Nastrój
Przed: ____ /10
Po: ____ /10
Nie wymagać poprawy wyniku.

NHS wskazuje, że w okresie menopauzy mogą występować obniżony nastrój, lęk oraz problemy ze snem, a CBT może być jedną z form wsparcia w takich trudnościach.

Nowy, wyraźny lub szybko pogarszający się problem z pamięcią, nastrojem albo funkcjonowaniem zasługuje na szerszą ocenę.

Nie musisz odzyskać pełnej koncentracji. Zacznij od jednej rzeczy.

MODUŁ 08

Mapa Kołatania Serca podczas Znajomego Stresu — Najpierw Sprawdź Bezpieczeństwo

CZYM JEST ODCZUWANE KOŁATANIE?

- szybkie bicie,
- mocne bicie,
- trzepotanie,
- wrażenie pomijania uderzenia.

Nie określać na podstawie samego odczucia rodzaju arytmii.

NAJPIERW — CZERWONE ŚWIATŁO

Jeżeli kołataniu aktualnie towarzyszą: ból w klatce piersiowej, duszność, zawroty głowy lub uczucie omdlewania, omdlenie — potrzebna jest pilna pomoc medyczna.

KIEDY MOŻNA SKORZYSTAĆ Z MAPY

Rozpoznaję krótkie kołatanie związane np. ze znanym stresem, czuję się poza tym dobrze i nie mam objawów alarmowych.

PUNKTY

01 PC6

Przedramię.

02 HT7

Nadgarstek.

03 KI1

Podeszwa.

TRASA

PC6 → HT7 → KI1

TECHNIKA

1/5–2/5

ZAPISZ EPIZOD

Godzina: .....

Czas trwania: .....

Co robiłam/robiłem: .....

Stres przed: ____ /10

Kawa / napój energetyczny: tak / nie

Inne objawy: .....

WAŻNE WYJAŚNIENIE

Nie próbuj naciskiem „ustawić rytmu serca".
Punktuj delikatnie, obserwuj reakcję organizmu i wspieraj regulację poprzez oddech oraz spokój.

KIEDY UMÓWIĆ OCENĘ

Kołatanie, które regularnie wraca, pojawia się coraz częściej lub trwa dłużej niż kilka minut, powinno zostać omówione z lekarzem.

Punkt może być częścią spokojnej pauzy.
Nie jest narzędziem do diagnozowania ani korygowania arytmii.

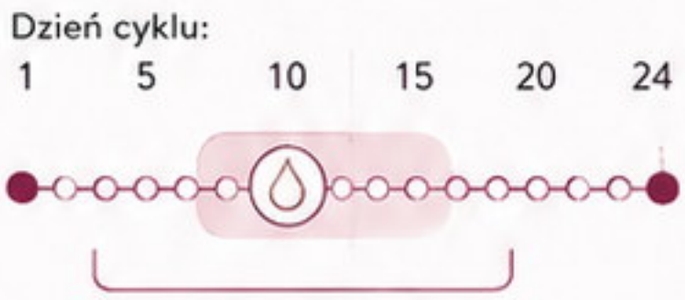
Mapa Okna Płodnego – Bez Mitu „Owulacja Zawsze 14. Dnia".

MIT:
~~Owulacja = zawsze 14. dzień cyklu~~

KOREKTA:
Moment owulacji zależy od długości i charakteru cyklu.

NHS podaje, że trudno dokładnie wskazać moment owulacji, a u wielu kobiet występuje ona około **10–16 dni** przed następną miesiączką. Kobieta z regularnym 28-dniowym cyklem może być płodna w okolicy 14. dnia, ale nie jest to uniwersalna reguła dla krótszych lub dłuższych cykli.

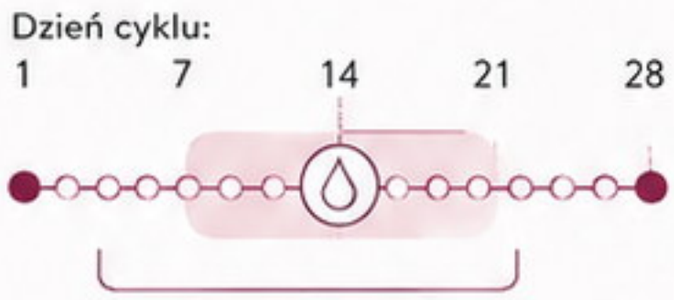
KRÓTSZY CYKL
np. 24 dni



okno płodności (ok. 7–10 dni)

owulacja może wypadać w innym momencie

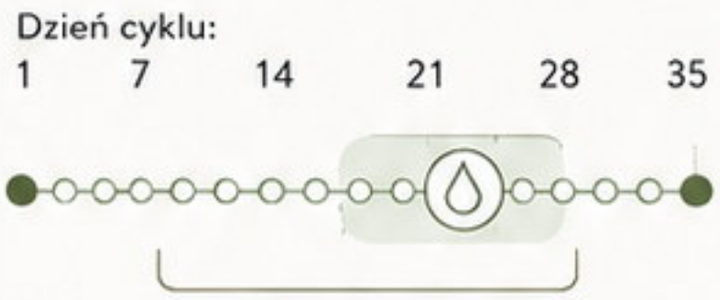
28-DNIOWY CYKL
np. 28 dni



okno płodności (ok. 7–10 dni)

owulacja może wypadać w innym momencie

DŁUŻSZY CYKL
np. 35 dni



okno płodności (ok. 7–10 dni)

owulacja może wypadać w innym momencie

JEŻELI STARASZ SIĘ O CIĄŻĘ
NHS wskazuje, że prawdopodobieństwo zapłodnienia jest większe w okresie okołoowulacyjnym.
Do not imply certainty.

NIE MÓW:
„współżyj dokładnie w tym dniu, a zajdziesz w ciążę".

CYKL + TEMPERATURA + WYDZIELINA → str. 137
Pełniejszy obraz płodności daje obserwacja wielu sygnałów.

Nie musisz trafić w jedną 'idealną godzinę'. Płodność nie działa jak jednodniowe okno otwierane i zamykane przez aplikację.

Jeśli Twoje cykle są bardzo nieregularne lub istnieją inne problemy związane z owulacją, kalendarzowa kalkulacja jest mniej użyteczna i może być potrzebna profesjonalna ocena.

CZEGO NIE DODAWAĆ
- × protokołu „wywołania owulacji"
- × ucisku punktów „otwierających jajowody"
- × obietnicy implantacji
- × wykresu gwarantującego dzień płodny

PAMIĘTAJ
Ciało każdej kobiety ma własny rytm.
Obserwuj, zapisuj, słuchaj siebie.
To Ty jesteś ekspertką od swojego cyklu.

Kalendarz szacuje. Organizm nie czyta kalendarza.

MODUŁ 07

Mapa Starań o Ciążę — Kiedy Obserwować, a Kiedy Szukać Pomocy

Brak ciąży nie oznaczą, że zrobiłaś coś źle.

STARANIA O CIĄŻĘ TO NIE TEST „DOBREGO CIAŁA"

- ✕ „Twoja energia jest zablokowana"
- ✕ „macica nie jest gotowa"
- ✕ „nie starasz się wystarczająco"

NHS definiuje niepłodność jako trudność w uzyskaniu ciąży mimo regularnego współżycia bez zabezpieczenia; w ocenie bierze się pod uwagę historię zdrowia i potencjalne czynniki dotyczące zarówno kobiety, jak i mężczyzny.

Nie istnieje jeden uniwersalny limit czasu dla wszystkich jako zasada.

Jeżeli starania trwają dłużej, niż oczekiwałaś/oczekiwałeś, albo istnieją czynniki mogące wpływać na płodność, omów sytuację ze specjalistą.

OBSERWUJ
Poznawaj swoje ciało, cykl i sygnały płodności. Bez presji.

ZAPISUJ
Notuj miesiączki, objawy, sen, stres i inne ważne czynniki.

STARANIA
Wspieraj organizm zdrowymi nawykami, oddechem i spokojem.

WĄTPLIWOŚCI
Jeśli coś Cię niepokoi lub postępy nie są zgodne z oczekiwaniami.

KONSULTACJA
Porozmawiaj ze specjalistą i wspólnie ustalcie dalsze kroki.

WCZEŚNIEJSZA KONSULTACJA MOŻE BYĆ WAŻNA, GDY:

- miesiączki są bardzo nieregularne lub zanikają,
- istnieje rozpoznany problem mogący wpływać na płodność,
- występuje istotny przewlekły ból miednicy,
- wcześniej leczono choroby lub stany mogące wpływać na płodność,
- istnieją obawy dotyczące płodności partnera.

PCOS — PRZYKŁAD, DLACZEGO NIE WARTO ZGADYWAĆ

PCOS może wiązać się z nieregularnymi miesiączkami, brakiem owulacji i trudnościami z płodnością. Dlatego nie należy sprowadzać takich objawów do potrzeby „harmonizacji punktów".

CO MOŻESZ PRZYNIEŚĆ NA KONSULTACJĘ

1. Długość kilku ostatnich cykli
2. Daty miesiączek
3. Informacje o wcześniejszych ciążach
4. Stosowane leki
5. Ważne choroby i operacje
6. Notatki z obserwacji płodności

AKUPRESURA

Jeżeli korzystasz z akupresury jako formy relaksu i samopielęgnacji, traktuj ją jako dodatek do właściwej opieki, a nie test skuteczności swoich starań.

DODATNI TEST CIĄŻOWY → nie kontynuuj automatycznie map menstruacyjnych i płodności → przejdź do dedykowanej Mapy Akupresury u Kobiet w Ciąży.

Mapa może wspierać Twoją rutynę, Nie może powiedzieć, dlaczego ciąża jeszcze się nie pojawiła.

CO DALEJ

W następnym pakiecie: komfort piersi i napięcia przedmiesiączkowego, obserwacja zmian cyklu, mapa bezpieczeństwa zdrowia kobiet oraz zamknięcie Modułu 07.

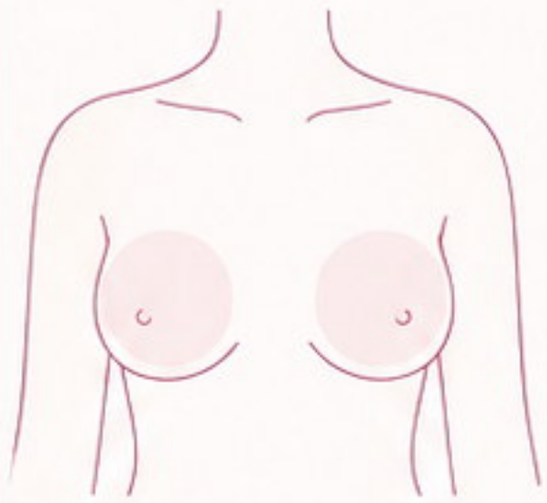
MODUŁ 07

Mapa Tkliwości i Napięcia Piersi Przed Miesiączką

Rozpoznaję u siebie podobną tkliwość w podobnym momencie cyklu.

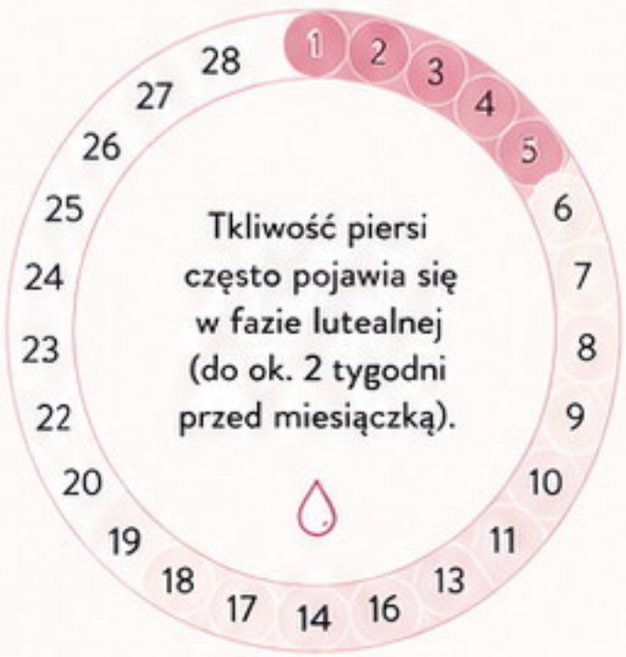
Ból lub tkliwość piersi często pojawia się do około 2 tygodni przed krwawieniem, może dotyczyć obu piersi i zazwyczaj zmniejsza się po miesiączce. Objawy w piersiach mogą występować także w ciąży, menopauzie lub z innych przyczyn.

OBSZAR OBJAWU



Nie wykonuję nacisku na piersi. Skupiam się na obserwacji i punktach dystalnych.

KALENDARZ CYKLU



PUNKTY

01 — PC6

Wewnętrzna część przedramienia.

02 — HT7

Okolica nadgarstka.

03 — ST36

Podudzie.

04 — KI1

Podeszwa stopy.

TRASA

PC6 → HT7 → ST36 → KI1

TECHNIKA

1–2/5 — łagodnie

Lekki, stały nacisk lub delikatne trzymanie punktu.

CZEGO NIE ROBIĆ

- × nie uciskaj mocno samej piersi
- × nie próbuj "rozbijać zastoju"
- × nie masuj bolesnego guzka
- × nie zakładaj, że każda tkliwość jest tylko PMS

OBSERWACJA CYKLU

Dzień cyklu: _____

Tkliwość: ___ /10

Lewa / prawa / obie

Podobnie było poprzednio: tak / nie / nie wiem

MOŻLIWA CIĄŻA

Jeżeli miesiączka się spóźnia i ciąża jest możliwa, nie traktuj tkliwości piersi jako pewnego objawu PMS.

Ból lub tkliwość piersi może występować także we wczesnej ciąży.

KIEDY SPRAWDZIĆ ZMIANĘ

- wyczuwalny guzek lub obrzęk
- zmianę kształtu piersi
- wciągnięcie brodawki
- nietypową wydzielinę z brodawki
- zmianę skóry
- ból piersi lub pachy, który nie ustępuje

Poznaj swój zwykły wzorzec → wtedy łatwiej zauważysz zmianę, która nie jest dla Ciebie typowa.

MODUŁ 07

Mapa Bezpieczeństwa – Kiedy Objaw Kobiecy Wymaga Oceny

Powtarzalny wzorzec można obserwować.
Nową lub znaczącą zmianę warto wyjaśnić.

1 KRWAWIENIE PO MENOPAUZIE

Każde krwawienie z dróg rodnych po menopauzie powinno zostać skonsultowane — nawet jeśli wystąpiło tylko raz lub jest bardzo niewielkie.

Choć często przyczyna nie jest poważna, objaw może wymagać diagnostyki.

2 NOWA ZMIANA W PIERSI

- nowy guzek
- obrzęk
- zmiana kształtu
- nietypowa zmiana brodawki
- wydzielina
- nowa zmiana skóry
- utrzymujący się ból

3 MIESIĄCZKA ZMIENIŁA SIĘ WYRAŹNIE

- wyraźnie większy ból
- istotnie obfitsze krwawienie
- nowe krwawienie pomiędzy miesiączkami
- znacząca zmiana zwykłego cyklu

4 CIĄŻA JEST MOŻLIWA

MOŻLIWA / POTWIERDZONA CIĄŻA

↓

NIE wykonuj automatycznie map menstruacyjnych, PMS i płodności

↓

PRZEJDŹ DO DEDYKOWANEJ MAPY CIĄŻY

5 OBJAW JEST NOWY I SILNY

Nie zakładaj automatycznie, że objaw wynika z:

- ✕ hormony
- ✕ menopauza
- ✕ PMS
- ✕ zablokowany meridian

TRZY PYTANIA BEZPIECZEŃSTWA

Czy ten objaw jest dla mnie typowy?

Czy jego intensywność wyraźnie się zmieniła?

Czy wpływa na moje normalne funkcjonowanie?

Mapa służy samopielęgnacji.
Diagnostyka służy wyjaśnianiu przyczyny.

MODUŁ 07

Szybki Indeks – Cykl, Menopauza i Planowanie Ciąży

MIESIĄCZKA I PMS

- Bóle menstruacyjne i PMS → 124
- Równowaga hormonalna i obserwacja cyklu → 125
- Mapa cyklu menstruacyjnego → 128
- Zmęczenie podczas miesiączki → 129
- Wzdęcie i napięcie przed miesiączką → 130
- Ból głowy związany z cyklem → 131
- Dolna część pleców podczas miesiączki → 132
- Rozdrażnienie przed miesiączką → 133
- Tkliwość piersi → 140

MENOPAUZA

- Uderzenia gorąca → 126
- Nocne poty → 134
- Sen w okresie menopauzy → 135
- Nastrój i koncentracja → 136

PŁODNOŚĆ I PLANOWANIE CIĄŻY

- Przygotowanie do ciąży → 127
- Obserwacja płodności → 137
- Okno płodne bez mitu 14. dnia → 138
- Kiedy szukać pomocy → 139

BEZPIECZEŃSTWO

- Mapa bezpieczeństwa zdrowia kobiet → 141

4 ZASADY MODUŁU

01. Objaw nie mierzy poziomu hormonów.
02. Cykl każdej osoby może wyglądać inaczej.
03. Akupresura nie zastępuje diagnostyki ani leczenia płodności.
04. Przy możliwej ciąży stosuj wyłącznie mapy przygotowane specjalnie dla ciąży.

NASTĘPNY MODUŁ

„Odporność, oddech i krążenie"

Przeziębienia, zatoki, kaszel, drogi oddechowe, ciśnienie, obrzęki i codzienna obserwacja organizmu.

MODUŁ 08

Moduł 08 — Odporność, Oddech i Krążenie

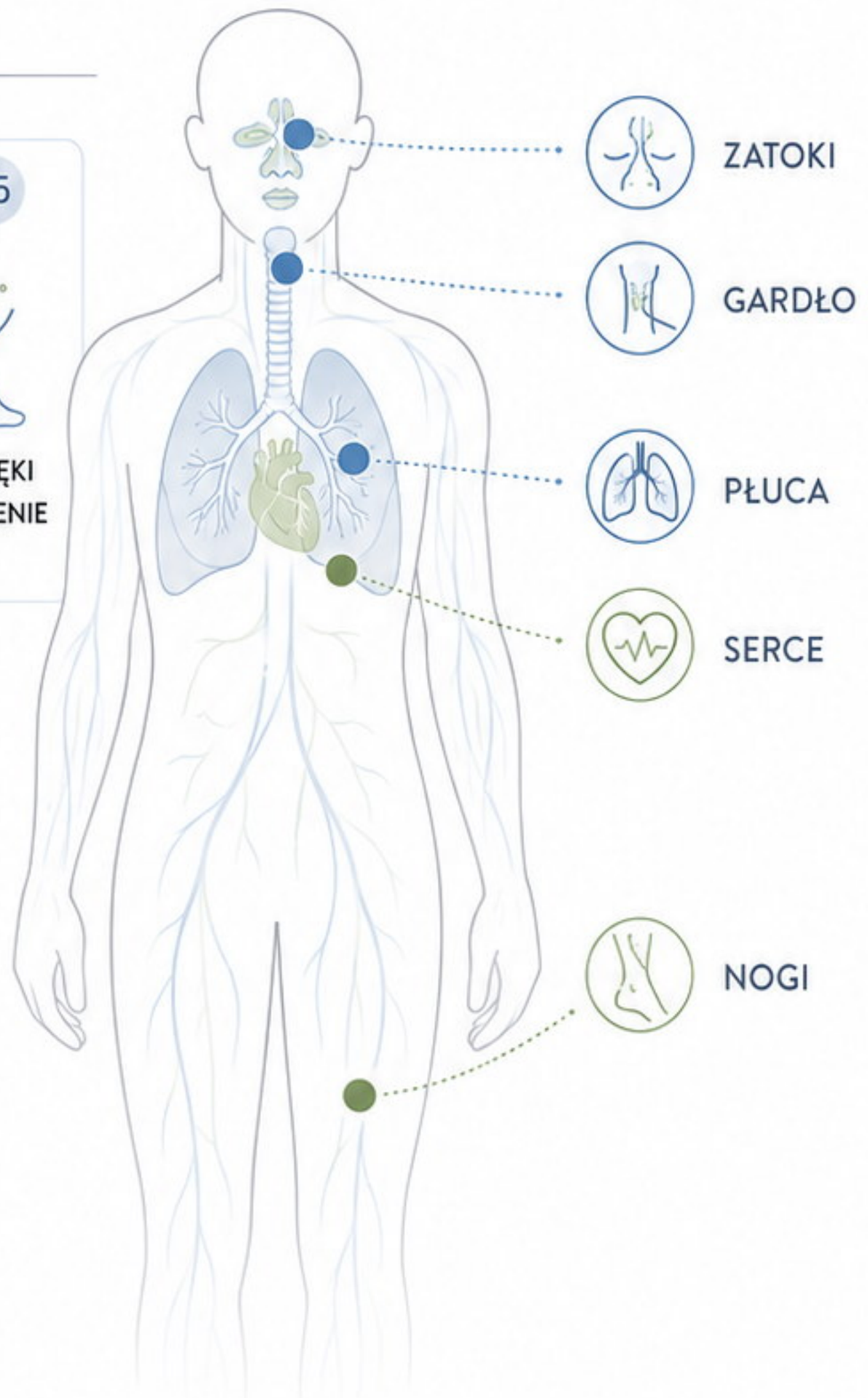
Mapy samopielęgnacji dla najczęstszych objawów oddechowych oraz świadomej obserwacji ciśnienia i obrzęków

KLUCZOWA ZASADA

Łagodny objaw możesz wspierać.
Trudności z oddychaniem, objawy krążeniowe i poważną infekcję trzeba traktować poważnie.

W TYM MODULE

01	02	03	04	05
ODPORNOŚĆ I PRZEZIĘBIENIA	ZATOKI I NOS	KASZEL I DROGI ODDECHOWE	CIŚNIENIE TĘTNICZE	OBRZĘKI I KRĄŻENIE



WAŻNE WYJAŚNIENIE

Punkty akupresury nie zabijają wirusów ani bakterii, nie zastępują leków na nadciśnienie i nie są metodą rozpoznawania chorób układu oddechowego lub krążenia.

Większość typowych infekcji dróg oddechowych ustępuje samoistnie, ale nasilające się objawy, długotrwała gorączka, krwioplucie czy przedłużający się kaszel wymagają odpowiedniej oceny.

MODUŁ 08

Mapa Niskiej Odporności i Nawracających Przeziębień

Nie istnieje jeden punkt, który ‘włącza odporność’.

PUNKTY

01 LU9
Okolica nadgarstka.

02 PC6
Przedramię.

03 ST36
Podudzie.

04 KI1
Podeszwa stopy.

TRASA

LU9 → PC6 → ST36 → KI1

TECHNIKA

1–2/5
Mniej intensywności, więcej odpoczynku.

JEŚLI MASZ ZWYKŁE PRZEZIĘBIENIE

ODPOCZYNEK → PŁYNY → KOMFORT → OBSERWACJA OBJAWÓW

Typowe przeziębienie zwykle trwa około 7–10 dni, a kaszel może utrzymywać się dłużej.

JEŚLI ‘CIĄGLE CHORUJĘ’

Nawracające infekcje nie powinny automatycznie prowadzić do wniosku, że potrzebujesz mocniejszej akupresury.

Częste lub powtarzające się infekcje mogą wymagać oceny przyczyny.

MINI-DZIENNIK INFEKCJI

Data .....

Rodzaj objawów .....

Gorączka: tak / nie

Ile dni trwało .....

Czy potrzebna była konsultacja: tak / nie

KIEDY NIE OGRANICZAĆ SIĘ DO MAPY

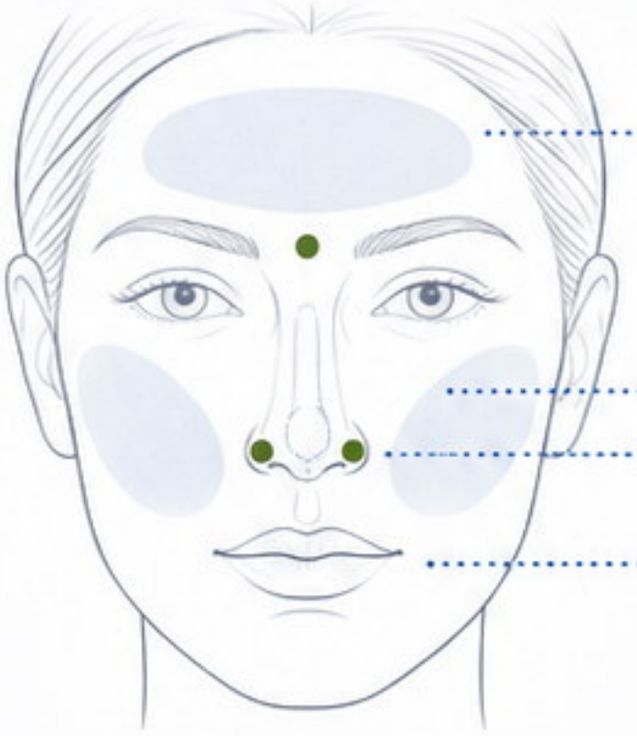
- nasilające się objawy
- wyraźna duszność lub ból w klatce piersiowej
- objawy utrzymujące się nietypowo długo

Odporność to nie wynik jednej sesji. Jeżeli infekcje regularnie wracają, obserwuj ich częstotliwość i **szukaj przyczyny.**

MODUŁ 08

Mapa Zapalenia Zatok i Kataru – Uczucie Zatkanego Nosa i Napięcia Twarzy

1 TYPOWE OBSZARY OBJAWU

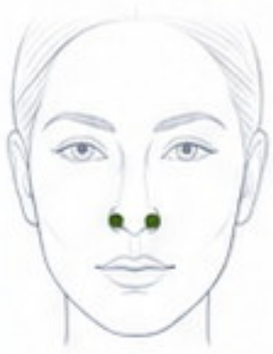


- czoło
- okolice policzków
- okolice nosa
- uczucie zatkania

Zapalenie zatok może powodować ból lub tkliwość policzków, oczu i czoła, zatkany lub cieknący nos oraz pogorszenie węchu.

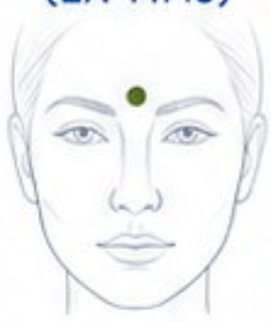
2 PUNKTY

01 — LI20



Po obu stronach nosa.

02 — Yintang (EX-HN3)



Pomiędzy brwiami.

03 — LU7

Przedramię.

04 — LI4

Dłoń.

3 TRASA

LI20 → Yintang → LU7 → LI4

4 TECHNIKA

LI20: 1/5

Yintang: 1/5

LU7: 1–2/5

LI4: 1–2/5

TWARZ — BARDZO DELIKATNIE

Nie próbuj 'wycisnąć" zatok mocnym naciskiem.

CO JESZCZE MOŻE WSPIERAĆ KOMFORT

- odpoczynek
- odpowiednie przyjmowanie płynów
- unikanie palenia
- oczyszczanie nosa roztworem soli

6 UWAGA

Typowe zapalenie zatok często ustępuje samoistnie w ciągu około 4 tygodni. Jeżeli objawy się przedłużają, wyraźnie pogarszają lub użytkownik jest bardzo chory, potrzebna może być dalsza ocena.

7

W ciąży nie stosuj LI4 rutynowo — skorzystaj z dedykowanej mapy ciąży.

Mapa ma pomóc Ci poczuć większy komfort.
Nie ma zastąpić leczenia infekcji, jeśli jest ono potrzebne.

MODUŁ 08

Mapa Kaszlu i Dróg Oddechowych

Kaszel jest objawem, nie jedną konkretną chorobą.

Infekcje dróg oddechowych mogą powodować m.in. kaszel, katar, ból gardła, bóle mięśni, gorączkę, duszność, świszczący oddech lub uczucie ucisku w klatce piersiowej.

PUNKTY

01 LU7

Przedramię.

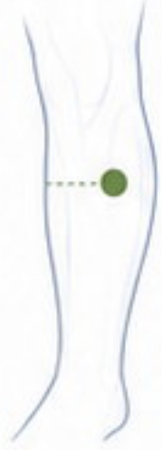
02 LU9

Nadgarstek.

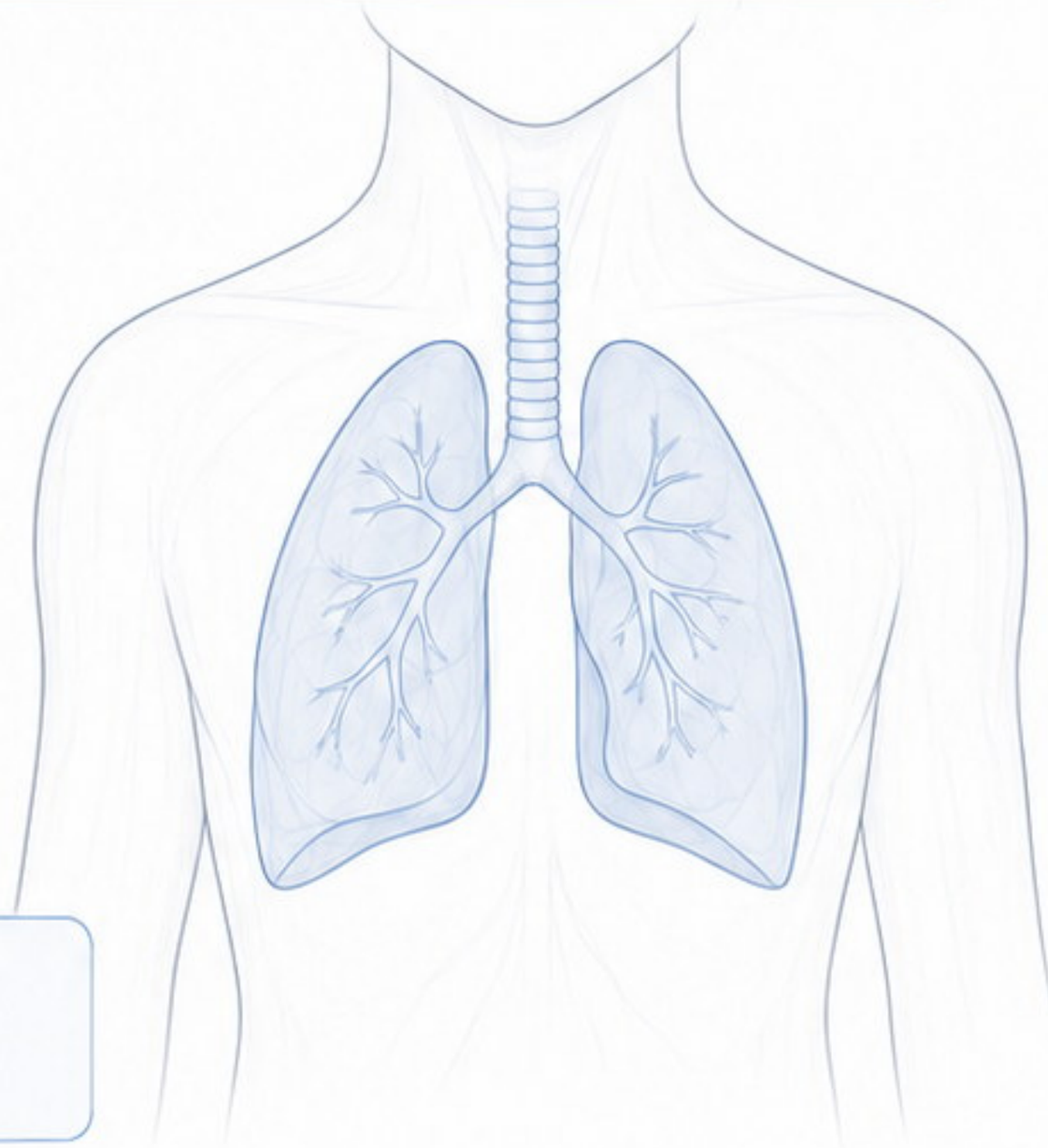
03 PC6

Przedramię.

04 ST36



Podudzie.



TRASA

LU7 → LU9 → PC6 → ST36

TECHNIKA

1–2/5

CZEGO NIE ROBIĆ

- nie uciskaj mocno przedniej części szyi
- nie wykonuj intensywnej akupresury przy duszności
- nie próbuj "zatrzymać" kaszlu siłą

PRZY ŁAGODNEJ INFEKCJI

- odpoczynek
- płyny
- unikanie palenia
- obserwacja czasu trwania i nasilenia objawów

KIEDY POTRZEBNA JEST OCENA

- objawy się nasilają lub osoba czuje się bardzo źle
- wysoka temperatura trwa ponad 3 dni
- pojawia się krew w odkrztuszanej wydzielinie
- kaszel trwa ponad 3 tygodnie
- występują istotne choroby przewlekłe lub osłabiona odporność

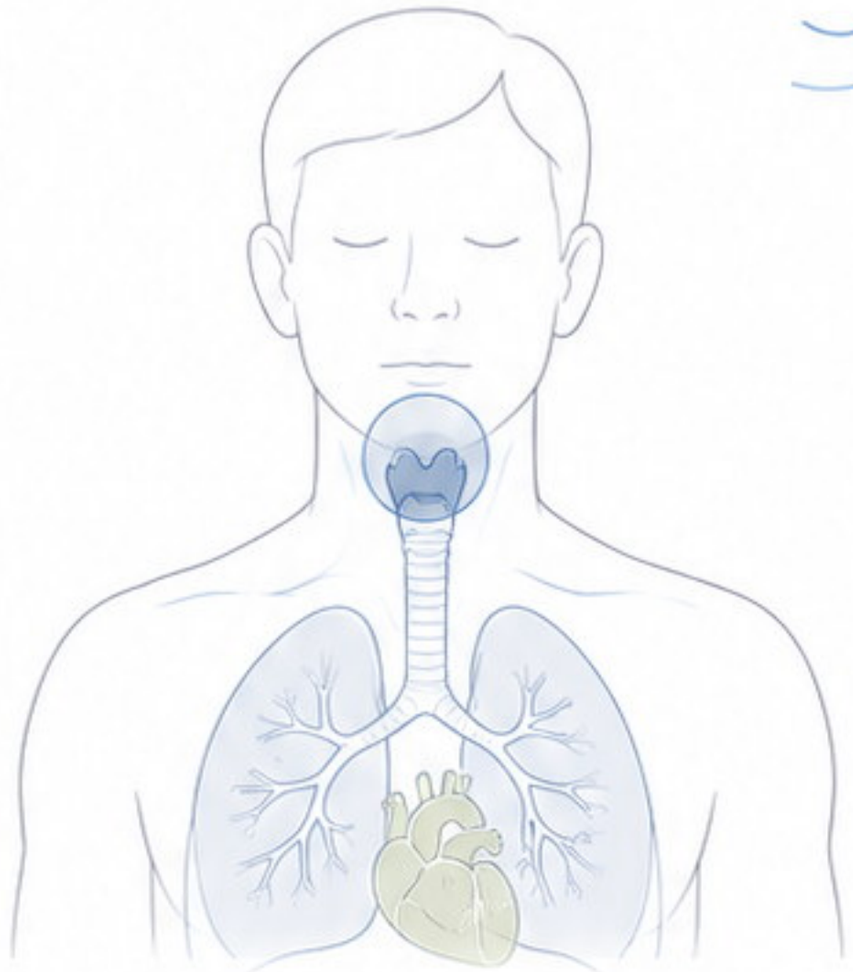
Jeżeli pojawia się **istotna trudność w oddychaniu:**

Nie kontynuuj mapy jako sposobu na przeczekanie problemu.

Mapa może wspierać komfort podczas łagodnego kaszlu. Nie diagnozuje jego przyczyny.

MODUŁ 08

Mapa Podrażnionego Gardła, Chrypki i Napięcia podczas Przeziębienia



KIEDY UŻYĆ

- drapanie w gardle
- dyskomfort podczas przeziębienia
- chrypka
- napięcie towarzyszące infekcji górnych dróg oddechowych

Ból gardła jest częstym objawem infekcji dróg oddechowych.

PUNKTY

01 **LU7**

Przedramię.

02 **LU9**

Nadgarstek

03 **PC6**

Przedramię.

04 **LI4**

Dłoń.

Nie uciskaj mocno przedniej ani bocznej części szyi.

KOMFORT GARDŁA

- odpoczynek
- płyny
- płukanie gardła ciepłą słoną wodą, jeśli jest odpowiednie

TRASA

LU7 → LU9 → PC6 → LI4

TECHNIKA

1–2/5

ZASADA DLA GŁOSU

Jeżeli gardło i głos są podrażnione, mapa nie jest powodem do dalszego przeciążania głosu.

Ciąża →
użyj dedykowanej mapy bezpieczeństwa.

NIE CZEKAJ Z MAPĄ, JEŚLI

objawowi towarzyszy znacząca trudność w oddychaniu lub stan szybko się pogarsza.

Przy gardle mniej znaczy więcej:
punkty dystalne, nawodnienie i odpoczynek zamiast mocnego nacisku na szyję.

MODUŁ 08

Mapa Wysokiego Ciśnienia — Punkty Harmonizacji i Spokojnego Pomiaru

Nie używaj akupresury zamiast leków na nadciśnienie ani jako sposobu awaryjnego obniżania bardzo wysokiego ciśnienia.

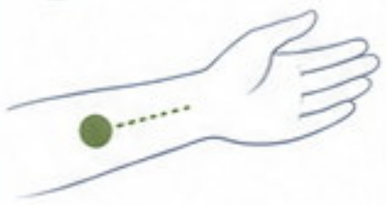
Nadciśnienie często nie daje charakterystycznych objawów, dlatego kluczowy jest rzeczywisty pomiar ciśnienia.

CEL MAPY

Uspokoić procedurę pomiaru i stworzyć rutynę świadomej obserwacji — nie manipulować wynikiem.

PUNKTY

01 PC6



Przedramię.

02 HT7

Nadgarstek.

03 KI1

Podeszwa.

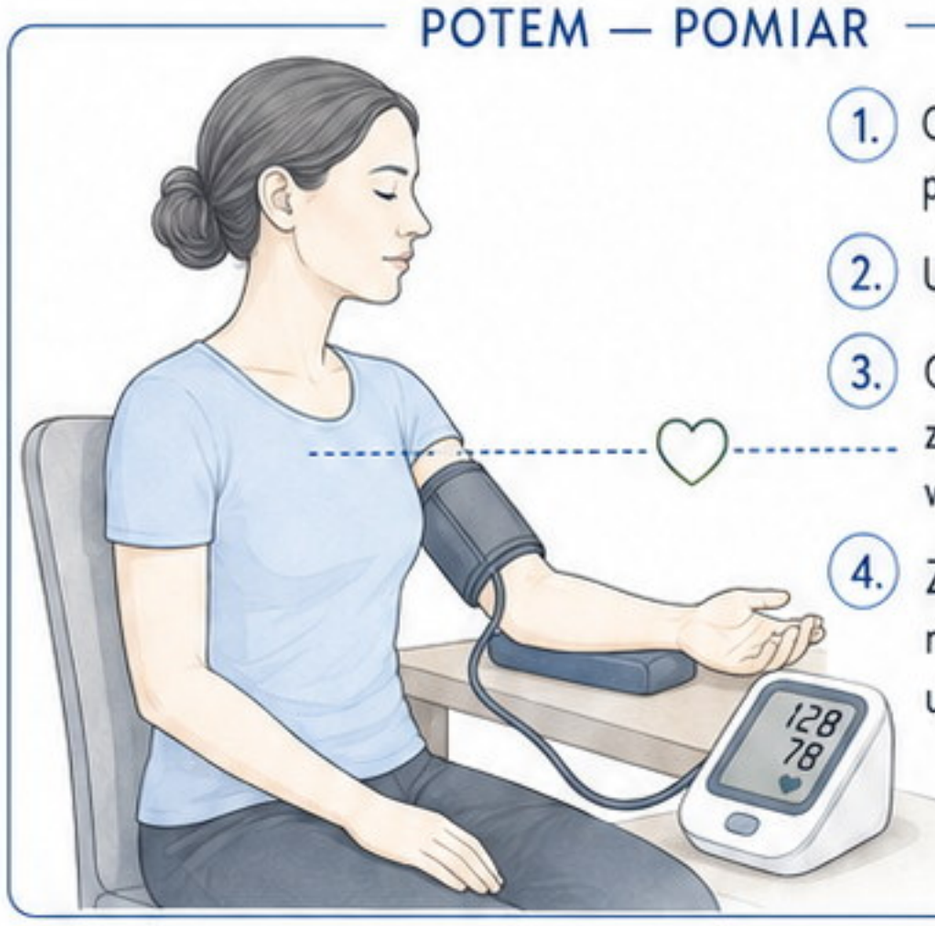
TRASA

PC6 → HT7 → KI1

TECHNIKA

1/5–2/5

POTEM — POMIAR



1. Odpocznij spokojnie przez około 5 minut.
2. Usiądź z podpartymi plecami.
3. Oprzyj ramię tak, aby znajdowało się na wysokości serca.
4. Załóż mankiet na nagie ramię zgodnie z instrukcją urządzenia.

ZAPISZ, NIE ZGADUJ

Data .....

Godzina .....

Ciśnienie: ___ / ___ mm Hg

Tętno .....

POWTARZAJĄCE SIĘ PODWYŻSZONE WYNIKI

Powtarzające się wartości powyżej 140/90 mm Hg wymagają konsultacji z lekarzem POZ.

Jeżeli wynik wynosi ponad 180/120 mm Hg, powtórz pomiar po krótkiej chwili spokoju. Jeżeli nadal jest tak wysoki, wymaga to pilnego kontaktu z profesjonalną opieką medyczną.

Ból w klatce piersiowej, duszność, osłabienie lub drętwienie, zaburzenia widzenia albo mowy mogą oznaczać sytuację nagłą.

Polska — nagłe zagrożenie: 112 lub 999.

CZEGO NIE PISAĆ

- ten punkt obniża ciśnienie
- zastępuje tabletkę
- ciśnienie spadnie w 5 minut
- leczy nadciśnienie bez leków

Przy nadciśnieniu liczby są ważniejsze niż odczucie. Mierz, zapisuj i reaguj na wynik.

MODUŁ 08

Mapa Zatrzymywania Wody i Obrzęków — Najpierw Sprawdź Przyczynę

Obrzęk to widoczne lub odczuwalne nagromadzenie płynu w tkankach, często w stopach, kostkach lub nogach.

Obrzęki mogą wiązać się z długim pozostawaniem w jednej pozycji, ciążą, lekami, żylakami, urazami lub chorobami.

FILTR — NAJPIERW SPRAWDŹ

ZIELONE ŚWIATŁO

- obu kostek po długim staniu lub siedzeniu
- bez bólu
- bez zaczerwienienia
- bez nietypowego ciepła
- bez duszności

LUB

CZERWONE ŚWIATŁO — NIE MASUJ I NIE UCISKAJ

jedna noga nagle staje się bardziej obrzęknięta, bolesna, zaczerwieniona lub ciepła.

Taki obraz może należeć do objawów zakrzepicy żył głębokich.

OBRZĘK + DUSZNOŚĆ LUB BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ

Nie wykonuj mapy. Potrzebna jest natychmiastowa pomoc.

Polska: 112 lub 999 w bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia.

Stopniowy obrzęk nóg i stóp może występować w ciąży, ale nagłe zwiększenie obrzęku twarzy, rąk lub stóp wymaga szybkiej oceny.

WTEDY — DELIKATNA RUTYNA

01 — PC6

Przedramię.

02 — ST36

Podudzie.

03 — KI3

Okolica kostki przyśrodkowej.

TRASA

PC6 → ST36 → KI3

TECHNIKA

1/5–2/5

Tylko na obszarach bez bólu, zaczerwienienia i wyraźnego gorąca.

DODATKOWA RUTYNA

ZMIEŃ POZYCJĘ → DELIKATNIE PORUSZAJ STOPAMI → KRÓTKI SPACER, JEŚLI MOŻESZ → ODPOCZNIJ

CZEGO NIE PISAĆ

- usuwa wodę z organizmu
- działa moczopędnie
- drenuje limfę w kilka minut
- leczy obrzęk sercowy lub nerkowy

OBSERWACJA

Lewa noga: obrzęk ____ / 10

Prawa noga: obrzęk ____ / 10

Ból: tak / nie

Ciepło / zaczerwienienie: tak / nie

Duszność: tak / nie

Najpierw ustal, czy obrzęk jest bezpieczny do samopielęgnacji.
Dopiero potem sięgaj po mapę.

W kolejnych mapach: zimne dłonie i stopy, uczucie ciężkich nóg, rekonwalescencja po infekcji, komfort oddychania i dalsze mapy krążeniowo-oddechowe.

MODUŁ 08

Mapa Zimnych Dłoni i Stóp — Najpierw Ciepło, Potem Akupresura

NAJPIERW — CO ZAUWAŻASZ?

- [ ] dłonie są chłodne,
- [ ] stopy są chłodne,
- [ ] objaw pojawia się po wyjściu na zimno,
- [ ] objaw pojawia się podczas stresu,
- [ ] palce zmieniają kolor,
- [ ] występuje drętwienie lub mrowienie.

Zimne dłonie nie zawsze oznaczają chorobę krążenia.

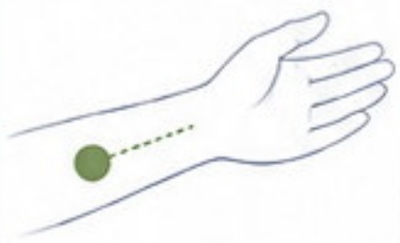
Jednym z możliwych powodów napadowego marznięcia palców jest objaw Raynauda. Może być wyzwalany przez zimno, stres lub lęk, a palce rąk lub stóp mogą zmieniać kolor oraz powodować drętwienie, ból lub mrowienie.

NAJPIERW CIEPŁO

WEJDŹ W CIEPŁE MIEJSCE → OSŁOŃ DŁONIE/STOPY → POZWÓL IM OGRZAĆ SIĘ STOPNIOWO

Nie używać ekstremalnie gorącej wody jako sposobu „szokowego" ogrzewania.

PUNKTY

01 PC6	02 LI10	03 ST36	04 KI3
			
Przedramię	Przedramię	Produdzie	Okolica kostki

TRASA
PC6 → LI10 → ST36 → KI3

TECHNIKA
1–2/5

Mapa ma być spokojna, a nie intensywnie „pobudzająca krążenie".

MINI-TEST

Lewa dłoń:	ciepła / chłodna
Prawa dłoń:	ciepła / chłodna
Lewa stopa:	ciepła / chłodna
Prawa stopa:	ciepła / chłodna

KIEDY WARTO TO SPRAWDZIĆ

Jeżeli objawy Raynauda są nasilone, wyraźnie się pogarszają, dotyczą tylko jednej strony lub zaczęły się po raz pierwszy po 30. roku życia, NHS zaleca konsultację.

CZEGO NIE PISAĆ

- ✕ otwiera naczynia
- ✕ przywraca krążenie w kilka minut
- ✕ leczy Raynauda

Najpierw ogrzej ciało.
Punkt jest dodatkiem, nie zamiennikiem ciepła ani diagnostyki.

MODUŁ 08

Mapa Ciężkich Nóg po Długim Staniu lub Siedzeniu

Obie nogi są zmęczone lub ciężkie po długim staniu albo siedzeniu i nie mam objawów alarmowych.

JEŻELI JEDNA NOGA WYRAŹNIE SIĘ RÓŻNI

STOP. Zakrzepica żył głębokich może powodować m.in. pulsujący lub kurczowy ból jednej nogi, jednostronny obrzęk, zmianę koloru skóry oraz ciepło w bolesnym obszarze.

NAJPIERW PORÓWNAJ NOGI

	LEWA	PRAWA
Obrzęk	tak / nie	tak / nie
Ból	tak / nie	tak / nie
Ciepło	tak / nie	tak / nie
Zmiana koloru	tak / nie	tak / nie

DLA TYPOWEGO OBUSTRONNEGO ZMĘCZENIA

01 — ST36

Pod kolanem, na zewnątrz piszczeli

02 — GB34

Głowa strzałki, poniżej kolana

03 — KI3

Za kostką wewnętrzną, w zagłębieniu

04 — BL60

Za kostką zewnętrzną, w zagłębieniu

TRASA
ST36 → GB34 → KI3 → BL60

TECHNIKA
1–2/5

RUTYNA

ZMIEŃ POZYCJĘ →

PORUSZAJ STOPAMI →

PRZEJDŹ KILKA KROKÓW →

WYKONAJ ŁAGODNĄ MAPĘ

NIE UCISKAJ bolesnego, gorącego, nagle obrzękniętego obszaru

Niewyjaśniony jednostronny obrzęk nogi, nagły lub bolesny obrzęk oraz zaczerwienienie lub wyraźne ciepło wymagają pilnej oceny.

Nagła duszność lub ból w klatce piersiowej razem z objawami zakrzepu w nodze może wskazywać na zatorowość płucną — nie wykonuj wtedy mapy.

OBIE NOGI CIĘŻKIE (ZMIĘCZENIE)

Zwykle obustronne, bez wyraźnego obrzęku, ciepła ani zmiany koloru.

JEDNA NOGA OBRZĘKNIĘTA LUB BOLI

Jednostronny obrzęk, ból, ciepło lub zmiana koloru — wymaga pilnej oceny.

Ciężkie obie nogi po długim dniu i nagle obrzęknięta jedna noga to dwa różne scenariusze.

MODUŁ 08

Mapa Obrzękniętych Dłoni i Palców — Sprawdź Symetrię i Przyczynę

OBSERWUJ

Lewa dłoń:	normalna / obrzęknięta
Prawa dłoń:	normalna / obrzęknięta
Pierścionki są ciaśniejsze:	tak / nie
Ból:	tak / nie
Ciepło lub zaczerwienienie:	tak / nie

ZIELONE ŚWIATŁO

Jeżeli niewielki, znany obrzęk pojawił się po: długim pozostawaniu ręki w jednej pozycji, upale, łagodnym przeciążeniu bez urazu, i nie występują sygnały alarmowe, można zastosować spokojną rutynę.

PUNKTY

01 PC6

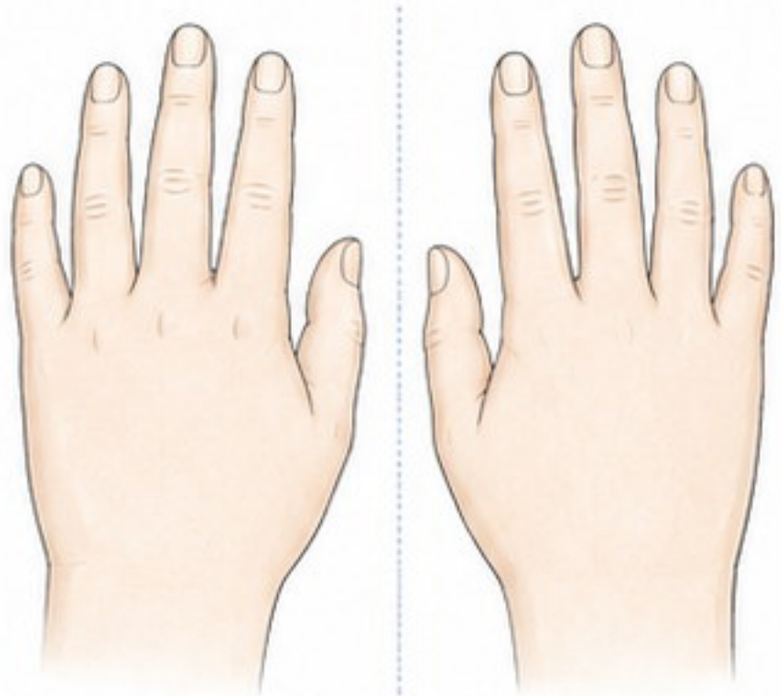
3 cuny powyżej zgięcia nadgarstka, między ścięgnami środkowymi.

02 LI10

Na grzbiecie dłoni, między kością śródręcza I a II, w połowie długości.

03 TE5

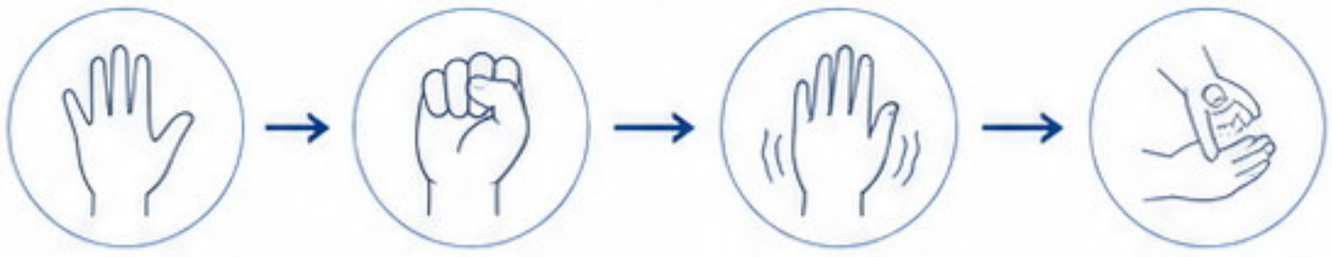
2 cuny powyżej zgięcia nadgarstka, między kością łokciową a promieniową.



TRASA
PC6 → LI10 → TE5

TECHNIKA
1/5–2/5

RUCH



OTWÓRZ DŁOŃ → ZAMKNIJ LUŹNO → PORUSZAJ PALCAMI → ZMIEŃ POZYCJĘ RĘKI

CZEGO NIE ROBIĆ

- ✕ nie ugniataj agresywnie obrzękniętej dłoni
- ✕ nie próbuj „wypchnąć płynu"
- ✕ nie uciskaj bolesnej, czerwonej lub gorącej okolicy

KIEDY POTRZEBNA JEST OCENA

Niewyjaśniony obrzęk dłoni lub ramienia, nagły albo silny obrzęk, a także obrzęk z bólem, zaczerwienieniem, ciepłem lub gorączką powinien być pilnie oceniony.

CIĄŻA

W ciąży stopniowo narastający obrzęk dłoni, stóp i kostek może się pojawiać, ale nagłe zwiększenie obrzęku wymaga szybkiego kontaktu z opieką prowadzącą ciążę.

Obrzęk to objaw. Najpierw sprawdź, czy można go bezpiecznie obserwować.

MODUŁ 08

Mapa Rekonwalescencji po Infekcji – Powrót Bez Pośpiechu

KIEDY UŻYĆ

Najgorsza część infekcji minęła, ale nadal czuję osłabienie lub zmęczenie.

Lepiej ≠ od razu w pełni zregenerowana/zregenerowany.

Po infekcjach u części osób zmęczenie może utrzymywać się dłużej niż ostre objawy. Materiały NHS dotyczące zmęczenia poinfekcyjnego zalecają stopniową regenerację i unikanie ciągłego „przepychania się" przez zmęczenie.

PUNKTY

01 PC6

Przedramię.

02 ST36

Pod kolanem.

03 HT7

Nadgarstek.

04 KI1

Podeszwa.

TRASA

PC6 → ST36 → HT7 → KI1

TECHNIKA

1/5–2/5

REGUŁA 4 × R

1 REST — ODPOCZYNEK

Pozwól organizmowi na sen, przerwy i wyciszenie.

2 ROUTINE — ŁAGODNA RUTYNA

Stałe pory dnia, lekkie nawyki, niewielkie kroki.

3 RESPOND — REAGUJ NA SYGNAŁY CIAŁA

Dostosuj aktywność do poziomu energii.
Nie ignoruj zmęczenia, bólu czy duszności.

4 RETURN — WRACAJ STOPNIOWO

Stopniowo zwiększaj obciążenia, świętuj małe postępy.
Unikaj skoków i porównań z przeszłością.

PRZED MAPĄ

Energia: ..... /10
Zmęczenie: ..... /10
Kaszel: ..... /10
Duszność: ..... /10

PO MAPIE

Nie pytać:
Czy mam już pełną energię?

Zamiast tego:
Co jest dziś rozsądnym poziomem aktywności?

Jeżeli organizm domaga się odpoczynku, mocniejszy ucisk nie powinien służyć do ignorowania zmęczenia.

KIEDY WARTO UZYSKAĆ OCENĘ

Przedłużające się lub znaczne zmęczenie po infekcji może mieć różny przebieg i w części przypadków utrzymywać się długo, dlatego przy nasilonych lub utrzymujących się problemach warto skonsultować dalsze postępowanie.

Celem rekonwalescencji nie jest udowodnić, że możesz już wszystko.

MODUŁ 08

Mapa Powrotu do Aktywności po Infekcji — Mały Krok, Potem Ocena

ZASADA

Nie zwiększaj aktywności tylko dlatego, że jeden dzień był lepszy.

PUNKTY

01 — PC6

Przedramię.

02 — ST36

Podudzie.

03 — KI1

Podeszwa.

TRASA
PC6 → ST36 → KI1

TECHNIKA
1/5–2/5

WYBIERZ POZIOM

C — POZIOM C — STOPNIOWE ZWIĘKSZENIE
Tylko jeśli dotychczasowa aktywność jest tolerowana bez wyraźnego późniejszego pogorszenia.

B — POZIOM B — LEKKA AKTYWNOŚĆ
Kilka podstawowych czynności codziennych lub krótki spokojny spacer, jeżeli jest dobrze tolerowany.

A — POZIOM A — ODPOCZYNEK
Jeżeli objawy są nasilone lub organizm wyraźnie domaga się regeneracji.

PRZED AKTYWNOŚCIĄ

Energia: ____ /10

Duszność: ____ /10

Zawroty głowy: ____ /10

Ból mięśni: ____ /10

PO AKTYWNOŚCI

Sprawdź ponownie: po 10–30 minutach oraz później tego samego dnia.

WAŻNE

Materiały NHS dotyczące zmęczenia poinfekcyjnego podkreślają stopniowy powrót oraz równoważenie odpoczynku i aktywności zamiast forsowania organizmu.

Jeżeli objawy wyraźnie rosną — wróć do niższego poziomu aktywności i oceń sytuację.

NIE WRACAJ DO ĆWICZEŃ „NA SIŁĘ"

Szczególnie po chorobie przebiegającej z istotną dusznością, bólem w klatce piersiowej lub powikłaniami powrót do wysiłku powinien uwzględniać odpowiednie zalecenia medyczne.

Dobre tempo to takie, po którym organizm nie płaci wysokiej ceny kilka godzin później.

MODUŁ 08

Mapa Łagodnej Duszności po Wysiłku – Najpierw Sprawdź, Czy Jest Bezpiecznie

Nowej duszności nie diagnozuje się mapą punktów.

Duszność ma wiele możliwych przyczyn. Nowa lub nasilająca się duszność powinna zostać odpowiednio oceniona.

NATYCHMIASTOWA POMOC

- osoba ma poważną trudność z oddychaniem,
- łapie powietrze lub nie może normalnie mówić,
- klatka piersiowa jest ciężka lub mocno ściśnięta,
- występuje ból promieniujący do ramienia, pleców, szyi lub żuchwy,
- osoba jest nagle splątana,
- skóra lub usta stają się bardzo blade, sine lub szare.

KIEDY TA MAPA MOŻE BYĆ UŻYTA

Mam znaną, łagodną zadyszkę po aktywności, mogę swobodnie mówić i objaw zaczyna się uspokajać po odpoczynku.

NAJPIERW POZYCJA

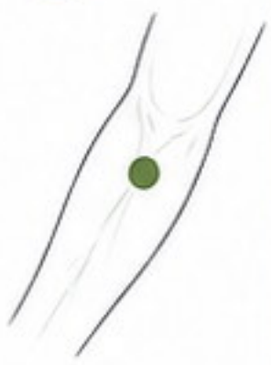
ZATRZYMAJ AKTYWNOŚĆ → USIĄDŹ W WYGODNEJ, PODPARTEJ POZYCJI → POZWÓL ODDECHOWI SIĘ USPOKOIĆ

Nie instruować użytkownika, aby wykonywał serię bardzo głębokich wdechów.

PUNKTY

01 PC6

02 LU9



03 KI1

TRASA
PC6 → LU9 → KI1

TECHNIKA
1/5

OBSERWUJ

Czy mogę mówić pełnymi zdaniami? tak / nie

Duszność: _____ /10

Ból w klatce: tak / nie

Zawroty głowy: tak / nie

NIE PRÓBUJ „ODDYCHAĆ PRZEZ" POWAŻNEGO OBJAWU

Jeżeli duszność rośnie podczas zwykłych aktywności, jest gorsza w pozycji leżącej lub współwystępuje z obrzękiem kostek, wymaga profesjonalnej oceny.

CZEGO NIE PISAĆ

- × otwiera płuca
- × podnosi saturację
- × zastępuje inhalator
- × usuwa duszność

Przy oddychaniu bezpieczeństwo jest ważniejsze niż ukończenie sekwencji.

MODUŁ 08

Mapa Spokojnego Oddechu podczas Rekonwalescencji

KIEDY UŻYĆ

Oddycham samodzielnie bez dużej trudności, ale po chorobie szybciej odczuwam zmęczenie lub potrzebuję częstszych przerw.

NAJPIERW

USIĄDŹ WYGODNIE → OPRZYJ BARKI → ROZLUŹNIJ DŁONIE → NIE ZMUSZAJ SIĘ DO GŁĘBOKIEGO WDECHU

PUNKTY

01 PC6	02 LU9	03 HT7
Przedramię.	Przedramię.	Nadgarstek.

TRASA
PC6 → LU9 → HT7

TECHNIKA
1/5

ODDYCHAJ NATURALNIE

Pozwól, aby oddech sam zwolnił.
Nie próbuj nabierać maksymalnej ilości powietrza przy każdym wdechu.

3 RZECZY DO OBSERWOWANIA

1. Czy barki są uniesione?
2. Czy ściskam dłonie lub szczękę?
3. Czy próbuję oddychać szybciej, niż potrzebuje tego aktualna aktywność?

PO MAPIE

Duszność: ____ /10

Napięcie: ____ /10

Gotowość do lekkiej aktywności: ____ /10

PO INFEKCJI DRÓG ODDECHOWYCH

Kaszel, zmęczenie i odczuwanie duszności mogą utrzymywać się podczas zdrowienia po niektórych infekcjach klatki piersiowej, mimo że ostre objawy już się poprawiają.

Jeżeli oddech się pogarsza — nowa lub narastająca duszność po infekcji powinna zostać oceniona, zamiast być wielokrotnie „przepracowywana" mapą.

Celem nie jest większy oddech.
Celem jest spokojniejszy oddech przy aktualnej aktywności.

MODUŁ 07

Mapa Obserwacji Płodności — Cykl, Temperatura i Wydzielina

CEL

Zrozumieć własny wzorzec cyklu bez zakładania, że kalendarz potrafi dokładnie przewidzieć owulację.

CO MOŻNA OBSERWOWAĆ

Metody świadomości płodności wykorzystują codzienną obserwację:

1. cyklu menstruacyjnego
2. temperatury ciała
3. wydzieliny z pochwy

NHS wymienia te trzy elementy jako podstawowe dane śledzone w metodach *fertility awareness*.

PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
TEMPERATURA	WYDZIELINA	CYKL				

Pierwszy dzień miesiączki: _____

Długość cyklu: _____

Zmiana wydzieliny: _____

Temperatura: _____

Aplikacja może pomagać zapisywać dane. Nie oznacza to, że dokładnie wie, kiedy występuje owulacja.

NHS zaznacza, że istnieją aplikacje i urządzenia pomagające śledzić dni płodne, ale nie rekomenduje oficjalnie żadnego z nich.

Metody oparte na obserwacji cyklu mogą być trudniejsze przy nieregularnych miesiączkach.

Nie używaj tej jednej strony jako samodzielnej instrukcji antykoncepcji.

NHS zaleca nauczenie się formalnej metody świadomości płodności od odpowiednio przeszkolonego specjalisty, jeśli ma być stosowana do zapobiegania ciąży.

AKUPRESURA — OPCJONALNA RUTYNA

Wsparcie ogólnego dobrostanu i równowagi organizmu.
Nie służy do przewidywania ani wywoływania owulacji.

PC6 → HT7 → KI1

1–2/5

Obserwacja daje dane. Nie daje stuprocentowej pewności co do konkretnej chwili owulacji.

MODUŁ 08

Mapa Kaszlu Utrzymującego się po Infekcji — Obserwuj Czas i Kierunek Zmiany

NAJPIERW — CZY JEST LEPIEJ?

Czy kaszel z każdym tygodniem stopniowo słabnie?

PO INFEKCJI

Po infekcji klatki piersiowej kaszel i odkrztuszanie mogą utrzymywać się dłużej niż gorączka czy ogólne złe samopoczucie; NHS podaje, że przy części infekcji kaszel i wydzielina mogą trwać do około 3 tygodni.

PUNKTY

01 LU7

Dystalnie na przedramieniu, wspiera płuca i kaszel.

02 LU9

Na nadgarstku, wzmacnia funkcję płuc.

03 PC6

Na przedramieniu, harmonizuje i uspokaja.

TRASA

LU7 → LU9 → PC6

TECHNIKA

1–2/5

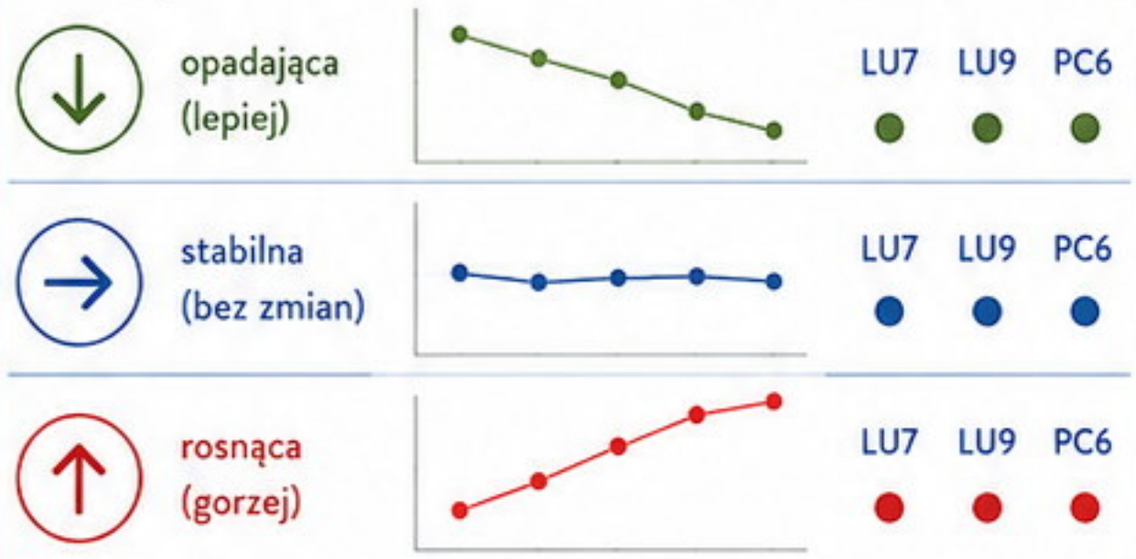
NIE UCISKAJ SZYI

Przy kaszlu używamy punktów dystalnych. Nie wykonuj intensywnego nacisku na tchawicę lub gardło.

DZIENNIK 7 DNI

Dzień	Kaszel 0–10	Suchy / z wydzieliną	Gorączka: tak / nie	Duszność: tak / nie	Krew: tak / nie
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

TREND OBJAWÓW — 7 DNI (PRZYKŁADY)



KIEDY POTRZEBNA JEST OCENA

Przy infekcjach dróg oddechowych konsultacja jest zalecana m.in., jeśli kaszel trwa ponad 3 tygodnie, objawy się nasilają, występuje krew w odkrztuszanej wydzielinie lub osoba czuje się bardzo źle.

Jeżeli objaw nie słabnie, kolejnym krokiem jest ocena przyczyny, nie zwiększenie siły punktu.

Kaszel w trakcie ostrej infekcji → str. 146

Przy rekonwalescencji ważniejszy od pojedynczego dnia jest kierunek: lepiej, bez zmian czy gorzej?

MODUŁ 08

Mapa Codziennej Obserwacji — Oddech, Krążenie i Energia

60-SEKUNDOWY CHECK-IN

Raz dziennie lub wtedy, gdy coś się zmienia:

1. ODDECH

Czy oddycham swobodnie w spoczynku?
tak / **nie**
Duszność: ____ /10

2. KRĄŻENIE / KOŃCZYNY

Dłonie: ciepłe / chłodne
Stopy: ciepłe / chłodne
Obrzęk: brak / **obustronny** / jednostronny

3. SERCE

Kołatanie: **nie** / tak
Jeżeli tak: czas trwania: _____

4. ENERGIA

Energia: ___ /10
Zmęczenie: ___ /10

5. OBJAWY INFEKCJI

Gorączka: tak / **nie**
Kaszel: ___ /10
Katar/zatoki: ___ /10

MAPA 3 PUNKTÓW DO SPOKOJNEGO CHECK-IN

01 — PC6

Przedramię.

02 — ST36

Pod kolanem, na goleni.

03 — KI1

Na podeszwie, między 1. a 2. palcem.

TRASA
PC6 → ST36 → KI1

TECHNIKA
1/5–2/5

PO MAPIE NIE PYTAJ

Czy moja energia już płynie prawidłowo?

Zamiast tego:

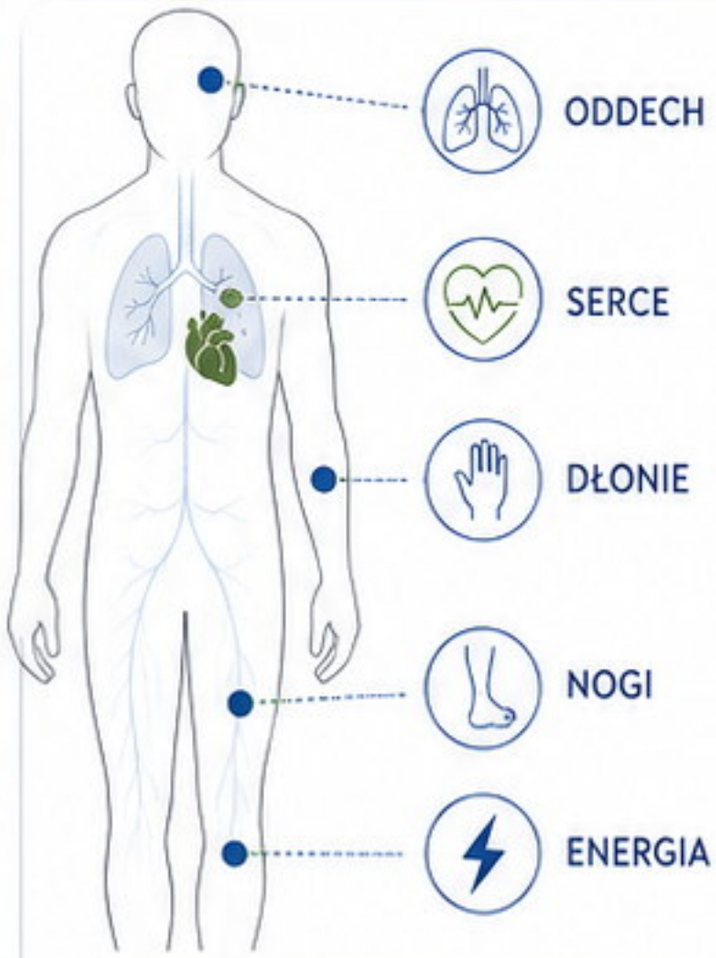
Czy któryś objaw jest nowy, asymetryczny, nasilający się albo utrzymujący?

CZTERY SŁOWA DECYZYJNE

- TYPOWE → OBSERWUJ
- ŁAGODNE → WSPOMÓŻ
- POWTARZAJĄCE SIĘ → SPRAWDŹ
- NAGŁE / SILNE → REAGUJ

PRZYKŁADY

- Znane zimne dłonie po wyjściu na mróz → obserwuj i ogrzej.
- Łagodne obustronne zmęczenie nóg po długim staniu → zmień pozycję i rusz się.
- Nowa jednostronna opuchlizna nogi → nie masuj: wymaga oceny.
- Nowa lub silna duszność → nie wykonuj mapy jako sposobu na przeczekanie objawu.
- Kołatanie z bólem w klatce piersiowej, dusznością lub omdleniem → pilna pomoc.



TYPOWE / ŁAGODNE / POWTARZAJĄCE SIĘ / NAGŁE

ZASADA KOŃCOWA

Mapy pomagają Ci obserwować ciało. Nie powinny pomagać ignorować jego sygnałów ostrzegawczych.

CO DALEJ

W kolejnych stronach: mapa wyboru objawu oddechowo-krążeniowego, szybki indeks Modułu 08 oraz karta bezpieczeństwa zamykająca cały moduł.

MODUŁ 08

Której Mapy Potrzebuję? – Oddech, Odporność i Krążenie

ZACZNIJ OD PYTANIA

Co jest teraz moim głównym objawem?

OBJAW JEST ZNANY I ŁAGODNY?

PRZEZIĘBIENIE / CZĘSTE INFEKCJE

- Nawracające przeziębienia → str. 144
- Rekonwalescencja po infekcji → str. 153
- Powrót do aktywności → str. 154

NOS I ZATOKI

- Zatkany nos / zatoki → str. 145

GARDŁO I KASZEL

- Kaszel podczas infekcji → str. 146
- Gardło i chrypka → str. 147
- Kaszel utrzymujący się po infekcji → str. 158

ODDYCHANIE

- Znana łagodna zadyszka po wysiłku → str. 155
- Spokojny oddech podczas rekonwalescencji → str. 156

CIŚNIENIE I SERCE

- Wysokie ciśnienie / pomiar → str. 148
- Odczuwane kołatanie serca → str. 157

TAK
→ wybierz mapę

NIE / JEST NOWY / SILNY / NAGŁY
→ najpierw oceń bezpieczeństwo

OBRZĘKI I KOŃCZYNY

- Obrzęk nóg / zatrzymywanie płynów → str. 149
- Zimne dłonie i stopy → str. 150
- Ciężkie nogi → str. 151
- Obrzęk dłoni i palców → str. 152

CODZIENNA KONTROLA

- Oddech + krążenie + energia → str. 159

Mapa nie powinna być pierwszym odruchem przy nagłym problemie z oddychaniem, jednostronnym obrzęku lub objawach sercowych.

WYBIERZ SWOJĄ ŚCIEŻKĘ (SZYBKI PRZEGLĄD)

NOS	KASZEL	ODDECH	SERCE	OBRZĘK	REKONWALESCENCJA
str. 145	str. 146–147, 158	str. 155–156	str. 148, 157	str. 149–152	str. 144, 153–154, 159

Szybki Indeks – Odporność, Oddech i Krążenie

01 ODPORNOŚĆ I INFEKCJE

- Nawracające przeziębienia → 144
- Rekonwalescencja → 153
- Stopniowy powrót do aktywności → 154

02 NOS, ZATOKI I GARDŁO

- Zatoki i katar → 145
- Gardło i chrypka → 147

03 KASZEL I ODDECH

- Kaszel i drogi oddechowe → 146
- Łagodna zadyszka po wysiłku → 155
- Spokojny oddech po infekcji → 156
- Kaszel po infekcji → 158

04 CIŚNIENIE I SERCE

- Pomiar wysokiego ciśnienia → 148
- Kołatanie serca → 157

05 KOŃCZYNY I OBRZĘKI

- Zatrzymywanie wody / obrzęki → 149
- Zimne dłonie i stopy → 150
- Ciężkie nogi → 151
- Obrzęk dłoni → 152

06 KARTA OGÓLNA

Codzienna obserwacja → 159

CZTERY ZASADY MODUŁU

01 | 01. Akupresura nie leczy infekcji.

02 | 02. Ciśnienie należy mierzyć, a nie oceniać po samopoczuciu.

03 | 03. Nowa duszność wymaga ostrożności, nie mocniejszego punktu.

04 | 04. Asymetria ma znaczenie — szczególnie przy obrzęku jednej kończyny.

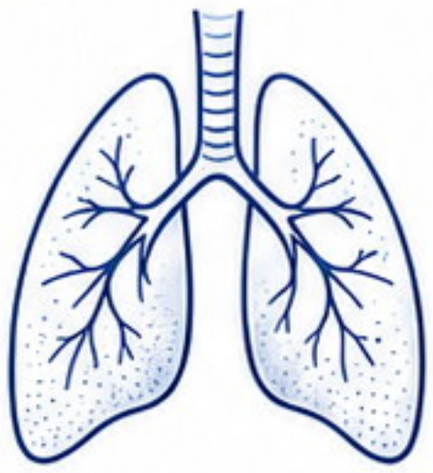
Najpierw objaw. Potem bezpieczeństwo. Dopiero później mapa.

MODUŁ 08

Czerwone Flagi – Kiedy Nie Kontynuować Mapy

PRZERWIJ SAMODZIELNĄ PRAKTYKĘ, GDY POJAWIA SIĘ:

1 ODDYCHANIE



- znaczna lub szybko narastająca duszność
- trudność w mówieniu z powodu braku powietrza
- sinienie lub bardzo duża bladość
- nowy ciężar lub silny ból w klatce piersiowej

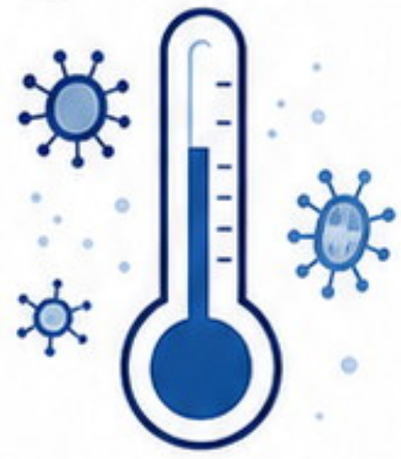
2 NOGA / OBRZĘK

- nowy jednostronny obrzęk
- ból + ciepło + zaczerwienienie jednej nogi
- nagła asymetria kończyn

3 SERCE

- kołatanie z bólem w klatce piersiowej
- kołatanie z dusznością
- omdlenie lub stan bliski omdleniu

4 INFEKCJA



- szybkie pogorszenie ogólnego stanu
- znacząca trudność w oddychaniu
- krew w odkrztuszanej wydzielinie
- utrzymujące się lub nasilające objawy wymagające oceny

CIŚNIENIE

Bardzo wysoki wynik z objawami neurologicznymi, bólem w klatce piersiowej lub dusznością nie jest sytuacją do „harmonizowania punktami".

REGUŁA 4 × N

- NOWE
- NAGŁE
- NIETYPOWE
- NASILAJĄCE SIĘ

NIE ZGADUJ — SPRAWDŹ

PODSUMOWANIE MODUŁU 08

W tym module nauczyłaś/nauczyłeś się odróżniać łagodną samopielęgnację od sytuacji, w których objaw powinien zmienić Twoją decyzję.

NASTĘPNY MODUŁ

Techniki specjalne i mikrosystemy

Ucho, stopy, moksoterapia, bańki oraz tradycyjne metody obserwacji TCM.

MODUŁ 09

Moduł 09 — Techniki Specjalne i Mikrosystemy

Aurikuloterapia, refleksologia, moksoterapia, bańki oraz tradycyjne metody obserwacji w TCM.

W TYM MODULE

- UCHO
- STOPA
- CIEPŁO / MOKSA
- BAŃKI
- JĘZYK
- TĘTNO
- 5 ELEMENTÓW (木 水 火 金 土)

Technika tradycyjna nie staje się badaniem medycznym tylko dlatego, że ma mapę.

NCCIH opisuje tradycyjną medycynę chińską jako system obejmujący różne praktyki, ale podkreśla, że bezpieczeństwo i poziom dowodów różnią się w zależności od konkretnej metody. Niewłaściwie wykonywana inwazyjna akupunktura może prowadzić do poważnych powikłań, dlatego ten produkt nadal nie uczy samodzielnego nakłuwania.

KOD BEZPIECZEŃSTWA MODUŁU

- **ZIELONY –** delikatna obserwacja / dotyk
- **ŻÓŁTY –** wymaga dodatkowej ostrożności
- **CZERWONY –** wymaga przeszkolenia lub nie jest przeznaczone do samodzielnej praktyki

TRADYCJA + BEZPIECZEŃSTWO + ŚWIADOME GRANICE

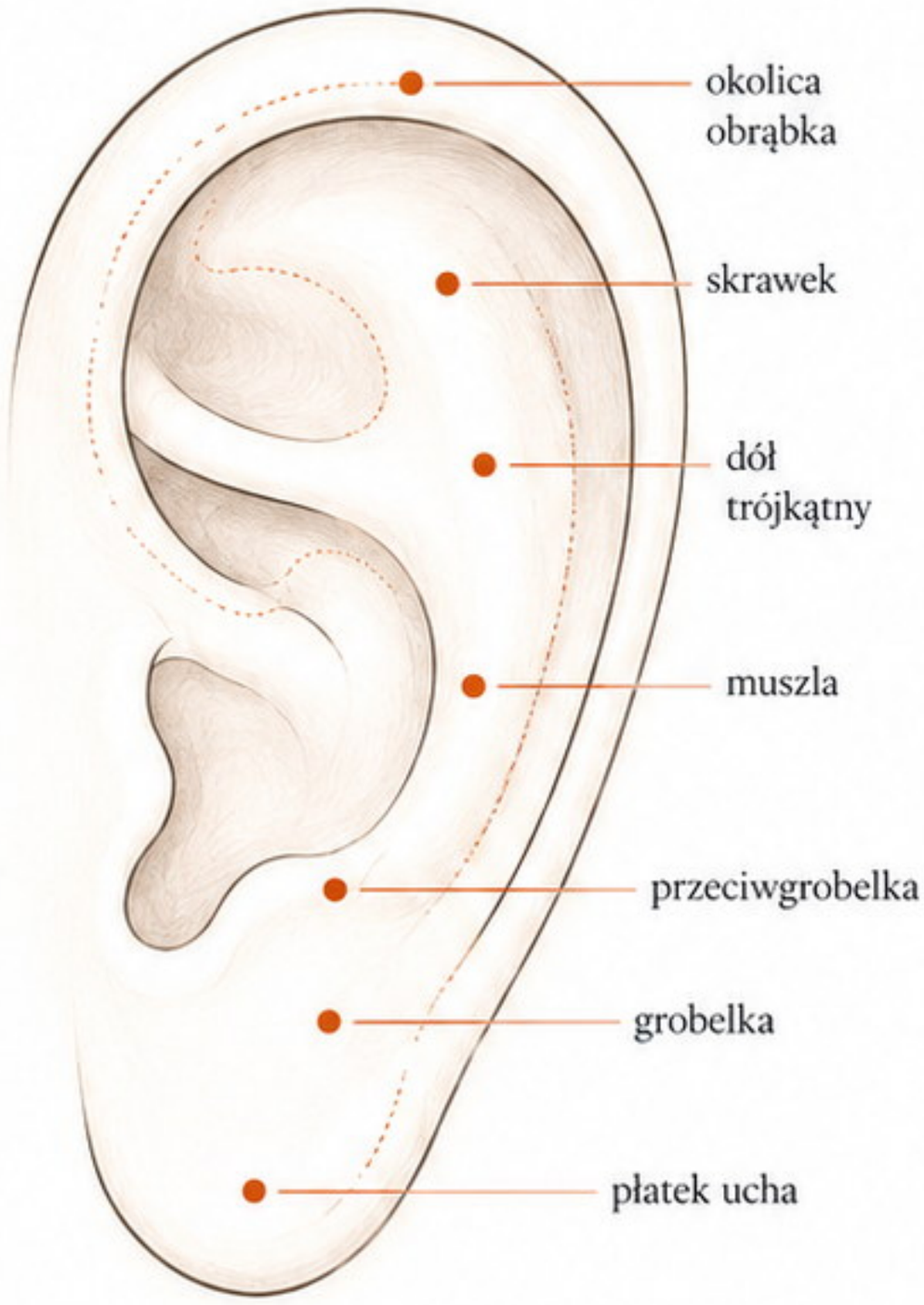
Mapa Aurikuloterapii – Jak Czytać Punkty Ucha

CZYM JEST AURIKULOTERAPIA?

Aurikuloterapia wykorzystuje określone obszary małżowiny usznej jako punkty stymulacji w praktykach komplementarnych.

Aurikularna akupunktura i aurikularna akupresura są badane jako formy terapii komplementarnej.

Mapa ucha jest mapą systemu terapeutycznego – **nie anatomicznym połączeniem ucha z narządem.**



1 RELAKSACJA

LOKALIZACJA
Górna część muszli.

TRADYCYJNE ZASTOSOWANIE
Uspokojenie umysłu, wyciszenie.

2 ŻOŁĄDEK

LOKALIZACJA
Środkowa część muszli, nieco przed dołem trójkątnym.

TRADYCYJNE ZASTOSOWANIE
Wspomaga komfort trawienny, łagodzi napięcie w nadbrzuszu.

3 PŁUCA

LOKALIZACJA
Środkowa część przeciwgrobelki.

TRADYCYJNE ZASTOSOWANIE
Wspiera oddech, łagodzi uczucie ciężkości w klatce piersiowej.

4 GŁOWA

LOKALIZACJA
Górna część grobelki.

TRADYCYJNE ZASTOSOWANIE
Wspomaga klarowność umysłu, łagodzi napięcie głowy.

DOMOWA WERSJA

- delikatny ucisk opuszką
- gotowy plaster/ziarno do aurikuloterapii, jeśli użytkownik został prawidłowo poinstruowany.

NIE UCZYĆ NA TEJ STRONIE

- ✕ wkłuwania igieł
- ✕ samodzielnego pozostawiania igieł
- ✕ nakłuwania skóry ucha
- ✕ krwawienia z punktu

TECHNIKA UCISKU

1/5–2/5.
Krótko i komfortowo.

NIE UCISKAJ

- rany
- infekcji skóry
- świeżego przekłucia
- miejsca bardzo obrzękniętego lub silnie bolesnego

NOTA O DOWODACH

Badania nad aurikuloterapią pokazują obiecujące wyniki w wybranych zastosowaniach. Mapa całego ucha nie jest jednak naukowo potwierdzonym schematem diagnostycznym narządów.

> *Ucho może być miejscem delikatnej stymulacji.*
> *Nie jest ekranem diagnostycznym całego organizmu.*

Mapa Refleksologii Stóp — Jak Czytać Tradycyjne Strefy

CZYM JEST REFLEKSOLOGIA?

Refleksologia jest terapią komplementarną wykorzystującą ucisk określonych obszarów stóp lub dłoni.

Tradycyjny model zakłada, że określone strefy na stopach odpowiadają innym obszarom ciała. Dowody naukowe na wiele deklarowanych zastosowań są ograniczone.

Mapa refleksologiczna ≠ mapa anatomiczna.

- **PALCE –** obszary tradycyjnie kojarzone z głową i szyją
- **PRZODOSTOPIE –** górna część tułowia
- **ŁUK STOPY –** środkowa część tułowia
- **PIĘTA –** dolna część ciała / miednica

To konwencja refleksologiczna, nie przebieg nerwów ani narządów.

JAK UŻYWAĆ MAPY

1. Obejrzyj stopę.
2. Sprawdź, czy skóra jest zdrowa.
3. Rozpocznij od delikatnego kontaktu.
4. Pracuj małymi obszarami.
5. Nie szukaj bólu jako dowodu choroby narządu.

TECHNIKA: 1–2/5

● ● ○ ○ ○

CZEGO NIE ROBIĆ

- ✗ „boli punkt wątroby = mam chorą wątrobę"
- ✗ silne wciskanie bolesnego miejsca
- ✗ masowanie świeżego urazu stopy
- ✗ uciskanie rany lub zakażonej skóry

Tkliwość stopy mówi Ci przede wszystkim, że stopa jest tkliwa — nie diagnozuje narządu.

NOTA O DOWODACH

Refleksologia może być doświadczana jako relaksująca. Dowody naukowe na poprawę większości konkretnych problemów zdrowotnych są ograniczone.

LEGENDA: TRADYCYJNA STREFA / NIE ANATOMIA

MODUŁ 09

Mapa Moksoterapii w Domu — Ciepło, Granice i Bezpieczeństwo

CZYM JEST MOKSOTERAPIA?

Moksoterapia jest tradycyjną techniką wykorzystującą ciepło pochodzące ze spalania materiału roślinnego w pobliżu wybranych punktów lub obszarów.

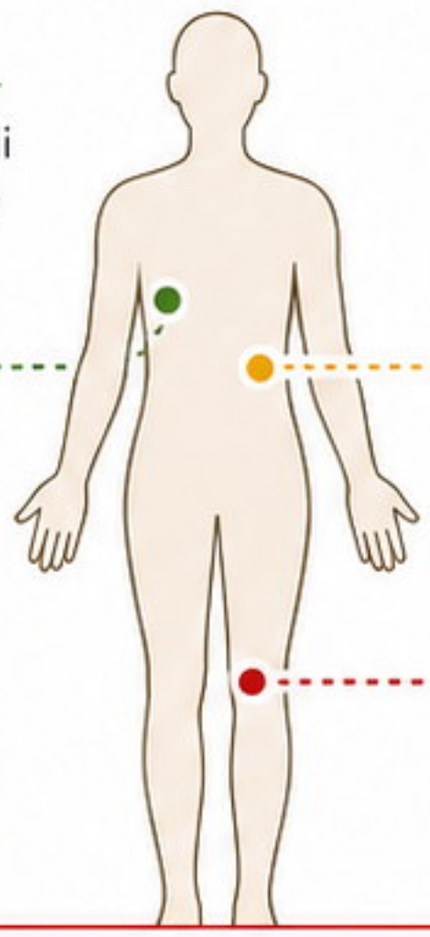
Moksa może spowodować oparzenie. Ciepło nigdy nie powinno być testowane poprzez „wytrzymywanie" bólu.

Moksoterapia była wiązana z działaniami niepożądanymi, w tym oparzeniami, reakcjami alergicznymi i infekcjami.

TA STRONA NIE UCZY

- bezpośredniego spalania moksy na skórze
- tworzenia pęcherza lub oparzenia
- stosowania moksy na twarzy
- stosowania przy tlenoterapii lub w pobliżu materiałów łatwopalnych
- stosowania u osoby, która nie czuje prawidłowo temperatury

MAPA BEZPIECZEŃSTWA



ZIELONE — nauka teorii i lokalizacji punktu

ŻÓŁTE — technika cieplna wyłącznie przy prawidłowym przeszkoleniu

CZERWONE — okolice twarzy, uszkodzona skóra, zaburzone czucie, sytuacje szczególne

PRZED PRAKTYKĄ

Zadaj sobie 5 pytań:

- Czy znam punkt i jego wskazania?
- Czy wiem, gdzie NIE stosować moksy?
- Czy temperatura jest komfortowa i kontrolowana?
- Czy otoczenie jest bezpieczne (ogrzewane, wentylowane, bez materiałów łatwopalnych)?
- Czy mam zgodę osoby, której pomagam i czy czuje prawidłowo temperaturę?

CIĄŻA

W ciąży moksoterapia nie jest uniwersalną domową techniką. Konkretne zastosowania powinny być prowadzone przez osobę z odpowiednim przygotowaniem i uzgodnione z opieką prowadzącą ciążę.

Wybrane zastosowania w położnictwie nie czynią samodzielnego, dowolnego stosowania moksy w domu bezpiecznym.

JEŻELI POJAWIA SIĘ

- pieczenie
- ból
- intensywne zaczerwienienie
- zawroty głowy
- złe samopoczucie

PRZERWIJ.

CZEGO NIE OBIECYWAĆ

- „usuwa zimno z narządów" jako fakt medyczny
- „leczy niepłodność"
- „wzmacnia odporność"
- „wyleczy ból przez ogrzanie punktu"

W moksoterapii bezpieczeństwo cieplne jest ważniejsze niż ukończenie procedury.

MODUŁ 09

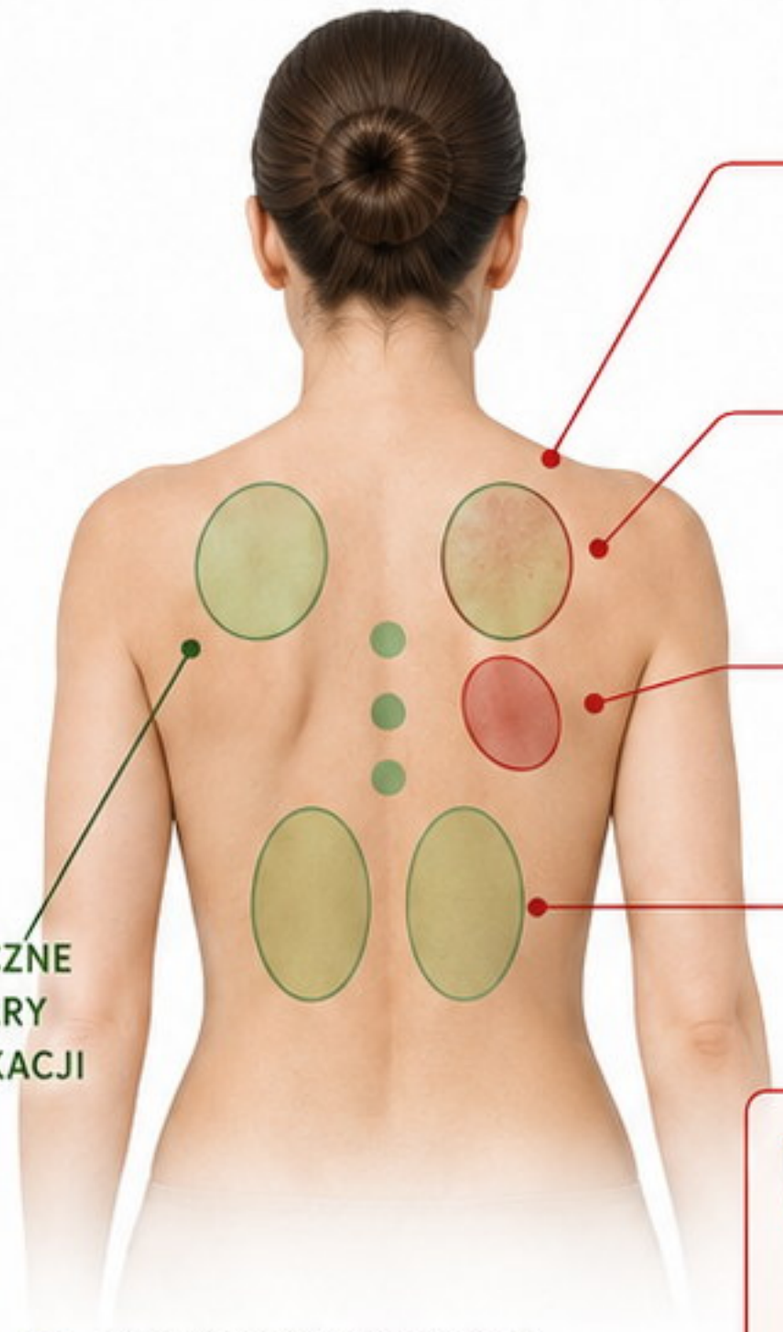
Mapa Bezpiecznej Bańkoterapii — Co Trzeba Wiedzieć Przed Zabiegiem

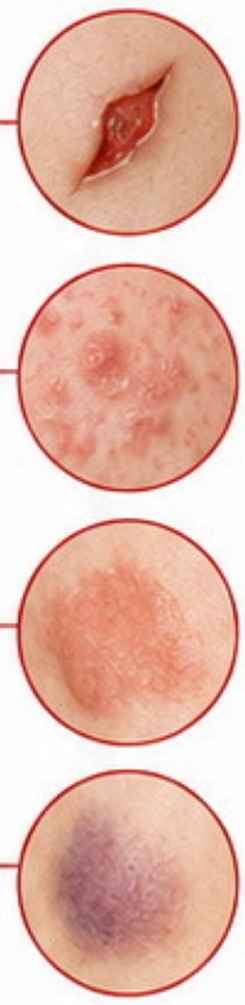
CZYM JEST BAŃKOTERAPIA?

Bańkoterapia wykorzystuje podciśnienie wytworzone wewnątrz bańki umieszczonej na skórze.

Ślad po bańce nie jest „toksyną wychodzącą z ciała".

Bańki mogą pozostawiać przejściowe ślady na skórze. Możliwe działania niepożądane to przebarwienia, blizny, oparzenia i infekcje.





W TYM PRODUKCIE — DOZWOLONA EDUKACJA

- czym są bańki
- gdzie nie powinno się ich stawiać
- jak rozpoznać niepożądaną reakcję
- jak przygotować skórę do profesjonalnego zabiegu
- jak obserwować ślad po zabiegu

NIE UCZYĆ

baniek ogniowych krok po kroku

- ✗ używania płomienia przy skórze
- ✗ mokrych baniek
- ✗ nacinania skóry
- ✗ upuszczania krwi

NIE STAWIAJ BAŃKI NA

- ✗ otwartej ranie
- ✗ infekcji skóry
- ✗ oparzeniu
- ✗ aktywnym stanie zapalnym skóry
- ✗ świeżym urazie
- ✗ okolicy bardzo wrażliwej lub nietypowo bolesnej

Bańkowanie może nasilać niektóre stany skóry, takie jak **egzema** lub **łuszczyca**.

PRZED ZABIEGIEM

- ✓ Czy skóra jest zdrowa?
- ✓ Czy osoba przyjmuje leki wpływające na krzepnięcie?
- ✓ Czy łatwo powstają u niej siniaki lub krwawienia?
- ✓ Czy rozumie, że ślady mogą być widoczne przez pewien czas?

PO ZABIEGU — OBSERWUJ

✓ **Typowy ślad:** zmiana koloru bez narastającego bólu.

Niepokojące: pęcherz, oparzenie, nasilający się ból, ropa, szerzące się zaczerwienienie, objawy infekcji.

W razie wątpliwości skonsultuj się ze specjalistą ochrony zdrowia.

Bańka tworzy podciśnienie i ślad na skórze.
Kolor śladu nie jest laboratoryjnym wynikiem.

CZEGO NIE PISAĆ

- ✗ „wyciąga toksyny"
- ✗ „oczyszcza krew"
- ✗ „usuwa stan zapalny"
- ✗ „kolor bańki diagnozuje narząd"

MODUŁ 09

Mapa Diagnozy z Języka — Tradycyjna Obserwacja TCM

Jak tradycyjna TCM opisuje wygląd języka —
i czego nie można z niego diagnozować samodzielnie.

CO OBSERWUJE TRADYCYJNA TCM

1. KOLOR

odcień ciała języka dostarcza informacji o stanie energii i krwi.

2. NAŁOT

grubość, kolor i jakość nalotu wskazują na kondycję Żołądka i obecność czynników patogennych.

3. WILGOTNOŚĆ

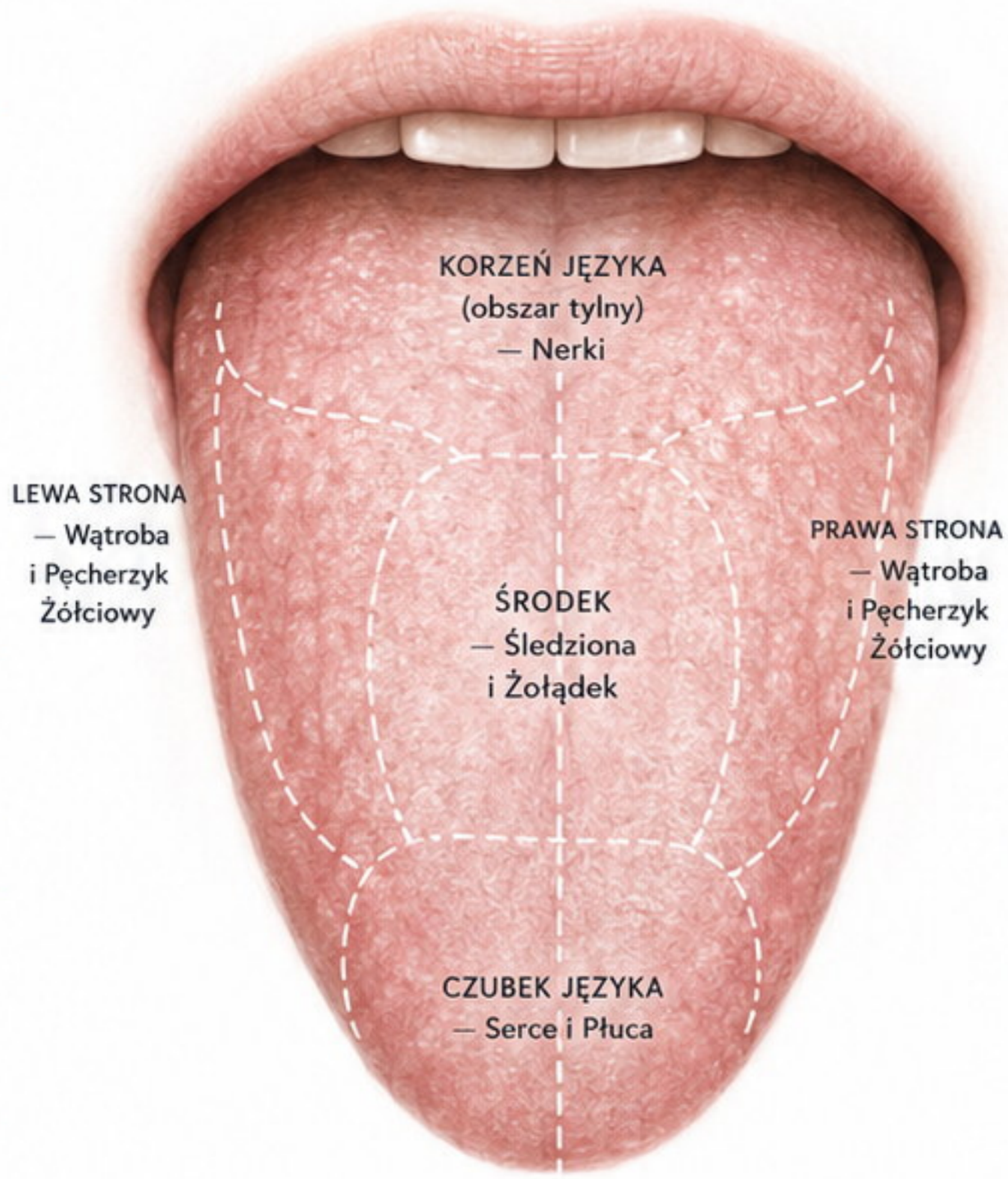
poziom wilgoci (wilgotny, suchy) wpływa na funkcjonowanie narządów i płynów.

4. KSZTAŁT

wielkość, kształt i elastyczność języka odzwierciedlają stan narządów i Qi.

5. POWIERZCHNIA

gładka, pęknięta, z zębami odcisków lub brodawkami – dostarcza wskazówek o stanie ogólnym.



TCM

TRADYCYJNY MODEL TCM — NIE MAPA ANATOMICZNA NARZĄDÓW

Język nie jest mapą narządów. Obraz języka odzwierciedla ogólny stan funkcjonowania organizmu w ujęciu TCM.

JAK OBSERWOWAĆ BEZ NADINTERPRETACJI

1. Oglądaj w naturalnym świetle.
2. Zwróć uwagę na to, co jest zwykłe dla Ciebie.
3. Nie oceniaj po jednym spojrzeniu zaraz po jedzeniu lub barwiącym napoju.
4. Zapisuj zmianę, zamiast natychmiast przypisywać ją chorobie.

Czy język wyraźnie zmienił wygląd względem mojego zwykłego stanu?

CZEGO NIE WNIOSKOWAĆ

- ✕ „czerwony język = choroba serca"
- ✕ „biały nalot = choroba konkretnego narządu"
- ✕ „pęknięcie = niedobór konkretnej energii potwierdzony medycznie"

Data: _____

Kolor: _____

Nalot: _____

Ból: tak / nie

Zmiana względem zwykłego wyglądu: tak / nie

WAŻNE

Praktyki Medycyny Chińskiej należy traktować jako uzupełniające, a nie jako powód do opóźniania lub rezygnacji z konwencjonalnej opieki medycznej.

> Obserwacja języka może być elementem tradycyjnego systemu. Nie zastępuje badania lekarskiego, morfologii, badań obrazowych ani innych metod diagnostycznych.

MODUŁ 09

Mapa Diagnozy z Tętna — Tradycyjna Obserwacja TCM

Jak TCM tradycyjnie opisuje puls — bez mylenia tego z diagnozą kardiologiczną.

NAJPIERW — DWA RÓŻNE POJĘCIA

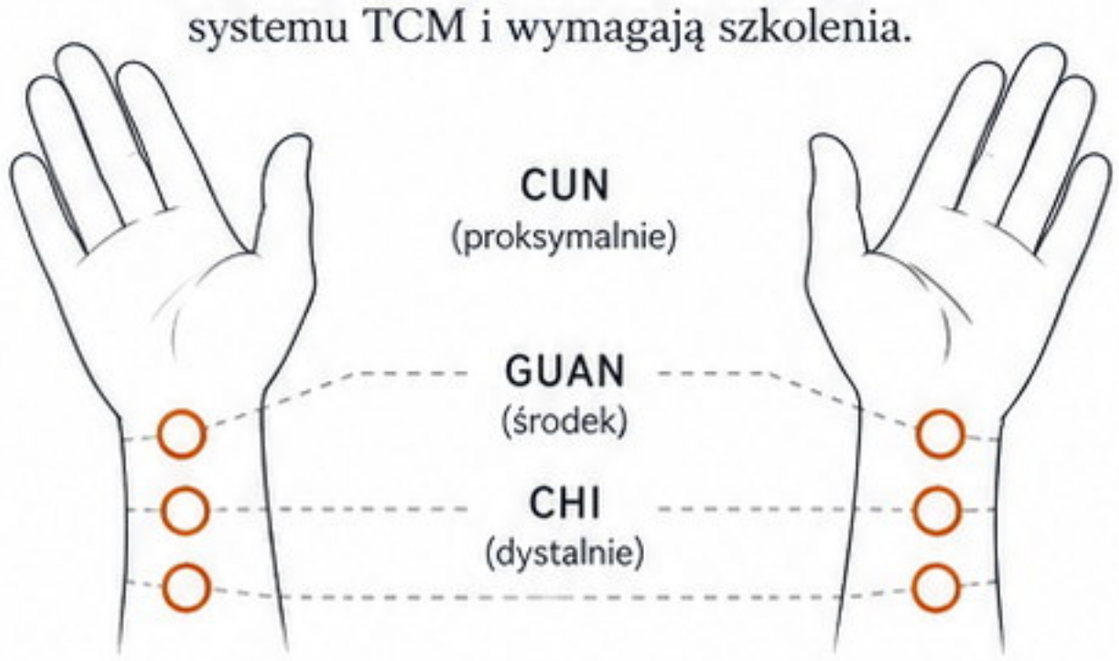
A TĘTNO W MEDYCYNIE

- częstość
- regularność
- zmiany związane z aktywnością

B TRADYCYJNA PALPACJA TCM

TCM opisuje jakości pulsu wyczuwane w określonych miejscach nadgarstka.
Jest to tradycyjny system interpretacyjny, nie badanie EKG.

Pozycje tradycyjne — znaczenia zależą od systemu TCM i wymagają szkolenia.



NIE UCZYĆ POCZĄTKUJĄCEGO

- ✕ rozpoznawania dziesiątek typów pulsu
- ✕ stwierdzania chorób narządów na podstawie nadgarstka
- ✕ odstawiania leków na podstawie pulsu
- ✕ interpretowania nieregularności jako „zastoju Qi"

TCM — obserwacja tradycyjna VS MEDYCYNA — pomiar i diagnostyka

DOMOWA CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Naucz się po prostu wyczuwać własny puls.

KROK 1 — Usiądź spokojnie.

KROK 2 — Połóż dwa palce delikatnie w okolicy tętnicy promieniowej.

KROK 3 — Nie naciskaj tak mocno, aby puls zniknął.

KROK 4 — Zauważ: szybki / spokojniejszy; wydaje się regularny / wydaje się nieregularny. Nie stawiaj diagnozy.

Tętno mierzone urządzeniem, jeśli dostępne: ____ /min

Odczucie: regularne / nieregularne / nie wiem

Objawy: brak / zawroty / duszność / ból / inne

WAŻNE

Nieprawidłowości rytmu mogą objawiać się kołataniem serca, zawrotami głowy, dusznością, bólem w klatce piersiowej lub omdleniem. Nie należy ich interpretować wyłącznie w tradycyjnym modelu tętna.

Kołatanie lub nieregularny puls + ból w klatce piersiowej, duszność, omdlenie lub silne zawroty głowy → nie wykonuj diagnozy TCM. Potrzebna jest pilna ocena.

Kołatanie serca i karta obserwacji → str. 157

CZEGO NIE PISAĆ

- ✕ „puls pokazuje stan każdego narządu" jako fakt medyczny
- ✕ „zdiagnozuj chorobę serca trzema palcami"
- ✕ „ten puls oznacza chorobę wątroby"

Trzy palce mogą być częścią tradycyjnej obserwacji. Nie zastępują EKG ani profesjonalnej diagnostyki.

W kolejnych mapach: 5 Elementów i Cykl Emocji, Yin–Yang, zegar meridianów, tradycyjne zależności między meridianami oraz karta wyboru techniki specjalnej.

MODUŁ 09

Mapa 5 Elementów i Cyklu Emocji

NAJPIERW – CZYM SĄ „5 ELEMENTÓW"?

W terminologii tradycyjnej medycyny chińskiej istnieje teoria Pięciu Faz / Pięciu Elementów.
WHO umieszcza teorię pięciu elementów/faz oraz Yin–Yang wśród podstawowych pojęć teoretycznych TCM.

TRADYCYJNY MODEL TCM

TRADYCYJNY MODEL TCM – NIE MODEL BIOCHEMICZNY

DREWNO

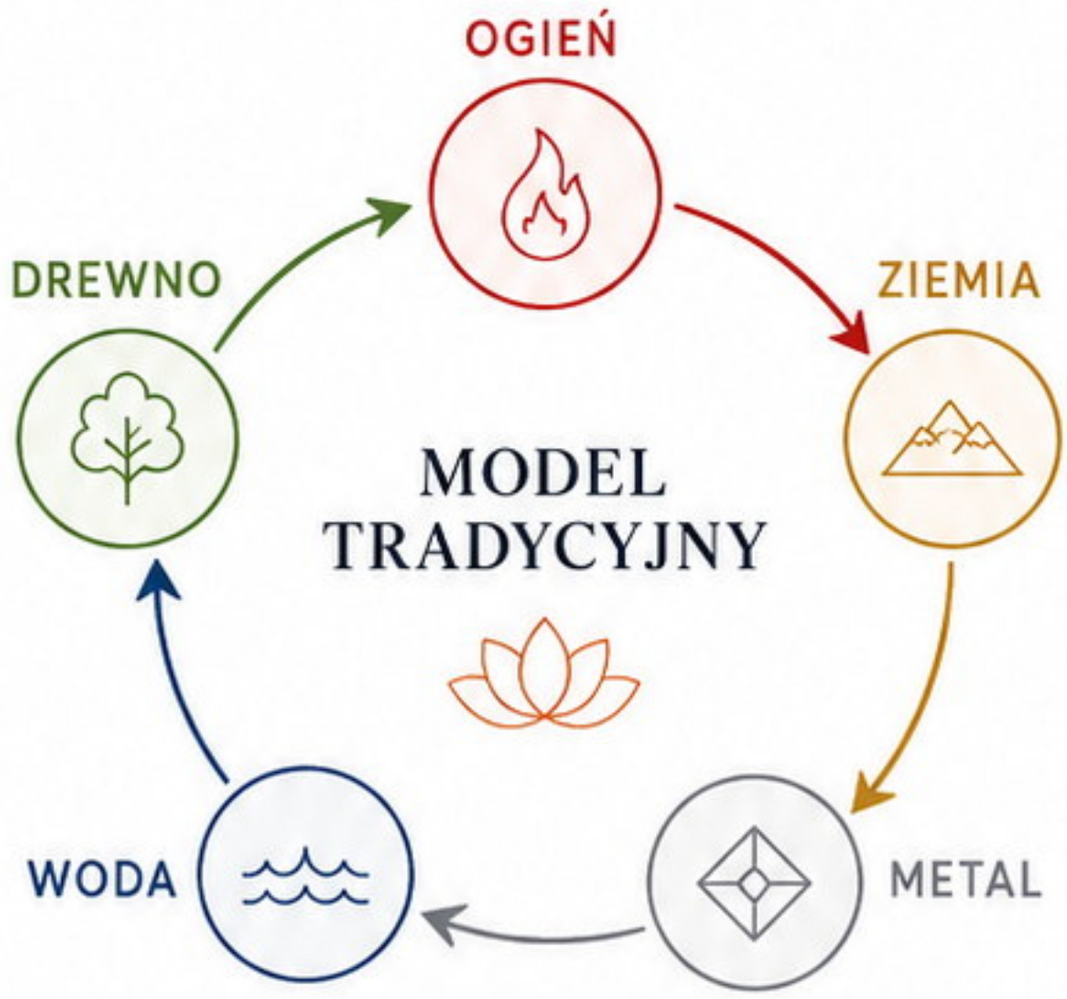
MERIDIANY
Wątroba / Pęcherzyk Żółciowy

EMOCJE TRADYCYJNE
gniew, frustracja, napięcie

OGIEŃ

MERIDIANY
Serce / Jelito Cienkie / Osierdzie / Potrójny Ogrzewacz

EMOCJE TRADYCYJNE
radość, pobudzenie, ekspresja



WODA

MERIDIANY
Nerki / Pęcherz Moczowy

EMOCJE TRADYCYJNE
lęk, poczucie zagrożenia

ZIEMIA

MERIDIANY
Śledziona / Żołądek

EMOCJE TRADYCYJNE
zamartwianie, analizowanie, troska

METAL

MERIDIANY
Płuca / Jelito Grube

EMOCJE TRADYCYJNE
smutek, żal, odpuszczanie

Emocja nie diagnozuje narządu.

- **gniew** oznacza chorą wątrobę
- **smutek** oznacza chore płuca
- **lęk** dowodzi osłabienia nerek

JAK KORZYSTAĆ Z MAPY

1. Nazwij dominującą emocję.
2. Zauważ, gdzie odczuwasz napięcie w ciele.
3. Jeżeli chcesz, odszukaj odpowiadający jej tradycyjny model TCM.
4. Nie zamieniaj skojarzenia symbolicznego w diagnozę medyczną.

> 5 Elementów pomaga zrozumieć język TCM.
> Nie jest testem stanu narządów.

MODUŁ 09

Mapa Yin–Yang — Jak Czytać Równowagę w Języku TCM

CZYM JEST YIN–YANG?

W TCM Yin i Yang tworzą tradycyjny model opisu jakości, które są wzajemnie zależne i przeciwstawne. WHO uwzględnia teorię Yin–Yang w standardowej terminologii medycznej oraz w edukacji TCM.

YIN – TRADYCYJNE SKOJARZENIA

- chłodniejsze
- spokojniejsze
- wewnętrzne
- bardziej materialne
- odpoczynek
- noc

YANG – TRADYCYJNE SKOJARZENIA

- cieplejsze
- aktywniejsze
- zewnętrzne
- ruch
- aktywność
- dzień

Yin i Yang opisują relację — nie dwie substancje, które można zmierzyć domowym testem.

DZIEŃ ↔ NOC | AKTYWNOŚĆ ↔ ODPOCZYNEK | RUCH ↔ BEZRUCH | CIEPŁO ↔ CHŁÓD

NIE DIAGNOZUJ

- ✗ jestem zmęczona, więc mam niedobór Yang
- ✗ marzną mi dłonie, więc mam za dużo Yin
- ✗ punkt przywracą 50/50 Yin–Yang

W moim dzisiejszym dniu czego było więcej?

AKTYWNOŚCI: ..... /10
ODPOCZYNKU: ..... /10
POBUDZENIA: ..... /10
SPOKOJU: ..... /10

Czy potrzebuję teraz więcej działania czy odpoczynku?

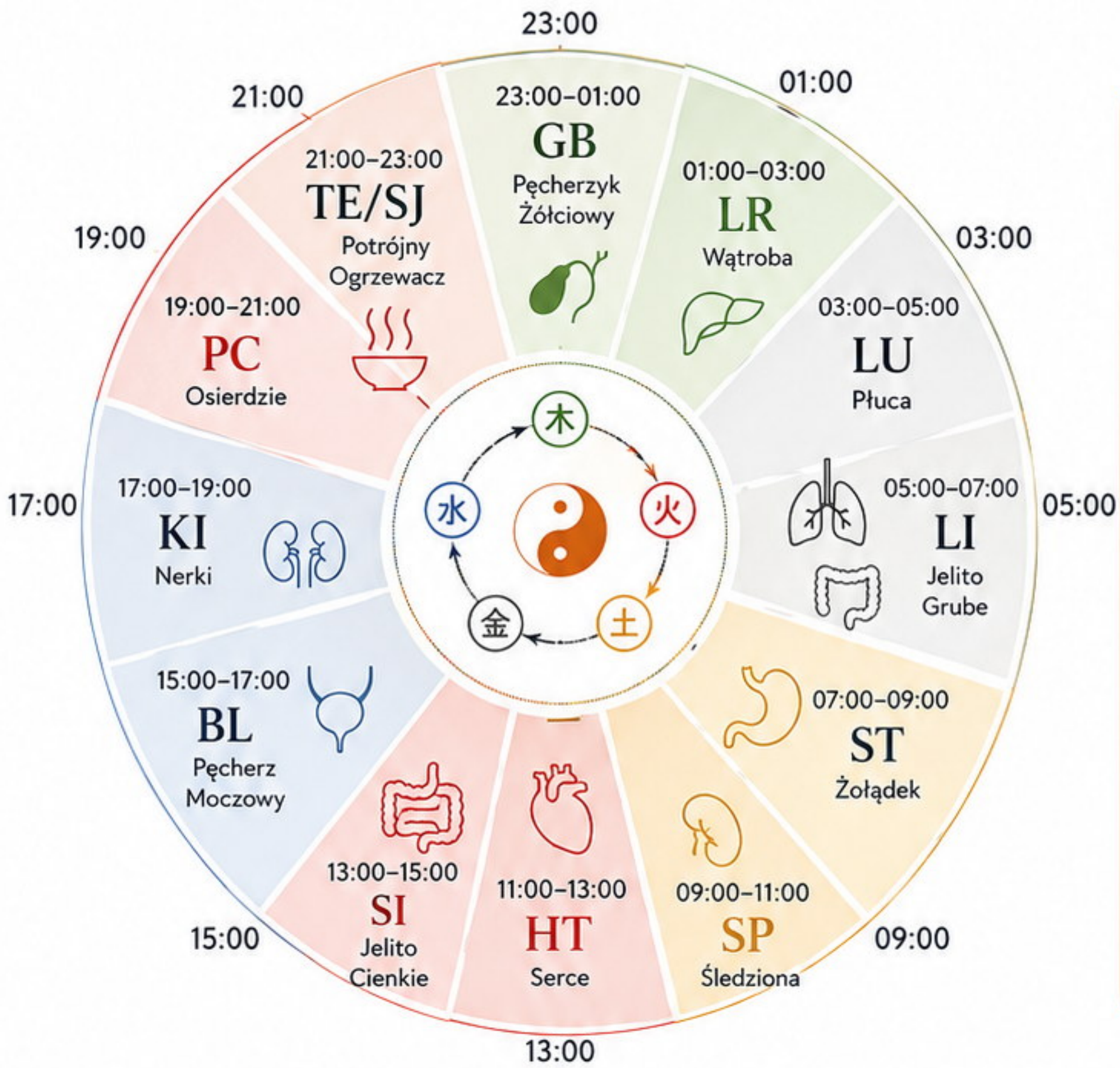
> Równowaga nie oznacza identycznej ilości wszystkiego. Oznacza dopasowanie do sytuacji.

MODUŁ 09

Mapa Zegara Meridianów – Tradycyjny 24-Godzinny Cykl TCM

W klasycznej nauce TCM poszczególnym meridianom przypisuje się dwugodzinne okresy w ciągu doby.

TRADYCYJNY MODEL TCM



Budzenie się o 02:00 nie oznacza automatycznie choroby wątroby.

- ✕ kaszel o 04:00 ≠ diagnoza Płuc
- ✕ pobudka o 05:30 ≠ problem Jelita Grubego
- ✕ zmęczenie o 14:00 ≠ choroba Jelita Cienkiego

WSPÓŁCZESNY SEN I RYTM DOBOWY

Współczesna medycyna bada rytm dobowy za pomocą mechanizmów biologicznych i zachowania. Zegar meridianów nie powinien być z tym utożsamiany.

ZASTOSOWANIE PRAKTYCZNE

Jako:

- materiał edukacyjny TCM
- pomoc w zapamiętaniu kolejności meridianów
- inspiracja do prowadzenia dziennika objawów

Nie jako:

- domowy test narządów
- metoda diagnozowania przyczyny nocnych przebudzeń

Objaw: _____

Godzina: _____

Czy powtarza się regularnie: tak / nie

Inne możliwe czynniki: sen / posiłek / stres / lek / aktywność / inne

> Godzina może być informacją do zapisania. Nie jest sama w sobie diagnozą.

TCM ≠ biologiczny zegar diagnostyczny

MODUŁ 09

Mapa Par Meridianów – Yin i Yang w 12 Głównych Kanałach

TRADYCYJNY MODEL TCM

	YIN		YANG
1	LU Płuca	↔	LI Jelito Grube
2	SP Śledziona	↔	ST Żołądek
3	HT Serce	↔	SI Jelito Cienkie
4	KI Nerki	↔	BL Pęcherz Moczowy
5	PC Osierdzie	↔	TE/SJ Potrójny Ogrzewacz
6	LR Wątroba	↔	GB Pęcherzyk Żółciowy

Dokładne trasy 12 meridianów → str. 15–27.

> **Najpierw naucz się par.**
> **Potem łatwiej zrozumiesz logikę atlasu.**

ZASADA EDUKACYJNA

W systemie TCM meridiany są organizowane według tradycyjnych kategorii Yin–Yang i relacji par.

Yin–Yang, teoria pięciu elementów oraz system meridianów należą do podstawowych elementów tradycyjnego paradygmatu TCM opisywanego w materiałach szkoleniowych WHO.

Para meridianów nie oznacza, że dwa narządy są połączone fizycznym przewodem.

ĆWICZENIE

Zakryj prawą kolumnę i spróbuj dopasować partnera:

LU → ? .....
ST → ? .....
HT → ? .....
BL → ? .....
PC → ? .....
GB → ? .....

Odpowiedzi: LI, SP, SI, KI, TE/SJ, LR

Aurikuloterapia, Refleksologia, Moksa czy Bańki? — Wybierz Technikę Świadomie

Czego potrzebuję: obserwacji, łagodnego dotyku czy procedury wymagającej większej ostrożności?

Chcę łagodnego dotyku
→ ucho / stopa

Chcę tylko obserwować
→ język / puls

Technika używa ciepła lub podciśnienia
→ najpierw bezpieczeństwo i odpowiednie przygotowanie

1. AURIKULOTERAPIA

- **Rodzaj:** mikrosystem ucha
- **W tym produkcie:** delikatny ucisk zewnętrzny
- **Poziom:** ● ZIELONY / ● ŻÓŁTY zależnie od metody
- ✕ **Nie:** samodzielne nakłuwanie

2. REFLEKSOLOGIA

- **Rodzaj:** manualna praca na stopach
- **W tym produkcie:** delikatny ucisk i relaksacja
- **Poziom:** ● ZIELONY
- ✕ **Nie:** diagnoza narządów z bolesnych stref

3. MOKSOTERAPIA

- **Rodzaj:** technika cieplna
- **Poziom:** ● ŻÓŁTY / ● CZERWONY
- **Ryzyko:** oparzenie, dym, reakcja skóry
- **Domowa zasada:** brak samodzielnych agresywnych technik cieplnych

4. BAŃKI

- **Rodzaj:** podciśnienie na skórze
- **Poziom:** ● ŻÓŁTY / ● CZERWONY
- **Ryzyko:** uraz skóry, oparzenie przy metodach ogniowych, zakażenie przy naruszeniu skóry

NCCIH wymienia m.in. ślady skórne, blizny, oparzenia i infekcje jako możliwe działania niepożądane bańkooterapii.

5. JĘZYK

- **Rodzaj:** tradycyjna obserwacja
- **Poziom:** ● ZIELONY
- ✕ **Nie:** diagnozowanie narządów

6. TĘTNO TCM

- **Rodzaj:** tradycyjna palpacja
- **Poziom:** ● ZIELONY do obserwacji / ● ŻÓŁTY do interpretacji
- ✕ **Nie:** zastępowanie EKG lub diagnostyki serca

BEZPIECZEŃSTWO

Im bardziej technika może uszkodzić skórę, tym mniej nadaje się do improwizacji.

> *Nie wybieraj techniki dlatego, że wygląda bardziej 'zaawansowanie'.*
> Wybierz najprostszą, która odpowiada celowi.

MODUŁ 10

Aurikuloterapia Bez Igły – 3-Minuty Delikatnej Pracy z Uchem

CEL: Poznać własne ucho i wykonać delikatną, nieinwazyjną rutynę dotykową.

01 OBEJRZYJ

Spójrz uważnie i łagodnie.
Bez oceniania.

02 DOTKNIJ

Lekki, świadomy kontakt.
Oddychaj spokojnie.

03 WYBIERZ 1–2 PUNKTY

Skup się na jednym lub dwóch punktach – nie na całym uchu.

BEZPIECZEŃSTWO

ZANIM ZACZNIESZ

- brak świeżego przekłucia
- brak otwartej rany
- brak ropienia
- brak wyraźnej infekcji skóry
- brak silnego niewyjaśnionego bólu ucha

Bolesny punkt na uchu ≠ diagnoza odpowiadającego mu narządu.

Aurikularna akupunktura i akupresura są badane w różnych zastosowaniach, ale obecność map i punktów nie sprawia, że ucho staje się zwalidowanym narzędziem diagnostycznym całego organizmu.

KROK 01 — OBEJRZYJ

- Porównaj: lewe / prawe ucho
- Nie szukaj „chorego narządu".

KROK 02 — DELIKATNY KONTAKT

- Chwyć małżowinę bardzo lekko pomiędzy palce.
- Siła: 1/5

KROK 03 — PRZEJDŹ PRZEZ 3 STREFY

- płatek → część środkowa → górna część małżowiny
- Nie wkładać palca ani żadnego przedmiotu do przewodu słuchowego.

KROK 04 — WYBIERZ JEDEN WCZEŚNIEJ ZWERYFIKOWANY PUNKT

- Wybierz maksymalnie 1–2 punkty zamiast uciskać całe ucho bardzo mocno.

CZAS: krótko + komfortowo

Bez zasady:
„im dłużej, tym lepiej"

TWÓJ TRACKER

Tkliwość przed: ___ /10
Po: ___ /10

Twoje ucho jest wrażliwe, nie chodzi o wynik. Chodzi o kontakt i uważność.

> *Bez igły. Bez bólu. Bez diagnozowania z tkliwości.*

Refleksologia Stóp — 5-Minutowa Rutyna Relaksacyjna

5 MINUT

CEL: Delikatny kontakt ze stopą, rozluźnienie i zauważenie miejsc napięcia.

BEZPIECZEŃSTWO

NAJPIERW SPRAWDŹ STOPĘ

Nie wykonuj masażu bezpośrednio na obszarach z:

- otwartej ranie
- świeżym urazie
- zakażonej skórze
- silnie obrzękniętym, czerwonym lub gorącym obszarze.

Nie stosuj na tych obszarach.

RUTYNA 5 MINUT

1. **MINUTA 1 — CAŁA STOPA**
   Delikatny kontakt obiema dłońmi.
2. **MINUTA 2 — PIĘTA**
   Powolny, komfortowy ucisk.
3. **MINUTA 3 — ŁUK STOPY**
   Małe ruchy kciuka.
4. **MINUTA 4 — PRZODOSTOPIE**
   Pracować powierzchownie.
5. **MINUTA 5 — PALCE**
   Delikatnie poruszyć każdym palcem.

SIŁA: 1–2/5 ●●○○○

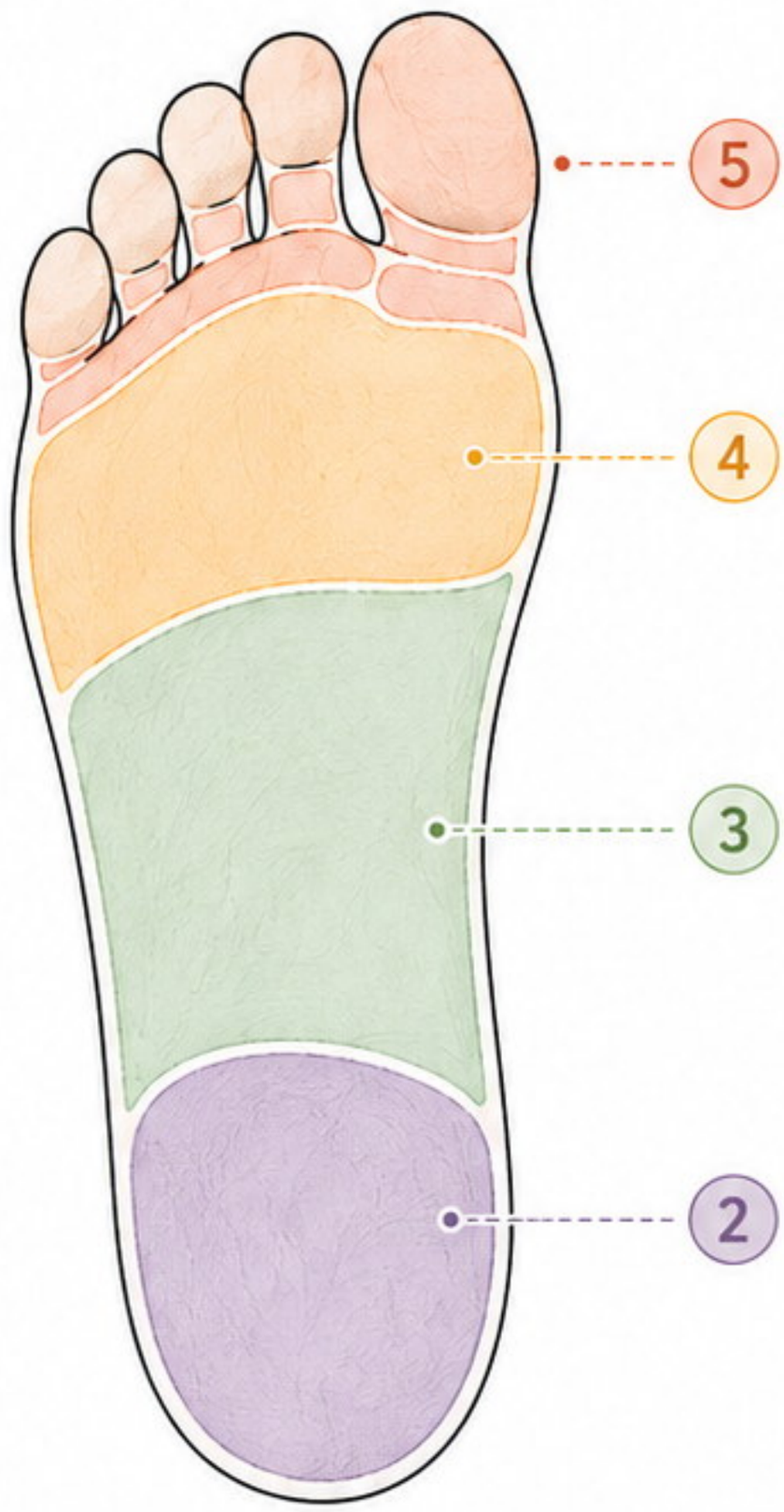
Nie wykonywać bólowej „terapii punktów".

PO RUTYNIE — ZAUWAŻ

Komfort stopy przed: ___ /10

Po: ___ /10

TRADYCYJNA MAPA REFLEKSOLOGICZNA — NIE ANATOMIA



MINI-PRZEWODNIK TRADYCYJNEJ MAPY

PALCE
→ tradycyjna strefa głowy

PRZODOSTOPIE
→ tradycyjna strefa górnego tułowia

ŁUK
→ tradycyjna strefa środkowego tułowia

PIĘTA
→ tradycyjna strefa dolnego ciała

DLACZEGO TYLKO 5 MINUT?

Krótka, regularna praktyka sprzyja rozluźnieniu i uważności.

Refleksologia jest praktyką komplementarną opartą na ucisku stóp lub dłoni, lecz dowody na jej skuteczność w leczeniu konkretnych chorób są ograniczone.

Jeżeli masaż stopy jest przyjemny, może pełnić funkcję relaksacyjną. Nie musisz przypisywać każdemu miejscu konkretnego narządu.

Słuchaj swojego ciała. Zatrzymaj się, jeżeli pojawia się dyskomfort lub ból. Skonsultuj się z lekarzem w razie wątpliwości.

Najpierw stopa. Dopiero później tradycyjna mapa.

MODUŁ 10

Moksa czy Zwykłe Ciepło? — Wybierz Najbezpieczniejszą Opcję

Czy naprawdę potrzebuję moksy, czy po prostu chcę łagodnego ciepła?

JEŻELI CELEM JEST KOMFORT CIEPŁNY

Wybierz prostą, samodzielną pielęgnację: **ciepły, ale nie gorący okład.**
Zachowaj bezpieczeństwo skóry.

JEŻELI CELEM JEST TECHNIKA MOKSOTERAPII

Nie improwizuj. Moksa wykorzystuje źródło intensywnego ciepła i wymaga prawidłowej techniki.

ŁAGODNE CIEPŁO	VS	MOKSOTERAPIA
CIEPŁY OKŁAD		**MOKSOTERAPIA**
✔ bez płomienia		✔ tradycyjna procedura
✔ łatwiej kontrolować temperaturę		✔ intensywne źródło ciepła
✔ można natychmiast usunąć		✔ dodatkowe ryzyko oparzenia i dymu
✔ nadal może spowodować oparzenie przy zbyt wysokiej temperaturze		✔ wymaga większej wiedzy o technice

Ból i pieczenie nie są celem.

NIE STOSUJ CIEPŁA BEZ ODPOWIEDNIEJ OCENY

- ✕ skórę o zaburzonym czuciu
- ✕ ranę
- ✕ świeże oparzenie
- ✕ aktywną infekcję skóry
- ✕ obszar, na którym użytkownik nie potrafi ocenić temperatury

W publikowanych danych dotyczących moksoterapii opisywano m.in. oparzenia i inne działania niepożądane, dlatego technika nie powinna być przedstawiana jako pozbawiona ryzyka.

Nie stosuj samodzielnie moksy w ciąży według przypadkowej mapy internetowej.

CZEGO NIE PISAĆ

- ✕ musisz poczuć bardzo silne ciepło
- ✕ im bliżej skóry, tym lepiej
- ✕ pieczenie oznacza działanie

Jeżeli wystarczy bezpieczniejsze rozwiązanie,
nie musisz wybierać bardziej ryzykownej techniki.

MODUŁ 10

Ślady po Bańkach — Jak Obserwować Skórę po Zabiegu

Ciemniejszy ślad nie oznacza większej ilości toksyn.

Bańki tworzą podciśnienie na skórze i mogą pozostawiać przejściowe przebarwienia lub ślady. NCCIH wymienia także możliwe działania niepożądane, takie jak blizny, oparzenia i zakażenia.

PO ZABIEGU — OBEJRZYJ SKÓRĘ

TYPOWY ŚLAD

- okrągłe zaczerwienienie
- purpurowe lub ciemniejsze przebarwienie
- łagodna tkliwość

NIEPOKOJĄCE

- pęcherz
- oparzenie
- rana
- ropa
- narastający ból
- szerzące się zaczerwienienie
- wyraźne gorąco skóry
- gorączka lub ogólne złe samopoczucie

PĘCHERZ
NIEPOKOJĄCE

RANA
NIEPOKOJĄCE

ZAKAŻENIE
NIEPOKOJĄCE

Ślad powinien z czasem słabnąć, a nie stawać się coraz bardziej bolesny.

NIE ODCZYTUJ KOLORU JAK WYNIKU BADANIA

- ✗ fiolet = toksyny
- ✗ czerwony = zapalenie narządu
- ✗ ciemny = zastój krwi potwierdzony medycznie

KARTA OBSERWACJI

Data zabiegu: _____
Miejsce: _____
Ślad: jasny / średni / ciemny
Ból: ___ /10
Uszkodzenie skóry: tak / nie
Zmiana po 24–48 h:
lepiej / bez zmian / gorzej

BEZPIECZEŃSTWO

Sprzęt wielorazowy musi być prawidłowo czyszczony i dezynfekowany pomiędzy osobami; NCCIH zwraca uwagę na możliwość przenoszenia zakażeń przy nieprawidłowym postępowaniu.

Bańki mokre — Procedury naruszające skórę i powodujące krwawienie nie należą do domowej części tego produktu.

Obserwuj gojenie skóry, nie ‘ilość toksyn’.

MODUŁ 09

Macierz Bezpieczeństwa — Co Możesz Obserwować, Co Uciskać, a Czego Nie Improwizować

BEZPIECZEŃSTWO

TECHNIKA	CO ROBI PRODUKT	POZIOM	GŁÓWNE RYZYKO
Akupresura	delikatny ucisk	● ZIELONY	zbyt mocny nacisk
Aurikuloterapia bez igły	delikatny ucisk ucha	● ZIELONY	podrażnienie skóry
Refleksologia	łagodny masaż stopy	● ZIELONY	ucisk uszkodzonej tkanki
Obserwacja języka	obserwacja tradycyjna	● ZIELONY	błędna autodiagnoza
Palpacja pulsu TCM	obserwacja tradycyjna	● ZIELONY / ● ŻÓŁTY	błędna autodiagnoza
Moksoterapia	edukacja + bezpieczeństwo	● ŻÓŁTY / ● CZERWONY	oparzenie / dym
Bańki suche	edukacja + bezpieczeństwo	● ŻÓŁTY	uraz skóry
Bańki ogniowe	brak domowej instrukcji	● CZERWONY	oparzenie / pożar
Bańki mokre	brak domowej instrukcji	● CZERWONY	krwawienie / infekcja
Akupunktura igłowa	brak domowej instrukcji	● CZERWONY	zakażenie / uraz

WHO publikuje odrębne benchmarki praktyki akupunktury i podkreśla znaczenie kompetencji, standardów praktyki i bezpieczeństwa; nie jest to technika do traktowania jak zwykła domowa akupresura.

REGUŁA 1

Jeżeli technika narusza skórę — przestaje być zwykłym ćwiczeniem z e-booka.

REGUŁA 2

Jeżeli technika używa ognia lub bardzo intensywnego ciepła — ryzyko rośnie.

REGUŁA 3

Jeżeli metoda tylko obserwuje ciało — największym zagrożeniem może być błędna interpretacja.

REGUŁA 4

Tradycyjny język nie może opóźniać normalnej diagnostyki.

NCCIH zaleca, aby podejść komplementarnych nie używać do zastępowania ani opóźniania konwencjonalnej opieki medycznej.

MINI-TEST BEZPIECZEŃSTWA

Odpowiedz szczerze na każde pytanie.

- Czy naruszam skórę? ..... TAK / NIE
- Czy używam ognia? ..... TAK / NIE
- Czy wykorzystuję silne podciśnienie? ..... TAK / NIE
- Czy próbuję zdiagnozować chorobę? ..... TAK / NIE
- Czy mam odpowiednie przygotowanie? ..... TAK / NIE

STOP → wybierz prostszą i bezpieczniejszą opcję.

> **Najbardziej zaawansowana technika nie zawsze jest najlepszą techniką.**

Pozostały 3 strony Modułu 09: karta łączenia technik bez przeciążania organizmu, szybki indeks mikrosystemów oraz zamknięcie modułu.

MODUŁ 09

Jak Łączyć Techniki — Mniej, Ale Świadomie

BEZPIECZEŃSTWO

ZŁOTA ZASADA

> Jedna dobrze dobrana technika jest lepsza niż pięć przypadkowych.

NIE TWÓRZ "KOMBINACJI MOCY"

akupresura + refleksologia + moksa + bańki + aurikuloterapia

Nie łącz ich automatycznie. Każda technika ma swój cel, działanie i poziom ryzyka.

ZACZNIJ OD CELU

Co chcę osiągnąć podczas tej sesji?

- spokojny odpoczynek
- komfort konkretnego obszaru
- obserwacja
- delikatna rutyna
- profesjonalny zabieg

POZIOM 1 — NAJPROSTSZY

Akupresura / delikatna refleksologia / aurikuloterapia bez igły

POZIOM 2 — DODAJ TYLKO, JEŚLI MA TO SENS

akupresura dłoni + krótka praca na stopie

nie: wszystko na raz

POZIOM 3 — TECHNIKI SPECJALNE

Moksa i bańki

Nie są dodatkiem "dla większej mocy".

Są osobnymi procedurami wymagającymi własnej oceny bezpieczeństwa."

REGUŁA "1 + 1"

1 główna technika

maksymalnie 1 łagodny dodatek

PRZYKŁAD

CEL: relaks

PC6 → HT7 → KI1

2 minuty delikatnej pracy ze stopami

Nie dodawać automatycznie moksy lub baniek.

OBSERWUJ REAKCJĘ

Przed: _____ / 10

Po pierwszej technice: _____ / 10

Czy naprawdę potrzebuję czegoś jeszcze?

PRZERWIJ, JEŚLI:

- pojawia się ból
- zawroty głowy
- nudności
- podrażnienie skóry
- nadmierne zmęczenie
- niepokojąca reakcja organizmu

NCCIH podkreśla, że nawet praktyki mające ogólnie dobry profil bezpieczeństwa nie są pozbawione ryzyka dla każdej osoby; zdrowie, wiek, ciąża i inne okoliczności mogą zmieniać bezpieczeństwo konkretnej metody.

> Więcej technik ≠ lepsza sesja.

Świadome łączenie technik to szacunek dla organizmu, czasie i odpowiedzialności. Prościej, bezpieczniej, skuteczniej.

Szybki Indeks — Techniki Specjalne i Mikrosystemy

BEZPIECZEŃSTWO

MIKROSYSTEMY

- Aurikuloterapia — mapa ucha ..... → 164
- Aurikuloterapia bez igły ..... → 175
- Refleksologia stóp — mapa ..... → 165
- Rutyna refleksologiczna ..... → 176

CIEPŁO

- Moksoterapia — zasady bezpieczeństwa ..... → 166
- Moksa czy zwykłe ciepło? ..... → 177

BAŃKI

- Bezpieczna bańkoterapia ..... → 167
- Ślady po bańkach ..... → 178

TRADYCYJNA OBSERWACJA

- Język ..... → 168
- Tętno ..... → 169

TEORIA TCM

- 5 Elementów i emocje ..... → 170
- Yin–Yang ..... → 171
- Zegar meridianów ..... → 172
- Pary meridianów Yin–Yang ..... → 173

WYBÓR I BEZPIECZEŃSTWO

- Jak wybrać technikę ..... → 174
- Macierz bezpieczeństwa ..... → 179
- Jak łączyć techniki ..... → 180

KOD KOLORÓW

- ZIELONY — obserwacja lub delikatny dotyk
- ŻÓŁTY — dodatkowa ostrożność
- CZERWONY — nie improwizuj bez odpowiedniego przygotowania

> Jeżeli nie pamiętasz zasad konkretnej techniki — wróć do jej strony zamiast zgadywać.

UCHO → 164 | STOPA → 165 | MOKSA → 166 | BAŃKI → 167 | JĘZYK → 168 | TĘTNO → 169

MODUŁ 09

Technika Specjalna ≠ Technika Bez Granic.

W DOMOWEJ CZĘŚCI TEGO PRODUKTU

- lokalizować punkty
- stosować łagodną akupresurę
- poznawać tradycyjne mapy
- obserwować ciało
- wykonywać delikatną rutynę stóp
- wykonywać łagodną pracę z uchem bez nakłuwania

TEN PRODUKT NIE JEST DOMOWYM KURSEM:

- ✕ wkłuwania igieł
- ✕ mokrych baniek
- ✕ nacinania skóry
- ✕ upuszczania krwi
- ✕ agresywnej moksoterapii
- ✕ diagnozowania chorób z języka lub pulsu

DLACZEGO?

Akupunktura wykorzystuje penetrację skóry igłami. NCCIH podkreśla, że niewłaściwie wykonywana może wiązać się z poważnymi działaniami niepożądanymi, w tym infekcjami i urazami.

3 PYTANIA PRZED TECHNIKĄ

1. Czy mogę uszkodzić skórę?
2. Czy mogę spowodować oparzenie lub krwawienie?
3. Czy próbuję zastąpić diagnozę medyczną tradycyjną interpretacją?

Jeśli: TAK / NIE WIEM → STOP

> “Im większe ryzyko, tym większa potrzeba kompetencji.”

PODSUMOWANIE MODUŁU

TRADYCJA	— warto ją rozumieć
TECHNIKA	— warto ją znać
BEZPIECZEŃSTWO	— trzeba go przestrzegać

DOMOWA SAMOPIELĘGNACJA

- łagodna akupresura
- delikatna praca z uchem (bez igieł)
- rutyna stóp
- obserwacja i uważność
- wsparcie codziennego dobrostanu

VS

PROFESJONALNA PROCEDURA

- wkłuwanie igieł
- terapie cieplne i pobudzające (moxa, bańki)
- techniki inwazyjne
- ocena stanu w oparciu o diagnostykę TCM
- prowadzi wykwalifikowany praktyk

NASTĘPNY MODUŁ

Grupy specjalne i bezpieczeństwo

Dzieci, ciąża, osoby starsze, okres po operacji i sytuacje wymagające szczególnej ostrożności.

MODUŁ 10

Moduł 10 – Grupy Specjalne i Bezpieczeństwo

Jak dostosować akupresurę do wieku, ciąży, rekonwalescencji i indywidualnej sytuacji zdrowotnej

W TYM MODULE

- DZIECI
- CIĄŻA
- OSOBY STARSZE
- PO OPERACJI
- SKÓRA I BLIZNY
- LEKI I CHOROBY PRZEWLEKŁE

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO

NCCIH wskazuje, że wiek, stan zdrowia, ciąża oraz przyjmowane leki lub suplementy mogą wpływać na bezpieczeństwo praktyk komplementarnych.

KTO?
↓
JAKI JEST CEL?
↓
CZY SĄ SZCZEGÓLNE RYZYKA?
↓
JAKA JEST NAJŁAGODNIEJSZA WYSTARCZAJĄCA TECHNIKA?

> Ta sama mapa nie jest automatycznie odpowiednia dla każdej osoby.

Grupa specjalna nie oznacza ‘zakaz wszystkiego’. Oznacza większą potrzebę dostosowania.

W razie wątpliwości – **wybierz łagodniej**, obserwuj uważnie i kiedy potrzeba – skonsultuj.

MODUŁ 10

Mapa Akupresury u Dzieci — Dotyk, Nie Siła

> Dziecko nie jest mniejszą wersją dorosłego protokołu.

W TYM PRODUKCIE

- łagodny dotyk
- krótką rutynę
- stałą obecność opiekuna
- natychmiastowe zatrzymanie, jeśli dziecko nie chce kontynuować

NIE OZNACZA

- igieł
- mocnego ucisku
- zmuszania dziecka do pozostania nieruchomo
- diagnozowania choroby z reakcji na punkt

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO

Siła: 0–1/5

Najdelikatniejszy możliwy dotyk. Ledwo wyczuwalny.

ZASADA KOMUNIKACJI

Jeżeli dziecko mówi "stop", odsuwa rękę, płacze lub staje się niespokojne — kończymy.

MAPA 3 ŁAGODNYCH STREF

01 — DŁONIE
Delikatne trzymanie i łagodny ucisk dłoni.

02 — PRZEDRAMIONA
Powolny kontakt powierzchniowy.

03 — STOPY
Delikatne przytrzymanie lub masaż, jeśli dziecko to lubi.

CZAS

Krótko. Bez sztywnej zasady typu: "30 sekund na każdy punkt obowiązkowo."

ZASADA ZGODY

Starsze dziecko: "Czy mogę dotknąć Twojej ręki?"

Młodsze dziecko: obserwować reakcję i komfort.

PRZY CHOROBIE DZIECKA

Akupresura nie zastępuje pediatrycznej oceny gorączki, trudności z oddychaniem, odwodnienia, urazu ani istotnej zmiany zachowania.

JEŚLI DZIECKO JEST POWAŻNIE CHORE

OCENA STANU → OPIEKA MEDYCZNA, JEŚLI POTRZEBNA

CZEGO NIE UMIESZCZAĆ

- punkt na gorączkę u niemowlęcia
- punkt zamiast leku
- uspokój każde dziecko jednym punktem

> U dziecka najważniejsza jest bezpieczna relacja z dotykiem, nie perfekcyjna lokalizacja punktu.

MODUŁ 10

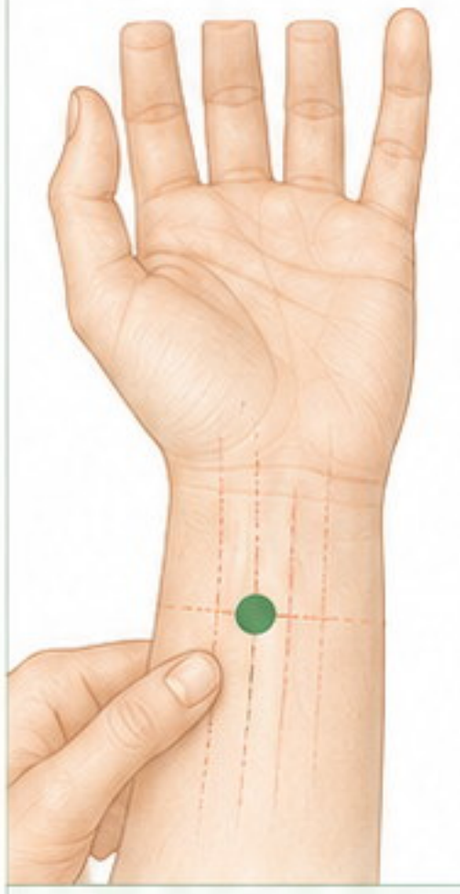
Mapa Akupresury w Ciąży – Punkty Używane w Tym Produkcie i Punkty Wyłączone z Domowej Rutyny

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO

„Dozwolone" i „wyłączone" oznacza tutaj zasady bezpieczeństwa tego materiału — nie uniwersalny podział wszystkich punktów akupunktury w każdej ciąży.

Ciąża jest szczególną okolicznością, która może zmieniać bezpieczeństwo praktyk komplementarnych, dlatego ich stosowanie należy omawiać z osobą prowadzącą opiekę, szczególnie przy ciąży powikłanej.

ZIELONA STREFA TEGO PRODUKTU



PC6 — NEIGUAN

Cel tej strony: łagodna akupresura nadgarstka przy nudnościach ciążowych.

NHS wskazuje, że ucisk określonego punktu na nadgarstku, manualnie lub za pomocą opaski, może u części kobiet pomagać w łagodzeniu nudności i wymiotów w ciąży.

TECHNIKA PC6: 1/5–2/5.
Lekko, komfortowo. Nie wywoływać bólu.

ŻÓŁTA STREFA

Każdy inny punkt, który ma być stosowany regularnie w ciąży, powinien zostać wcześniej omówiony z odpowiednio wykwalifikowanym specjalistą.

CZERWONA STREFA TEGO PRODUKTU — NIE UŻYWAJ RUTYNOWO W DOMOWYCH MAPACH

- LI4
- SP6
- GB21

nie wykonywać intensywnej stymulacji okolicy brzucha i miednicy według ogólnych map menstruacyjnych.

Zostały wyłączone z samodzielnych protokołów tego produktu, aby zachować konserwatywny standard bezpieczeństwa.

Jeśli ciąża jest powikłana — przed samodzielną praktyką skonsultować się z opieką prowadzącą.

OBJAWY CIĄŻOWE, KTÓRYCH NIE „LECZ MAPĄ"

- istotne krwawienie
- silny lub nietypowy ból
- utrata przytomności
- znaczna duszność
- nagły duży obrzęk z innymi niepokojącymi objawami
- sytuacja wymagająca pilnej kontroli

CZEGO NIE UMIESZCZAĆ

- domowych protokołów „wywołania porodu"
- obietnicy skrócenia porodu
- silnej stymulacji punktów
- samodzielnego nakłuwania

Akupresura może być dodatkiem do opieki w ciąży.
Nie zastępuje położnej, lekarza ani leczenia.

W ciąży najbezpieczniejsza mapa to ta,
która wie, kiedy powiedzieć: tego punktu tutaj nie używamy.

MODUŁ 10

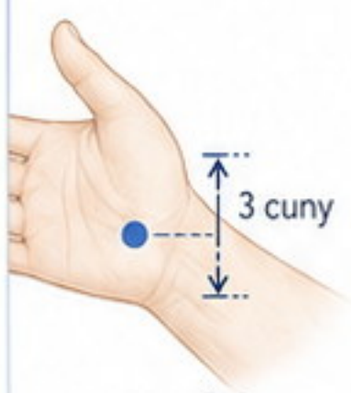
Mapa Akupresury u Osób Starszych – Delikatniej, Wolniej, Z Większą Obserwacją

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO

> **Wiek sam w sobie nie jest przeciwwskazaniem do delikatnego dotyku.**
>
> Stan konkretnej osoby jest ważniejszy niż liczba lat.

MAPA 3 ŁAGODNYCH PUNKTÓW

01 – PC6



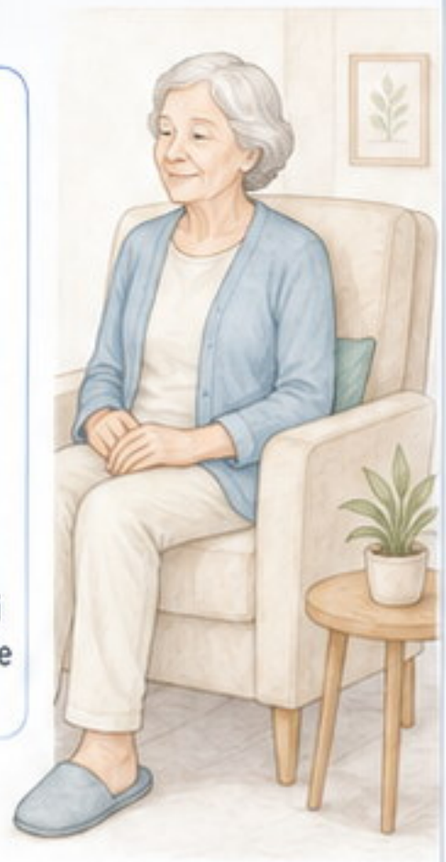
powyżej zgięcia nadgarstka (między ścięgnami)

02 – HT7

na zgięciu nadgarstka po stronie łokciowej

03 – ST36

4 palce poniżej rzepki po zewnętrznej stronie kości piszczelowej



PC6 → HT7 → ST36

PRZED PRAKTYKĄ – CHECKLISTA

- ☐ Czy skóra łatwo tworzy siniaki?
- ☐ Czy osoba przyjmuje leki wpływające na krzepnięcie?
- ☐ Czy występuje osteoporoza lub duża kruchość kości?
- ☐ Czy czucie jest osłabione?
- ☐ Czy osoba ma zawroty głowy lub problemy z równowagą?
- ☐ Czy aktualnie jest osłabiona lub odwodniona?

TECHNIKA: 1/5

Zaczynać łagodniej niż w typowej mapie dla dorosłego.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

1 = bardzo delikatnie *5 = mocniej*

POZYCJA

Preferować:
stabilne siedzenie lub leżenie

Nie:
stanie na jednej nodze podczas szukania punktu na stopie

SKÓRA

Nie używać mocnego ucisku w miejscach z:

- cienką, uszkodzona skóra
- duży siniak
- rana
- miejsce wyraźnie obrzęknięte
- miejsce o zaburzonym czuciu

W tych miejscach stosować tylko bardzo delikatny dotyk lub omijać.

WIELOCHOROBOWOŚĆ I LEKI

Wiek, stan zdrowia i stosowane leki mogą wpływać na bezpieczeństwo terapii komplementarnych; dlatego rutyna powinna być dostosowana do konkretnej osoby.

NIE PRÓBUJ "ROZCHODZIĆ' ZAWROTÓW GŁOWY

usiądź / połóż się / oceń sytuację

Nie wykonywać mapy w pozycji stojącej.

Dostosuj technikę do osoby, nie osobę do techniki.

MODUŁ 10

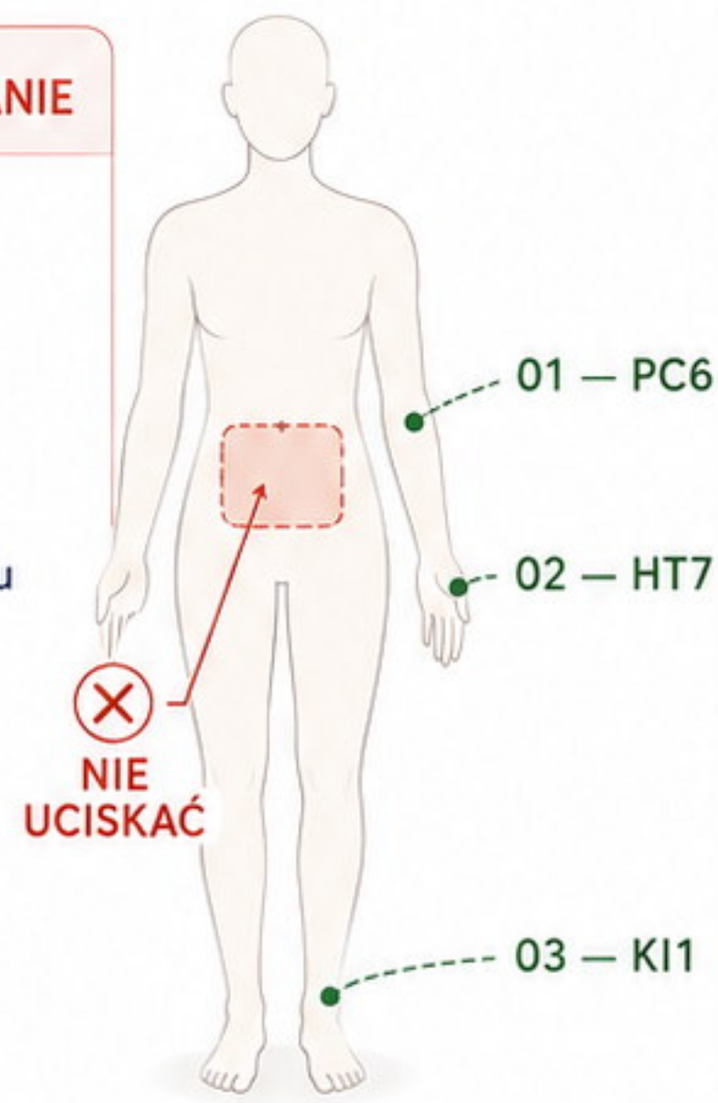
Mapa Rekonwalescencji Pooperacyjnej — Wsparcie Z Dala od Rany

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO

Po operacji plan chirurga i zespołu prowadzącego ma pierwszeństwo przed każdą mapą z e-booka.

TEJ MAPY NIE WYKONUJE SIĘ NA RANIE

- nie uciskaj świeżego cięcia
- nie masuj szwów
- nie naciskaj drenów
- nie pracuj bezpośrednio na opatrunku
- nie próbuj "rozbijać" obrzęku wokół świeżej operacji



NUDNOŚCI POOPERACYJNE

PC6

Niektóre szpitale NHS wykorzystują edukację dotyczącą ucisku P6 jako metodę wspierającą przy nudnościach i wymiotach pooperacyjnych.

PRZED MAPĄ

- ○ Ból: ___ /10
- ○ Nudności: ___ /10
- ○ Zawroty głowy: tak / nie
- ○ Gorączka: tak / nie
- ○ Rana wygląda zgodnie z zaleceniami: tak / nie / nie wiem

TECHNIKA: 1/5

CEL

Nie: przyspieszyć gojenie operacji.

Zamiast tego: stworzyć krótką rutynę relaksu i kontaktu z ciałem poza operowanym obszarem.

ŁAGODNE PUNKTY DYSTALNE

01 — PC6
wewnętrzna strona przedramienia, 2 cuny nad nadgarstkiem

02 — HT7
na krawędzi dłoni, na wysokości małego palca

03 — KI1
na podeszwie stopy, między główką 2. i 3. kości śródstopia, bliżej 3. palca

TRASA: PC6 → HT7 → KI1

NIE MASKUJ POWIKŁANIA

- szybko narastający ból
- nowe krwawienie
- gorączka
- ropa
- szerzące się zaczerwienienie
- rana zaczyna się rozchodzić
- duszność
- inne objawy alarmowe

→ nie zwiększać liczby map — skontaktować się z opieką medyczną.

Rekonwalescencja pooperacyjna nie jest momentem na eksperymentowanie z nowymi intensywnymi technikami.

CZEGO NIE DODAWAĆ

- moksy przy ranie
- baniek na obszarze operowanym
- intensywnego masażu
- samodzielnego nakłuwania

Wspieraj osobę — nie manipuluj świeżo operowanym obszarem.

MODUŁ 10

Mapa Blizny Pooperacyjnej — Świeża Rana to Nie Gotowa Blizna

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO

ETAP 1 — ŚWIEŻA RANA

NIE MASUJ.
Chronić zgodnie z instrukcjami zespołu.

ETAP 2 — RANA SIĘ GOI

Nie zaczynaj masażu tylko dlatego, że minęła określona liczba dni.

ETAP 3 — RANA CAŁKOWICIE ZAGOJONA

Dopiero wtedy, po zgodzie lub zgodnie z zaleceniami prowadzącego zespołu, można rozważyć delikatną pracę z blizną.

- **NHS** zaleca masowanie blizny dopiero wtedy, gdy rana jest całkowicie zagojona.
- **Cambridge University Hospitals** również wskazuje, że masaż blizny rozpoczyna się po całkowitym zagojeniu rany; bywa to często około 4 tygodni po urazie lub operacji, ale dokładny moment zależy od gojenia.

> Stan rany jest ważniejszy niż data w kalendarzu.

SPRAWDŹ

Rana zamknięta: tak / nie

- Brak strupów / otwarcia: tak / nie
- Brak sączenia: tak / nie
- Brak oznak infekcji: tak / nie
- Zespół prowadzący pozwolił na pracę z blizną: tak / nie / nie dotyczy

POCZĄTEK

lekki kontakt
↓
delikatny ruch skóry
↓
obserwacja reakcji

NIE PRACUJ NA BLIZNIE, JEŚLI

- otwiera się
- sączy
- pojawia się ropa
- jest bardzo gorąca
- zaczerwienienie narasta
- ból wyraźnie rośnie

TEJ STRONY NIE NAZYWAĆ 'AKUPRESURĄ BLIZNY'.
To osobna edukacja dotycząca bezpieczeństwa tkanek.

Najpierw zagojenie.
Potem mobilizacja — jeśli jest odpowiednia.

MODUŁ 10

Zanim Uciśniesz Punkt — Leki, Skóra i Choroby Przewlekłe

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO

> Punkt nie istnieje w oderwaniu od całej osoby.

1 LEKI WPŁYWAJĄCE NA KRWAWIENIE

Jeżeli osoba łatwo tworzy siniaki, ma zaburzenia krzepnięcia lub przyjmuje leki zwiększające skłonność do krwawienia, unikać silnego ucisku, agresywnego masażu, baniek oraz metod naruszających skórę bez profesjonalnej oceny.

2 CUKRZYCA / ZABURZENIA CZUCIA

Jeżeli czucie w stopach lub dłoniach jest osłabione, nie używać bólu ani temperatury jako jedynego miernika bezpieczeństwa.

moksa i intensywne ciepło
→ nie improwizować

3 KRUCHE KOŚCI / OSTEOPOROZA

Unikać silnego nacisku na struktury kostne oraz agresywnych technik manualnych.

ZASADA NCCIH

Bezpieczeństwo terapii komplementarnych zależy m.in. od wieku, stanu zdrowia, ciąży i leków przyjmowanych przez użytkownika.

4 CHOROBY SKÓRY

Nie pracować bezpośrednio na aktywnej zmianie, ranie, infekcji, oparzeniu ani świeżym siniaku.

5 URZĄDZENIA I PROCEDURY MEDYCZNE

Nie uciskać ani nie manipulować samodzielnie w okolicy świeżego wkłucia, cewnika, drenu, opatrunku, portu lub innego urządzenia medycznego.

6 CIĄŻA

→ str. 185 – dedykowana mapa bezpieczeństwa.

STAN PO OPERACJI

→ str. 187–188.

SKALA INTENSYWNOŚCI TECHNIK

NORMALNA MAPA 2–3/5
↓
nie kopiować automatycznie
↓
GRUPA SPECJALNA
→ 0–1/5 lub konsultacja

TEST PRZED SESJĄ

- Czy skóra jest zdrowa?
- Czy czucie jest prawidłowe?
- Czy łatwo powstają siniaki?
- Czy występuje świeża rana lub zabieg?
- Czy jestem w ciąży?
- Czy przyjmowane leki mogą zmienić bezpieczeństwo techniki?

Jeżeli nie wiesz:

Nie zwiększaj siły. Wybierz prostszą technikę albo uzyskaj profesjonalną poradę.

Najbezpieczniejsza mapa zaczyna się od pytania o człowieka, nie od pytania o punkt.

W kolejnych stronach: delikatna akupresura przy ograniczonej mobilności, bezpieczeństwo skóry, opieka nad osobą osłabioną, mapa decyzji dla grup specjalnych oraz szybki indeks Modułu 10.

MODUŁ 10

Mapa Akupresury przy Ograniczonej Mobilności — Punkty, do Których Nie Trzeba Wstawać

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO

> Nie ryzykuj upadku tylko po to, aby dosięgnąć punktu.

WERSJA SIEDZĄCA

01 — PC6
Wewnętrzna część przedramienia

02 — HT7
Okolica nadgarstka

03 — LI10
Przedramię

TRASA
PC6 → HT7 → LI10

TECHNIKA
1/5–2/5

WERSJA LEŻĄCA

TRASA
PC6 → HT7

Nie wymagać sięgania do nóg lub stóp.

NIE MUSISZ WYKONYWAĆ KAŻDEGO PUNKTU

Jeżeli punkt wymaga skręcania tułowia, tracenia równowagi lub niebezpiecznego pochylania — pomiń go.

PRZED SESJĄ

- Czy siedzę stabilnie?
- Czy stopy mają podparcie?
- Czy potrzebuję oparcia pleców?
- Czy mogę sięgnąć do punktu bez bólu?
- Czy przy zmianie pozycji pojawiają się zawroty głowy?

JEŻELI MOBILNOŚĆ JEST OGRANICZONA DŁUGOTRWALE

Rehabilitacja ma na celu m.in. możliwie największą samodzielność oraz udział w codziennych aktywnościach; dobór aktywności powinien być dostosowany do indywidualnych możliwości.

NIE PRÓBUJ

- stać na jednej nodze, aby znaleźć punkt
- siadać na podłodze, jeśli trudno potem bezpiecznie wstać
- mocno skręcać kręgosłupa
- wykonywać rutyny w pozycji niestabilnej

ALTERNATYWA

Wybierz łatwiejszy punkt lub poproś o pomoc drugą osobę — nie ryzykuj urazu.

> Mapa ma dopasować się do Twojej mobilności. Nie odwrotnie.

Mapa Kruchej Skóry – Kiedy Dotyk Musi Być Jeszcze Delikatniejszy

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO

> Prawidłowy punkt + zbyt duża siła nadal może być złą techniką.

KRUCHA SKÓRA MOŻE BYĆ BARDZIEJ PODATNA NA USZKODZENIA

U osób starszych zmiany związane z wiekiem mogą zwiększać podatność skóry na urazy i rozdarcia.

PRZED UCISKIEM OBEJRZYJ SKÓRĘ

- duży siniak
- zaczerwienienie
- rana
- obrzęk
- otarcie
- uszkodzenie naskórka
- pęcherz

JEŻELI SKÓRA JEST BARDZO DELIKATNA

- połóż opuszkę lub całą dłoń
- ↓
- lekki kontakt
- ↓
- bez tarcia

SIŁA 0–1/5

NIE WYKONUJ

- mocnego szczypania
- energicznego pocierania
- agresywnych ruchów poprzecznych
- baniek na bardzo kruchej skórze

ODCISK / ODLEŻYNA

Nie uciskaj miejsca podejrzanego o odleżynę.

Odleżyny są uszkodzeniem skóry i tkanek pod nią związanym z długotrwałym naciskiem; ryzyko jest większe u osób mających trudność ze zmianą pozycji.

ZWRÓĆ UWAGĘ NA

- trwałą zmianę koloru skóry
- bolesność
- obszar cieplejszy lub twardszy
- pęcherz lub ranę

NIE "ROZMASOWUJ" ZACZERWIENIENIA

Odciążenie i odpowiednia ocena są ważniejsze niż akupresura.

ZDROWA SKÓRA — lekki dotyk

SINIENIE/RANA — pomiń

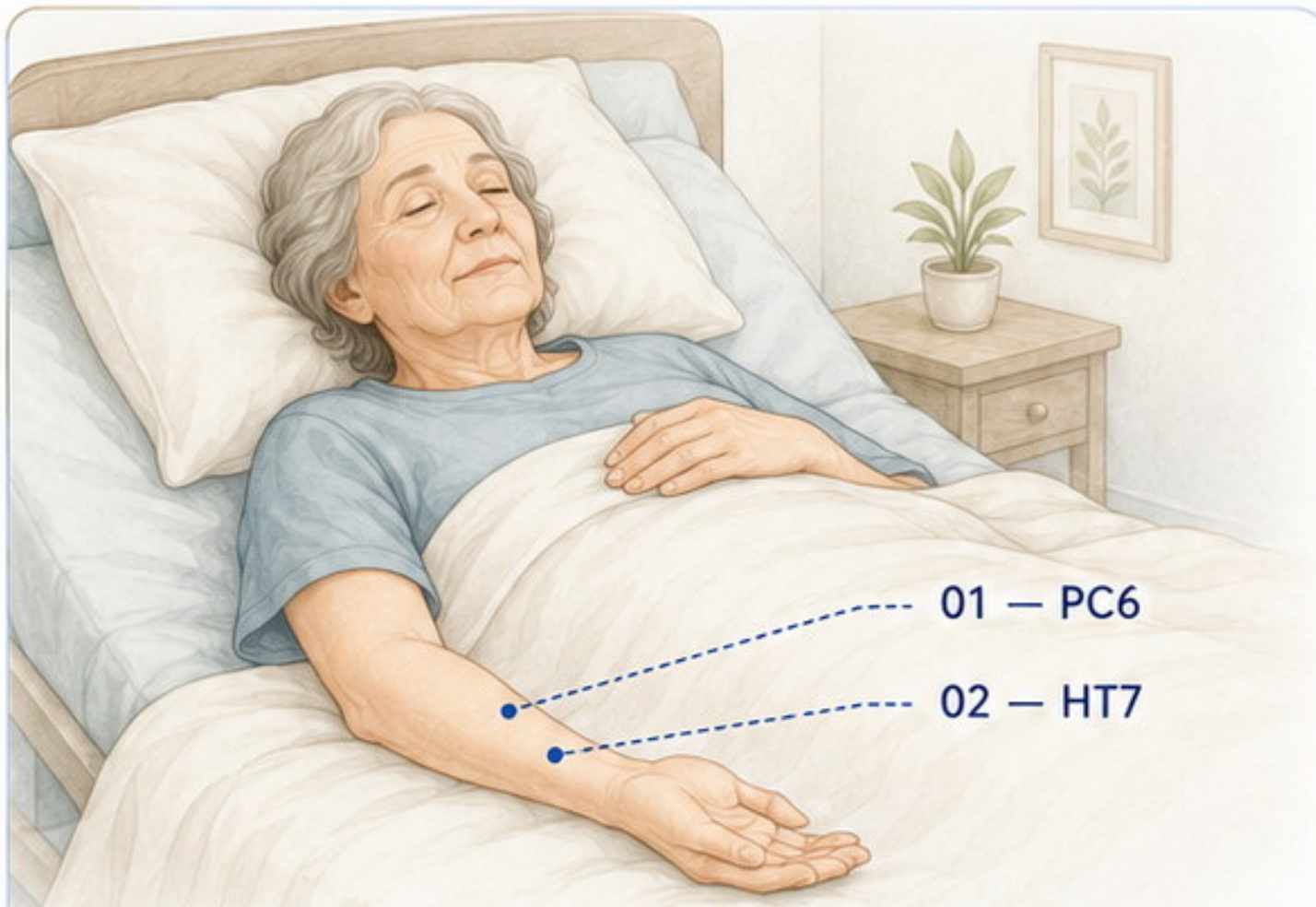
PODEJRZENIE UCISKU — odciąż i sprawdź

> Skóra jest częścią bezpieczeństwa sesji, nie tylko powierzchnią nad punktem.

MODUŁ 10

Mapa dla Osoby Długotrwale Leżącej – Komfort Bez Dodatkowego Obciążenia

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO



PC6 → HT7

TRASA: PC6 → HT7

CEL

Krótki, spokojny kontakt bez potrzeby przemieszczania osoby tylko po to, aby wykonać mapę.

POZYCJA

Nie przesuwać osoby bez potrzeby.

„Jeżeli ręka spoczywa wygodnie — wykorzystaj aktualną pozycję."

CZAS

Krótka sesja.

Nie stosować zasady: „pełny protokół musi zostać wykonany".

TECHNIKA: 0–1/5

0–1/5 /5

Bardzo delikatny dotyk. Bez wywierania nacisku.

WAŻNIEJSZE NIŻ MAPA — ZMIANA POZYCJI I SKÓRA

Osoby mające trudność z poruszaniem się mają większe ryzyko odleżyn; regularna zmiana pozycji jest jednym z elementów ich zapobiegania.

Akupresura NIE zastępuje planu zmiany pozycji zaleconego przez personel medyczny.

NIE UCISKAJ

- obszarów pod stałym naciskiem
- pięt z zaczerwienieniem
- kości krzyżowej
- rany
- odleżyny
- miejsca pod urządzeniem medycznym

JEŻELI OSOBA NIE MOŻE SAMA OBEJRZEĆ SKÓRY

Za zgodą osoby opiekun może pomagać w sprawdzaniu skóry;

materiały NHS dotyczące zapobiegania uszkodzeniom od ucisku wskazują, że taka pomoc może być przydatna osobom, które nie są w stanie samodzielnie kontrolować skóry.

PRZERWIJ, JEŻELI OSOBA

- staje się bardziej senna niż zwykle
- zgłasza ból
- jest wyraźnie duszna
- staje się nagle splątana
- czuje się gorzej podczas sesji

U osoby bardzo osłabionej prosta obecność i komfort mogą mieć większą wartość niż długa sekwencja punktów.

MODUŁ 10

Mapa Zawrotów Głowy – Najpierw Usiądź, Potem Zdecyduj

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO

CZUJESZ ZAWROTY? USIĄDŹ.

NHS zaleca przy zawrotach/vertigo m.in. usiąść od razu, poruszać się ostrożnie oraz powoli wstawać z łóżka.

NIE SZUKAJ PUNKTU NA STOJĄCO

- stanie na jednej nodze
- schylanie się do stopy
- chodzenie z zamkniętymi oczami
- szybkie wstawanie

ZADAJ 4 PYTANIA

- Czy to mój typowy objaw?
- Czy mogę normalnie mówić?
- Czy obie ręce i nogi mają typową siłę?
- Czy widzenie jest takie jak zwykle?

ZAWROTY
↓
USIĄDŹ
↓
SPRAWDŹ OBJAWY
↓
DOPIERO POTEM ŁAGODNA MAPA

JEŻELI PO USIĄDZIĘCIU OBJAW JEST ŁAGODNY I ZNANY

- 01 — PC6
- 02 — HT7
- PC6 → HT7
- TECHNIKA: 1/5

NOWE ZABURZENIA RÓWNOWAGI

Nagłe pogorszenie równowagi, szczególnie wraz z bólem głowy, osłabieniem kończyn, zaburzeniami widzenia lub zawrotami, wymaga szerszej oceny zamiast samodzielnego treningu lub mapy.

JEŻELI DOSZŁO DO UPADKU

sprawdź uraz → sprawdź ból → oceń możliwość bezpiecznego ruchu → wezwij pomoc, jeśli potrzebna

! Nie podnosić osoby automatycznie za ręce.

Bezpieczne otoczenie jest ważniejsze niż punkt.

- dobre oświetlenie
- stabilne krzesło
- brak śliskiego dywanu
- potrzebną pomoc przy wstawaniu

> Zawroty głowy zmieniają pozycję sesji: najpierw bezpieczeństwo przed upadkiem.

MODUŁ 10

Mapa dla Opiekuna — Jak Pomagać, Nie Przejmując Kontroli

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO

> Pomoc zaczyna się od zgody.

KROK 1 — WYJAŚNIJ

"Chcę delikatnie ucisnąć punkt na Twoim przedramieniu. Czy to jest w porządku?"

→

KROK 2 — POKAŻ

Wskaż miejsce przed dotknięciem.

→

KROK 3 — ZACZNIJ DELIKATNIE

0–1/5

Nigdy nie zakładać, że osoba potrzebuje takiej samej siły jak opiekun.

→

KROK 4 — PYTAJ

Czy siła jest komfortowa?

- za lekko
- dobrze
- za mocno
- stop

→

KROK 5 — OBSERWUJ

- cofa rękę
- napina ciało
- robi grymas
- staje się niespokojna

↓

zmniejsz nacisk lub przerwij.

PROSTA MAPA OPIEKUNA

01 — PC6

02 — HT7

PC6 → HT7

NIE WYKONUJ ZA OSOBĘ

- agresywnego rozciągania
- manipulowania stawem
- mocnego masażu bolesnego miejsca
- pełnej mapy wbrew komfortowi

PRZY TRANSFERZE LUB ZMIANIE POZYCJI

Akupresura nie jest instrukcją przenoszenia osoby. Nieprawidłowe podnoszenie i przemieszczanie pacjentów może prowadzić do urazów zarówno osoby pomagającej, jak i pacjenta; WHO zalicza bezpieczne przemieszczanie do istotnych elementów bezpieczeństwa opieki.

ZASADA GRANICY

„Jeżeli osoba wymaga pomocy w transferze, której nie potrafisz bezpiecznie wykonać — nie improwizuj tylko po to, żeby dostać się do punktu."

Opiekun pomaga wykonać mapę.
Nie odbiera osobie prawa do powiedzenia STOP.

MODUŁ 10

Mapa Zaburzonego Czucia —
Gdy Nie Możesz Polegać na Bólu jako Ostrzeżeniu

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO

> Jeżeli słabiej czujesz dotyk, ból lub temperaturę, nie możesz używać samego odczucia jako wskaźnika bezpiecznej siły.

SPRAWDŹ

- Czy obszar jest zdrętwiały?
- Czy mrowi?
- Czy ma mniejsze czucie temperatury?
- Czy reaguje inaczej po lewej i prawej stronie?

SIŁA 0–1/5
Używaj tylko bardzo lekkiego kontaktu.

CZUCIE ZACHOWANE

Możesz stopniowo dostosować siłę, obserwując reakcję.

VS

CZUCIE OGRANICZONE
→ 0–1/5
+ kontrola wzrokowa

Nie polegaj na odczuciu — polegaj na wzroku i zasadach bezpieczeństwa.

JEŻELI CZUCIE JEST OGRANICZONE

Nie wykonuj intensywnej akupresury bezpośrednio w tym obszarze.

Zamiast tego: wybierz miejsce o zachowanym czuciu lub skorzystaj z bardzo lekkiego kontaktu.

ABSOLUTNIE NIE UŻYWAJ ZABURZONEGO CZUCIA DO TESTOWANIA

- temperatury moksy
- bardzo gorącego okładu
- silnego podciśnienia
- mocnego ucisku

OBEJRZYJ SKÓRĘ

"Oczy muszą przejąć część funkcji ostrzegawczej."

- kolor
- rana
- otarcie
- pęcherz
- obrzęk

NOWE DRĘTWIENIE

Nowe lub nagłe drętwienie nie powinno być automatycznie "rozpracowywane" punktem.

- nagle
- jednostronnie
- razem z osłabieniem
- razem ze zmianą mowy lub widzenia

PRAKTYCZNA KONTROLA PRZED I W TRAKCIE SESJI

- Zapytaj i sprawdź.
- Obejrzyj skórę.
- Wybierz punkt z lepszym czuciem.
- Używaj siły 0–1/5.
- Rób częste przerwy.
- Monitoruj reakcję po sesji.

> Jeżeli ciało słabiej wysyła sygnał bólu, technika musi być bardziej konserwatywna — nie mocniejsza.

MODUŁ 10

Czy Ta Mapa Jest dla Mnie? — Drzewko Decyzji Bezpieczeństwa

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO

1 PYTANIE 1 — Czy dotyczy mnie sytuacja szczególna?

- dziecko
- ciąża
- starszy wiek + dodatkowe problemy zdrowotne
- niedawna operacja
- ograniczona mobilność
- zaburzone czucie
- bardzo krucha skóra
- leki lub choroba zwiększające ryzyko

NIE → **STANDARD**: standardowa mapa + zwykłe zasady bezpieczeństwa

TAK ↓

2 PYTANIE 2 — Czy skóra w miejscu ucisku jest zdrowa?

NIE → **POMIŃ**: pomiń ten obszar

TAK ↓

3 PYTANIE 3 — Czy osoba prawidłowo czuje dotyk i temperaturę?

NIE → **ZMODYFIKUJ**: 0–1/5 + bez technik cieplnych bez profesjonalnej oceny

TAK ↓

4 PYTANIE 4 — Czy wykonanie punktu wymaga niebezpiecznej pozycji?

TAK → **ZMODYFIKUJ**: wybierz łatwiejszą alternatywę

NIE ↓

5 PYTANIE 5 — Czy występuje nowy lub alarmowy objaw?

TAK → **SKONSULTUJ**: nie wykonuj mapy jako sposobu na przeczekanie problemu

NIE ↓

6 PYTANIE 6 — Czy osoba chce kontynuować?

NIE → **POMIŃ**: STOP

TAK ↓

możesz rozważyć łagodną, dostosowaną praktykę
delikatna sesja + obserwacja

Brak przeciwwskazania nie oznacza obowiązku wykonania mapy.

PO SESJI

Lepiej / bez zmian / gorzej

Jeżeli GORZEJ → nie zwiększaj siły ani czasu.

NCCIH

Przed użyciem praktyki komplementarnej warto rozważyć jej możliwe korzyści, ryzyko oraz dostępne dowody; bezpieczeństwo konkretnej metody nie jest identyczne dla każdej osoby.

Dobra decyzja terapeutyczna obejmuje także decyzję, żeby czegoś nie robić.

MODUŁ 10

Szybki Indeks – Grupy Specjalne i Bezpieczeństwo

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO

1 DZIECI
Akupresura u dzieci
→ 184

2 CIĄŻA
Punkty używane i wyłączone z domowej rutyny
→ 185

3 OSOBY STARSZE
Delikatna akupresura
→ 186

4 PO OPERACJI
Rekonwalescencja pooperacyjna
→ 187

5 RANA I BLIZNA
→ 188

6 LEKI I CHOROBY PRZEWLEKŁE
Leki, siniaki, skóra i szczególna ostrożność
→ 189

7 OGRANICZONA MOBILNOŚĆ
Mapa dostępna w pozycji siedzącej/leżącej
→ 190

8 SKÓRA
Krucha skóra i ryzyko uszkodzenia
→ 191

9 OSOBA DŁUGOTRWALE LEŻĄCA
Łagodna rutyna
→ 192

10 ZAWROTY I RYZYKO UPADKU
Mapa bezpieczeństwa
→ 193

11 POMOC OPIEKUNA
Akupresura wykonywana przez drugą osobę
→ 194

12 OGRANICZONE CZUCIE
Mapa zaburzonego czucia
→ 195

13 NIE WIESZ, CO WYBRAĆ?
Drzewko decyzji
→ 196

KOD

- ZIELONY — można rozważyć łagodną rutynę
- ŻÓŁTY — zmodyfikuj
- CZERWONY — pomiń / oceń / skonsultuj

> Najpierw znajdź swoją sytuację.
> Dopiero potem swoją mapę.

MODUŁ 10

60-Sekundowa Checklista — Czy Mogę Bezpiecznie Zacząć?

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO

ZANIM DOTKNIESZ PUNKTU

- [ ] Osoba wie, co chcemy zrobić.
- [ ] Osoba zgadza się na dotyk.
- [ ] Pozycja jest stabilna i komfortowa.
- [ ] Nie ma ryzyka upadku przy szukaniu punktu.
- [ ] Skóra w miejscu ucisku jest zdrowa.
- [ ] Nie ma świeżej rany ani świeżego zabiegu w tym obszarze.
- [ ] Czucie jest wystarczające do bezpiecznego ucisku.
- [ ] Uwzględniono ciążę, wiek, leki i choroby przewlekłe.
- [ ] Aktualny objaw nie wygląda na nagły lub alarmowy.
- [ ] Wybrana technika jest najprostszą potrzebną opcją.

JEŻELI NIE MOŻESZ ZAZNACZYĆ KTÓREGOŚ POLA

Nie oznacza to automatycznie: ‘zakaz całej akupresury”.

Oznacza: “zatrzymaj się i dostosuj decyzję’.

1. WYKONAJ
Warunki są odpowiednie.

2. ZMODYFIKUJ
Mniejsza siła, inna pozycja lub łatwiejszy punkt.

3. POMIŃ
Nie pracuj na konkretnym obszarze.

4. SKONSULTUJ
Potrzebna jest dodatkowa ocena.

PO SESJI

Jak osoba reaguje?

lepiej / bez zmian / gorzej

Jeżeli jest gorzej — nie naprawiaj sytuacji kolejną mocniejszą techniką.

PODSUMOWANIE MODUŁU

> “Nie istnieje jedna ‘idealna mapa’ dla każdego ciała.

- DZIECKO → dostosuj dotyk
- CIĄŻA → dostosuj punkty
- STARSZA OSOBA → dostosuj siłę i pozycję
- PO OPERACJI → chroń ranę
- OGRANICZONA MOBILNOŚĆ → dostosuj dostęp
- ZABURZONE CZUCIE → zwiększ ostrożność

Podejście do bezpieczeństwa powinno minimalizować możliwą do uniknięcia szkodę i uwzględniać konkretne ryzyko osoby oraz wykonywanej procedury.

NASTĘPNY MODUŁ — Praktyka profesjonalna i planowanie sesji
Pierwsza konsultacja, cele, dokumentacja, plan 4 sesji, higiena, etyka i podejmowanie decyzji.

Bezpieczeństwo nie jest dodatkiem do mapy. Jest pierwszą częścią mapy.

MODUŁ 11

Moduł 11 — Praktyka Profesjonalna i Planowanie Sesji

Od pierwszej rozmowy do planu kolejnych spotkań — bezpieczeństwo, dokumentacja, cele i świadome decyzje

W TYM MODULE

- PIERWSZA SESJA
- WYWIAD I BEZPIECZEŃSTWO
- CEL SESJI
- WYBÓR MAPY
- OCENA PRZED / PO
- DOKUMENTACJA
- PLAN 4 SESJI
- HIGIENA
- ETYKA
- GRANICE KOMPETENCJI

> Profesjonalizm nie polega na wykonaniu większej liczby punktów. Polega na podejmowaniu lepszych decyzji.

PROFESJONALNY PRZEPŁYW SESJI — 8 KROKÓW

01 POSŁUCHAJ → 02 SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO → 03 USTAL CEL → 04 WYBIERZ NAJPROSTSZY PLAN → 05 WYKONAJ → 06 OCEŃ REAKCJĘ → 07 ZAPISZ → 08 ZDECYDUJ, CO DALEJ

WAŻNE WYJAŚNIENIE

Ten moduł nie nadaje kwalifikacji medycznych ani prawa do wykonywania procedur regulowanych. Zakres praktyki zawsze musi odpowiadać rzeczywistemu przygotowaniu zawodowemu oraz obowiązującym lokalnie zasadom.

FILOZOFIA MODUŁU

MNIEJ PRZYPUSZCZEŃ	→	WIĘCEJ PYTAŃ
MNIEJ AUTOMATYCZNYCH PROTOKOŁÓW	→	WIĘCEJ OBSERWACJI
MNIEJ OBIETNIC	→	WIĘCEJ DOKUMENTACJI

> Mapa mówi, gdzie możesz pracować. Profesjonalna sesja wymaga jeszcze wiedzieć: z kim, dlaczego, jak i czy w ogóle.

MODUŁ 11

Mapa Pierwszej Sesji — Od Rozmowy do Bezpiecznej Praktyki

Pierwsza sesja służy przede wszystkim poznaniu osoby i jej sytuacji — nie pokazaniu, ile technik potrafisz wykonać.

WHO w benchmarkach praktyki akupunktury opisuje podejście etapowe do prowadzenia zabiegu i podkreśla znaczenie bezpiecznej organizacji praktyki.

8 KROKÓW PIERWSZEJ SESJI

01 POSŁUCHAJ

Co sprawiło, że przyszłaś/przyszedłeś właśnie teraz?

Nie przerywać od razu pytaniem o meridian.

02 USTAL GŁÓWNY PROBLEM

Główny objaw / potrzeba:

_____

_____

Od kiedy:

_____

03 SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO

- ☐ nowy lub bardzo silny objaw
- ☐ świeży uraz
- ☐ gorączka lub infekcja
- ☐ ciąża
- ☐ świeża operacja
- ☐ zaburzenia czucia
- ☐ leki lub choroby wymagające dostosowania

04 USTAL CEL

Nie: "wyleczymy problem"

Zamiast tego:

"Czego chciałabyś/chciałbyś zauważyć po dzisiejszej sesji?"

05 ZMIERZ PUNKT WYJŚCIA

Objaw: _____ / 10

Komfort ruchu / funkcji: ____ / 10

Napięcie: _____ / 10

06 WYBIERZ JEDNĄ MAPĘ GŁÓWNĄ

Nie zaczynać od pięciu map.

Mapa główna:

_____

Dlaczego właśnie ta:

_____

_____

07 WYKONAJ + OBSERWUJ

Jak to odczuwasz?

_____

_____

_____

08 OCEŃ I ZAPISZ

Objaw po: _____ /10

Co się zmieniło:

_____

_____

Co pozostaje bez zmian:

_____

_____

ROZMOWA → BEZPIECZEŃSTWO → CEL → MAPA → PRAKTYKA → OCENA → DOKUMENTACJA

CZEGO NIE ROBIĆ NA PIERWSZEJ SESJI

- ⊗ nie obiecywać liczby sesji potrzebnych do "wyleczenia"
- ⊗ nie interpretować każdego objawu przez TCM
- ⊗ nie wykonywać wszystkich dostępnych technik
- ⊗ nie ignorować dotychczasowej diagnostyki i leczenia

PRZED SESJĄ

Objaw: _____ /10

Komfort / funkcja: _____ /10

Napięcie: _____ /10

Notatki:

_____

PO SESJI

Objaw: _____ /10

Komfort / funkcja: _____ /10

Napięcie: _____ /10

Notatki:

_____

Pierwsza sesja nie musi być największa. Musi być najbardziej informacyjna.

MODUŁ 11

Wywiad Bezpieczeństwa — 12 Pytań, Których Nie Pomijaj

INFORMACJE PODSTAWOWE

Główny powód wizyty: _____

Od kiedy występuje problem: _____

12 PYTAŃ

01 Czy objaw rozpoczął się nagle? ☐ tak ☐ nie

02 Czy ostatnio wyraźnie się nasilił? ☐ tak ☐ nie

03 Czy był już oceniany przez lekarza lub innego specjalistę? ☐ tak ☐ nie

Co ustalono? _____

04 Czy wystąpił świeży uraz? ☐ tak ☐ nie

05 Czy niedawno wykonano operację lub zabieg? ☐ tak ☐ nie

06 Czy jesteś w ciąży lub ciąża jest możliwa? ☐ tak ☐ nie ☐ nie dotyczy

07 Czy przyjmujesz regularnie leki? ☐ tak ☐ nie

Lista / najważniejsze:

_____

_____

(i) WHO zachęca osoby korzystające z opieki do prowadzenia informacji o historii zdrowotnej i lekach oraz przekazywania ich pracownikowi ochrony zdrowia.

08 Czy masz problem z krzepnięciem lub łatwo powstają siniaki? ☐ tak ☐ nie

09 Czy czucie dotyku lub temperatury jest gdzieś osłabione? ☐ tak ☐ nie

10 Czy masz rany, infekcję lub aktywną zmianę skórną? ☐ tak ☐ nie

11 Czy zdarzają się omdlenia lub silne zawroty głowy? ☐ tak ☐ nie

12 Czy istnieje coś, czego nie chcesz podczas sesji? _____

_____

_____

PYTANIE, KTÓRE CZĘSTO JEST POMIJANE

“Co już pomaga?”

_____

_____

_____

_____

_____

PO WYWIADZIE — DECYZJA

☐ ✓ można rozpocząć łagodną sesję

☐ potrzebna modyfikacja

☐ — konkretny obszar należy pominąć

☐ przed sesją potrzebna dodatkowa konsultacja

Nie interpretować zaznaczenia „tak” jako automatycznej diagnozy ani automatycznego zakazu.

“Dobry wywiad nie służy znalezieniu większej liczby problemów. Służy podjęciu lepszej decyzji.”

MODUŁ 11

Świadoma Zgoda — Osoba Musi Wiedzieć, na Co Się Zgadza

Zgoda to nie tylko podpis. To zrozumienie + dobrowolna decyzja.

WHO wskazuje, że świadoma zgoda pozwala osobie, wspólnie z profesjonalistą, podejmować decyzje dotyczące interwencji i potencjalnego ryzyka; proces powinien obejmować zarówno przekazanie informacji, jak i możliwość podjęcia decyzji.

PRZED SESJĄ WYJAŚNIJ

1 CO CHCESZ ZROBIĆ

Chcę zastosować delikatną akupresurę w następujących obszarach…

2 DLACZEGO

Celem jest wsparcie komfortu / relaksu / obserwacja reakcji.

3 CZEGO NIE OBIECUJESZ

Nie mogę zagwarantować konkretnego efektu.

4 JAKIE ODCZUCIA MOGĄ SIĘ POJAWIĆ

- nacisk
- tkliwość
- ciepło od dotyku
- brak szczególnego odczucia

5 CO OSOBA MOŻE ZROBIĆ

Możesz w każdej chwili poprosić o mniejszy nacisk, zmianę techniki albo zatrzymanie sesji.

ZDANIE DO UŻYCIA

“ Czy rozumiesz, co planujemy zrobić, i czy chcesz kontynuować?”

TAK na początku nie oznacza TAK na wszystko do końca sesji.

PODCZAS SESJI

“ Czy mogę przejść do kolejnego punktu?”

ZGODA NIE OBEJMUJE AUTOMATYCZNIE

- zdjęć
- publikacji przypadku
- dodatkowych technik
- dotykania nowego obszaru bez uprzedzenia

W PRZYPADKU DZIECKA LUB OSOBY WYMAGAJĄCEJ OPIEKUNA

Stosować odpowiednie zasady zgody/opieki zgodnie z kontekstem prawnym i zawodowym, ale równocześnie respektować komfort i sygnały samej osoby.

WYJAŚNIJ → Przekaż informacje w zrozumiały sposób.

ZAPYTAJ → Sprawdź, czy osoba rozumiała.

UZYSKAJ ZGODĘ → Upewnij się, że decyzja jest dobrowolna.

SPRAWDZAJ W TRAKCIE → Regularnie pytaj o komfort i gotowość kontynuacji.

RESPEKTUJ STOP — Natychmiast przerwij lub zmień kierunek.

> “Profesjonalna sesja nie dzieje się osobie. Dzieje się razem z nią.”

MODUŁ 11

Jeden Cel na Jedną Sesję — Jak Ustalić, Nad Czym Pracujemy

PROBLEM

"Boli mnie całe ciało, jestem zestresowana, źle śpię i nie mam energii."

Błąd: Dzisiaj naprawimy wszystko.

LEPSZA ODPOWIEDŹ

"Który problem najbardziej wpływa dziś na Twój komfort?"

CEL POWINIEN BYĆ

KONKRETNY

Skupia się na jednym wybranym aspekcie problemu.

REALISTYCZNY

Osiągalny w czasie jednej sesji.

MOŻLIWY DO OBSERWACJI

Możemy sprawdzić, czy zaszła zmiana.

DOBRE PRZYKŁADY

- Chcę sprawdzić, czy zmieni się komfort ruchu szyi."
- Chcę stworzyć spokojniejszą rutynę przed snem."
- Chcę zmniejszyć subiektywne napięcie przedramienia."

ZŁE PRZYKŁADY

- naprawimy układ nerwowy
- wyrównamy wszystkie hormony
- odblokujemy całe ciało
- wyleczymy przewlekły stan w jednej sesji

PRAKTYCZNY FORMULARZ CELU

Główny objaw: _____

Najbardziej przeszkadza w: _____

Cel dzisiejszej sesji: _____

JAK POZNAMY, CZY COŚ SIĘ ZMIENIŁO?

- ☐ skala objawu
- ☐ komfort ruchu
- ☐ konkretna czynność
- ☐ jakość odpoczynku
- ☐ inne: _____

PRZYKŁAD

Objaw: kark 7/10

Funkcja: trudno obracać głowę w prawo

Cel: sprawdzić komfort rotacji po łagodnej mapie.

PO SESJI

Nie pytać wyłącznie: „Jest lepiej?"

Zamiast tego: „Co konkretnie zmieniło się względem początku?"

1. DUŻY PROBLEM → 2. JEDEN CEL → 3. JEDEN MIERNIK → 4. JEDNA GŁÓWNA MAPA

> "Im bardziej konkretny cel, tym mniej miejsca na przypadkową interpretację efektu."

Jak Wybrać Właściwą Mapę dla Sesji — Algorytm 5 Kroków

1 KROK 1 — OBJAW

Co dominuje?

ból | napięcie | sen | trawienie | stres | inny objaw

↓

2 KROK 2 — OBSZAR

Gdzie jest główny problem?

↓

3 KROK 3 — BEZPIECZEŃSTWO

Czy aktualna mapa zawiera punkt lub obszar niewłaściwy dla tej osoby?

✓ NIE — Kontynuuj

TAK ⊗ → ZMODYFIKUJ / WYBIERZ INNĄ MAPĘ

↓

4 KROK 4 — NAJPROSTSZA OPCJA

Jeżeli dwie mapy wydają się podobne: wybierz tę prostszą.

↓

5 KROK 5 — MIERNIK

Zanim rozpoczniesz:
Jak sprawdzimy reakcję?

ból | ruch | sen | trawienie | napięcie | nastrój | inny miernik

PRZYKŁAD 1

Problem: napięcie karku

↓

str. 44 — mapa karku

↓

Nie: kark + migrena + bark + stres + meridian Wątroby jednocześnie

PRZYKŁAD 2

Problem: osoba w ciąży + nudności

↓

nie kopiować ogólnej mapy nudności automatycznie

↓

str. 185 — dedykowana mapa bezpieczeństwa ciąży / PC6

JEŻELI MAPA NIE PASUJE IDEALNIE

Nie modyfikuj jej bez końca. Czasem najlepszą decyzją jest zastosować prosty punkt wspierający komfort albo nie wykonywać sesji.

Biblioteka daje wybór. Profesjonalizm polega na ograniczaniu wyboru.

Najlepsza mapa to nie ta z największą liczbą punktów. To ta, która najlepiej odpowiada dzisiejszemu celowi i bezpieczeństwu.

MODUŁ 11

Przed / Po — Jak Ocenić Reakcję Bez Obiecywania Cudu

PRZED SESJĄ

1 OBJAW

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 — brak

10 — maksymalne odczuwane nasilenie

Wynik: ____ /10

2 FUNKCJA

Wybierz jedną konkretną czynność:

- obrócenie głowy
- przejście kilku kroków
- uniesienie ramienia
- spokojne siedzenie
- napięcie podczas konkretnej sytuacji

3 KOMFORT FUNKCJI

____ /10

PO SESJI

Powtórzyć to samo, a nie nowy test.

1 OBJAW

Objaw: _____ /10

2 FUNKCJA

Ta sama funkcja: ____ /10

3 KOMFORT FUNKCJI

____ /10

WYNIK

LEPIEJ

- Nie pisać: „problem wyleczony".
- Zapisać: „Bezpośrednio po sesji zgłoszono zmianę z ____ do ____."

BEZ WYRAŹNEJ ZMIANY

- Nie zwiększać automatycznie siły.
- Czy sesja była mimo to komfortowa?

GORZEJ

- STOP → przeanalizuj reakcję
- Nie: „to znaczy, że organizm się oczyszcza".

24-GODZINNA OBSERWACJA

Przy następnej sesji zapytać:
„Co działo się później tego samego dnia i następnego dnia?"

NIE TWÓRZ FAŁSZYWEJ PRECYZJI

Zmiana: 7 → 5 jest informacją subiektywną.
Nie jest: 28,6% wyleczenia.

> Mierz to samo przed i po.
> Wtedy porównanie ma sens.

Karta Sesji — Zapisz To, Co Naprawdę Ma Znaczenie

DANE SESJI

Data: .....

Numer spotkania: .....

GŁÓWNY POWÓD

.....

.....

.....

ZMIANY OD POPRZEDNIEJ SESJI

.....

.....

.....

NOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- ☐ brak
- ☐ nowe leki
- ☐ ciąża
- ☐ uraz
- ☐ zabieg / operacja
- ☐ nowy objaw
- ☐ inne: .....

CEL DZISIAJ

.....

.....

PUNKT WYJŚCIA

Objaw: ____ /10

Funkcja: .....

Wynik: ____ /10

WYKORZYSTANA MAPA

Nazwa: .....

Strona: .....

PUNKTY / TECHNIKI

.....

.....

.....

MODYFIKACJE

.....

.....

REAKCJA PODCZAS

- ○ komfortowa
- ○ wymagała zmiany
- ○ przerwana

PO SESJI

Objaw: ____ /10 Funkcja: ____ /10

INFORMACJE PRZEKAZANE OSOBIE

.....

.....

PLAN

- ☐ obserwacja
- ☐ kolejna sesja
- ☐ zmiana mapy
- ☐ konsultacja z innym specjalistą
- ☐ zakończenie

DLACZEGO DOKUMENTOWAĆ?

WHO w materiałach dotyczących bezpieczeństwa zachęca do utrzymywania odpowiednich informacji o historii zdrowia i leczeniu oraz do zaangażowania osoby w proces opieki.

NIE WPISUJ JAKO FAKTU

„Zastój Wątroby spowodował chorobę."

Jeżeli stosowana jest interpretacja TCM: „Interpretacja w modelu TCM: ..."

ODDZIEL — FAKT / RELACJA KLIENTA — od — INTERPRETACJA

> Dobra dokumentacja pozwala zobaczyć proces bez polegania na pamięci.

Mapa Higieny Sesji — Czyste Dłonie, Czysta Powierzchnia, Bezpieczny Kontakt

Czyste ręce przed kontaktem z drugą osobą są częścią techniki.

WHO podkreśla, że higiena rąk jest podstawowym elementem zapobiegania infekcjom w opiece zdrowotnej; rękawiczki nie zastępują prawidłowej higieny rąk.

1 PRZED

- ☐ czyste dłonie
- ☐ krótkie i czyste paznokcie
- ☐ zabezpieczone własne uszkodzenia skóry
- ☐ czysta powierzchnia pracy
- ☐ czyste materiały używane podczas sesji

→

2 PODCZAS

Utrzymuj czyste ręce i środowisko pracy przez całą sesję.

→

3 PO

- ☐ higiena dłoni
- ☐ uporządkowanie stanowiska
- ☐ oczyszczenie materiałów wielorazowych zgodnie z ich przeznaczeniem

MIĘDZY OSOBAMI

Powierzchnie i przedmioty wielorazowego użycia: oczyść / przygotuj zgodnie z ich przeznaczeniem i lokalnymi zasadami higieny.

JEŻELI DŁONIE SĄ WIDOCZNIE BRUDNE —

umyj je wodą i mydłem.

RĘKAWICZKI

Nie stosować ich jako dekoracyjnego symbolu „profesjonalizmu". Rękawiczki mają określone wskazania — i nadal nie zastępują higieny dłoni.

AKUPRESURA NA NIEUSZKODZONEJ SKÓRZE

Nie potrzebuje tworzenia „sterylnego pola" jak procedura chirurgiczna.
Ale nadal: czyste ręce + zdrowa skóra + czyste środowisko

NIE PRACUJ BEZPOŚREDNIO NA

- ropiejącej zmianie
- otwartej ranie
- infekcji skóry
- świeżym krwawieniu

JEŻELI TECHNIKA NARUSZA SKÓRĘ — To nie jest już zwykła domowa akupresura.

WHO posiada oddzielne benchmarki praktyki i szkolenia w akupunkturze, obejmujące wymogi bezpiecznego świadczenia usług i kompetencji.

> Higiena jest niewidoczna, kiedy działa dobrze — ale jej brak może mieć bardzo realne konsekwencje.

MODUŁ 11

Granice Kompetencji — Wiedzieć, Kiedy Nie Kontynuować

Profesjonalizm obejmuje wiedzę o tym, czego nie należy robić.

WHO opracowała oddzielne benchmarki dotyczące zarówno praktyki, jak i szkolenia w akupunkturze, co podkreśla znaczenie kompetencji odpowiadających wykonywanej usłudze.

ZATRZYMAJ SIĘ I ROZWAŻ PRZEKIEROWANIE, GDY:

1 OBJAW JEST POZA TWOIM ZAKRESEM

Nie próbuj rozwiązywać go „bardziej zaawansowaną mapą".

2 POJAWIA SIĘ CZERWONA FLAGA

Nowy, nagły lub potencjalnie poważny objaw.

3 POTRZEBNA JEST DIAGNOZA

Akupresura nie ustala rozpoznania medycznego.

4 POTRZEBNA JEST ZMIANA LEKU

Nie doradzać samodzielnego odstawienia lub zmiany dawki leku.

5 OBJAW REGULARNIE WRACA MIMO SESJI

Zamiast „potrzebujemy mocniejszej stymulacji", zapytaj: „Czy potrzebna jest szersza ocena?"

6 OSOBA POTRZEBUJE PROCEDURY, DO KTÓREJ NIE MASZ KOMPETENCJI

Nie improwizować.

JAK POWIEDZIEĆ TO PROFESJONALNIE

Ten objaw wykracza poza to, co powinniśmy oceniać wyłącznie tą metodą. Chciałabym/chciałbym, żeby został odpowiednio sprawdzony."

NIE MÓW

- na pewno nic poważnego
- to tylko energia
- lekarze i tak nic nie znajdą

WSPÓŁPRACA

WHO zaleca angażowanie osób korzystających z opieki jako partnerów i wspieranie wspólnego podejmowania decyzji.

PO PRZEKIEROWANIU

- Co ustalono?
- Czy pojawiły się nowe zalecenia?
- Czy coś zmienia bezpieczeństwo naszej praktyki?

Przekierowanie nie kończy relacji. Może poprawić jej bezpieczeństwo.

ZATRZYMAJ SIĘ. ZASTANÓW SIĘ. WYBIERZ NAJBARDZIEJ BEZPIECZNĄ DROGĘ.

W MOIM ZAKRESIE → KONTYNUUJ

NIEPEWNOŚĆ → SPRAWDŹ

POZA ZAKRESEM → PRZEKIERUJ

NAGŁE ZAGROŻENIE → PILNA POMOC

> „Najbardziej profesjonalnym punktem czasem jest STOP."

MODUŁ 11

Mapa Planu Leczenia w 4 Sesjach

Jak Zaplanować 4 Spotkania Bez Obiecywania Wyniku z Góry

4 sesje to rama organizacyjna — nie obietnica, że problem powinien zniknąć po czwartej wizycie.

SESJA 1 — ZROZUMIENIE I PUNKT WYJŚCIA

- poznać główny problem
- zebrać informacje o bezpieczeństwie
- ustalić mierzalny cel
- wybrać prostą pierwszą mapę

Objaw początkowy: ____ /10

Funkcja początkowa: ____ /10

Mapa: _____

SESJA 2 — SPRAWDŹ REAKCJĘ

Co wydarzyło się po pierwszej sesji?

Lepiej | bez zmian | gorzej

- Jeżeli lepiej → rozważ kontynuację
- Jeżeli bez zmiany → sprawdź cel i dobór mapy
- Jeżeli gorzej → przeanalizuj bezpieczeństwo i zasadność dalszej pracy

SESJA 3 — UPROŚĆ LUB DOSTOSUJ

- Czy nadal pracujemy nad tym samym głównym problemem?
- Czy pojawiła się funkcjonalna zmiana?
- Czy dokładamy techniki tylko dlatego, że efekt nie jest wystarczająco szybki?

Brak efektu nie jest automatycznym wskazaniem do większej liczby punktów.

SESJA 4 — PODSUMUJ I ZDECYDUJ

OBJAW —
Sesja 1: ___ /10, Sesja 4: ___ /10

FUNKCJA —
Sesja 1: ___ /10, Sesja 4: ___ /10

WZORZEC —

- ○ wyraźna poprawa
- ○ częściowa poprawa
- ○ niestabilna zmiana
- ○ brak istotnej zmiany
- ○ pogorszenie

A — ZAKOŃCZ

Cel został osiągnięty. Utrwal zrozumienie i zakończ plan.

B — KONTYNUUJ

Postęp jest, ale cel nie osiągnięty. Kontynuuj plan w tej samej strategii.

C — ZMIEŃ STRATEGIĘ

Niewielki lub brak efektu. Zmień mapę, kolejność punktów lub podejście.

D — PRZEKIERUJ / POSZERZ OCENĘ

Problem może wymagać innego specjalisty lub szerszej oceny.

WHO podkreśla znaczenie partnerstwa z osobą korzystającą z opieki, ustalania tego, co jest dla niej najważniejsze, i wspólnego podejmowania decyzji.

SESJA 1 — ZBIERZ DANE
↓
SESJA 2 — SPRAWDŹ REAKCJĘ
↓
SESJA 3 — DOSTOSUJ
↓
SESJA 4 — PORÓWNAJ I ZDECYDUJ

CZEGO NIE PISAĆ

- ⊗ 4 sesje wystarczą
- ⊗ po 4 sesjach problem zniknie
- ⊗ jeśli nie pomogło, trzeba wykupić kolejne 4
- ⊗ pogorszenie oznacza oczyszczanie

> Plan nie służy do zmuszania osoby do czterech sesji.
> Służy do tego, żeby po każdej sesji wiedzieć, dlaczego robimy następną.

Pozostałe strony Modułu 11: ocena pomiędzy sesjami, Mapa Etyki, Higieny i Bezpieczeństwa oraz szybki indeks profesjonalnej praktyki.

MODUŁ 11

Co Wydarzyło się Po Sesji? – Karta 24–48 Godzin

Natychmiastowa reakcja po sesji i reakcja późniejsza to dwie różne informacje.

PRZED → PO SESJI → WIECZOREM → NASTĘPNY DZIEŃ → DECYZJA

PRZY KOLEJNYM SPOTKANIU ZAPYTAJ

1. Co zauważyłaś/zauważyłeś bezpośrednio po sesji?
2. Jak było kilka godzin później?
3. Jak było następnego dnia?

GŁÓWNY OBJAW

Przed poprzednią sesją: ___ /10

Bezpośrednio po: ___ /10

Później tego dnia: ___ /10

Następnego dnia: ___ /10

FUNKCJA

Ta sama czynność oceniana wcześniej:

_____

łatwiej / podobnie / trudniej

MOŻLIWE WZORCE

A — POPRAWA UTRZYMAŁA SIĘ

rozważ kontynuację podobnej strategii

B — POPRAWA BYŁA TYLKO KRÓTKA

zapisz to jako informację, nie jako porażkę

C — BRAK WYRAŹNEJ ZMIANY

ponownie oceń cel i wybór mapy

D — OBJAW BYŁ WYRAŹNIE GORSZY

przeanalizuj siłę, technikę, dobór mapy i bezpieczeństwo

NIE UŻYWAJ WYJAŚNIENIA

- pogorszenie oznacza oczyszczanie
- musi boleć, zanim będzie lepiej
- to dowód, że punkt mocno zadziałał

PYTANIA O NOWE INFORMACJE

Czy pojawił się nowy objaw? ..... tak ○ nie ○

Czy zmieniły się leki? ..... tak ○ nie ○

Czy wystąpił uraz, zabieg lub inna ważna zmiana? ..... tak ○ nie ○

DECYZJA PRZED KOLEJNĄ SESJĄ

☐ powtórzyć ☐ uprościć ☐ zmodyfikować ☐ zmienić cel ☐ przekierować / uzyskać dodatkową ocenę

Plan kolejnej sesji powinien wynikać z reakcji na poprzednią – nie tylko z wcześniej przygotowanego harmonogramu.

Nie pytaj tylko: ‘Czy pomogło?’.
Zapytaj: ‘Co dokładnie wydarzyło się potem?’.’

MODUŁ 11

Mapa Etyki, Higieny i Bezpieczeństwa w Praktyce

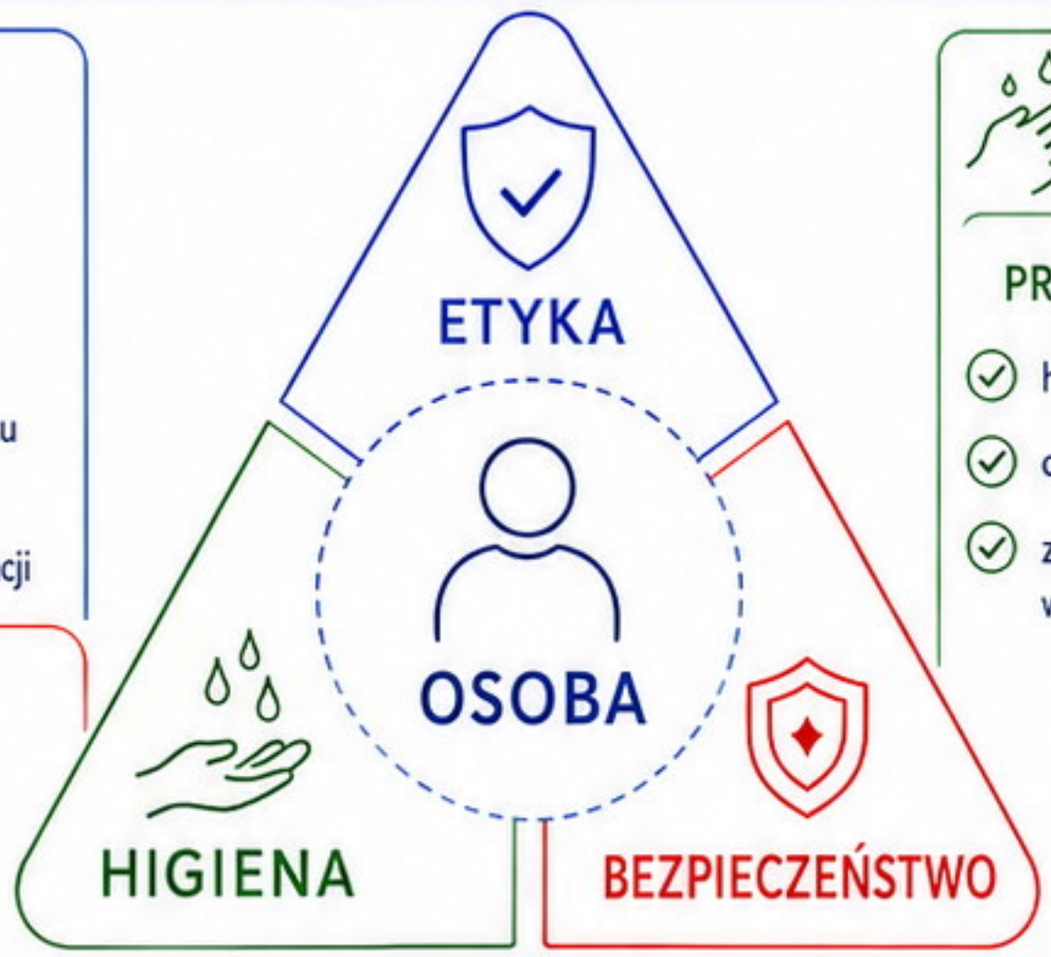
WHO wskazuje, że tradycyjne i komplementarne metody powinny być integrowane w sposób oparty na dowodach, bezpieczny i ukierunkowany na ograniczenie szkody dla pacjenta.

FILAR 1 — ETYKA

- wyjaśnij, co robisz
- uzyskaj zgodę
- respektuj STOP
- nie obiecuj gwarantowanego wyniku
- respektuj prywatność
- działaj w granicach swoich kompetencji

NIEETYCZNE

- straszenie osoby chorobą
- uzależnianie klienta od kolejnych sesji
- twierdzenie, że tylko Twoja metoda może pomóc
- namawianie do odstawienia zaleconego leczenia



Te trzy filary tworzą
ODPOWIEDZIALNA PRAKTYKA

FILAR 2 — HIGIENA

PRZED SESJĄ	PO SESJI
higiena rąk	higiena rąk
czyste stanowisko	uporządkowanie powierzchni
zdrowa skóra w miejscu kontaktu	prawidłowe postępowanie ze sprzętem wielorazowym

FILAR 3 — BEZPIECZEŃSTWO

OSOBA → OBJAW → SKÓRA → LEKI → CIĄŻA → ZABIEGI → CZUCIE → POZYCJA

SZCZEGÓLNA GRANICA — IGŁY

Akupresura i akupunktura nie są tą samą procedurą.

Niewłaściwie wykonywana akupunktura może prowadzić do poważnych działań niepożądanych, w tym zakażeń i uszkodzeń narządów lub układu nerwowego.

Ten produkt nie jest instrukcją samodzielnego wkłuwania igieł.

5 PYTAŃ PROFESJONALISTY

1. Czy rozumiem cel?
2. Czy osoba rozumie, co chcę zrobić?
3. Czy to mieści się w moich kompetencjach?
4. Czy aktualna sytuacja jest bezpieczna?
5. Czy potrafię rozpoznać moment, w którym należy przerwać?

JEŻELI NA 3–5 ODPOWIADASZ 'NIE WIEM' — STOP → nie improwizuj

> Technika buduje doświadczenie.
> Etyka i bezpieczeństwo budują zaufanie.

MODUŁ 11

Szybki Indeks – Profesjonalna Sesja od A do Z

ŚCIEŻKA PROFESJONALISTY

PIERWSZA SESJA – Mapa Pierwszej Sesji → 200	200	**DOKUMENTACJA –** 206 Karta Sesji
WYWIAD – 12 pytań bezpieczeństwa → 201	201	**HIGIENA –** 207 Stanowisko i dłonie
ZGODA – Świadoma zgoda i prawo do STOP → 202	202	**GRANICE KOMPETENCJI –** 208 Kiedy przekierować
CEL – Jeden cel na sesję → 203	203	**PLAN –** 209 Plan 4 Sesji
WYBÓR MAPY – Algorytm 5 kroków → 204	204	**MIĘDZY SESJAMI –** 210 Karta 24–48 godzin (24–48h)
OCENA – Przed / Po → 205	205	**ETYKA + HIGIENA + BEZPIECZEŃSTWO –** 211 Mapa referencyjna
	206	
	207	
	208	
	209	
	210	
	211	

CAŁY SYSTEM W 9 SŁOWACH

POSŁUCHAJ → SPRAWDŹ → UZGODNIJ → ZMIERZ → WYBIERZ → WYKONAJ → OCEŃ → ZAPISZ → ZDECYDUJ

CZTERY PYTANIA PO KAŻDEJ SESJI

- Czy było bezpiecznie?
- Czy cel był jasny?
- Czy reakcja została sprawdzona?
- Czy wiem, dlaczego proponuję następny krok?

> Profesjonalna praktyka nie polega na zapamiętaniu największej liczby punktów. Polega na tworzeniu powtarzalnego procesu dobrych decyzji.

NASTĘPNY MODUŁ

Atlas Dodatkowych Map Objawowych A

Pierwsze 78 z 150 dodatkowych kompaktowych map – gotowych do szybkiego użycia według obszaru i sytuacji.

Moduł 12 — Atlas Dodatkowych Map Objawowych A

78 kompaktowych map: A001–A078

SYSTEM CAŁEGO ATLASU

MODUŁ 12	13 stron atlasu	×	6 map na stronę	=	78 MAP
MODUŁ 13	12 stron atlasu	×	6 map na stronę	=	72 MAPY

ŁĄCZNIE — 150 DODATKOWYCH MAP

NUMERACJA

A001 → A150

Każda mapa posiada unikalny kod. Dzięki temu w przyszłości można pisać: "Wykonaj mapę A027" zamiast szukać całej strony po nazwie.

STRUKTURA KAŻDEJ MINI-MAPY

OBJAW / SYTUACJA
↓
3 PUNKTY
↓
KOLEJNOŚĆ
↓
SIŁA
↓
1 ZASADA BEZPIECZEŃSTWA

150 map nie oznacza 150 diagnoz.

Są to warianty samopielęgnacji według konkretnej sytuacji lub odczucia.

STAŁA TECHNIKA ATLASU

1–2/5

bez bólu

krótko

obustronnie, jeśli punkt występuje po obu stronach

Jeżeli objaw jest nowy, silny lub wyraźnie inny niż zwykle — nie wybieraj mapy tylko dlatego, że nazwa brzmi podobnie.

PRZYKŁADOWA MINI-MAPA

A001 TYTUŁ

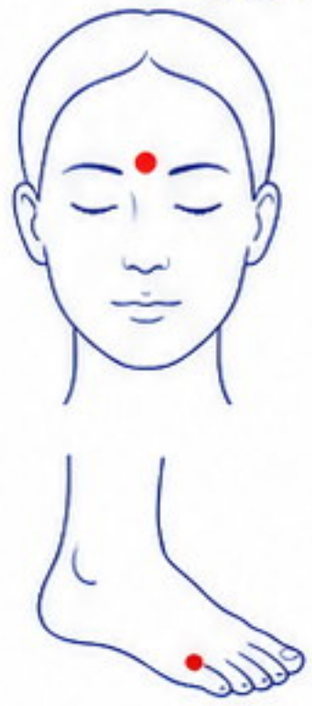
- punkt
- punkt
- punkt

2 1/3 → → →

1–2/5

6 Szybkich Map – Głowa, Oczy i Twarz

A001 NAPIĘCIE CZOŁA PO DŁUGIEJ KONCENTRACJI

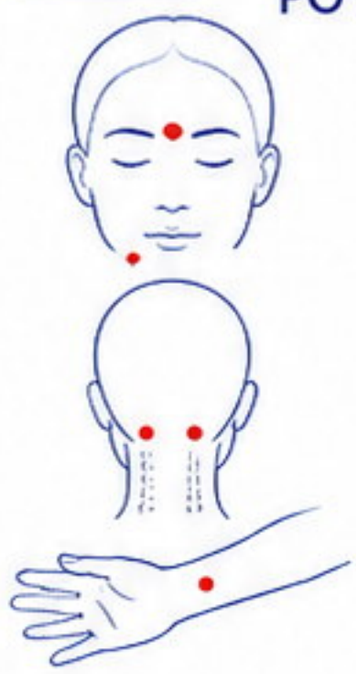


Punkty:
Yintang → PC6 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Rozluźnij brwi i szczękę podczas ucisku.

A002 ZMĘCZONE OCZY PO EKRANIE



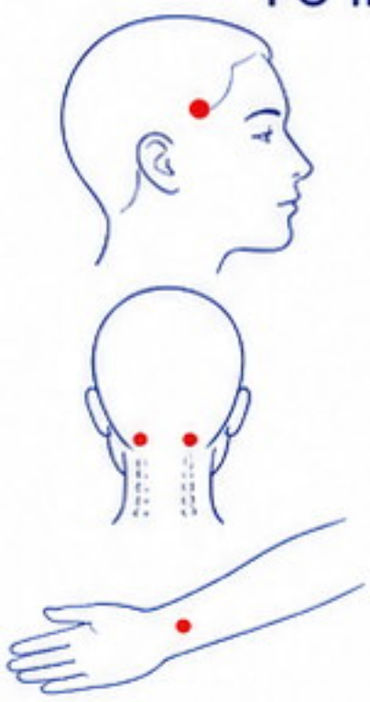
Punkty:
Yintang → GB20 → PC6

Technika:
1/5

Instrukcja:
Najpierw oderwij wzrok od ekranu.

⚠ Nie uciskaj gałki ocznej.

A003 NAPIĘCIE SKRONI PO INTENSYWNEJ PRACY

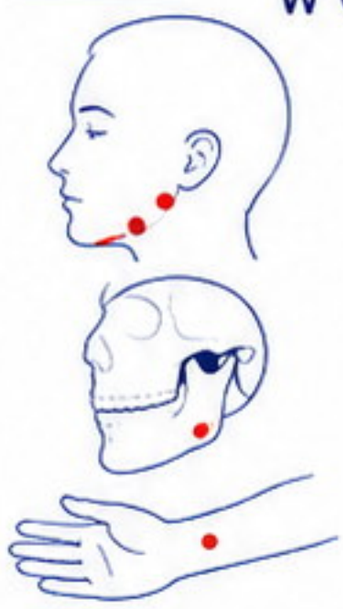


Punkty:
Taiyang → GB20 → TE5

Technika:
Taiyang 1/5,
pozostałe 1–2/5

Instrukcja:
Skroń dotykaj bardzo delikatnie.

A004 ZACISKANIE SZCZĘKI W CIĄGU DNIA



Punkty:
ST6 → ST7 → PC6

Technika:
1/5

Instrukcja:
Zęby nie muszą się stykać podczas odpoczynku.

⚠ Nie wykonywać agresywnego manipulowania żuchwą.

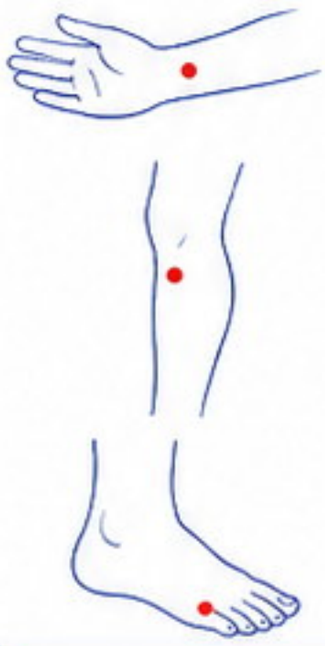
A005 ZNANY LEKKI BÓL GŁOWY PO STRESUJĄCYM DNIU

Punkty:
GB20 → PC6 → LR3

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Po mapie sprawdź również: płyny, posiłek, odpoczynek i sen.

A006 „CIĘŻKA GŁOWA" PO NIEWYSPANIU



Punkty:
PC6 → ST36 → KI1

Technika:
1/5

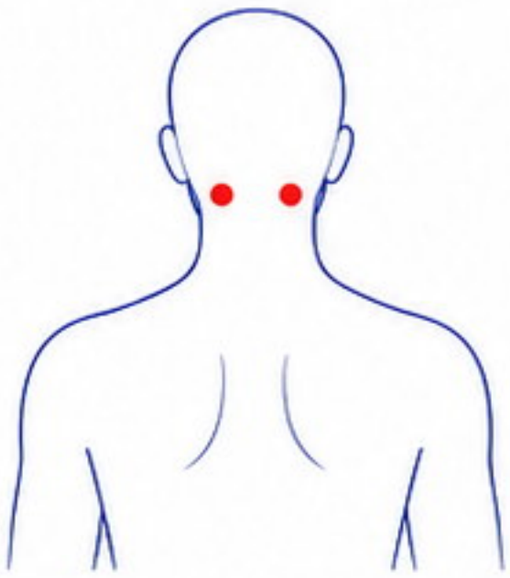
Instrukcja:
Mapa nie zastępuje snu. Użyj jej jako krótkiej pauzy.

⚠ **Nagły wyjątkowo silny ból głowy, nagła utrata wzroku lub silny ból oka nie należą do tej strony.**

Nagła utrata widzenia lub nagły silny ból oka wymagają pilnej oceny.

6 Szybkich Map – Kark, Barki i Górne Plecy

A007 KARK PO DŁUGIEJ PRACY PRZY LAPTOPIE



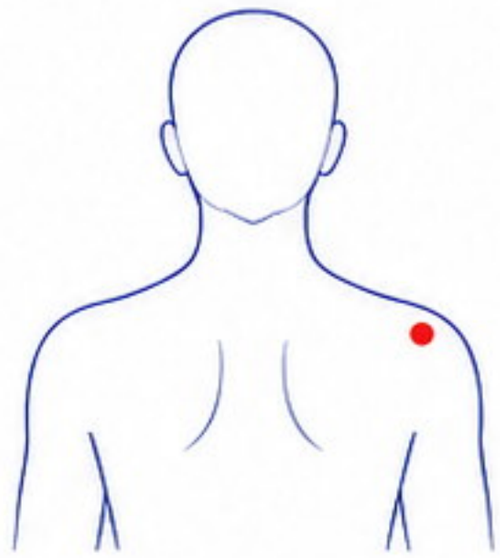
Punkty: GB20 → TE5 → SI3

Kolejność: 1 → 2 → 3

Technika (intensywność): 1–2/5

Instrukcja: Po mapie zmień pozycję i poruszaj szyją tylko w komfortowym zakresie.

A008 BARK PO DŁUGIM UŻYWANIU MYSZY



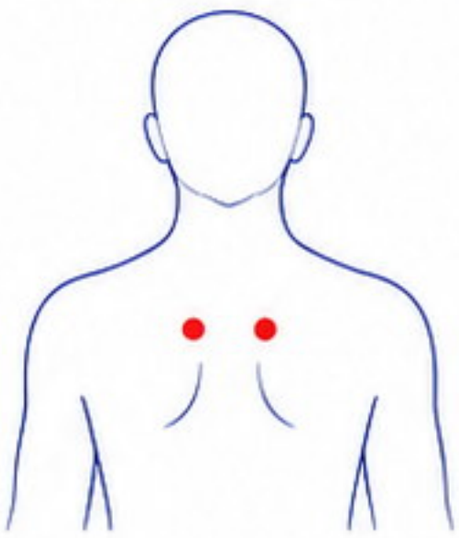
Punkty: LI15 → TE14 → TE5

Kolejność: 1 → 2 → 3

Technika (intensywność): 1–2/5

Instrukcja: Nie utrzymuj barku uniesionego podczas pracy.

A009 NAPIĘCIE MIĘDZY ŁOPATKAMI PO SIEDZENIU



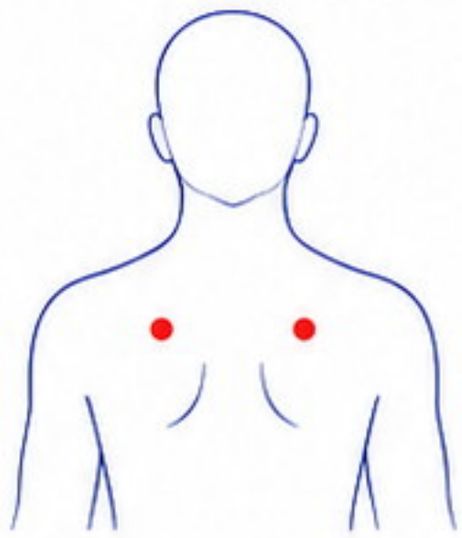
Punkty: SI11 → SI9 → TE5

Kolejność: 1 → 2 → 3

Technika (intensywność): 1–2/5

Instrukcja: Nie uciskaj bezpośrednio kręgosłupa.

A010 GÓRNE PLECY PO DŁUGIEJ JEŹDZIE SAMOCHODEM



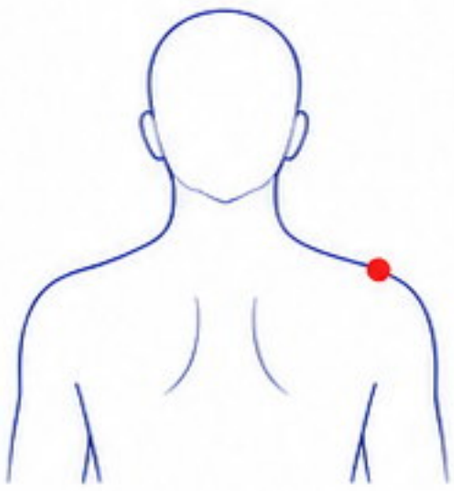
Punkty: SI11 → SI3 → PC6

Kolejność: 1 → 2 → 3

Technika (intensywność): 1–2/5

Instrukcja: Wykonuj dopiero po bezpiecznym zatrzymaniu pojazdu.

A011 JEDEN ZMĘCZONY BARK PO NOSZENIU TORBY



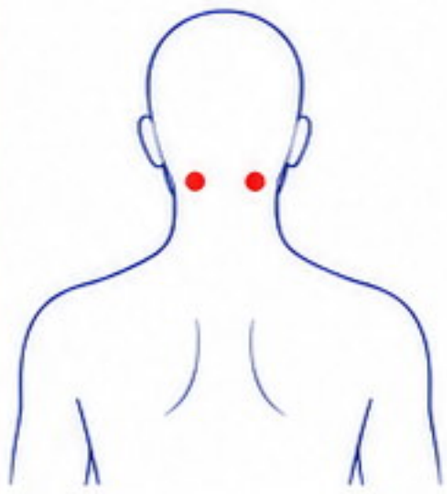
Punkty: SI9 → LI15 → LI10

Kolejność: 1 → 2 → 3

Technika (intensywność): 1–2/5

Instrukcja: Najpierw zdejmij obciążenie.

A012 PORANNA SZTYWNOŚĆ KARKU PO ŚNIE



Punkty: GB20 → SI3 → TE5

Kolejność: 1 → 2 → 3

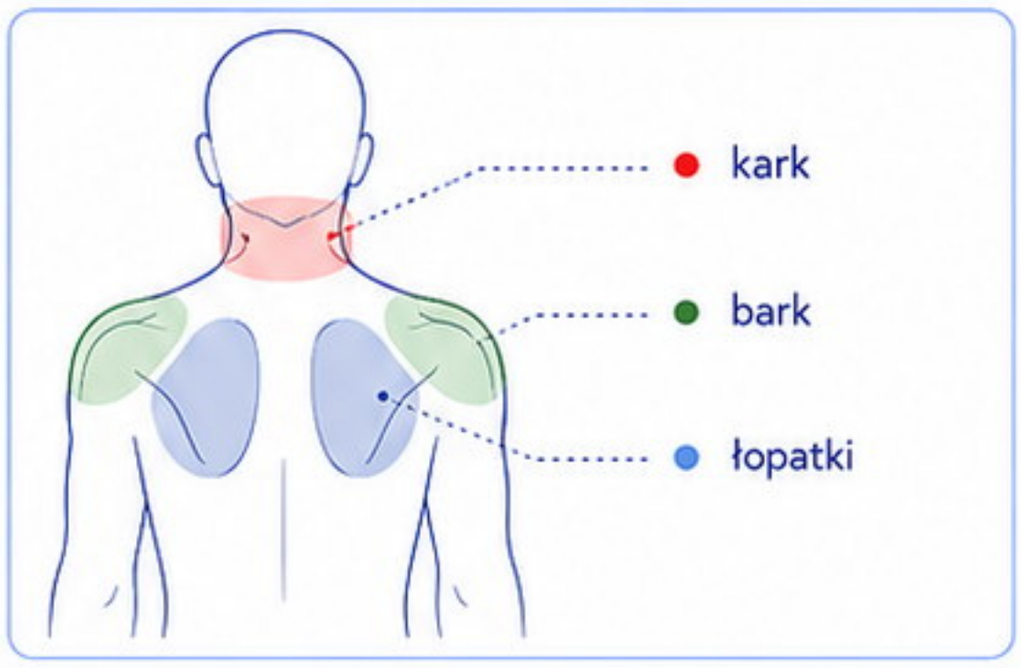
Technika (intensywność): 1/5–2/5

Instrukcja: Nie próbuj gwałtownie "nastawiać" szyi.

Utrzymujący się ból lub sztywność szyi oraz objawy takie jak mrowienie czy uczucie zimnej ręki zasługują na ocenę zamiast ciągłego zwiększania intensywności mapy.

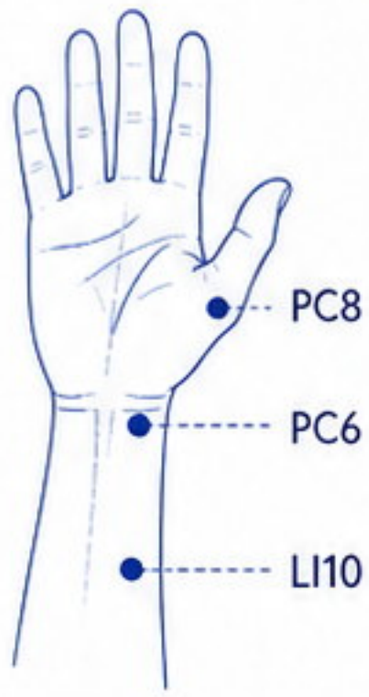
Przy typowym bólu barku łagodny ruch bywa elementem samopomocy, ale mapa nie zastępuje oceny urazu lub nasilającego się problemu.

Codzienne przeciążenie → łagodna mapa + zmiana pozycji.
Uraz → nie zgaduj.



6 Szybkich Map — Dłonie, Nadgarstki i Przedramiona

A013 ZMĘCZONA DŁOŃ PO DŁUGIM PISANIU



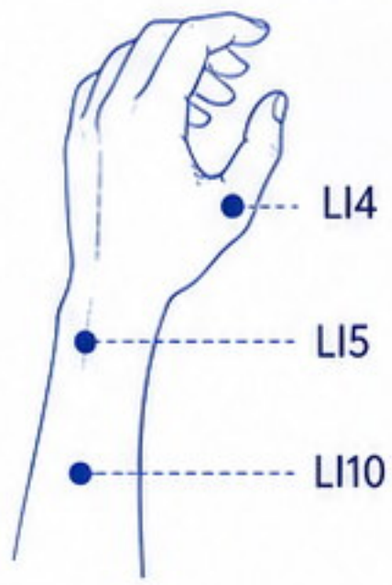
Punkty:
PC8 → PC6 → LI10

Kolejność:
1 → 2 → 3

Technika:
1—2/5

Instrukcja:
Rozluźnij chwyt przed rozpoczęciem.

A014 ZMĘCZONY KCIUK PO SMARTFONIE



Punkty:
LI4 → LI5 → LI10

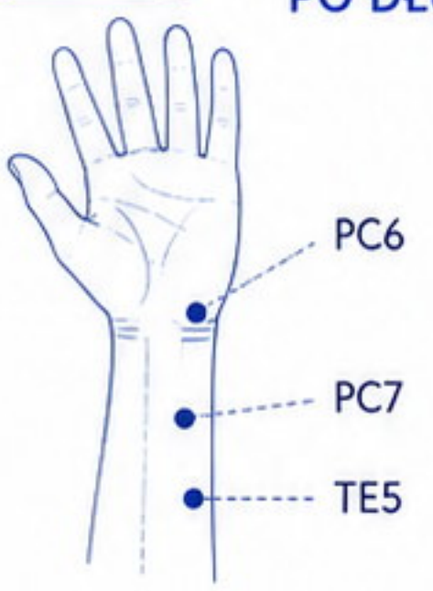
Kolejność:
1 → 2 → 3

Technika:
1—2/5

Instrukcja:
Po mapie zmień sposób trzymania urządzenia.

Ciąża: LI4 → przejdź do zasad ze str. 185.

A015 NADGARSTEK PO DŁUGIEJ PRACY MYSZĄ



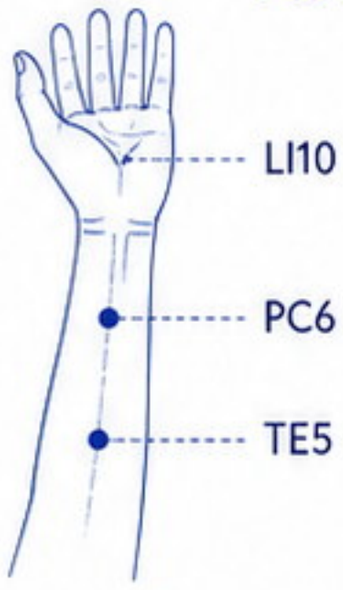
Punkty:
PC6 → PC7 → TE5

Kolejność:
1 → 2 → 3

Technika:
1—2/5

Instrukcja:
Nie uciskaj bolesnej kostnej części nadgarstka.

A016 ZMĘCZONE PRZEDRAMIĘ PO POWTARZALNYM CHWYCIE



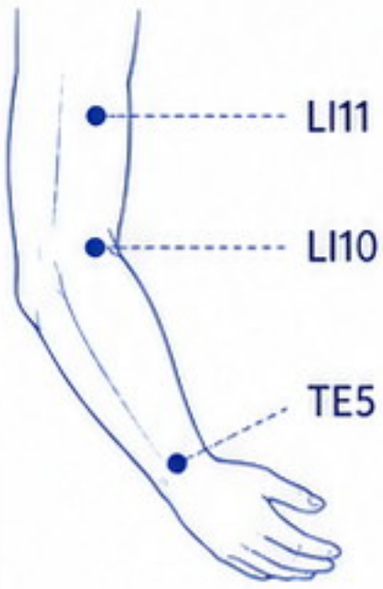
Punkty:
LI10 → PC6 → TE5

Kolejność:
1 → 2 → 3

Technika:
1—2/5

Instrukcja:
Najpierw odłóż przedmiot powodujący obciążenie.

A017 ŁOKIEĆ PO POWTARZALNEJ PRACY RĘKĄ



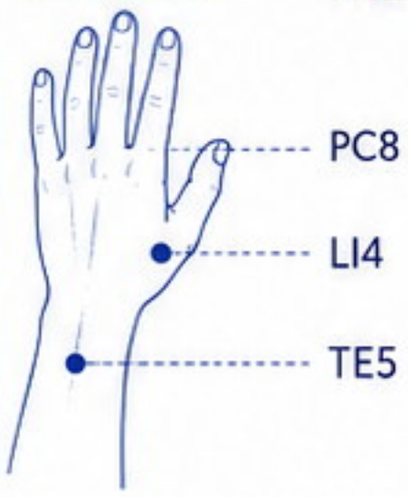
Punkty:
LI11 → LI10 → TE5

Kolejność:
1 → 2 → 3

Technika:
1—2/5

Instrukcja:
Nie uciskaj bezpośrednio najbardziej wystającej części kości łokcia.

A018 PALCE PO DŁUGIM TRZYMANIU TELEFONU



Punkty:
PC8 → LI4 → TE5

Kolejność:
1 → 2 → 3

Technika:
1—2/5

Instrukcja:
Otwórz dłoń, rozluźnij palce i dopiero potem wykonaj mapę.

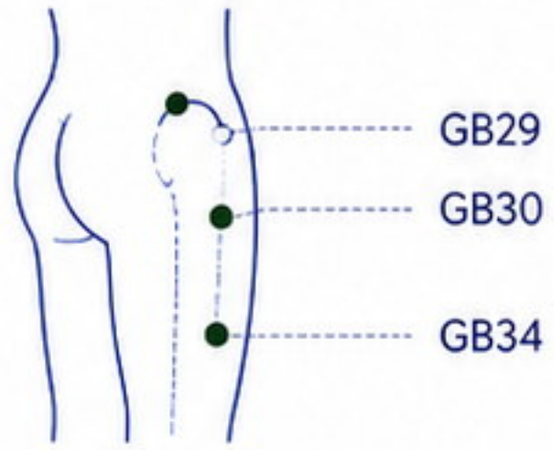
Ciąża: LI4 → str. 185.

Mrowienie, drętwienie i ból dłoni mogą występować m.in. przy ucisku nerwu w obrębie nadgarstka, jak w zespole cieśni nadgarstka. Regularne lub nasilające się drętwienie czy osłabienie chwytu nie powinno być interpretowane wyłącznie jako "napięcie do rozmasowania".

Przerwa od obciążenia jest częścią mapy.

6 Szybkich Map — Biodra, Uda i Kolana

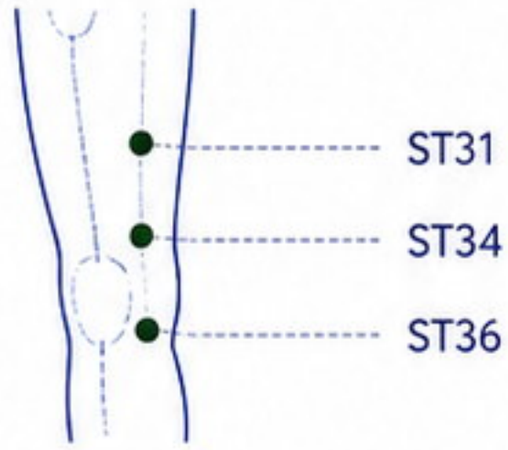
A019 BIODRO PO DŁUGIM SIEDZENIU



Punkty: GB29 → GB30 → GB34
Sekwencja: ① → ② → ③
Technika: 1–2/5

Po mapie wstań spokojnie i sprawdź kilka komfortowych kroków.

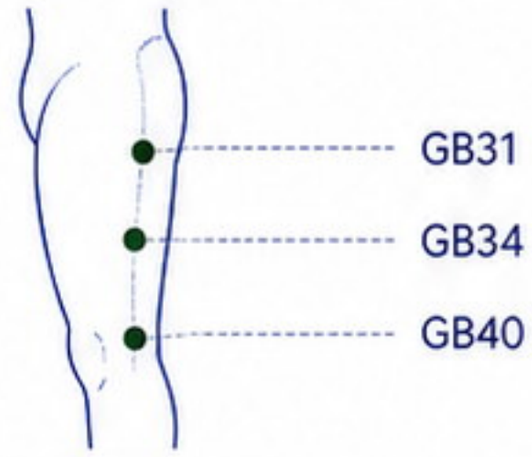
A020 PRZEDNIA CZĘŚĆ UDA PO SCHODACH



Punkty: ST31 → ST34 → ST36
Sekwencja: ① → ② → ③
Technika: 1–2/5

Nie wykonuj głębokiego ucisku na miejsce świeżego urazu.

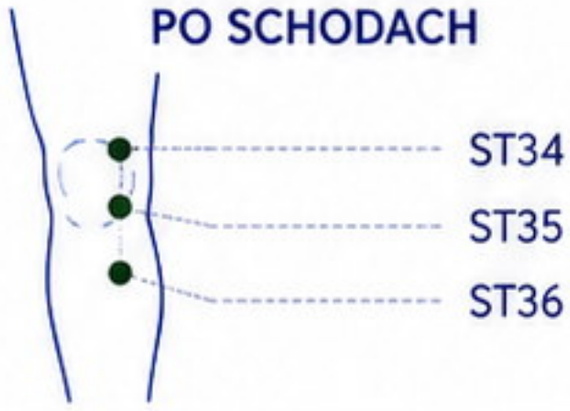
A021 BOCZNA CZĘŚĆ UDA PO DŁUGIM SPACERZE



Punkty: GB31 → GB34 → GB40
Sekwencja: ① → ② → ③
Technika: 1–2/5

Pracuj punktowo, bez agresywnego rolowania całego uda.

A022 KOLANO PO WCHODZENIU PO SCHODACH



Punkty: ST34 → ST35 → ST36
Sekwencja: ① → ② → ③
Technika: 1–2/5

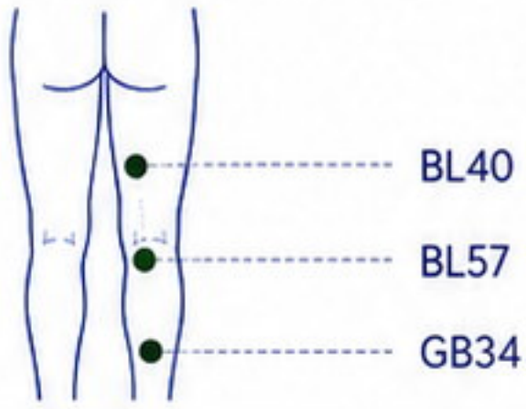
Nie uciskaj bolesnego, wyraźnie obrzękniętego stawu.

A023 SZTYWNOŚĆ KOLANA PO DŁUGIM SIEDZENIU

Punkty: ST36 → SP9 → GB34
Sekwencja: ① → ② → ③
Technika: 1–2/5

Po mapie wykonaj kilka spokojnych ruchów zgięcia i wyprostu w komfortowym zakresie.

A024 TYŁ UDA PO DŁUGIEJ PODRÓŻY



Punkty: BL40 → BL57 → GB34
Sekwencja: ① → ② → ③
Technika: 1/5–2/5

Najpierw wstań i oceń obie nogi.

Po upadku lub urazie: silny ból biodra i niemożność chodzenia lub obciążenia nogi wymagają pilnej oceny.

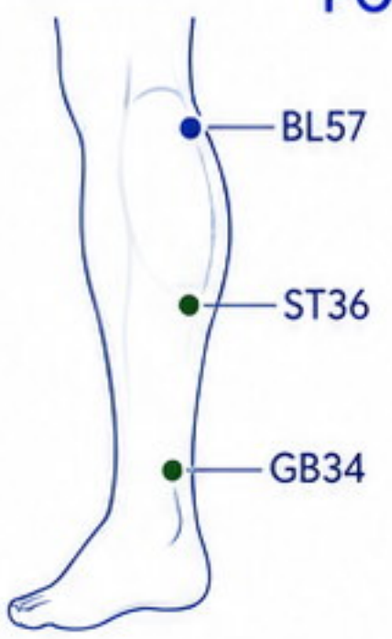
Kolano: nagły bardzo silny ból ze stawem gorącym, czerwonym lub wyraźnie obrzękniętym nie jest sytuacją do intensywnej akupresury.

Po podróży: jednostronny obrzęk, ciepło lub ból nogi → wróć do zasad dotyczących zakrzepicy ze str. 149–151.

> Zmęczona noga po ruchu i nagle bolesna, obrzęknięta noga to nie ten sam scenariusz.

6 Szybkich Map — Łydki, Kostki i Stopy

A025 ZMĘCZONA ŁYDKA PO DŁUGIM SPACERZE



Punkty:

BL57 → ST36 → GB34

Technika: 1–2/5

Instrukcja:

Tylko przy typowym, obustronnym lub jasno związanym z wysiłkiem zmęczeniu bez obrzęku alarmowego.

A026 SZTYWNOŚĆ KOSTKI PO DŁUGIM SIEDZENIU

Punkty:

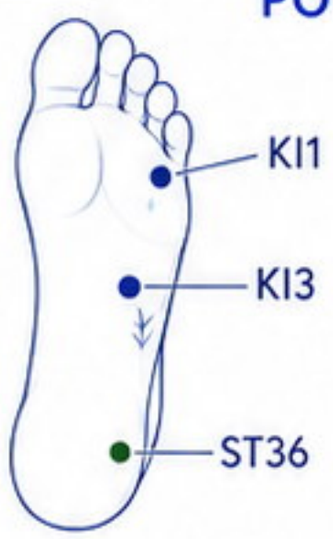
KI3 → BL60 → GB40

Technika: 1–2/5

Instrukcja:

Po mapie wykonaj kilka spokojnych ruchów stopy.

A027 ZMĘCZONE STOPY PO CAŁYM DNIU STOJĄC



Punkty:

KI1 → KI3 → ST36

Technika: 1–2/5

Instrukcja:

Usiądź. Nie próbuj wykonywać mapy stojąc na jednej nodze.

A028 PRZODOSTOPIE PO CIASNYM OBUWIU

Punkty:

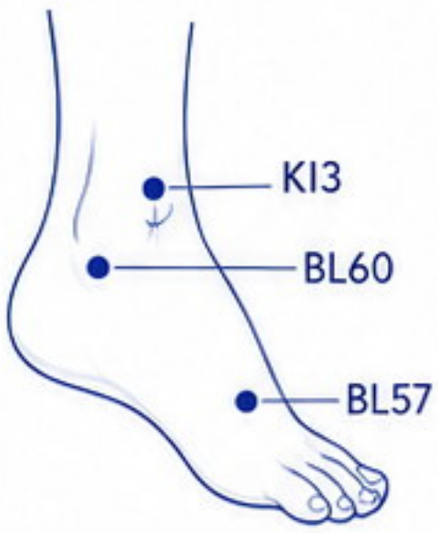
LR3 → GB41 → ST44

Technika: 1/5–2/5

Instrukcja:

Najpierw zdejmij obuwie powodujące ucisk.

A029 NAPIĘCIE OKOLICY PIĘTY PO DŁUGIM DNIU



Punkty:

KI3 → BL60 → BL57

Technika: 1–2/5

Instrukcja:

Nie wykonuj agresywnego nacisku bezpośrednio na bardzo bolesną piętę.

A030 ZMĘCZONE PALCE STÓP PO DŁUGIM CHODZENIU

Punkty:

LR3 → GB41 → KI1

Technika: 1/5–2/5

Instrukcja:

Rozluźnij obuwie i sprawdź skórę przed uciskiem.

- Silny ból kostki po urazie, niemożność chodzenia, deformacja albo słyszalne "trzaśnięcie" podczas urazu wymagają odpowiedniej oceny zamiast samodzielnej mapy.
- Gorąca, bolesna i obrzęknięta stopa również nie powinna być intensywnie masowana bez wyjaśnienia przyczyny.

Najpierw zdejmij obciążenie ze stopy. Dopiero potem dodaj punkt.

6 Szybkich Map — Praca, Koncentracja i Krótkie Przerwy

A031 3-MINUTOWA PRZERWA PRZY BIURKU

Punkty: PC6 → ST36 → KI1

Technika: 1/5

Instrukcja:
Po mapie wstań, jeśli możesz, i zmień pozycję.

A032 PO DŁUGIEJ WIDEOKONFERENCJI

Punkty: Yintang → PC6 → HT7

Technika: 1/5

Instrukcja:
Odwróć wzrok od ekranu i rozluźnij szczękę.

A033 PRZECIĄŻENIE PRZED KOLEJNYM ZADANIEM

Punkty: PC6 → HT7 → KI1

Technika: 1/5

Instrukcja:
Po mapie zapisz tylko jedno następne zadanie.

A034 SZTYWNOŚĆ CIAŁA PO DŁUGIM SIEDZENIU

Punkty: LI10 → ST36 → KI3

Technika: 1–2/5

Instrukcja:
Mapa nie zastępuje zmiany pozycji.

A035 POPOŁUDNIOWY RESET PO MONOTONNEJ PRACY

Punkty: PC6 → ST36 → LR3

Technika: 1–2/5

Instrukcja:
Sprawdź również: głód, pragnienie, senność i potrzebę ruchu.

Nie używać mapy po to, aby ignorować podstawowe potrzeby organizmu.

A036 PO DOJAZDACH LUB DŁUGIEJ PODRÓŻY

Punkty: PC6 → GB34 → KI1

Technika: 1–2/5

Instrukcja:
Po przyjeździe najpierw zmień pozycję i przejdź kilka kroków, jeśli jest to bezpieczne.

RESET ≠ zwiększanie produktywności.

ZATRZYMAJ → SPRAWDŹ CIAŁO → ZMIEŃ POZYCJĘ → ZDECYDUJ, CZEGO POTRZEBUJESZ

4 PYTANIA

- Czy potrzebuję wody?
- Czy potrzebuję jedzenia?
- Czy potrzebuję ruchu?
- Czy potrzebuję odpoczynku?

WHO podkreśla,
że tradycyjne i komplementarne praktyki powinny być stosowane w sposób bezpieczny i oparty na najlepszych dostępnych dowodach, zamiast zastępować potrzebną opiekę zdrowotną.

Punkt może rozpocząć przerwę.
Nie powinien pomagać Ci ignorować potrzeby przerwy.

A001–A036 ukończone | 36 / 150 dodatkowych map | Następne: klatka piersiowa, oddech, trawienie, sen, emocje i codzienne sytuacje.

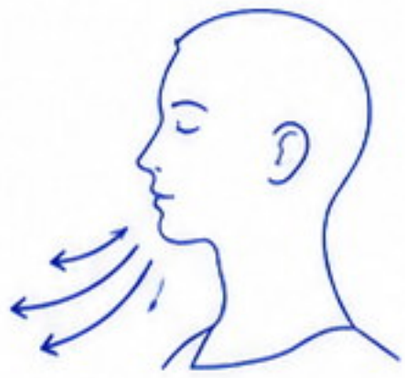
A001 A150

NOWY BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ ≠ MAPA STRESU.

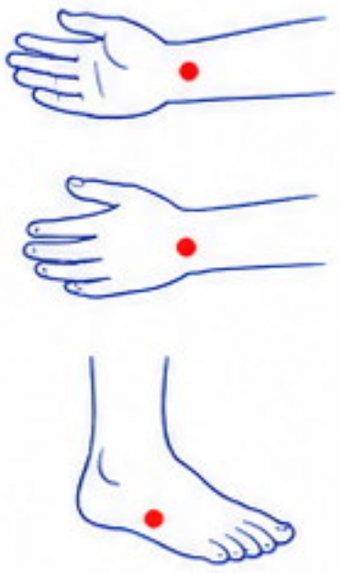
Nagły lub utrzymujący się ból/ucisk w klatce piersiowej promieniujący do ramienia, szyi, żuchwy, pleców lub z dusznością, nudnościami, potami, zawrotami głowy wymaga pilnej pomocy.

ATLAS

6 Szybkich Map – Oddech, Napięcie i Klatka Piersiowa



A037 ZNANE NAPIĘCIE KLATKI PIERSIOWEJ PODCZAS STRESU



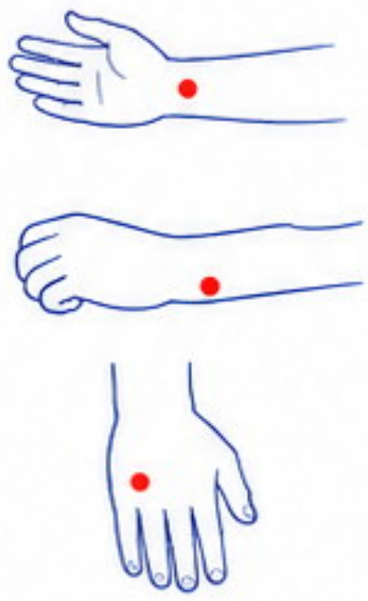
Punkty:
PC6 → HT7 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Usiądź wygodnie i sprawdź, czy objaw jest rzeczywiście taki sam jak w znanych wcześniej sytuacjach stresowych.

Nie: mocny ucisk klatki piersiowej.

A038 ODDECH PRZY SPIĘTYCH BARKACH

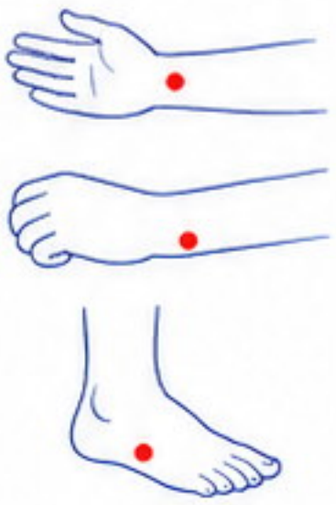


Punkty:
PC6 → LU9 → HT7

Technika:
1/5

Instrukcja:
Opuść barki bez wymuszania bardzo głębokiego wdechu.

A039 ŁAGODNA ZADYSZKA PO WEJŚCIU PO SCHODACH



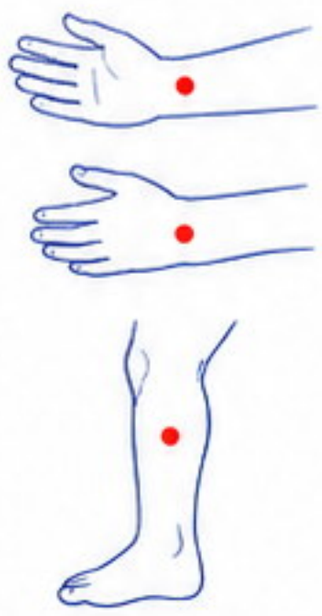
Punkty:
PC6 → LU9 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Najpierw zatrzymaj wysiłek i pozwól oddychaniu wrócić do typowego rytmu.

Tylko dla znanej, szybko ustępującej zadyszki.

A040 NAPIĘCIE PRZED WYSTĄPIENIEM PUBLICZNYM

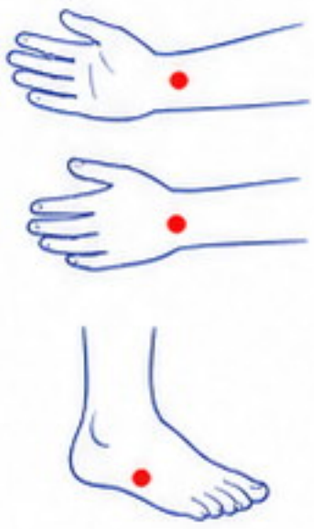


Punkty:
PC6 → HT7 → ST36

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Po mapie skup się na pierwszym zdaniu, nie na całym wystąpieniu naraz.

A041 „ŁAPIĘ SIĘ NA WSTRZYMYWANIU ODDECHU" PRZY KOMPUTERZE

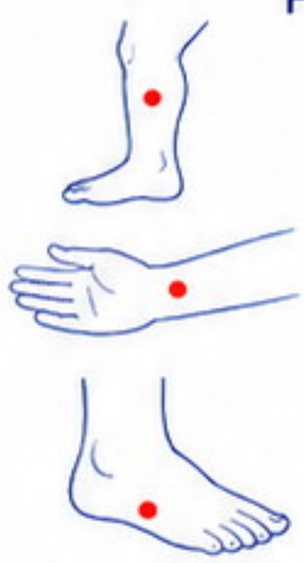


Punkty:
PC6 → HT7 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Nie rób serii maksymalnie głębokich oddechów. Pozwól oddechowi wrócić do naturalnego rytmu.

A042 SPOKOJNA PAUZA PO LEKKIM WYSIŁKU



Punkty:
ST36 → PC6 → KI1

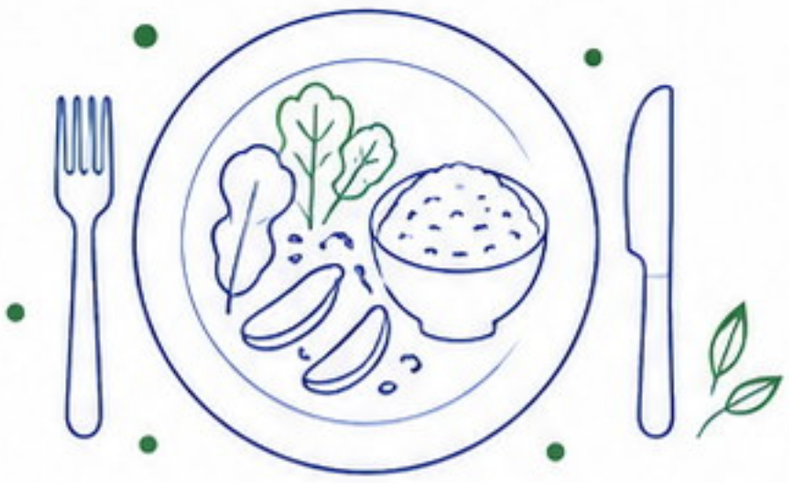
Technika:
1/5

Instrukcja:
Usiądź, sprawdź samopoczucie i dopiero później zdecyduj, czy kontynuować aktywność.

Znany stres można obserwować.
Nowego objawu sercowo-oddechowego nie należy zgadywać.

ATLAS

6 Szybkich Map – Brzuch, Posiłek i Trawienie



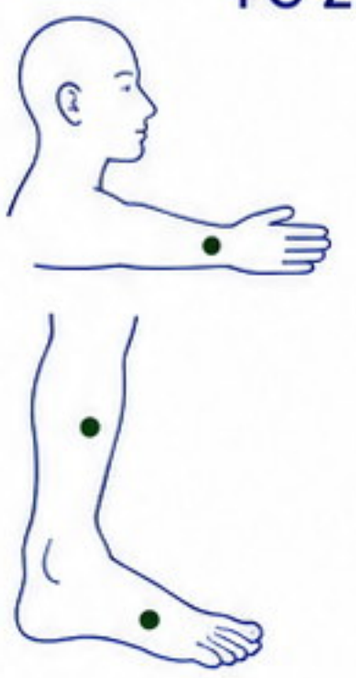
A043 LEKKIE WZDĘCIE PO WIĘKSZYM POSIŁKU

Punkty:
PC6 → ST36 → LR3

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Nie uciskaj mocno pełnego brzucha.

A044 UCZUCIE PEŁNOŚCI PO ZBYT SZYBKIM JEDZENIU

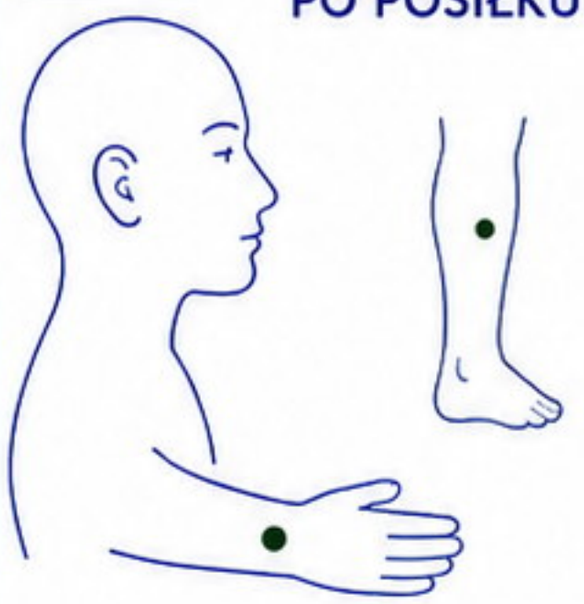


Punkty:
PC6 → ST36 → SP4

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Usiądź bardziej pionowo i daj organizmowi chwilę przed kolejnym jedzeniem.

A045 ŁAGODNE NUDNOŚCI PO POSIŁKU

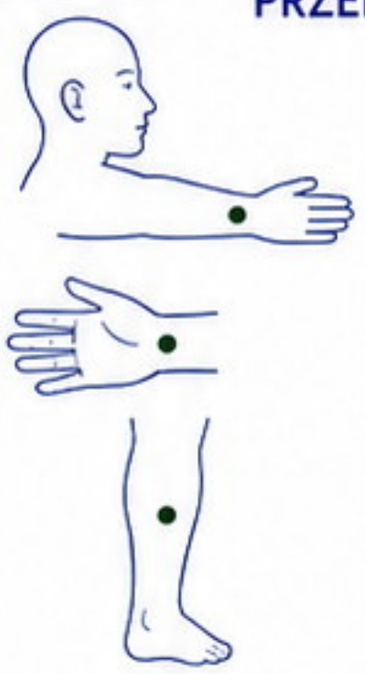


Punkty:
PC6 → ST36 → KI1

Technika:
1/5–2/5

Instrukcja:
PC6 ma być największym diagramem na tej mini-karcie.

A046 „ŚCIŚNIĘTY BRZUCH" PRZED WAŻNYM WYDARZENIEM

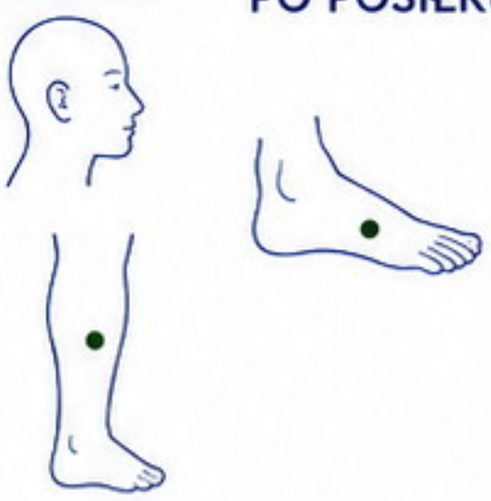


Punkty:
PC6 → HT7 → ST36

Technika:
1/5

Instrukcja:
Najpierw nazwij sytuację stresową. Nie zakładaj automatycznie choroby żołądka.

A047 LEKKIE ODBIJANIE PO POSIŁKU

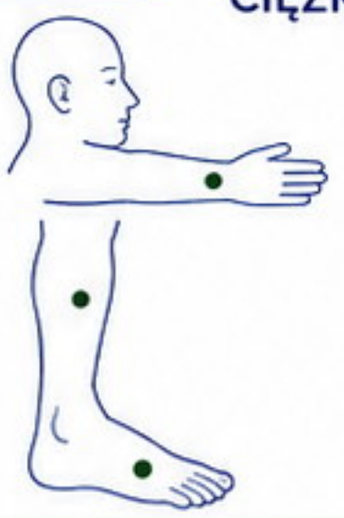


Punkty:
PC6 → SP4 → ST36

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Zauważ wielkość posiłku oraz tempo jedzenia.

A048 PORANNE UCZUCIE CIĘŻKOŚCI BRZUCHA



Punkty:
PC6 → ST36 → LR3

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Zapisz, czy objaw regularnie pojawia się rano, czy był jednorazowy.

FILTR BEZPIECZEŃSTWA BRZUCHA

Większość łagodnych bólów brzucha nie oznacza poważnego problemu, ale bardzo silny lub nasilający się ból, krwawienie, omdlenie, utrzymujące się wymioty albo niemożność oddania stolca lub moczu mogą wymagać pilnej oceny.

NIE UŻYWAJ ATLASU DO

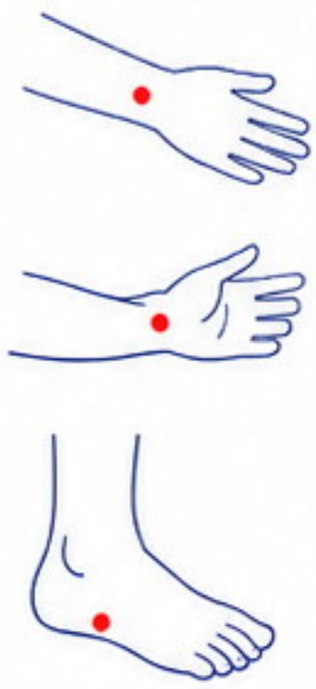
- przeczekiwania ostrego brzucha
- maskowania silnego bólu
- wielokrotnego uciskania przy nasilających się objawach

Znany dyskomfort po posiłku można obserwować.
Silnego bólu brzucha nie należy normalizować.

ATLAS

6 Szybkich Map – Wieczorne Wyciszenie i Sen

A049 10 MINUT PRZED POŁOŻENIEM SIĘ DO ŁÓŻKA



Punkty:
HT7 → PC6 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Odłóż telefon przed rozpoczęciem.

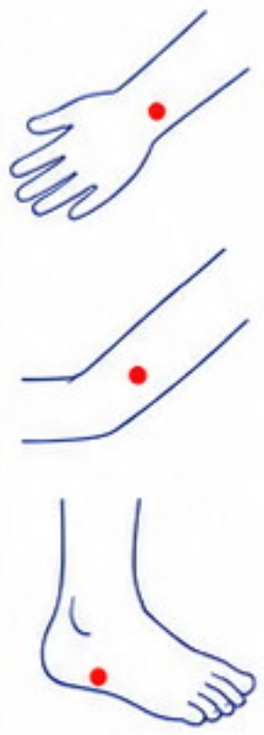
A050 MYŚLI WRACAJĄ PO ZGASZENIU ŚWIATŁA

Punkty:
Yintang → HT7 → PC6

Technika:
1/5

Instrukcja:
Zapisz jedno zdanie z myślą, którą chcesz zostawić na jutro.

A051 CIAŁO JEST ZMĘCZONE, ALE NADAL SPIĘTE

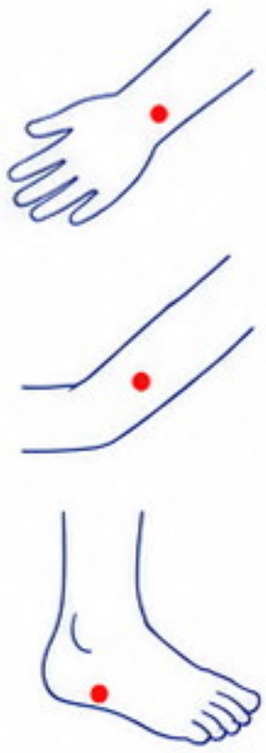


Punkty:
PC6 → HT7 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Zrób szybki skan: szczęka → barki → dłonie → brzuch.

A052 POWRÓT DO ŁÓŻKA PO NOCNYM PRZEBUDZENIU

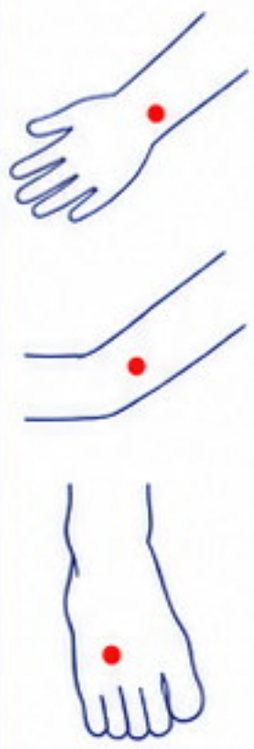


Punkty:
HT7 → PC6 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Nie sprawdzaj wielokrotnie godziny.

A053 PO PÓŹNYM, STRESUJĄCYM DNIU

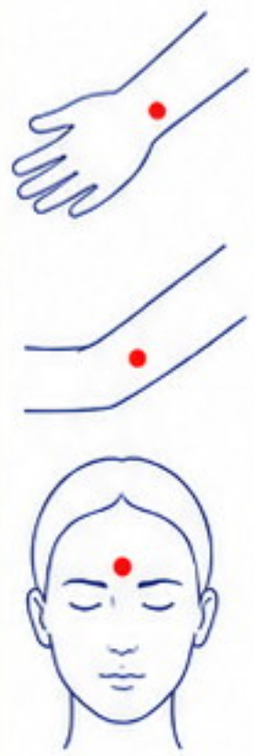


Punkty:
PC6 → HT7 → LR3

Technika:
1/5–2/5

Instrukcja:
Nie zamieniaj wieczornej mapy w kolejne zadanie do perfekcyjnego wykonania.

A054 „JUTRO MUSZĘ WCZEŚNIE WSTAĆ"



Punkty:
PC6 → HT7 → Yintang

Technika:
1/5

Instrukcja:
Nie próbuj wymusić snu. Przygotuj warunki i pozwól mu nadejść.

RUTYNA MA ZNACZENIE

Zmiana nawyków związanych ze snem i środowiska sypialni może pomagać przy problemach ze snem; przy utrzymującej się bezsenności istnieją także profesjonalne formy leczenia, w tym CBT.

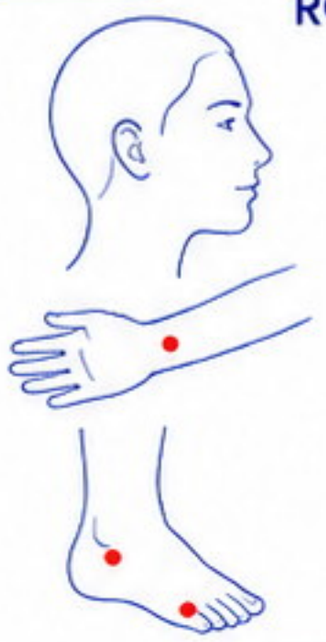
CZEGO NIE PISAĆ

- punkt usypiający w 60 sekund
- naturalny zamiennik leku nasennego
- gwarantuje 8 godzin snu

> Mapa rozpoczyna rutynę.
> Sen nie jest zadaniem do wykonania siłą.

6 Szybkich Map — Emocje i Przeciążenie Dnia

A055 PRZED TRUDNĄ ROZMOWĄ



Punkty:
PC6 → HT7 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Zapisz jedno zdanie, które naprawdę chcesz przekazać.

PRZED

A056 PO KONFLIKCIE, KIEDY NADAL JESTEM POBUDZONA/POBUDZONY

Punkty:
LR3 → PC6 → HT7

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Nie wysyłaj kolejnej wiadomości tylko po to, aby natychmiast zmniejszyć napięcie.

PO

A057 FRUSTRACJA PO NIEUDANYM ZADANIU

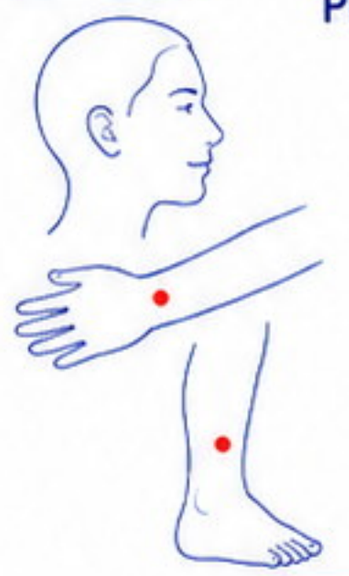
Punkty:
LR3 → GB34 → PC6

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Oddziel fakt od interpretacji: Co faktycznie się wydarzyło?

FRUSTRACJA

A058 ZNANY NIEPOKÓJ PRZED WYJŚCIEM Z DOMU



Punkty:
PC6 → HT7 → ST36

Technika:
1/5

Instrukcja:
Wybierz tylko pierwszy bezpieczny krok, nie cały dzień naraz.

NIEPOKÓJ

A059 ZA DUŻO ZADAŃ JEDNOCZEŚNIE

Punkty:
Yintang → PC6 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Skreśl lub odłóż jedną rzecz.

PRZECIĄŻENIE

A060 60 SEKUND PRZED ODPOWIEDZIĄ POD WPŁYWEM EMOCJI

Punkty:
PC6 → HT7 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Najpierw pauza. Potem decyzja, czy odpowiedź jest potrzebna teraz.

PAUZA

WAŻNE ROZRÓŻNIENIE

Lęk i panika mogą powodować objawy fizyczne. Jednak nowy ból w klatce piersiowej lub nietypowa duszność nie powinny być automatycznie oznaczane jako „to tylko panika".

Mapa emocji służy do stworzenia pauzy — nie do udowodnienia, że każdy objaw jest psychologiczny.

Emocja może być silna. Decyzja nadal może być spokojna.

ATLAS

6 Szybkich Map – Poranek i Łagodny Start Dnia

A061 POWOLNY PORANEK PO KRÓTSZYM ŚNIE

Punkty:
PC6 → ST36 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Mapa nie zastępuje brakującego snu. Dostosuj oczekiwania wobec dnia.

A062 PORANNE NAPIĘCIE PRZED PRACĄ

Punkty:
PC6 → HT7 → ST36

Technika:
1/5

Instrukcja:
Nie otwieraj wszystkich zadań naraz. Wybierz pierwszy krok.

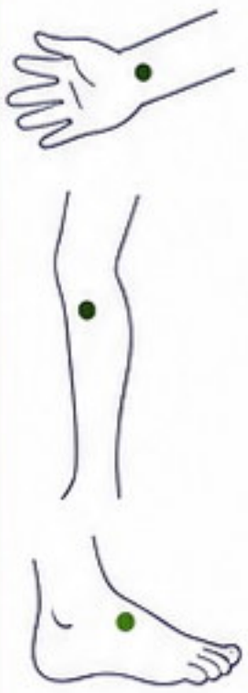
A063 „NIE MOGĘ SIĘ ROZKRĘCIĆ" PO WSTANIU

Punkty:
ST36 → LI10 → KI1

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Po mapie dodaj kilka minut spokojnego ruchu, jeśli dobrze się czujesz.

A064 PORANEK PO NIESPOKOJNEJ NOCY

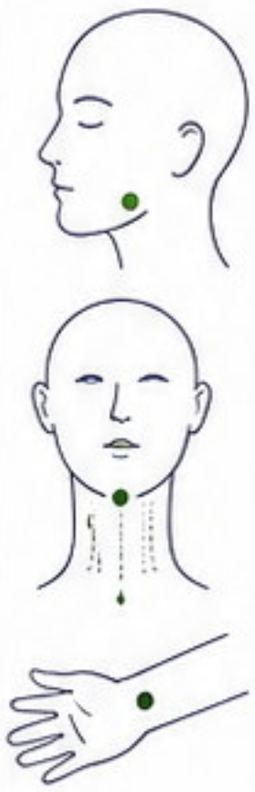


Punkty:
PC6 → ST36 → LR3

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Oceń, co możesz dziś uprościć.

A065 NAPIĘCIE ŻUCHWY PO PRZEBUDZENIU

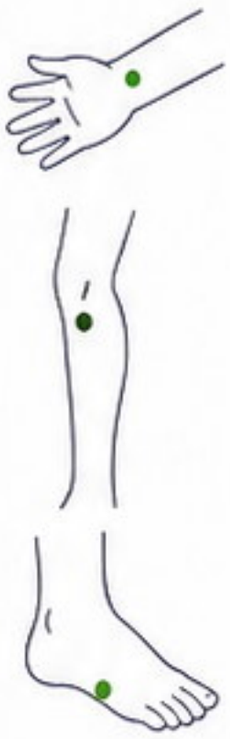


Punkty:
ST6 → ST7 → PC6

Technika:
1/5

Instrukcja:
Nie próbuj mocno rozciągać szczęki bezpośrednio po przebudzeniu.

A066 2-MINUTOWY START PRZED PIERWSZYM ZADANIEM



Punkty:
PC6 → ST36 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Po mapie zapisz:
Pierwsza rzecz, którą robię: _____.

ZASADA STRONY

Niska energia jest informacją, nie przeciwnikiem.

Jeśli zmęczenie jest uporczywe, nietypowe lub znacząco wpływa na funkcjonowanie, mapa nie powinna zastępować oceny przyczyny.

NIE PISAĆ

- × natychmiastowy zastrzyk energii
- × zastąpi kawę i sen
- × uruchamia metabolizm

> *Dobry start dnia nie musi oznaczać maksymalnej energii.*

6 Szybkich Map –
Podróż i Długie Przebywanie w Jednej Pozycji

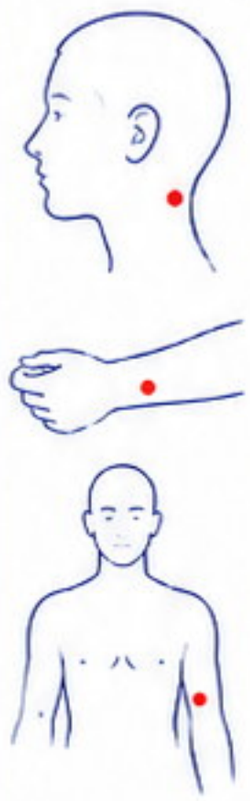
A067 NUDNOŚCI PODCZAS PODRÓŻY

Punkty:
PC6 → PC7 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Jeżeli możesz, patrz na stabilny punkt w oddali i unikaj czytania podczas ruchu.

A068 NAPIĘCIE KARKU PO DŁUGIM DOJEŹDZIE



Punkty:
GB20 → TE5 → PC6

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Kierowca wykonuje mapę dopiero po bezpiecznym zatrzymaniu.

A069 ZMĘCZONE NOGI PO DŁUGIM SIEDZENIU

Punkty:
ST36 → GB34 → KI3

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Po podróży zmień pozycję i przejdź się, jeśli jest to możliwe i bezpieczne.

A070 ZMĘCZONE STOPY PO ZWIEDZANIU

Punkty:
KI1 → KI3 → ST36

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Wykonuj siedząc, nie stojąc na jednej nodze.

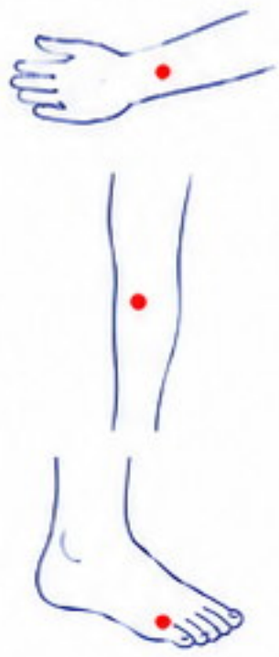
A071 PRZECIĄŻENIE BODŹCAMI PODCZAS PODRÓŻY

Punkty:
Yintang → PC6 → HT7

Technika:
1/5

Instrukcja:
Zmniejsz jedno źródło bodźców: ekran, dźwięk lub powiadomienia.

A072 RESET PO DOTARCIU NA MIEJSCE



Punkty:
PC6 → ST36 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Najpierw sprawdź: płyny, jedzenie, toaletę, ruch i odpoczynek.

BARDZO WAŻNE

Ta strona nie zapobiega zakrzepicy i nie służy do leczenia jej objawów.

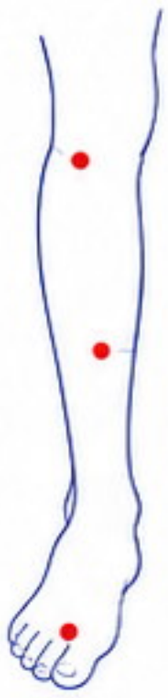
Jeżeli po podróży jedna noga staje się wyraźnie bardziej obrzęknięta, bolesna, gorąca lub zaczerwieniona, należy zastosować zasady bezpieczeństwa z wcześniejszego modułu zamiast masować kończynę.

ZASADA KIEROWCY — Żadnej mapy podczas prowadzenia samochodu.

W podróży pierwszą techniką często jest po prostu zmiana pozycji.

6 Szybkich Map — Codzienny Reset i Zakończenie Atlasu A

A073 RESET PO DŁUGIM DNIU NA NOGACH



Punkty:
ST36 → GB34 → KI1

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Usiądź i najpierw odciąż stopy.

A074 RESET PO DŁUGIM DNIU SIEDZĄC

Punkty:
LI10 → ST36 → KI3

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Po mapie zmień pozycję i wykonaj kilka spokojnych kroków.

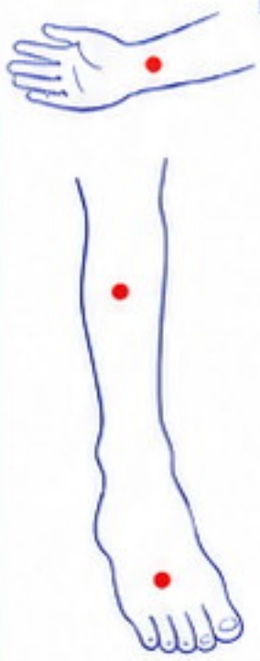
A075 RESET PO INTENSYWNYM DNIU UMYSŁOWYM

Punkty:
Yintang → PC6 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Na 5 minut odłóż ekran i zadania.

A076 RESET PO LEKKIEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Punkty:
PC6 → ST36 → LR3

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Nie stosuj mapy do ignorowania ostrego bólu ani wyraźnego przeciążenia.

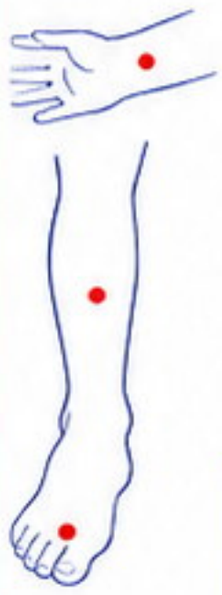
A077 RESET PRZED ODPOCZYNKIEM

Punkty:
HT7 → PC6 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Zadaj sobie pytanie: Co mogę już dzisiaj zakończyć?

A078 „NIE WIEM, KTÓREJ MAPY POTRZEBUJĘ"



Punkty:
PC6 → ST36 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Użyj jej jako neutralnej pauzy.

- Czy dominuje ból?
- Czy dominuje napięcie?
- Czy jestem głodna/głodny?
- Czy potrzebuję snu?
- Czy pojawił się nowy objaw?

⚠ Jeżeli nie wiesz, co się dzieje z nowym lub silnym objawem, odpowiedzią nie jest losowanie kolejnej mapy.

MODUŁ 12 — UKOŃCZONY

A001–A078 ✓

78 DODATKOWYCH MAP GOTOWYCH

- GŁOWA I TWARZ
- KARK I BARKI
- DŁONIE I NADGARSTKI
- BIODRA I KOLANA
- STOPY
- PRACA
- ODDECH
- TRAWIENIE
- SEN
- EMOCJE
- PORANEK
- PODRÓŻ

78 / 150

A001 ▬▬▬

Moduł 13 — Atlas Dodatkowych Map Objawowych B

72 dodatkowe mapy • A079–A150

A079 → A150

JUŻ GOTOWE	TERAZ	NA KOŃCU
A001–A078	A079–A150	150 / 150
78 MAP ✓	72 MAPY	DODATKOWYCH MAP

STRUKTURA MODUŁU

- 228 → A079–A084
- 229 → A085–A090
- 230 → A091–A096
- 231 → A097–A102
- 232 → A103–A108
- 233 → A109–A114
- 234 → A115–A120
- 235 → A121–A126
- 236 → A127–A132
- 237 → A133–A138
- 238 → A139–A144
- 239 → A145–A150

STAŁA STRUKTURA KARTY

KOD
↓
SYTUACJA
↓
3 PUNKTY
↓
TRASA
↓
SIŁA
↓
JEDEN PRAKTYCZNY KROK

KOD KOLORÓW

- **NIEBIESKI —** stres / sen / układ nerwowy
- **ZIELONY —** trawienie / codzienna energia
- **BEŻ —** mięśnie / codzienny komfort
- **ŚLIWKOWY —** cykl / zdrowie kobiet
- **CHŁODNY SZARY —** oddech / rekonwalescencja
- **POMARAŃCZOWY —** szczególna ostrożność

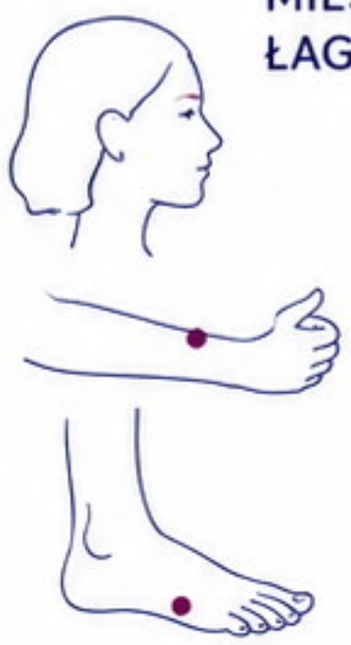
Nazwa mini-mapy opisuje sytuację, a nie rozpoznanie medyczne.

150 map daje więcej możliwości wyboru — nie więcej powodów do samodiagnozy.

ATLAS B

6 Szybkich Map — Cykl Menstruacyjny i Codzienny Komfort

A079 PIERWSZY DZIEŃ MIESIĄCZKI — ŁAGODNY DYSKOMFORT

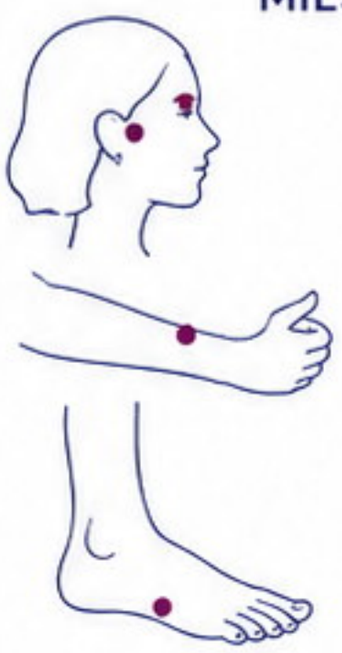


Punkty:
PC6 → LR3 → ST36

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Połącz mapę z odpoczynkiem lub ciepłem, jeśli są dla Ciebie komfortowe.

A080 NAPIĘCIE PRZED MIESIĄCZKĄ

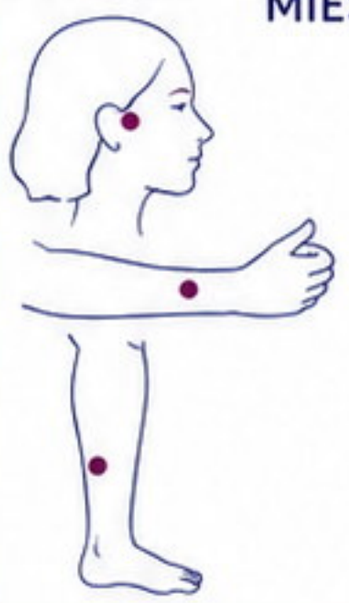


Punkty:
PC6 → HT7 → LR3

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Zapisz dzień cyklu, żeby zobaczyć, czy wzorzec powtarza się.

A081 WZDĘCIE PRZED MIESIĄCZKĄ

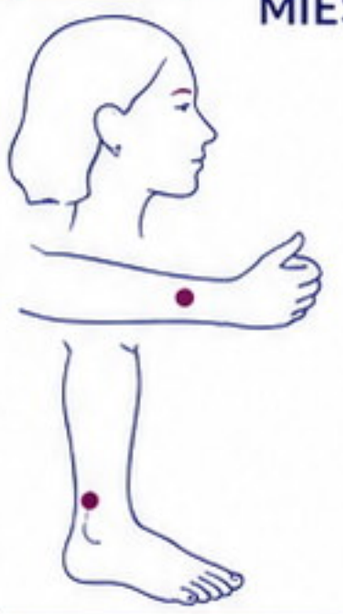


Punkty:
PC6 → ST36 → LR3

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Nie stosuj mocnego ucisku brzucha.

A082 ZMĘCZENIE PODCZAS MIESIĄCZKI

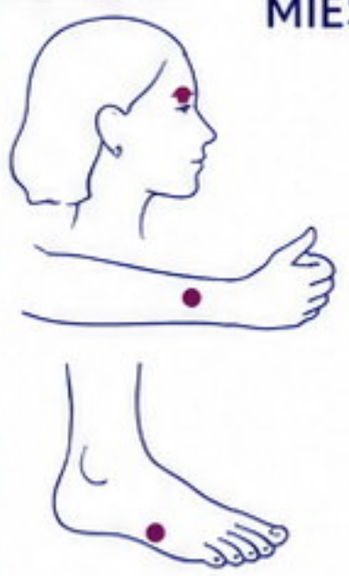


Punkty:
PC6 → ST36 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Nie używaj mapy do przełamywania wyraźnego osłabienia.

A083 ROZDRAŻNIENIE PRZED MIESIĄCZKĄ

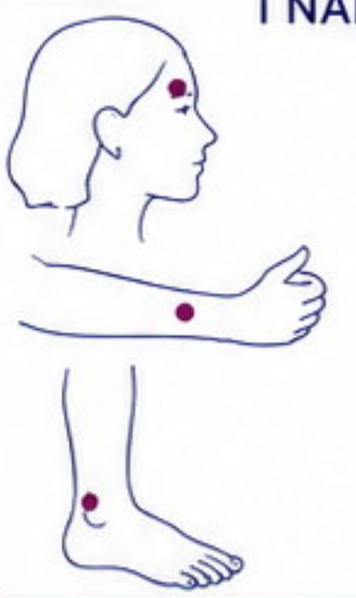


Punkty:
PC6 → HT7 → LR3

Technika:
1/5–2/5

Instrukcja:
Emocja może współwystępować z cyklem, ale nie unieważnia tego, co czujesz.

A084 WIECZÓR Z PMS I NAPIĘCIEM



Punkty:
HT7 → PC6 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Po mapie przejdź do spokojnej rutyny snu.

Jeżeli miesiączka się spóźnia i ciąża jest możliwa, nie kopiuj automatycznie map menstruacyjnych.

Przejdź do str. 185

WAŻNE

Objawy PMS mogą obejmować zarówno zmiany fizyczne, jak i emocjonalne. Jeżeli wzorzec znacząco wpływa na codzienne funkcjonowanie, istnieją profesjonalne możliwości oceny i leczenia — mini-mapy nie powinny być jedynym rozwiązaniem.

CZEGO NIE PISAĆ

- reguluje estrogen
- przywraca progesteron
- normalizuje hormony

> *Mapa pomaga przejść przez znany moment cyklu. Nie mierzy hormonów.*

6 Szybkich Map –
Przejścia Między Aktywnością a Odpoczynkiem

A085 5 MINUT PO ZAKOŃCZENIU PRACY

Punkty:
PC6 → HT7 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Zamknij komputer lub odłóż narzędzia pracy przed rozpoczęciem.

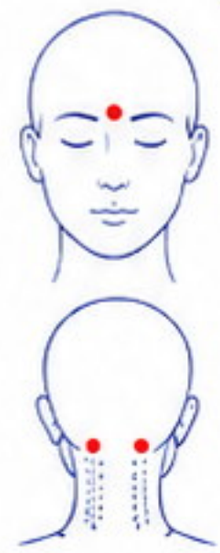
A086 PRZEJŚCIE Z "TRYBU PRACY" DO DOMU

Punkty:
PC6 → ST36 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Zadaj pytanie:
Co nie musi iść ze mną do reszty dnia?

A087 PO DNIU PEŁNYM ROZMÓW I LUDZI



Punkty:
Yintang → PC6 → HT7

Technika:
1/5

Instrukcja:
Zmniejsz bodźce przed kolejną aktywnością.

A088 PO DŁUGIM SKUPIENIU BEZ PRZERWY

Punkty:
Yintang → LI10 → ST36

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Wstań, jeśli możesz, i przez chwilę patrz dalej niż ekran.

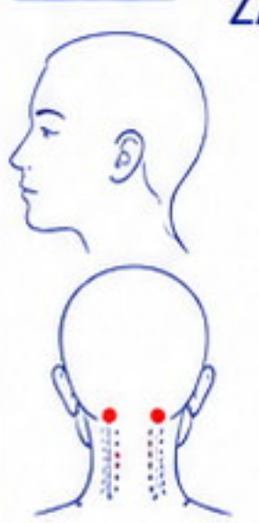
A089 WIECZÓR PO FIZYCZNIE AKTYWNYM DNIU

Punkty:
ST36 → PC6 → KI1

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Jeżeli pojawił się ostry ból, obrzęk lub uraz, nie traktuj tego jak zwykłego zmęczenia.

A090 "DZISIAJ BYŁO ZA DUŻO"



Punkty:
PC6 → HT7 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Nie rozwiązuj całego dnia. Wybierz jedną potrzebę: sen / jedzenie / cisza / kontakt / prysznic / odpoczynek.

MINI-SEKWENCJA CAŁEJ STRONY

ZAKOŃCZ → ZATRZYMAJ → SPRAWDŹ CIAŁO → WYBIERZ POTRZEBĘ → DOPIERO POTEM KOLEJNE DZIAŁANIE

NIE MYL PRZECIĄŻENIA Z PANIKĄ ANI CHOROBY Z "SAMYM STRESEM"

Lęk potrafi tworzyć realne objawy w ciele: napięcie, kołatanie serca, ból, problemy ze snem i trawieniem. Jeśli objawy wracają, nasilają się lub wpływają na Twoje funkcjonowanie — warto rozważyć wsparcie specjalisty.

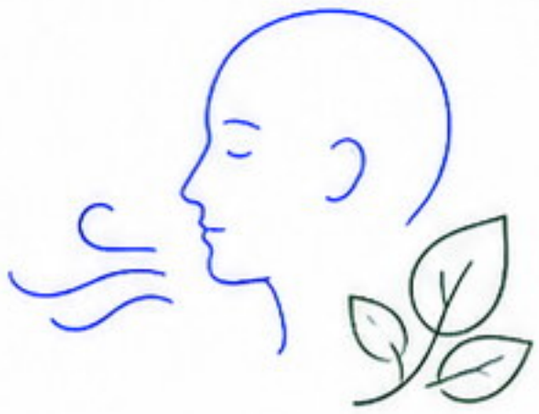
A001–A090 ✓ | **90 / 150** dodatkowych map | Pozostało: **60**

Następne: rekonwalescencja, drogi oddechowe, sezonowe dolegliwości, trawienie, ciało po wysiłku i mapy codziennych sytuacji.

Nie każda pauza musi Cię naprawić.
Czasem wystarczy, że naprawdę kończy poprzednią część dnia.

A001 A150

6 Szybkich Map — Powrót do Formy po Infekcji



A091 ZMĘCZENIE PO PRZEZIĘBIENIU

Punkty:
PC6 → ST36 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Po mapie wybierz odpoczynek albo tylko lekką aktywność odpowiednią do aktualnej energii.

A092 LEKKI KASZEL, KTÓRY JESZCZE POZOSTAŁ

Punkty:
LU7 → LU9 → PC6

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Obserwuj, czy z każdym kolejnym dniem kaszel słabnie.

A093 ZATKANY NOS PODCZAS ZDROWIENIA

Punkty:
LI20 → Yintang → LU7

Technika:
Twarz 1/5 • LU7 1–2/5

Instrukcja:
Nie wciskaj mocno punktów przy nosie.

A094 CHRYPKA PO INFEKCJI

Punkty:
LU7 → LU9 → PC6

Technika:
1/5

Instrukcja:
Oszczędzaj głos zamiast "testować", czy już wrócił do normy.

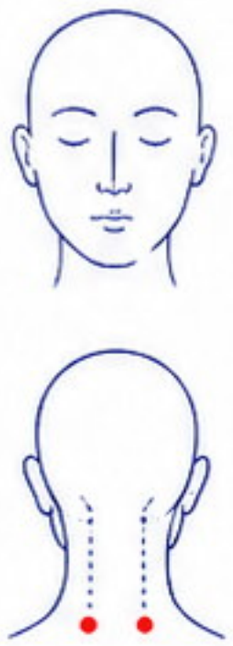
A095 PIERWSZY SPOKOJNY SPACER PO CHOROBIE

Punkty:
PC6 → ST36 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Wykonaj przed lub po spacerze — nie używaj jej do forsowania tempa.

A096 WIECZÓR PODCZAS REKONWALESCENCJI



Punkty:
HT7 → PC6 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Priorytetem jest spokojny odpoczynek, nie "odzyskanie całej energii" przed snem.

BEZPIECZEŃSTWO STRONY

Typowe przeziębienie może obejmować katar lub zatkany nos, ból gardła, chrypkę, kaszel i zmęczenie. Infekcje dróg oddechowych mogą także powodować duszność, świsty czy ucisk w klatce piersiowej; przy nasilających się lub poważnych objawach potrzebna jest odpowiednia ocena, a nie kolejna mapa.

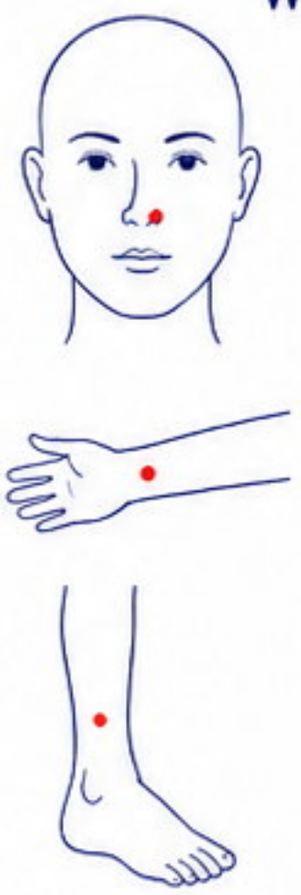
INFEKCJA → LEPIEJ → STOPNIOWY POWRÓT

"Zdrowienie to kierunek: coraz lepiej — nie obowiązek powrotu do 100% w konkretnym dniu."

ATLAS B

6 Szybkich Map — Nos, Twarz i Gardło

A097 KATAR I CZĘSTE WYCIERANIE NOSA

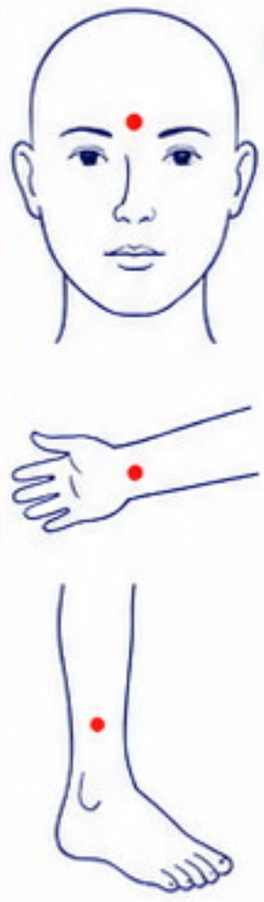


Punkty:
LI20 → LU7 → PC6

Technika:
1/5

Instrukcja:
Przy podrażnionej skórze wokół nosa zmniejsz nacisk jeszcze bardziej.

A098 UCZUCIE CIĘŻKOŚCI OKOLICY CZOŁA PRZY KATARZE

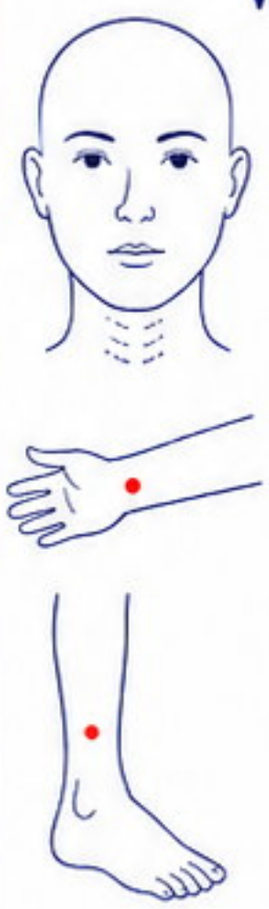


Punkty:
Yintang → LI20 → LU7

Technika:
1/5

Instrukcja:
Nie wykonuj silnego nacisku na twarz.

A099 LEKKIE DRAPANIE W GARDLE

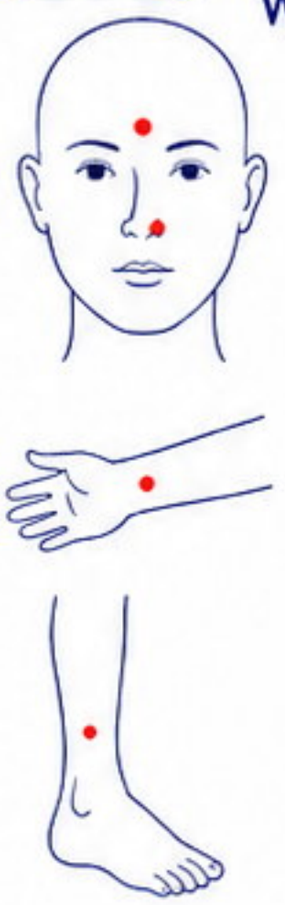


Punkty:
LU7 → LU9 → PC6

Technika:
1/5

Instrukcja:
Punkty znajdują się na kończynach – nie uciskaj szyi.

A100 NOS ZATYKA SIĘ WIECZOREM

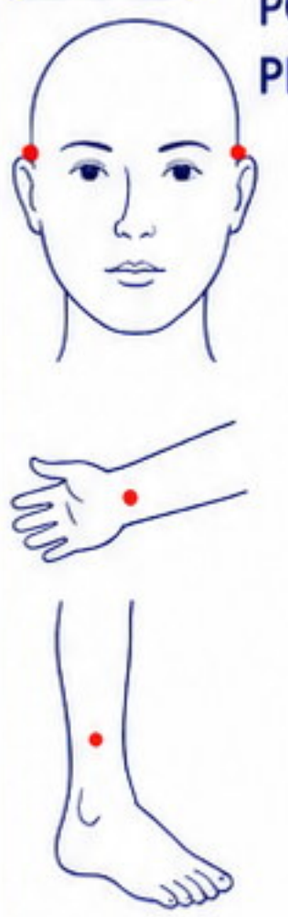


Punkty:
LI20 → Yintang → PC6

Technika:
1/5

Instrukcja:
Po mapie przygotuj spokojną rutynę przed snem.

A101 NAPIĘCIE TWARZY PODCZAS PRZEZIĘBIENIA

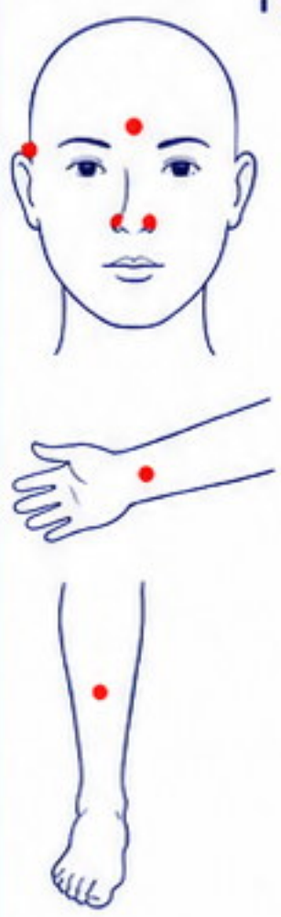


Punkty:
Yintang → Taiyang → PC6

Technika:
1/5

Instrukcja:
Twarz uciskaj powierzchownie i komfortowo.

A102 PORANNY KATAR I „CIĘŻKA GŁOWA"



Punkty:
LI20 → Yintang → ST36

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Zacznij od oceny ogólnego samopoczucia, nie od mocniejszego ucisku.

WAŻNE

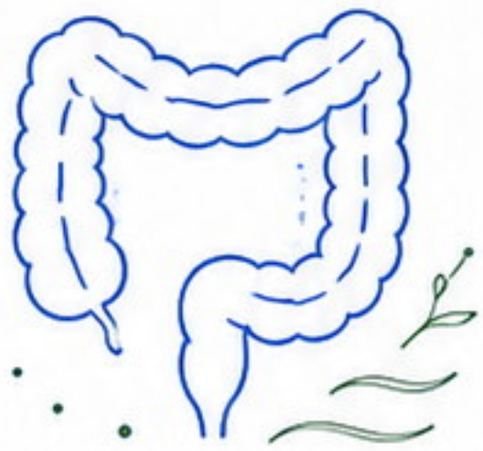
Katar, zatkany nos, ból gardła, kaszel i uczucie ciśnienia w twarzy mogą pojawiać się przy zwykłym przeziębieniu. Sam zestaw objawów nie ustala jednak jednej przyczyny.

CZEGO NIE PISAĆ

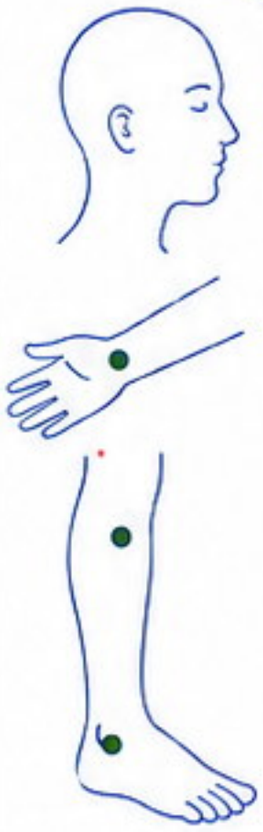
- × zabija wirusy
- × usuwa bakterie z zatok
- × leczy alergię

> *Mapa dotyczy komfortu objawu – nie identyfikuje drobnoustroju ani przyczyny.*

6 Szybkich Map — Jelita, Wzdęcie i Rytm Wypróżnień



A103 DZIEŃ Z ZAPARCIEM



Punkty:
ST36 → ST37 → PC6

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Mapa jest dodatkiem do zwykłych działań wspierających rytm jelit.

A104 LUŹNIEJSZY STOLEC I LEKKI DYSKOMFORT

Punkty:
PC6 → ST36 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Priorytetem pozostaje odpowiednie przyjmowanie płynów.

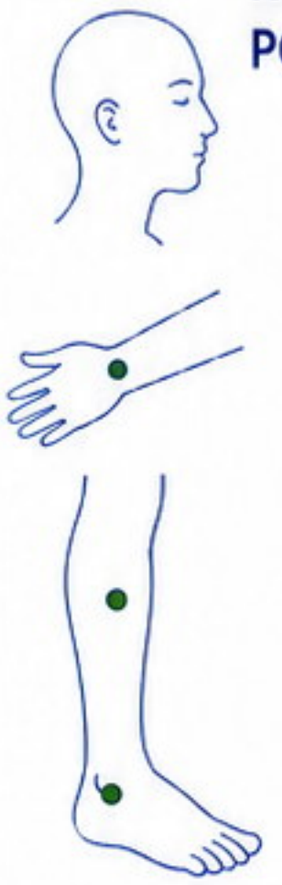
A105 WZDĘCIE POD KONIEC DNIA

Punkty:
PC6 → ST36 → LR3

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Zapisz, czy wzorzec regularnie wraca.

A106 GAZY PO KONKRETNYM POSIŁKU

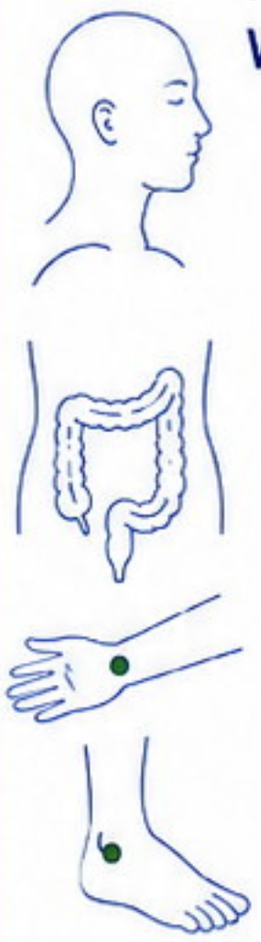


Punkty:
PC6 → ST36 → SP4

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Nie eliminuj wielu produktów po pojedynczym epizodzie — najpierw obserwuj powtarzalność.

A107 UCZUCIE NIEPEŁNEGO WYPRÓŻNIENIA



Punkty:
ST36 → ST37 → PC6

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Nie wymuszaj wypróżnienia ani mocnym uciskiem, ani długim parciem.

A108 ZMIENNY RYTM JELIT PODCZAS STRESUJĄCEGO TYGODNIA

Punkty:
PC6 → HT7 → ST36

Technika:
1/5

Instrukcja:
Zapisuj zarówno objawy jelitowe, jak i kontekst dnia.

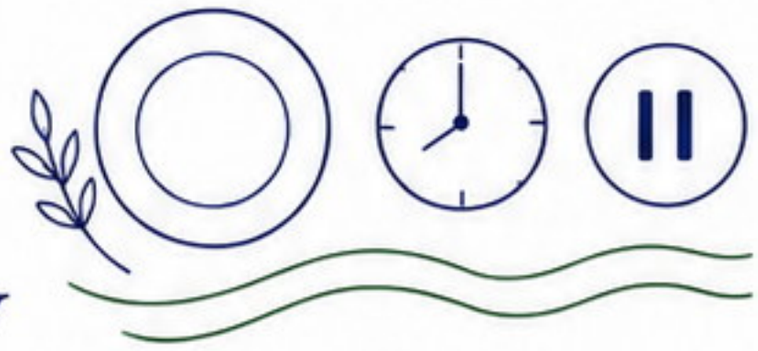
PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
☹	☹	😐	😐	🙂	🙂	☺
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

BEZPIECZEŃSTWO

Wzdęcie, skurcze oraz zmiana rytmu wypróżnień mogą występować w różnych problemach trawiennych. Objawy takie jak biegunka i zaparcia nie powinny automatycznie prowadzić do samodzielnego rozpoznania IBS. Wzdęcie połączone z bólem, wymiotami, gorączką albo niemożnością oddania stolca lub gazów może wymagać pilniejszej oceny.

> *Powtarzalność daje więcej informacji niż pojedynczy dzień.*

6 Szybkich Map — Jedzenie Bez Presji i Oceny



A109 JESTEM GŁODNA/GŁODNY CZY TYLKO ZMĘCZONA/ ZMĘCZONY?

Punkty:
PC6 → HT7 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Po pauzie sprawdź, kiedy ostatnio jadłaś/ jadłeś pełny posiłek.

A110 POSIŁEK JEDZONY W POŚPIECHU

Punkty:
PC6 → HT7 → ST36

Technika:
1/5

Instrukcja:
Odłóż na chwilę telefon lub pracę przed pierwszym kęsem.

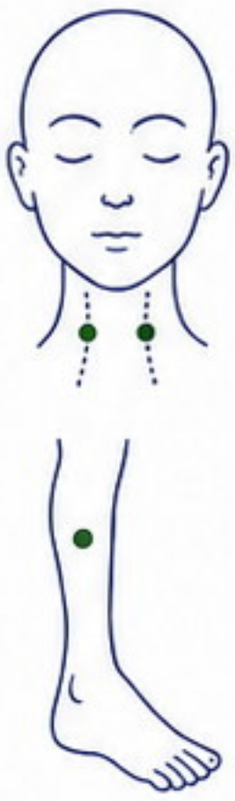
A111 OCHOTA NA COŚ KONKRETNEGO PO TRUDNYM DNIU

Punkty:
PC6 → HT7 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Pauza ma pomóc dokonać decyzji — nie zakazać jedzenia.

A112 BRAK APETYTU PO SILNYM STRESIE

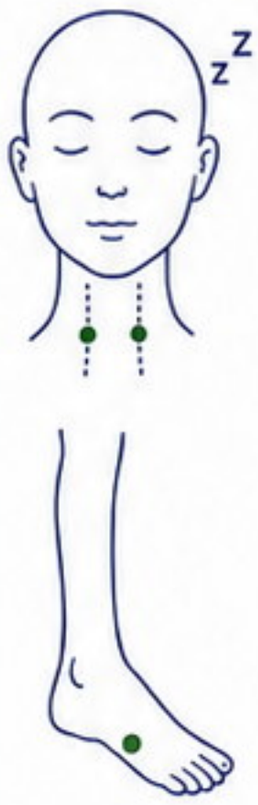


Punkty:
PC6 → ST36 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Obserwuj, czy apetyt wraca wraz ze spadkiem napięcia.

A113 SENNOŚĆ PO DUŻYM POSIŁKU



Punkty:
PC6 → ST36 → LR3

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Nie używaj mapy jako sposobu na wymuszanie produktywności.

A114 SPOKOJNY CHECK-IN PRZED POSIŁKIEM

Punkty:
PC6 → HT7 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Zadaj trzy pytania: Czy jestem głodna/ głodny? Czego mam ochotę zjeść? Czy mogę na chwilę usiąść?

ZASADA STRONY

Jedzenie nie jest błędem, który trzeba powstrzymać punktem.

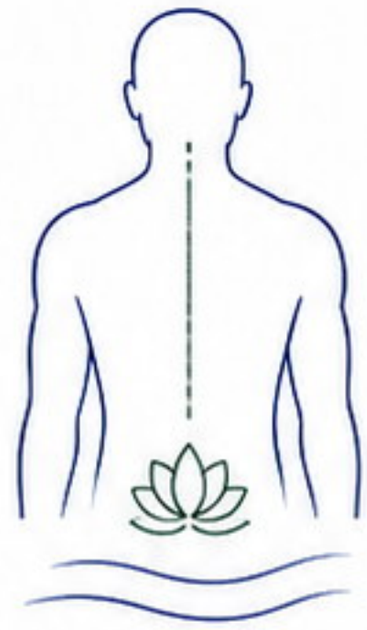
CZEGO NIE UMIESZCZAĆ

- × hamuje apetyt
- × spala kalorie
- × oszukuje głód
- × odchudza przez ucisk

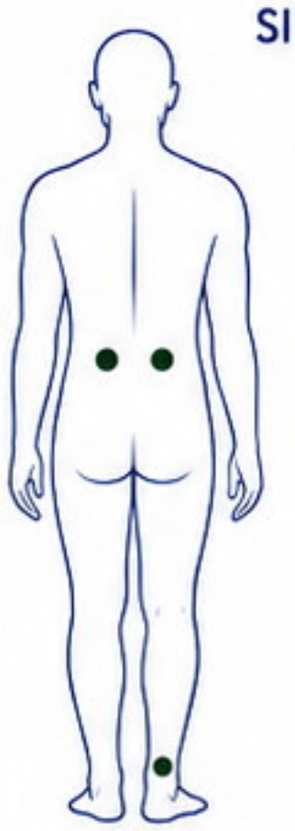
“Pauza służy świadomości — nie kontroli za wszelką cenę.”

ATLAS B

6 Szybkich Map –
Plecy i Ciało po Codziennych Obowiązkach



A115 DOLNE PLECY PO DŁUGIM SIEDZENIU

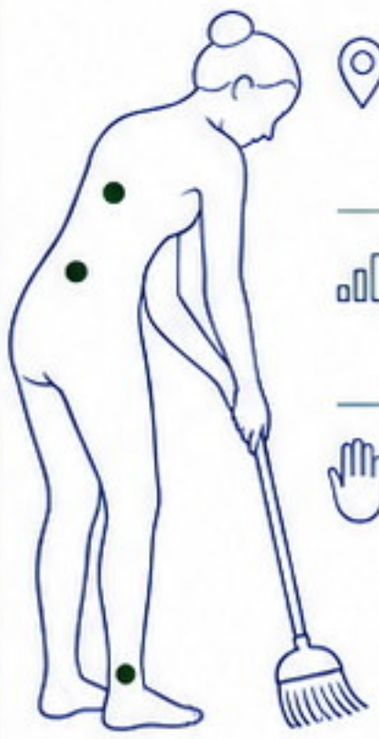


Punkty:
BL23 → BL40 → KI3

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Po mapie zmień pozycję i sprawdź kilka spokojnych kroków.

A116 PLECY PO SPRZĄTANIU LUB PRACY W POCHYLENIU

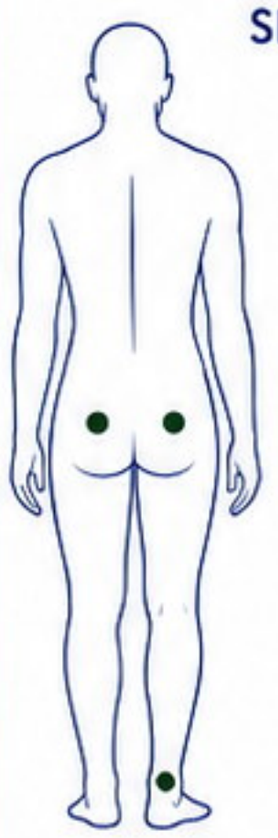


Punkty:
BL23 → BL40 → GB34

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Nie wracaj natychmiast do tej samej pozycji powodującej przeciążenie.

A117 POŚLADKI PO DŁUGIM SIEDZENIU



Punkty:
GB29 → GB30 → BL40

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Możesz wykorzystać miękką piłkę przy ścianie, ale bez agresywnego docisku.

A118 PLECY PO NOSZENIU ZAKUPÓW

Punkty:
BL23 → GB34 → PC6

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Najpierw odłóż obciążenie.

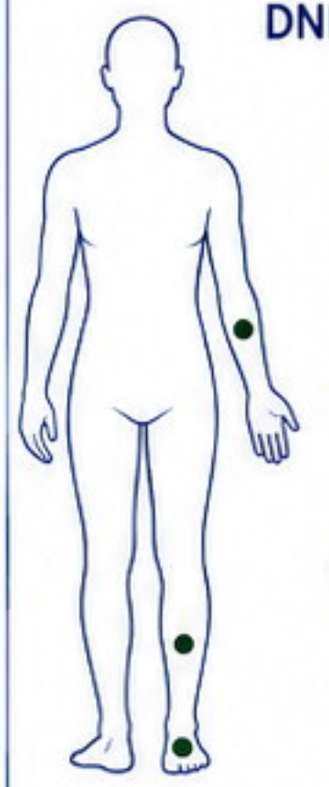
A119 NAPIĘCIE BOKU TUŁOWIA PO PRACY W JEDNEJ POZYCJI

Punkty:
GB34 → TE5 → LR3

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Nie wymuszaj dużego skrętu tułowia.

A120 SZTYWNOŚĆ CAŁEGO CIAŁA PO DNIU BEZ RUCHU



Punkty:
LI10 → ST36 → KI1

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Po mapie dodaj krótki, łagodny ruch dopasowany do swoich możliwości.

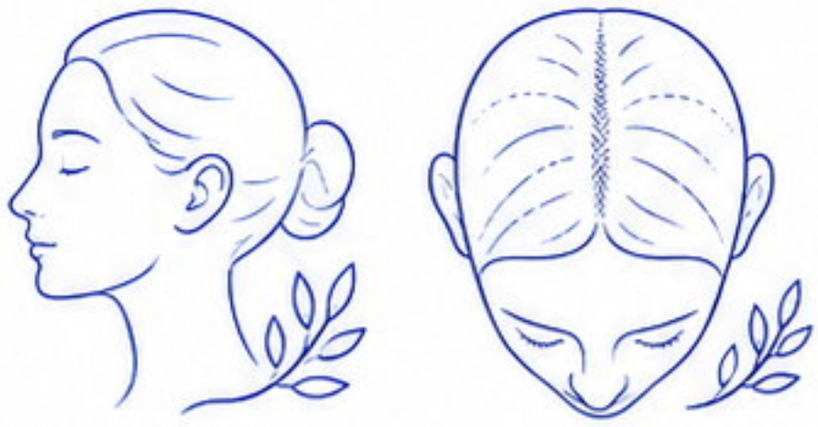
WAŻNE

Dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego mogą ograniczać mobilność i codzienne funkcjonowanie; utrzymujący się lub istotnie ograniczający problem zasługuje na szerszą ocenę, zamiast bez końca powtarzać samą akupresurę.

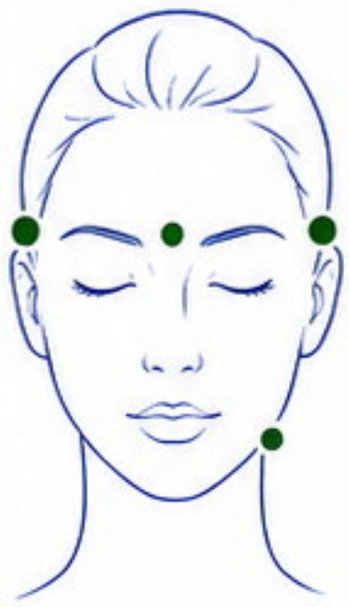
> *Najpierw usuń obciążenie. Potem użyj mapy.*

ATLAS B

6 Szybkich Map — Twarz i Skóra Głowy



A121 MAPA AKUPRESURY TWARZY



Punkty:
Yintang → Taiyang → LI20

Technika:
1/5

Instrukcja:
Czystymi dłońmi wykonaj bardzo lekki kontakt, bez ciągnięcia skóry.

Cel: relaksacyjna rutyna twarzy.

A122 MAPA ZDROWIA WŁOSÓW I SKÓRY GŁOWY

Strefy:
przód skóry głowy → szczyt → tył głowy / GB20

Technika:
bardzo lekki kontakt opuszkami

Instrukcja:
Obserwuj skórę głowy i wykonuj spokojny masaż wyłącznie tam, gdzie skóra jest zdrowa.

Nie obiecywać: odrostu włosów.

A123 NAPIĘCIE CZOŁA I BRWI

Punkty:
Yintang → Taiyang → PC6

Technika:
1/5

Instrukcja:
Rozluźnij brwi zamiast mocno „wygładzać" skórę.

A124 TWARZ SPIĘTA PO STRESUJĄCYM DNIU

Punkty:
ST6 → Taiyang → PC6

Technika:
1/5

Instrukcja:
Zwróć uwagę na szczękę i kontakt zębów.

A125 SKÓRA GŁOWY SPIĘTA PO DŁUGIM ZWIĄZANIU WŁOSÓW

Strefy:
skronie → szczyt głowy → GB20

Technika:
1/5

Instrukcja:
Najpierw poluzuj fryzurę.

A126 3-MINUTOWA WIECZORNA RUTYNA TWARZY

Punkty:
Yintang → Taiyang → PC6

Technika:
1/5

Instrukcja:
Połącz z normalną pielęgnacją skóry, nie z agresywnym uciskiem.

WŁOSY — WAŻNA GRANICA

Wypadanie włosów ma wiele możliwych przyczyn. Żadna terapia nie jest skuteczna w 100% przypadków i najpierw warto ustalić przyczynę problemu.

CZEGO NIE PISAĆ

- × odbudowuje cebulki
- × zatrzymuje łysienie
- × lifting bez zabiegu
- × usuwa zmarszczki przez punkty

> *Twarz i skóra głowy mogą być częścią przyjemnej rutyny dotykowej — nie muszą być obietnicą zmiany wyglądu.*

6 Szybkich Map — Ciało po Codziennych Czynnościach

A127 DŁONIE PO GOTOWANIU LUB KROJENIU

Punkty:
PC8 → LI10 → TE5

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Najpierw rozluźnij chwyt i odłóż narzędzia.

A128 NADGARSTKI PO SPRZĄTANIU

Punkty:
PC6 → PC7 → TE5

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Nie pracuj bezpośrednio na świeżym obrzęku lub urazie.

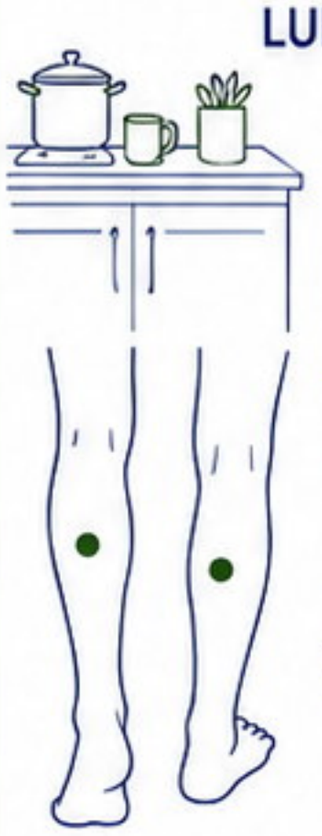
A129 BARKI PO NOSZENIU DZIECKA LUB TORBY

Punkty:
SI9 → LI15 → LI10

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Zmieniaj stronę obciążenia, jeśli sytuacja na to pozwala.

A130 ŁYDKI PO DŁUGIM STANIU W KUCHNI LUB PRACY

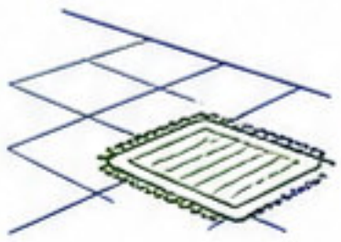


Punkty:
BL57 → ST36 → GB34

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Usiądź przed wykonaniem mapy.

A131 STOPY PO TWARDYM PODŁOŻU



Punkty:
KI1 → KI3 → ST36

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Najpierw zdejmij obuwie i sprawdź skórę stopy.

A132 CAŁE CIAŁO PO DNIU PEŁNYM OBOWIĄZKÓW

Punkty:
PC6 → ST36 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Nie szukaj wszystkich napiętych miejsc. Zrób jedną krótką pauzę.

ZASADA

Mapa ma zmniejszyć liczbę rzeczy do zrobienia — nie stać się następnym obowiązkiem.

“Codzienna ergonomia i zmiana obciążenia mają większe znaczenie niż ciągłe naprawianie skutków tym samym punktem.”

ATLAS B

6 Szybkich Map – Menopauza i Zmiany w Ciągu Dnia

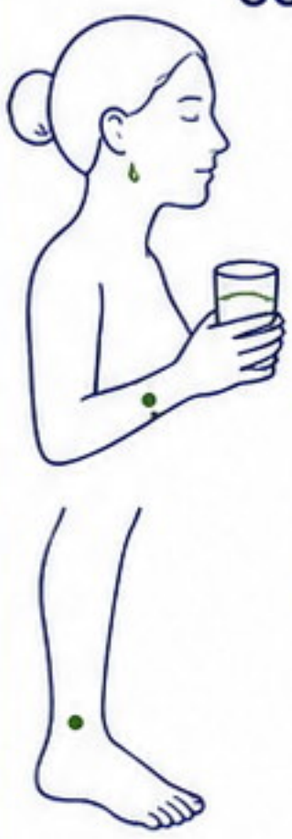
A133 POCZĄTEK UDERZENIA GORĄCA

Punkty:
PC6 → HT7 → KI3

Technika:
1/5

Instrukcja:
Najpierw zmniejsz dodatkowe źródła ciepła.

A134 PO UDERZENIU GORĄCA

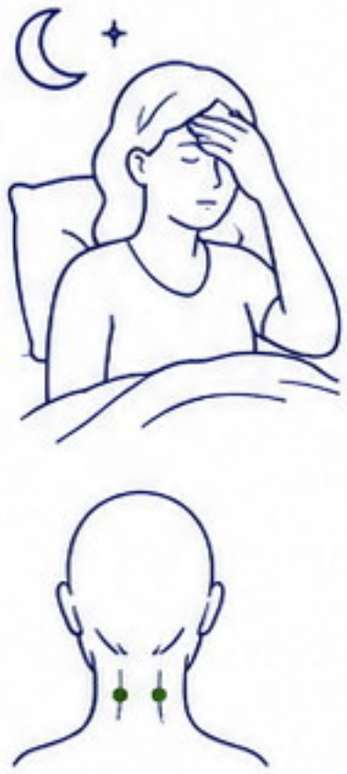


Punkty:
PC6 → HT7 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Usiądź chwilę i sprawdź, czy potrzebujesz płynu lub zmiany odzieży.

A135 NOCNE WYBUDZENIE PO FALI GORĄCA



Punkty:
HT7 → PC6 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Zadbaj najpierw o chłodniejsze, suche i komfortowe warunki.

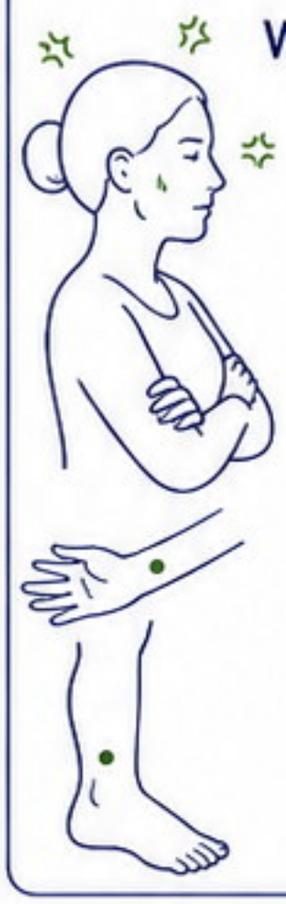
A136 TRUDNOŚĆ Z KONCENTRACJĄ PO SŁABEJ NOCY

Punkty:
PC6 → ST36 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Wybierz jedno zadanie zamiast próbować odzyskać pełną produktywność.

A137 NAPIĘCIE I DRAŻLIWOŚĆ W CIĄGU DNIA



Punkty:
PC6 → HT7 → LR3

Technika:
1–2/5

Instrukcja:
Zrób pauzę przed reakcją.

A138 WIECZORNY RESET W OKRESIE MENOPAUZY

Punkty:
HT7 → PC6 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Połącz z chłodnym, komfortowym środowiskiem snu.

WAŻNE

Uderzenia gorąca, nocne poty, problemy ze snem, zmiany nastroju oraz problemy z pamięcią lub koncentracją mogą występować podczas perimenopauzy i menopauzy. Objawy różnią się między osobami. Lżejsza odzież, chłodniejsza sypialnia, wentylator lub chłodny napój należą do prostych działań, które mogą poprawiać komfort.

CZEGO NIE PISAĆ

- ✕ przywraca estrogen
- ✕ zatrzymuje menopauzę
- ✕ reset hormonalny

> *Najpierw komfort. Potem obserwacja wzorca. Nie obietnica zmiany hormonów.*

6 Szybkich Map – Komfort Bez Wstawania i Ryzyka Upadku

A139 RESET W POZYCJI SIEDZĄCEJ

Punkty:
PC6 → HT7 → LI10

Technika:
1/5

Instrukcja:
Nie trzeba wstawać, aby ukończyć mapę.

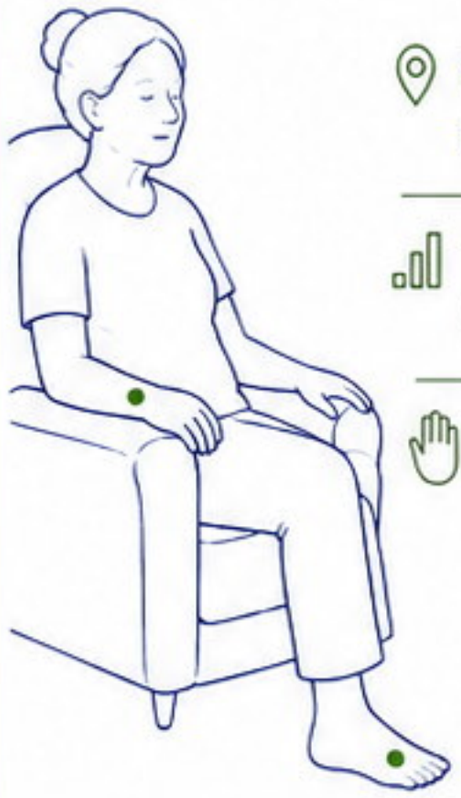
A140 NAPIĘCIE PODCZAS DŁUGIEGO SIEDZENIA

Punkty:
PC6 → LI10 → HT7

Technika:
1/5

Instrukcja:
Jeżeli możesz bezpiecznie, zmień również pozycję.

A141 ZMĘCZENIE W DNIU O MNIEJSZEJ ENERGII



Punkty:
PC6 → HT7 → KI1

Technika:
0–1/5

Instrukcja:
KI1 tylko wtedy, gdy stopa jest łatwo dostępna bez pochylania i ryzyka upadku. W przeciwnym razie pomiń.

A142 LEKKA RUTYNA W ŁÓŻKU

Punkty:
PC6 → HT7

Technika:
0–1/5

Instrukcja:
Dwa punkty wystarczą.

A143 PAUZA PRZY ZNANYM LEKKIM ZAWROCIE GŁOWY

Punkty:
PC6 → HT7

Technika:
1/5

Instrukcja:
Najpierw usiądź lub połóż się. Nie wykonuj punktów na stojąco.

A144 RUTYNA Z POMOCĄ OPIEKUNA

Punkty:
PC6 → HT7

Technika:
0–1/5

Instrukcja:
Opiekun najpierw pyta o zgodę i regularnie sprawdza komfort.

BEZPIECZEŃSTWO

Ryzyko upadku może wiązać się m.in. z problemami z mobilnością lub równowagą, niektórymi lekami, zaburzeniami widzenia i zawrotami głowy. Przy obawach o równowagę lub powtarzających się upadkach potrzebna może być profesjonalna ocena.
Rehabilitacja koncentruje się na możliwie dużej niezależności i uczestnictwie w codziennych czynnościach, dlatego mapa ma dostosować się do możliwości osoby, a nie wymagać niebezpiecznej pozycji.

“Nie trzeba dotrzeć do każdego punktu. Trzeba bezpiecznie dotrzeć do osoby.”

Ostatnie 6 Map – Wybierz Najprostszy Następny Krok

A145 MAM KILKA OBJAWÓW NARAZ

Punkty:
PC6 → ST36 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Wybierz jeden dominujący objaw, a nie sześć map jednocześnie.

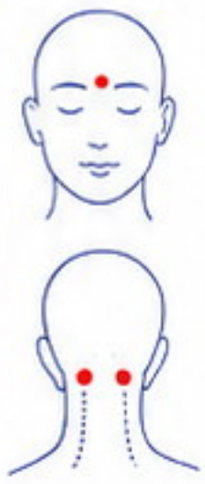
A146 NIE WIEM, CZY TO STRES

Punkty:
PC6 → HT7 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Jeżeli objaw jest nowy, silny lub nietypowy, nie zakładaj automatycznie, że jest emocjonalny.

A147 DZISIAJ POTRZEBUJĘ TYLKO PAUZY



Punkty:
PC6 → HT7 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Po mapie nie musisz robić nic więcej.

A148 NIE WIEM, CZY KONTYNUOWAĆ

Punkty:
PC6 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Zadaj trzy pytania:
- *Czy czuję się bezpiecznie?*
- *Czy objaw jest typowy?*
- *Czy jest lepiej, bez zmian czy gorzej?*

Jeżeli gorzej → nie zwiększaj intensywności.

A149 MAPA NIE POMOGŁA

Punkty:
Brak obowiązkowej kolejnej sekwencji.

STOP → OCEŃ → ZAPISZ → ZDECYDUJ

Zasada:
Brak zmiany jest informacją, nie poleceniem do mocniejszego ucisku.

A150 MAPA KOŃCOWA – NAJPIERW SŁUCHAJ CIAŁA

Punkty:
PC6 → ST36 → KI1

Technika:
1/5

Instrukcja:
Wykonaj spokojnie, a następnie odpowiedz:
- Co czuję?
- Czego potrzebuję?
- Czy mogę bezpiecznie działać samodzielnie?
- Czy potrzebuję odpoczynku, obserwacji czy profesjonalnej pomocy?

ZŁOTA ZASADA A150 — Mapa jest narzędziem. Decyzja jest ważniejsza od punktu.

ATLAS DODATKOWY – UKOŃCZONY

A001–A150 ✓

150 / 150 DODATKOWYCH MAP

A001 ■■■