



M A P Y

Żeńskiej Równowagi Hormonalnej

PRAKTYCZNY, WIZUALNY PRZEWODNIK
PO AKUPRESURZE DLA KOBIET

Wsparcie dla każdej fazy cyklu menstruacyjnego,
PMS, bolesnych miesiączek, wahań nastroju,
okresu okołomenopauzalnego i menopauzy.



CYKL MENSTRUACYJNY

Harmonia w każdej fazie cyklu.



PMS I WAHANIA NASTROJU

Naturalne wsparcie
na emocjonalne wzloty i spadki.



BOLESNE MIESIĄCZKI

Ukojenie bólu i napięcia.



OKRES OKOŁOMENOPAUZALNY i MENOPAUZA

Łagodzenie objawów, odzyskiwanie
równowagi i energii.



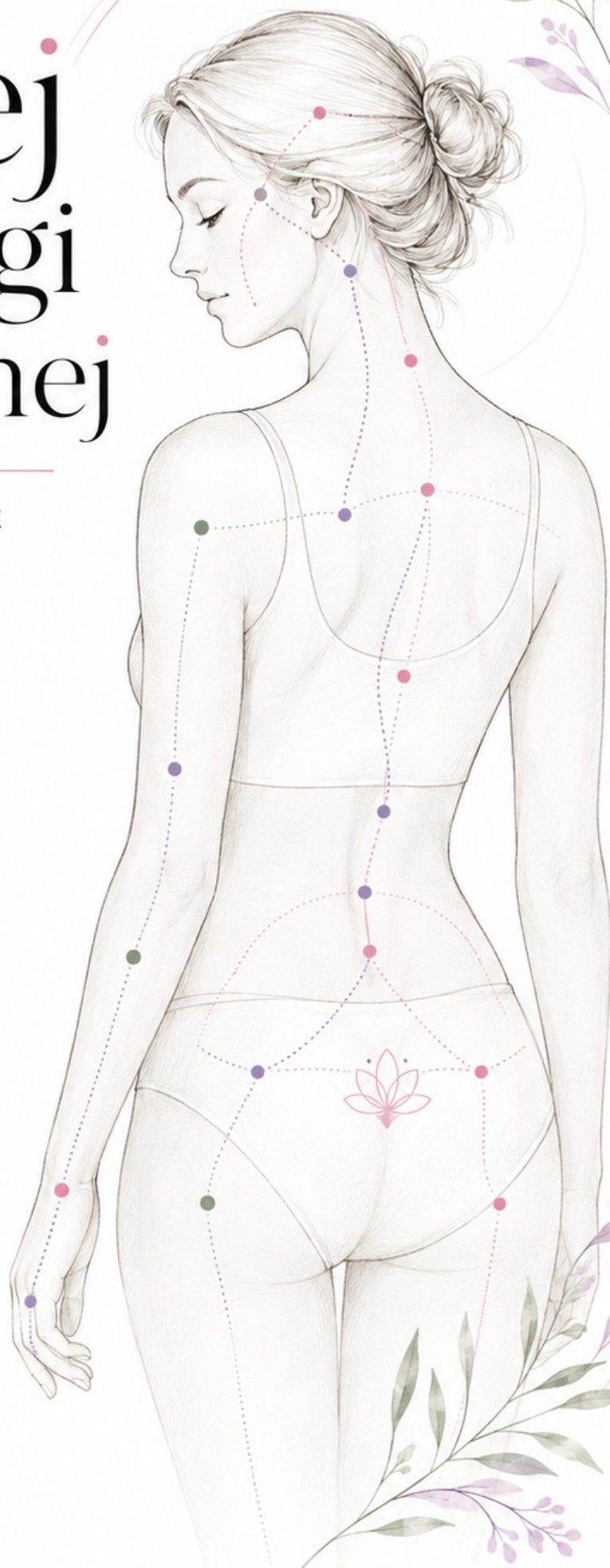
PROSTE TECHNIKI
AKUPRESURY
DO SAMODZIELNEGO
ZASTOSOWANIA



MAPY PUNKTÓW
I STREF
DLA SKUTECZNEGO
WSDARCIA



PRAKTYCZNE
PROTOKOŁY
DOPASOWANE DO
TWOICH POTRZEB





Prawa autorskie i ważne informacje



PRAWA AUTORSKIE I UŻYTEK OSOBISTY

Ten materiał jest chroniony prawem autorskim. Przeznaczony jest wyłącznie do użytku osobistego. Nie kopiuj, nie udostępniaj ani nie rozpowszechniaj w całości ani w częściach.



CEL EDUKACYJNY

Treści mają charakter edukacyjny i informacyjny. Pomagają zrozumieć kobiece ciało i wspierają świadomą, codzienną troskę o równowagę hormonalną.



AKUPRESURA JAKO PRAKTYKA UZUPEŁNIAJĄCA

Akupresura jest łagodną metodą wspierającą samopoczucie i równowagę organizmu. Może towarzyszyć zdrowemu stylowi życia, odpoczynkowi i uważności.



NIE ZASTĘPUJE DIAGNOZY ANI LECZENIA

Materiał nie zastępuje konsultacji lekarskiej, diagnozy ani zaleconego leczenia. Wszelkie decyzje dotyczące zdrowia podejmuj w porozumieniu z lekarzem.



PRZERWIJ PRAKTYKĘ, JEŚLI OBJAWY SIĘ NASILĄ

Jeśli w trakcie akupresury pojawi się ból, zawroty głowy, nudności lub inne dolegliwości – przerwij praktykę i zadbaj o odpoczynek.



W SYTUACJACH PILNYCH SZUKAJ POMOCY MEDYCZNEJ

W razie silnego bólu, nagłego pogorszenia stanu zdrowia, omdlenia, duszności lub innych niepokojących objawów – niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem lub wezwij pomoc.



KONSULTACJA ZALECANA W NASTĘPUJĄCYCH SYTUACJACH

Przed rozpoczęciem praktyki skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą, jeśli jesteś w ciąży, podejrzewasz ciążę, doświadczasz nietypowego krwawienia, silnego bólu, ciężkich objawów lub chorób, masz chorobę przewlekłą, przeszedłeś operację w ciągu ostatnich 6 miesięcy, przyjmujesz leki przeciwzakrzepowe, masz implanty lub urządzenia medyczne, lub jeśli Twój stan zdrowia jest niepewny.



JAK KORZYSTAĆ Z TEGO MATERIAŁU ODPOWIEDZIALNIE

- Czytaj ze zrozumieniem i stosuj praktyki zgodnie z instrukcjami.
- Słuchaj swojego ciała – działaj łagodnie, z uważnością i cierpliwością.
- Stosuj regularność i obserwuj reakcje organizmu.
- Łącz akupresurę ze zdrowym stylem życia: ruchem, odżywianiem, snem i redukcją stresu.
- Dbaj o swoje granice – to przestrzeń, w której Twoje potrzeby są najważniejsze.



Spis treści

00	Okladka	00
01	Prawa autorskie i ważne informacje	01
02	Spis treści	02
03	Wprowadzenie	03



MODUŁ 01 — Bezpieczny start z akupresurą:

04	Subokładka modułu	04
05	Jak korzystać z map	05
06	Akupresura, ciało i kobiecy cykl	06
07	Jak dokładnie lokalizować punkty	07
08	Bezpieczeństwo i sygnały ostrzegawcze	08
09	Jak prawidłowo wykonywać ucisk	09



MODUŁ 02 — Cykl menstruacyjny krok po kroku:

10	Subokładka modułu	10
11	Faza menstruacyjna	11
12	Faza folikularna	12
13	Owulacja	13
14	Faza lutealna i PMS	14
15	Wahania nastroju i napięcie emocjonalne	15



MODUŁ 03 — PMS, skurcze i typowe dolegliwości:

16	Subokładka modułu	16
17	Mapa na skurcze menstruacyjne	17
18	Mapa wsparcia przy PMS	18
19	Wzdęcia, napięcie i uczucie ciężkości	19
20	Zmęczenie, napięcie lędźwi i regeneracja	20



MODUŁ 04 — Perimenopauza i menopauza:

21	Subokładka modułu	21
22	Jak zmienia się ciało	22
23	Uderzenia gorąca i nocne poty	23
24	Sen i nocne wybudzenia	24
25	Wahania nastroju, napięcie i wyciszenie	25



MODUŁ 05 — Twoja osobista rutyna:

26	Subokładka modułu	26
27	Jak wybrać mapę do aktualnych potrzeb	27
28	Dziennik obserwacji i praktyki	28
29	Podsumowanie, bezpieczeństwo i źródła	29



Wprowadzenie

Ten przewodnik to praktyczny, wizualny zbiór map i krótkich rutyn akupresury stworzonych z myślą o naturalnym wsparciu kobiecej równowagi hormonalnej.

Znajdziesz tu proste techniki, które możesz łatwo włączyć do codziennej pielęgnacji, aby łagodzić dolegliwości i wspierać komfort na każdym etapie cyklu oraz w okresie okołomenopauzalnym i menopauzie.



DLA KOGO JEST TEN PRZEWODNIK

Dla każdej kobiety, która chce lepiej zrozumieć swoje ciało i w prosty, naturalny sposób wesprzeć się w:

- poszczególnych fazach cyklu menstruacyjnego
- zespole napięcia przedmiesiączkowego (PMS)
- bólu miesięczkowym i napięciach
- wahaniach nastroju i emocji
- okresie okołomenopauzalnym (perimenopauzie)
- oraz w menopauzie



CO ZNAJDZIESZ W ŚRODKU

- mapy akupresury dopasowane do potrzeb każdej fazy
- krótkie rutyny – od 5 do 15 minut
- punkty wspierające równowagę hormonalną, energię i dobre samopoczucie
- wskazówki, jak praktykować świadomie i skutecznie
- proste techniki, które możesz stosować w domu, w pracy, w podróży



JAKIEGO EFEKTU MOŻESZ OCZEKIWAĆ

- większego komfortu w czasie menstruacji
- łagodniejszego przebiegu PMS i napięć
- stabilniejszego nastroju i lepszej odporności na stres
- wsparcia naturalnych procesów Twojego ciała
- głębszego połączenia ze sobą i większej uważności



NAJWAŻNIEJSZA ZASADA



Traktuj swoje ciało z czułością i szacunkiem. Akupresura to subtelne wsparcie – nie siła, lecz uważny dotyk.



Jeśli dolegliwości są silne, nieustępujące lub budzą niepokój – skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą.



PRAKTYKA JEST
**NIEINWAZYJNA,
BEZ IGIEŁ,**
PRZEZNACZONA
DO SAMODZIELNEGO
STOSOWANIA.

Dostosuj każdą technikę do swojego aktualnego samopoczucia, potrzeb i możliwości.



MODUŁ 01

Bezpieczny start z akupresurą

Budujemy fundamenty bezpiecznej,
spokojnej i skutecznej praktyki
dla Twojej równowagi.

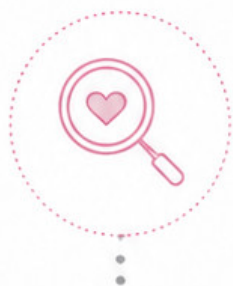




Jak korzystać z map

Krok po kroku do świadomej równowagi.

Mapy Żeńskiej Równowagi Hormonalnej to praktyczne narzędzie. Wykorzystaj je intuicyjnie i z uważnością.



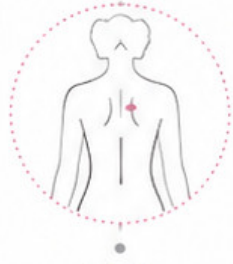
1 Określ swoją aktualną potrzebę.

Zatrzymaj się na chwilę i wsłuchaj w to, czego dziś potrzebuje Twoje ciało i umysł.



2 Sprawdź środki ostrożności.

Upewnij się, że nie ma przeciwwskazań dla wybranego punktu lub obszaru.



3 Zlokalizuj punkt lub obszar.

Skorzystaj z ilustracji i opisu, aby dokładnie znaleźć właściwe miejsce na ciele.



4 Wykonaj spokojny ucisk.

Stosuj delikatny, stały nacisk przez zalecany czas, oddychając głęboko i spokojnie.



5 Obserwuj reakcję organizmu.

Zauważ, jak się czujesz po praktyce i notuj swoje obserwacje. To pomoże Ci lepiej zrozumieć swoje ciało.



Dobra praktyka



CZYSTE RĘCE

Zadbaj o higienę, aby wspierać bezpieczeństwo i skuteczność praktyki.



SPOKOJNY ODDECH

Oddychaj głęboko i rytmicznie – to wzmacnia efekty ucisku.



WYGODNA POSTAWA

Usiądź lub połóż się w sposób, który pozwala na rozluźnienie ciała.



REGULARNA OBSERWACJA

Notuj swoje odczucia i zmiany – to klucz do długofalowej równowagi.



Akupresura, ciało i kobiecy cykl

Akupresura to delikatny, naturalny sposób wspierania ciała i emocji w rytmie kobiecego cyklu. Poprzez świadomy nacisk na wybrane punkty możemy łagodzić napięcia, poprawiać samopoczucie i wspierać równowagę hormonalną.

Każda faza cyklu niesie inne potrzeby. Dopasowanie map i technik akupresury do aktualnego momentu może przynieść większy komfort i lekkość.



WSPARCIE W ZGODZIE Z RYTMEM

Pracuj z ciałem w harmonii z jego naturalnym cyklem.



ŁAGODNOŚĆ I UWAŻNOŚĆ

Słuchaj sygnałów ciała i dobieraj techniki do swoich potrzeb.



REGULARNOŚĆ I INTENCJA

Kilka minut dziennie może przynieść odczuwalne efekty z czasem.



NATURALNE WSPARCIE

Akupresura nie zastępuje leczenia, ale może pięknie je uzupełniać.



Każdy cykl jest wyjątkowy. Obserwuj swoje ciało, jego sygnały i emocje.
Wybieraj mapy oraz techniki, które odpowiadają Twoim aktualnym objawom i potrzebom.



WAŻNE

Jeśli objawy są silne, nietypowe lub budzą Twój niepokój – zawsze skonsultuj się z lekarzem. Akupresura to wsparcie, które nie zastępuje diagnostyki ani leczenia.



Jak dokładnie lokalizować punkty

Precyzyjna lokalizacja punktów to klucz do skutecznej akupresury. Korzystaj z naturalnych punktów orientacyjnych ciała – są zawsze pod ręką.



WYKORZYSTUJ PUNKTY ORIENTACYJNE



Kości i stawy

kolana, kostki, łokcie, obojczyki, kręgosłup – łatwo je wyczuć.



Linie mięśni

podążaj wzdłuż brzegu mięśni, między brzuścami lub w ich zagłębieniach.



Fałdy skóry

zgięcia łokci, pod kolanami, pod pachą, w pachwinach – naturalne zagłębienia.



Symetria ciała

większość punktów występuje po obu stronach ciała na tej samej wysokości.

CUN – TWÓJ INDYWIDUALNY MIAR

Cun to indywidualna miara oparta na Twoim ciele.

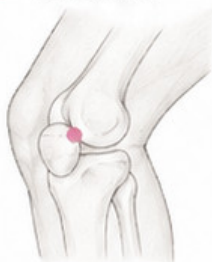
1 cun = szerokość Twojego kciuka w najszerszym miejscu.

Używaj jej do odmierzania odległości, np. 2 cun powyżej kostki.



KROK PO KROKU

1 Znajdź punkt orientacyjny



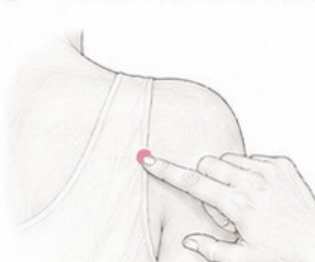
Odszukaj kość, staw, fałd skóry lub linię mięśni, która posłuży jako punkt wyjścia.

2 Porównaj obie strony ciała



Sprawdź po obu stronach, aby upewnić się, że punkt jest na tej samej wysokości i w podobnym miejscu.

3 Szukaj miejsca wrażliwego lub napiętego



Delikatnie przesuwaj palcem wokół punktu. Miejsce wrażliwe, obolałe lub napięte to często właściwy punkt.

4 Potwierdź położenie spokojnym uciskiem



Zastosuj łagodny, stały ucisk przez kilka sekund. Jeśli czujesz wyraźną wrażliwość lub ulgę – jesteś w dobrym miejscu.



PAMIĘTAJ

- Nie spiesz się – dokładność jest ważniejsza niż szybkość.
- Pracuj w spokojnym otoczeniu i przy dobrym oświetleniu.
- Usiądź lub połóż się wygodnie, rozluźnij ciało i oddech.
- Zaufaj swoim odczuciom – Twoje ciało zawsze podpowie właściwy punkt.



Bezpieczeństwo i sygnały ostrzegawcze



Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze. Akupresura to delikatna, naturalna metoda wspierająca równowagę ciała i umysłu, jednak istnieją sytuacje, w których należy zachować ostrożność lub skonsultować się ze specjalistą.

KIEDY ZACHOWAĆ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ



Ciąża lub jej podejrzenie



Niepokojące objawy (np. duszność, kołatanie serca, silne zawroty głowy)



Bardzo obfite krwawienie



Świeży zabieg lub uraz



Nagły lub bardzo silny ból



Choroby przewlekłe wymagające kontroli



Gorączka



Przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych



Omdlenia



Niepewność co do stanu zdrowia

KIEDY PRZERWAĆ PRAKTYKĘ I SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM



Przerwij praktykę i zasięgnij porady lekarza, jeśli:

- objawy nasilają się lub utrzymują,
- pojawiają się nowe, niepokojące objawy,
- masaż lub ucisk powoduje dyskomfort, ból lub pogorszenie samopoczucia,
- nie masz pewności, czy dana praktyka jest dla Ciebie odpowiednia.



PAMIĘTAJ: Akupresura wspiera, ale nigdy **nie zastępuje pilnej opieki medycznej**. W sytuacjach nagłych nie zwlekaj – skontaktuj się z lekarzem lub wezwij pomoc.



Jak prawidłowo wykonywać ucisk

Ucisk punktów akupresurowych powinien być stały, spokojny i tolerowany przez ciało. Nigdy nie agresywny.



POZYCJA

Usiądź wygodnie, z wyprostowanymi plecami. Ciało powinno być rozluźnione i stabilne.



SILA UCISKU

Uciskaj łagodnie, ale zdecydowanie – tak, aby poczuć wyraźne uczucie nacisku, nie ból. Powinno to być odczucie przyjemnego „rozciągania”, nigdy ostrego bólu.



ODDECH

Oddychaj naturalnie i swobodnie. Nie wstrzymuj oddechu.



CZAS

Utrzymuj ucisk od 30 do 90 sekund na każdym punkcie, w zależności od komfortu.



POWTÓRZENIA

Powtarzaj każdą technikę 1–3 razy lub zgodnie z zaleceniami mapy.



SYGNAŁY CIAŁA

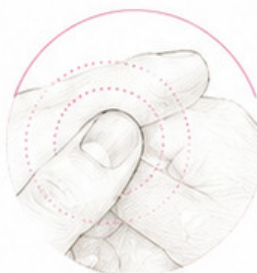
Obserwuj reakcje swojego ciała. Jeśli dyskomfort rośnie – zmniejsz ucisk lub przerwij.

• JAK UŻYWAĆ PALCÓW



Najlepiej używaj opuszek kciuka, palca wskazującego lub środkowego.

• SPOSOBY UCISKU



UCISK STATYCZNY

Przytrzymaj punkt nieruchomo przez zalecany czas.



UCISK OKRĘŻNY

Wykonuj delikatne, małe okręgi wokół punktu z lekkim naciskiem.



Wybierz sposób, który jest dla Ciebie najbardziej komfortowy i skuteczny.

• 3 KROKI PRAKTYKI •



ZNAJDŹ PUNKT

Zlokalizuj punkt zgodnie z mapą. Delikatnie dotknij, aby poczuć wrażliwe miejsce.



DOCIŚNIJ ŁAGODNIE

Zastosuj łagodny, stały ucisk. Oddychaj spokojnie i pozostań w tej pozycji.



OBSERWUJ REAKCJĘ

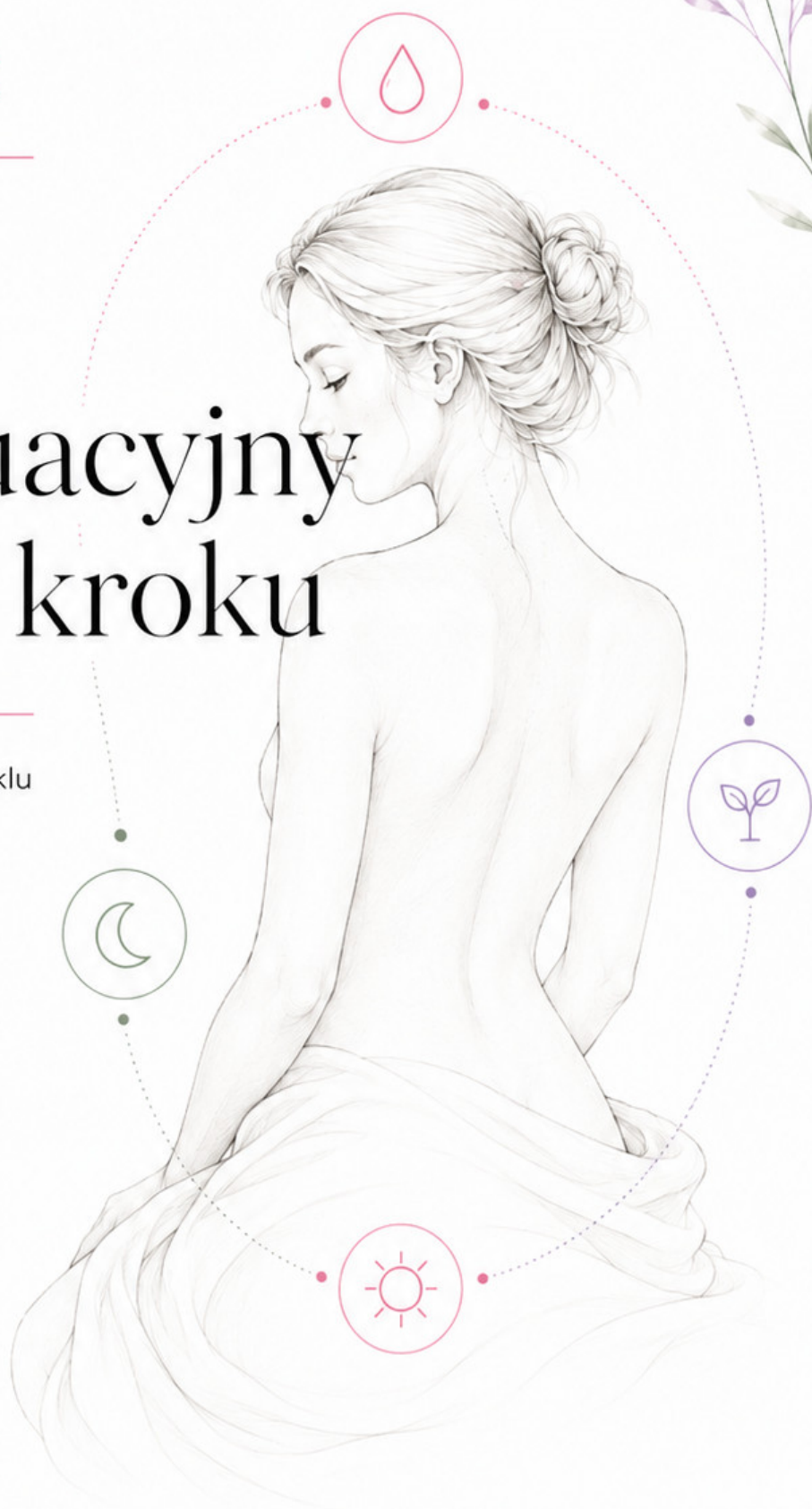
Zostań z punktem przez zalecany czas, obserwując odczucia w ciele. Zakończ, gdy poczujesz ulgę lub spokój.



MODUŁ 02

Cykl menstruacyjny krok po kroku

Poznaj potrzeby każdej fazy cyklu
i dobierz mapy akupresury do
aktualnego momentu.





Faza menstruacyjna

To czas zatrzymania i regeneracji.

Wiele kobiet potrzebuje ciepła, odpoczynku, ulgi i czułości. Akupresura pomaga zmniejszyć ból i napięcie oraz otulać ciało spokojem.



DOLNY BRZUCH (CV4)

Lokalizacja: 3 palce poniżej pępka, na linii środkowej.

Jak uciskać: Delikatnie, okrężnymi ruchami lub stałym naciskiem.

Czas: 1–3 minuty.



KRZYŻ (BL32)

Lokalizacja: W zagłębieniach po obu stronach kręgosłupa, na wysokości kości krzyżowej.

Jak uciskać: Stały, łagodny nacisk kciukami.

Czas: 1–2 minuty.



WĄTROBA 3 (LV3)

Lokalizacja: Na grzbiecie stopy, w zagłębieniu między 1. a 2. kością śródstopia.

Jak uciskać: Stały nacisk kciukiem lub palcem.

Czas: 1–2 minuty na każdą stronę.

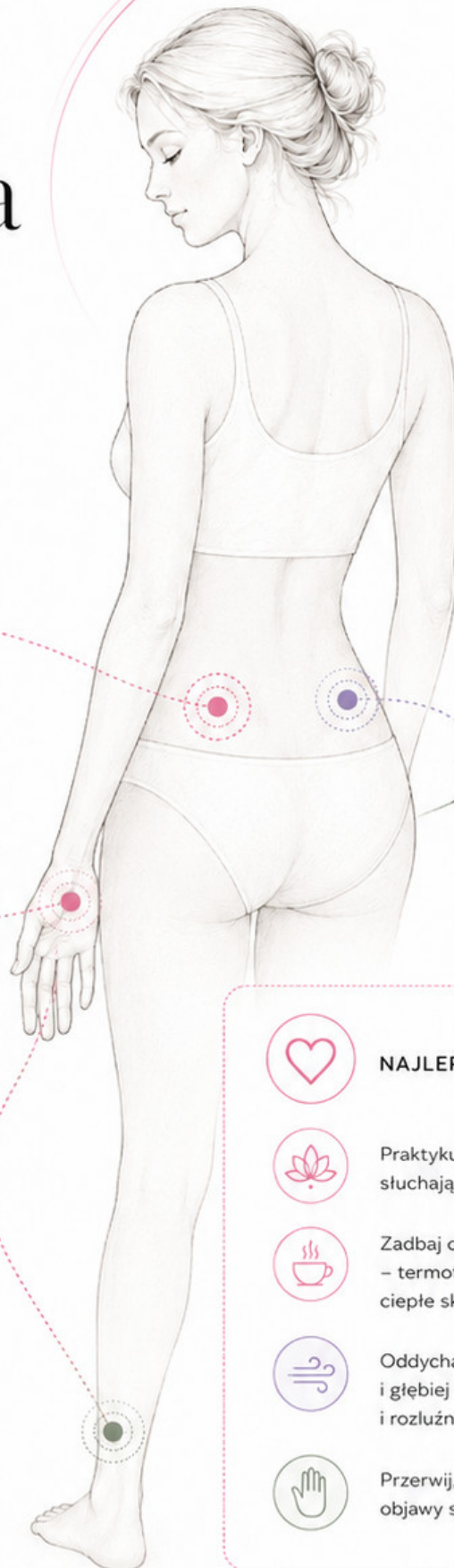


DŁOŃ – PUNKT NEI GUAN (PC6)

Lokalizacja: 3 palce powyżej zgięcia nadgarstka, między ścięgnaми.

Jak uciskać: Stały, łagodny nacisk.

Czas: 1–2 minuty na każdą rękę.



NAJLEPSZY MOMENT



Praktykuj delikatnie, słuchając swojego ciała.



Zadbaj o ciepło – termofor, ciepły napój, ciepłe skarpetki.



Oddychaj wolniej i głębiej – to wspiera ulgę i rozluźnienie.



Przerwij, jeśli ból lub inne objawy się nasilają.



Akupresura wspiera komfort, ale nie zastępuje konsultacji lekarskiej przy silnym lub nietypowym bólu.



FAZA FOLIKULARNA

Faza folikularna

To czas nowego początku i budowania.

Energia stopniowo wraca, pojawia się jasność myślenia, motywacja i lekkość.

Wspieraj ciało w rozkwicie – delikatnie, świadomie, z uważnością na to, czego teraz naprawę potrzebujesz.

1



PUNKT POD OBOJCZYKIEM

Lokalizacja: 2–3 cm poniżej obojczyka, po obu stronach mostka.

Działanie: Wspiera jasność umysłu, pewność siebie i lekkość w działaniu.

Ucisk: Delikatny, okrężny.

Czas: 1–2 minuty na każdą stronę.

2



PUNKT NA WEWNĘTRZNEJ STRONIE PRZEDRAMIENIA

Lokalizacja: Około 3 palce poniżej zgięcia nadgarstka, między ścięgnami.

Działanie: Wspiera koncentrację, planowanie i motywację.

Ucisk: Stały, lekko do wewnątrz.

Czas: 1–2 minuty na każdą stronę.

3



PUNKT NAD PĘPKIEM

Lokalizacja: 2–3 cm nad pępkiem, na linii środkowej.

Działanie: Wspiera energię życiową, trawienie i wewnętrzną równowagę.

Ucisk: Delikatny, kolisty.

Czas: 1–2 minuty.

4



PUNKT NA GRZBIECIE STOPY

Lokalizacja: Między pierwszą a drugą kością śródstopia.

Działanie: Wspiera przepływ energii, odczuwanie lekkości i świeżości.

Ucisk: Stały, delikatny.

Czas: 1–2 minuty na każdą stopę.

CO WSPIERA TĘ FAZĘ



LEKKI RUCH

Spacer, joga, taniec – dla pobudzenia energii.



NAWODNIENIE

Woda i ziołowe napary wspierają metabolizm.



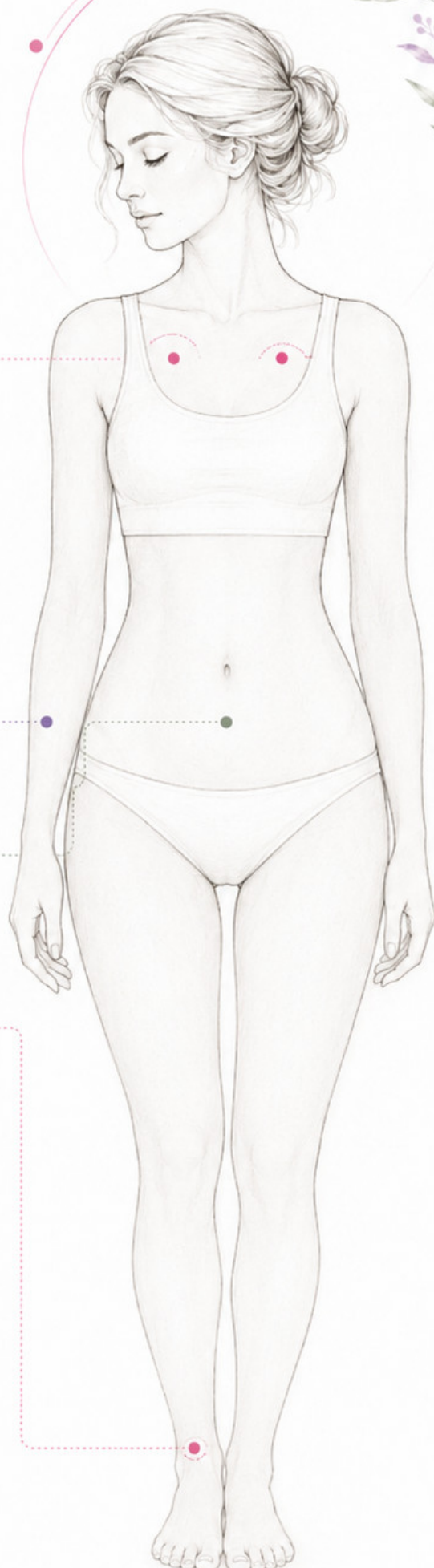
ŚWIADOMY ODDECH

Kilka głębokich oddechów dla jasności i spokoju.



OBSERWACJA ENERGII

Zauważ, co Cię inspiruje i gdzie chcesz skierować swoją uwagę.





Owulacja

CZAS MOCY, EKSPRESJI I PRZEPLYWU

Owulacja to często moment szczytowej energii, otwartości i gotowości do działania oraz wyrażania siebie. Wspieraj naturalny przepływ, skupienie i komfort – równowaga i nawadnianie nadal mają znaczenie.

MAPA AKUPRESURY – PUNKTY DLA OWULACJI



1 CV6 – QIHAI (MORZE ENERGII)

Lokalizacja: 2 cun poniżej pępka, na linii środkowej ciała.

Jak znaleźć: połóż trzy palce poniżej pępka – punkt znajduje się tuż pod palcami.

Ucisk: stały, kołowy lub delikatnie pulsujący.

Czas: 1–3 minuty.



2 SP6 – SANYINJIAO (SPOTKANIE TRZECH JIN)

Lokalizacja: 3 cun powyżej kostki po wewnętrznej stronie podudzia, za wewnętrzną krawędzią kości piszczelowej.

Jak znaleźć: połóż cztery palce nad kostką – punkt znajduje się tuż za kością piszczelową.

Ucisk: stały, delikatny, w dół lub lekko do wewnątrz.

Czas: 1–3 minuty na każdą nogę.



3 LV3 – TAICHONG (WIELKI PRZYPŁYW)

Lokalizacja: na grzbiecie stopy, w zagłębieniu między I a II kością śródstopia.

Jak znaleźć: przesunąć palec od miejsca, gdzie palce stopy łączą się ze stopą – w zagłębieniu znajdziesz punkt.

Ucisk: stały, kołowy, lekko w głąb.

Czas: 1–2 minuty na każdą stopę.



4 YINTANG (TRZECIE OKO)

Lokalizacja: środek między brwiami.

Jak znaleźć: delikatne zagłębienie w centrum czoła.

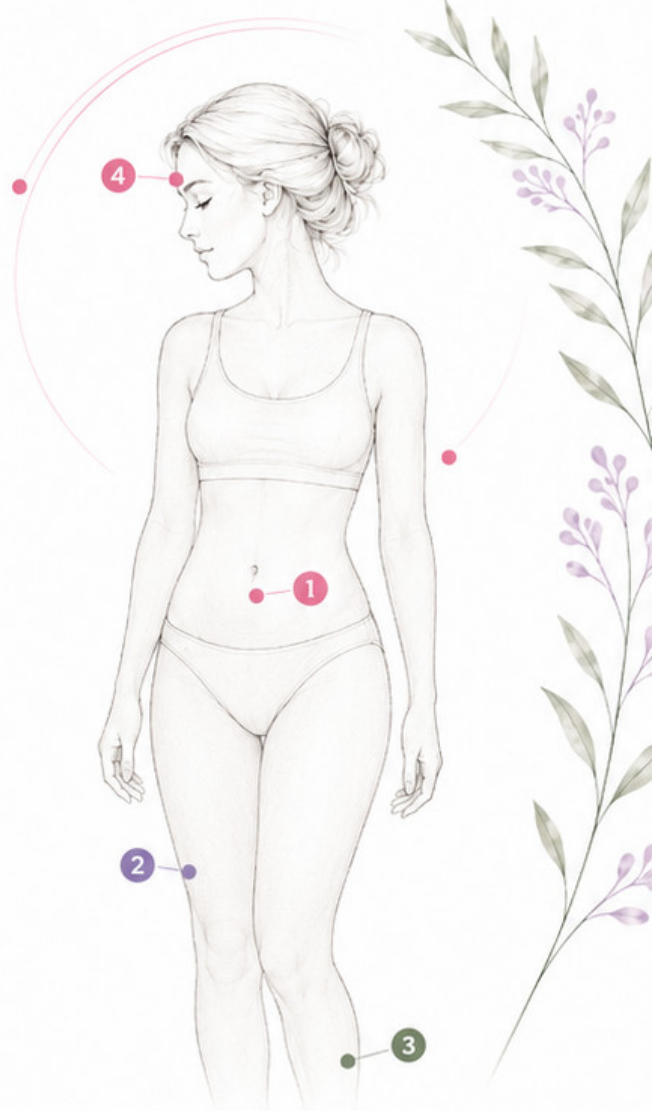
Ucisk: delikatny, stały lub kołowy.

Czas: 1–2 minuty.



WSKAZÓWKA

Połącz pracę z oddechem – wdech przez nos, długi wydech przez usta. To wspiera przepływ i wewnętrzną harmonię.



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ



SŁUCHAJ SWOJEGO CIAŁA

Zwracaj uwagę na sygnały płynące z ciała: energia, nastrój, libido, komfort w ciele.



NAWADNIAJ SIĘ

Pij wodę regularnie, aby wspierać przepływ, jędrność tkanek i naturalne funkcje organizmu.



RUCH I PRZEPŁYW

Wybieraj aktywność, która dodaje Ci lekkości i radości – taniec, spacer, joga, rozciąganie.



ŁAGODNOŚĆ I RÓWNOWAGA

Jeśli pojawi się dyskomfort, ból lub silne napięcie – zwolnij, oddychaj i pracuj delikatnie.



ŚWIATŁO I EKSPRESJA

Korzystaj z naturalnego światła, dziel się sobą – to wspiera vitalność i dobre samopoczucie.

Faza lutealna i PMS

Faza lutealna to czas przygotowania ciała na możliwą ciążę. Gdy do niej nie dochodzi, poziom hormonów zaczyna spadać i mogą pojawić się objawy PMS.

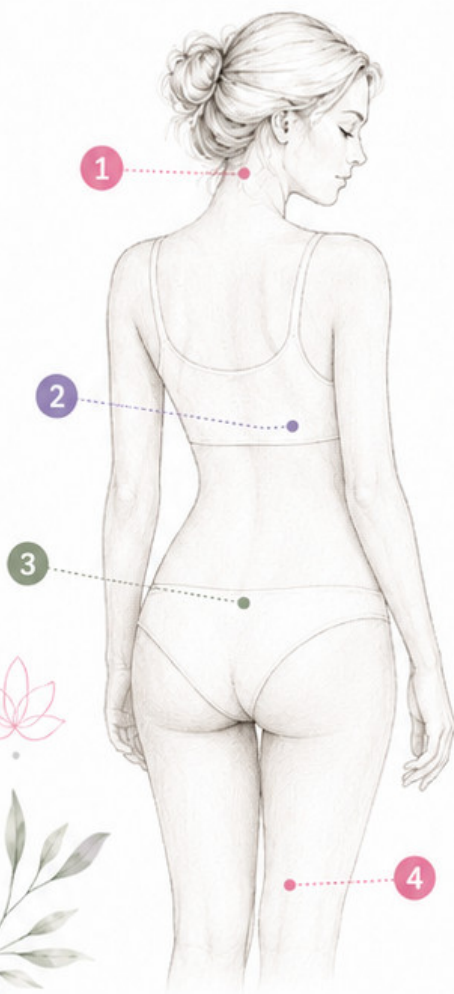
Możesz odczuwać większą wrażliwość, napięcie, drażliwość oraz dolegliwości przedmiesiączkowe. Akupresura może pomóc się wyciszyć, rozluźnić i złagodzić te dolegliwości.

CZĘSTE ODCZUCIA

-  napięcie
-  drażliwość
-  tkliwość
-  ciężkość
-  większa potrzeba odpoczynku



MAPA AKUPRESURY – UKOJENIE I RÓWNOWAGA W FAZIE LUTEALNEJ



1



PUNKT BAI HUI

Lokalizacja

Na czubku głowy, w miejscu zagłębienia na linii środka.

Jak uciskać

Delikatnie masuj okrężnymi ruchami opuszkami palców.

Czas

1-2 minuty

Najczęściej wspiera

Uspokojenie umysłu, zmniejszenie napięcia i drażliwości.

2



PUNKT TAI CHONG (WĄTROBA 3)

Lokalizacja

Na boku stopy, w zagłębieniu między I a II kością śródstopia.

Jak uciskać

Używaj kciuka, uciskaj delikatnie w kierunku kości stopy.

Czas

1-2 minuty na każdą stopę.

Najczęściej wspiera

Uwalnianie napięcia, równowagę emocji, łagodzenie drażliwości.

3



PUNKT REN 6 (QIHAI)

Lokalizacja

Na linii środka ciała, ok. 2 palce poniżej pępka.

Jak uciskać

Położ dłoń płasko lub uciskaj delikatnie opuszkami palców.

Czas

1-2 minuty

Najczęściej wspiera

Ukojenie, poczucie bezpieczeństwa, komfort w brzuchu.

4



PUNKT ZU SAN LI (ŻO 36)

Lokalizacja

Ok. 4 palce poniżej rzęпки, na zewnątrz kości piszczelowej.

Jak uciskać

Uciskaj kciukiem lub opuszkami palców, ruchem kolistym.

Czas

1-2 minuty na każdą nogę.

Najczęściej wspiera

Redukcję wzdęć, energię bez przetężenia, ogólne samopoczucie przed miesiączką.



PAMIĘTAJ

Działaj łagodnie i dobieraj techniki do aktualnego samopoczucia.



Wahania nastroju i napięcie emocjonalne

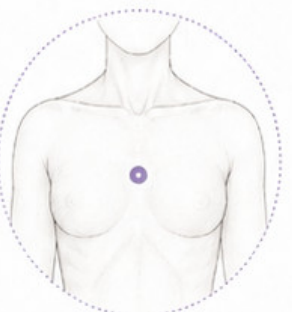
Akupresura pomaga ukoić układ nerwowy, rozładować napięcie i przywrócić wewnętrzny spokój. Delikatny ucisk wspiera równowagę emocjonalną i poczucie bezpieczeństwa.



01 PUNKT NEI-GUAN (PC6)

Wewnętrzna brama spokoju

- **Lokalizacja:** Na wewnętrznej stronie przedramienia, 3 palce szerokości od nadgarstka, między ścięgna.
- **Jak działa:** Uspokaja serce, łagodzi lęk i napięcie, wycisza myśli.
- **Ucisk:** Delikatny, stały ucisk kciukiem.
- **Czas:** 1–2 minuty na każdej ręce.



02 PUNKT TANZHONG (CV17)

Centrum równowagi emocjonalnej

- **Lokalizacja:** Na środku klatki piersiowej, między piersiami, na wysokości brodawek.
- **Jak działa:** Uwalnia napięcie w klatce piersiowej, przywraca spokój i równowagę.
- **Ucisk:** Delikatny ucisk okrężny lub stały.
- **Czas:** 1–2 minuty.



03 PUNKT YINTANG

Jasność umysłu

- **Lokalizacja:** Między brwiami, w lekkim zagłębieniu.
- **Jak działa:** Uspokaja umysł, redukuje stres i goni twę myśli.
- **Ucisk:** Bardzo delikatny, kolistymi ruchami.
- **Czas:** 30–60 sekund.



04 PUNKT TAICHONG (LV3)

Uwolnienie napięcia

- **Lokalizacja:** Na grzbiecie stopy, w zagłębieniu między I a II kością śródstopia.
- **Jak działa:** Rozładowuje napięcie, koi złość i frustrację.
- **Ucisk:** Stały, umiarkowany ucisk kciukiem.
- **Czas:** 1–2 minuty na każdej stopie.



Krótką rutyną wyciszającą



01 ZATRZYMAJ SIĘ

Zrób pauzę. Usiądź wygodnie i zamknij oczy.



02 ODDYCHAJ

Weź kilka głębokich wdechów i wydechów. Oddychaj powoli i świadomie.



03 UCISKAJ

Wykonaj kolejno 3–4 punkty akupresury z tej strony. Poczuj, jak napięcie się rozpuszcza.



04 OBSERWUJ

Zauważ, jak się czujesz. Pozwól sobie na chwilę spokoju i wdzięczności.



Jeśli napięcie emocjonalne jest bardzo silne lub długotrwałe, szukaj odpowiedniego wsparcia specjalisty.



MODUŁ 03

PMS, skurcze i typowe dolegliwości

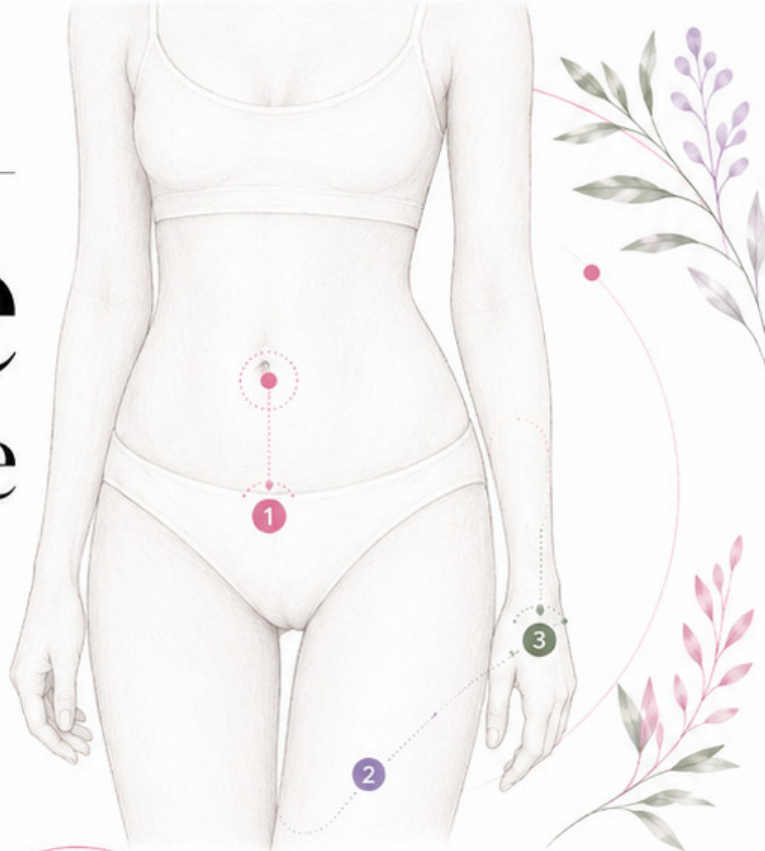
Praktyczne mapy akupresury
wspierające komfort, rozluźnienie
i codzienną ulgę.





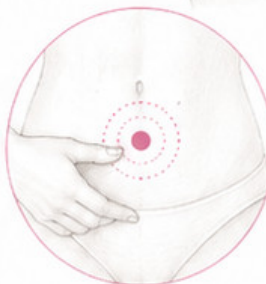
Mapa na skurcze menstruacyjne

Naturalne punkty akupresurowe, które pomagają łagodzić skurcze, rozluźniać napięcie i przywracać komfort w trakcie miesiączki.



1 REN-4 (GUANYUAN)

Lokalizacja	Na linii środkowej brzucha, ok. 3 palce poniżej pępka.
Jak znaleźć	Położ trzy palce poniżej pępka – punkt znajduje się w zagłębieniu na środku.
Ucisk	Delikatny, stały ucisk w kierunku brzucha.
Czas	1–2 minuty.



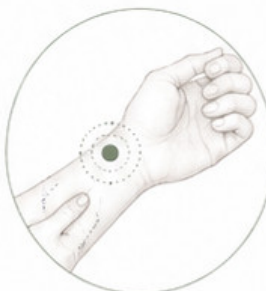
2 SP-6 (SANYINJIAO)

Lokalizacja	Na wewnętrznej stronie nogi, ok. 3 palce powyżej kostki wewnętrznej (kostki przyśrodkowej).
Jak znaleźć	Położ cztery palce powyżej kostki – punkt znajduje się za kością piszczelową.
Ucisk	Delikatny, stały ucisk w kierunku kości.
Czas	1–2 minuty na każdą nogę.



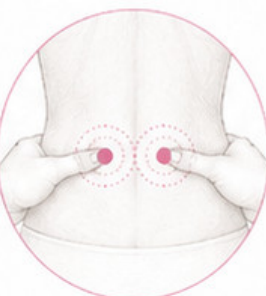
3 PC-6 (NEIGUAN)

Lokalizacja	Na wewnętrznej stronie przedramienia, ok. 3 palce powyżej zgięcia nadgarstka, między ścięgnami.
Jak znaleźć	Umieść trzy palce powyżej zgięcia nadgarstka – punkt znajduje się między ścięgnami pośrodku.
Ucisk	Łagodny, stały ucisk skierowany w głąb przedramienia.
Czas	1–2 minuty na każdą rękę.



4 DU-4 (MINGMEN)

Lokalizacja	Na dolnej części pleców, na wysokości pępka, po obu stronach kręgosłupa.
Jak znaleźć	Położ kciuki po dwóch stronach kręgosłupa na wysokości pasa – punkt znajduje się w zagłębieniach mięśni.
Ucisk	Stały, głęboki ucisk w kierunku kręgosłupa.
Czas	1–2 minuty.



KRÓTKA SEKWENCJA

Stosuj punkty w podanej kolejności.

- 1 REN-4**
Rozgrzej brzuch i centrum.
- 2 SP-6**
Uspokój i zharmonizuj dół ciała.
- 3 PC-6**
Rozluźnij napięcie i ukołysz układ nerwowy.
- 4 DU-4**
Wesprzyj dolny odcinek pleców i rozluźnij napięcie.

Cała sekwencja zajmuje ok. 10 minut.



MOŻE WSPIERAĆ

- skurcze
- napięcie
- uczucie ściągnięcia
- potrzebę rozluźnienia



Jeśli ból jest bardzo silny, nagły lub nietypowy, skonsultuj się z lekarzem.



Mapa wsparcia przy PMS

PMS może łączyć objawy fizyczne i emocjonalne. Ta mapa pomoże Ci łagodnie wspierać równowagę, gdy pojawia się napięcie, wahania nastroju i dyskomfort. Praktyka powinna być delikatna i uważna – reaguj na to, co aktualnie czuje Twoje ciało.

1 PUNKT BARKÓW (górną część mięśni czworobocznych)

Lokalizacja:
Na szczycie ramion, przy nasadzie szyi.

Jak uciskać:
Delikatny, stały ucisk palcami lub kciukiem.

Czas:
1–2 minuty na każdą stronę.

Kiedy szczególnie warto:
Gdy czujesz napięcie, drażliwość lub trudność z rozluźnieniem.

2 PUNKT SERCA (środek klatki piersiowej)

Lokalizacja:
Na środku klatki piersiowej, między sutkami.

Jak uciskać:
Łagodny ucisk płaską dłońią lub opuszkami palców.

Czas:
1–2 minuty.

Kiedy szczególnie warto:
Gdy pojawia się rozbicie emocjonalne, smutek lub wrażliwość.

3 PUNKT POD PĘPKIEM (3 palce poniżej pępka)

Lokalizacja:
Na linii środkowej brzucha, około 3 palce poniżej pępka.

Jak uciskać:
Delikatny, okrężny ucisk zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Czas:
1–2 minuty.

Kiedy szczególnie warto:
Przy wzdęciach, skurczach, poczuciu ciężkości w brzuchu.

4 PUNKT KRZYŻA (kość krzyżowa)

Lokalizacja:
Na środku dolnej części pleców, tuż nad kością ogonową.

Jak uciskać:
Delikatny, stały ucisk lub małe, kojące krążenia.

Czas: 1–2 minuty.

Kiedy szczególnie warto:
Gdy odczuwasz zmęczenie, ból krzyża lub potrzebę głębokiego wyciszenia.

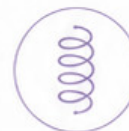


Objawy, przy których może wspierać



DRAŻLIWOŚĆ

Większa wrażliwość i szybkie reagowanie.



NAPIĘCIE

Napięte mięśnie, uczucie spięcia.



TKLIWOŚĆ

Wrażliwość piersi, brzucha, głowy.



ROZBICIE

Wahania nastroju, płaczliwość, chaos myśli.



POTRZEBA WYCISZENIA

Zmęczenie, potrzeba odpoczynku i spokoju.



Delikatna rutyna



Zatrzymaj się

Weź kilka spokojnych oddechów.



Wykonaj mapę

Pracuj z punktami w swojej kolejności.



Zaopiekuj się sobą

Ciepły napój, miękki koc, chwila dla Ciebie.



Obserwuj i notuj

Zapisz, jak się czujesz i co Ci pomagało.



Wzdęcia, napięcie i uczucie ciężkości

Delikatna praca z punktami wspiera naturalne trawienie, rozluźnia napięcie i pomaga odzyskać lekkość w ciele.

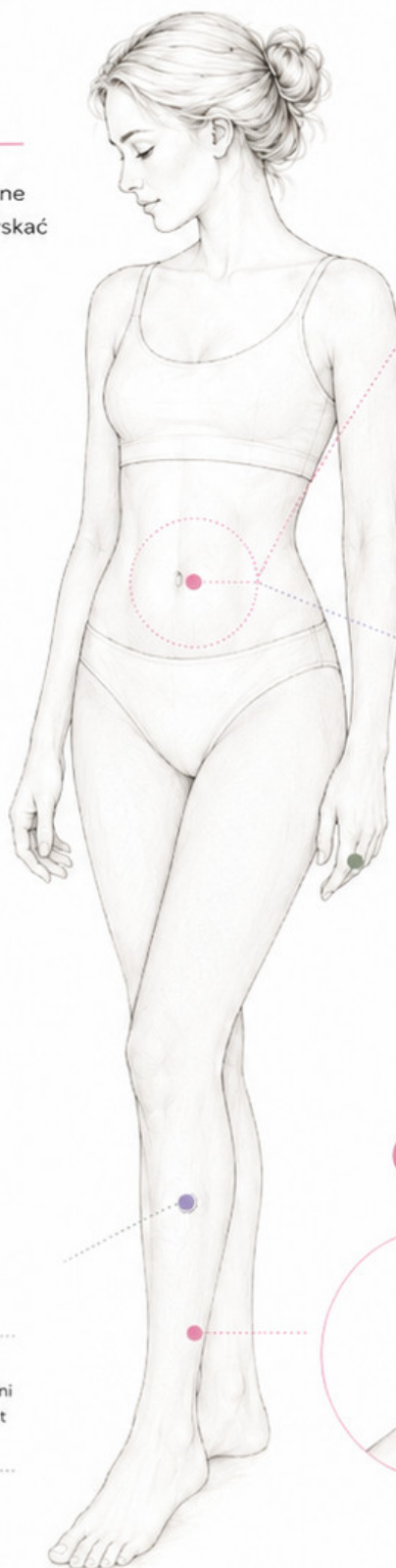


KIEDY SIĘGAĆ PO TĘ MAPE

- przy uczuciu pełności
- przy napięciu brzucha
- przy ciężkości przed miesiączką
- przy potrzebie delikatnego rozluźnienia



Ucisk powinien być spokojny i komfortowy. Nie uciskaj bezpośrednio bolesnych miejsc zbyt mocno.



1

BRZUCH (OBSZAR WOKÓŁ PĘPKA)



LOKALIZACJA
Obszar wokół pępka, na szerokość 2–3 palców wokół niego.

JAK ZNALEŹĆ
Połóż palce wokół pępka i obejmij brzuch delikatnie.

UCISK
Wykonuj okrężne ruchy zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

CZAS
1–2 minuty.

2

GOLEŃ WEWNĘTRZNA (PUNKTY TRÓJOGNI)



LOKALIZACJA
Na wewnętrznej stronie goleni, ok. 3 palce nad kostką, przy krawędzi kości piszczelowej.

JAK ZNALEŹĆ
Zmierz 3 szerokości palców nad kostką, tuż przy kości.

UCISK
Stały, lekko wgłębny, ukierunkowany ku kości.

CZAS
30–60 sekund na każdą nogę.

3

DŁOŃ (PUNKT HEGU)



LOKALIZACJA
Miękka tkanka między kciukiem a palcem wskazującym.

JAK ZNALEŹĆ
Zsuń kciuk na grzbiet dłoni i naciśnij najwyższy punkt mięśnia.

UCISK
Stały, delikatny, lekko wgłębny.

CZAS
30–60 sekund na każdą dłoń.

4

KOSTKA WEWNĘTRZNA (PUNKT SPLEEN 6)



LOKALIZACJA
Ok. 4 palce (szerokość palców) nad kostką wewnętrzną, za kością.

JAK ZNALEŹĆ
Zmierz 4 szerokości palców nad kostką, na wewnętrznej stronie nogi.

UCISK
Stały, ukośny, delikatnie w głąb.

CZAS
30–60 sekund na każdą nogę.



Gdy ciało prosi o zwolnienie

Zmęczenie i napięcie nie zawsze wymagają mocniejszej praktyki.
Czasem potrzebujesz mniej bodźców, nie więcej.

Jeżeli masz dzień, w którym dominuje zmęczenie,
nie musisz wykonywać długiej sekwencji punktów.
Czego potrzebuję bardziej — pobudzenia czy odpoczynku?

CZĘŚĆ 1 — Kiedy dominuje zmęczenie

PUNKT: ST36 — Zusanli



Gdzie go znaleźć?

Na przednio-bocznej
części podudzia,
poniżej kolana.

Mini-rutyna ST36

- 1 Usiądź wygodnie.
- 2 Odszukaj punkt według ilustracji.
- 3 Przyłóż opuszkę kciuka.
- 4 Użyj łagodnego, wyraźnego, ale komfortowego nacisku.
- 5 Utrzymaj przez 30–60 sekund.
- 6 Powtórz po drugiej stronie.
- 7 Sprawdź, jak czujesz się po kilku spokojnych oddechach.



Ważne: nie przedstawiaj ST36 jako punktu zwiększającego estrogen ani przywracającego hormony.

CZĘŚĆ 2 — Kiedy dominuje napięcie dolnej części pleców



Bezpieczny reset ruchowy

- 1 Usiądź lub połóż się wygodnie.
- 2 Rozluźnij brzuch.
- 3 Wykonaj 3 spokojne wydechy.
- 4 Delikatnie porusz miednicą w przód i w tył.
- 5 Jeśli ruch zwiększa ból — przerwij.



Oddychanie
w pozycji siedzącej



Delikatny ruch
miednicy



Pozycja
odpoczynkowa



Kiedy potrzebna jest ocena specjalisty?

- ból jest nagły i bardzo silny
- pojawił się po urazie
- stale się nasila
- promieniuje i towarzyszą mu zaburzenia czucia lub osłabienie
- nie ustępuje albo ogranicza codzienne funkcjonowanie



Mapa ma wspierać komfort —
nie maskować problem, który
wymaga diagnozy.



MODUŁ 04

Perimenopauza i menopauza

Zmiana nie oznacza,
że Twoje ciało przestało działać
prawidłowo. Oznacza, że weszło
w nowy etap.

W tej części nie będziemy próbować
przywracać hormonów do normy za
pomocą punktów. Skupimy się na tym,
co można zrobić praktycznie,
gdy pojawiają się:

- uderzenia gorąca
- nocne poty
- trudności ze snem
- napięcie
- zmienność nastroju



sen



ciepło



nastrój



regeneracja



Rozpoznaj objaw.
Wybierz wsparcie.
Obserwuj reakcję.



Perimenopauza ≠ menopauza

Dwa pojęcia, które warto rozróżniać.



Perimenopauza

- okres prowadzący do menopauzy
- cykle mogą stać się mniej przewidywalne
- mogą pojawić się uderzenia gorąca i nocne poty
- problemy ze snem są możliwe



Menopauza

- 12 kolejnych miesięcy bez miesiączki
- jeśli brak krwawienia nie wynika z innej przyczyny
- moment potwierdzenia etapu



Postmenopauza

- czas po menopauzie
- objawy mogą się utrzymywać
- przebieg jest bardzo indywidualny



Nie wybierasz punktu na menopauzę.
Wybierasz **praktykę** odpowiadającą
konkretnemu objawowi.



Krwawienie po menopauzie

Powinno zostać ocenione przez lekarza.



Mapa komfortu podczas uderzenia gorąca

PC6 + spokojny reset zamiast walki z objawem

Uderzenie gorąca to nagłe uczucie ciepła, często obejmujące górną część ciała i twarz. W nocy może zakłócać sen.

PUNKT WSPARCIA — PC6 / Neiguan

Na wewnętrznej stronie przedramienia, około 2 cun powyżej zgięcia nadgarstka, między ścięgna.

SKALA EPIZODU

- 0 brak
- 1 lekkie ciepło
- 2 wyraźne ciepło
- 3 ciepło + pot
- 4 epizod zakłócający aktywność lub sen



PC6 jest tutaj rutyną komfortu i zatrzymania — nie obietnicą zatrzymania uderzenia gorąca.

SZYBKA ŚCIEŻKA



CIEPŁO



STOP



PC6



ODDECH



OBSERWACJA



RUTYNA PODCZAS EPIZODU

- 1 STOP — zatrzymaj się i usiądź, jeśli możesz.
- 2 CHŁODZENIE — rozluźnij lub zdejmij dodatkową warstwę ubrania.
- 3 PC6 — lewa ręka — łagodny ucisk przez 30–60 sekund.
- 4 PC6 — prawa ręka — łagodny ucisk przez 30–60 sekund.
- 5 ODDECH — nie forsuj oddechu.
- 6 OBSERWACJA — zapisz czas i intensywność.

Wieczorna mapa wyciszenia — HT7 + PC6

Krótką rutynę przed snem, którą łatwo powtarzać.

1 PUNKT 1 — HT7 / Shenmen

Lokalizacja: Na zgięciowej stronie nadgarstka, po stronie małego palca, w zagłębieniu tuż przy końcu fałdu nadgarstkowego.

Działanie: Uspokaja serce i umysł, łagodzi napięcie, wspiera zasypianie.

Ucisk: Delikatny, stały, okrężny lub w miejscu.

Czas: 30–60 sekund.



1 HT7 — lewa ręka
30–60 sekund



2 HT7 — prawa ręka
30–60 sekund



3 PC6 — lewa ręka
30–60 sekund



4 PC6 — prawa ręka
30–60 sekund



5 1 minuta
bez telefonu



3–5 MINUT DLA SIEBIE

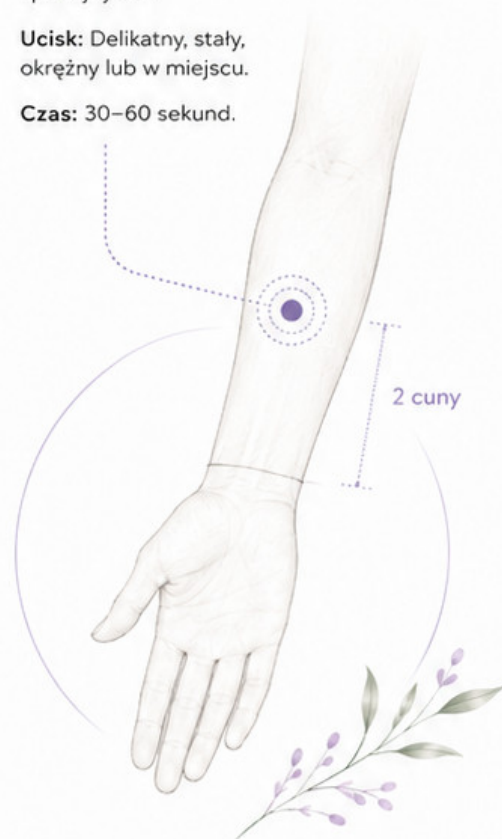
2 PUNKT 2 — PC6 / Neiguan

Lokalizacja: Na zgięciowej stronie przedramienia, 2 cuny powyżej fałdu nadgarstkowego, między ścięgnami.

Działanie: Uspokaja serce, redukuje napięcie w klatce piersiowej i żołądku, wspiera spokojny sen.

Ucisk: Delikatny, stały, okrężny lub w miejscu.

Czas: 30–60 sekund.



Przed rozpoczęciem:
napięcie ____/10, senność ____/10



Rano: ile razy się obudziłam? ____,
jak oceniam sen? ____/10

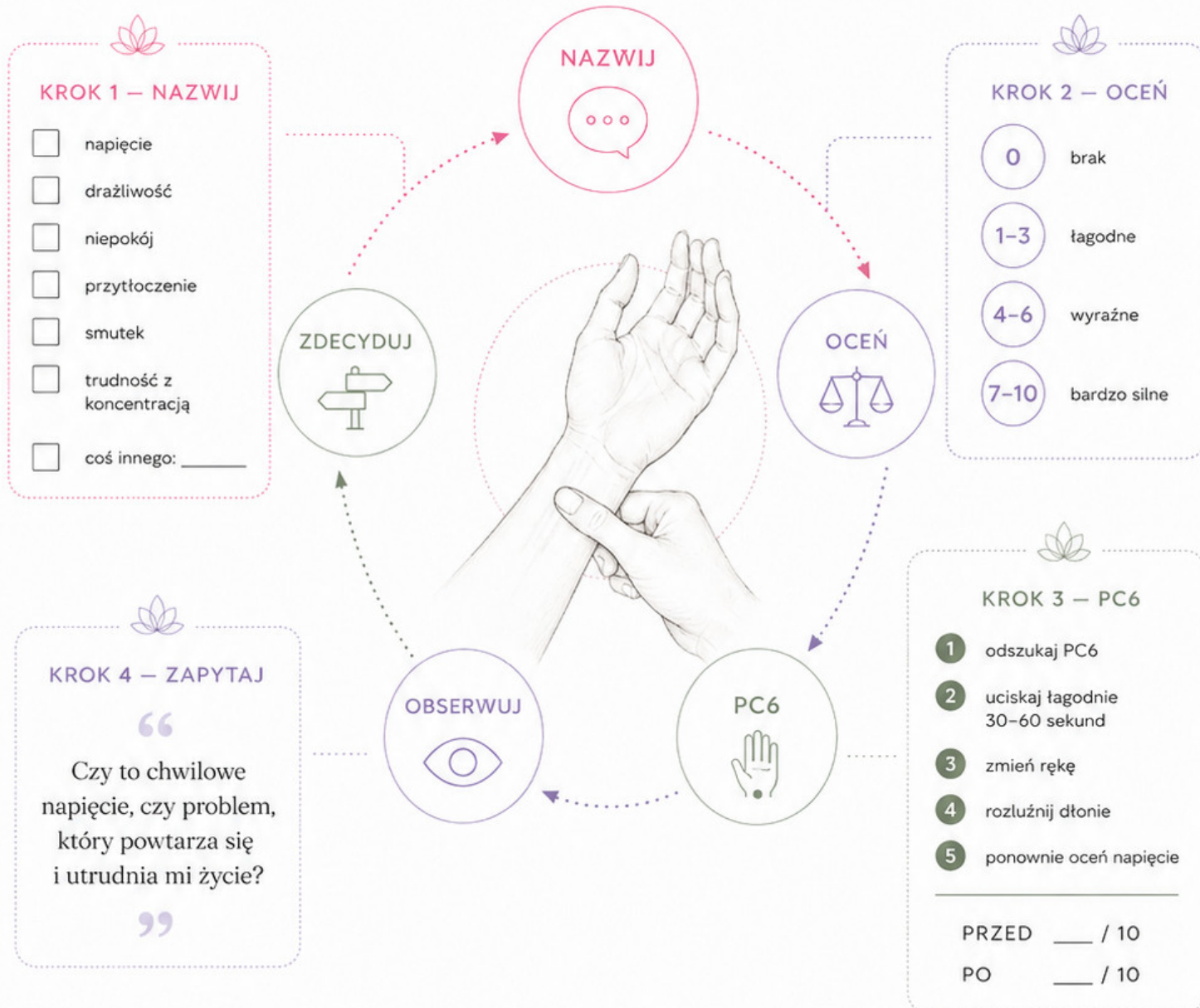


Wieczorna praktyka wspierająca wyciszenie —
nie gwarancja głębokiego snu.



Gdy emocje stają się intensywniejsze

Najpierw nazwij stan. Dopiero potem wybierz praktykę.



Silny kryzys emocjonalny wymaga realnego wsparcia, nie kolejnego punktu. Jeśli czujesz, że nie jesteś bezpieczna, szukaj pilnej pomocy kryzysowej lub medycznej.



MODUŁ 05

Tvoja osobista rutyna

Nie potrzebujesz wykonywać wszystkich punktów.
Potrzebujesz umieć wybrać właściwą stronę
we właściwym momencie.

3 pytania przed każdą praktyką

1

Co dokładnie czuję?

2

Czy to objaw, który znam i który jest dla mnie typowy?

3

Która mapa najlepiej odpowiada mojej aktualnej potrzebie?



skurcze



PMS



wzdęcia



zmęczenie



uderzenie
gorąca



sen

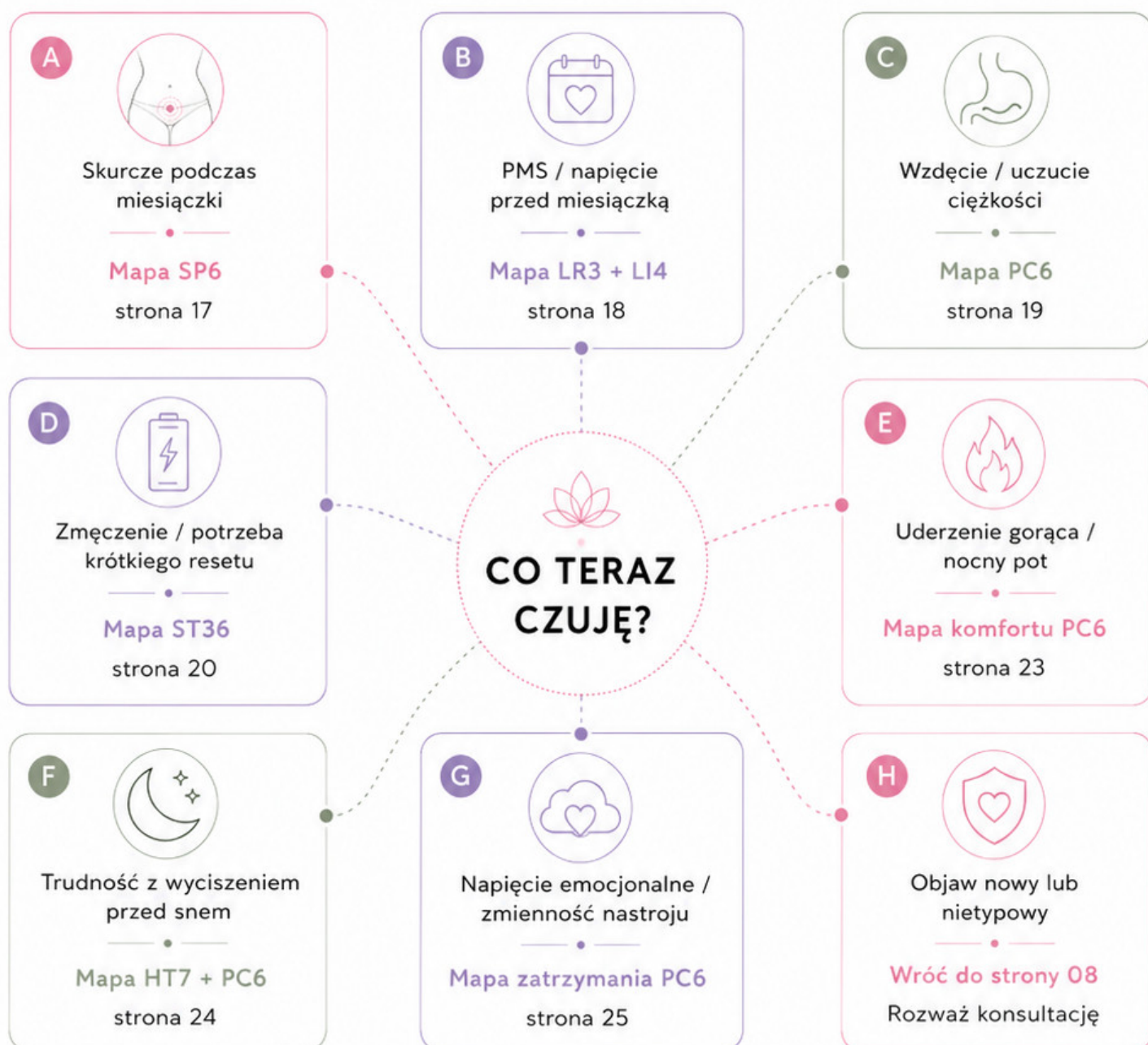


nastrój



Mniej punktów.
Więcej świadomości.

Znajdź swoją trasę w 20 sekund



REGUŁA 1 MAPY

W jednej sesji zacznij od jednej mapy.

Nie wykonuj automatycznie wszystkich punktów na wszelki wypadek.



Jedna minuta notowania może powiedzieć więcej niż wykonywanie punktów bez refleksji.

Data: _____

Dzień cyklu, jeśli dotyczy: _____

Etap: ☐ miesiączka ☐ faza po miesiączce ☐ okolice owulacji ☐ faza przedmiesiączkowa

☐ perimenopauza ☐ po menopauzie ☐ nie wiem / nie dotyczy

☐ skurcze ☐ napięcie ☐ wzdęcie ☐ zmęczenie
☐ napięcie dolnej części pleców ☐ uderzenie gorąca ☐ nocne poty ☐ problemy ze snem
☐ drażliwość ☐ niepokój ☐ inne: _____

A horizontal number line with integers from 0 to 10. Above the line, the numbers 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, and 10 are written in black. Below the line, there are pink dots at each integer position, connected by a continuous pink line.

A horizontal number line with tick marks at every integer from 0 to 10. The numbers are labeled above the line.

☐ SP6 ☐ LR3 + LI4 ☐ PC6

☐ ST36 ☐ HT7 + PC6 ☐ inna: _____

☐ dziś nie wykonywałam praktyki

Brak natychmiastowej zmiany też jest informacją.
Nie zwiększaj siły ucisku tylko dlatego,
że nie zauważyłaś efektu.



Wypełniaj go przez kilka tygodni
i sprawdź, które objawy się powtarzają.

Twoje ciało daje informacje — ucz się ich słuchać

Dotarłaś do końca przewodnika, ale jego prawdziwa wartość zaczyna się wtedy, gdy wracasz do niego jako narzędzia praktyki i obserwacji.

Wróć do niego wtedy, gdy potrzebujesz:

- szybko rozpoznać właściwą mapę
- przypomnieć sobie lokalizację punktu
- wykonać krótką praktykę
- zapisać reakcję swojego ciała



• Zapamiętaj 5 zasad •

1



NAJPIERW OBJAW

Nie wybieraj punktu tylko na podstawie fazy cyklu.

2



POTEM MAPA

Wybierz praktykę odpowiadającą aktualnej potrzebie.

3



MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

Nie musisz wykonywać wszystkich punktów jednocześnie.

4



KOMFORT PRZED SIŁĄ

Silniejszy nacisk nie oznacza lepszego działania.

5



WIEDZ, KIEDY ZATRZYMAĆ SAMOPIELĘGNACJĘ

Nowe, silne, nietypowe lub utrzymujące się objawy wymagają odpowiedniej oceny.



Akupresura może być elementem dbania o siebie.

Nie zastępuje diagnozy ani leczenia medycznego.



ZAUWAŻ



ZROZUM



WYBIERZ



ZASTOSUJ



OBSERWUJ

ŹRÓDŁA I STANDARDY

- WHO — standard lokalizacji punktów
- ACOG — perimenopauza, menopauza, sen i terapia hormonalna
- badania PubMed — akupresura, sen, ból i uderzenia gorąca



Twój cel: zauważać → rozumieć → wybierać świadomie → reagować bezpiecznie.