

EWA SZCZEPANOWSKA, TOMASZ PROŚCIŃSKI,
BOŻENA EWA MARCINKOWSKA, ROMAN DROZDOWSKI,
MAŁGORZATA SIWCZAK

AKUPUNKTURA I JEJ ODMIANY A DOSTĘPNOŚĆ W TURYSTYCE LECZNICZEJ

WSTĘP

Człowiek jest częścią przyrody: w niej się rozwinął i w niej żyje jako jeden z jej elementów, reagując na różnorodne bodźce: mechaniczne, fizyczne, biologiczne i psychiczne. Wynikają one z przemian zachodzących w otaczającym świecie. Również człowiek działalnością wpływa na kierunki zmian zachodzących w przyrodzie i całym środowisku.

Od dawna odkryto wrażliwość organizmu ludzkiego na zmienne warunki atmosferyczne, baryczne, wilgotność powietrza, naświetlenia, temperaturę otoczenia czy ruch powietrza. Dowiedziono wpływu zjawisk przyrody na stan zarówno psychiczny, jak i poszczególnych tkanek i narządów, szczególnie ludzi chorych. Z obserwacji wynika, że zwykle zbliżający się deszcz wywołuje uczucie senności, a niewielkie ochłodzenie wpływa na wzmożenie aktywności fizycznej i psychicznej.

W dzisiejszych czasach w wielu cywilizowanych krajach świata, jak również w krajach trzeciego świata, wiele milionów pacjentów omija lekarzy rodzinnych, internistów, pediatrów, ginekologów i innych specjalistów, wybierając gabinety posługujące się medycyną alternatywną czy komplementarną. Zjawisko jest wysoce zastanawiające, ponieważ nigdy współczesna medycyna akademicka nie zajmowała tak dominującej pozycji, nie dysponowała tak dużymi środkami finansowymi i nie była tak doskonale wyposażona w najnowsze urządzenia oraz techniki medyczne. Dlaczego tak się dzieje, że dosłownie miliony ludzi stosuje na codzień terapie inne niż medycyna konwencjonalna, w tym homeopatia, akupunktura, czy ziołolecznictwo?

Krytycy twierdzą, że alternatywne metody leczenia wybierają najczęściej pacjenci naiwni, niewykształceni i źle sytuowani. Najnowsze badania wykazują

jednak, że przeciwnie - bardzo często są to ludzie bogaci i dobrze wykształceni. Istnieje uzasadniona opinia, że leczenie metodami niekonwencjonalnymi może być uzupełniające, czy też stosowane równoległe z kuracjami tradycyjnymi.

AKUPUNKTURA

Tradycyjna medycyna chińska dysponuje trzema podstawowymi metodami niekonwencjonalnego leczenia: za pomocą akupunktury, ziół i ruchu. Akupunktura to starożytna chińska technika medyczna uśmierzania bólu, leczenia chorób i poprawy ogólnego stanu zdrowia (Operacz 1997). Obecna nazwa *akupunktura* została wprowadzona przez Francuzów w XVII wieku i pochodzi od łacińskich słów *acus* – igła i *punctum, puncture* – punkt, nakłuwanie (Operacz 1997).

Akupunktura jest to metoda leczenia, która polega na nakłuwaniu w celach leczniczych ściśle określonych miejsc na ciele człowieka – nazwanych punktami akupunktury. Metoda ta polega na wkuwaniu w skórę igieł ze stali nierdzewnej na głębokość od 2 mm do 3 cm, na okres od kilku sekund do kilku godzin. Igły te są cienkie, mocne, jałowe i różnej długości. Standardowe nakłucie ma od 3 do 10 mm głębokości. Niektóre procedury wymagają nakłuwania aż do prawie 25 cm. Wkłątą igłę można obrócić, pokręcić lub podłączyć do prądu zmiennego o niskim napięciu (Operacz 1997).

Akupunktura pozwala leczyć wiele chorób poprzez wyrównywanie potencjału energetycznego organizmu, wspomaga także działanie metod i leków medycyny konwencjonalnej. Współcześnie stosuje się ją na całym świecie. Aby jednak udało się osiągnąć dobre wyniki leczenia, zabieg powinien być wykonywany przez przeszkolonego lekarza, najlepiej w jednym z ośrodków wschodniej medycyny tradycyjnej. Zabiegi zwykle nie są bolesne, choć czasem pacjent może odczuwać pieczenie, rozpieranie lub tępy ból. Podczas jednej sesji, w rozmieszczone na różnych częściach ciała punkty, wkłuwa się przeciętnie do 20 igieł o długości od 4 do 10 cm. Liczba zabiegów jest dobierana indywidualnie (Cendrowski 1991).

Akupunkturę zaleca się w chorobach:

- narządu ruchu (zwyrodnieniowe zapalenie stawów, dyskopatie,
- układu nerwowego (ostre i przewlekłe nerwobóle, porażenia, niedowłady, padaczka, choroba Parkinsona),
- narządów moczowo-płciowych (zaburzenia wzwodu; zabieg polepsza też jakość spermy),
- endokrynologicznych (nadczynność i niedoczynność tarczycy, zaburzenia hormonalne i klimakterium,

- układu naczyniowego (miażdżyca, chorobie Bürgera, Raynauda,
- wewnętrznych i czynnościowych (choroba wrzodowa, astma oskrzelowa, zespół drażliwego jelita, zaparcia, nerwice, demencja,
- ginekologicznych (niepłodność czynnościowa, nieregularne krwawienie miesięczne lub ich brak, braku pokarmu i trudności w jego schodzeniu),
- lokomocyjnej, poprzez akupresurę.

Ludzkie ciało ma 365 punktów akupunkturowych. Aby osiągnąć efekt, trzeba wykonać 10-12 zabiegów.

Akupunktura pozwala zwalczyć wiele innych chorób i zaburzeń, dotyczących różnych części ciała, m.in. skóry, oczu, układu oddechowego. Pomaga pozbyć się nieprawidłowości w przemianie materii i energii oraz uzależnień, ułatwia znoszenie bólu towarzyszącego różnym schorzeniom. Taką listę chorób wymieniono w raportach Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

Wielu z pewnością trudno uwierzyć, że za pomocą igieł można zdziałać takie cuda, ale metoda rzeczywiście często jest skuteczna (oczywiście wykonywana prawidłowo i przez uprawnione osoby). Do jakich przemian dochodzi w organizmie podczas zabiegu akupunktury?

Naukowcy udowodnili, że stymulacja punktów akupunkturowych wywołuje zmiany w układzie hormonalnym: zwiększa wydzielanie oksytocyny, opioidów, β -endorfin, enkefalin i reguluje pracę osi podwzgórze-przysadka-gruczoły wydzielania wewnętrznego, co z kolei ma wpływ na natężenie bólu, wartość ciśnienia tętniczego krwi, temperaturę ciała i układ immunologiczny. W niektórych poważnych chorobach, np. astmie, psychozach, cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym i chorobie wieńcowej, wskazane jest równoległe leczenie konwencjonalne. Dla pacjentów bowiem niewskazane jest oczekiwanie na wyniki akupunktury, które występują dopiero po dłuższym czasie. Warto jednak wiedzieć, że akupunktura pozwala znacząco zmniejszyć dawki przyjmowanych leków, ponieważ zwiększa siłę ich działania.

Szybkość poprawy zdrowia i końcowe efekty kuracji zależą od stopnia zaawansowania choroby oraz potencjału energetycznego osoby wykonującej zabieg i jej umiejętności.

Nauka tej metody leczenia wymaga poznania dróg krążenia energii, nazywanej na Wschodzie Qi. Igiły wbija się w ściśle określonych punktach, leżących w pobliżu meridianów (są to kanały energetyczne łączące punkty akupunkturowe z odpowiednimi organami wewnętrznymi), dzięki czemu można pobudzić spowolniony przez chorobę przepływ życiowej energii. Specjaliści przed zabiegiem stawiają diagnozę, zwykle na podstawie oględzin powierzchni języka, źrenic oka i badania tętna. Potem dobierają odpowiednie punkty do stymulacji (Cendrowski 1991).

POWSTANIE AKUPUNKTURY I JEJ HISTORIA W CHINACH

Zaczynając opis akupunktury, należy zastanowić się czym tak naprawdę jest ta swoista metoda lecznicza i jak przetrwała tyle wieków, stając się jedną z cenniejszych i ważniejszych dziedzin wiedzy medycyny tradycyjnej. Powstanie akupunktury określa się na kilka tysięcy lat p.n.e.; jej korzenie sięgają Chin. Mieszkańcy Państwa Środka nazwali akupunkturę *czeń-tsju*. *Czeń* – znaczy nakłuwanie, a *tsju* – przygrzewanie, przypiekanie. Obie metody powstały prawie w tym samym czasie i były stosowane równolegle.

Istnieją dwie różne koncepcje akupunktury. Pierwsza to klasyczna, gdzie miejsca wkluc odpowiadają punktom z tradycji chińskiej i są wybrane na podstawie pojęć yin i yang, które dotyczą krążenia energii. Pewne kombinacje punktów na ciele mają doświadczalnie potwierdzoną aktywność. W drugiej koncepcji, nowoczesnej, miejsca ukłucia nie muszą koniecznie odpowiadać punktom chińskim. Zarówno miejsca bolące podczas badania klinicznego, jak i punkty znajdujące się nad przewodzącymi drogami nerwowymi pokrywają się z obszarami występowania bólu. Ich dobór zależy głównie od projekcji bólu, a stymulacja szeroko przekracza obszar punktów akupunkturowych (Operacz 1997).

Pierwsze wzmianki o akupunkturze Chińczycy opierają na legendzie mającej genezę jeszcze przed powstaniem cywilizacji Chin (6-4 tys. lat p. n. e). Jeden z poddanych mitycznego cesarza Fu-Si cierpiący na przewlekłe silne bóle głowy, uderzył się przypadkiem w nogę. Bóle natychmiast ustąpiły. Od tego czasu jeżeli kogoś bolała głowa, uderzał się w to miejsce na nodze. Zabieg był bardzo bolesny i prowadził do okaleczenia. Kiedy cesarz dowiedział się o takich praktykach leczenia, nakazał bolesny sposób uderzania kamieniem zastąpić nakłuwaniem kamienną igłą. Zmiana okazała się trafna i wszystkim wyszła na dobre. Z biegiem czasu zauważono, że nakłuwanie innych miejsc na skórze leczy wiele chorób. W XXV wieku p.n.e., w czasie panowania żółtego cesarza Huang-Ti, wielkiego naukowca, odkrywcy, budowniczego i intelektualisty, akupunktura osiągnęła wielki rozkwit. Stare chińskie księgi mówią, że cesarz, wielki zwolennik i znawca akupunktury, nakazał zastąpienie kamiennych igieł – metalowymi, a różnych leków, które uważał za trujące – nakłuwaniem igłami (Operacz 1997). Księga „Nej-Sting” (Księga o życiu wewnętrznym) tak cytuje słowa władcy cesarstwa: „Życzę sobie, aby posługiwano się wyłącznie tajemniczymi igłami z metalu, które kierują energią Czi, a nie lekami, które tylko trują” (Operacz 1997).

W Chinach, w czasach historycznych, do akupunktury stosowano dziewięć typów igieł, m.in. z kulistym końcem lub trójgraniastym ostrzem. Dzisiaj głównie

używa się igieł trójstrzowych i igieł skórnych. Igieł skórne mają pięć lub sześć igieł połączonych jednym uchwytem, których końce pokrywają około jednego centymetra kwadratowego powierzchni skóry. Igieł skórne są używane do leczenia małych dzieci, których punkty ciała są jedynie lekko opukiwane. Początkujący lekarze ćwiczą kierunek nakłuwania igłami na poduszkach bawełny lub na rolce bibułki. Dawniej igieł do akupunktury zanurzano przed użyciem w naparze z ziół, obecnie są one dezynfekowane, jak igieł do zastrzyków. W Chinach jest również znane uciskanie naturalne, które pacjent sam wykonuje palcem, naciskając mocno odpowiedni punkt. Większość Chińczyków zna kilka ważniejszych punktów na ciele, w razie bólu poprzez ucisk pomagając sobie przed wezwaniem lekarza, np. w bólu zębów, głowy i żołądka (Operacz 1997).

Pierwszym i najstarszym zachowanym do dzisiaj dokumentem medycznym, dotyczącym akupunktury, jest dzieło „Huangdi Nei-Jing” (Przyroda i Życie), nazwane także „Kanonem medycyny”. Napisane zostało przez grupę lekarzy chińskich, prawdopodobnie w latach 475 - 221 p.n.e. Dzieło ma osiemnaście tomów, składa się z dwóch części i jest zbiorem wiedzy na temat medycyny. W pierwszej części umieszczono zagadnienia dotyczące anatomii, fizjologii, patologii i terapii. Druga część dotyczy akupunktury i przyżegania (przygrzewania). Znajduje się tu opis igieł, kanałów energetycznych wraz z topografią 295 punktów leczniczych, wskazania i przeciwwskazania do leczenia akupunkturą, a także opis techniki i wyników leczenia. Kompendium jest zbiorem wiedzy z okresu ponad 2 tysięcy lat stosowania akupunktury w Chinach. Obecnie podczas wykopaliśk archeologicznych, które trwają na terenach Chin, odkrywano nowe przedmioty, które są dowodem na istnienie bardzo różnorodnej kultury chińskiej. Wśród przedmiotów znalezionych są igieł do akupunktury z: kamienia, kości bambusa oraz brązu. Odkrycia te są dowodem na stosowanie akupunktury już w latach 1450-105 p.n.e. Ostatnie wieki starej i pierwsze nowej ery były okresem wspaniałego rozwoju akupunktury. Powstało w tamtym czasie wiele prac opisujących nowe doświadczenia związane z tą metodą leczenia (Operacz 1997). W trzecim wieku naszej ery lekarz Huang-Fou-Mi (215-282) zebrał informacje na temat akupunktury i opisał w książce pt. „Kia-yi-King” (O akupunkturze i przyżeganiu). Opracowanie jest najbardziej obszerną książką o akupunkturze, liczy dwanaście tomów. Zawiera opis kanałów, z pierwszą dokładną lokalizacją 649 punktów leczniczych, zalecenia do manipulowania igłami, wskazania i przeciwwskazania do leczenia. Opisuje okolice, których nie wolno nakłuwać. W opracowaniu zawarto wiadomości o tętnie, na którym opierała się diagnostyka starej chińskiej medycyny oraz wykaz punktów stosowanych w różnych zespołach chorobowych (Operacz 1997).

W okresie panowania dynastii Tang (618-907) akupunktura stała się samodzielną specjalnością medyczną, a w Cesarskim Kolegium Medycznym powstał wydział akupunktury. W kolegium kształcili się lekarze tej specjalności. Wcześniej wiedza o akupunkturze przekazywana była z pokolenia na pokolenie. W 1027 roku (dynastia Sung) lekarz Wang-Wei-Yin na polecenie cesarza kazał odląć z brązu dwa naturalnej wielkości modele ludzkiej postaci, wewnątrz puste, nazwane Tong-Jen. Na powierzchni każdej z figur zaznaczył dokładny przebieg kanałów energetycznych, a na nich – w formie przewierconych otworków położenie 657 punktów akupunktury (303 parzystych i 51 nieparzystych). Do tych modeli Wang-Wei-Yie napisał trzy tomy „Ilustrowany podręcznik o punktach akupunktury i przyżeganiu na odlanym modelu z brązu”. Modele przez setki lat były wykorzystywane do nauki akupunktury. Studia na wydziale akupunktury trwały siedem lat. Przed egzaminem modele oklejano specjalną bibułą i pokrywano roztopionym woskiem. W ten sposób starano się zakryć wszystkie kanały i punkty. Egzamin odbywał się przed specjalną komisją, powoływaną przez samego cesarza. Zdający musiał znać położenie wszystkich punktów na manekinie. O bezbłędnym trafieniu w wyznaczony punkt świadczyła wypływająca czerwona ciecz, podobna do koloru krwi. Modele niestety już nie istnieją. Jeden prawdopodobnie wywieźli Japończycy, drugi przepadł bez śladu. W muzeach Akademii Medycyny Tradycyjnej w Pekinie znajduje się tylko kopia modeli.

W 1303 roku za czasów dynastii Juan (1279-1368), lekarz Hu-Te-Pin dodał do dwunastu kanałów, zaznaczonych na modelu z brązu, kolejne dwa kanały wraz z punktami, biegnącymi z przodu i z tyłu w linii środkowej ciała. W latach następnych, za czasów dynastii Juany i Ming (1368-1644), akupunktura była stosowana na równych prawach z innymi metodami leczniczymi. W 1601 roku powstała książka pt. „Kompedium akupunktury i przyżegania”, gdzie uporządkowano wiedzę o akupunkturze, szczególnie o kanałach i punktach, a także podano rysunki dziewięciu rodzajów igieł wraz z opisem ich zastosowania. Jeszcze raz odlano trzy postacie ludzkie z brązu - mężczyzny, kobiety i dziecka. Zaznaczono na nich kanały i punkty (Operacz 1991).



Rys. 1. Wykres akupunktury z dynastii Ming
Źródło: <http://pl.wikipedia.org/wiki/Akupunktura>

Rozwój akupunktury został zahamowany po dojściu do władzy, wrogiej Chińczykom, dynastii mandżurskiej Tsing (1644-1912). W tym czasie uważano, że akupunktura jest prymitywna. W XVIII wieku utworzono w Chinach wyższe uczelnie na styl europejski, a młodzież wysyłano na studia do Europy. Po powrocie młodzi i nowocześni lekarze stali się zagorzałymi przeciwnikami stosowania akupunktury jako metody leczenia. Sądzili, że leczenie tą metodą jest pozbawione podstaw naukowych. Doprowadzono do zakazu stosowania akupunktury, a terapia omawianą metodą mogła odbywać się tylko w ukryciu (Operacz 1991).

W 1949 roku, po powstaniu Chińskiej Republiki Ludowej, hasłem przewodnim stało się zespolenie medycyny ludowej z medycyną europejską. W 1955 roku w Pekinie otwarto Centralny Instytut Medycyny Tradycyjnej, który również obecnie zajmuje się wszystkimi niekonwencjonalnymi metodami leczenia, w tym akupunkturą. Obecnie akupunktura jest wykładana praktycznie na każdym wydziale lekarskim, a w klinikach i instytucjach medycznych prowadzi się badania naukowe z tej dziedziny z zastosowaniem najnowocześniejszych metod (Operacz 1997).

Obecnie akupunkturą leczy się w każdej placówce służby zdrowia na równi z innymi metodami terapeutycznymi. Coraz częściej wykorzystuje się tę metodę przy zabiegach chirurgicznych (Operacz 1997). Metoda rozpowszechniła się na

całym Dalekim Wschodzie, aż po Japonię, Koreę, Wietnam, Mongolię, a także Tajlandię i jest tam stosowana na szeroką skalę aż do dziś (Operacz 1997).

AKUPUNKTURA W EUROPIE

W Europie pierwsze wzmianki o akupunkturze pojawiły się już w XII wieku. Przywiózł je Marco Polo, potem donosili o niej misjonarze i dyplomaci. Prekursorem europejskiej akupunktury i jej propagatorem był Michał Boym, polski jezuita (urodzony we Lwowie w 1612 roku, zmarły w Chinach w 1659 roku). Był jednym z synów lekarza króla Zygmunta III Wazy, Pawła Boyma. Wbrew woli rodziców nie został lekarzem i wstąpił do zakonu jezuitów. Po ukończeniu studiów teologicznych i odbyciu nowicjatu Towarzystwa Jezusowego wyjechał jako misjonarz do Chin i tam został doradcą cesarza Young-Li, ostatniego z dynastii Ming, a także jego emisariuszem na terenie Europy. Boym interesował się przyrodą, matematyką i medycyną. Na dworze cesarskim zaintrygowała go, różna od europejskiej, chińska medycyna tradycyjna, farmacja i ziołolecznictwo. Badał, analizował i opisywał te dziedziny, a chińskie dzieła medyczne tłumaczył na język łaciński. Był pierwszym autorem wielu prac z zakresu medycyny chińskiej i takich farmacji, jak: „Flora Chin” (opis zastosowania leczniczego chińskich roślin), „Klucz medyczny” (opisy różnych metod leczniczych i diagnostycznych oraz wielu recept) dzieło to jest też nazwane „Księgą chińskich recept” oraz „Podręcznik chińskiej medycyny” (opisy wielu leków oraz tablice anatomiczne z zaznaczonymi meridianami i punktami; Operacz 1991).

Po dotarciu do Europy akupunktura upowszechniła się w Holandii, Niemczech, Włoszech, Anglii i Rosji. Na jej temat powstało wiele cennych publikacji. Stosował ją np. L.J. Berlioz, ojciec znanego kompozytora. Opisał też jej działanie w chorobach przewlekłych.

W 1934 roku francuski dyplomata, G.S. Morant, napisał podręcznik o podstawach teoretycznych i zasadach praktycznych akupunktury. O świetności tego dzieła świadczy to, że dzisiaj służy on jako jeden z podstawowych podręczników do nauki akupunktury (Operacz 1991).

W Czechosłowacji, w Brnie, już w 1972 roku odbył się Międzynarodowy Kongres Akupunktury, zorganizowany przez Uniwersytet Purkiniego, na którym zaprezentowano między innymi jedno z pierwszych unikalnych badań patomorfologicznych, dotyczących budowy punktu akupunkturowego.

W 1973 roku Królewskie Towarzystwo Lekarskie w Wielkiej Brytanii wydało pracę, z której wynikało, że 37% badanych cierpiących na choroby

niepoddające się leczeniu zostało „wyleczonych lub ich stan się znacznie poprawił” po zastosowaniu akupunktury. Istotne znaczenie ma fakt, że czterech spośród pięciu cierpiących na katar sienny zauważyło poprawę zdrowia. Po publikacji wymienionej pracy akupunktura zyskała powszechną akceptację jako wartościowa metoda leczenia alternatywnego licznych chorób, w tym także alergii (Morgan 1998).

W obecnych czasach istotne znaczenie ma fakt, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zajmuje oficjalne stanowisko w sprawie akupunktury i uznaje za metodę leczniczą. Prawie we wszystkich krajach Europy, w Ameryce i Australii stosuje się akupunkturę oficjalnie. Jeśli chodzi o kraje Europy Środkowej i Wschodniej, najbardziej jest rozwinięta w Rosji. Jej zasady są wykładane na różnych uczelniach, a badania prowadzi się w instytutach akademii nauk oraz instytutach medycznych (Operacz 1991). Medycyna Zachodu, mimo że odrzuca filozofię chińskiej akupunktury, przyznaje jednak, że metoda bywa skuteczna. Naukowcy próbują wyjaśnić dlaczego tak jest. Jedna z tez głosi, że akupunktura blokuje przewodzenie bodźców bólowych na poziomie rdzenia kręgowego, ale nie wyjaśnia, jak leczy zaburzenia typu katar sienny i zapalenie stawów. Inna z kolei teoria głosi, że akupunktura pobudza wytwarzanie endorfin i enkefalin, czyli naturalnych związków przeciwbólowych. Poszukuje się więc zbieżności pomiędzy akupunkturą a medycyną zachodnią (Morgan 1998).

AKUPUNKTURA W POLSCE

W Polsce akupunktura jest stosowana od niedawna. Krakowski lekarz, Józef Domaszewski, w 1830 roku poświęcił akupunkturze część pracy doktorskiej broniącej na Uniwersytecie Jagiellońskim. Prawdziwa historia akupunktury w Polsce rozpoczęła się jednak dopiero w latach siedemdziesiątych XX wieku. Pionierami tej metody leczenia byli: Zbigniew Garnuszewski i Bolesław Rutkowski. Obecny kształt akupunktury w Polsce nadał Zbigniew Garnuszewski, uznawany za ojca polskiej akupunktury. Ten znakomity naukowiec, pedagog i organizator zaangażował cały talent, naukowe doświadczenie i siły w sprawę legalizacji i rozwoju polskiej akupunktury. Dzięki jego staraniom w 1978 roku powstała w Warszawie poradnia akupunktury, a w 1979 roku w Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego w Warszawie został zorganizowany pierwszy w kraju kurs akupunktury. W 1981 roku stworzono Selekcję Refleksoterapii Polskiego Towarzystwa Lekarskiego, a w lutym 1987 roku powstało Polskie Towarzystwo Akupunktury. W 1983 roku zostało wydane czasopismo „Akupunktura Polska”.

Anestezjolog, Bolesław Rutkowski stosował akupunkturę w Instytucie Onkologii w Gliwicach. W 1972 roku zorganizował przy Zespole Opieki Zdrowotnej w Gliwicach, istniejącą do dziś, Poradnię Zwalczenia Bólu, w której stosuje się głównie akupunkturę i elektroakupunkturę jako metodę leczenia. Obecnie w Warszawie mieści się Ośrodek Leczenia Akupunkturą. Praktycznie w każdym województwie istnieje poradnia lub gabinet akupunktury (Operacz 1991).

Polscy lekarze wchodzi w skład zarządów międzynarodowych towarzystw naukowych, takich jak Światowa Federacja Towarzystw Akupunktury w Pekinie i Międzynarodowe Towarzystwo Akupunktury Naukowej w Wiedniu. Istotnym wydarzeniem dla akupunktury było powołanie w październiku 1989 roku, przy WHO, w Genewie, Grupy Naukowej ds. Akupunktury, która składała się z dwunastu ekspertów z całego świata. Na pierwszym posiedzeniu określiła ona nazwy punktów akupunktury, które ogłosiła w biuletynie WHO w 1991 roku. Obecnie akupunktura jest wykładana w kilku akademiach medycznych, w których uczą się studenci starszych lat studiów lekarskich. Od 2 lat działa Szkoła Akupunktury Tradycyjnej w Bydgoszczy, kształcąca specjalistów z całego kraju.

FILOZOFIA AKUPUNKTURY

Istnieje kilka pojęć w chińskiej filozofii medycyny tradycyjnej, którymi Chińczycy wyjaśniają mechanizm działania akupunktury. Są to pojęcia energii qi, yang i yin, reguły pięciu elementów oraz meridianu i punktu akupunktury, nazwanego współcześnie biologicznie aktywnym punktem albo zwyczajnie punktem chińskim. W organizmie człowieka istnieje niewidzialna siła życiowa, którą chińczycy nazywają qi. Jest to podstawowy kanon tradycyjnej medycyny, na której opiera się akupunktura i akupresura. Stare księgi chińskie opisują ją jako energię niezbędną do prawidłowej czynności komórki, tkanki i całego organizmu. Siła qi występuje nie tylko u człowieka, charakteryzuje także zwierzęta, rośliny i zjawiska przyrodnicze, a także każdą materię mającą strukturę chemiczną. Energia qi kieruje funkcjami wzrostowymi, obronnymi i rozrodczymi organizmu. Jest siłą napędową we wszystkich procesach życiowych. Krążenie qi w zdrowym organizmie ma charakter ciągły i odbywa się ustalonymi drogami, zwanymi kanałami, meridianami i południkami. Jeden cykl krążenia qi, która z serca wychodzi i do serca powraca, trwa 24 godziny. Klasyczna akupunktura zaleca wykonywanie zabiegów w godzinach wzmożonej aktywności chorego narządu,

nawet w środku nocy. Fala energii, która płynie przez narządy, trwa dwie godziny, a następnie stopniowo maleje. Można przypuszczać, że cykliczność krążenia i jej wpływ na aktywność organizmu dała początek istnieniu rytmów biologicznych, które obecnie przedmiotem nauki zwanej rytmologią i są wykorzystywane w medycynie, biologii, sporcie i innych dziedzinach życia. Chińczycy podzielili narządy na trzy grupy, jeśli chodzi o największą aktywność dobową. Do grupy pierwszej dziennej, zaliczają się narządy, przez które fala energii przepływa w godzinach 7.00-15.00. Druga grupa to dziennie-nocna fala występująca w godzinach 15.00-19.00 i 3.00-7.00. W trzeciej grupie nocnej fala energii jest największa pomiędzy godziną 19.00-3.00 (Operacz 1997).

Według starożytnych ksiąg chińskich krążenie energii qi rozpoczyna się z chwilą pojawienia się pracy serca, a według innych po pojawieniu się oddechu. Krążenie qi ma istotne znaczenie praktyczne, ponieważ w czasie najwyższej fali przepływu energii przez dany narząd jego aktywność jest zwiększona, a tym samym większa jest podatność na wszelkiego rodzaju zabiegi lecznicze. Zaobserwowano, że w okresie zwiększonej aktywności narządu może być zmniejszona ilość leku chemicznego podawanego choremu (Operacz 1997).

CHIŃSKA FILOZOFIA RÓWNOWAGI CIAŁA

Chińczycy utożsamiają funkcjonowanie człowieka w kontekście wszechświata i równowagi energii yin i yang. Terminy odnoszą się do natury energii, czyli qi, którą uważa się za przenikającą wszystkie rzeczy na świecie. O yin, czyli energii żeńskiej, mówi się, że jest miękka, ciemna, zimna i mokra, a energię yang, czyli męską określa się jako twardą, jasną, gorącą i suchą. U osób zdrowych obie energie przepływają przez ciało, dając równowagę i harmonię. Sądzi się, że energia ta przepływa przez ponad tysiąc punktów skupienia receptorów nerwowych, z których 365 jest zgrupowanych wzdłuż dwunastu parzystych i dwóch nieparzystych linii przebiegających na ciele, zwanych meridianami, kanałami lub południkami. Kanały te nie prowadzą szlakami anatomicznymi, uznawanymi przez medycynę zachodnią (Pietroni 1997).

Meridiany nie są naczyniami w rodzaju naczyń krwionośnych, ani tkankami w rodzaju dróg nerwowych, tylko są drogami przepływu energii. Biegają wzdłuż kończyn górnych i dolnych, po całej powierzchni ciała, przenikając w głąb do organów wewnętrznych. Na zewnętrznych partiach meridianów znajdują się punkty aktywne biologicznie, nazwane również punktami akupunktury. Każdy meridian ma gałąź zewnętrzną i wewnętrzną. Występują meridiany parzyste i nieparzyste odpowiadające poszczególnym narządom (Kuchta 1997).

Według wierzeń chińskich każdy człowiek ma wrodzony zasób qi. Osoba mająca jej więcej odznacza się aktywnością, wigorem i lepszym stanem zdrowia. Jest zdolna do dużych wysiłków, mniej się męczy i szybko regeneruje siły. Natomiast osoby mające mniej qi są zmęczone i wolniejsze, a wysiłek sprawia im trudność (Operacz 1997). Energia qi podtrzymuje prawidłową aktywność ustroju, wymuszając obieg krwi i płynów ustrojowych, ogrzewając ciało, zwalczając choroby i chroniąc organizm przed szkodliwymi wpływami środowiska zewnętrznego takimi, jak wiatr, chłód, wilgoć i gorąco. Ważne dla życia substancje - krew, płyny ustrojowe oraz Jing (esencja)-określane są czasem jako szczególna postać qi o różnej gęstości i rozcieńczeniu. Krew zaopatrująca wszystkie części ciała w tlen i substancje odżywcze wspomaga działanie qi. Płyny ustrojowe takie, jak ślina, pot, soki żołądkowe, płyn stawowy i śluz nawilżają organy wewnętrzne i ułatwiają ruchy w stawach. Zgromadzona w nerkach Jing jest awaryjnym magazynem, uwalniającym qi w przypadku osłabienia kanałów (Operacz 1997).

Chińska reguła Pięciu Elementów (teoria Wu-Ksing), wywodząca się z systemu Pięciu Faz, służy do uporządkowania wszystkich naturalnych zjawisk. Wyodrębniono tu pięć elementów: drewno, ogień, metal, ziemię i wodę. Jest ona ściśle związana z teorią yang-yin. U podstaw systemu leżą obserwacje cyklicznych zmian, zachodzących w przyrodzie i związanych z porami roku. Każda faza odpowiada jednej porze roku, a jej charakter zdeterminowany jest zjawiskami zachodzącymi w tym okresie. W cyklu przemian każdy element ma określone miejsce i czas (Mills 1995).

Cykl twórczy jest nastawiony na rozwój, natomiast cykl destrukcyjny na niszczenie. Oba są jednak w równowadze tak, jak yang i yin. Niezachowanie równowagi cyklu twórczego i destrukcyjnego prowadzi do patologii. Cykliczność zmian wzajemnego pobudzania i hamowania, tworzenia i destrukcji znajduje się u podstaw istnienia wszechświata i zgodnego funkcjonowania przyrody. Zasięg tej cykliczności obejmuje również człowieka, który jest maleńką cząstką wszechświata i u którego obserwuje się też regularne, cykliczne zmiany będące podstawą jego prawidłowego funkcjonowania (Operacz 1997).

PUNKTY AKUPUNKTURY

Według pojęć medycyny chińskiej, każdy punkt akupunktury jest punktem kontaktowym narządu wewnętrznego ze środowiskiem zewnętrznym. W trakcie nakłuwania punktu akupunkturowego tworzy się wiele swoistych odczuć,

których nie ma przy nakłuwaniu okolicznej skóry. W medycynie chińskiej punkty meridianowe dzielą się na:

- obwodowe, które leżą na kończynach poniżej stawów łokciowych i kolanowych,
- lokalne, znajdujące się na głowie, klatce piersiowej itp.

Wśród punktów obwodowych wydzielono cztery rodzaje, w tym trzy punkty: pobudzające (tonizujące), uspokajające (sedatywne) i źródłowe (wspomagające), które przywracają zakłóconą równowagę między punktami pobudzającymi a uspokajającymi. Czwarty rodzaj to punkty łączące lub przejściowe. Łączą one w pary dwa przeciwstawne meridiany yang i yin za pośrednictwem gałęzi zwanych kolatorami.

Do drugiej grupy należą punkty lokalne. Pobudzenie ich wywołuje określony skutek o zasięgu lokalnym. Są to: punkty zgodności przedniej, potocznie nazywane alarmowymi, ponieważ informują nas o złym stanie zdrowia narządu; rozmieszczone są na przedniej powierzchni klatki piersiowej i brzucha oraz punkty zgodności tylnej, które znajdują się na plecach, na pierwszej linii meridianu pęcherza moczowego (1,5 cm od linii środkowej ciała). Wszystkie punkty zgodności są wykorzystywane w leczeniu narządów jest interesujące, że kiedy narząd zdrowieje, ustępuje bolesność punktów (Operacz 1997).

IGŁY W AKUPUNKTURZE

W języku chińskim igła znaczy *bian*, stanowiąc podstawowy przyrząd stosowany w akupunkturze. Stare chińskie księgi podają, że kilka tysięcy lat temu za igły służyły ostre kawałki roślin, odłamki kostne i ości ryb. Później igły wyrabiano z kamienia (kwarcu, jaspisu krzemienia), kości czy odłamków porcelany. Takie narzędzia znaleziono w latach siedemdziesiątych naszego wieku w okolicach Szanghaju. Obecnie te wykopaliska przechowuje się w Muzeum Akademii Medycyny Tradycyjnej w Pekinie. Następnie igły wyrabiano z brązu, metali szlachetnych, czyli srebra, złota, a na końcu ze stali. Obecnie stosuje się igły ze szlachetnej nierdzewnej stali. Ich skład chemiczny i sposób produkcji jest tajemnicą wytwarzających je firm. Odpowiednio dobrany stop i specjalny sposób obróbki nadają igle ostrość, twardość i sprężystość. Igły stosowane do akupunktury nie mogą się wyginać nadmiernie, ale jednocześnie muszą być elastyczne. Nie mogą zmieniać właściwości fizycznych pod wpływem wysokiej temperatury. W dzisiejszych czasach najlepsze są igły chińskie oryginalne. Każda składa się z trzonu – zakończonego ostrzem i rękojeści o różnym kształcie. Najczęściej

jest to nawinięta na trzon spirala z cienkiego srebrnego lub posrebrzanego drutu, a igły niższego gatunku mają spiralę z czystej miedzi. Na szczycie rękojeści igły chińskiej znajduje się oczko służące do oceny wielkości amplitudy przy obrotach podczas stymulacji i ułatwienia liczenia obrotów igłą. Spiralny kształt rękojeści zapobiega ześlizgiwaniu się palców z igły w czasie wykonywania zabiegu. Kształt igieł jest bardzo różny. Igieł nitkowatych używa się do zwykłych nakłuć akupunkturowych i elektroakupunkturowych. Igły w kształcie lancetu czy trójgraniastych używa się do nakłuwania ropni i wywołania wtórnego krwawienia. Istnieją również igły w kształcie litery T, zwane mikroigłami. Stosuje się je w razie konieczności pozostawienia ich w ciele na dłuższy czas, nawet kilka dni. Na przewlekłe bóle lub do leczenia uzależnień często używane są igły wprowadzane śródskórnym. Wbija się je powierzchownie pod skórę, najczęściej na małżowinie usznej. Inny typ igieł ma kształt kwiatu śliwy lub siedmiogwiazdkowy. Wybór właściwej igły jest podyktowany lokalizacją punktu, np. igły krótkie używa się do nakłuć głowy, a igły długie, kilkunastocentymetrowe do nakłuć pośladków czy ud. Mycie i sterylizacja igieł jest taka, jak w wypadku narzędzi chirurgicznych (Operacz 1991).

Obecnie lekarze medycyny konwencjonalnej twierdzą, że tradycyjna teoria chińska w dawnej formie nie jest do utrzymania. Chcą wyjaśnić współczesnym stanem wiedzy znane wcześniej zjawiska, wywołane akupunkturą. Dlatego dawne punkty akupunktury i linie życiowe to dziś strefy segmentarne wspólnego unerwienia narządów i skóry oraz nerwy i szlaki nerwowe. Wkłucie igły powoduje uszkodzenie tkanek, wydzielenie substancji tkankowych i powstanie odczynu, będącego bodźcem trwającym dłużej niż samo nakłucie i drażnienie igłą. Wkłucie igły, będące głównym elementem akupunktury, jest niczym innym, jak wprowadzeniem dodatkowego bodźca, włączonego do percepcji bólu. Zachodzi tu wzajemne oddziaływanie dwóch bodźców, z których jeden jest niekontrolowanym bodźcem bólowym, a drugi znanym bodźcem stosowanej metody przeciwbólowej (Domżał 1983).

WIZYTA U AKUPUNKTURZYSTY

Terapeuta, który specjalizuje się w akupunkturze przeznaczona na rozmowę z pacjentem około 15-60 minut. Czas spotkania jest uzależniony od rodzaju i zaawansowania choroby. Zbieranie wywiadu chorobowego polega na zadawaniu wielu pytań. Początkowo dotyczą one podstawowych dolegliwości i objawów, a następnie ogólnego stanu zdrowia, kondycji fizycznej, stanu psychicznego

i emocjonalnego. Pytania mogą dotyczyć snu, odżywiania, charakteru pracy, trybu życia i środowiska, w którym żyje pacjent (Mills 1995).

Terapeuta, podczas badania, ocenia stan zdrowia poszczególnego pacjenta i stawia diagnozę przez sprawdzenie pulsu i języka. Wygląd języka dla doświadczonego terapeuty to kopalnia informacji o rodzaju choroby, jej umiejscowieniu i nasileniu. W badaniu bierze pod uwagę kształt, kolor i wilgotność języka. W wypadku nalotu sprawdza jego grubość, kolor i lokalizację. Badanie pulsu dostarcza cennych informacji na temat zaburzeń równowagi w organizmie. Tętno jest sprawdzane na tętnicach promieniowych obu nadgarstków. Obecnie podlegają badaniu takie cechy tętna, jak: siła, szybkość, napięcie i ogólna jakość. W latach 479-300 p.n.e. napisano podręcznik „Nei Ching”, w którym po raz pierwszy opisano dwanaście rodzajów pulsu możliwych do zbadania na każdym nadgarstku. Jeśli po zbadaniu pacjenta okaże się, że przepływ qi w jakiś sposób jest zaburzony czy osłabiony, to diagnozuje się chorobę. Terapeuta po badaniu wbija igły w wybrane punkty, aby skorygować zaburzenia w przepływie energii. Osoby praktykujące medycynę chińską wyróżniają trzy główne przyczyny zaburzenia w przepływie energii qi. Do tych zaburzeń należą:

- niewłaściwe odżywianie,
- warunki klimatyczne,
- zaburzenia emocjonalne.

Podczas badania specjalista nie tylko wkłuwają igły, ale też przepisuje pacjentowi dietę, zaleca ćwiczenia gimnastyczne, daje wskazówki na temat spania i postawy ciała, co ma wpłynąć na przepływ qi. Porady psychologiczne i wskazówki są częścią tradycyjnej medycyny chińskiej. Uważa się bowiem, że nadmierne emocje są jedną z głównych przyczyn występowania chorób (Pietroni 1997).

Medycyna Dalekiego Wschodu stara się przede wszystkim likwidować przyczyny choroby, a dopiero na drugim miejscu stosuje leczenie objawowe. Jak wcześniej wspomniano, podstawową przyczyną chorób jest utrata równowagi energetycznej. Do utraty tej równowagi prowadzą różne czynniki chorobotwórcze (patogenne), które dzielimy na trzy grupy (jak podane wyżej zaburzenia):

- pierwsze czynniki pochodzenia wewnętrznego,
- drugie czynniki pochodzenia zewnętrznego,
- trzecie czynniki pozostałe o różnym charakterze (urazy fizyczne, psychiczne, zatrucia, błędy dietetyczne, uboczne działanie leków i nadużycia seksualne).

Do czynników chorobotwórczych wewnętrznych należą czynniki emocjonalne, np. radość, strach, gniew. Z kolei do zewnętrznych czynników

zaliczamy mające związek z zakłóceniami atmosferycznymi i zanieczyszczeniami powietrza, wody i przyrody. Choroby wywołane czynnikami emocjonalnymi są zazwyczaj trudne do wyleczenia. Udowodniono, że nadmierne i długotrwałe emocje doprowadzą do zakłócenia równowagi energetycznej i załamania się czynności obronnych organizmu, dlatego też zwraca się szczególną uwagę na stany emocjonalne, które należy kontrolować i wyciszać. Do tego celu służy między innymi medytacja.

Zewnętrzne czynniki chorobotwórcze związane z zaburzeniami klimatycznymi mogą oddziaływać negatywnie wtedy, kiedy z różnych powodów uległa osłabieniu odporność ogólna organizmu. Do tej grupy należy zaliczyć zakłócenia atmosferyczne i zanieczyszczenia środowiska, np. wiatr, zimno, wilgoć, suchość, gorąco i ogień.

Do czynników chorobotwórczych o innym charakterze zaliczamy nie tylko urazy fizyczne, psychiczne, złe odżywianie czy uboczne działanie leków, ale także różne przeciążenia, nadmierny wysiłek psychiczny, fizyczny, a także pasożyty. Należy podkreślić, że choroby wynikłe z działania trzeciej grupy czynników na ogół poddają się leczeniu, które przynosi dobre wyniki. Musi być spełniony pewien warunek, a mianowicie leczenie należy rozpocząć we właściwym czasie (Jaremy i Tindall 1996).

WSKAZANIA I PRZECIWSKAZANIA DO STOSOWANIA AKUPUNKTURY

Podstawową zasadą leczenia akupunkturą jest jaknajwcześniejsze rozpoczęcie leczenia, zanim nie dojdzie do wyczerpania sił obronnych organizmu i rozwinięcia się choroby. Akupunktura nie jest środkiem stosowanym na wszystkie choroby. Najbardziej satysfakcjonujące wyniki leczenia uzyskuje się w zaburzeniach czynnościowych, a nie morfologicznych, tzn. dopóki zaburzenia w narządach są odwracalne. Stany chorobowe, które występują w młodym wieku dają się wyleczyć znacznie szybciej i lepiej niż zaburzenia pojawiające się w późniejszym wieku. Ustalono również, że działanie na punkty akupunktururowe prowadzi do wzmocnienia specyficznego efektu odruchowego i odpornościowego organizmu, a także zwiększenia immunobiologicznych reakcji obronnych i ogólnego napięcia układu wegetatywno-hormonalnego. W wyniku takiego działania ustępuje zmęczenie, powraca zdolność do pracy i witalność. Leczenie wymaga ścisłego wyboru chorych i dokładnego rozpoznania choroby, ponieważ w długotrwałym leczeniu można przeoczyć konieczność stosowania innej metody (Medycyna... 1999).

Współczesna medycyna chińska leczy akupunkturą ponad 200 chorób, a jej skuteczność jest ciągle badana i weryfikowana. Akupunkturę, razem z działaniem farmakologicznym, stosuje się jako wzmocnienie w leczeniu. Udowodniono w badaniach doświadczalnych, że oddziaływanie na punkty akupunkturowe wpływa między innymi na zwiększenie liczby przeciwciał i liczbę leukocytów oraz wzmaga fagocytozę, szczególnie jeśli nakłuwa się tak zwane punkty immunologiczne, czyli mające wpływ na odporność organizmu (Medycyna... 1999).

ODMIANY AKUPUNKTURY

Ponieważ akupunktura, jak wiadomo, istnieje od bardzo dawna, powstało wiele jej odmian. Wiedza o tej metodzie obejmuje nie tylko akupunkturę, ale również klawiterapię, czyli uciskanie określonych punktów na ciele za pomocą specjalnych gwoździków. Popularna jest elektroakupunktura – nakłucia igłami wspomagane prądem o niewielkim natężeniu (uważa się ją za bardziej skuteczną od klasycznej).

Moksa – termopunktura

W dawnej przeszłości punkty ciała przyżegano, czyli ogrzewano, nawet żelazem. Ostre stalowe ostrza, rozgrzane do białości, używano do nacinania zmian chorobowych lub ich przypalania. Zastępowały one nóż chirurgiczny, gdyż po ich użyciu występowało mniejsze krwawienie. Przez pewien czas używano również silnie rozgrzanego oleju do dezynfekcji ran (Medycyna... 1999). Wykorzystywano również pałeczki ze zrolowanych liści leczniczych (drzewa morwowego, imbiru, bylicy itp.). Punkty bodźcowe były przygrzewane żarzącymi się pałeczkami ziołowymi. Dzisiaj wykorzystuje się niektóre sposoby ogrzewania, np. sproszkowane i owinięte w papier zioła trzyma się po zapaleniu nad odpowiednimi punktami ciała. Również wysuszona i starta na proszek roślina lecznicza jest formowana w kuleczkę albo mały stożek i kładziona na leczony punkt ciała. Ten stożek zostawia się na skórze, aż nie dojdzie do poparzenia lub przegrzania (Palos 1993).

W dzisiejszych czasach, w chińskich klinikach, używa się zazwyczaj liści bylicy pospolitej (*Artemisia vulgaris L.*) w formie pałeczek (cygar), długich na 10-12 cm lub stożków, czy też kulek wielkości ziarna fasoli. Dąży się do tego,

aby leczony punkt przeniknęło przyjemne ciepło, bez wystąpienia przypalającego gorąca. Ten sposób leczenia z medycznego punktu widzenia jest traktowany jako podrażnienie skóry wywołane gorącem. Drażnienie skóry rozszerza naczynia krwionośne i oddziałuje na narządy wewnętrzne (Palos 1993).

Aurikuloterapia

Akupunktura ograniczona tylko do punktów na małżowinie usznej jest nazwana aurikuloterapią. Jest ona oparta na stwierdzeniu, że ucho to lustrzane odbicie całego ciała. Manipulacje w ponad 120 punktach na uchu mogą wyleczyć prawie każdą chorobę (Morgan 1998). Miejsca nakłuć występują wzdłuż linii łączącej narządy, lecz nie odpowiadają poszczególnym nerwom. Wkłuwając igły w punkty na uchu zewnętrznym, można uśmierzyć ból lub wyleczyć poszczególne części ciała (Royston 1999). Punkty akupunktururowe można także ostrzykiwać lekami znieczulającymi, miejscowo drażnić elektrycznie za pomocą impulsu o częstotliwości 2-4 Hz oraz naświetlać laserem (Niżnikiewicz 2004).

Związek określonych stref małżowiny usznej z odpowiednimi okolicami ciała i narządami wewnętrznymi, jako pierwszy, dokładnie przedstawił francuski lekarz, P. Nogier (1956). Bardzo rozbudowana sieć zakończeń nerwowych, znajdujących się na małżowinie usznej, drogą skomplikowanych odruchów łączy się z różnymi narządami wewnętrznymi. Każdy może wykonać prosty masaż ucha. Jest to najprostsza forma aurikuloterapii. Wyższym stopniem wtajemniczenia jest masaż przy pomocy odpowiednich narzędzi oraz działania polegające na nakłuciu igłami, z użyciem lasera czy prądu elektrycznego. Masaż ucha wpływa na organizm człowieka i przede wszystkim reguluje wszelkie procesy życiowe. Jest to zabieg profilaktyczny, przeznaczony do codziennego stosowania podobnie jak mycie zębów (Garnuszewski 1998).

Świecewanie uszu

Świecewanie uszu to terapia polegająca na ogrzewaniu ucha specjalną świecą, pomagającą złagodzić wiele dolegliwości. Ponieważ zabieg dotyczy bardzo delikatnego organu, powinien być wykonywany przez doświadczoną terapeutę. Metoda jest stosowana w wielu gabinetach medycyny naturalnej. Używane do zabiegu świece nie mają knotu. Podczas seansu nie palą się żywym płomieniem, ale żarzą. Wykonuje się je ręcznie z kawałka cienkiego, lnianego

albo bawełnianego płótna zatopionego w wosku z dodatkiem miodu, ziół oraz olejków eterycznych. Składniki, zgodnie z recepturą indian Hopi, są mieszane w określonych ilościach, proporcjach i kolejności. Po nasączeniu materiał zwija się dość ciasno w taki sposób, by powstała rurka - świeca o długości około 21 cm i średnicy około 1 cm. W czasie zabiegu spala się tylko połowę świecy. W dolnej części rurki umieszczona jest cieniutka blaszka, sięgająca mniej więcej do 6 cm wysokości. To ona przekazuje ciepło do wnętrza ucha.

Metoda jest wskazana w leczeniu zalegającej w uchu woskowiny, przewlekłych stresów, bóli głowy, zaburzeń przemiany materii, spadku odporności, dolegliwości okresu przekwitania. Natomiast przeciwwskazania to uczulenie na produkty pszczele, noszenie aparatów słuchowych, ostry stan zapalny ucha, niepełna i uszkodzona błona bębenkowa, urazy głowy i choroby zakaźne.

Akupresura – masaż leczniczy

Akupresura jest odmianą akupunktury i polega na uciskaniu lub tarceniu punktów bądź linii akupunkturowych (Wielka encyklopedia... 2002). Nazywana jest akupunkturą bez igły lub tępą akupunkturą. Znajduje zastosowanie w leczeniu zawrotów głowy, nudności, a nawet wymiotów. Szczególnie jest polecana w chorobie lokomocyjnej. Masowanie wykonuje się za pomocą palca lub szpilki zakończonej dużą główką. Poza tym można stosować przyklepanie małych koralików za pomocą plastra, dzięki czemu ucisk na punkt trwa dłuższy czas, nawet do kilku dni. W warunkach domowych przed zasięgnięciem porady lekarskiej można pomóc sobie, stosując masaż punktowy w celu uśmierzania bólu (Jeremy i Tindall 1996).

Wyróżniamy dwa mechanizmy działania akupresury. Zgodnie z teorią chińską dotknięcia odblokowują przepływ energii yin i yang, prowadząc do równowagi organizmu. Jej brak jest przyczyną wielu chorób somatycznych. Natomiast według teorii zachodniej ucisk wpływa na obwodowy i ośrodkowy układ nerwowy, pobudzając zakończenia nerwowe, znajdujące się w tych miejscach. Powstałe w ten sposób impulsy biegną drogami nerwowymi do ośrodkowego układu nerwowego, dochodząc do kory mózgowej i stamtąd dalej drogami nerwowymi do chorego narządu. Następuje zmniejszenie bólu i poprawienie pracy danego narządu (Bahr 1998).

Zabiegi akupresury polegają na wykonywaniu głębokich, pionowych ucisków, dokładnie w wyznaczonych punktach ciała. Zazwyczaj wykorzystuje się kciuk lub inne palce ręki, w zależności od ich siły. Uciski powinny być mocne,

głębokie, skierowane do środka ciała. Uciska się najpierw powoli, lekko, następnie coraz mocniej, a pod koniec ucisk się osłabia. W odróżnieniu od innych metod terapeutycznych, akupresura może być wykonywana w różnych okolicznościach i miejscach. Metoda jest na tyle wygodna, że nie wymaga specjalnego sprzętu, aparatury ani wyposażenia. Osoba wykonująca zabieg musi spełniać trzy podstawowe warunki, a mianowicie: znać technikę postępowania, topografię punktów rozmieszczonych na ciele i ich właściwości lecznicze. Ponadto powinna dobrze znać wskazania i przeciwwskazania do akupresury, a przed rozpoczęciem leczenia zapoznać się ze stanem zdrowia pacjenta (Jaremy i Tindall 1996).

Akupresura jest na ogół zabiegiem bezpiecznym, ale nie można go wykonywać u każdego pacjenta. Niezbędnym warunkiem zabiegu jest dobry stan powłok ciała. Zastosowanie metody uniemożliwiają otwarte rany, stany zapalne, czyraki, ropnie, wybroczyny, podskórne wylewy krwi, żylaki i obrzęki. Nie wolno przystępować do zabiegów akupresury u pacjentów z wyraźnym uszkodzeniem układu sercowo-naczyniowego (świeże zawały serca, stany pozawałowe, choroba wieńcowa z wyraźnymi objawami klinicznymi wysokiego stopnia nadciśnienia tętniczego, niedomoga krążenia połączona z obrzękami obwodowymi). Należy również przestrzec przed akupresurą kobiety w ciąży i w okresie menstruacji ze względu na możliwość wystąpienia objawów ogólnych w postaci silnych bólów głowy połączonych z zawrotami, biciami i kołataniem serca oraz stanem ogólnego podniecenia. Szczególną ostrożność należy zachować u pacjentów w stanie ogólnego wyczerpania, wychudzenia i cierpiących na niedokrwistość wysokiego stopnia.

Elektropunktura

W pewnym sensie elektropunktura jest modyfikacją tradycyjnego zabiegu akupunktury. Elektroakupunktura jest to przesyłanie, przez wkute igły, prądu elektrycznego lub bezpośrednio działanie prądu elektrycznego na punkty akupunkturowe z użyciem specjalnych stymulatorów. Najczęściej w metodzie używany jest prąd przemienny o natężeniu 10-500 mA i napięciu nieprzekraczającym 5V (mniej więcej taka jest różnica potencjałów między wnętrzem i powierzchnią skóry). W celu uzyskania efektu tonizującego częstotliwość impulsów powinna zawierać się w przedziale 6-10 Hz; zabiegi takie mają zastosowanie w niedowładach i porażeniach (Kuchta 1997). Efekt sedatywny uzyskuje się przez działanie prądem o częstotliwości 15-60 Hz. Stosuje się go w ostrych bólach. Po zastosowaniu prądu stałego ważne jest podłączenie

wklutych igieł do odpowiednich biegunów. Biegun dodatni (anoda) wywiera działanie osłabiające, gdyż podłącza się go w miejsce tkanek zmienionych zapalnie, natomiast biegun ujemny (katoda) wpływa tonizująco i wywiera korzystne działanie na tkanki wymagające pobudzenia (Meynadier i in. 1998).

W krajach Europy Zachodniej, zamiast tradycyjnej akupunktury ręcznej, stosuje się prąd elektryczny o małej częstotliwości do określania przepływu energii przez meridiany i dokładnego lokalizowania punktów akupunkturowych, w które należy wbić igły, lub przepuszcza się słaby prąd elektryczny przez igły do akupunktury w celu poprawy przepływu. Niektórzy terapeuci stosują także laser do bezpośredniego pobudzania punktów akupunkturowych. Inni próbują łączyć akupunkturę z ziołolecznictwem i muzykoterapią (Morgan 1998). Obecnie istnieje przyrząd do samodzielnej akupunktury, nazwany autopunkterem. Urządzenie ma kilka poważnych zalet: zabieg można samemu wykonać, można go zastosować w początkowych stadiach choroby i wykonywać zabiegi z częstotliwością większą niż wizyty u terapeuty (Kuchta 1997).

Refleksoterapia

Metoda jest też nazwana terapią strefową czy refleksologią strefową. Oparta jest na założeniu, że energia życiowa qi przepływa przez 10 kanałów, a zaburzenie tego przepływu objawia się chorobą. Kanały kończą się na dłoniach, uszach i stopach. W refleksoterapii główna uwaga poświęcona jest stopom, ponieważ ich powierzchnia jest większa. Na stopach można wyrysować mapę poszczególnych narządów. Każdy ustalony punkt, będący zakończeniem kanału, reprezentuje części ciała, przez które przebiega kanał. Pobudzając jeden z licznych określonych punktów, refleksolog udroźnia odpowiedni kanał energetyczny, na którym znajduje się punkt leczy narządy i tkanki, przez które przechodzi dany kanał. Brak, niestety, naukowego potwierdzenia teorii refleksologii, natomiast w praktyce wydaje się ona skuteczna w leczeniu wielu dolegliwości. Bardzo często refleksoterapię łączy się z akupresurą, homeopatią lub naturopatią (Morgan 1998).

Do wykonywania refleksoterapii nie potrzeba żadnych kwalifikacji, można masować punkty na stopach samodzielnie. Masaż stóp można przeprowadzić ręcznie, z użyciem specjalnego wałka do masażu, przez chodzenie boso po kamieniach, np. na plaży, lub specjalnie przygotowanej płycie z wypukłościami. Zabieg może wykonać również druga osoba – masażysta. Z zasady należy szukać wszelkich wrażliwych punktów, mocno uciskając różne miejsca na podeszwie stóp i zwracając uwagę na bolesne. Należy sporządzić ich mapę i zlokalizowane

punkty masować palcami, kciukiem, opuszkami palców lub kostkami. Stopy przed masażem należy posmarować tłustym kremem, co ułatwi swobodniejsze masowanie i zabezpiecza przed podrażnieniem skóry. Nacisk może być delikatny, stopniowo zwiększający się aż do silnego. Podczas masażu należy obserwować reakcje pacjenta (Morgan 1998).

Każdy receptor masuje się około 5 minut. Przy ostrych zakłóceniach można masować do 15 minut. Najodpowiedniejszy czas stosowania wszystkich masaży to 30 minut dziennie. Refleksoterapii nie powinno się stosować:

- w czasie choroby z temperaturą,
- w czasie ciąży,
- przy nowotworach złośliwych,
- przy krwawieniach wewnętrznych,
- w chorobach zakaźnych,
- w stanach zapalnych skóry,
- w ciężkich chorobach serca,
- w stanie wyczerpania fizycznego,
- po nadużyciu środków uspokajających, alkoholu czy narkotyków (Morgan 1998).

TURYSTYKA LECZNICZA – MIEJSCA, W KTÓRYCH STOSUJE SIĘ AKUPUNKTURĘ I JEJ RÓŻNE ODMIANY

Wpływ walorów przyrody może być wykorzystany zarówno do podtrzymania zdrowia, jak i w opiece oraz leczeniu chorych. Dawniej kuracji leczniczej nadawano akcenty religijne lub wzmacniano ją czynnościami magicznymi poprzez zaklęcia, okadzanie, wykonywanie tajemnych obrzędów, gestów czy ruchów. W Afryce czy Azji do dzisiejszego dnia wykonuje się tańce rytualne połączone ze składaniem ofiar. Wiele z tych praktyk zostało zabronionych, kiedy w nauce ustosunkowano się krytycznie w odniesieniu do medycyny ludowej, Współcześnie - kiedy zdarza się, że zawodzi medycyna konwencjonalna - ludzie bardzo chętnie wracają do zabiegów przyrodoleczniczych. Niektóre mogą być wykonane przez samych chorych lub z pomocą rodziny, a inne przez wykwalifikowany personel medyczny. Prawidłowe wykonanie zabiegu wymaga cierpliwości i przygotowania. Całość postępowania należy do dziedziny zwanej fizjoterapią, uznawaną w obecnej medycynie. Na świecie obserwuje się ciągły wzrost leczenia uzdrowiskowego, oferującego pełną gamę różnorodnych zabiegów, w tym zabiegi akupunktury (Świrski 1990).

PRZYKŁADY UZDROWISK STOSUJĄCYCH AKUPUNKTURĘ NA LITWIE I W CZECHACH

W ciągu ostatnich dziesięciu lat zauważono ogromne zainteresowanie zdobywaniem wiedzy na temat terapii alternatywnej. W Stanach Zjednoczonych pacjenci poddający się terapii u specjalistów medycyny komplementarnej i alternatywnej stanowią 42% społeczeństwa, przekraczając liczbę korzystających z usług podstawowej opieki medycznej. W Wielkiej Brytanii 10% dorosłych pacjentów korzysta z akupunktury, kręgarstwa, homeopatii, hipnozy i ziołolecznictwa; w Australii - 50%; we Francji - 49%, a w Kanadzie - 70%. W krajach afrykańskich wartość ta sięga nawet 80%. Prężnie rozwijają się też międzynarodowe i krajowe targi medycyny niekonwencjonalnej. Organizatorzy twierdzą, że z roku na rok rośnie liczba ich uczestników. Ze względu na coraz większe tempo życia i towarzyszący mu stres jesteśmy gotowi poświęcić więcej pieniędzy i czasu dla zachowania równowagi fizycznej i psychicznej. Na rynku zachodnim zauważa się silne wpływy wschodnie, azjatyckie. Istnieje zapotrzebowanie na produkty pochodzenia naturalnego jako przeciwieństwa otrzymywanych sztucznie. W Niemczech, Czechach i na Litwie jest organizowanych targów poświęconych zdrowiu i leczeniu niekonwencjonalnemu, podobnie w Niemczech (Frankfurt), Japonii, Argentynie czy Indiach. Obecnie mamy do czynienia ze wzrostem gotowości ludzi zagonionych i zestresowanych tempem życia do poświęcenia części czasu na relaks i korzystanie z zabiegów medycyny alternatywnej (Cendrowski 1991).

Akupunktura, jako jedna z metod alternatywnych, jest stosowana w niżej przedstawionych uzdrowiskach, podanych jako przykład.

Litwa-sanatorium Draugyste. Powstało w 1962 roku, we wschodniej części uzdrowiska Druskininkai, u zbiegu rzeki Ratnyczele i Nemunasa. Z okien Draugyste rozciąga się przepiękny widok. Oferowane są tu apartamenty i pokoje 1- lub 2-osobowe, wyposażone są w łazienki, telewizory i telefony. W sanatorium można leczyć takie dolegliwości, jak zaburzenia serca i naczyń krwionośnych, zaburzenia przewodu pokarmowego, aparatu ruchowego, układu nerwowego i inne.

Pacjentom proponuje się następujące zabiegi: masaże suche i wodne, inhalacje, refleksoterapię, terapię manualną, psychoterapię, fizjoterapię, kinezyterapię (leczenie ruchem, gimnastykę ruchową), borowinę (nieodwodniony torf leczniczy). Kuracjusze korzystają również z kąpieli leczniczych, np. solankowych, perełkowych, ziołowych i innych. Pacjentom przepisuje się także odpowiednio dobraną dla każdego dietę.

Na terenie ośrodka znajduje się basen, bilard, tenis, sala taneczna i koncertowa. Można wynająć rowery. Jest salon kosmetyczny, zakład fryzjerski, kawiarnia, kiosk prasowy, a także biblioteka.

Czechy – sanatorium Priessnitz. Zostało zbudowane w 1910 roku, według projektu austriackiego architekta Bauera. Obiekt znajduje się w pobliżu gór, tras narciarskich, atrakcji przyrodniczych i zabytków historii. Pokoje są 1- i 2-osobowe, z balkonami, także apartamenty i pokój przystosowany dla osób niepełnosprawnych. Pokoje wyposażone są w łazienki z prysznicem lub wanną. Jest tam telewizja satelitarna. Do dyspozycji gości oddano basen, basen rehabilitacyjny, saunę, solarium, fitness centrum, odnowę biologiczną. W lecie czynne są korty tenisowe i minigolf, natomiast zimą jest otwarte lodowisko.

W sanatorium Priessnitz leczy się następujące schorzenia:

- choroby i zakłócenia wymiany płynów oraz gruczołów wydzielania wewnętrznego (nadczynność i niedoczynność tarczycy),
- choroby układu oddechowego (chrypki, alergie, problemy z głosem),
- zaburzenia psychiczne (stany neurotyczne, choroby o podłożu psychosomatycznym),
- choroby skóry,
- choroby kobiece (syndrom klimakterium, zakłócenia menstruacji) i inne.

Leczenie uzdrowiskowe opiera się na wykorzystaniu naturalnych metod leczniczych połączonych z najnowocześniejszymi metodami leczniczymi i rehabilitacyjnymi. Oprócz odpowiednich ćwiczeń, metod elektrycznych, wodolecznictwa i fizykoterapii, w Priessnitz stosuje się następujące metody: kąpiele Priessnitza, kąpiele ziołowe i z bąbelkami, inhalacje, sen elektryczny, muzykoterapię, magnetoterapię, tlenoterapię, drenaż limfatyczny, zastrzyki gazowe, leczenie światłem, akupunkturę i komputerową kinezylogię. Lekarze mają do dyspozycji własne laboratorium biochemiczne oraz laboratorium do badania funkcjonowania serca i płuc, łącznie z możliwością przeprowadzania testów obciążeniowych na bieżni. W głównych domach uzdrowiskowych zapewniona jest całodobowa opieka medyczna.

Pobyty w sanatorium Priessnitz to nie tylko zabiegi lecznicze, ale również duża oferta aktywnego spędzenia wolnego czasu oraz bogaty program kulturalny. Z największych imprez należy wymienić międzynarodowy konkurs fortepianowy im. Franza Schuberta. Latem odbywają się koncerty promenadowe w parku uzdrowiskowym oraz liczne imprezy kulturalne w Salach: Lustrzanej i Kongresowej. Dużą popularnością cieszą się wieczory taneczne w Ogrodzie

Zimowym, dyskoteki w Kawiarni Zamkowej oraz tradycyjny sezon balów. W bibliotece uzdrowiska znajdują się bogate zbiory książek. Dla wielu gości przyjemnym uzupełnieniem programu są wycieczki: piesze z przewodnikiem, rowerowe czy autobusowe po okolicy.

TURYSTYCZNE MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA AKUPUNKTURY W POLSCE

W Polsce akupunkturę i jej odmiany głównie preferuje się w gabinetach SPA. Nieliczne sanatoria w naszym kraju stosują akupunkturę jako leczenie igłami. Najczęściej wykorzystuje się masaż uciskowy lub refleksoterapię połączoną z muzykoterapią.

Sanatorium Uzdrowskie Pod Tężniami – Ciechocinek. Największa i najbardziej znana miejscowość uzdrowska w Polsce, która sławę zawdzięcza występującym tu wodom słonym i solankom chlorkowo-sodowym, bromkowym, jodowym, żelazistym i borowym oraz tężniom solankowym. Od tych właśnie tężni pochodzi nazwa Sanatorium Uzdrowskiego Pod Tężniami, jedyne w swoim rodzaju miejsca, w którym bliskość tężni solankowych oraz piękny park zapewniają atmosferę doskonale sprzyjającą rehabilitacji, regeneracji oraz wypoczynkowi. Obecność tężni, basenu solankowego, licznych parków i terenów zielonych oraz położenie kurortu w dolinie Wisły wpłynęło na wytworzenie się w Ciechocinku mikroklimatu przyjaznego człowiekowi i przyrodzie.

Kuracjusze mają zapewnione doskonałe warunki do indywidualnego i zbiorowego wypoczynku oraz bogaty program kulturalno-oświatowy, na który składają się: koncerty instrumentalne i recitale fortepianowe, dni sztuki - wystawy obrazów, dansingi z grupą muzyczną, występy operetkowe i folklorystyczne, biesiady, ogniska, przejażdżki tramwajem konnym, wycieczki własnym mikrobusem do Torunia, Lichenia i każdego miejsca w kraju zgodnie z życzeniem gości. Regularnie odbywają się kiermasze między innymi wyrobów z masy solnej i pszczelarskich oraz pokazy wszelkiego rodzaju urządzeń gospodarstwa domowego. Ponadto można skorzystać z biblioteki wraz z czytelnią, wypożyczalni rowerów, szachów ogrodowych, parkingu strzeżonego monitorowanego, stołu do tenisa stołowego, bilardu, nowoczesnego solarium – tuby, zajęć aerobiku, warsztatów plastycznych i muzykoterapii, które są dostosowywane do potrzeb kuracjuszy.

W sanatorium Pod Tężniami leczy się choroby: reumatologiczne i urazowo-ortopedyczne, układu krążenia, układu nerwowego, układu

oddechowego, układu wydzielania wewnętrznego i przemiany materii. Stosuje się powszechnie zabiegi akupunktururowe.

Sanatorium Uzdrowskie Elektron - Ustroń. Ustroń to niewielkie miasteczko leżące w Beskidzie Śląskim, w dolinie Wisły. To więcej niż uzdrowisko i miejscowość wypoczynkowa, gdyż jest to letnia stolica regionu śląskiego. Jedną z największych atrakcji kurortu jest Leśny Park Niespodzianek. Pokazy drapieżnych ptaków odbywają się trzy razy dziennie. Do Ustronia od lat przyjeżdżają tysiące kuracjuszy z Polski i zagranicy, aby poprawić zdrowie. Korzystają z malowniczych krajobrazów, czystego powietrza, ciszy i całej gamy zabiegów.

W sanatorium Elektron leczone są przede wszystkim następujące schorzenia:

- narządu ruchu, w tym wszystkie rodzaje chorób reumatycznych, schorzenia kręgosłupa i stawów,
- korzonków nerwowych, neuralgie,
- dróg oddechowych: przewlekłe stany zapalne, alergię, astmę, rozedma płuc,
- naczyń krwionośnych.

Uzdrowisko dysponuje następującą bazą zabiegową:

- gimnastyka indywidualna i grupowa,
- masaże suche i masaże podwodne,
- kąpiel perełkowa,
- bicze szkockie,
- laser podczerwieni,
- okłady borowinowo-parafinowe (fango),
- magnetoterapia, elektroterapia, ultradźwięki,
- inhalacje,
- sauna,
- zabiegi relaksacyjne,
- zabiegi wodne według Kneippa,
- akupunktura.

Do dyspozycji gości oddano pokoje 1-, 2-, 3- i 4-osobowe. Pokoje są komfortowo wyposażone, z balkonem, pełnym węzłem sanitarnym i telewizją satelitarną. Wysokokwalifikowany personel zapewnia profesjonalną jakość usług. Można również skorzystać z kawiarni, salonu fryzjerskiego, solarium, sali bilardowej. Klimat gór sprzyja leczeniu, połączonemu z aktywnym wypoczynkiem na świeżym powietrzu.

Uzdrowisko Busko-Zdrój. Leczenie w Busku-Zdroju przebiega inaczej niż w uzdrowiskach nadmorskich, a nawet w wielu górskich, które pełnią głównie funkcje rekreacyjne, a na drugim miejscu lecznicze. W wypełnianiu roli rekreacyjnej Buska-Zdroju pomagają nie tylko własne zaplecze, ale i bogate możliwości Ponidzia, w dorzeczu Wisły i Nidy (15-20 km), oraz Góry Świętokrzyskie (40-50 km). Dogodne połączenia drogowe (Kraków 90 km, Kielce 50 km i Tarnów 70 km) przesądzają o bogatym zapleczu kulturalnym miejscowości. Rekreację sportową umożliwia zalew w Radzanowie (3 km), zbiornik wodny przygotowany do uprawiania sportów wodnych, a także kąpielisko w Gackach (10 km). Sanatoria Buska-Zdroju mają ogólnodostępne baseny kryte, a na terenie Parku Zdrojowego znajduje się basen odkryty. Wypoczynek i rekreację zapewniono również na kwaterach prywatnych typu pensjonatowego o zróżnicowanym standardzie i cenie oraz kwaterach agroturystycznych, przystosowanych do przyjmowania rodzin z dziećmi. Zazwyczaj gospodarze zapewniają dogodny dojazd na zabiegi.

Głównym walorem leczniczym uzdrowiska są wody siarczkowe, borowina, solanka jodkowo-bromkowa do kąpeli i inhalacji, a także nowoczesne urządzenia do fizykoterapii. Efekty leczenia wodą siarczkową w balneoterapii są porównywalne z leczeniem na poziomie europejskim i światowym w reumatologii i terapii przeciwmiażdżycowej.

Sanatorium oferuje całą gamę zabiegów, począwszy od ćwiczeń w basenie, okładów borowinowych, kąpeli leczniczych, gimnastyki, masażu podwodnych i suchych, w tym np. akupresury. Można też skorzystać z inhalacji, tlenoterapii, muzykoterapii, jonoforezy, prądów interferencyjnych, światłolecznictwa, natrysków biczowych, solarium czy sauny.

Ośrodek Leczniczo-Wypoczynkowy Polonia - Szklarka Myślniewska. Ośrodek Polonia jest centrum Medycyny Naturalnej w Polsce. Tutaj organizowane są turnusy rehabilitacyjne, w tym lecznicze, wypoczynkowe i szkoleniowe. W czasie turnusu organizatorzy zapewniają opiekę medyczną, rehabilitację, terapię zajęciową, gimnastykę korekcyjną, całodzienne wyżywienie z uwzględnieniem diety i wykonaniem zabiegów zalecanych przez lekarzy. Jako metody leczenia stosuje się akupunkturę, akupresurę, moksoterapię (termopunkturę), świecowanie, ziołolecznictwo, leczenie pijawkami, masaże: lecznicze, rehabilitacyjne, odchudzające. Zabiegi wykonują terapeuci z Chin, Mongolii, Tybetu i innych krajów, specjalizujący się w zielarstwie, homeopatii, akupresurze, terapii manualnej, irydologii, a w szczególności w stosowaniu tajemniczych metod chińsko-tybetańskich.

W ośrodku można skorzystać nie tylko z zabiegów, ale także z kawiarni, biblioteki, placu zabaw, boiska sportowego, basenu z plażą, wycieczek krajoznawczych, wieczorków tanecznych, ogniska z pieczeniem kiełbasek, stawów rybnych, wędkowania, wypożyczalni łódek. Wokół jest duży parkowo-leśny teren na długie spacerzy.

Sanatorium uzdrowiskowe Leśnik - Sopot. Jest to nadmorskie uzdrowisko o szczególnych walorach klimatycznych i krajobrazowych. Położony jest na leśnej polanie Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Dysponuje pokojami 1-, 2- i 3-osobowymi z pełnym węzłem sanitarnym i balkonem. Do dyspozycji kuracjuszy jest baza zabiegowa, jadalnia, kawiarnia, biblioteka, kort tenisowy, szachy plenerowe, ścieżka zdrowia.

W Leśniku leczy się schorzenia narządu ruchu, układu krążenia, układu oddechowego, osteoporozę, otyłość. Kuracjusze korzystają z następujących zabiegów: hydroterapia, fizykoterapia, kinezyterapia, inhalatorium, masaże, akupunktura i akupresura. Wieloletnie doświadczenie, wykwalifikowana kadra medyczna, położenie na leśnej polanie oraz cisza i spokój sprawiają, że przybywający goście do uzdrowiska szybko regenerują siły i powracają do zdrowia.

Centrum Medycyny Naturalnej i Odnowy Biologicznej Trea - Warszawa. Gabinet mieści się w Warszawie, wykorzystuje się tu alternatywne metody leczenia w celu uzyskania lepszego funkcjonowania organizmu. Pacjenci mogą skorzystać z akupunktury, akupresury, homeopatii, irydodiagnostyki, refleksoterapii i muzykoterapii.

Centrum Terapii Naturalnej Noy - Poznań. Centrum Terapii Naturalnej NOY oferuje: bioterapię, kręgarstwo, masaże, likwidowanie depresji, nerwic, bezsenności i nałogów, bezoperacyjne usuwanie guzów i wrzodów, poprawę słuchu i wzroku, akupresurę, reiki (dotykowego pobudzania centrów energetycznych ciała).

Wellness SPA – Kraków. Gabinet odnowy biologicznej mieści się w hotelu Farmona w Krakowie. W SPA można skorzystać z dobroczynnego działania sauny, łaźni parowej, klasycznego tureckiego hammamu, egzotycznych zabiegów i masaży bursztynem oraz nowatorskiego, pierwszego w Polsce programu **SPA dla włosów**. Szum wody, oryginalne wnętrza z meblami wykonanymi ręcznie na Bali - w azjatyckiej kolebce SPA - oraz naturalne organiczne składniki i autorskie receptury, tworzone na miejscu według indywidualnych potrzeb gościa, sprzyjają

wyciszeniu i równowadze. We wszystkich zabiegach łączone są nowoczesne zdobycze kosmetologii, najlepsze tradycje pielęgnacji z różnych zakątków świata. W SPA wśród całej gamy zabiegów oferuje się refleksoterapię, masaż klasyczny, egzotyczny, autorskie programy pielęgnacji ciała i twarzy. Przy okazji pobytu w hotelu można zrelaksować się w pełni w gabinecie SPA po całodziennej pracy. Relaks można połączyć ze zwiedzaniem pięknego, zabytkowego Krakowa.

SPA w hotelu Bronit - Szklarska Poręba. Po ciężkim dniu, kiedy marzy się o chwili wytchnienia, można skorzystać z szerokiej gamy zabiegów, które nie tylko odprężą ciało, ale i umysł. W celu efektywnego sposobu uczestniczenia w życiu społecznym i zawodowym należy zadbać o zdrowie psychiczne i fizyczne organizmu. Goście hotelu mogą skorzystać z różnorodnych zabiegów, np. jacuzzi, sauny parowej, masaży wodnych i suchych, m.in. refleksoterapii. Do dyspozycji są różnego rodzaju oczyszczania ciała, kąpiele lecznicze, muzykoterapia, koloroterapia, zabiegi ujędrniające i wyszczuplające, elektroterapia przeciwbólowa oraz świecowanie uszu.

SPA w hotelu Malachit - Świeradów Zdrój. Hotel Malachit położony jest w malowniczej dolinie Gór Izerskich. Dysponuje 176 miejscami noclegowymi. Wszystkie pokoje są wyposażone w łazienki i telewizję satelitarną. Na terenie hotelu znajduje się kawiarnia i drink-bar, restauracja, bilard, studio odnowy biologicznej, grota solna, sauna, solarium, basen.

W hotelu można również skorzystać z zabiegów rehabilitacyjnych, pomocnych w leczeniu schorzeń układu ruchu, układu krążenia i chorób reumatycznych. Oferowane są również zabiegi fizjoterapeutyczne, np. diadynamik, galwanizacja, magnetoterapia, elektropunktura i inne. Oto kilka zabiegów wykonywanych w SPA: aromaterapia, światłoterapia, masaż wibracyjny czy **tlenoterapia biokatalityczna metodą Jacquiera.**

ZAKOŃCZENIE

W medycynie europejskiej stwierdza się coraz większe zainteresowanie medycyną dalekowschodnią i jej metodami leczniczymi, m.in. akupunkturą. W Polsce, jak w innych krajach europejskich, również wzrasta znaczenie naturalnych metod leczenia. Z akupunktury, akupresury czy refleksoterapii korzysta się niemal w każdym kraju. Traktuje się je jako metody pomocnicze, uzupełniające leczenie konwencjonalne.

Osoby, które stosują metody niekonwencjonalne powinny pozostawać w ścisłym kontakcie z lekarzem. Tylko fachowiec może ocenić czy istnieją u pacjenta wskazania do takiego leczenia. Jeśli wszystko jest w porządku, terapeuta zaleca odpowiednią liczbę zabiegów. Obecnie z niekonwencjonalnych metod leczenia korzysta wiele osób w różnym wieku. Pacjentami gabinetów są zarówno osoby starsze, jak i dorośli czy dzieci. Powstaje coraz więcej gabinetów SPA i ośrodków leczniczych, w których stosuje się akupunkturę, akupresurę czy refleksoterapię.

Na przestrzeni wieków akupunktura, podobnie jak wiele innych niekonwencjonalnych metod leczniczych, miała zarówno gorących zwolenników, jak i przeciwników. Obecnie w większości krajów o wysokim poziomie nauk medycznych ta tradycyjna metoda lecznicza bywa stosowana na równi z konwencjonalnymi metodami leczniczymi. Akupunktura jest metodą naturalną, opartą na wykorzystywaniu jako czynnika leczącego mobilizacji sił witalnych organizmu w walce z chorobą, jego zdolności do samoregulacji i samoregeneracji.

W Polsce akupunkturą interesuje się coraz większe grono lekarzy. Opanowanie sztuki leczenia akupunkturą wymaga wielu lat studiów i wielu lat praktyki. Receptura punktów i technika nakłuwania muszą być dobierane indywidualnie dla każdego chorego, nie tylko w zależności od jego choroby, ale z uwzględnieniem aktualnej kondycji fizyczno-psychicznej, warunków atmosferycznych itd.

Lekarze w wielu szpitalach i klinikach na Zachodzie stosują akupunkturę na równi z nowoczesnymi metodami leczniczymi. Badania nad akupunkturą są prowadzone w znanych ośrodkach kliniczno-doświadczalnych prawie we wszystkich krajach. Liczba prac naukowych, opublikowanych na ten temat w renomowanych czasopismach medycznych świata sięga kilku tysięcy pozycji w ciągu ostatnich 10 lat.

Dużym atutem akupunktury jest skuteczność, gdy zawodzą inne metody konwencjonalne. Dzisiejsza nauka udowadnia, że w akupunkturę nie trzeba wierzyć, ale mieć wiedzę na jej temat. Akupunktura działa i daje efekty lecznicze, których dokładne zbadanie wymaga jeszcze wiele czasu. Na pewno sprawdza się w terapii przeciwbólowej, a wyniki tego działania widać codziennie w gabinetach lekarskich.

SUMMARY

AKUPUNKTURA I JEJ ODMIANY A DOSTĘPNOŚĆ W TURYSTYCE LECZNICZEJ

The aim of this work is to examine the possibility of using acupuncture treatment as a way of therapeutic tourism. The first chapter explains what acupuncture is and when it has been introduced at first. The history of acupuncture treatment is described, starting with a description of its earliest forms thousands years ago, followed by an explanation of its development and its particular methods nowadays. The second chapter describes several types of acupuncture: thermopuncture, auriculotherapy, acupressure, electropuncture and reflexotherapy. All these methods are now used in health resorts and medical SPA services all over the world. The third chapter presents some examples of acupuncture treatment used in Lithuania and Czech Republic, as well, as in Poland. Some of them are presented as basic information of the medical SPA services.

BIBLIOGRAFIA

1. Bahr F.R. (1998): Akupresura. PZWL, Warszawa.
2. Cendrowski Z. (1991): Leksykon medycyny niekonwencjonalnej. Człowiek w kręgu magii, parapsychologii i nauki. Wyd. Spół. Agen. Rekl. Spar, Warszawa.
3. Domżał T.M. (1983): Ból. WP. Warszawa.
4. Garnuszewski Z. (1998): Renesans akupunktury. Wyd. Sport Turyst., Warszawa.
5. Jaremy C., Tindal J. (1996): Akupresura w codziennych dolegliwościach. Wyd. Delta W-Z, Warszawa.
6. Kuchta J. (1997): Elektroakupunktura dla każdego. Wyd. Intermark, Gdańsk
7. Medycyna naturalna. (1999): Red. K. Janicki, W. Riwierski. PZWL, Warszawa.
8. Meynadier J., Muller A., Saint-Marice C.: Ból. Diagnostyka, leczenie i prewencja. Wyd. Gebethner, Warszawa.
9. Mills S. (1995): Różne możliwości powrotu do zdrowia. PWN, Warszawa.
10. Morgan P. (1998): Naturalne sposoby leczenia alergii. Bezpieczne metody samoleczenia w różnych postaciach alergii. Wyd. Elipsa, Warszawa.
11. Niżnikiewicz J. (2004): Wszystko o bólu. Poradnik praktyczny. Wyd. Tower Press, Gdańsk.
12. Operacz H. (1997): Leczenie akupunkturą. PZWL, Warszawa.
13. Operacz H. (1991): Zasady akupunktury teoria i praktyka. Wyd. Agencja Omnipress, Warszawa.
14. Palos S. (1993): Chińska sztuka leczenia. Wyd. Luna, Wrocław.
15. Pietroni P. (1997): Medycyna alternatywna. Poradnik rodzinny. Wyd. Elipsa, Warszawa.
16. Royston A. (1999): 100 największych odkryć medycznych. Wyd. Posiedli-Raniowski, Poznań.
17. Świrski J.J. (1990): Przyrodolecznictwo w zastosowaniu domowym. PZWL, Warszawa.
18. Wielka encyklopedia zdrowia (2002). Red. W. Twardosz. Wyd. Horyzont, Poznań.