

Akupresura w praktyce

Danuta Popowicz

**Zestawy punktów
na 70 schorzeń**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Akupresura w praktyce](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez [EdukacjaEtk.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Danuta Popowicz, rok 2008

Autor: Danuta Popowicz

Tytuł: Akupresura w praktyce

Data: 23.07.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP	5
2. METODY REFLEKSOTERAPII	7
Akupunktura.....	7
Przyżeganie (moksa).....	8
Elektropunktura.....	8
Laseropunktura.....	9
Bańki lecznicze.....	9
3. KRÓTKA TEORIA MEDYCZYNY CHIŃSKIEJ	11
4. MEDYCZYNA A AKUPRESURA	22
5. WSKAZANIA I PRZECIWSKAZANIA DO ZABIEGÓW AKUPRESURY	23
6. JAK ODNALEŹĆ PUNKT?	24
7. TECHNIKA ZABIEGU	27
8. NAJWAŻNIEJSZE PUNKTY AKUPRESURY	30
9. ZESTAWY PUNKTÓW DLA POSZCZEGÓLNYCH DOLEGLIWOŚCI I CHORÓB 36	
9.1. Dolegliwości bólowe.....	36
9.1.1. Ból głowy.....	36
9.1.2. Ból karku.....	37
9.1.3. Ból kręgosłupa w odcinku piersiowym.....	38
9.1.4. Ból kręgosłupa w odcinku lędźwiowym.....	39
9.1.5. Ból stawu barkowego.....	40
9.1.6. Ból łokcia (łokieć tenisisty).....	41
9.1.7. Ból stawu biodrowego.....	42
9.1.8. Ból stawu kolanowego.....	43
9.1.9. Ból stawu skokowego.....	44
9.2. Choroby układu krążenia.....	45
9.2.1. Nadciśnienie.....	45
9.2.2. Niedociśnienie.....	46
9.2.3. Dusznicza bolesna (choroba wieńcowa).....	47
9.2.4. Niepokój w okolicy serca.....	48
9.3. Choroby układu oddechowego.....	49
9.3.1. Kaszel.....	49
9.3.2. Zapalenie oskrzeli.....	50
9.3.3. Astma oskrzelowa.....	51
9.3.4. Zapalenie płuc.....	52
9.4. Choroby układu trawiennego.....	53
9.4.1. Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy.....	53
9.4.2. Nieżyt żołądka.....	54
9.4.3. Nadkwasota.....	55
9.4.4. Nudności i wymioty.....	56
9.4.5. Kolka jelitowa.....	57
9.4.6. Zaparcie stolca.....	58
9.4.7. Biegunka.....	58
9.5. Choroby wątroby i pęcherzyka żółciowego.....	59
9.5.1. Kolka wątrobowa.....	59
9.5.2. Zapalenie woreczka żółciowego.....	60
9.5.3. Zapalenie wątroby.....	61
9.6. Choroby układu nerwowego.....	62
9.6.1. Zaburzenia czynności kończyn dolnych w stwardnieniu rozsianym.....	62

<u>9.6.2. Zaburzenia czynności kończyn górnych w stwardnieniu rozsianym</u>	63
<u>9.6.3. Zapalenie korzeni łądźwiowo - krzyżowych</u>	64
<u>9.6.4. Nerwoból nerwu trójdzielnego</u>	65
<u>9.6.5. Nerwoból międzyżebrowy</u>	66
<u>9.6.6. Nerwoból splotu barkowego</u>	67
<u>9.7. Choroby układu moczowego</u>	68
<u>9.7.1. Zapalenie nerek</u>	68
<u>9.7.2. Kolka nerkowa</u>	69
<u>9.7.3. Zapalenie pęcherza moczowego</u>	70
<u>9.7.4. Moczzenie nocne</u>	71
<u>9.7.5. Skapomocz</u>	72
<u>9.8. Choroby gruczołów wydzielania wewnętrznego</u>	73
<u>9.8.1. Nadczynność tarczycy</u>	73
<u>9.8.2. Niedoczynność tarczycy</u>	74
<u>9.8.3. Cukrzyca</u>	75
<u>9.9. Choroby laryngologiczne</u>	76
<u>9.9.1. Zapalenie ucha środkowego</u>	76
<u>9.9.2. Choroba Meniere'a</u>	77
<u>9.9.3. Niedosłuch</u>	78
<u>9.9.4. Nieżyt nosa</u>	79
<u>9.9.5. Zapalenie zatok</u>	80
<u>9.9.6. Krwawienie z nosa</u>	81
<u>9.9.7. Zapalenie gardła</u>	82
<u>9.9.8. Chrypka</u>	83
<u>9.10. Choroby stomatologiczne</u>	84
<u>9.10.1. Ból zębów</u>	84
<u>9.10.2. Paradentoz</u>	85
<u>9.10.3. Zapalenie dziąseł</u>	86
<u>9.10.4. Szczękościsk</u>	87
<u>9.11. Choroby oczu</u>	88
<u>9.11.1. Zapalenie nerwu wzrokowego</u>	88
<u>9.11.2. Zapalenie spojówek</u>	89
<u>9.11.3. Jaskra</u>	90
<u>9.11.4. Osłabienie wzroku</u>	91
<u>9.12. Ginekologia i położnictwo</u>	92
<u>9.12.1. Obfite miesiączkowanie</u>	92
<u>9.12.2. Nieregularne miesiączki</u>	93
<u>9.12.3. Zapalenie wewnętrznych narządów płciowych</u>	94
<u>9.12.4. Menopauza</u>	95
<u>9.12.5. Niedostateczna laktacja</u>	96
<u>9.13. Inne choroby i objawy ogólne</u>	97
<u>9.13.1. Grypa</u>	97
<u>9.13.2. Bezsenność</u>	98
<u>9.13.3. Nadmierna potliwość</u>	99
<u>9.13.4. Gorączka</u>	100
<u>9.13.5. Utrata przytomności</u>	101
<u>9.13.6. Nałóg nikotynowy</u>	102
<u>9.13.7. Czkawka</u>	103
<u>9.13.8. Osłabiona odporność organizmu</u>	104
<u>10. LITERATURA</u>	105

1. Wstęp

Akupresura zwana inaczej bezigłową akupunkturą jest bezinwazyjną metodą leczenia wielu dolegliwości i chorób, stosowaną od 5000 lat. Popularność akupresury stale wzrasta na całym świecie ze względu na jej łatwość wykonania, praktycznie w każdych warunkach, brak skutków ubocznych (pod warunkiem prawidłowego jej wykonywania) oraz minimalne koszty leczenia. Akupresura nie wymaga stosowania specjalnego sprzętu, można wykonywać ją w mieszkaniu, w pracy, w lesie i w ogrodzie. Można ją robić przez ubranie, jednak lepiej jak pacjent jest rozebrany.

Akupresura to rodzaj masażu polegający na uciskaniu i masowaniu tzw. punktów biologicznie aktywnych, które odznaczają się szczególnymi właściwościami. Te miejsca na skórze różnią się od pozostałych właściwościami cieplnymi, biochemicznymi i elektrycznymi. Cechą charakterystyczną niektórych punktów jest ich bolesność (czasami bardzo duża) przy ucisku, która zanika po zlikwidowaniu choroby.

Odpowiedni masaż punktów na skórze powoduje pobudzenie zakończeń nerwowych znajdujących 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, co powoduje zmniejszenie bólu i poprawienie jego czynności.

Akupresurę wykonujemy sami lub z pomocą drugiej osoby. Do masażu wykorzystujemy opuszki palców, ale można również stosować do tego celu jakiś bezpieczny przyrząd, np. gumkę do mazania, która znajduje

się na końcu niektórych ołówków. Jest to metoda godna polecenia dla osób chorych jak i zdrowych w celach profilaktycznych. Można ją wykonywać zarówno u niemowląt, jaki u osób w podeszłym wieku.

W poniższym opracowaniu skupiłam się głównie nad praktycznym zastosowaniem akupresury, przedstawiając zestawy punktów dla 70 dolegliwości i chorób. Zostały tu podane jedynie niektóre zasady medycyny chińskiej i ogólne informacje, wystarczające jednak do samodzielnego wykonywania akupresury. Do książki dołączone są trzy plansze przedstawiające rozmieszczenie punktów na ciele człowieka.

Jako masażystka i biomasażystka polecam wszystkim dbającym o swoje zdrowie, wypróbowanie tej naturalnej metody.

Już od wielu lat interesuję się naturalnymi metodami leczenia a zwłaszcza akupresurą. Często widziałam już jej pozytywne skutki, które, co najważniejsze, są osiągane bez środków farmakologicznych. Oczywiście należy tu podkreślić, że nie jest to metoda zastępująca konwencjonalne leczenie i nie powinna być jako taka traktowana. Nie jest to też panaceum na wszystkie choroby, jak uważają niektórzy terapeuci.

Pragnę jeszcze zauważyć, że przeczytanie tego opracowania nie daje niezbędnej wiedzy do samodzielnego układania zestawów punktów na daną dolegliwość, do takich umiejętności potrzebna jest dużo większa wiedza, zarówno medyczna, jak i z zakresu medycyny chińskiej.

Zdaję sobie sprawę z tego, że nie wszystko zostało w tej książce wystarczająco wyjaśnione, zwłaszcza zasady medycyny chińskiej, ale jest to bardzo obszerna wiedza, której opisanie w jednym opracowaniu jest niemożliwe. Jednak informacje tu zawarte, powinny wystarczyć do samodzielnego stosowania akupresury.

2. Metody refleksoterapii

Refleksoterapia to różne metody oddziaływania na punkty biologicznie aktywne, a pierwsze z nich zaczęły pojawiać się już kilka tysięcy lat temu.

Od niepamiętnych czasów człowiek starał się pozbyć bólu wszelkimi możliwymi sposobami, rozcierał i uciskał obolałe miejsca, a nawet korzystał z ognia do ogrzewania lub przyżegania na przykład ran. Z czasem zaczął zauważać, że uciskanie konkretnych miejsc przynosi ulgę i zaczął te miejsca zapamiętywać. Zaczął usuwać ból tym, co mu wpadło w rękę, były to pierwsze igły do akupunktury. Początkowo wykonane były z kamienia, potem stosowano igły z kości i bambusa. Tak właśnie powstała akupunktura. Metoda ta sprawdziła się na przestrzeni wieków i do dnia dzisiejszego nie straciła swojego znaczenia w leczeniu.

Nie każdy (dzieci, osoby starsze) dobrze znosi zabiegi akupunktury i wtedy wykorzystuje się inne metody stymulacji punktów, takie jak akupresura, przyżeganie (moksas), elektropunktura, laseropunktura czy bańki.

Ponieważ o akupresurze piszę w innym miejscu tu zajmę się krótkim wyjaśnieniem pozostałych metod.

Akupunktura

Polega ona na stymulowaniu określonych punktów przy pomocy igieł wykonanych ze stali, złota lub srebra. Te zazwyczaj bardzo cienkie igły wprowadza się na różną głębokość (od kilku milimetrów do kilku

centymetrów) i pozostawia na jakiś czas. Czasami podczas zabiegu, lekarz wykonuje nimi niewielkie manipulacje np. obraca je lub wprowadza w wibracje. Akupunktura jest w zasadzie zabiegiem bezbolesnym, czasami może pojawić się jakiś lokalny ból. Ważne jest, aby taki zabieg wykonywał odpowiednio przeszkolony lekarz.

Przyżeganie (moks)

Technika ta polega na działaniu na chińskie punkty ciepłem. Do przeprowadzenia takiego zabiegu wykorzystuje się specjalne stożki lub cygara wykonane z chińskiej odmiany piołunu. Najpewniejszą i najwygodniejszą metodą ogrzewania jest używanie cygara, które trzymając w dłoni przybliża się do określonego punktu, wykonując przy tym ruchy wahadłowe lub okrężne. Rozżarzony koniec cygara przybliża się i oddala od skóry tak, aby pacjent czuł przyjemne ciepło. Wskazania do leczenia moksą są podobne jak w przypadku akupunktury, choć najczęściej wykonuje się je w przypadku chorób wywołanych zimą, chorób przewlekłych i w stanach dużego osłabienia.

Elektropunktura

W tej technice na punkty oddziałuje się prądem w sposób bezpośredni lub poprzez igłę. Jest to metoda, która w ostatnich latach szeroko się rozpowszechniła.

W tym przypadku bodźcem stymulującym punkt jest prąd o różnym natężeniu i częstotliwości. Do rozwoju elektropunktury przyczynił się rozwój elektroniki, który umożliwił budowę specjalnych aparatów, zarówno do stymulowania punktów jak i do ich precyzyjnego odnajdywania. W Polsce również produkowane są takie urządzenia, najczęściej pod nazwą „*automeridianu*” czy „*autopunktera*”.

Elektropunktura jest wykorzystywana w leczeniu przede wszystkim do walki z bólem choć można jej też używać do leczenia innych dolegliwości. Ma ona jednak trochę więcej przeciwwskazań i jest przez niektóre osoby gorzej znoszona niż akupresura.

Laseropunktura

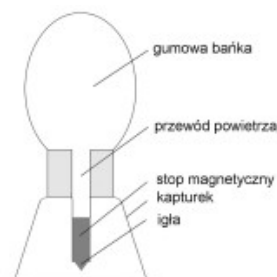
W laseropunkturze igłę do akupunktury zastępuje się wiązką promieni świetlnych, emitowaną przez laser małej mocy. Metoda ta stosowana jest od niedawna, jednak zyskuje coraz więcej zwolenników. Wskazania do leczenia tą metodą są w zasadzie takie same jak w przypadku akupunktury, główna różnica polega na bezinwazyjności takiego zabiegu, co w przypadku szerzących się zakażeń ma dość duże znaczenie.

Bańki lecznicze

To bardzo stara i prosta metoda, znana już w starożytności. Polega ona na wytwarzaniu podciśnienia, podczas ssącego działania bańki. Powoduje to w efekcie pękanie naczyń włosowatych i drażnienie znajdujących się w tym miejscu receptorów. Powstałe podczas zabiegu krwawe, śródskórne wybroczyny, działają też leczniczo na zasadzie autohemoterapii.

W zabiegach wykorzystuje się różnego rodzaju bańki. Są to bańki szklane stawiane na gorąco przy wykorzystaniu płomienia do rozrzedzenia powietrza w jej wnętrzu lub stawiane na zimno. Tak stawiane bańki mają specjalną pompkę próżniową, która wysysa z jej wnętrza powietrze. Są też bańki gumowe.

Do ciekawych rozwiązań zaliczyć trzeba chińskie bańki zwane „*igłami pięciu żywiołów*” HAcI. Przypominają one gumową bańkę z kapturkiem.



Ta bańka to po prostu pompka wytwarzająca podciśnienie, a w plastikowym kapturku mieści się posrebrzana igła z zakończeniem wykonanym z trwale namagnesowanego stopu. Ważne jest, że po przyłożeniu bańki do punktu, igła znajdująca się w środku nie powoduje urazu skóry (nie przekłuwa jej). Bańki HAcI są namagnesowane odpowiednio N i S. Nakłada się je według pewnych schematów: albo namagnesowane w ten sam sposób albo naprzemiennie. Igieł nie należy umieszczać w miejscach opuchniętych, owrzodziały i okolicy żyłaków. Należy zachować bardzo dużą ostrożność lub całkowicie zaniechać stawiania tych baniek w ciąży, podczas miesiączki, u pacjentów z rozrusznikiem serca, chorych na hemofilię, małopłytkowość, cukrzycę czy poważne choroby serca.

Igły HAcI nakładamy na około 15 minut, aby powtórzyć zabieg, należy zrobić minimum 10 minut przerwy. Leczenie wymaga 1 - 2 zabiegów dziennie i trwa około 10 dni. Czasem wymaga powtórzenia po 1 - 2 dniach przerwy. W przypadku chorób przewlekłych, leczenie wymaga nawet kilkunastu zabiegów.

4. Medycyna a akupresura

Powyżej zostały opisane najważniejsze reguły medycyny chińskiej, którymi należy się kierować przy stosowaniu akupresury.

Według medycyny akademickiej, działanie akupresury opiera się na istnieniu ustalonych powiązań pomiędzy skórą, aparatem ruchu, obwodowym układem nerwowym i naczyniowym z jednej strony a narządami wewnętrznymi z drugiej strony. Zasada ta zwana teorią odruchów narządowo - skórnych i skórno - narządowych jest dzisiaj najbardziej popularna. Według tej teorii podczas masażu biologicznie aktywnych punktów, wywołuje się trzy rodzaje reakcji w naszym organizmie: reakcję miejscową, reakcję segmentarną i reakcję ogólną. Stymulując odpowiednie punkty na skórze, wywołuje się impulsy, które na drodze odruchowej powodują lepsze ukrwienie narządu, a co za tym idzie lepsze odżywienie i natlenienie odpowiedniego narządu.

Istnieje również teoria mówiąca o wytwarzaniu podczas stymulacji punktu endorfin, co może tłumaczyć dużą skuteczność przeciwbólowego działania akupresury.

Ważny również jest fakt potwierdzenia przez naukę współczesną, istnienia biologicznie aktywnych punktów. Stwierdzono, że miejsca, w których zlokalizowane są punkty chińskie, charakteryzują się zmniejszoną opornością elektryczną w porównaniu do miejsc sąsiednich. Właściwości te zostały wykorzystane do skonstruowania detektorów punktów akupunktury, które nie tylko pomagają zlokalizować je, ale również są wykorzystywane do ich stymulacji.

Wszystkie współczesne, akademickie teorie nie tłumaczą jednak w pełni zasad działania akupunktury i akupresury, dlatego terapeuci dobierając punkty, często chętnie posługują się tradycyjnymi zasadami chińskimi.

6. Jak odnaleźć punkt?

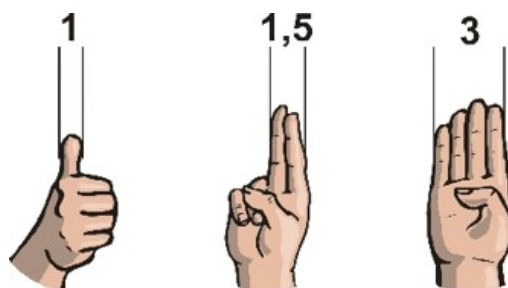
Warunkiem prawidłowego wykonania zabiegu, jest właściwe zlokalizowanie punktu.

Są dwie podstawowe metody lokalizacji:

- lokalizacja według miejsc anatomicznych ciała (metoda dokładna ale wymagająca znajomości podstaw anatomii)
- lokalizacja punktów przy pomocy tak zwanego proporcjonalnego „cuna”.

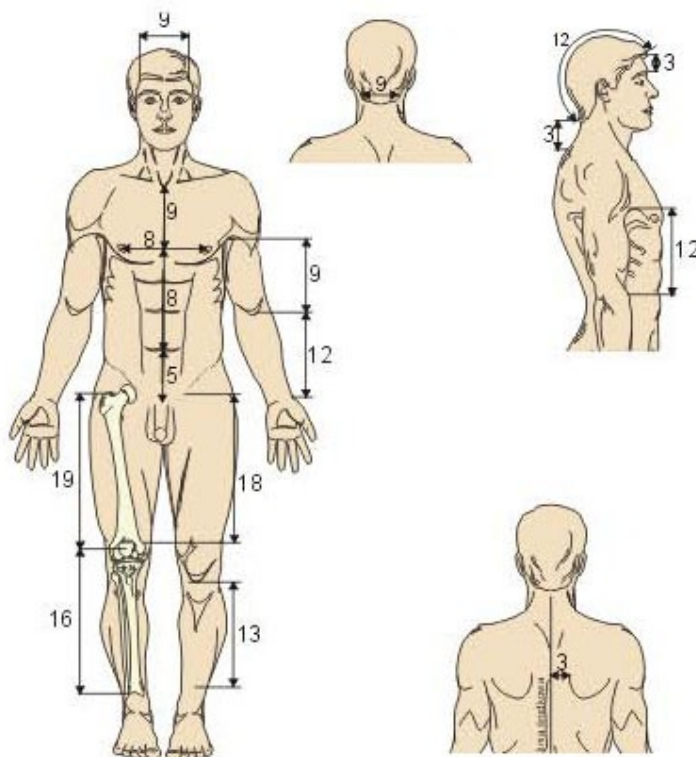
Do korzystania z drugiej metody trzeba przede wszystkim zapoznać się z jednostką opracowaną przez Chińczyków, zwaną cunem.

Jest to jednostka pomiarowa indywidualna dla każdego człowieka. 1 cun odpowiada szerokości kciuka, 2 palce (wskazujący i środkowy) odpowiadają 1,5 cuna a cztery palce złożone razem to 3 cuny.



Ponieważ szerokość palca może ulec zmianie np. pod wpływem ciężkiej pracy fizycznej, warto korzystać z pewnych stałych proporcji ułatwiających wyszukanie punktu. Wiedząc na przykład, że odległość od przedniej do tylnej linii włosów wynosi 12 cunów łatwo możemy przy użyciu elastycznej miarki (kawałek szerokiej gumy z zaznaczoną podziałką) znaleźć punkt, który leży 3 cuny od przedniej linii włosów.

Poniższy rysunek i tabela przedstawiają odległości dla poszczególnych części ciała.



Część ciała	Topografia anatomiczna	Odległość w cun	Uwagi
głowa i szyja	od punktu Yintang do przedniej linii włosów	3	niezależnie od wysokości czola
	odległość między kątami włosów	9	
	od przedniej do tylnej linii włosów	12	
	od punktu Yintang do wyrostka kolczystego C-7	18	ten pomiar jest pomocny gdy nie można ustalić linii włosów (w przypadku łysych)
	od tylnej linii włosów do wyrostka kolczystego C-7	3	stosuje się u dorosłych i u dzieci
klatka piersiowa i brzuch	odległość między brodawkami sutkowymi	8	u kobiet między liniami środkowo-obojęczkowymi

	odległość od wcięcia szyjnego do podstawy wyrostka mieczykowatego	9	punkty na klatce piersiowej (z przodu i tytu) lokalizuje się najczęściej poprzez liczenie żeber, przestrzeni międzyżebrowych i wyrostków kolczystych kręgow
	od przedniego fałdu pachowego do końca XI żebra (w linii pachowej przedniej)	12	
	Od końca XI żebra do krętarza wielkiego	9	
	od podstawy wyrostka mieczykowatego do środka pępka	8	
	od środka pępka do górnego brzegu spojenia łonowego	5	
	od krawędzi przykręgowej łopatki do linii środkowej tylnej części ciała	3	
kończyna górna	od przedniego fałdu pachowego do zgięcia łokciowego	9	
	od zgięcia łokciowego do poprzecznego zgięcia nadgarstka	5	
	od poprzecznego zgięcia nadgarstka do końca III palca	4	
kończyna dolna	od górnego brzegu spojenia łonowego do górnego brzegu rzepki	18	
	od górnego brzegu krętarza wielkiego do szpary stawu kolanowego	20	
	od szpary stawu kolanowego do środka kostki zewnętrznej	16	
	od dolnego brzegu kłykcia środkowego kości piszczelowej do środka kostki wewnętrznej	13	
	od środka kostki wewnętrznej do podeszwy	3	
	od środka fałdu pośladkowego do środka poprzecznego zgięcia podkolanowego	14	

O prawidłowym odnalezieniu punktu świadczyć może jego specyficzna wrażliwość na ucisk, większa niż w jego okolicach oraz wycucie niewielkiego zagłębienia, niewidocznego gołym okiem, ale wyczuwalnego przy lekkim ucisku.

9. Zestawy punktów dla poszczególnych dolegliwości i chorób

9.1. Dolegliwości bólowe

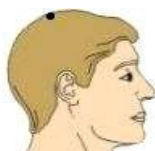
9.1.1. Ból głowy



WZ20 - leży poniżej kości potylicznej, w zagłębieniu pomiędzy mięśniem mostkowo-sutkowo-obojczykowym i czworobocznym.



EX3 - leży dokładnie pośrodku między brwiami.



GRT20 - leży 7 cunów powyżej tylnej linii owłosienia i 5 cunów do tyłu od przedniej linii włosów; na środku linii łączącej wierzchołki uszu.



JG4 - leży w połowie 2-giej kości śródreęcza po stronie promieniowej, w najwyższym punkcie uwypuklenia, które tworzy się przy przywiedzionym kciuku do palca wskazującego.



O6 - punkt leży 2 cuny powyżej fałdu zgięcia stawu nadgarstka, pomiędzy ścięgnami mięśnia zginacza promieniowego nadgarstka i mięśnia dłoniowego długiego.

9.1.2. Ból karku



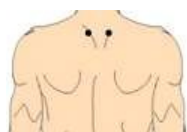
JG4 - leży w połowie 2-giej kości śródreżca po stronie promieniowej, w najwyższym punkcie uwypuklenia, które tworzy się przy przywiedzionym kciuku do palca wskazującego.



PO5 - punkt umiejscowiony na grzbietowej powierzchni przedramienia, 2 cuny powyżej punktu PO4.



GRT14 - leży tuż poniżej wyrostka 7-go kręgu szyjnego, wyczuwamy go najlepiej, jeżeli pochylimy głowę, wtedy wyrostek ten wystaje znacznie od pozostałych.



PM11 - punkt umiejscowiony na dolnej powierzchni karku, na wysokości dolnego brzegu wyrostka kolczystego I kręgu piersiowego, 1,5 cuna w bok od linii środkowej.

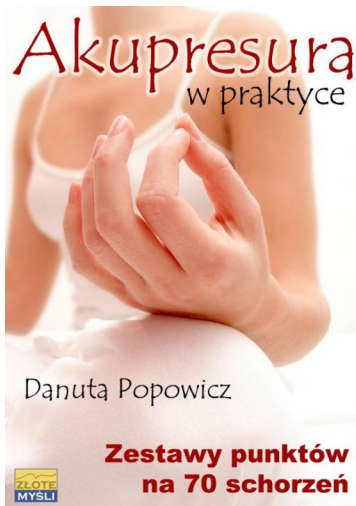


PO15 - punkt umiejscowiony w połowie linii łączącej wyrostek barkowy i wyrostek kolczysty VII kręgu szyjnego.



JC15 - punkt umiejscowiony na karku na wysokości wyrostka kolczystego VII kręgu szyjnego, w odległości 2 cunów od linii środkowej.

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa
Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6186/akupresura-w-praktyce-danuta-popowicz.html>