

dr Daniel Fenster

WZMOCNIJ SWOJE POWIĘZI

SKUTECZNY PROGRAM,
DZIĘKI KTÓREMU
SAMODZIELNIE USUNIESZ
BŁOKADY TKANKI POWIĘZIOWEJ,
WYELIMINUJESZ BÓL
I OBNIŻYSZ CIŚNIENIE KRWI

WZMOCNIJ
SWOJE POWIĘZI

KILKA SŁÓW O „WZMOCNIJ SWOJE POWIĘZI”

Jeśli chcesz lepiej się czuć i wyglądać, jeśli chcesz być szczęśliwszym człowiekiem i odmłodnieć, musisz przeczytać tę książkę. Dr Fenster opowie ci, dlaczego uwolnienie powięzi jest kluczem do nowego życia bez bólu, do życia buzującego energią. Co więcej, przeprowadzi cię przez tę drogę krok po kroku.

– **dr Fabrizio Mancini**, najpopularniejszy amerykański ekspert od zdrowego stylu życia, autor bestsellerowych publikacji, mówca, konsultant biznesowy i emerytowany przewodniczący Parker University

Jako certyfikowany praktykant i nauczyciel metody Active Release Technique, z ogromną przyjemnością odnalazłem w tej książce jasne i proste wytłumaczenie wartości istnienia powięzi. Bardzo często rehabilitacja tych miękkich tkanek jest pomijana w terapiach leczenia bólu. Nie powinno się tak dziać. Dr Daniel Fenster zrobił kawał dobrej roboty. Gratulacje!

– **Christopher Anselmi**, lekarz medycyny, kręgarz

W tej ekscytującej, wypełnionej po brzegi sprawdzonymi informacjami książce dr Daniel Fenster przedstawia jedne z najważniejszych, a jednocześnie najbardziej owianych tajemnicą organów twojego ciała – powięzi. Uczy, w jaki sposób zoptymalizować ich pracę, jak poprawić ich elastyczność i mobilność i dzięki temu zadbać o zdrowie całego ciała.

– **Dana Cohen**, lekarz medycyny

Przez ponad trzydzieści lat współpracowałem zawodowo z dr. Fensterem. Przyglądałem się osiąganym przez niego sukcesom i mogę powiedzieć jedno – ta książka jest ich kulminacją. Nie ma lepszego specjalisty, który z taką skrupulatnością i otwartością leczyłby powięzi.

– Oz Garcia, dietetyk

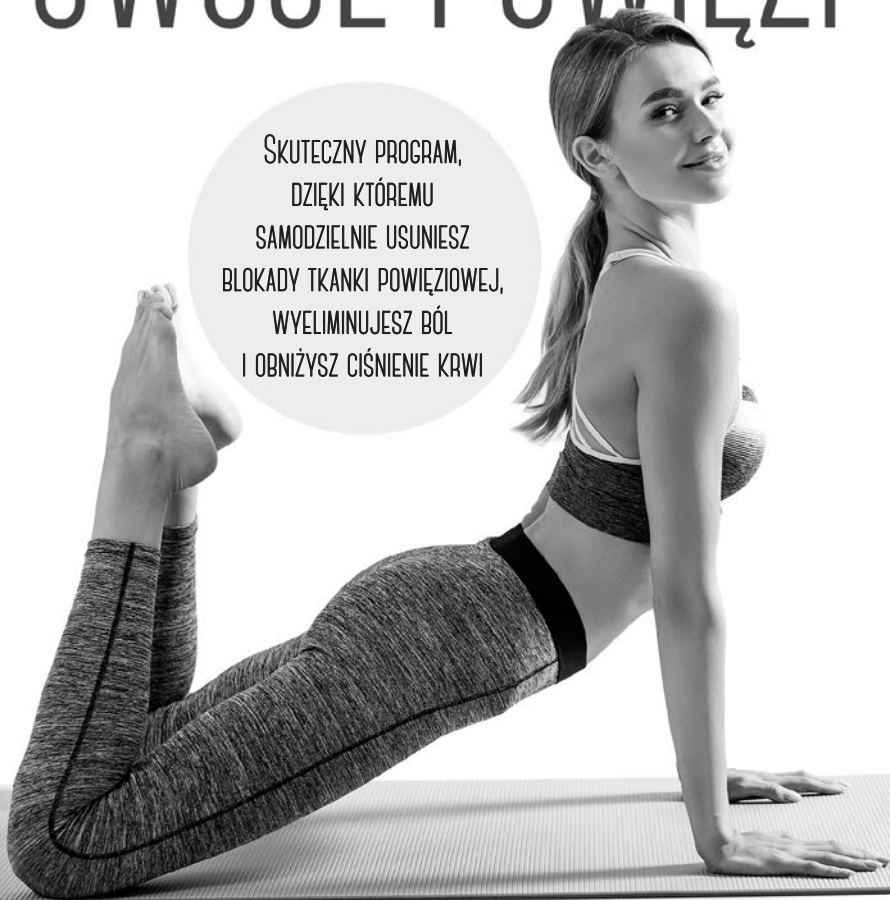
Powięzi są niesamowicie ważne przy planowaniu treningów, a w tej książce są one opisane wyjątkowo dokładnie.

– Harley Pasternak, specjalista dietetyk i trener gwiazd

dr Daniel Fenster

WZMOCNIJ SWOJE POWIĘZI

SKUTECZNY PROGRAM,
DZIĘKI KTÓREMU
SAMODZIELNIE USUNIESZ
BLOKADY TKANKI POWIĘZIOWEJ,
WYELIMINUJESZ BÓL
I OBNIŻYSZ CIŚNIENIE KRWI



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz

SKŁAD: Krzysztof Remiszewski

PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski

TŁUMACZENIE: Agata Parafjańczuk

FOTOGRAFIE: str. 17: „Struktura i położenie nieznanego śródmięszu w tkance ludzkiej” Petros C. Benias i inni, Scientific Reports, 27 marca 2018, oraz Scientific Reports, 10 maja 2018, opublikowane przez Springer Nature; strony 20-21: © Fascia Research Society. Autor zdjęć: Thomas Stephan. Wszystkie fotografie w części 2. zostały opublikowane dzięki uprzejmości Autora.

Wydanie I

Białystok 2021

ISBN 978-83-8168-048-6

Tytuł oryginału: *Free Your Fascia: Relieve Pain, Boost Your Energy, Ease Anxiety and Depression, Lower Blood Pressure, and Melt Years Off Your Body with Fascia Therapy*

FREE YOUR FASCIA

Copyright © 2020 by Daniel Fenster

English language publication 2020 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020

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

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dolożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla mojej żony Jan i naszych dzieci –
Zachary'ego, Benjamina i Rebekah.*

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa Liiany Werner-Gray</i>	11
Część 1. Poznaj swój „tajemniczy” organ	13
Rozdział 1. Czym są powięzi i dlaczego nigdy o nich nie słyszałeś	15
Rozdział 2. Dlaczego powięzi się psują?	41
Rozdział 3. Powięzi – przyjaciel czy wróg?	59
Część 2. Program „Wzmocnij swoje powięzi”	79
Rozdział 4. Rozciąganie – miód na powięzi	83
Rozdział 5. Wyprostuj się, a zoptymalizujesz działanie powięzi	115
Rozdział 6. Rolowanie i inne narzędzia – jak rozpracować swoje punkty nacisku	133
Rozdział 7. Uratuj powięzi dzięki zmianie stylu życia . . .	169
Rozdział 8. Poważne problemy wymagają pomocy specjalisty	189
<i>Postowie – Powięziowa rewolucja</i>	221
<i>Załącznik. Potrawy dobre dla powięzi</i>	223
<i>Polecane materiały źródłowe</i>	235
<i>Przypisy</i>	238
<i>Podziękowania</i>	249
<i>O Autorze</i>	251

PRZEDMOWA

W 2017 roku zaczęłam pracować jako coach w Complete Wellness. Zajmowałam się tam doradzaniem ludziom, jak dbać o zdrowie i stosować jak najlepszą dietę. Przyciągnęła mnie tam filozofia Complete Wellness, przekonanie, że w tym miejscu można znaleźć kompleksowe rozwiązanie swoich zdrowotnych problemów. Od kiedy zaczęłam tu pracować, mogłam obserwować prawdziwie cudowne odmiany losu pacjentów, które częstokroć zaskakiwały nawet ich samych. Ludzie cierpiący na przewlekły ból (a wielu z nich przez całe lata, a czasem nawet dekady odwiedzało jednego lekarza po drugim, od nikogo nie uzyskując pomocy) wychodzili od nas całkiem od niego wolni. Ci, którzy od swoich problemów uciekali w narkotyki czy alkohol, pokonali uzależnienia, a my łagodziliśmy obezwładniający ból, który prześladował ich przez lata. Poznałam ludzi, którzy prawie nie mogli się poruszać, a po zastosowaniu się do naszych porad byli w stanie wrócić do joggingu czy jazdy na rowerze. A zawodowi sportowcy nie tylko błyskawicznie wracali do zdrowia po odniesionych kontuzjach, ale także zyskiwali na szybkości, sile i zręczności.

Co stoi za tymi wszystkimi sukcesami? Podejście do pacjenta, jakie praktykowane jest w Complete Wellness. Pacjent jest w centrum zainteresowania całego personelu, a jego problemy traktowane są holistycznie. Dyrektor, dr Fenster, przewodzi ponad tuzinowi specjalistów, którzy są przekonani, że żadne schorzenie nie istnieje osobno. I dlatego naszym zadaniem jest stworzenie optymalnego planu powrotu i późniejszego dbania o zdrowie, a nie tylko wyszczególnienie i terapeutyczne oddziaływanie na poszczególne symptomy, jak to się dzieje w wielu tradycyjnych klinikach. To, co

często jest w nich pomijane, to ogromnie ważny aspekt ludzkiego zdrowia – powięzi.

Jeśli nigdy nie słyszałeś o powięziach albo myślisz, że to niezbyt użyteczne kawałki tkanki łącznej, przygotuj się na szok. Dr Fenster udowodnił mi, że ten tajemniczy organ jest kluczowy dla zachowania energii i prowadzenia szczęśliwego, wolnego od bólu życia. Jestem ogromnie szczęśliwa, że zdecydował się podzielić się tą wiedzą w niniejszej publikacji. Prezentuje on tutaj nie tylko własne doświadczenia ale też opinie innych ekspertów, z którymi się konsultował. Na kolejnych stronach znajdziesz klarowne informacje o tym, czym są powięzi, jak przywrócić im zdrowie i w jaki sposób dbać o swoje ciało za pomocą dobrego odżywiania i zarówno domowych, jak i profesjonalnych terapii.

Nieruchawe, pozbawione elastyczności, zablokowane powięzi mogą przysporzyć ci wielu problemów, takich jak przewlekły ból, zdenerwowanie, problemy w życiu seksualnym, a nawet rak. Dr Fenster dzieli się wiedzą i narzędziami niezbędnymi do *uwolnienia powięzi* – bądź samemu, bądź z pomocą ekspertów. Pozwoli ci to wyleczyć swoje ciało na bardzo głębokim poziomie, na poziomie, którego prawdopodobnie nigdy wcześniej nie doświadczyłeś.

Jeśli jesteś gotów na powięziową rewolucję i osiągnięcie szczytu sprawności fizycznej i umysłowej, na jaki zasługujesz, czytaj dalej!

– Liana Werner-Gray,
poszukiwaczka jak najzdrowszego stylu życia,
dietetyczka, autorka bestsellerów *10-minutowe przepisy*
oraz *Kompleksowa dieta antyrakowa krok po kroku*

Część 1

POZNAJ SWÓJ „TAJEMNICZY” ORGAN

W tej części przedstawię ci najważniejszy organ ludzkiego ciała, o którym nigdy nie słyszałeś – *powięź*. Najpierw objaśnię ci, gdzie się one znajdują (mała podpowiedź: wszędzie) i dlaczego dbanie o nie jest tak ważne. Potem opiszę, w jaki sposób powięzi zaczynają niedomagać, a na koniec dam ci do zrobienia test, który pomoże ci określić, w jakim stanie są twoje powięzi.

CZYM SĄ POWIĘZI I DLACZEGO NIGDY O NICH NIE SŁYSZAŁEŚ

Czy wiesz, że w twoim ciele jest organ, którego nie widać na pierwszym rzucie oka? A przecież zajmuje on bez mała największą przestrzeń w organizmie, od czubka głowy aż po koniuszki palców u stóp, zawija się wokół i przechodzi przez absolutnie każdy centymetr twojego ciała. Wszystko, co robisz, od zwykłego chodzenia aż po przebiegnięcie maratonu, wymaga używania go.

A jednak, z dużą dozą prawdopodobieństwa, nigdy o nim nie słyszałeś.

Chodzi o powięzi – najrzadziej badany i najmniej doceniany organ w ludzkim ciele. A jeśli nigdy o nim nie słyszałeś, nie jesteś sam. Prawda jest taka, że nawet na medycznych uniwersytetach przyszli lekarze niezbyt często się o nim uczą.

Pewnie i ty, i twoi lekarze wiecie nieco o powięziach, na przykład o ścięgnach ramieniowych, o membranach otaczających tkankę mózgową czy o rozciągniętych podszwowych znajdującym się w stopie. Ale to, co uchodzi uwadze niemal wszystkich, łącznie

z lekarzami, to fakt, że powięzi są *jednym* organem. To jeden, głęboko powiązany, skoordynowany system!

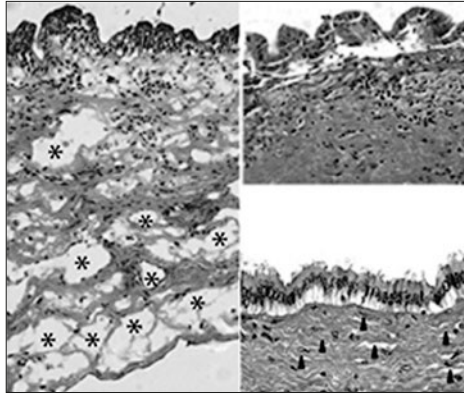
Dlaczego zatem ten wielki organ pozostawał przed nami ukryty przez całe stulecia? W perspektywie historycznej, lekarze często traktowali powięzi jak swoiste wypełnienie ciała, coś jak piankowe groszki, które wkłada się do paczek, kiedy wysyłasz gdzieś delikatne przedmioty. Chirurdzy po prostu je wycinali, myśląc, że jedynie stoją im na drodze do ważnych organów. Nawet anatomowie nie pojęli ich znaczenia. Wynika to z tego, że oni akurat najczęściej pracują na chemicznie zachowanych zwłokach, a proces zabezpieczania ciał przed gniciem powoduje, że powięzi, zwykle miękkie, delikatne i wypełnione wodą, stają się suchymi, łamliwymi patykami. Kiedy powięź wysycha i umiera, zabiera wszystkie swoje sekrety ze sobą.

Spojrzenie na żyjące powięzi

W 2015 roku lekarze z Beth Israel Medical Center przyglądali się żywym tkankom za pomocą sprzętu działającego w technologii pCLE (*probe - based confocal laser endomicroscopy* - laserowa endomikroskopia sondowa). Technologia ta polega na wprowadzeniu do organizmu kamery umieszczonej na sondzie zawierającej także lasery podświetlające tkankę i sensory analizujące odbicia fluorescencyjne. Lekarze wprowadzili tę sondę do przewodu żółciowego pacjenta i zauważyli coś, czego się nie spodziewali - sporą ilość połączonych ze sobą jam i wgłębień, które nie pasowały do niczego, co kiedykolwiek opisano w podręcznikach do anatomii. Nieco później, kiedy inny lekarz naciął martwą tkankę, nie dostrzegł w niej tych jam i wgłębień.

Badacze uświadomili sobie, co zaszło - te wgłębienia w tkance pobranej w czasie biopsji, które uprzednio zignorowano, myląc je z niegroźnymi uszkodzeniami tkanki, były pozostałościami wypełnionych płynem przestrzeni - powięzi - które zapadły się po śmierci tkanki.

Wyjaśnia to, dlaczego do niedawna nawet w medycznych podręcznikach system powięziowy nie był dokładnie opisany. Co więcej, wyjaśnia to także, dlaczego na biologii uczyłeś się o funkcjach mózgu, serca, płuc czy wątroby, ale nigdy nawet nie usłyszałeś słowa „powięzi”.



Po lewej: Fotografia fragmentu świeżo zamrożonego przewodu żółciowego. Ciemne kształty to zbitki kolagenu

Prawy górny róg: Fotografia regularnie procesowanego i utrwalonego fragmentu tkanki przewodu żółciowego pobranego od tego samego pacjenta. Wyraźnie widać, że przestrzenie widoczne na poprzedniej fotografii zapadły się, a zbitki kolagenu połączyły się ze sobą

Prawy dolny róg: Fotografia zachowanego fragmentu tkanki, który został dodatkowo zabarwiony. Cienkie linie pomiędzy warstwami kolagenu (strzałki) to pozostałości niemal całkowicie zapadniętych przestrzeni uprzednio wypełnionych płynem

Teraz jednak świat nauki patrzy na powięzi z nowo nabytym szacunkiem. Dzięki komputerom, które pozwoliły skrócić im nieco sekretów, dzięki kręconym w ogromnym powiększeniu filmom z zabiegów operacyjnych i autopsjom przeprowadzanym na świeżych zwłokach otwiera się przed nami świat powięzi – organu, który ma bardzo istotne znaczenie dla naszego zdrowia i samopoczucia¹.

Badania prowadzone na przestrzeni kilku ostatnich lat wykazały, że powięzi nie są tylko wypełniaczem. To wzajemnie połączona sieć tkanek, które otaczają i penetrują każdy organ, mięsień i kość w ludzkim ciele. Teraz wiemy już, że powięzi występują w każdym zakamarku ciała i są niezmiernie aktywne z biologicznego punktu widzenia.

Powięzi często opisywane są jako *tkanka łączna*, co wskazywałoby na to, że ich zadaniem jest zaledwie łączenie ze sobą innych, ważniejszych organów, jednak niedawno zrozumieliśmy, że są one tak samo ważne, jak inne narządy. W spektrum wiedzy medycznej to absolutna nowość, zupełna zmiana paradygmatu, a przecież byliśmy pewni, że tak mało rzeczy w medycynie pozostało nieodkrytych. Zaskoczyło to nawet ekspertów w dziedzinie anatomii.

Sue Hitzman, odkrywczyni metody MELT (patrz strona 163), powiedziała mi, że w pierwszych latach XXI wieku, już jako magister wychowania fizycznego i anatomii z dyplomami z Uniwersytetu Nowojorskiego, brała udział w sekcji zwłok prowadzonej przez sławnego anatoma Gila Hedleya i po raz pierwszy uświadomiła sobie, że powięzi tworzą sieć.

– Wróciłam na uczelnię – opowiadała mi ze śmiechem – i powiedziałam im, że mają oddać mi pieniądze. Powiedziałam im: „Jak możecie przyznać mi tytuł magistra i zapomnieć mi powiedzieć, że w ludzkim ciele jest taki ogromny układ narządów?”

Ja sam skończyłem szkołę 35 lat temu, na długo zanim rozpoczęła się powięziowa rewolucja. Pamiętam jednak dokładnie, kiedy sam doszedłem do tego, o czym wspominała Sue. A wtedy nie mówiło się nawet słowa o powięziach.

Byłem na weekendowym seminarium, na którym uczyłem się techniki Nimmo (od nazwiska twórcy, Raymonda Nimmo) związanej bezpośrednio z oddziaływaniem na tkanki miękkie. Dr Sheila Laws, instruktorka, pokazywała nam, w jaki sposób uciskać pewne punkty na ciele. Tego dnia bolała mnie głowa i kiedy jeden z uczestników ucisnął punkt u podstawy czaszki, ból zniknął.

Aż do tego czasu skupiałem się na podstawach pracy kręgarza – jeśli jakaś kość się przesunęła, może podrażniać nerwy. Popraw położenie kości albo popracuj nad jej mobilnością, a będziesz w stanie usunąć nacisk na nerw i złagodzić ból. Ale w technice Nimmo nie ma żadnego „poprawiania położenia”. Tutaj oddziałujesz tylko poprzez ucisk pewnych punktów. Otworzyło mi to oczy i uświadomiło mi, jak istotne są tkanki miękkie, które dziś już nazywamy powięziami.

Nieco później, w połowie lat dziewięćdziesiątych, zacząłem pracować z Jimem i Philem Whartonami, autorami prawdziwej biblii w pracy nad ciałem – *The Whartons' Stretch Book*. Zostałem dyrektorem ich kliniki i zacząłem uczyć się o AIS (*Active Isolated Stretching* – aktywne rozciąganie wyizolowanych partii ciała) oraz zapoznawać się z pracą Aarona Mattesa (patrz strona 94). Następnie tę nowo zdobytą wiedzę wykorzystywałem w mojej praktyce. Dołożyłem do tego pracę nad poszczególnymi punktami nacisku i okazało się, że moja praktyka jako kręgarza zaczyna przynosić wymierne efekty.

Bardzo wcześnie dołączyłem zatem do powięziowej rewolucji. I pomimo że jeszcze nie rozumiałem, jak bardzo są one niesamowite, wiedziałem, że powięzi to coś naprawdę wielkiego. Przez następne dwadzieścia lat uczyłem się o nich i odkryłem, że to organ obejmujący *całe ciało* i że wpływa on na *absolutnie każdy aspekt* funkcjonowania organizmu. I właśnie dlatego w Complete Wellness NYC, jednej z najlepszych klinik leczenia bólu na Manhattanie, której jestem dyrektorem, prowadzimy bardzo wiele terapii powięziowych (znanych także jako terapie mięśniowo-powięziowe). Korzystamy ze zdobyczy bardzo wielu technik – akupunktury, jogi czy kręgarstwa – bo wiemy, że zdrowe powięzi są krytyczne dla zachowania zdrowego ciała.

Na szczęście, wraz z rozprzestrzenianiem się wiedzy o powięziach, coraz więcej specjalistów bierze je pod uwagę i wprowadza tę nowo zdobytą wiedzę do swoich gabinetów. Profesjonalni

sportowcy i olimpijczycy stosują terapie powięziowe, nie tylko żeby poradzić sobie z kontuzjami, ale także po to, aby poprawić swoje wyniki. Joga, rolowanie czy specjalne rodzaje masażu stają się coraz popularniejsze wśród ludzi dbających o zdrowie, którzy chcą pozostać silni i poruszać się z elastycznością i wdziękiem. W miliony ludzi, którzy przez lata zmagali się z bólem, wstępuje nowe życie dzięki zastosowaniu terapii powięziowych.

Powięzi wstrząsnęły światem nauki i żądają wprowadzenia zmian do naszego postrzegania ludzkiego ciała. Dzięki nim przeżywamy rewolucję w percepcji bólu, zdrowia i dobrego samopoczucia.

CZYM DOKŁADNIE SĄ POWIĘZI?

Odpowiedź na to pytanie wcale nie jest prosta, bo powięzi mają wiele twarzy. Jasne, to jeden organ, ale ma wiele przejawów i osobowości. Każda z nich składa się z tych samych elementów (opowiem ci o tym za moment), ale ich tkanki mogą przybierać różne formy, jak choćby płyty, sieci czy pasma, aby móc wykonywać różne zadania.

Kształt, jaki przyjmują poszczególne powięzi, jest bezpośrednio związany z ilością i kierunkiem ciśnienia, jakiemu będą poddawane. Dlatego ściętna są silnymi, mocnymi pasmami, a powięzi pod skórą to delikatne, elastyczne sieci. Z kolei te otaczające organy przypominają bardziej folię spożywczą.

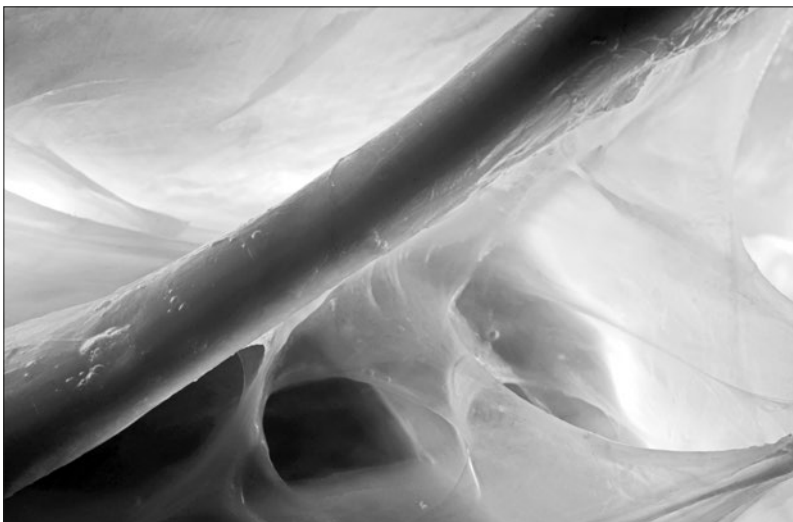
A tak na marginesie, pewnie nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale naoglądałeś się już całkiem sporo powięzi, patrząc na produkty zwierzęce. Srebrno-białe membrany pod skórą kurczaka to właśnie powięzi. I cieniutkie, przypominające marmur niteczki w steku. A to tylko dwie z bardzo licznych form, jakie mogą one przybrać.

Poniższe przykłady opisują różne formy, jakie mogą przybrać powięzi w zależności od wykonywanych przez nie zadań:



Powięź w kolanie indyczym

© Fascia Research Society, fotografia: Thomas Stephan



Powięzi w ścięgnie nogi byka

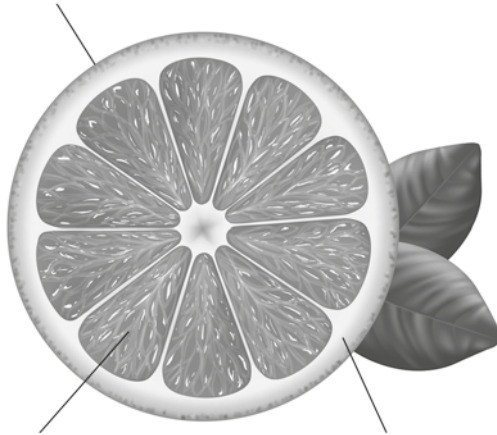
© Fascia Research Society, fotografia: Thomas Stephan

W twoim ciele znajduje się wiele warstw powięzi. Gdybyś mógł spojrzeć tuż pod skórę, zobaczyłbyś zespół powięzi powierzchniowych, delikatną sieć, która otula cię od palców stóp po czubek głowy, jak pływacka pianka.

Głębiej znajdziesz inne rodzaje powięzi, otaczających i kształtujących każdy mięsień i kość; to mocne, żylaste ścięgna. A w końcu dotrzesz do trzewnego zespołu powięzi – otaczających organy, nadających im kształt i przytrzymujących je we właściwym miejscu.

A teraz spójrzmy jeszcze głębiej. Zauważmy, że powięzi nie tylko otaczają mięśnie i kości, ale przechodzą przez nie *na wskroś*. Tak jest, owijają się wokół każdej komórki ciała.

Zespół powięzi powierzchniowych

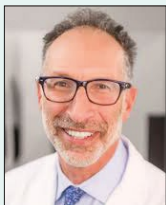


Zespół powięzi trzewnych

Głębokie powięzi

Wizualizacja warstw powięzi

W skrócie możesz pomyśleć o powięziach jak o „torbie w torbie spakowanych w torbę”. Albo wyobraź sobie pomarańczę z grubą, zewnętrzną skórką, wewnętrznymi mniejszymi sekcjami dzielącymi owoc na cząstki i miąższem.



Dr Daniel Fenster jest dyrektorem i głównym kręgarzem w Complete Wellnes NYC. W 1984 roku ukończył Life Chiropactic College w Marietcie w Georgii i praktykował w Nowym Jorku od 1985 roku. Dr Fenster wierzy w możliwość nieinwazyjnej terapii bez użycia leków. Zawsze skupia się na kompleksowej pomocy pacjentowi. Dzięki temu stał się jednym z najpopularniejszych nowojorskich kręgarzy, do którego zgłaszają się celebryci, sportowcy czy pisarze. Podróżował po całym świecie, pomagając członkom rodzin królewskich i VIP-om.

**Terapia powięziowa pomoże ci pozbyć się bólu,
zwiększyć elastyczność ciała, poprawić równowagę.
Przyniesie ulgę przy kontuzjach, fibromialgii, a nawet w refluksie!
Możesz to osiągnąć w bezpieczny, łagodny i bezinwazyjny sposób.**

Napięte, pozbawione elastyczności i zablokowane powięzi mogą stać się przyczyną wielu poważnych chorób i dolegliwości, takich jak przewlekły ból kręgosłupa lub stawów, obniżenie odporności, problemy w życiu seksualnym, a nawet rak.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz terapie, które pomogą ci samodzielnie uwolnić powięzi. Dowiesz się, czym jest masaż powięzi, manipulacja nimi, rolowanie, rozciąganie, mięśniowo-powięziowa terapia Barnes'a i wiele innych technik. Pomogą ci one wzmocnić nie tylko tkankę powięziową, ale również mięśnie i stawy, a to sprawi, że wyeliminujesz ból i zwiększysz swoją sprawność. Dołączając do tego przedstawioną w książce dietę na zdrowe powięzi oraz drobne zmiany w twoim stylu życia, będziesz cieszyć się sprawnością przez długie lata.

Już czas, abyś uwolnił swoje powięzi!

Patroni:

