

# Obsah

<b>Úvodní slovo</b> . . . . .	11
Akupunktura dnes ve světě a u nás . . . . .	13
<b>Kapitola 1</b>	
<b>Akupresura</b>	
( <i>MUDr. Jiří Marek</i> ) . . . . .	13
Z historie akupunktury . . . . .	16
Klasické základy akupunktury . . . . .	17
Filozofie jin-jang . . . . .	17
Učení o pěti prvcích . . . . .	21
Orgánové hodiny . . . . .	23
Akupunktura – klasická čínská léčebná metoda . . . . .	24
Soudobý vědecký výklad . . . . .	25
Reflexní základ . . . . .	25
Teorie a hypotézy . . . . .	27
Systémový výklad účinku akupunktury . . . . .	27
Body a dráhy . . . . .	32
Význam kůže v systému akupunktury . . . . .	32
Akupunkturní bod . . . . .	32
Morfologie . . . . .	33
Funkční vlastnosti . . . . .	33
Lokalizace akupunkturních bodů . . . . .	36
Způsob podráždění AB . . . . .	38
Jehly . . . . .	38
Oheň . . . . .	39
Tlak . . . . .	39
Masáž . . . . .	39
Elektrické podráždění . . . . .	39
Laser . . . . .	40
Ultrazvuk a magnet . . . . .	40
Farmakopunktura . . . . .	40
Akupunkturní dráha . . . . .	40
Dělení drah a jejich průběh . . . . .	41
Body a dráhy v současném pojetí . . . . .	42
Dráhy a body v systému akupunktury . . . . .	43
Dráha plic . . . . .	44

Dráha tlustého střeva – tračník . . . . .	46
Dráha žaludku . . . . .	48
Dráha sleziny . . . . .	50
Dráha srdce . . . . .	52
Dráha tenkého střeva . . . . .	54
Dráha močového měchýře . . . . .	56
Dráha ledvin . . . . .	58
Dráha (obalu srdce) osrdečníku / oběhu . . . . .	60
Dráha tří ohřivačů (ohňů, částí těla) . . . . .	62
Dráha žlučníku . . . . .	64
Dráha jater . . . . .	66
Dráha přední střední . . . . .	68
Dráha zadní střední . . . . .	70
Body se zvláštním významem . . . . .	72
Body s celkovým účinkem . . . . .	72
Body speciální . . . . .	73
Poplašné a souhlasné body (body Mo a Shu) . . . . .	73
Body první pomoci . . . . .	74
Body Luo . . . . .	75
Volba sestavy bodů . . . . .	79
Vyhledávání účinného bodu . . . . .	83
Technika akupresury . . . . .	85
Akupresura . . . . .	85
Čínská masáž . . . . .	89
Indikace a kontraindikace . . . . .	90
Mikrosystémy v akupresuře . . . . .	92
Mikrosystém ušního boltce . . . . .	93
Lokalizace na ušním boltci . . . . .	96
Lokalizace aurikulárních bodů . . . . .	97
Mikrosystém plosky nohy . . . . .	100
Mikrosystém ruky (podle Jayasuriyi) . . . . .	108
Mikrosystém temene hlavy . . . . .	111
Mikrosystém obličeje . . . . .	113
Ostatní mikrosystémy . . . . .	114
Část speciální . . . . .	114
Celkové uklidnění (sedativní) . . . . .	115
Celkové povzbuzení (při únavě) . . . . .	116
Deprese, strach . . . . .	117
Nespavost, napětí, hysterie . . . . .	118
Zaživací obtíže . . . . .	119
Kinetóza (mořská nemoc, autobusová nemoc) . . . . .	120

Kašel (dušnost, astmatický záchvat) . . . . .	121
Rýma a senná rýma . . . . .	122
Spáleniny (kožní svědění, ekzémy) . . . . .	123
Menstruační obtíže (dysmenorea) . . . . .	124
Sex (neplodnost, impotence) . . . . .	125
Krvácení z nosu . . . . .	126
Kolika (jen rozpoznaná) . . . . .	127
Bolesti hlavy . . . . .	128
Bolesti zubů . . . . .	129
Křeče lýtek (vyčerpání) . . . . .	130
Bolesti krční páteře (CB syndrom) . . . . .	131
Bolesti bederní páteře (LS syndrom, ischias) . . . . .	132
Bolesti ramene, lokte . . . . .	133
Body kyčle, kolena, kotníku . . . . .	134
Bolesti revmatické a z počasí . . . . .	135
Ukázka možnosti kombinací tělových bodů s ušním boltcem . . .	136
Literatura . . . . .	139

## Kapitola 2

### Fyzikální terapie

<i>(MUDr. Jiří Marek)</i> . . . . .	140
Teplo (energie tepelná) . . . . .	141
Voda . . . . .	146
Světlo . . . . .	147

## Kapitola 3

### Možnosti fytoterapie v rámci předlékařské první pomoci

<i>(MUDr. Miroslav Kubíček)</i> . . . . .	151
Úvod . . . . .	151
Formy použití léčivých rostlin . . . . .	152
Obecně k fytoterapii v rámci první pomoci . . . . .	152
Možnosti fytoterapie podle jednotlivých příznaků . . . . .	153
Bodnutí hmyzem, kousnutí hmyzem . . . . .	153
Bolesti hlavy a migréna . . . . .	154
Bolesti kloubů . . . . .	154
Bolesti očí, záněty spojivek, červené oko . . . . .	155
Bolesti v krku, bolesti uší . . . . .	156
Bolesti v zádech a ústřel páteře . . . . .	156
Bolesti zubů a zánět dásní . . . . .	157
Bolestivá menstruace . . . . .	157
Bezvědomí . . . . .	158

Ebrieta a rychlé vystřízlivění . . . . .	158
Hemeroidy a fisury okolo konečníku. . . . .	158
Horečka, chřipka a katar horních cest dýchacích . . . . .	159
Kašel . . . . .	160
Koliky žlučnickové a ledvinové. . . . .	160
Kousnutí hadem . . . . .	161
Omrzliny a popáleniny. . . . .	161
Paraziti ve střevech. . . . .	162
Rány, odřeniny, opruzeniny. . . . .	162
Rýma a krvácení z nosu . . . . .	163
Střevní koliky, průjem . . . . .	163
Vyčerpání přepracováním . . . . .	164
Záněty šlach a žil . . . . .	164

#### Kapitola 4

#### **Dietoterapie**

<i>MUDr. Jana Kombercová</i> . . . . .	165
Strava . . . . .	165
Sezónní strava . . . . .	169
Kvality prvků v potravinách . . . . .	179
Doslov . . . . .	180