

Obsah

Úvodní slovo	11
Akupunktura dnes ve světě a u nás	13
Kapitola 1	
Akupresura	
(<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
Poplašené 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

(MUDr. Jiří Marek)	140
Teplo (energie tepelná)	141
Voda	146
Světlo	147

Kapitola 3

Možnosti fytoterapie v rámci předlékařské první pomoci

(MUDr. Miroslav Kubíček)	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