

Obsah

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	8
ÚVODNÍ SLOVO	9
1 AKUPRESURA, <i>J. Marek</i>	11
Akupunktura dnes ve světě a u nás	11
Z historie akupunktury	13
Klasické základy akupunktury	14
Filozofie JIN-JANG	14
Učení o pěti prvcích	17
Orgánové hodiny	19
Akupunktura jako klasická čínská léčebná metoda	20
Soudobý vědecký výklad	22
Reflexní základ	22
Teorie a hypotézy	24
Body a dráhy	29
Význam kůže v systému akupunktury	29
Akupunkturní bod	29
Akupunkturní dráha	37
Body a dráhy v systému akupunktury	41
Dráha plic	41
Dráha tlustého střeva – tračníku	43
Dráha žaludku	45
Dráha sleziny	47
Dráha srdce	48
Dráha tenkého střeva	50
Dráha močového měchýře	51
Dráha ledvin	54
Dráha osrdečníku (obalu srdce)/oběhu	56
Dráha tří ohříváčů	57
Dráha žlučníku	58
Dráha jater	61
Dráha přední střední (Jen-Mo)	63
Dráha zadní střední (Ren-Mai)	65

Body se zvláštním významem	67
Volba sestavy bodů	74
Vyhledávání účinného bodu	78
Technika akupresury	80
Akupresura	81
Čínská masáž	85
Indikace a kontraindikace akupresury	86
Indikace	86
Kontraindikace akupresury	87
Mikrosystémy v akupresuře	88
Mikrosystém ušního boltce	89
Mikrosystém plosky nohy	98
Mikrosystém ruky (podle Jayasuriyi)	105
Mikrosystém temene hlavy	109
Mikrosystém obličeje	111
Ostatní mikrosystémy	112
Speciální část (Vybrané možnosti kombinací bodů při některých stavech a situacích vyžadujících první pomoc akupresurou) ...	113
Vybrané možnosti kombinací bodů při některých stavech a situacích	114
2 FYZIKÁLNÍ TERAPIE, J. Marek	139
Teplo (tepelná energie)	140
Voda	145
Světlo	147
3 FYTOTERAPIE, M. Kubiček	153
(Možnosti fytotherapie v rámci předlékařské první pomoci)	
Obecně k fytotherapii v rámci první pomoci	153
Formy použití léčivých rostlin	154
Možnosti fytotherapie podle jednotlivých příznaků	155
4 DIETOTERAPIE, J. Kombercová	167
Strava	167
Sezonní strava	174
Jaro	174
Léto	175
Pozdní léto	175

Podzim	177
Zima	179
Strava při akutních příhodách	180
Strava při poruchách trávicího ústrojí	180
Strava při onemocnění dýchacích cest a kůže	182
Strava při poruchách oběhového systému	182
Strava při poruchách močopohlavního systému	183
5 LÉČENÍ TĚLESNOU AKTIVITOU,	
<i>B. Kračmar a K. Kračmarová</i>	185
Úvodní část	185
Tělesná cvičení – forma tělesných aktivit	186
Mechanismy působení tělesných cvičení na lidský organismus	186
Speciální část – příklady tělesných cvičení	187
Bronchitida – zánět průdušek	187
Průduškové astma	190
Vadné držení těla	191
Vertebrogenní onemocnění – bolesti od páteře	208
Křížokyčelní kloub a pánevní dno – bolestivá menstruace ..	216
Bolesti v kyčlích – artrózy	221
Bolestivá kolena	225
Plochá noha	230
Bolestivé rameno	232
Oteklé nohy (únava a přetížení)	236
Celkové povzbuzení při únavě po duševní práci	238
Závěr	240
Literatura	241
Rejstřík	243