

# Obsah

<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK</b> .....	<b>8</b>
<b>ÚVODNÍ SLOVO</b> .....	<b>9</b>
<b>1 AKUPRESURA, J. Marek</b> .....	<b>11</b>
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
<b>2 FYZIKÁLNÍ TERAPIE, J. Marek .....</b>	<b>139</b>
Teplo (tepelná energie) .....	140
Voda .....	145
Světlo .....	147
<b>3 FYTOTERAPIE, M. Kubiček .....</b>	<b>153</b>
(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
<b>4 DIETOTERAPIE, J. Kombercová .....</b>	<b>167</b>
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
<b>5 LÉČENÍ TĚLESNOU AKTIVITOU,</b>	
<i>B. Kračmar a K. Kračmarová</i> .....	<b>185</b>
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
<b>Závěr</b> .....	<b>240</b>
<b>Literatura</b> .....	<b>241</b>
<b>Rejstřík</b> .....	<b>243</b>