



TRITON
Praha / Kroměříž

AKUPRESURA

a přírodní prostředky v první pomoci
některých náhlých stavů a onemocnění

Jiří Marek a kol.

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Marek, Jiří

Akupresura a přírodní prostředky v první pomoci některých
náhlých stavů a onemocnění / Jiří Marek a kol.. -- Vydání
první. -- V Praze : Stanislav Juhaňák - Triton, 2016
ISBN 978-80-7387-958-7

615.814 * 615.8

- akupresura
- alternativní terapie
- kolektivní monografie

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

AKUPRESURA

a přírodní prostředky v první pomoci
některých náhlých stavů a onemocnění

Jiří Marek a kol.



Stanislav Juhaňák - TRITON

Jiří Marek a kol.

AKUPRESURA

a přírodní prostředky v první pomoci některých náhlých stavů a onemocnění

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Autoři:

MUDr. Jiří Marek

Monada, spol. s r. o.

doc. PaedDr. Bronislav Kračmar, CSc.

Univerzita Karlova v Praze

PaedDr. Kateřina Marková

Monada, spol. s r. o.

MUDr. Jana Kombercová

Ordinace praktického lékaře pro dospělé v Praze

Copyright © Jiří Marek a kol.

Illustrations © Bronislav Kračmar, 2016

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2016

Cover © Renata Brtnická, 2016

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-958-7

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
Akupunkturální bod	32
Morfologie	33
Funkční vlastnosti	33
Lokalizace akupunkturálních 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
Akupunkturální 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 ohříváčů (ohnů, 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
Zažívací 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
Tepllo (energie tepelná)	141
Voda	146
Světlo	147

Kapitola 3

Možnosti fytotherapie v rámci předlékařské první pomoci

<i>(MUDr. Miroslav Kubíček)</i>	151
Úvod	151
Formy použití léčivých rostlin	152
Obecně k fytotherapii v rámci první pomoci	152
Možnosti fytotherapie 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, odřeninny, 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

Úvodní slovo

Tato knížka vznikla již dávno, asi rok před velkou změnou v našem životě, před listopadem 1989. Vznikla jako vysokoškolská skripta pro fakultu tělesné výchovy a sportu pro externí výuku akupresury. V té době byla tato fakulta Univerzity Karlovy jednou z mála, kde bylo vedení fakulty ochotno vůbec výuku takových oborů, jako je akupresura nebo akupunktura, připustit.

V současné době se však situace ve všech odvětvích lidské činnosti a tedy i medicíně a jejích oborech rychle mění. Nejenže je přípustné vyučovat akupunkturu a akupresuru, ale rozkvétají i jiné vědy a nauky, které byly dříve administrativně potlačovány. Takže se nyní jeví nutnost předložit studentovi nebo i prostému občanovi takovou publikaci, která obsahuje komplexní pohled na možnosti poskytování pomoci pro nás dosud netradičními metodami.

Ke klasickému učení o první pomoci při život ohrožujících stavech a zraněních, tj. dýchání z úst do úst, masáž srdce a další protišoková a protibolestivá opatření včetně odsunu nemocného (zraněného) k lékaři, patří ještě první pomoc, kterou v naší knížce popisujeme a vysvětlujeme.

Je to první pomoc, svépomoc a vzájemná pomoc metodami přírodního léčení.

Zájem veřejnosti, ekonomická nenáročnost, snadná dostupnost těchto metod a pozitivní odezva nemocného či zraněného organismu na správně provedené metody přírodních způsobů léčení včetně akupresury jsou hlavní příčinou, proč dnes nabízíme veřejnosti tuto knížku. Nabízíme ji všem, kteří o tyto metody mají zájem. Zejména však studentům všech pedagogických oborů, studentům tělesné výchovy, stejně tak i studentům medicíny, kteří v ní mohou najít mnohé odpovědi na otázky, které jim zatím studium na vysoké škole neposkytne. Tato knížka může být i součástí výchovy rodinných škol a škol životního stylu, škol masérských či škol se zdravotnickou, sociální a kulturní náplní.

Tato knížka přinese do jisté míry ucelené pohledy na možnosti ošetření nemocného a zraněného v nejrůznějších situacích, kdy není po ruce ani lékař, ani dobře vybavená lékárnička. V přírodě, na táborech, na výletech, v domácnostech lidí starších a odloučených, na cestách v dopravních prostředcích, u vody i v kuchyni. Prostě všude, kde máme po ruce pouze svoje vlastní ruce s deseti prsty, přírodu a své vědění, svůj um. První pomoc musí být vždycky kvalitní, včasná a úplná. Proto nenabádáme touto knížkou v žádném případě k tomu, aby byla opomenuta základní pravidla pro poskytování první pomoci. Naopak touto knížkou nabádáme k tomu, aby tato pravidla byla ještě v mezích možnosti doplněna tím, co vždycky můžeme použít, za všech okolností, pokud k tomu máme čas a prostor. Na

všechna onemocnění, všechny drobné úrazy a stavy tělesného či duševního neladu se potřebují klasické formy první pomoci, jako je dýchání z úst do úst. Drobná popálenina o kuchyňskou troubu, odřené koleno, podvrtnutý kotník, prochlazení a rýmy, nespavost a únava jsou všechno stavy, kdy došlo k poruše zdraví, ale není ještě zapotřebí ani protišokových opatření, ani volat rychlou pomoc s lékařem a nosítky. Správně přiložený obklad, akupresura správně zvolených bodů, masáž a zábal, čerstvý čaj z léčivých bylin a procvičení bolavých končetin a těla může přinést rychlejší úlevu i úzdavu než vyčkávání příjezdu lékaře, kterého často přivedeme do rozpaků, když cítí, že je zdržován drobnostmi od zachraňování životů při infarktech a stavech ohrožení života.

Naším úkolem je, aby co nejvíce lidí bylo vzdělaných a znalých široké škály, kterou poskytuje naše příroda ku pomoci při léčení nejrůznějších neduhů a poruch. Když bude hodně občanů znát základy české a středoevropské tradiční medicíny doplněné o některé poznatky tradičních lékařství jiných zeměpisných regionů, pak ubude těch, kteří budou nadále navštěvovat šarlatány a kouzelníky, kteří slibují, ale nedávají. Vědění je nejmocnější zbraň v rukou lidí. V tomto případě zbraň proti poruše zdraví i proti vědění, které zavádí k pověře a podvodu. Tato naše knížka ať tedy slouží jako dobrá pomůcka vám všem, kteří o vědění máte zájem.

V této knížce najdete v komplexu přírodních léčebných metod, které můžete použít k první pomoci, tyto základní kapitoly:

1. Akupresura
2. Léčení fyzikálními prostředky
3. Léčení bylinami (fytoterapie)
4. Léčení dietou

AKUPUNKTURA DNES VE SVĚTĚ A U NÁS

Po druhé světové válce, v 50. letech 20. století, se do Evropy začala znovu dostávat akupunktura, jedna z metod takzvané orientální medicíny. Akupunktura byla známa v Evropě již ve dvacátých a třicátých letech. Byla provozována zejména ve Francii, Německu, ale také u nás na Hennerově neurologické klinice v Praze a v revmatologické praxi. Pro nedostatečnou znalost nebyla prováděna dobře a její výsledky nevedly k výraznějším úspěchům. Také v ostatních zemích Evropy z těchto důvodů nezdolala a nestala se tedy metodikou známou širší laické ani lékařské veřejnosti. Přesto však se začala v této době, kdy se otevíraly dveře Dálného východu, pomalu šířit světem v zemích s menšinami čínských, japonských a indočínských obyvatel.

Do naší země se akupunktura podruhé dostala po skončení korejské války. Přinesli ji lékaři, kteří se války zúčastnili zejména v mírovém sboru OSN, a dále lékaři, kteří již v této době působili profesionálně v zemích Dálného východu. Je třeba v tomto případě jmenovat Dr. Umlaufa, mladého vojenského lékaře, který po návratu z Koreje probojoval svou prací, pílí a houževnatostí místo akupunktury ve Vojenské nemocnici v Ružomberku, odkud se pak akupunktura šířila i na jiná pracoviště, zprvu v zařízeních armády a pak i na ostatní. Nezávisle na tomto zdroji informací a poznatků se akupunktura šířila i z pera a pracoviště lékaře chirurga a spisovatele Dr. Václava Kajdoše v Praze na Žižkově. Na 2. konferenci o akupunktury v Ružomberku se sešlo v roce 1965 již asi padesát účastníků, z nichž alespoň třicet mělo v ruce jehlu a základní znalosti z tohoto oboru.

Od roku 1965 do roku 1992 prodělala akupunktura bouřlivý vývoj. Z metody tehdy neznámé, zpola zatracované a povětšinou zakazované, se vyvinula metoda, která byla oficiálně, tj. Ministerstvy zdravotnictví České a Slovenské republiky, vzata nejen na vědomí, ale zařazena jako léčebná metoda. Do roku 1987 proběhlo 13 celostátních konferencí a tři československé kongresy s mezinárodní účastí. Akupunktura je vyučována. Byly zřízeny

základní kurzy akupunktury pro lékaře s první atestací při Institutu pro další vzdělávání lékařů a farmaceutů v Praze (ILF), kurzy nástavbové, pro pokročilé. Byla zřízena školicí místa v ILFu v Praze a Bratislavě a na oddělení akupunktury nemocnice KUNZ v Brně-Bohunicích, na prvním to oddělení akupunktury v Československu, které vedl prim. Dr. Richard Umlauf, CSc. Na Slovensku byla zřízena školicí centra pod vedením prim. Dr. J. Šmiraly v Bratislavě, prim. Dr. M. Mocika v Nitře a prim. Dr. Banghy v Podunajských Biskupicích. V rámci ČSD je výuka akupunktury vedena prim. Dr. Růžičkou, CSc. a Dr. Soukupem. Základní kurzy akupunktury se pak rozrostly a zájem o ně byl již veliký, proto byly ILFem předány do jednotlivých krajů ČSR, kde byly tyto kurzy podle jednotlivých osnov ILFu pořádány krajskými odděleními pro další vzdělávání lékařů. Tato školení byla svěřena týmům školitelů, vybraných ze zkušených akupunkturistů. Řada z nich absolvovala i školení v zahraničí. Ve Vietnamské lidové republice, SSSR, ale i v Číně. Školením v SSSR prošli zejména ti odborníci, kteří pracují metodou elektropunktury, to je pomocí dráždění elektrickým proudem. Vyšly i první české učebnice akupunktury. Nejdříve byla přeložena monografie E. D. Tykočinské *Základy akupunktury* s výkladem českých překladatelů, vzápětí nato v roce 1985 Růžičkova *Akupunktura v teorii a praxi* a skripta ILF Václava Kajdoše *Základy tradiční akupunktury*. První knížkou o akupunkturu byla *Akupunktura* autorů Vymazala a Tuháčka ze šedesátých let, která však byla rychle beznadějně rozebrána a k reedici již z důvodů tehdejšího nepochopení akupunktury nedošlo. V roce 1974 vyšla Kajdošova vědeckopopulární publikace o akupunkturu pod názvem *Kovem a ohněm* v edici Kontakt a v roce 1987 v edici Pyramida. Kromě uvedených publikací vyšla celá řada překladů, knížek a brožurek místního významu vydávaná některými tělovýchovnými jednotami (zejména jógy) o akupunkturu, dále i pod hlavičkou OÚNZ Česká Lípa, Olomouc a podobně.

V roce 1983 se stala československá akupunktura součástí mezinárodní organizace ICMART (The International Council of Medical Acupuncture and Related Techniques).

Tato organizace je v současné době jedinou evropskou organizací, která sdružuje národní organizace vědecké akupunktury lékařů.

V květnu 1988 byl uspořádán v Praze 3. světový kongres akupunktury. Kromě organizace ICMART jsou ještě jiné světové velké organizace, sdružující národní organizace akupunktury, které netrvají na medicínském základě poznání této léčebné metody. To vyplývá z jejich situace všeobecné úrovně civilizace a vědy, z potřeb léčebné preventivní péče o nejširší vrstvy obyvatelstva, z množství vyškolených lékařů, ze způsobu pojetí medicíny a podobně. Tyto organizace sdružují i organizace takzvaných bosých akupunkturistů, bez širšího vzdělání, vyučených ve speciálních kurzech či školách, jak jsme to mohli vidět například ve Vietnamu.

V současné době je ustavena v rámci Československé společnosti Jana Ev. Purkyně v České republice Česká lékařská akupunkturistická společnost a ve Slovenské republice Slovenská společnost akupunktury a alternativní medicíny. Jedná se spolu s vědeckou radou Ministerstva zdravotnictví České republiky o uznání akupunktury jako samostatného lékařského oboru. Řada akupunkturistů jak v Čechách, tak na Moravě, Slezsku i na Slovensku se připravuje na vlastní soukromou praxi v oboru akupunktury, která byla zařazena jako základní lékařské ošetření, placené Všeobecnou zdravotní pojišťovnou. V roce 1992 proběhla již 14. celostátní konference o akupunktuře, která byla základem k dalšímu rozvoji v obou republikách. Spolu s akupunkturou se rozvíjí a dostává do povědomí lidí i akupresura, odvozená metoda z akupunktury, která z teorie akupunktury vychází a je od ní neoddělitelná. Při České lékařské akupunkturistické společnosti se vytvořila sekce akupresury slabozrakých a nevidomých masérů. Kromě akupresury je dnes vyučována i takzvaná čínská tlaková masáž, což je jakási odnož či primitivní forma akupresury, která je použitelná v praxi rekondičních a sportovních masérů. Akupresura jako součást zdravotnických nauk je vyučována pro potřeby středně zdravotnických pracovníků, sester, rehabilitačních pracovníků, ale i lékařů, kteří o ni mají zájem a nechtějí se zabývat akupunkturou jako oborem. Výuka probíhá ve fakultních nemocnicích, ve státních výukových zařízeních a v soukromých školách a kurzech.

Z HISTORIE AKUPUNKTURY

Akupunktura je dnes pokládána za součást tradiční orientální lidové medicíny. Tak jako není známo, kdy přesně akupunktura vznikla, také není známo, zda bylo poprvé použito k léčení vpichu jehly, zahřátí ohněm (ignipunktura), nebo zatlačení prstem (akupresura). Dnes spolu s akupunkturou a jí příbuznými technikami je součástí orientální tradiční lidové medicíny ještě léčení pomocí diety, dodržování správné a speciální životosprávy, léčebné gymnastiky (pohybové terapie), fyto terapie (léčení pomocí různě upravených bylin), systému soustředění a relaxace a dechové gymnastiky až po využití živočišných tkání a výtažků z nich nebo různých přírodních minerálů. Toto vše je v nynějším Orientě zkoumáno ve specializovaných výzkumných ústavech, s cílem využít lidových metodik léčením co nejvíce ve prospěch širokých vrstev obyvatelstva. Tyto tendence jsou nejvíce uplatňovány v Čínské lidové republice, ve Vietnamu, v Korejské republice, v Laosu a Kambodži. A v neposlední řadě i v Mongolsku.

Na počátku nejspíš byla metoda léčení pomocí jehel a ohně. Také o době vzniku akupunktury nejsou přesné informace. Podle některých autorů počátky sahají až do sedmého tisíciletí před naším letopočtem, odkud se zachovaly zbytky přístřešených rybích kůstek a slonovinových špiček. Další zprávy jsou z druhého tisíciletí př. n. l. Ze třetího století před naším letopočtem je již známé dílo autora Cuan-Fu-mi, kde jsou vyobrazeny body na povrchu těla a vytvořen jakýsi anatomický atlas těchto bodů. Největší rozkvět akupunktury dávného věku se datuje do 6. století n. l., kdy vznikají první učebnice akupunktury, jsou popisována onemocnění a syndromy léčitelné akupunkturou, a tak se stává současně s chirurgií, farmakologií a jinými obory součástí čínské medicíny. I v Číně a ostatních zemích Dálného východu prošla akupunktura vývojem. Byla často potlačována, stále však byla léčebnou metodou pro nejširší vrstvy obyvatel, často jedinou dostupnou nejchudším. Dnes jsou zřizovány nové a moderní výzkumné ústavy, v Číně i ostatních zemích Dálného východu, a akupunktura spolu s ostatními metodami tradiční medicíny prožívá novou renesanci. Šíří se do celého světa a je postupně zařazována do systému zdravotnictví a preventivně léčebné péče. Jedno z nejvýznačnějších center akupunktury například vzniklo pod vedením prof. Ant. Jayasuriy ve Srí Lance, další centra jsou ve Spojených arabských emirátech, zemích Jižní a Střední Ameriky, v Kanadě a Spojených státech. Ze zemí Evropy je akupunktura nejvíce rozšířená a dostává se jí největší podpory v Rusku a ve státech bývalého Sovětského svazu, ve Spolkové republice Německo, ve Francii i Holandsku, v České republice, Slovensku, v Rumunsku, Polsku a Bulharsku.

KLASICKÉ ZÁKLADY AKUPUNKTURY

FILOZOFIE JIN-JANG

Filozofickým základem akupunktury staré Číny je učení o dvou základních principech existence světa a všech jevů. Jsou to principy jang a jin. Tyto dva principy jsou obsaženy ve všech jevech světa a tvoří podstatu jejich objektivní skutečnosti. Učení o dvou principech jang a jin je jedním z prvních prvotně materialistických pojetí světa. V každém jevu, živé i neživé přírodě, jsou tyto dva principy obsaženy v jisté dialektické jednotě, jeden bez druhého nemůže být, oba dva musejí být v rovnováze. Jestliže tato rovnováha je porušena, dochází k poruše funkcí tohoto jevu. Dosud pevně se tyčící skála se hroutí, strom usychá a život odumírá. Nerovnováha těchto principů v životě člověka znamená nemoc, poruchu funkcí v organismu. Tyto dva principy jsou obsaženy v každém orgánu, v každé tkáni a také v každé buňce lidského organismu. Jestliže horní část těla je vyjádřena principem jang, dolní část těla je jin, záda jang, břicho jin, zevnějšek jang, vnitřek jin a tak dále. Totéž platí pro každý orgán, pro každý úd, pro každou část těla. Orgány duté jsou jangové orgány, plné jsou jinové. Každý z těchto orgánů má však také svoji součást jangovou a jinovou, protože i on musí být udržován v rovnováze a harmonii těchto dvou principů. Úlohou lékaře nebo léčitele je pak narušenou rovnováhu těchto principů harmonizovat, a tak dosáhnout stavu zdraví. To je harmonie. Proto je výrazem akupunktury takzvaná „Monáda“, grafické znázornění dvou protikladných principů, stojících v dialektické jednotě a harmonii. V monádě je vyjádřen i obsah jednoho principu v druhém a jejich vzájemná propojenost. Monáda je symbolem jednoty a harmonie a objevuje se v symbolech jak náboženských, tak i státních (státní znak a vlajka Korejské republiky, Mongolské republiky).

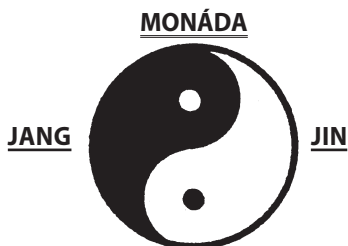
jang +	jin –
nebe, muž	země, žena
nahoře	dole
vně	uvnitř
vzadu	vpředu
aktivita, pohyb	klid
energie, teplo	hmota, chlad
orgány duté	orgány plné

ORGÁNY:

jin – plné	jang – duté
plíce	tenké střevo
srdce	tlusté střevo
slezina-pankreas	žaludek
ledviny	žlučník
játra	močový měchýř
obal srdce (osrdečník)	orgán tří ohňů (3 ohříváče)

(funkční tělesné okruhy)

Obr. č. 1



v rovnováze = harmonie, zdraví

– převaha jangu– převaha jinu**Čtyři stupně v systému zdraví – nemoc:**

1. Prvním stupněm rozumíme stav, kdy je rovnováha mezi jinem a jangem v systému organismu úplná, nebo lze říci ideální. Pak je nejen zdraví úplné, ale člověk se dobře cítí, má pocit klidu, optimismu, má pocit dokonalého zdraví. Všechno se mu daří a je spokojen jak se svým tělesným stavem, tak se stavem vnitřní vyrovnanosti (stav ducha). Současně je spokojen i ve svém prostředí, mezi lidmi a v přírodě.