

Projekt Alternativní medicína

Třída: 8.

Hodinová dotace: 6 hodin

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Výchovně-vzdělávací cíle:

- Žák chápe význam alternativní medicíny vzhledem k jeho zdraví
- Žák vyjmenuje jednotlivé typy alternativní medicíny
- Žák vysvětlí význam léčivých látek obsažených v rostlinách
- Žák pojmenuje a určí jednotlivé léčivé rostliny a ví, k léčbě kterých onemocnění se konkrétní rostlina používá
- Žák poradí svému bližnímu v případě onemocnění, jaký typ alternativní medicíny zvolit

Klíčové kompetence:

Kompetence k učení

- vybudovat pozitivní vztah k vlastnímu zdraví
- rozvíjet znalosti o možnostech alternativní medicíny
- vědět, jaký typ alternativní medicíny v případě onemocnění zvolit

Kompetence k řešení problémů

- využívat znalosti o alternativní medicíně v případě onemocnění svého nebo svých bližních
- vést k samostatnosti a odpovědnosti za svoje zdraví
- naučit se vyhledávat a zpracovávat informace o možnostech léčby

Kompetence komunikativní

- diskutovat se spolužáky na téma alternativní medicína
- využít schopnosti jednotlivců v zadané kolektivní práci
- pomáhat ostatním a aktivně se zapojovat při zadaném úkolu

Kompetence sociální a personální

- spolupracovat ve skupinách na zadané práci
- respektovat pravidla práce v týmu
- uvědomit si vlastní identitu v rámci pracovní skupiny

- bez problémů navazovat nové přátelské vztahy
- vybudovat pocit sebedůvěry a sebevědomí
- budovat lásku ke své rodině a okolí

Kompetence občanské a pracovní

- pochopit nezbytnost pozitivních vztahů se spolužáky a význam a sílu vzájemné spolupráce
- naučit se projevovat pozitivní city ke svému okolí a to tak, že mu například poradí, jakou léčbu zvolit v případě onemocnění

Použité metody: pojmová mapa, práce s prezentací, samostatná práce, skupinová práce, dialog, práce s učebnicí, knihou, internetem

Použité formy: frontální, skupinová výuka, výuka ve třídě, na louce, formou krátkodobého projektu

Použité prostředky: internet, encyklopedie

Teoretická příprava na hodinu

Homeopatie [1]

- nejznámější alternativní léčebná metoda
- vychází z řeckého homoios = stejný, pathos = nemoc, bolest
- metoda stará více jak 200 let, u jejího zrodu stál německý lékař Samuel Hahnemann.
- zkoumá pacienta s příznaky jakožto celek a léčí ho pomocí vysoce ředěných látek, které u zdravého člověka vyvolají příznaky, které připomínají tu danou léčenou chorobu. Je to princip léčby tzv. podobného podobným.
- využívají jednosložkové léčivo, které se podává v malých dávkách, připravují se ze surovin živočišného, rostlinného a minerálního původu, existují ale také syntetická homeopatika
- klade důraz na individuální přístup ke každému pacientovi
- homeopatie nemá **žádné kontraindikace** a nevykazuje **žádné vedlejší nežádoucí účinky**.

Využití homeopatik

- psychické obtíže
- nemoci dýchacích cest
- kožní onemocnění
- poruchy pohybového aparátu
- onemocnění trávicí soustavy



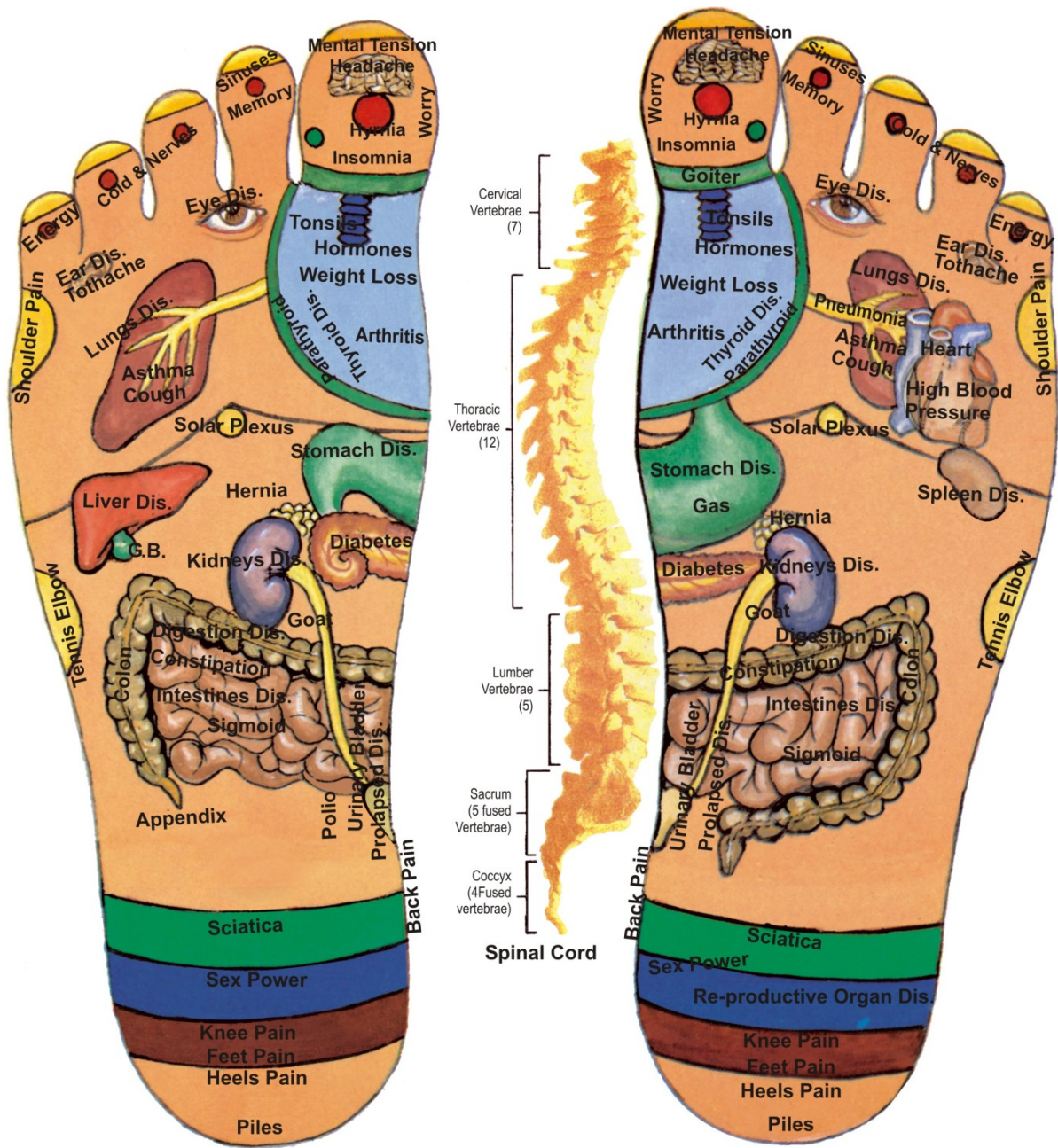
Čínská medicína - akupunktura, akupresura.[2]

- první zmínky jsou staré téměř 5000 let
- je to velmi propracovaná metoda
- dle tradiční čínské medicíny proudí v organismu **energie Čchi** v mnoha drahách na povrchu i v hloubce těla, spojení s povrchem je přes akupunkturní body, kterých bylo postupně popsáno téměř 1000, při přerušení toku energie čchi dochází k různým onemocněním.
- akupunkturou se upravuje tok **energie v akupunkturních drahách**
- je to regulační léčba, která napomáhá nastartovat přirozené procesy organismu.
- slouží také jako skvělý prostředek proti bolesti, protože je prokázáno, že po vpichu jehly do akupunkturního bodu se zvýší hladiny látek, které se tvoří v určitých oblastech nervového systému a jsou svými účinky podobné opiátům
- pomáhá u bolestí velkých kloubů z různých příčin, například u počátečních stadií artrózy, velmi dobře působí u stavů po úrazech a operacích, což však není příliš známo, pomáhá při rehabilitaci po mrtvicích spojených s ochrnutím
- dále také prospívá při zánětech a bolesti v oblasti hlavy – záněty dutin, mandlí a zubů (rychle zlepšuje komplikace i po stomatologických zákrocích), záněty hrdla a průdušnice, s úspěchem se používá na alergickou rýmu a slabší průduškové astma či kašel různého původu.
- akupunktura se používá i při dalších potížích, zejména psychického rázu, například pro zklidnění psychiky, při nespavosti, migrénách, neuralgii trojklaného nervu či hormonální nerovnováze.

Jak se provádí akupunktura?

- provádí se v akupunkturních bodech, do kterých se zapíchávají jehličky průměru asi jako je lidský vlas, tyto jehličky se zapíchávají do hloubky 2 mm – 3 cm, záleží na tukové vrstvě člověka
- v místech akupunkturních bodů bylo podle něj nalezeno větší nakupení nervových zakončení a speciálních nervových tělísek, často se akupunkturní bod nalézá v blízkosti velkých nervů, tepen a žil.
- Číňané popsali 12 základních párových akupunkturních drah a dvě nepárové, jdoucí středem těla vpředu a vzadu. Na drahách se nalézají akupunkturní body v různém počtu. Nejméně bodů má dráha srdce – devět, nejvíce dráha močového měchýře – 67

Akupresura – je to alternativa akupunktury, využívá se u lidí, jejichž tělo reaguje na vpichy jehel silným krvácením a podlitinami a provádí se tak, že se akupunkturní body stlačují prsty nebo zrnky rýže.



Obr. Akupresura. [9]

Fytoterapie - léčba pomocí bylinek [3]

- léčivé rostliny byly prvními léky, se kterými se člověk setkal
- již od starověku patřily mezi nejdostupnější a mnohdy jediné léčebné prostředky
- byliny nejen pomáhají léčit, ale dodávají organismu i potřebné chybějící látky, především některé stopové prvky.
- použití bylin v léčitelství by mělo být příspěvkem k celostní léčbě, nikoliv pouhou metodou léčby
- hlavní význam jejich použití je v možnosti každodenní léčby, byliny mohou tlumit bolesti, podráždění, ale i jiné poruchy, oproti syntetickým lékům jsou levnější, bezpečnější a mnohdy účinnější než mnohé léky sloužící k léčbě stejných potíží.
- Bylinky lze používat i v prevenci, ale jejich hlavní význam je jako doplňku k dalším způsobům léčby. Ovšem není vhodné je používat dlouhodobě, vždy je nutné udělat určitou přestávku, nebo změnit složení bylin. Dále není léčba vhodná u těhotných a malých dětí. Zde jen příležitostně, krátkodobě.
- účinnou část byliny je třeba sbírat v době, kdy je obsah účinných látek největší. Tedy kořen v noci nebo na podzim či brzy na jaře, nať v ranních nebo odpoledních hodinách před rozkvetem nebo v květu. Jinak obsah účinných látek je podstatně nižší. Čerstvá bylina má daleko větší účinek než bylina sušená.

Aromaterapie [3]

- vdechovaná vůně bylin přináší úlevu od některých potíží, používá se k ní esenciálních olejů, ty se nejčastěji používají při inhalacích či masážích.

Zásady pro sběr léčivých bylin [3]

Zásady sběru léčivých rostlin:

- Sbírat jen ty bylinky, které dobře známe.
- Vyhnout se místům, kde by mohly být zamořeny různými exhaláty.
- Sbírat byliny v lokalitách, které jsou jejich přirozeným prostředím.
- Dobře se seznámit se způsobem jejich sběru, sušení a užití.
- Vždy z daného místa (či listů z rostlinky) sebrat jen tolik, aby byla zachována její regenerace či další rozrůstání.
- Nesbírat byliny mokré (rosa, déšť).
- Pro přenos nepoužívat sáčky z neprodyšných materiálů.
- Při dorůstajícím Měsíci se sbírají nadzemní části bylin a při ubývajícím Měsíci kořeny, oddenky či cibule.
- Nikdy nezapomeňte při sběru rostlinám poděkovat za sílu, kterou vám dávají a vysvětlit, nač je potřebujete.
- Nedělejte si zbytečně velké zásoby – vždy mějte na prvním místě na paměti dobro přírody!

Zásady sušení a skladování léčivých rostlin:

- Rostliny sušíme přirozeným teplem na větraném místě. Pouze kořeny a plody musíme nechat dosušet uměle.
- Rostliny sušíme nejlépe na sítích, vždy rozprostřené v jedné vrstvě.

- Správně usušená rostlina se ještě příliš neodroluje, ale při pokusu o ohnutí se láme a má přibližně svoji původní barvu.
- Po usušení necháme rostliny ještě několik dní vydýchat a teprve pak je uložíme do sklenic nebo papírových sáčků.
- Uložené byliny označíme názvem a rokem sběru.

Příprava bylinkových čajů:

- Odvary - vodné, zpravidla za tepla získané výluhy rostlinných částí. Rostlinné části se nechají po dobu 10-20 minut na vroucí vodní lázni.
- Nálevy – navlhčená bylina se přelije vroucí vodou a pak nechá 10-20 minut při obyčejné teplotě. Nálev se přefiltruje.
- Studené nálevy - některé bylinky mají účinné látky, které se horkem znehodnotí, a proto se z nich připravují studené nálevy. Umisťují se do nekovové nádoby a přelívají studenou vodou. Zakrývají se těsně přiléhajícím víčkem a nechávají 5 - 6 hodin vylouhovat.

Byliny obsažené v projektu a jejich léčivé účinky [4]

Křen selský

- nejúčinnější látkou je thioglykosid
- obsah vitamínu C v křenu je stejně vysoký jako u pomerančů a dvakrát vyšší než u citronů

Léčebné účinky:

- působí preventivně proti chorobám způsobeným bakteriemi, některými viry, houbami a prvoky
- v malých dávkách povzbuzuje chuť k jídlu a činnost trávicí soustavy
- usnadňuje odkašlávání a má mírný močopudný účinek

Sbíraná část: kořen

Období sběru: březen-květen, září – listopad

Použití v domácnosti: nastrouhaná jablka s křenem jako příloha k masu, křenová omáčka, křen jako konzervační prostředek například při nakládání červené řepy

Česnek kuchyňský

- patří mezi nejstarší a nejúčinnější léčiva
- ve starověku a středověku byl nejúčinnějším dezinfekčním prostředkem při infekčních střevních chorobách

Léčivé účinky:

- léčivá látka je alliin
- má vynikající antibakteriální a antimykotické účinky, ale působí také proti některým virům (chřipce).
- působí také proti nadýmání, uvolňuje křeče a zahlenění průdušek

Sbíraná část: Cibule

Období sběru: srpen

Forma použití v domácnosti: čerstvý, jako přísada do jídel nebo formou tablet jako doplněk stravy

Heřmánek pravý

- patří mezi nejoblíbenější a nejčastěji používané léčivé rostliny

Léčebné účinky:

- má výrazné protizánětlivé účinky, působí dezinfekčně, proti nadýmání, podporuje pocení, má i mírně uklidňující účinky, používá se při nachlazení, zánětech močových cest
- zevně se používá k obkladům a koupelím na rány, spáleniny, zánětlivá onemocnění (např. hemoroidy), na kloktání při zánětech ústní dutiny, hrtanu, dásní a k výplachům

Sbíraná část: květ

Období sběru: květen – říjen

Forma použití: heřmánkový čaj, vývar z květů heřmánků, přípravky s výtažky z heřmánku

Brusinka obecná

- léčebná látka je především glykosid arbutin

Léčebné účinky:

- má močopudné a dezinfekční účinky, užívá se při zánětech močového měchýře a močových cest, provázených častým nutkáním k močení
- dále se používá jako mírný prostředek při průjmeh, léčbě cukrovky a chorobách žlučníku
- Sbíraná část: list, plod
- Období sběru: list červen – srpen
- plod srpen
- Forma použití: čaj, sušený plod, formou různých výživových doplňků

Cibule kuchyňská

- cibule obsahuje stejně jako česnek fytoncid alicin.

Léčebné účinky:

- má silně antibakteriální účinky u velkého množství infekčních onemocnění jako například při angíně, bronchitidě a rýmě.
- cibule působí protizánětlivě a posiluje imunitní systém člověka
- používá se také při nechutenství, zánětu močového měchýře, cukrovce, zácpě, potížích zažívání, vysokém krevním tlaku

Sbíraná část: cibule, nat'

Období sběru: srpen

Forma použití: syrová, vařená do různých pokrmů

Ředkvička

Léčivé účinky:

- Obsahují fytoncid rafanín, který usmrcuje škodlivé střevní bakterie a plísně a slouží proti střevním potížím
- Je bohatá na vitamin C, kyselinu listovou a obsahuje nezanedbatelné množství vitamínu B.

Využívaná část: kořen

Forma použití: syrová, do pokrmů

Bez černý

Léčivé účinky:

- Droga je součástí řady léčivých čajů, používaných především při nemocech z nachlazení.
- Významný je zejména její potopudný účinek, má také slabě uklidňující a močopudné účinky.

Sbíraná část: květ, plod

Období sběru: květ – květen až červen, plod – srpen až září

Forma použití: čaj, zavařenina, sirup

Kopřiva dvoudomá

Léčivé účinky:

- Kopřiva má močopudný, protirevmatický, protikrvácivý a protizánětlivý účinek, působí příznivě při hojení ran, chorobách dýchacích a močových cest.

Sbíraná část: List, Nať

Období sběru: květen – září

Forma použití: čaj

Máta peprná

Léčivé účinky:

- Má příznivé účinky na nervovou soustavu, neboť silice potlačuje citlivost nervových zakončení a mírní bolesti, podporuje vylučování žluče, trávení, zabraňuje nadýmání, uvolňuje křeče a má i osvěžující a protizánětlivé účinky.

Sbíraná část: nať, list

Období sběru: červen až červenec

Forma použití: čaj

Mateřídouška obecná

Léčivé účinky:

- Používá se jako účinný prostředek proti kašli, dobře rozpouští hleny.
- Dezinfikuje trávicí trakt, má protikřečové, protinadýmavé a baktericidní účinky, mírní průjem.
- Má uklidňující účinky, používá se také jako kloktadlo při zánětech dutiny ústní, k posilujícím koupelím a proti revmatismu.

Sbíraná část: nať

Období sběru: květen až srpen

Forma použití: čaj, sirup, zevně spařená nať

Meduňka lékařská

Léčivé účinky:

- Používá se jako prostředek povzbuzující chuť k jídlu, proti nadýmání, křečím a jako uklidňující prostředek, zejména při poruchách nervového původu, nespavosti a bušení srdce.
- Příznivý účinek má také při chorobách z nachlazení a chorobách žlučníku, v lidovém léčitelství byla doporučována i ke koupelím při revmatických bolestech a jako kloktadlo.

Sbíraná část: nať, list

Období sběru: červen – srpen

Forma použití: vnitřně – čaj

Pampeliška lékařská

Léčivé účinky:

- Používá se zejména jako součást žlučnickových čajů a čajů povzbuzujících chuť k jídlu, má mírný močopudný účinek.
- Má blahodárny účinek také při chorobách jater, poruchách zažívání, má vliv na snížení hladiny cholesterolu v krvi, má dobrý účinek při chudokrevnosti a hypovitaminózách.
- Šťáva z čerstvých rostlin se doporučuje při únavě a celkové vyčerpanosti, oblíbená je také při jaterních bylinných kúrách.

Sbíraná část: nať, kořen, list

Období sběru: nať s kořenem – březen až duben, kořen – srpen až říjen, list – květen až červen

Forma použití: čaj, vnitřně

Růže šípková

Léčivé účinky:

- Jsou bohatým zdrojem vitamínu C.
- Zvyšuje obranyschopnost organismu proti infekčním chorobám tím, že příznivě ovlivňuje některé enzymatické pochody.
- Čaj ze šípku je vhodný zejména v období sníženého přísunu vitamínů koncem zimy a v předjaří při tzv. jarní únavě, v období zvýšené potřeby vitamínů a při sklonu ke krvácivosti.

Sbíraná část: plod

Období sběru: září až říjen

Forma použití: čaj, vnitřně

Zázvor

Léčivé účinky:

- Zázvor má významné protizánětlivé účinky. Používá se jako prevence proti nachlazení a chřipce, působí proti horečce a zmírňuje bolest hlavy.

Sbíraná část: oddenek

Forma použití: sušený, čaj, do pokrmů

Echinacea

Léčivé účinky:

- působí proti bakteriím a virům tak, že aktivuje bílé krvinky imunitního systému, které pohlcují původce infekce v lidském organismu a produkují protilátky
- používá se k léčbě onemocnění horních cest dýchacích, při nachlazení, léčbě chřipky, angíny a zánětů dutin

Aloe pravá

Léčivé účinky:

- Posiluje imunitu, tonizuje organismus, odstraňuje stres, zpomaluje proces stárnutí, potlačuje rakovinné onemocnění, snižuje a odstraňuje bolest, podporuje peristaltiku střev (má silný projímavý účinek).
- Působí protibakteriálně a protizánětlivě, podporuje funkci imunitního systému.

Sbíraná část: list

Forma použití: šťáva, nápoj

Čínská bylinná terapie [3]

- Byliny jsou podávány podle energetického hlediska - podle čchi a krve
- každá bylina má svou vlastní energii, jež vede k uzdravení a musí být v souladu s energií nemocného, podávání je tedy přísně individuální
- podle povahy dělí rostlinná léčiva na horké, chladné, svěží a teplé. Je to důležité z toho důvodu, že působí alopaticky a tedy stavy chladu léčí teplými, horka studenými bylinami
- mezi horké patří například skořice, zázvor a pepř, mezi chladné patří jitrocel, kostival, divizna, svěží (vlhké) jsou meloun, tykev, máta, teplé (suché) jsou kozlík, vlašský ořech, řepík.

Jednotlivé byliny podle chuti patří také do systému "Pěti základních prvků (elementů)":

- **Sladké patří pod element země.** Sladká posiluje, vyživuje a tiší bolesti, posiluje orgány sleziny a slinivky (danšen /šalvěj/, stévie, lékořice)
- **Pikantní, ostrá chuť patří pod element kovu.** Rozptyluje a podporuje oběh energie. Používá se u všech stavů prázdnoty (jako jsou například rakovina, těžké nachlazení a pod) : Máta, zázvor, okurka.
- **Slané patří pod element vody.** Změkčuje, zvlhčuje a podporuje klesání (mořské řasy, některé houby) Lze je učinit z neutrálních bylin přísolením, nejlépe mořskou solí.
- **Kyselé, patří pod element dřeva** stahuje a svírá, zastavuje výtoky: plod klanoprašky čínské, šípky, plod rakytníku a černé jeřabiny.
- **Hořké patří pod element ohně** vysušuje vlhkost, rozptyluje oheň a zvyšuje jin. Oddenek reveně, puškvorce, kořen hořce, list vachty, květ protěže písečné, nat' ožanky kalamandry.

Základem tradiční medicíny je osm léčebných metod:

- Harmonizace, která vyrovnává a stabilizuje. Koncentruje životní energii čchi, vlhkost a krev. Je nutná k zabránění nadměrného pocení (šalvěj), nadměrného vylučování hlenů (podběl), krvácení (řebříček), nadměrného močení (list ostružiníku), průjmu (sušené borůvky, kořen nátržníku), zabránění úniku psychických sil (meduňka, třezalka, dobromysl).

- Posílení - tonizace vyživuje tělo a zbavuje jej prázdnoty a nedostatečné činnosti. Podporuje metabolismus, krvetvorbu, zvyšuje obranyschopnost a odolnost (ženšen, eleuterokok, klanopraška, maralí kořen).
- Rozptýlení - uvádí v pohyb čchi – energii- zejména z míst jejího nadbytku do míst nedostatku. Uvolňuje tělo a vše co je v něm napjaté, ztuhlé. K pozitivnímu ovlivnění cirkulace krve slouží hloh, rozmarýna, skořice, ke zlepšení metabolismu tekutin turan kanadský. Peristaltiku střev zvyšuje oddenek reveně, svalové napětí snižuje zeměžluč, proti nadýmavě působí fenykl. Nadměrné nahromadění chladu odstraňuje zázvor, horka máta, sucha dýně, vlhkosti yzop.
- Oteplení a ochlazení - patří také shora uvedené kategorie.
- Podpora pocení - potopudné byliny jsou: lipový květ, květ černého bezu, nať mateřídoušky. Pocení odstraňuje z těla nahromaděné škodliviny, které u vleklých onemocnění nedokázal organismus odstranit jinak. Při akutních stavech pocením snižujeme horečku.
- Podpora dávení - může zabránit otravě v akutním stadiu, při chronických stavech napomáhá odlehčit organismu a zlepšit vyhlídku na uzdravení. Z bylin sem patří kořen kopytníku evropského, zeměžluč, pelyněk.
- Podpora pročištění - vyloučení toho co vede ke stagnaci a obstrukci. Vylučování probíhá plícemi, pokožkou, střevy, dělohou, močovým měchýřem, nosem, ústy. Vedle shora uvedených emetik a potopudných látek sem patří detoxikačně působící byliny jako rdesno ptačí- truskavec, protizánětlivě působící řepík, močopudně kopřiva, svízel syříšťový, projímavě krušinová kůra, list senny zvyšující menstruační krvácení, pelyněk černobýl. Z bylin vylučující hleny jitrocel a květ divizny. Také je lze použít u zbytnění a zduření tkání a zanesených cév.

Hypnóza [5]

- využívá se především v psychologii, ale lze aplikovat i při fyziologické léčbě
- hypnóza je změněný stav vědomí, který je možné terapeuticky využít
- měl by ji provádět pouze lékař nebo psycholog s příslušným postgraduálním vzděláním, protože přece jen hrozí určitá možnost poškození klienta
- hypnózou se léčí převážně neurózy, poruchy spánku, doplňkově závislosti a psychosomatické potíže
- není pravda, že: si člověk z hypnózy nikdy nic nepamatuje, že neslyší hlas hypnotizéra, že je zcela v jeho vlivu a může být donucen k čemukoli.

Lidové léčitelství [6]

- tradičně zahrnovalo i praktiky směřující k získání prospěchu, lásky, přízně, k hledání a nalezení ztracených věcí, ale na druhé straně třeba ke zneškodnění protivníka
- zájem o léčení byl však veden především dvěma cíli: něco zajistit a něčemu zabránit.
- léčitelství v naší kultuře bylo významně ovlivněno křesťanským modelem světa (různá zaříkadla proti nemocem se odvolávala ke svatě Trojici, panně Marii, světcům apod.) a výrazně se v něm uplatňovaly prvky magického myšlení.

Jóga [7]

Cestou jógy je možné překonat nepravé ego (*ahankára*). Toto falešné ego zastírá pohled na pravou podstatu bytí a činí nás nešťastnými, neboť se upínáme na dočasnou hmotnou existenci v podobě našeho hmotného těla a hmotného světa, které jsou zdroji utrpení (*duhkha*). Podle filosofie jógy je pravou podstatou života věčné bytí (*sat*), vědomí (*čít*) a blaho (*ánanda*). S touto podstatou se jogín na konci své cesty trvale ztotožní, což se nazývá osvícení nebo osvobození (*mókša*). Povaha tohoto ztotožnění je v různých školách jógy (*daršany*) různě definována.

Masáže [8]

Masáž je terapie, kterou se mohou aplikováním tlaku na svaly a tkáně léčit zranění, zmírňovat bolesti a stres, zlepšovat krevní oběh a uvolňovat napětí. Masáž je nejstarší formou terapie.

Rozdělení masáží dle charakteru techniky

Plošné masáže

Při těchto technikách se používá se tření nebo posunu tkáně po spodních vrstvách.

- **švédská masáž** – „klasická“ masáž využívající různé způsoby tření a hnětení; v západních kulturách je považována za základní formu masáže
- **reflexní masáž** – typ nepřímé masáže, která je prováděna na chodidle a nártu nohou; používá se v případě, když nelze z různých důvodů masírovat přímo postižený orgán
- **aroma masáž** – klasická masáž spojená ošetření celého těla nebo jeho části vonnými oleji
- **lymfatická masáž (lymfodrenáž)** – používá rytmické hnětení a zlepšuje tak tok tkáňového moku, zmírňuje otoky
- **bowenova terapie** - velmi jemná manipulace s měkkou tkání, kdy terapeut svými prsty nebo palci pohybuje kůží přes sval nebo šlachu, poté vyvine velmi jemný tlak a po krátké čekací době a stále pod stejným tlakem sklouzne s kůží zpět; mezi jednotlivými sériemi pohybů jsou asi 2 minutové pauzy
- **medová masáž** – ruská technika, používá přilnavosti medu nanášeného na kůži k intenzivní práci s podkožím
- **lomi lomi** – havajská technika, pracující s tlaky i třením ve vhodném rytmu
- **vodní masáž** – kombinuje hydroterapii a masáž; používá se k ošetření nejrůznějších bolestí svalů a kloubů, například artritidy; jednou z forem je perličková koupel
- **ajurvédská masáž** – tradiční indický systém léčení, který sahá do roku 1800 před naším letopočtem, využívá terapeutické masáže a kombinuje je s nanášením hojivých aromatických olejů a bylin

Tlakové, bodové a liniové masáže

Používá se zde tlak prstů a jiných částí těla.

- **akupresura**
- **reflexologie** – americká varianta akupresury; obdobně jako reflexní masáž využívá stlačování specifických bodů, obvykle na chodidlech či na rukách
- **thajská masáž** – metoda spíše jemnější masáže kombinovaná s natahováním a protahováním spojovací prvky akupresury a jógy; vychází z existence neviditelných energetických linií, tzv. sén, na nichž leží akupresurní body
- **japonská masáž shiatsu**
- **rolfing** – technika původem z USA, zaměřuje se na hluboké struktury pojiva, používá razantních přístupů (bušení pěstmi)
- **kraniosakrální terapie** – technika původem z USA, byla vyvinula v roce 1977. Jejími tvůrci jsou chiropraktik John Upledger a doktor Ernest Retzlaff. Zaměřuje se na měkké tkáně a tělní tekutiny. Rozeznává poruchy kraniosakrálního systému, kam patří hlava, páteř a křížová kost, propojené pomocí „pulzů“ obíhajícího mozkomíšního moku. Poruchy se napravují pomocí lehkého tlaku (asi jako váha pětikorunové mince) na různá místa systému; tímto způsobem se normalizuje proudění tekutiny a energie kraniosakrálním systémem.
- **Masáž horkými kameny** – používá nahřáté lávové kameny, které mají schopnost dlouho v sobě kumulovat teplo. Současně se používá aromatický přírodní olej. Celý proces je pro pacienta velmi příjemný.
- **sázení baněk (bančování)** – používá předem zahřátých nádobek, většinou skleněných, které při chladnutí vyvíjejí podtlak na kůži a podkoží. Působí nepřímo přes jednotlivé reflexní zóny na příslušné orgány
- **moxování** – požehování: stimulace akupunkturálních bodů teplem - nahříváním moxovacími tyčinkami vyrobenými z pelyňkového vlákna

Rozdělení masáží podle využití

Masáž miminek

Masáž miminek je soustavou velmi jemného a citlivého masírování, která pomáhá k upevnění pouta mezi matkou a dítětem.

Masáž obecně je v naší kultuře spojována s představou rehabilitace nebo korekce zdravotních stavů. Ale u národů, které žijí v sociálně semknutějších společenstvech, je masáž – a zvláště masáž dětí – formou komunikace. Vzájemný dotek matky a dítěte napomáhá prohloubit pouto mezi matkou a dítětem (tzv. bonding), které je nezbytné pro jeho zdravý tělesný i psychický vývoj.

Masáže postižených dětí

Tyto masáže pomáhají při léčebných postupech fyzioterapeutů.

Masáž srdce

Tzv. masáž srdce je ve skutečnosti stlačování hrudníku v rámci záchrany života u srdeční zástavy.

Sportovní masáž

Pokud nechápeme sportovní masáž jako typ základního kurzu umožňující masérovi získání živnostenského listu, jedná se především o masáže sportovců. Vrcholoví sportovci využívají sportovní masáže, aby zkrátily čas potřebný k regeneraci a díky tomu mohou zvýšit tréninkové dávky. Ty rozdělujeme podle jejich použití:

Pohotovostní masáž

masáž prováděná ve vysokém tempu s postupně rostoucí hloubkou a rasancí. Má za cíl připravit svalstvo sportovce na okamžitě následující sportovní výkon. Používají se nejčastěji lihové prostředky, častěji hřejivé.

Regenerační masáž

Klidná delší masáž sloužící k uklidnění svalstva sportovce po sportovním výkonu a k zahájení procesu regenerace. Prováděná delší dobu po sportovním výkonu sloužící jako pomoc regeneraci a odplavení laktátu. Používají se chladivé prostředky, častěji olejové.

Osnova projektu

1. hodina

Úvod – seznámíme žáky s náplní projektu

Pojmová mapa - zjistíme, co žáci vědí o alternativní medicíně

Úvodní prezentace + pracovní list – seznámení žáků s metodami alternativní medicíny + videa

2. a 3. hodina

Druhou hodinu rozdělíme žáky do čtyř soutěžních skupin. Rozdělíme je pomocí losování kartiček (každý žák si vylosuje jednu kartičku, počet kartiček upravíme podle počtu žáků ve třídě). Podle těch pak bude mít skupina název. Na kartičkách budou obrázky rostlin a jejich názvy - **příloha 1** (3 min.).

Aktivita: Poznávání léčivých rostlin podle zraku a chuti

Pomůcky:

BYLINKY - Brusnice brusinka (sušená nebo čerstvá), Česnek (syrový nadrcený nebo sušený), Cibule (syrová nakrájená na kousky), Zázvor (čerstvý, či sušený, čaj), Ředkvička (syrová nastrouhaná), Křen selský (syrový nastrouhaný), Heřmánek pravý (čaj), Aloe pravá (nápoj), Bez černý (bezová šťáva, čaj), Máta peprná (mátový čaj), Echinacea purpureová (čaj), Kopřiva dvoudomá (čaj), Meduňka lékařská (čaj), Smetanka lékařská (syrová list nebo čaj), Růže šípková (čaj), Mateřídouška úzkolistá (čaj)

PLASTOVÉ KELÍMKY na vzorky čajů (podle počtu žáků), PAPIROVÉ TÁCKY na vzorky rostlin, PÁRÁTKA na napichování vzorků (podle počtu žáků)

Postup:

Učitel nejprve seznámí žáky se seznamem bylin, které budou ochutnávat, a zeptá se, zda není některý žák na některou z bylin alergický. Učitel si připraví čtyři pytlíky s lístečky bylinek, které budou žáci ochutnávat (**příloha 2**). Žáci si budou ve skupince tahat z pytlíku, jakou bylinku bude kdo ochutnávat pod jménem VZOREK 1,2,3... (pokud na některou z nich není žák alergický, v případě, že by byl, je od ochutnávání té konkrétní bylinky osvobozen a ochutnává jiné). Žáci v každé skupince po ochutnání zapisují do záznamového listu (**příloha 3**) o jakou rostlinku si myslí, že jde. Aby si vzájemně nenapovídali, nesmí říkat, co si myslí, že ochutnal nahlas, ale zapsat to do záznamového listu. Až všichni žáci ochutnají všechny bylinky, učitel vezme záznamové listy všech skupinek a vyhodnotí odpovědi. Skupinka, která měla nejvíce správně uhádnutých rostlin, vyhrává a dostává odměnu (například pytlík bonbonů ze zdravěnky s echinaceou na podporu imunitního systému bez cukru nebo malou jedničku). Učitel předá odměnu a všichni si společně řeknou správné odpovědi.

Aktivita: Vytváření posterů o léčivých rostlinách

Pomůcky: tvrdý papír velikosti A1, obrázky léčivých rostlin (které si poté budou moct žáci nalepit na poster), internet, encyklopedie léčivých rostlin

Úkol: Každá skupinka si vytáhne papír se čtyřmi bylinkami (**příloha 4**) a bude mít za úkol vyhledat o těchto léčivých rostlinách a bylinkách v encyklopediích, knihách či na internetu nejdůležitější informace a následně vytvořit poster, na kterém budou tyto rostliny prezentovat svým spolužákům.

Učitel jim zároveň řekne, jaké informace by měl poster obsahovat – jaká část rostliny je léčivá, kdy se sbírá, k léčbě kterých onemocnění se používá, jakou formou (čaj, syrový, vařený v jídlech atd.), popřípadě můžou spolužákům poradit nějaký recept.

Žáci také dostanou tipy na internetové stránky, kde mohou veškeré potřebné informace najít a to například:

www.atlasrostlin.cz

<http://lecive-bylinky.celyden.cz/>

<http://www.byliny.wz.cz>

<http://trendyzdravi.cz/prirodni-lecba/prirodni-antibiotika.html>

<http://www.potravinova-alergie.info/clanek/prirodni-antibiotika-detoxikace-organismu-posileni-imunity.php>

www.wikipedie.cz

Po odprezentování všech posterů dá každý žák hlas nějakému posteru a zvolí tak ten nejlepší. Nesmí však hlasovat pro svůj vlastní. Vítězný poster dostane odměnu. (volí si učitel)

Postery si poté pověsí ve třídě.

4. hodina

Aktivita: Sazení léčivých rostlin

Před zahájením projektu je nezbytné obstarat si tyto pomůcky (bud' si je učitel obstará sám, nebo předem pověří žáky, aby si potřebné pomůcky donesli):

SUBSTRÁT PRO SÁZENÍ BYLINEK - bud' si připravíme substrát sami smícháním kompostu, písku a zeminy v poměru 2:1:2 nebo koupíme přímo hotovou zeminu pro bylinky

SEMÍNKY BYLINEK – doporučuji bylinky, které se probíraly v projektu a to mátu, šalvěj a meduňku

NÁDOBA NA SÁZENÍ – hliněné květináče pro každého žáka (zasázené bylinky si žáci dají na okno a budou spolu s učitelem pozorovat, jak rostou, až bylinky vyrostou, každý žák si může vzít svou bylinku domů)

Postup sázení: Květináč naplníme substrátem asi tak 2 cm pod okraj, na něj lehce přimáčkneme 6- 8 semínek a zasypeme tak 1 cm vrstvou substrátu.

Následná péče: Po zasazení potřebují bylinky hlavně světlo až 6 hodin denně a odstátou vodu z kohoutku nebo dešťovou vodu. Se zálivkou to mají bylinky podobné jako většina pokojových rostlin. Ani málo, ani moc, zkrátka přiměřeně. Lepší je zalévat ráno, kdy slunce zrovna do květináčů nepraží.

Aktivita: Příprava zázvorového čaje s citronem a následná diskuze na téma alternativní medicína

Nejprve si připravíme zázvorový čaj s citronem.

Potřebné ingredience: čerstvý zázvor, citron, med, voda

Na struhadle nahrubo nastrouháme kořen zázvoru – asi na 2–3 čajové lžičky – podle požadované síly chuti. Zázvor přesypeme do litrové konvice či džbánu a zalijeme vařící vodou. Necháme asi 5 minut louhovat a poté přidáme šťávu z poloviny citronu (když je citron malý, můžeme i celý). Poté přes sítko scedíme do hrnečku a dle chuti přidáme do mírně vychladlého čaje med.

Po zbytek hodiny dle času bude probíhat diskuze v kroužku při popíjení tohoto léčivého čaje.

Otázky – žáci sedí v kroužku, předávají si balonek a odpovídají na otázky, učitel diskuzi moderuje.

Pijete doma čaje z bylinek? Případně z kterých?

Myslíš si, že užívání léčivých rostlin je dobrá prevence onemocnění a proč?

Proč myslíš, že lidé často užívají alternativní způsoby léčby místo obvyklých preparátů, které nám předepisuje lékař?

Znáte nějaké recepty, kde se používá česnek, cibule a křen? Používáte je doma k přípravě pokrmů?

Když jsi byl nemocný, pil jsi nějaký bylinný čaj? Pokud ano, který a při kterém onemocnění jsi ho užíval?

Byl jsi někdy na masáži?

Cvičil jsi někdy jógu?

Pouštíte si doma vůně z aromalamp?

Slyšel jsi někdy o homeopaticích, případně užíval jsi je?

Po zodpovězení těchto otázek nechám prostor žákům, aby napsali na papírek otázky, co je zajímavé ohledně alternativní medicíny. Na tyto otázky si budeme vzájemně odpovídat.

5. hodina

Aktivita: Vycházka na louku a poznávání léčivých rostlin

Učitel vyjde s žáky na louku. Dá jim za úkol najít rostliny, o kterých si myslí, že jsou léčivé. Žáci mají deset minut na to, aby našli co nejvíce léčivých rostlin. Poté si sednou do kroužku a konzultují rostliny, které našli, s učitelem a spolužáky a určují, zda jsou nebo nejsou léčivé a o jakou rostlinu se jedná (je dobré, když má učitel dopředu vymyšlené, na jakou louku žáky vezme, a zjištěné, jaké rostliny tam rostou). V případě, že žáci nenašli všechny léčivé rostliny, učitel jim je ukáže a určí, o jakou rostlinu se jedná.

Pokud není v okolí žádná louka, tuto aktivitu vynechejte a přejděte rovnou na 6. opakovací hodinu.

6. hodina

Hra na závěr: Kufř na téma Alternativní medicína

Čtyři skupiny budou proti sobě zase soutěžit navzájem. Jejich úkolem bude vždy vyslat jednoho ze skupiny před tabuli. Učitel napíše na tabuli pojem, který musí členové skupinky svému kamarádovi vysvětlit tak, aby ho pochopil a správně uhádnul, ale nesmí při vysvětlování použít slovo obsahující slovo, které má žák uhádnout (například masáž – masírovat). Žáci mají na vysvětlení a uhádnutí pojmu vždy 1 minutu.

Navrhuji pojmy: akupunktura, brusinka obecná, máta peprná, cibule kuchyňská, česnek kuchyňský, křen selský, ředkvička, zázvor, heřmánek pravý, kopřiva dvoudomá, echinacea purpurová, aloe pravá, smetanka lékařská, bez černý, mateřídouška obecná, meduňka lékařská, růže šípková, akupresura, masáž, aromaterapie, lidové léčitelství, jóga

Odměna pro vítěze: pytlík například mátových bonbonů ze zdravěnky

Literatura

- [1] Homeopatie - homeopatika. In: *Homeopatie - homeopatika* [online]. 2009 [cit. 2012-04-06]. Dostupné z: <http://www.homeopatickepripravky.cz/>
- [2] Akupunktura: zabírá na bolesti svalů, kloubů, ale i hlavy. In: *OnaDnes.cz* [online]. 2012-03-03 [cit. 2012-04-06]. Dostupné z: http://ona.idnes.cz/akupunktura-zabira-na-bolesti-svalu-kloubu-ale-i-hlavy-p14-/zdravi.aspx?c=A120302_124529_zdravi_pet
- [3] Fytoterapie - léčivá síla rostlin. In: *Životní energie* [online]. 2008-11-16 [cit. 2012-04-06]. Dostupné z: <http://zivotni-energie.cz/fytoterapie-leciva-sila-rostlin.html>
- [4] BENEŠ, Karel. *Zelená lékárna*. 1. vyd. Praha: Lidové nakladatelství, 1984.
- [5] Hypnóza. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2012 [cit. 2012-04-06]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Hypn%C3%B3za>
- [6] Lidové léčitelství. In: [online]. 2010-05-22 [cit. 2012-04-06]. Dostupné z: <http://terezka.8bit.cz/lidove-lecitelstvi/>
- [7] Jóga. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2012 [cit. 2012-04-06]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/J%C3%B3ga>
- [8] Masáž. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2012 [cit. 2012-04-06]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Mas%C3%A1%C5%BE>
- [9] *Acufit Mats* [online]. 2012 [cit. 2012-04-06]. Dostupné z: <http://acumats.com/acupressure-points/>

Příloha 1. Rozdělení žáků do skupin.



HEŘMÁNEK



ŠÍPEK



BRUSINKA



PAMPELIŠKA

Příloha 2. Vzorčky a názvy rostlin, které se pod nimi skrývají.

VZOREK 1	Brusnice brusinka	VZOREK 9	Meduňka lékařská
VZOREK 2	Heřmánek pravý	VZOREK 10	Smetanka lékařská
VZOREK 3	Aloe pravá	VZOREK 11	Růže šípková
VZOREK 4	Křen selský	VZOREK 12	Mateřídouška úzkolistá
VZOREK 5	Cibule kuchyňská	VZOREK 13	Máta peprná
VZOREK 6	Česnek kuchyňský	VZOREK 14	Bez černý
VZOREK 7	Zázvor	VZOREK 15	Ředkvička
VZOREK 8	Kopřiva dvoudomá	VZOREK 16	Echinacea purpurová

Příloha 3. Záznamový list pro vzorky

VZOREK 1	
VZOREK 2	
VZOREK 3	
VZOREK 4	
VZOREK 5	
VZOREK 6	
VZOREK 7	
VZOREK 8	
VZOREK 9	
VZOREK 10	
VZOREK 11	
VZOREK 12	
VZOREK 13	
VZOREK 14	
VZOREK 15	
VZOREK 16	

Příloha 4. Rozdělení rostlin na poster pro jednotlivé skupinky.

<p>Česnek kuchyňský Heřmánek pravý Aloe pravá Kopřiva dvoudomá</p>
<p>Meduňka lékařská Cibule kuchyňská Brusnice brusinka Zázvor</p>
<p>Křen selský Máta peprná Mateřídouška úzkolistá Bez černý</p>
<p>Ředkvička Růže šípková Smetanka lékařská Echinacea purpurová</p>

Pozn. Před projektem rozstříhat a dát do nějaké nádoby, z které si budou žáci tahat lístečky.

Pracovní list – Alternativní medicína

Úkol 1: K metodě alternativní medicíny přiřaď její charakteristiku.

Zkoumá pacienta s příznaky jakožto celek a léčí ho pomocí vysoce ředěných látek, které u zdravého člověka vyvolají příznaky, které připomínají tu danou léčenou chorobu. Je to princip léčby tzv. podobného podobným.	HYPNÓZA
Upravuje tok energie v akupunkturních drahách, provádí se v akupunkturních bodech, do kterých se zapíchávají jehličky.	LIDOVÉ LÉČITELSTVÍ
Využívá se u lidí, jejichž tělo reaguje na vpichy jehel silným krvácením a podlitinami, provádí se tak, že se akupunkturní body stlačují prsty nebo zrnky rýže.	FYTOTERAPIE
Léčba bylinkami.	HOMEOPATIE
Vdechování vůně bylin, přináší úlevu od některých potíží, používá se k ní esenciálních olejů, ty se nejčastěji používají při inhalacích či masážích.	ČÍNSKÁ BYLINNÁ TERAPIE
Byliny jsou podávány podle energetického hlediska - podle čchi a krve, podle povahy dělí rostlinná léčiva na horké, chladné, svěží a teplé.	JÓGA
Využívá se především v psychologii, ale lze aplikovat i při fyziologické léčbě, je to změněný stav vědomí, který je možné terapeuticky využít.	AKUPUNKTURA
Praktiky směřující k získání prospěchu, lásky, přízně, k hledání a nalezení ztracených věcí, ale na druhé straně třeba ke zneškodnění protivníka.	AKUPRESURA
Cvičení spojené s duševní meditací.	AROMATERAPIE
Terapie, kterou se mohou aplikováním tlaku na svaly a tkáň léčit zranění, zmírňovat bolesti a stres, zlepšovat krevní oběh a uvolňovat napětí.	MASÁŽ

Úkol 2: V následujících slovních přesmyčkách najděte názvy léčivých rostlin

EŇMUKDA PKOVŘIA MTÁA ZÁOZRV MPALPEIKŠA ŘEÁHMNKE

Úkol 3: Napiš, jaké znáš druhy masáže.

Úkol 4: Vylušti tajenku

1.				H	O	M	E	O	P	A	T	I	E
2.				E	N	E	R	G	I	E			
3.				V	Ě	D	O	M	Í				
4.				C	V	I	Č	E	N	Í			
5.		E	S	E	N	C	I	Á	L	N	Í		
6.					Č	Í	N	S	K	Á			
7.	R	O	S	T	L	I	N						
8.						M	A	S	Á	Ž			

1. Jedna z metod alternativní medicína, která využívá princip léčby tzv. podobného podobným.
2. Akupunktura upravuje tok _____ v těle.
3. Hypnóza je změněný stav _____.
4. Jóga je druh _____.
5. K aromaterapii se do aromalamp používají _____ oleje.
6. Akupunktura je _____ (země původu) metoda alternativní medicíny.
7. Fytoterapie je léčba pomocí _____.
8. Nejstarší druh alternativní medicíny.

Pracovní list – Alternativní medicína řešení

Úkol 1: K metodě alternativní medicíny přiřaď její charakteristiku.

<p>1. Zkoumá pacienta s příznaky jakožto celek a léčí ho pomocí vysoce ředěných látek, které u zdravého člověka vyvolají příznaky, které připomínají tu danou léčenou chorobu. Je to princip léčby tzv. podobného podobným.</p>	<p>7. HYPNÓZA</p>
<p>2. Upravuje tok energie v akupunkturních drahách, provádí se v akupunkturních botech, do kterých se zapíchávají jehličky.</p>	<p>8. LIDOVÉ LÉČITELSTVÍ</p>
<p>3. Využívá se u lidí, jejichž tělo reaguje na vpichy jehel silným krvácením a podlitinami, provádí se tak, že se akupunkturní body stlačují prsty nebo zrnky rýže.</p>	<p>4. FYTOTERAPIE</p>
<p>4. Léčba bylinkami.</p>	<p>1. HOMEOPATIE</p>
<p>5. Vdechování vůně bylin, přináší úlevu od některých potíží, používá se k ní esenciálních olejů, ty se nejčastěji používají při inhalacích či masážích.</p>	<p>6. ČÍNSKÁ BYLINNÁ TERAPIE</p>
<p>6. Byliny jsou podávány podle energetického hlediska - podle čchi a krve, podle povahy dělí rostlinná léčiva na horké, chladné, svěží a teplé.</p>	<p>9. JÓGA</p>
<p>7. Využívá se především v psychologii, ale lze aplikovat i při fyziologické léčbě, je to změněný stav vědomí, který je možné terapeuticky využít.</p>	<p>2. AKUPUNKTURA</p>
<p>8. Praktiky směřující k získání prospěchu, lásky, přízně, k hledání a nalezení ztracených věcí, ale na druhé straně třeba ke zneškodnění protivníka.</p>	<p>3. AKUPRESURA</p>
<p>9. Cvičení spojené s duševní meditací.</p>	<p>5. AROMATERAPIE</p>
<p>10. Terapie, kterou se mohou aplikováním tlaku na svaly a tkáň léčit zranění, zmírňovat bolesti a stres, zlepšovat krevní oběh a uvolňovat napětí.</p>	<p>10. MASÁŽ</p>

Úkol 2: V následujících slovních přesmyčkách najděte názvy léčivých rostlin

EŇMUKDA PKOVŘIA MTÁA ZÁOZRV MPALPEIKŠA ŘEÁHMNKE

MEDUŇKA KOPŘIVA MÁTA ZÁZVOR PAMPLEIŠKA HEŘMÁNEK

Úkol 3: Napiš, jaké znáš druhy masáže.

Čokoládová, medová, regenerační, sportovní, masáž srdce, masáž miminek, thajská masáž, ...

Úkol 4: Vylušti tajenku

1.				H	O	M	E	O	P	A	T	I	E
2.				E	N	E	R	G	I	E			
3.				V	Ě	D	O	M	Í				
4.				C	V	I	Č	E	N	Í			
5.		E	S	E	N	C	I	Á	L	N	Í		
6.					Č	Í	N	S	K	Á			
7.	R	O	S	T	L	I	N						
8.						M	A	S	Á	Ž			

1. Jedna z metod alternativní medicína, která využívá princip léčby tzv. podobného podobným.
2. Akupunktura upravuje tok _____ v těle.
3. Hypnóza je změněný stav _____.
4. Jóga je druh _____.
5. K aromaterapii se do aromalamp používají _____ oleje.
6. Akupunktura je _____ (země původu) metoda alternativní medicíny.
7. Fytoterapie je léčba pomocí _____.
8. Nejstarší druh alternativní medicíny.