

Vliv Asie

Tradiční čínská medicína

- Objektlem není nemoc ale člověk
- Diagnostika - jazyk, tep, oči, chůze
- Rostliné, minerální i živočišné složky, odvary
- Dieta, akupunktura, masáže tuina, moxování, baňkování, čchi kung,
- Důraz na prevenci, působí se na to, co tu není

Jin a jang

- Jeden bez druhého nemohou existovat
- Jin - chladno, zima, tma, noc, pasivita, ženský princip, orgány na absorpci a zpracovávání látek (srdce, plic, slezina, ledviny, játra, obal srdce)
- Jang - teplo, léto, světlo, den, aktivita, mužský princip, orgány pro absorpci látek a evakuační funkce (žaludek, žlučník, močový měchýř, tenké a tlusté střevo, cévní systém)

Pět elementů

- Dřevo, oheň, země, kov a voda
- Přiřazují se orgány, barvy, tóny, atd.
- Jaro/dřevo - játra a žlučník
- Léto/oheň - srdce a tenké střevo
- Babí léto/země - slezina, slinivka, žaludek
- Podzim/kov - tlusté střevo a plíce
- Zima/voda - ledviny a močový měchýř

Historie akupunktury

- První možný doklad o akupunkturu - nejstarší akupunkturní jehly staré 7000 let, vyrobeny z kostí
- 6. stol. akupunktura se šíří do Japonska a dál do Asie
- 7. stol. akupunktura jako samostatný obor čínské medicíny
- Čentio - čínský pojem pro akupunkturu
- Akupunktura - 17. stol. pojem od jezuitských misionářů

Akupunktura v ČR

- 1965 - akupunktura poprvé v ČS
- 1989 - akupunktura přijata do České lékařské společnosti JEP
- 2002 - odstraněna sekce elektropunktury a aurikuloterapie, aby se předešlo vyloučení
- Československá sinobiologická společnost
- sdružuje léčitele TČM

Principy akupunktury

- 12 meridiánů na každé straně těla + vedlejší dráhy
- Meridiány - proudí čchi, propojení s orgány
- Akupunkturní body - na meridiánech, 361 bodů, 152 nejčastěji používaných,
- odstraňování nerovnováhy proudění čchi v meridiánech

Směry akupunktury

- Akupresura - stlačování akupunkturních bodů
- Aurikuloterapie - mikrosystém ucha, F. M. Nogier v 1956
- Reflexoterapie - mikrosystém chodidla
- Su jok - mikrosystém chodidla a ruky
- Moxování - nahřívání akupunkturních bodů pelyňkovým smotkem
- Magnetopunktura, laseropunktura, elektropunktura

Falun Gong

- Poč. 2. pol. 20. stol. qigongová cvičení
- Odstraněno vše náboženské - obliba u KSČ
- Konec 70. let boom qigongu - sanatoria, vědecké zkoumání

- 1992 Li Hongzhi představil Falun Gong - popularita, podpora vlády
- 1996 počátek potlačování
- 1997 Li Hongzhi emigroval do USA
- 1999 Falun Gong označen za Sie-Ťiao = hereze
- Důvody - větší počet členů než KSČ, vrcholní úředníci ve FG, obava z organizovaného hnutí

Principy Falun Gongu

- Knihy Otáčení kola zákona, Qigong kola zákona
- Sestava pěti cviků
- Kolo zákona (fa lun) rozvádí životní energii
- Návrat zdraví = pročištění organismu, mizení nemocí
- Nadpřirozené schopnosti = vedlejší efekt kultivace, třetí oko, schopnost léčit, jasnovidectví

Tibetská medicína

- Nemoc - nevědomost, narušení rovnováhy 3 energií (emoce a vnější vlivy),
- Léčení = strava, zdravý životní styl, léky, vnější terapie
- Strava - správný konstituční typ
- Zdravý životní styl - cvičení, rovnováha
- Léky - bylinné a minerální látky, minimum živočišných, vícesložkovost
- Vnější terapie - masáž kunye, moxování, baňky, akupunktura

EPAM

- Ruský léčitel Boris Tichanovský a prof. Skvorcov
- 2,5 tisíc let historie
- Kurzy tibetské a čínské medicíny, thajských masáží, reiki, obnovy zraku a pohybového aparátu podle tajné muslimské jógy
- EPAM - emulze propolisová aktivizovaná modifikace
- Gemo terapie - léčba pupeny
- tinktury, medové eliciry, bylinné směsi, tobolky,
- Oleje, balzámy, jílové obklady, pleťové masky
- Energeticky nabitý a nastrukturovaný produkt
- Vyrovnávání energetiky buněk orgánů a systémů lidského organismu

Tibetská houba

- Kefír
- Původ na Kavkaze, v Tibetu, dar od Mohameda
- Symbioza bakterií a kvasinek

Ajurveda

- Vědění o životě
- Jóga, masáže, meditace, bylinné a minerální přípravky, dieta, důraz na zdržendlivost
- Sušruta Samhitá - 1. tis. př. n. l., popis nemocí, bylin, minerálních a živočišných látek, pojednání o chirurgii
- Čaraka Samhitá - pojednání o interní medicíně

Principy ajurvědy

- Tridóša - tři energetické charakteristiky
- Nerovnováha = nemoc
- Každá dóša - pět subdóš
- Váta - sucho, pohyblivost, hrtan, nervový systém a krevní oběh, směs éteru a vzduchu
- Pitta - horkost, ostrost, světlo, žluč, žaludek, střeva, játra, slezina, srdce, oči a kůže, směs ohně a vody
- Kapha - těžkost, olejnatost, zdržedlivost, sladkost, hlen, dutiny, zuby, kostra a nehty, směs země a vody

Typologie podle ajurvedy

- Osobnost - mix tridoš, jedna převažuje
- Doporučení pro každý typ
- http://www.siddha-ajurveda.cz/dosa_test

Váta

- Sucho
- Postava - štíhlá, slabé svalstvo, vysoká/malá
- Temperament - živý, veselý, neurotičnost, slabá paměť, rychlost v pohybech a mluvě, snadná únava
- Škodí - stres, ponocování, chladné počasí, přemíra/málo jídla
- Jídlo - pravidelná strava, těžší, vlhká a teplá jídla, slané, kyselé a sladké chutě, omezení studených a suchých potravin

Pitta

- Teplo a oheň
- Postava - střední, přiměřené svalstvo, množství znamínek
- Temperament - soutěživost, cílevědomost, organizační schopnosti, dobrá paměť, agresivita, nadměrné pocení, chrápání, neradi teplo
- Škodí - stres, nevyrovnaný životní styl, přemíra tepla a slunce, mastné, ostré a slané potraviny
- Jídlo - vegetariánské pokrmy, studená a osvěžující jídla, syrová strava,

Kapha

- Síla, soudržnost
- Postava - velká, více svalů nebo tuku, zakulacenost
- Temperament - tichost, přemýšlivost, skromnost, loajálnost, soucitnost, lenost, hluboký spánek,
- Škodí - nedostatek podnětů, přejídání, chladné a vlhké počasí, sladká, tučná a slaná jídla,
- Jídlo - vařené pokrmy, mléčné výrobky, trpké a hořké chutě, neprospívá pšenice a živočišné produkty

Haré Kršna

- Zdravotní náramky účinky
- Ajurvédské tablety
- Ajurvédská kosmetika
- Zubní pasty

Jóga v denním životě

- Svámídzí Makéšvaránanda
- Vznik v 70. letech v Evropě
- Tělesné, duševní, sociální a duchovní zdraví
- Zdravotní programy, diabetes, astma, bolest zad a kloubů, hypertenze
- Laktovegetariánská strava - bez masa a vajec