

**Otázka:** Alternativní medicína

**Předmět:** Kosmetika, Lékařství

**Přidal(a):** Veronika

Léčba, která využívá přírodní prostředky.

**Onemocnění :** nádory, infarkt : nemůže alternativní medicína vyléčit, naopak by se mohla přemeškat vhodná operace.

Můžeme touto léčbou doplnit klasickou léčbu .Jsou úspěšné u osob nervově vnímavých. Také se využívají tělesná cvičení. Minimální zásahy do organismu.

### **Akupunktura :**

- Je to léčebná metoda
- Je založena na vpichování jehel na určitá místa v kůži
- Dráždí se akupunkturální body

Léčí: bolestivé stavy, migrény, alergie, poruchy imunity.

- Na lidském těle je 356 základních akupunkturálních bodů v rozsahu několika mm.
- Okolní tkáň má méně nervových a cévních zakončení a má i jinou teplotu, takže body zjistíme pohmatem.
- Dělá to pouze doktor.
- Akupunktura vychází z filozofické představy o životní síle a jejím kolování v organismu po tzv. dráhách, kterých je 14.

- Jehly mají různé velikosti, zavádění může být rychlé nebo pomalé s otáčením po směru : proti směru hodinových ručiček, také se liší doba ponechání v těle.
- Po dobu léčby se nemají užívat žádné léky, akupunktura nevyvolává nežádoucí účinky.

Elektropunktura: el. proud ale bez jehel

Elektroakupunktura: el. proud s jehlami

Termopunktura: tepelný zdroj

Moxování: používá se zapálený pelyňkový doutník, tím se nahřívají místa.

### **Akumpresura :**

- Bodová masáž : metoda čínského lékařství. Spočívá v působení tlaku na určitá místa na povrchu těla, která ovlivňují vnitřní orgány. Tlak může být puď prsty nebo speciálními hůlkami. Výhoda je, že si ji člověk může dělat sám. Nemá nežádoucí účinky. Může se používat při nespavosti, bolesti a stresu.

### **Aurikulopunktura:**

- metoda akupunktury, která využívá ušní boltec. Jde asi o 100 různých bodů. Používají se různé jehly, např. ve tvaru napínáčků, které se nosili i několik dní. Odstraňuje bolest, alergie, poruchy nervového a cévního systému.

### **Jóga:**

- Soubor tělesných cviků, poloh a technik které jsou vázané na dechové cvičení. Je 84 základních poloh, ve kterých se přetrvává až několik minut. Dechová cvičení zvyšují vitální kapacitu plic, uklidňují mysl a podporují správné držení těla. Zlepšuje zdravotní stav, zvyšuje odolnost proti chorobám, prodlužuje život, pomáhá trávení. Jóga je také

filozofie. Směřuje k poznání nirvány a splynutím s okolním světem = tento stav se dosáhne meditací spolu se cvičením a dýcháním. Negativní na józe je individualismus a nezájem o okolí.

### **Homeopatie:**

- U nás byla znovu objevena v 90 letech. Léčba šetrná bez vedlejších účinků. Pacient musí v léčbu věřit, jinak nemá smysl. Způsob léčení je založený na názoru, že podobné se léčí podobným, čím se naše zdraví pokazilo. Jsou to velmi zředěná léčiva. Lék se vytváří z rostlin, živočichů a minerálů. Tvrdí, že prý dokáže vyléčit akutní nemoci : chřipka, ekzémy, trávicí problémy, nespavost a posiluje imunitu. U závažných onemocnění se může používat jako podpůrná metoda. Léky se užívají 2krát až 5krát denně. Homeopa se taky zabývá o psychiku pacienta. Není hrazena životní pojišťovnou.