

Mgr. Miroslava Šedá – Prostřednictvím holistického přístupu využívám osvědčené léčebné metody z východní medicíny v kombinaci s fototerapií (tinkturami z českými bylin a čajových směsí).



„Nemohu nazírat na jednu věc bez toho, aniž bych si uvědomila, že za ní stojí mnoho tisíce jiných. Jeden jev není nikdy sám, je to spojitost. Nejsme tu jen my, ale veškerá příroda a vesmír. To je jednota, která nám dává odpovědi. Až budeš stát večer pod zářícími hvězdami, rozhlédni se na nekonečné nebe a uvidíš, kolik je možností. Až půjdeš do přírody lehni si do trávy a vnímej, co Ti chce příroda říct. Na vše má lék, je to mocná čarodějka.

Tradiční čínská medicína

Tradiční čínská medicína je ojedinělý systém léčení, jehož kořeny lze nalézt v dílech starších více jak 2000 let. Takto dlouhá tradice byla v Číně podmíněna nejen ústním předáváním z otce na syna ale i pravidelným vydáváním knih ediktem císaře, který měl zájem na tom, aby se zachovaly a předávaly zkušenosti nejlepších lékařů i budoucím generacím.

Tradiční čínská medicína má vlastní diagnostický systém zdokonalovaný a ověřovaný stovkami generací po několik tisíc let. Hlavní předností tohoto systému, založeného na jednotné filozofické koncepci taoismu, je možnost předcházet rozvoji onemocnění vyvažováním dvou protikladných složek v těle, které tak směřuje k dosažení potřebné rovnováhy a harmonie.

Jestliže není organismus v rovnováze, vzniká onemocnění. Cílem tradiční čínské medicíny není potlačit projev onemocnění, ale odhalit příčinu a tu napravit a obnovit zdraví. Podle výsledků diagnostiky navrhnou nejvhodnější terapii, případně kombinaci těchto metod:

- Fytoterapie – bylinná léčba
- Dietetika – upravení životosprávy, jídelníčku, denních návyků
- Akupunktura nebo akupresura
- Moxování
- Baňkování

Na osobních konzultacích provádím diagnostiku na základě anamnestického rozhovoru, iridologie (diagnostika z očí) a zkoumání jazyka. Závěrem diagnostiky je výstup, v jaké dysbalanci se Vaše tělo momentálně nachází a co všechno udělat pro to, aby se nastavila rovnováha a došlo k harmonizaci. Součástí léčebné kúry je seřazení jídelníčku a doporučení českých bylin. V případě, že je příčina Vašich problémů hlubší, provádím diagnostiku ega, u které jdeme do hloubky vaší duše a zjišťujeme příčinu daného problému. Problémy, které spolu můžeme řešit a zároveň léčit jsou:

- Problémy spojené s psychikou
- Zažívací problémy
- Problémy spojené s dýcháním
- Oslabený imunitní systém
- Problémy pohybového aparátu
- Alergie
- Poruchy spánku
- Opakující se močové nebo gynekologické problémy
- Následky nemocí jako je borelióza/ chlamydie, neplodností, chronickou únavou atd.

CO JE AKUPUNKTURA

Čínská medicína tvrdí, že v těle vedou akupunkturní dráhy, ve kterých proudí energie Qi. Stejně jako proudí krev v cévách či lymfa v lymfatických cestách. V určitých místech vystupuje energie Qi kůži k povrchu. V těchto místech je Qi velmi koncentrovaná. Tady mluvíme o akupunkturních bodech. Terapeut, který do akupunkturního bodu napíchne jehlu, je schopen s energií Qi různě pracovat. Dokáže ji doplňovat či vypouštět, přesouvat z místa na místo, uvolňovat, pokud je zablokovaná, nebo dokonce dokáže ovlivňovat fungování vnitřních orgánů.

Akupunktura je stará jako „lidstvo samo“. Je podrobně popsána v jednom z nejstarších děl čínské medicíny, ve Vnitřním kánonu Žlutého císaře. A Žlutý císař žil na počátku 3. tisíciletí před naším letopočtem. Tomu odpovídají i nálezy akupunkturních „jehel“, které byly nalezeny ve starých hrobkách a jsou vyrobené z kostí. Zajímavé je, že i Ötzi, zachovalá mumie pračlověka nalezená v alpském ledovci, má na kůži tetování, které by se dalo interpretovat jako akupunkturní mapa. Dnes je akupunktura rozšířená po celém světě. Jen v její domovině v Číně existuje přes 4 000 velkých nemocnic a asi 50 000 větších klinik, kde se akupunktura praktikuje. Existuje celá řada vědeckých studií, které její účinnost jen potvrzují.

Tradiční akupunktura zná 365 akupunkturních bodů (jako dní v roce), které se nacházejí na 12 drahách, které přináležejí základním vnitřním orgánům (jako měsíců v roce). Dnes už ale akupunkturisté používají mnohem více bodů (až 2 000) a i více akupunkturních drah. Existují tzv. mimořádné dráhy a extra body, které neleží na žádné dráze. Ve staré Číně se používaly akupunkturní jehly z různých materiálů. Včetně stříbra a zlata. Dnes většina akupunkturistů používá jednorázové jehly z chirurgické oceli. Asi nejčastěji používaná jehla má průměru 0,22 mm. Ale jsou jehly i tenčí či silnější.



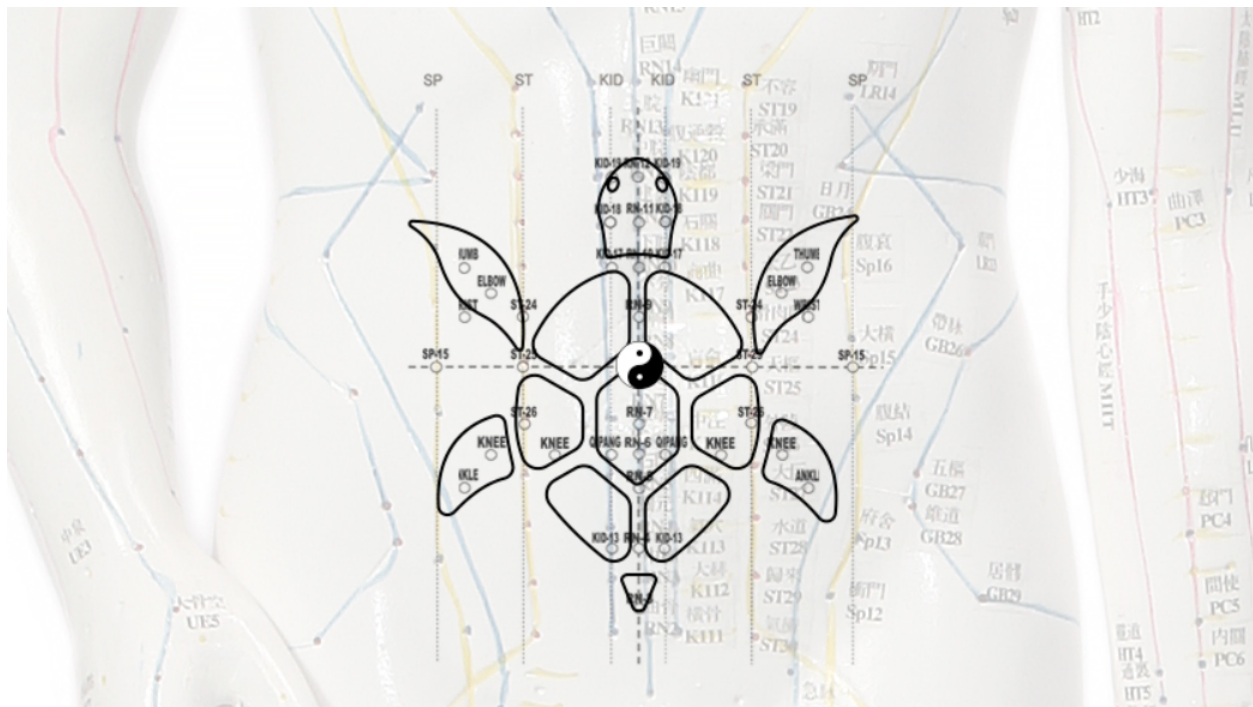
Akupunktura se používá u celé škály zdravotních obtíží. V podstatě všude tam, kde používáme fytoterapii, můžeme akupunkturu použít. Typicky u únavových stavů, u trávicích problémů, u dušností, menstruačních nerovnováh, psychických disharmonií, bolestí hlavy, artróza atd. Je ale jedna oblast, kde je akupunktura volbou číslo jedna. Jsou to bolesti pohybového aparátu. Z určitých důvodů jako je přetěžování, úraz, vpád „větru a chladu“ atd. mohou v akupunkturních dráhách vznikat blokády – konkrétně se jedná o místa, kde je zúžený prostor pro vedení drah – bedra, krční páteř, hrudní páteř, klouby. Jsou to místa na blokády náchylnější. Energie Qi se zde zablokuje velmi lehce a vytváří bolest. Resp. to, co vnímáme jako bolest, je tvořeno blokadou v akupunkturní dráze. No a tyto blokády lze akupunkturou poměrně efektivně uvolnit. Rozbijeme blokádu, zmizí bolest. Některé blokády, které jsou již ve formě degenerativních změn, rozbít nedokážeme. Nicméně pomocí akupunktury někdy dokážeme protlačit Qi kolem této blokády. Qi začne opět volně proudit a bolest zmizí.

Součástí akupunktury je:

Aurikuloterapie – ušní akupunktura – unikátní a samostatná část Tradiční čínské medicíny. Je to způsob udržení zdraví, při kterém tlak na citlivé a elektricky měřitelné body na ušním boltci používáme k diagnostice a pomocí mechanického dráždění dochází ke stimulaci a nápravě disbalance v organismu. Tato metoda se používá jako doplňková k celotělové akupunktuře, jako diagnostická metoda, nebo samostatně jako prostředek k napravení disbalance organismu. Velice dobré výsledky má při bolestech pohybového aparátu a různých odvykacích kúrách.



Břišní akupunktura – funguje, podobně jako ušní akupunktura, na principu mikrosystému. V oblasti břicha (cca 8 cm nad a pod pupíkem a 8 cm do stran) je znázorněno celé tělo a velmi efektivně se dá stimulovat. Vřele doporučuji hlavně na **chronické a dlouhodobé problémy, poruchy svalovo-kosterního aparátu, poruchy trávení, hormonální poruchy a stavy všeobecné slabosti**. Mám také výborné zkušenosti s vymizením nebo alespoň snížením chronických i akutních bolestí bederní páteře, sníženou pohyblivostí ramene, vystřelování bolesti z bederní páteře do nohou, brnění ruky a podobně. Břišní akupunktura je založena na principu, že je břicho druhým mozkem a nervovým systémem celého těla.



MOXOVÁNÍ

Cítíte se promrzlí, unavení a s bolavými zády? Stůně u Vás celá rodina? Pak byste v rámci terapie čínské medicíny měli zvolit metodu moxování, neboli pozhovávání pelyňkem. Co je na moxování tak výjimečné?

Jednou z nejpříjemnějších terapií z oblasti tradiční čínské medicíny, které pomáhají našemu zdravému tělu a duchu, patří jednoznačně moxování.

Tisíce let stará metoda má za úkol prohřát tělo, prokrvit svalovou tkáň a rozhýbat energii. Prohřívají se akupunkturní body, dráhy ale i celé oblasti lidského těla.

Z hlediska moderní medicíny má moxování pozitivní účinky na imunitní systém, podporu regenerace organismu, normalizaci vegetativních funkcí, podporu trávicího systému a účinně pomáhá zrelaxovat celé tělo. Dým, který při hoření vzniká má baktericidní účinky.

Moxování se z pohledu čínské medicíny nejčastěji indikuje při tzv. obrazu nedostatku yangu, neboť právě yang tělo zahřívá a udržuje na správné tělesné teplotě. Moxa se dále nejčastěji používá při onemocněních způsobených chladem jako jsou např. chronická onemocnění dýchacích cest, poruchy trávicího traktu, urologické a gynekologické nemoci, revmatické a degenerativní onemocnění kloubů. Moxa má svoje pozitivní využití i u stavů depresí, vyčerpání a chronické únavy.

Jak moxování probíhá? Při samotné aplikaci se obvykle využívá nepřímého prohřívání pelyňkovou cigaretou, kdy smotkem z pelyňku prohříváme danou část lidského těla ze vzdálenosti pár centimetrů nad kůží pacienta. Aplikace by neměla pálit, pacient by měl pociťovat příjemné prohřátí dané oblasti. Dále lze moxu aplikovat přes plátek zázvora, česneku či soli. Použití soli se aplikuje na pupík, kde je akupunktura kontraindikována. Do pupíku se nasype sůl a na ní se položí kužílek zapálené moxy. Tato technika je velice efektivní např. při trávicích potížích či stavu vyčerpání. Mezi nejčastěji moxované oblasti se využívají body na dráze ledvin, žaludku, oblast bederní páteře a podbřišku. Moxování je vhodné i pro děti, které je velice dobře snášejí.

Dle starých čínských textů má moxa pozitivní vliv pro zachování zdraví a vitality do vysokého věku.



BAŇKOVÁNÍ

Baňkování je metoda, která využívá podtlaku, který vznikne v baňce při odsátí nebo vyhoření vzduchu. Nasátím kůže na bolestivém místě dochází k rozšíření cév a tím i zrychlení toku krve. Využívá se tedy jak k uvolnění bolesti, tak při počátku nachlazení, kašli atd.

Kdy používáme baňkování

- vytahuje patologické stavy (škodliviny) k povrchu,
- zvyšuje celkovou obranyschopnost,
- zlepšuje se proudění čchi a krve,
- v začátcích akutní nemoci – různá nachlazení, kašel – vyvolané větrem a chladem,

- blokády způsobené větrem a vlhkostí,
- pomáhá při chronické nemoci – zažívacího systému, gynekologické problémy,
- řeší bolestivé stavy – zad, ramen, krční páteře,
- při celulitidě a obezitě.

Kontraindikace

- při kožních alergiích nebo ekzémech,
- velké množství jizev na pokožce nebo pokud je pokožka zraněná,
- vážnější vodní otoky, aby nedošlo k poškození pokožky,
- na místech, kde jsou velké žíly,
- v případě křečí které jsou způsobené vysokou horečkou,
- těhotné ženy nesmí používat baňky v oblasti břicha, křížů, pasu,
- pokud jsou mateřská znaménka velká a vystouplá
- při akné, aby nedošlo k poškození pokožky.

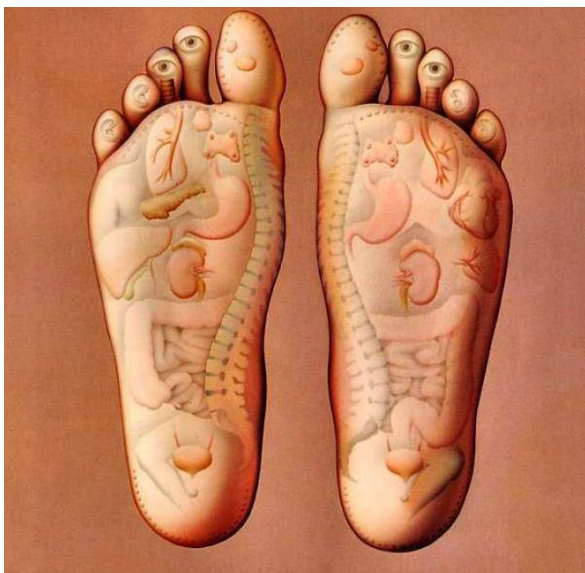


REFLEXNÍ TERAPIE

Reflexní terapie je přibližně 5000 let stará metoda péče o zdraví. Vznikla ve východní Asii. Pracuje s reflexními body, které se nacházejí na celém těle, nejčastěji se ale využívají reflexní plošky nohou. Původním úkolem reflexní terapie byla prevence, dnes je však hojně používána především k léčbě. Nejlepší reflexní terapie je bosá chůze venku :). Kromě preventivní funkce pomáhá řešit akutní i chronické problémy, lze ji využít jako doplněk jiné léčby nebo k urychlení rekonvalescence.

Reflexní terapii lze využít při:

- **migrénách (bolestech hlavy)**. Hlavními příčinami migrén bývá zablokovaná krční páteř, disfunkce žlučníku nebo jater. Přesnou příčinu problému nám nejlépe odhalí diagnóza
- **bolestech zad a plotének**. Problémy s ploténkami většinou souvisí s oslabením ledvin
- **bolestech kloubů**. Hlavní příčinou bolestí kloubů bývá oslabení ledvin, hromadění odpadních látek v těle, nadváha a špatné stravovací návyky.
- **ischiasu**
- **skolióze**. Zde doporučujeme kromě reflexní terapie vhodné cvičení na uvolnění, protažení a posílení svalstva, např. Jógu
- **alergiích**. Příčina alergií většinou spočívá v orgánovém trojúhelníku ledviny – plíce – slezina. Kromě reflexní terapie doporučujeme úpravu stravy, vyloučení sladkostí, mléč. výrobků a smažených jídel (nutná disciplína). Léčba alergií bývá většinou dlouhodobá.
- **detoxikaci těla, podpoře lymfatické drenáže**



CENÍK OŠETŘENÍ

- TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA / ÚVODNÍ KONZULTACE / DIAGNOSTIKA, NÁVRH TERAPIE A KOMPLEXNÍ DOPORUČENÍ 90 min. – 120 min. 1.500,-
-
- AKUPRESURA (AKUPUNKTURA) 50 min. 700,-
- BAŇKOVÁNÍ / MOXOVÁNÍ 45 min. 700,-
- REFLEXNÍ TERAPIE VČETNĚ DIAGNOSTIKY 90 min. 1.250,-
- UVOLNĚNÍ ZAD A KRČNÍ PÁTEŘE 50 min. 850,-
- MASÁŽ + AKU/MOXA/BAŇKY 60 min. 950,-
- DIAGNOSTIKA EGA / PSYCHOTERAPIE 120 min. – 180 min. 2.000,-