



Marcela Amlerová
Tradiční čínská medicína Pardubice
Na Vrtálně 84
Pardubice
mob: 775 302 437
www.cinska-medicina-pardubice.cz

Marcela Amlerová
Spolek Nektar, z.s.
Češkova 1568
Pardubice
mob: 775 302 437
www.spoleknektar.cz



Náš Spolek Nektar

byl založen v červnu 2018 za účelem pomoci hendikepovaným lidem a seniorům

naše práce s postiženými dětmi začala loni o letních prázdninách

v září loňského roku jsme zaměstnali první dvě postižené osoby, které nemohou samostatně pracovat ani v chráněné dílně a od té doby zaměstnáváme i další postižené nebo zdravotně znevýhodněné osoby

velmi často pořádáme různé akce, např.: pochod na Kunětickou horu, rozloučení s veslařskou sezónou, předvánoční tvoření, vánoční diskotéku, setkání s hasiči, výukové a jiné akce, které jsou zdokumentovány na našich internetových stránkách s jednoduchým vyhledáváním na adrese www.spoleknektar.cz

nabízíme denní pobyty, které jsou zaměřeny na jejich vzdělávání a aktivní pohyb a nabízíme i možnost krátkodobého pobytu klienta (dítěte i dospělého), např v době, kdy maminka musí k lékaři





Co mě zaujalo při pobytu v Číně



- obrovské množství lidí, sociální rozdíly
- doprava od kola po rychlovlaky
- město historické, z nedávné minulosti a moderní na jednom místě
- zeleň a čistota nejen ve městě
- památky
- obchody
- roztomilé děti, lidé

Obrovské množství lidí



Obrovské množství lidí



Obrovské množství lidí

7



Obrovské množství lidí



Obrovské množství lidí



Obrovské množství lidí



Doprava jakéhokoliv druhu



Doprava velmi starými lodičkami



Doprava modernějšími lodičkami



Doprava na kole



Doprava na kole, na motorce



Doprava na kole, na motorce



Doprava moderními auty



Doprava



Doprava taxíky



Doprava autobusy



Dopravní značky



Doprava - víceproudé silnice



Dopravní zajímavosti

- majitel kola, motorky a auta
- houfy cyklistů, neslyšné motorky a jízda po chodníku
- zelená pro chodce na přechodu a jak přejít větší silnici
- velikost ulic a bloků a kam můžu jít pěšky
- co znamená, že je to „kousek od hotelu“
- procházka městem a stavba nového domu



Historie - střechy



Moderní stavby - střechy



Historie - členité domy



Současnost - členité stavby



Historie - průčelí domů



Současnost - průčelí domů



Historie - střechy



Současnost - střechy



Staré a moderní stavby na jednom místě

32



Staré a moderní stavby na jednom místě

33



Moderní domy s otvory pro prolétávání duchů

34



Moderní domy - detail



Moderní domy - detail

36



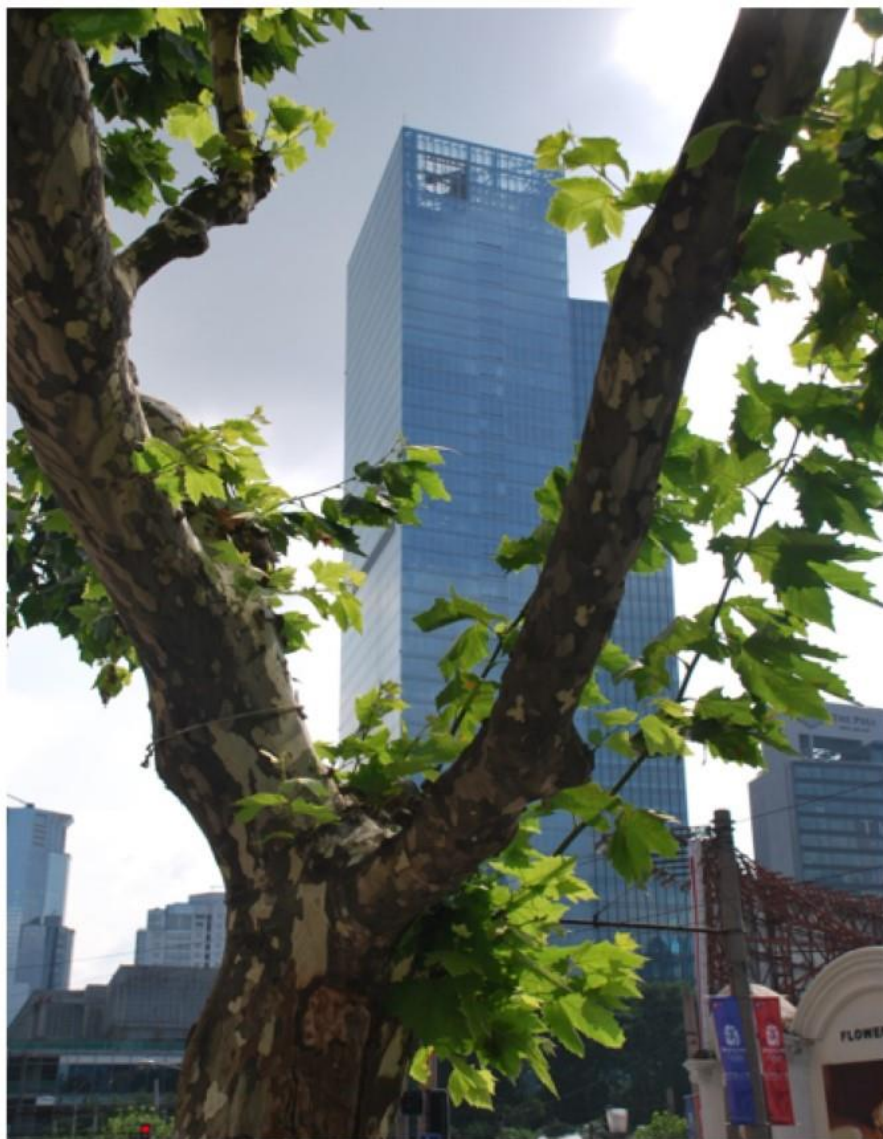
Život ve městě

- lidé z vesnice ve velkých bytech
 - vícegenerační soužití
 - žádná mateřská dovolená, žádný důchod
 - práce v továrně na písknutí
-
- čistota města, okolí dálnic a silnic, parky, upravené prostředí
 - procházky ve městě, ale přírodou



Zeleň ve městě „na každém kroku“

38



Všude zeleň



Zeleň ve městě

40



Zeleň ve městě



Zeleň ve městě



Zeleň ve městě



Historické domy ve kterých se žije dodnes

44



Historické domy ve kterých se žije dodnes

45



Historické domy ve kterých se žije dodnes

46



Památky



Památky

48



Památky



Památky



Památky



Okázalost památek



Památky



Místní obchody



Místní obchody



Obchody - stará čtvrť



Obchody - stará čtvrť



Obchody - stará čtvrť



Obchody - stará čtvrť



Obchody - oděvy



Obchody



Obchody - kabelky



Obchody moderní



Obchody moderní



Obchody a restaurace



Obchody a restaurace



Moderní výstavba



Moderní výstavba



Roztomilé děti



Lidé, většinou vysocí a štíhlí



Lidé

71



Turisté

72



Lidé

- jak se děti učí psát a číst
- co si přečte školák, středoškolák a vysokoškolák
- jak porozumí textu dva lidé
- jak vypadají úřední listiny, odborné texty, technické popisy a výkresy
- jak se cizinci učí čínsky



Studenti



Moderní stravování

rychlé občerstvení a mléčné výrobky (přinášejí nemocnost)





Tradiční čínská medicína

TCM

- Tradiční čínská medicína je stará několik tisíc let
- Podstata spočívá v prevenci a léčbě
- Pacient se léčí podle příznaků nemoci a jeho pocitů
- Z léčby se používají hlavně bylinné směsi, akupunktura a jiné techniky, jako je baňkování, moxování, masáž Tuina, masáž lávovými kameny, masáž destičkou Qua Sha (nefritovou destičkou), cvičení a dietologie
- Bylinné směsi se většinou sestavují pacientovi přímo na míru a podle pravidel



Jak vypadá baňkování



baňkování je metoda, využívající podtlaku, který vznikne v baňce po odsátí nebo vyhoření vzduchu.

při aplikaci na bolestivém místě dojde k nasátí kůže, podkoží a svalstva do baňky, tím se rozšíří cévy, zrychlí průtok krve a odstraní bolest



typicky se baňkování používá při bolestivých stavech, počátečním nachlazení, kašli, alergiích a podobně.

je to šetrná metoda, kterou bez potíží zvládnou i nejmenší děti

Jak vypadá masáž Tuina



masáž Tuina je speciální druh masáže

používá se tlaku a různých dalších masážních technik, jako je tření, válení, tahání, hnětení, stlačování, sevření, mačkání, nabírání, odtlačování, přebrnkávání

oproti akupunktuře působí plošně a více dynamicky

Jak vypadá masáž lávovými kameny



při masáži lávovými kameny pronikne teplo do hlubokých tkání a umožní tak masérovi přirozeně uvolnit napětí ze svalů.

díky teplu které kameny vydávají se zlepší cirkulace krve, což také napomáhá uvolňování napětí ve svalech a potlačování křečí

Jak vypadá masáž destičkou Qua Sha

Gua znamená škrábat a Sha značí výsev

pomocí destičky Gua Sha doslova vyškrábeme nemoc z těla

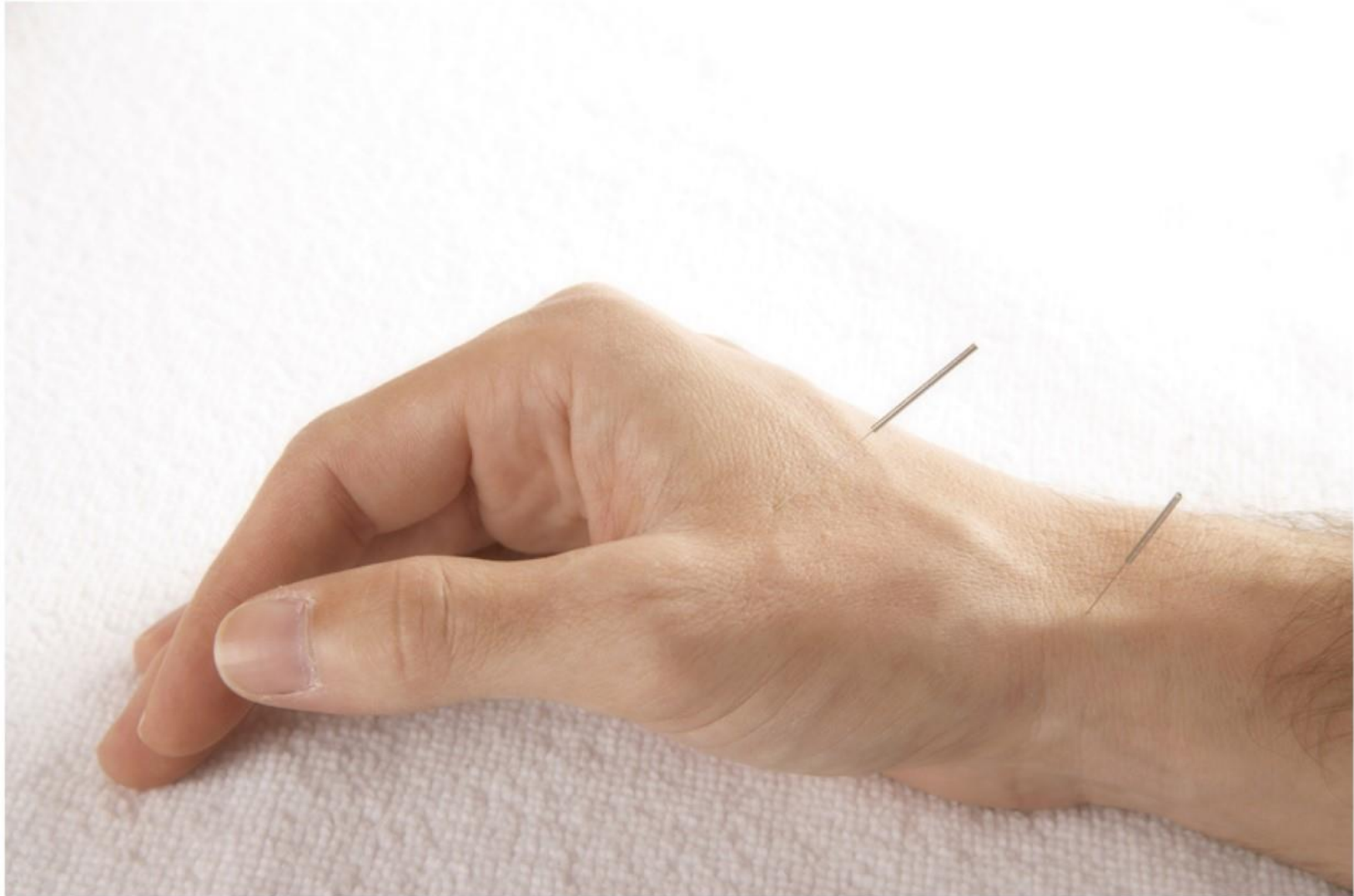
samotná masáž není bolestivá.

bolest (respektive určitou míru citlivosti) může klient cítit na místech, kde se vyskytují stagnace





TCM - akupunktura

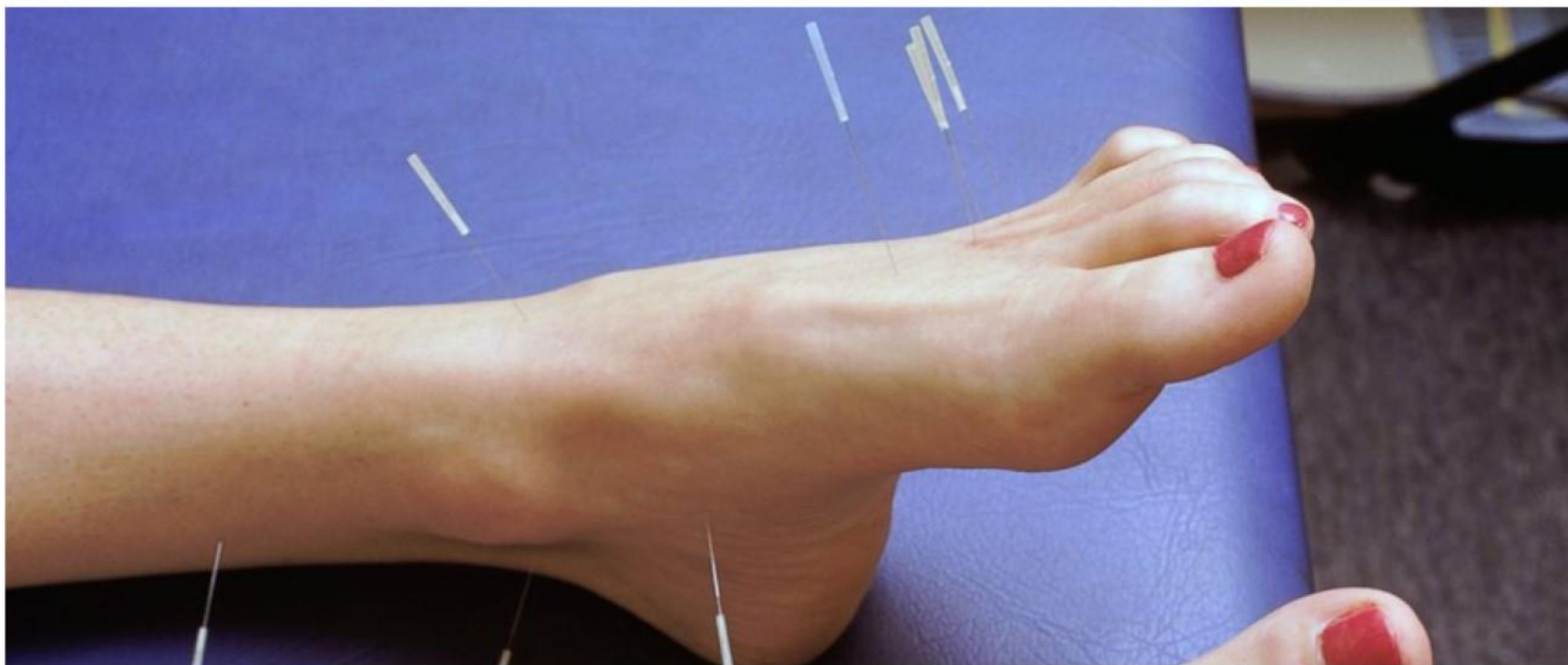


TCM - akupunkturní body

- v historii znali 362 akupunkturních bodů
- bod je specifické místo na těle a představovali si ho jako díru, do které se vsune jehlička
- akupunktura byla nejvíce používána u bolestivých stavů
- nyní známe více jak 1 000 akupunkturních bodů
- využívá se jen menší množství, něco mezi 100 – 150 body



Jak vypadají napíchnuté jehly ?



Jak vypadají akupunkturní jehly jehly ?



Akupunktura celotělová



Akupunktura částečná



Akupunktura skalpová



Akupunktura ušní



Akupunktura kosmetická



AKUPUNKTURNÍ BOD LI 4 HE GU



AKUPUNKTURNÍ BOD LI 4 HE GU

tento bod LI 4 leží na dráze tlustého střeva,
najdeme ho na ruce v ohbí mezi ukazovákem a
palcem

je to jeden z nejznámějších bodů

říká se o něm, že léčí 100 nemocí

posiluje obranyschopnost a zvyšuje imunitu, působí
preventivně proti nachlazení, jeho účinek dosahuje
na obličej, kde řeší problémy jako bolestivost zubů a
dásní, dále působí na bolesti v rameni, a vzhledem
ke své příslušnosti k dráze pomáhá tlustému střevu

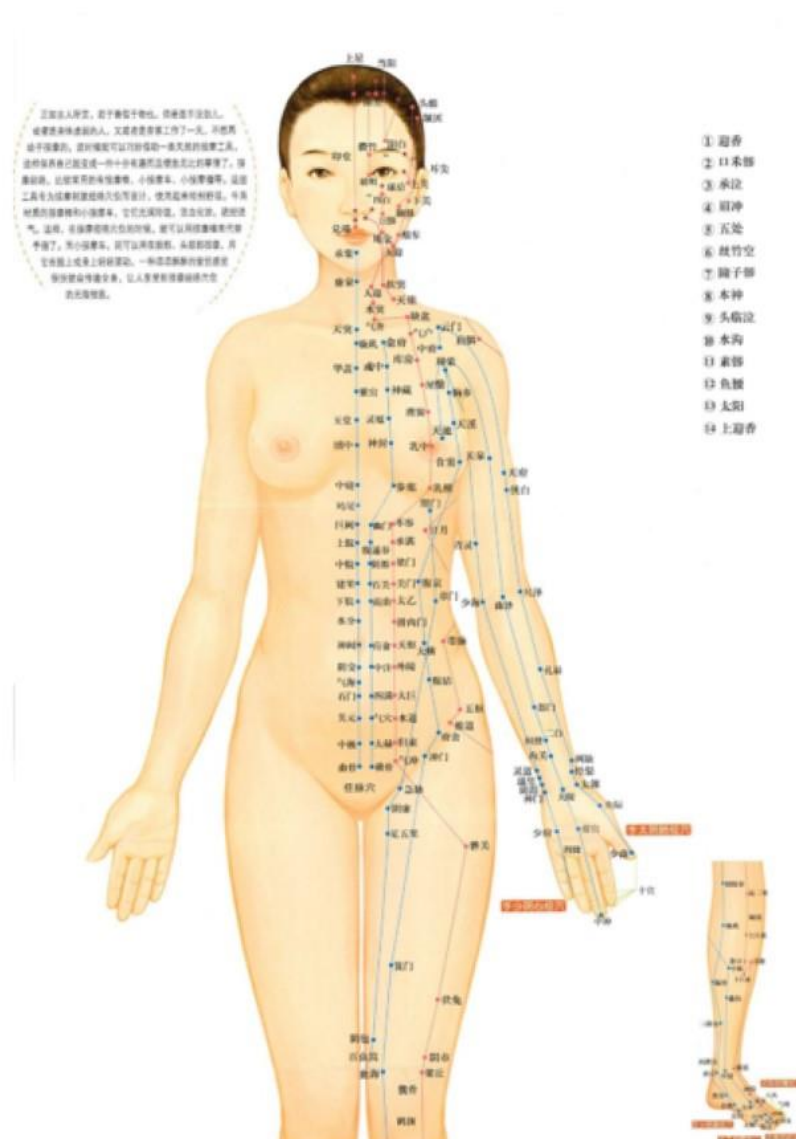
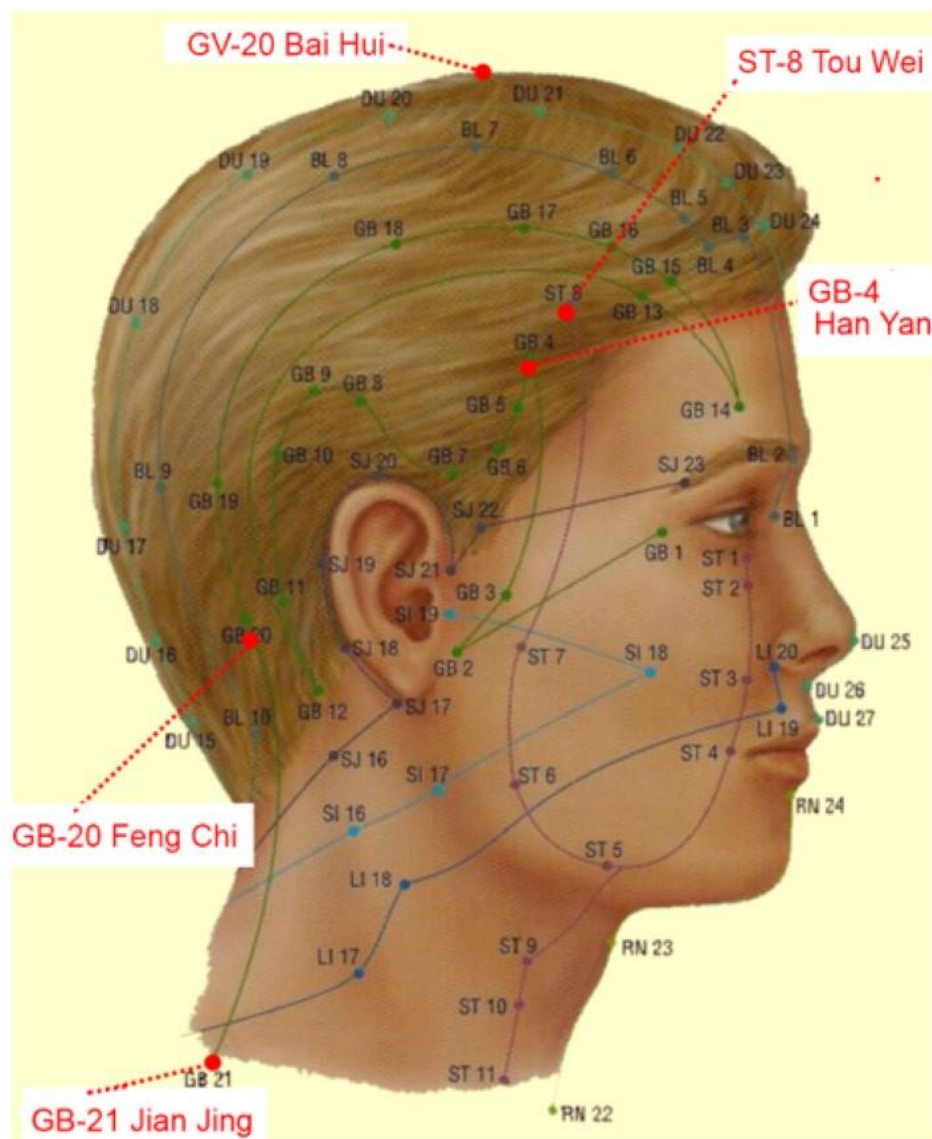
je zakázán v těhotenství



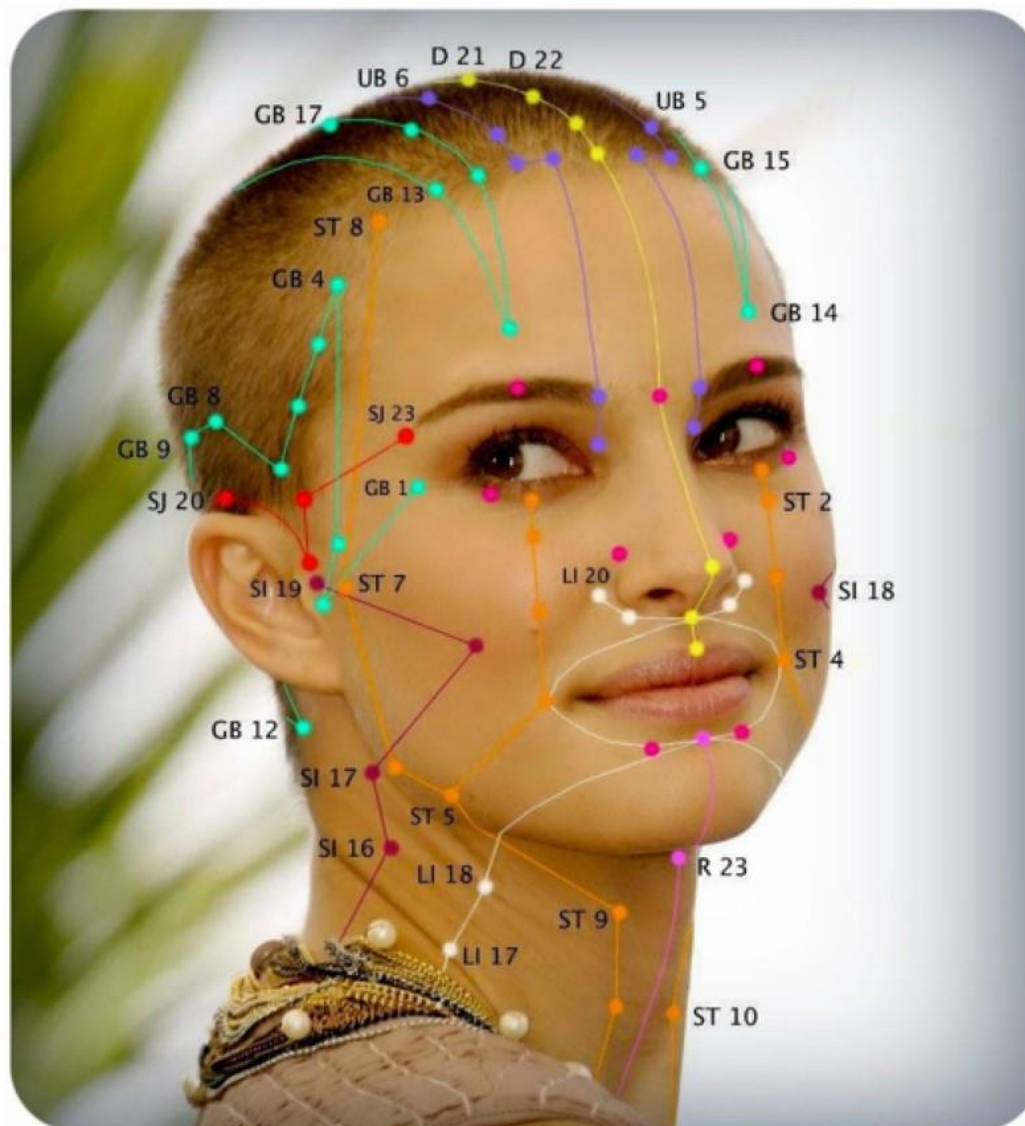
AKUPUNKTURNÍ BOD LI 4 HE GU



Akupunkturní body



Akupunkturní body



Jak by měla vypadat receptura

receptura by měla obsahovat 3 - 4 skupiny bylin,
které se nazývají:

císař

ministr

asistent

poslíček

v každé skupině je jedna nebo více bylin

proto je zřejmé, že téměř nikdy se v léčbě nepoužívá
jedna bylina jako v našem lidovém léčitelství





PŘÍKLAD: BYLINNÁ SMĚS NA POČÁTKY NACHLAZENÍ

99

GUI ZHI TANG WAN

Odvar s větvíčkami skořicovníku

Tato směs je nejstarší směs čínské bylinné léčby na infekce.

Tradičně se předepisovala pro stavy počínajících nachlazení, kde je přítomno výraznější pocení, zimnice nebo třesavka, rozlámanost těla, rýma, ale ještě nenastala vysoká teplota.

působení bylin

císař

GUI ZHI (skořicovník čínský, větvíčka). Jejím hlavním úkolem je zahřát povrch těla a uvolnit z něj (větrný) chlad.



ministr

BAI SHAO (pivoňka bělokvětá - kořen) je tak trochu jejím protipólem - vyvažuje uvolňování povrchu těla a zabraňuje tak nadměrnému pocení.

asistenti

SHENG JIANG (zázvor obecný oddenek) a **DA ZAO** (jujuba čínská) jsou ve směsi použity jako asistentské rostliny. Mají za úkol zpevnit tělo zevnitř posílením trávení.

poslíček

ZHI GAN CAO (lékořice, upravený kořen) podporuje působení asistentských rostlin a zároveň účinky směsi vyvažuje (je tam proto, aby se bylinky mezi sebou nepopraly).

PREVENCE JE LEPŠÍ NEŽ LÉČIT NACHLAZENÍ

prevence nachlazení

od konce srpna nebo od začátku září posilujeme imunitu moxováním bederní oblasti a akupunkturního bodu ST 36 - Zu San Li moxovacím doutníkem

moxovací doutník vypadá jako doutník, ve kterém je pelyněk základní bylinou společně s dalšími bylinami

moxovacím doutníkem se tělo prohřívá asi 0,5 cm až 1,5 cm od kůže, dokud kůže nezrůžoví a neprohřeje se



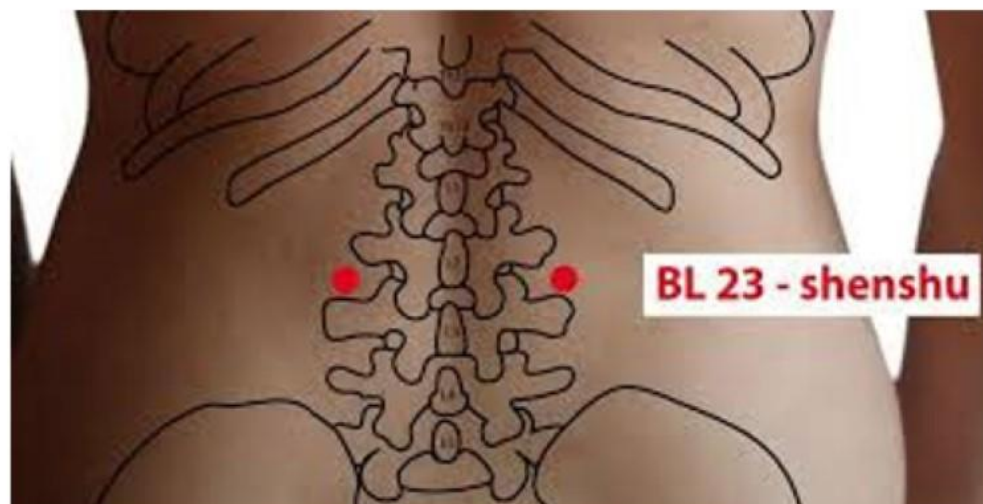
PREVENCE JE LEPŠÍ NEŽ LÉČIT NACHLAZENÍ

102



moxování bodu BL 23

bod BL 23 leží v bederní oblasti moxujeme asi 10 minut 2x až 3x za týden, později 1x týdně



PREVENCE JE LEPŠÍ NEŽ LÉČIT NACHLAZENÍ

103

moxování bodu ST 36

bod ST 36 leží na vnější straně
holenní kosti pod kolenem

sedím na židli, na pravou nohu pod
koleno položím levou ruku a malíček
přibližně ukazuje
na oblast moxování



SMĚS NA HOJENÍ KOSTÍ PŘI ZLOMENINÁCH

Tato směs bylin, která se prodává v tabletách je určena k akutnímu podání po úrazech s poraněním kostí k urychlení jejich srůstání a regenerace.

Je vhodná pro všechny věkové kategorie, kde se požaduje zrychlené uzdravení (sportovci, apod,)

Je vhodná i pro seniory ve vyšším věku, kde se vůbec nepředpokládá, že by kosti mohly ještě srůst

Je vhodná i při velmi těžkých úrazech, při rozdrčených kostech a kdy lékaři nepředpokládají, že by vůbec k nějakému uzdravení mohlo dojít





Léčba čínskou medicínou je velice všestranná

Akupunkturou i bylinami se dají ovlivnit **akutní i dlouhodobé** zdravotní problémy.

Pokud byste měli zájem o podrobnější informace o různých zdravotních problémech a jejich léčbě, mám připraveny další přednášky. Budou o nemocech, jejich léčbě a samoléčbě. Budu odpovídat na dotazy. Také mám připraven celý kurz čínské medicíny.

Pokud Vás tato akce zaujala, tak se zde možná potkáme na dalších přednáškách nebo kurzech, případně se můžeme vidět v klubech seniorů.

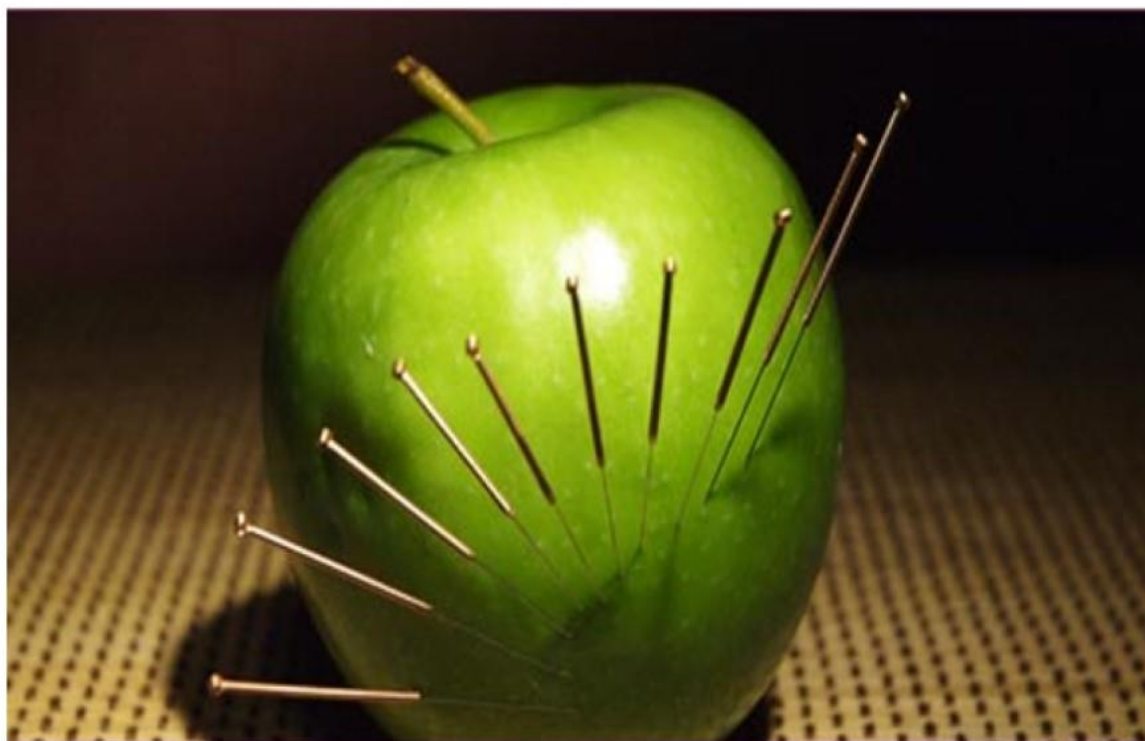


Na své internetové stránky pravidelně přidávám informace o pořádaných kurzech, seminářích a přednáškách.

Zvu Vás na prohlídku mé ordinace i na pořádané akce.

Vzhledem k mému menšímu pracovnímu prostoru a vzhledem k tomu, abych se Vám mohla důkladně věnovat, je počet účastníků na jakoukoliv akci omezen na 8 – 10 osob.

Pokud si na moji přednášku přinesete jablko, bramboru a toaletní papír, můžete si na tyto předměty vyzkoušet napíchnutí akupunkturní jehlou





**Děkuji Vám za
pozornost**