

# Akupunktura

## Definice

Akupunktura (lat. *acus* jehla; *punctum* bodnutí) je alternativní léčebná metoda vycházející z tradiční čínské medicíny. Spočívá časově omezené aplikaci tenkých jehel do specifických bodů na povrchu lidského těla.

## Historie

Stáří této léčebné metody se nedá stanovit přesně, ale předpokládá se, že má kořeny již v době kamenné. První objevené akupunkturní jehly byly vyrobené z kostí a jejich předpokládaný věk je 7000 let. Největšího rozvoje se metoda dočkala v 7. století v Číně, kde byla uznána samostatným léčitelským oborem.

## Tradiční principy

Metodika akupunktury vychází z tradiční čínské medicíny a filozofie a opírá se o empirii.

### Jin & Jang

Princip Jin - Jang vychází z taoismu. Tato filosofie jej popisuje jako dva opačné neustále spolu soupeřící prvky, které však jeden bez druhého nemohou existovat. Jejich vnitřní boj utváří životní energii - *čchi*.

#### Jin

Ženský prvek zahrnuje negativní spektrum energie: tmu, chlad, klid, noc, atd. Z hlediska léčby sem spadají tzv. *plné orgány*, které provádějí resorbci, zpracovávání a ukládání látek: srdce a jeho obal, plíce, játra, ledviny, slezina.

Příliš mnoho energie Jin může způsobovat únavu, zadržování tekutin, výtoky nebo mravenčení.

#### Jang

Mužský prvek je opakem, analogicky tedy kladnou energií: světlo, teplo, aktivitu, den, atp. Přísluší mu tzv. *duté orgány* přijímající živiny a vylučující zbytky: žaludek, střeva, žlučník, močový měchýř, cévní systém a tři ohřívače.

Příliš mnoho této energie může zapříčiňovat vysoký krevní tlak, migrénu či jiné akutní bolesti.



Je ale důležité si uvědomit, že na základě své fyziologické funkce má každý orgán jistý podíl Jin i Jang, ty do sebe vzájemně přecházejí a transformují se. Zdravý organismus má tyto principy v rovnováze a jejich energie proudí akupunkturními drahami, tj. *meridiány*. Je-li tento stav dlouhodobě narušen, lidské tělo je nemocné. Akupunktura se snaží předcházet vzniku nerovnováhy, popřípadě odbourávat její příčiny.

## 5 základních prvků

Prvky mající vliv vždy na dva orgány, z nichž jeden odpovídá principu Jin a druhý Jang. Vytváří tak *párové akupunkturní dráhy*.

### Element Vody

- Dráhy: ledviny a močový měchýř,
- barvy: modrá a černá,
- chuť: slaná,
- období: zima.

Je zásobárnou energie, kterou tělo potřebuje, je-li v déle trvajícím stresu. Dráha ledvin uchovává tyto zásoby a umožňuje je tělu využít v okamžiku pohotovosti. Dráha močového měchýře hospodaří s tělními tekutinami. Ovlivňuje také zdraví kostí, sluch a sexualitu.

Z hlediska chování vyvolává strach, který v rozumné míře zvyšuje šanci organismu přežít.

Nerovnováha se může projevovat studenými rukama a nohama, přehnanou chutí na slané, infekcemi močových cest, lámáním vlasů, fóbiemi, neplodností, pomalým hojením fraktur či bolestí v dolní části zad.

### Element Dřeva

- Dráhy: játra a žlučník,
- barvy: purpurová a zelená (tradiční barvy uzdravení a proměny),
- chuť: kyselá,
- období: jaro.

Tento prvek působí na zdraví svalů, šlach a vazů. Zároveň se podílí na samotném trávení, zpracovávání živin a pročišťování krve. Zlepšuje zrak (a to jak silné oči a snadnou akomodaci, tak pomyslné vnitřní vidění, pohled na situaci z více stran).

Pokud je tento element v rovnováze dodává energii pro dosažení vytoužených cílů, čímž umožňuje stárnutí bez lítosti.

Naopak jeho nerovnováha se projevuje agresí, přejídáním, bolestmi hlavy, alergiemi, nerozhodností, problémy očí a páteře nebo záněty šlach a svalovými křečemi.

## Element Ohně

- Dráhy: srdce a tenké střevo + osrdečník a tři ohříváče (zvané též trojitý zářič nebo tři Ohně),
- barvy: červená a růžová,
- chuť: hořká,
- období: léto.

Oheň ovlivňuje tvořivost a zdraví srdce, reguluje krevní oběh a obecně celý systém meridiánů. Podílí se také na zpracovávání potravy a jejího oddělení od zbytků, odpadů. Trojitý zářič řídí tři energetická centra, a to dutinu hrudní, břišní a pánevní. Je jediným meridiánem, který není vázán na určitý orgán.

Emočním projevem tohoto prvku je radost.

Symptomy ukazující na nerovnováhu tohoto prvku jsou srdeční potíže, špatný krevní oběh, nízké libido, deprese, apatie, nefyziologické změny teplot, kožní onemocnění nebo např. bezohlednost a nedostatek empatie.

## Element Země

- Dráhy: slezina a žaludek,
- barvy: žlutá, oranžová a hnědá,
- chuť: sladká,
- období: pozdní léto.

Země je základním prvkem působícím na tělesnou i duševní vyrovnanost. Dále ovlivňuje sexualitu, plodnost, správnou tvorbu krve i trávení. Reguluje mimo jiné také menstruační cyklus.

Emoce spjatá s tímto prvkem je soucit. Je-li v rovnováze, dává pocit stability. Naproti tomu špatné odchylky této energie mohou způsobovat přehnanou nejistotu, zbytečné omlouvání či příliš vstřícný přístup k druhým na vlastní úkor.

Onemocnění související s elementem Země jsou kožní nebo žaludeční vředy, nevolnosti, zvracení, poruchy příjmu potravy, diabetes a hypoglykémii, nepravidelnou ovulaci, předmenstruační syndrom, neplodnost nebo plísňové infekce.

## Element Kovu

- Dráhy: tlusté střevo a plíce,
- barvy: bílá, stříbrná a šedá,
- chuť: pálivá,
- období: podzim.

Kov ovlivňuje zdraví našich vnitřností, dýchacího systému a kůže. Detoxikuje tělo ve smyslu fyzických i psychických "odpadů". Posiluje smysl pro čest a spravedlnost.

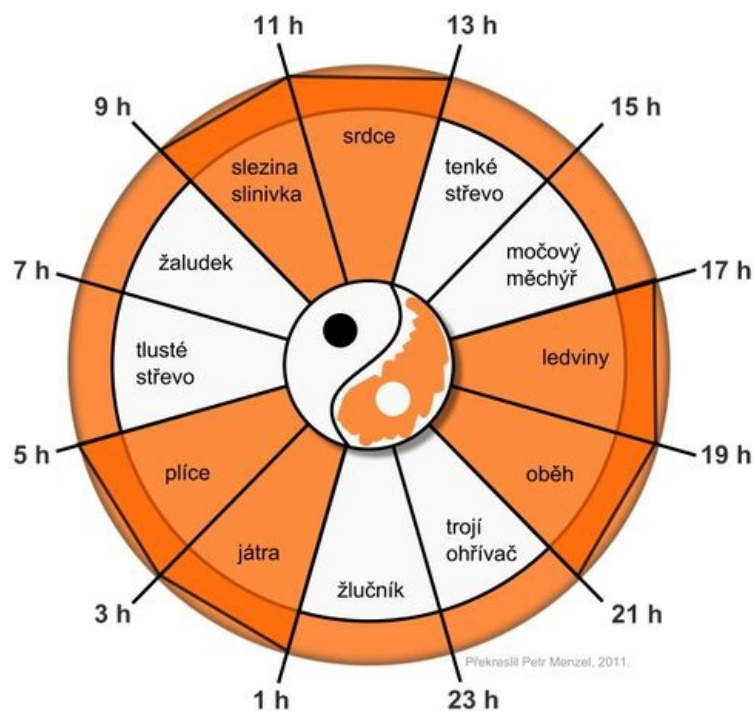
Emocí tohoto prvku je smutek. V rovnováze nám pomáhá zbavit se nepříjemných zážitků a nabýt nové naděje. Opakem je dlouhé truchlení a neschopnost překonat minulost.

Příznaky nemocí souvisejících s narušením rovnováhy jsou akné, ekzémy, popraskaná kůže, záněty dutin i průdušek, chronické rýmy, astma, bolesti hlavy v čelní části, zácpy nebo naopak průjmy.

## Orgánové hodiny

Energie prochází všemi zmiňovanými orgány v přesně stanovených drahách a časech. Během celého dne se postupně dostane na všechny. Orgánové hodiny nám ukazují dobu, kdy je daný orgán maximálně aktivní, tudíž jím právě prochází nejvíc energie. V těchto charakteristických momentech lze také patologický stav orgánu nejlépe ovlivnit. Nové medicínské studie ohledně *biorytmů* v mnohém odpovídají právě tomuto starému čínskému učení.

## Intervaly maximální aktivity



## Akupunkturní body a jejich dráhy

Akupunktura se snaží diagnostikovat jakékoliv špatné odchylky energie a ty pak vyrovnat. Terapie spočívá ve vpichování ocelových jehliček do příslušných *akupunkturních bodů*. Tradiční čínská medicína popisovala 365 takovýchto bodů, dnes jich je uváděno až 2000. Valná většina z nich leží na některých ze 14 drah, tzv. *meridiánoch*. Jednotlivé meridiány nesou jména podle orgánu, který reprezentují. Správným působením na jednotlivé dráhy můžeme však ovlivňovat i celou řadu dalších orgánů<sup>[1]</sup> (viz tabulky níže).



Převzato z [2]

### Orgánové dráhy a možnosti jejich ovlivnění:

Jinové dráhy

Meridián	Dráha plíc	Dráha sleziny	Dráha srdce = Hlavní správce	Dráha ledvin	Dráha osrdečníku	Dráha jater
Cesta	sestupně od hrudníku k ruce	vzestupně od nohy k hrudníku	sestupně od hrudníku k ruce	vzestupně od nohy k hrudníku	sestupně od hrudníku k ruce	vzestupně od nohy k hrudníku
Orgány	nos, hrdlo, plíce, hrudník, horní končetiny	plíce, břicho, střevo, žaludek, slezina, játra, urogenitální systém, dolní končetiny	srdce, hrudník, CNS, horní končetiny	plíce, vnitřní orgány, urogenitální orgány, hrdlo, dolní končetiny	cévní systém, nervový systém, srdce, hrudník, žaludek, horní končetiny	játra, žlučník, postranní části trupu, pankreas, urogenitální orgány

Jangové dráhy

Meridián	Dráha tlustého střeva	Dráha žaludku	Dráha močového měchýře	Dráha tří ohřívačů	Dráha žlučníku
Cesta	vzestupně od ruky k hlavě	sestupně od hlavy k noze	sestupně od hlavy k noze	vzestupně od ruky k hlavě	sestupně od hlavy k noze
Orgány	ústa, zuby, hlava, hrdlo, jazyk, tváře, jícen, horní končetiny	hlava, tváře, ústa, zuby, hrdlo, žaludek, střevo, dolní končetiny	hlava, šíje, záda, CNS, oblast hýždí, kůže, vnitřní orgány	uši, oči, postranní části hrudníku, lokty, ramena	uši, oči, hrudník, játra, žlučník, hýždě, kolena, dolní končetiny

Meridián	Přední střední dráha = Céva početí = Ren	Zadní střední dráha = Řídící céva = Du
Cesta	od středu hráze k prostředku brady	od kostrče, přes páteř a hlavu, na uzdičku horního rtu
Orgány	močový měchýř, tenké střevo, žaludek, srdce, obal srdce, tři ohřivače	žaludek, žlučník, játra, urogenitální oblast

Akupunktura pracuje ještě se sekundárními drahami, pro ty je potřeba hlubší znalosti jak akupunkturních bodů, tak jejich meridiánů.

## Vzdělání v akupunktuře

### Předpoklady

Lékař musí mít atestaci v klinickém oboru (nebo doložit minimálně tříletou praxi v klinickém oboru) a zúčastnit se základního školení v akupunktuře, které obnáší 200 hodin teoretické a praktické výuky. Školení probíhá ve dvou blocích, které jsou odděleny pauzou, a je zakončeno zkouškou, po které se lékaři vydá diplom. Chce-li lékař provádět akupunkturu v ČR, musí být tento diplom vydán akreditovanou českou institucí. Nejedná-li se o takovou společnost, diplom musí být nostrifikován splněním jak lhůt, tak obsahu výuky, praxe a náplně zkoušky.

S tímto základním vzděláním (tzv. *oprávnění - kredit I. stupně*) je lékař oprávněn provádět akupunkturu *ve svém oboru* (ale nikoliv mimo obor).

### Základní školení

(uvedeno dle <sup>[3]</sup>)

#### ■ Témata prvního bloku přednášek:

- Legislativa, Teorie a mechanismy působení akupunktury (AP) z hlediska současné medicíny
- Morfologické a fyziologické základy AP
- Komplexní pohled na člověka ve zdraví a nemoci, systémový přístup v medicíně
- Historie a současné postavení AP v tradiční čínské medicíně (TČM) a ve světě. Filozofické základy AP. Základní klasické teorie a pravidla
- Přehled diagnostiky v TČM, diagnostika pulzová a z jazyka
- Obecné a speciální indikace a kontraindikace AP
- Charakteristika aktivních bodů (AB) - morfologická, fyziologická, klinická. Způsoby vyhledávání AB
- Systematika 12 hlavních orgánových a 2 středních drah, jejich základní AB. Body mimo dráhy a nové body
- Přehled mikrosystémů. Základy aurikuloterapie
- Komplikace AP, jejich prevence a terapie
- Technika jehlové AP
- Různé formy AP dle způsobu stimulace AB (akupresura, jehlová AP, sono-, elektro-, magneto-, foto-, laser-punktura)
- Základy moderní AP diagnostiky (měření elektrických parametrů, tepelné snášenlivosti)
- Zásady výběru forem AP, technik a AB
- Výběr AB v konkrétních indikacích různých oborů
- Preventivní AP postupy, První pomoc akupunkturou
- Praktická cvičení

#### ■ Témata druhého bloku přednášek:

- Neurofyziologie bolesti, možnosti, způsoby a mechanismy analgetického působení AP
- Klinické použití klasických teorií
- Doplnky k hlavním orgánovým drahám a jejich AB
- Sekundární dráhy, jejich průběhy, indikace a symptomatologie, tradiční čínská masáž
- Mimořádné dráhy, jejich průběh, symptomatologie, indikace
- EAV - úvod do metodiky
- Systém základní regulace (Pischinger) a možnosti AP
- Aurikuloterapie (vyšší stupeň - aurikulomedicina)
- Další mikrosystémy a modifikace AP
- Akupunkturní analgésie - teorie, indikace, provádění
- Terapie akupunkturou v různých oborech a indikacích
- Praktická cvičení
- Novinky v moderní AP

### Vzdělání vyššího typu

Chce-li lékař provádět akupunkturu i mimo svůj klinický obor (*oprávnění-kredit II. stupně*) musí splnit následující podmínky:

1. doložit oprávnění - kredit I. stupně,
2. mít po ukončení základního školení minimálně sedmiletou praxi v akupunktuře, s minimálně 500 ošetřenými pacienty (nikoli monotematickými),
3. doložit další kurzy (v celkové délce minimálně 200 hodin),

4. absolvovat odbornou zkoušku nebo dosáhnout 1800 bodů (body se získávají za účast na kurzu/ školení/ přednáškách; za zveřejnění odborné publikace/ časopisu; za výzkumnou činnost apod.).

## Odkazy

### Externí odkazy

- Akupunktura (česká wikipedie)
- Acupuncture (anglická wikipedie)
- <http://lekarske.slovníky.cz/lexikon-pojem/akupunktura>
- Akupunktura a přidružené techniky (<http://www.akupunktura.cz/index.php?page=akupunktura>)
- <http://www.wikina.cz/a/Akupunktura>
- Čínské názvy akupunkturálních bodů ([http://www.wikina.cz/a/%C4%8C%C3%ADnsk%C3%A9\\_n%C3%A1zvy\\_akupunktur%C3%ADch\\_bod%C5%AF](http://www.wikina.cz/a/%C4%8C%C3%ADnsk%C3%A9_n%C3%A1zvy_akupunktur%C3%ADch_bod%C5%AF))

### Použitá literatura

- EMMEROVÁ, Jarmila. *Rodinná encyklopedie alternativní medicíny*. 1. vydání. Praha : Reader's Digest Výběr, 1997. 399 s. ISBN 80-902069-3-X.
- BAUER, Cathryn. *Akupresura pro ženy*. 1. vydání. Praha – Hodkovičky : Pragma, 2006. 94 s. ISBN 80-7349-012-9.

### Reference

1. VALEČKOVÁ, Marie. *Akupunktura* [online]. [cit. 2012-01-15]. <<https://www.rehabilitace-akupunktura.cz/akupunktura>>.
2. NUGA BEST, For The Best Beauty & Health. *Acupuncture* [online]. [cit. 2011-01-15]. <[www.nugabest.dk/en/principles/75-akupunktur.html](http://www.nugabest.dk/en/principles/75-akupunktur.html)>.
3. Česká lékařská akupunkturistická společnost České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně. *Vzdělávání lékařů v akupunkturu v ČR* [online]. ©2009. [cit. 2011-01-15]. <<http://www.akupunktura.cz/akupunktura.htm>>.