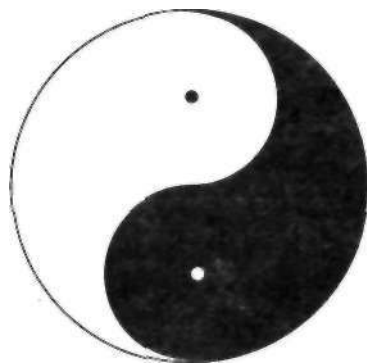


AKUPRESURA

ČÍNSKÁ PŘÍRODNÍ LÉČBA

ZDROJ ZDRAVÍ A SVĚŽESTI



NOVINKA PRO ZPEVNĚNÍ ZDRAVÍ A PREVENCI

SLOVO ÚVODEM

Lidé se mě často ptají, jak jsem se seznámil s akupresurou. Vyzkoušel jsem si ji na sobě a mohu říci, že velmi úspěšně.

Je tomu již několik let, kdy se mi po úrazu poškodila páteř, navíc jsem měl už dříve narušené kyčle, a tak se ze mne stal rázem invalida chodící o dvou berlích téměř celý rok.

V té době mi známý lékař, akupunkturista a akupresurista poradil, abych dělal akupresuru. Sehnal jsem si dostupnou literaturu a seznámil jsem se s touto starou čínskou přírodní léčbou. Zakoupil jsem si dvě akupresurní rohože a z jedné jsem si vyrobil váleček, se kterým jsem prováděl masáž celého těla. Každý večer jsem přikládal na záda termofor s horkou vodou s akupresurovou rohoží, šlapal denně 5 - 10 minut na rohož, dělal jsem si doma ve vaně podvodní masáž, cvičil na ripstole a používal 1 x týdně domácí saunu.

Za několik týdnů jsem odložil berle a hůl!

Váleček jsem poté udělal z umělé hmoty, aby se dal používat i ve vaně a nechal patentovat včetně zahřívací gumové láhve s akupresurním povrchem.

Přeji si, aby se Vám všem s našimi akupresurními pomůckami upevnilo zdraví. Nezapomeňte, že důležitá je pravidelnost.

Máme radost, že se dobrá věc podařila.

Zdeněk KULHAVÝ

Navazuji na úvod p Kulhavého. Ověřuji si již delší dobu jeho výrobky v praxi a musím konstatovat, že všechny setkaly s velkým úspěchem a jsou žádaný od mých pacientů. Mohu odpovědně říci, že všechny pomůcky prokázaly vysokou kvalitu a velice uspokojivé léčebné účinky.

MUDr. Josef SALAČ
ambulance akupresury a
akupunktury OÚNZ Třebíč

VÍTE, CO JE AKUPRESURA?

*Je to více než 4 000 let stará čínská účinná přírodní léčba, která se dnes studuje na celém světě.

Využívá "podivuhodná" místa na lidském těle zvaná aktivní body, zóny a plošky, které prostřednictvím nervové soustavy mají spojení s příslušnými orgány lidského těla. Podrážděním těchto míst tlakem nebo masáží možno léčebně působit na funkční stav příslušného orgánu.

AKUPRESURA se provádí pomocí tlaku v místech, které odpovídají aktivním bodům. Je to metoda jednoduchá, bez nebezpečí a nevyžaduje zvláštního cviku. Může ji provádět člověk netrpící toho času žádnou chorobou jako prevenci nebo proti únavě.

Akupresurní body si vyhledáme prsty, neboť kůže je v těchto místech citlivější na tlak i na bolest. Při provádění akupresury však není tak nutná znalost aktivních bodů, protože jde o všeobecný reflexní děj, který vyvolává v organismu reakce, a tím upravuje nerovnovážený stav. Důležitý je přitom neurčitý pocit mezi tlakem a bolestí, s trnutím a příjemným uvolněním, které je první známkou správně zasaženého bodu. Stačí, když postupujeme zhruba v naznačených bodech a sami s překvapením zjistíme, kolik je na těle citlivých míst, o kterých ^ isme neměli ani tušení. Mohutně se přitom zvyšuje prokrvení dotýčných partií s pocity tepla a příjemné únavy, kterou nakonec vystřídá pocit všeobecného uvolnění a osvěžení.

AKUPRESURU je možno provádět denně zejména u chronických nemocí. Když příznaky zeslábnou, 2 x - 3 x týdně a posléze 1 x týdně. Celková doba masáží má být asi 15 minut. Většinou si vhodnou délku působení určí postupně každý sám. Je přirozené, že se nebudeme pokoušet ani u sebe ani u našich blízkých zasahovat do onemocnění vážnějších a raději se poradíme s lékařem.

Akupresura je hit,
kdo ji dělá ten je fit.
Komu to jen trochu pálí,
válečkem se našim válí,
bude zdravý, čilý, svěží,
kdo nevěří ať k nám běží,
váleček zde dostane,
všechno bolet přestane.

CO DOKAZE AKUPRESURA

- 1. Zmírnění bolestí /při znalosti diagnózy/**
- 2. Preventivně pomáhá k zabránění vzniku dřívějších onemocnění**
- 3. K první pomoci - bezvědomí, záchvaty**
- 4. K podpoře funkcí u poruch orgánů**
- 5. K relaxaci a rekondici tělesné nebo duševní**
- 6. K léčbě psychosomatických onemocnění jako je - nespavost, nervozita, zácpa, průjem apod.**
- 7. K léčbě a prevenci návykových onemocnění - kouření, obezita, narkomanie**
- 8. K léčbě a prevenci chřipkového onemocnění, rýmy, zánětu dutin**
- 9. Ke zvýšení přirozené obranyschopnosti a posílnění imunitního systému organismu**
- 10. K podpoře rehabilitace**

Zákaz použití akupresury:

Akupresura se nesmí provádět u bolestí nejasného původu, u akutních zánětů, nad křečovými žilami a poškozenou pokožkou. Dále nelze akupresuru provádět u těhotných žen a u stavů těžkého onemocnění vnitřních orgánů. Zde je vhodná porada s lékařem.

POUŽITÍ AKUPRESURNÍCH POMŮCEK

AKUPRESURNÍ REHABILITAČNÍ RELAXAČNÍ A MASÁŽNÍ VÁLEČEK UNIVERSÁLNÍ

Je vyroben z plastů a pryže a opatřen držadly šíře 10 cm. Používá se na masáž, vícebodovou akupresuru, rehabilitaci a relaxaci celého těla. Tlak na kůži volíme přiměřeně silný, přičemž působení na určitý aktivní bod by mělo trvat 5 - 8 vteřin. Provedeme akupresuru rukou - začneme od špiček prstů a palců. Tlakem na hroty válečku postupně přecházíme na celou dlaň /váleček mačkáme/. Dále provedeme akupresuru celého těla od hlavy až po chodidla. Přitom se můžeme zaměřit na ty aktivní body, kde máme zdravotní potíže. Na všechny body však nedosáhneme - požádejte proto o pomoc partnera. Vzájemná masáž ve dvou je účinnější. Celý postup můžeme několikrát opakovat. Masáž akupresurním válečkem se provádí ve směru proudění žilní krve, čímž se pomáhá urychlit její odtok ze zatěžovaných orgánů a míst. Tím se mírně rozšiřují cévy a ulehčuje se práce srdci. Správně provedená masáž působí blahodárně na činnost nervového systému a všech orgánů. (viz. str. 7 a 8).

Upozornění: váleček nepoužívejte v potírně sauny z důvodu jeho deformace v horkém prostředí.

AKUPRESURNÍ REHABILITAČNÍ, RELAXAČNÍ A MASÁŽNÍ VÁLEČEK SPECIÁLNÍ

Je vyroben ze dřeva a pryže a po stranách je na pevně opatřen kluzáky šíře 20 cm. Je určen hlavně k akupresuře a masáži chodidla, krční a bederní páteře. Jeho předností je, že jej lze použít při sezení! /např. u televize/ současně u obou chodidel. Přitom tlak na váleček můžeme regulovat a lépe působit na klenbu chodidla. Tento váleček se osvědčil zejména proti rozespalosti a odstranění celkové únavy. Masáže děláme denně 5-10 minut po celém chodidle i na jeho hranách. Věnujte svým chodidlům tuto péči - zaslouží si to.

AKUPRESURNÍ GUMOVÁ ZAHŘÍVACÍ LÁHEV

Jde vlastně o klasický termofoor opatřený na jedné straně akupresurními výstupky. Jeho stěna je však zesílena. Naplní se asi 3/4 - 1 litrem horké vody /do 80 °C/ a po vytlačení vzduchu se láhev uzavře zátkou. Láhev se přikládá na postižená místa, tím dochází k prohřívání a současně tlakovému působení na body. Při bolestech zad a páteře je možno na láhev i lehnout. Tyto masáže provádíme pravidelně. Předností tohoto výrobku je současné působení tepla a akupresury, což zvyšuje její účinnost. Příkladě lze láhev použít u bolestí velkých kloubů, k obkladům podbřišku, při onemocnění močových cest a při bolestivém menses.

AKUPRESURNÍ ROHOŽ

Je vyrobena z pryže a opatřena hroty. Jde vlastně o náhradu za kdysi běžné chození naboso po nerovném terénu. Masážní rohožka se používá na bodovou masáž a akupresuru chodidla, ale i zad a svalových skupin. Výstupky na rohožce působí na aktivní body a reflexní zóny nohou nebo i jiných částí těla. Prostřednictvím nervové soustavy mají tyto body spojení s příslušnými orgány a částmi těla. Podrážděním uvedených bodů se stimuluje krevní oběh, čímž se podporuje vylučování toxický látek z těla. zlepšuje se metabolismus, funkce srdce a oběhový systém, zlepšuje se také nervový a dýchací systém, zmírňují se kloubové potíže, zmenšují se subjektivní těžkosti a dochází k celkovému uvolnění.

Dodáváme 2 druhy rohoží - rozměr 20 x 30 cm
- rozměr 43 x 34 cm

Velké rohože je možno vzájemně spojovat a použít je i jako protiskluzovou do vany nebo i rohož do koupelny.

Všechny pomůcky před prvním použitím řádně omyjte v teplé vodě s přídavkem saponátu.

AKUPRESURA I PRO DĚTI

Akupresura má blahodárné účinky i na děti. Slouží jako prevence proti různým chorobám a zdravotním potížím, jako je např. nachlazení, chřipka, alergie, astma, zažívací poruchy, ploché nohy i vady a onemocnění páteře.

r

Zvláštní uplatnění mají akupresurní pomůcky v jeslích a mateřských školách. V řadě těchto dětských zařízeních jsou uvedené pomůcky úspěšně vyzkoušeny. Jedná se o pravidelné desetiminutové provádění akupresurních masáží jako je chůze po akupresurovém chodníčku zakončeném gumovými výstupky proti plochým nohám, dále válení válečkem záda dětí navzájem, provádění masáží rukou a nohou. Také akupresurní gumové zahřívací lahve s teplou vodou jsou pro děti velmi vhodné, neboť tím dochází k prohřátí akupresurních hrotů, které účinněji působí na aktivní body a plošky.

Pro děti v domácnosti postačí jedna kompletní souprava, kterou tvoří

- váleček universální
- váleček speciální
- gumová zahřívací láhev
- gumová rohožka
- překážková podložka

Pro jednotlivá oddělení předškolních zařízení je třeba 6 souprav, ze kterých se vytvoří akupresurní chodníček. V této soupravě stačí jen jedna překážková podložka.

Pro předškolní zařízení doporučujeme osobní odběr. Budou vám poskytnuty další rady a poučení.

JAK DĚLAT MASAZE

Ukázky použití akupresurního, rehabilitačního, relaxačního, masážního válečku

Masáž zad -

obr. 1

Masírujeme ve směru šipek 1 - 3. **Tlak na váleček** volíme přiměřeně silný, aby byla kůže lehce prokrvena /začervenalá/. Masáž se používá při bolestech zad, **ale** také při léčení funkčních obtíží orgánů /plíce, srdce, ledviny, játra apod./

Masáž krční páteře -

obr. 2

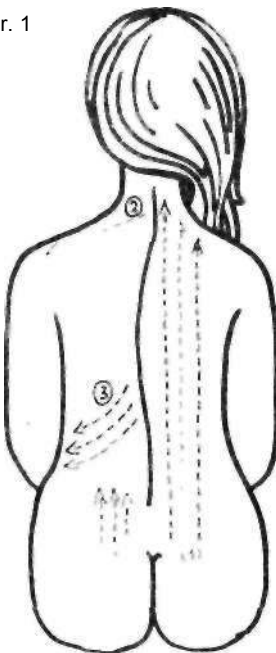
Opět masírujeme ve směru šipek 1 - 5. Masáž ovlivňuje bolesti v oblasti krční páteře, hlavy, bolesti vystřelující do ruky.

Masáž křížové oblasti

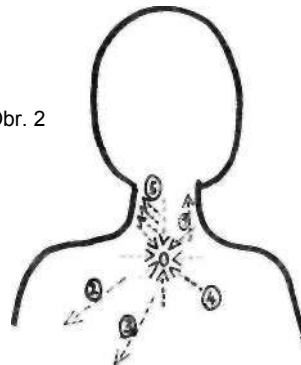
obr. 3

Je používána při ischiasu nebo též u onemocnění močopohlavních. Masírujeme ve směru šipek 1 - 4.

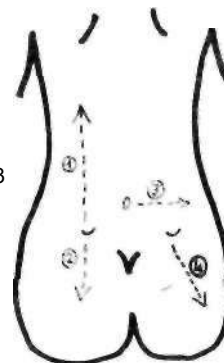
Obr. 1

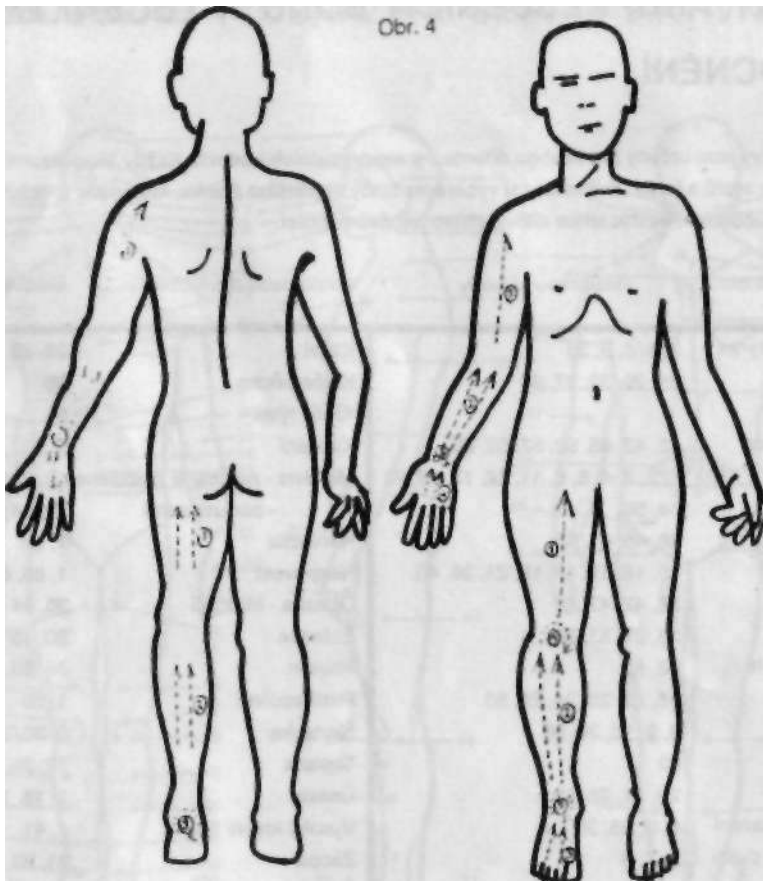


Obr. 2



Obr. 3





Masáž těla - obr. 4

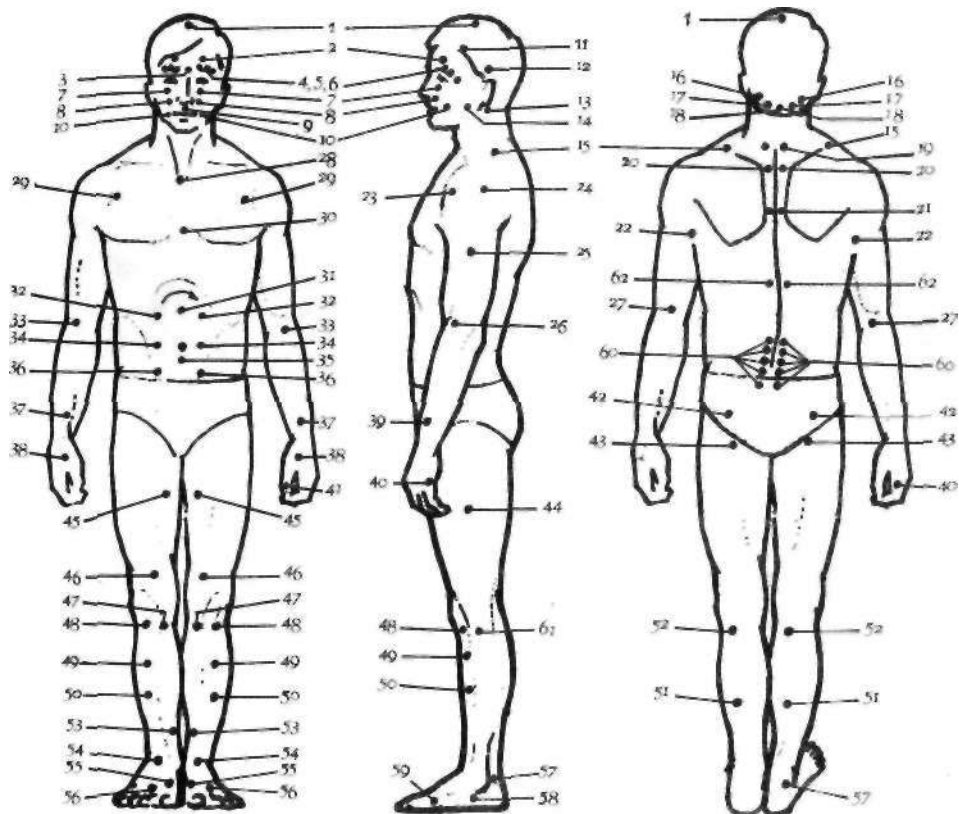
Používá se proti bolestem velkých kloubů a hlavně jako tonizační masážní sestava při únavě. Masírujeme směrem k srdci /viz šipky/.

SESTAVY AKUPRESURNÍCH BODŮ K LÉČENÍ BĚŽNÝCH ONEMOCNĚNÍ

Sestavy jsou určeny pro hrubou orientaci v akupresurních bodech. Každý akupresurní bod je přesně lokalizovaný dle svalů a kostí. Ze sestavy si vybereme body největšího účinku, které jsou u každého individuální. Akupresurní bod je lehce citlivý, místo ale nesmí bolet.

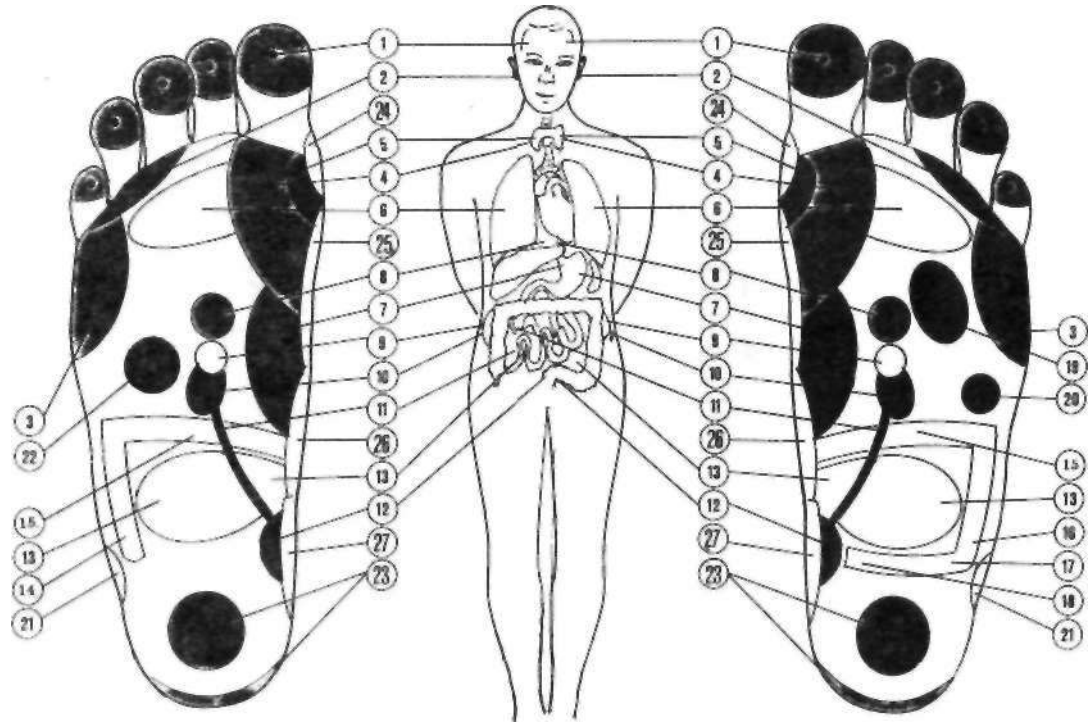
místo nebo druh obtíží	akupresurní body	místo nebo druh obtíží	akupresurní body
Alergie -senná rýma	3, 4, 8, 9, 38	Kašel	28,33
Astma	28, 29, 33, 37, 20	Křeče břicha	55
Bolesti		Křeče lýtek	51
- bederní páteře	42, 43, 45, 52, 57, 59, 60	Kýchání	9,30
- hlavy	1,2,3,4,5,6,11,12, 13, 16,38	Migréna - na straně postižené	2, 7,10,16
- hlezna	54,56	- oboustranně	38, 54, 56
- kolena	38, 46, 47, 48	Nervozita	1,30
- krční páteře	15, 16,17, 18, 19,21, 38. 40,	Nespavost	1.58,61
- kyčlí	38, 42, 43. 60	Obezita - hubnutí	35,44
-lokte	26, 27, 33, 38	Potence	30,35
- při měsíčkách	38,53	Průjem	34. 35, 38, 55
- ramen	15, 22, 23, 24, 25, 50	Proti kouření	1,30
-zubů	8, 9, 10, 38, 56	Škytavka	9, 30, 31
Cukrovka	62	Teplota	19, 26, 38, 57
Dusnost	20,21,28,30	Únava	1,16,17,18,26,35,38
Chřipka a nachlazení	8, 9, 26, 38	Vysoký krevní tlak	1,41
zánět dutin	2,7,8	Zácpa	31,32,34,35,36,39
		Žaludek	31,49
		Žučník	1,53

ZJEDNODUŠENÉ VYOBRAZENÍ SESTAV AKTIVNÍCH BODŮ



MIKROSYSTEM CHODIDLA

1. Hlava, oči
2. Uši
3. Ramenní klouby
4. Štítná žláza
5. Příštítná žláza
6. Plice, průdušky
7. Žaludek, dvanáctemík
8. Pletěň solární
9. Nadledvinky
10. Ledviny
11. Močovody
12. Močový měchýř
13. Tenké střevo
14. Vzestupné střevo, slepé střevo
15. Příčné tlusté střevo
16. Sestupné střevo
17. Esovitá klička tl. střeva
18. Konečník
19. Srdce
20. Slezina
21. Kolena
22. Játra a žlučnk
23. Varlata, vaječníky
24. Krční páteř
25. Páteř
26. Křížová kost
27. Kostrč

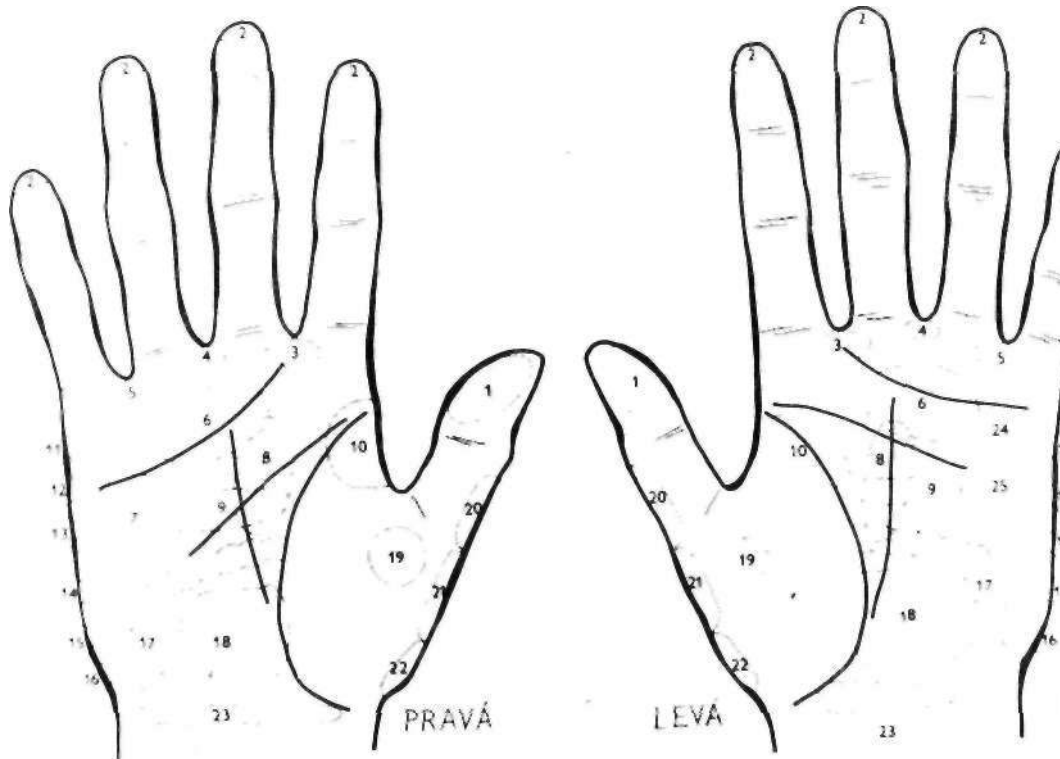


PRAVÁ

LEVÁ

MIKROSYSTÉM DLANÍ RUKOU

Pro mikrosystém dlaní rukou platí obdobná pravidla jako u plošek nohou.



1. hlava, CNS
2. dutiny lebky, sinusy
3. oči
4. eustach trubice
5. uši
6. plíce
7. játra
8. ledvina
9. slinivka
10. žaludek
11. rameno
12. loket
13. zápěstí
14. kyčel
15. koleno
16. kotník
17. tlusté střevo
18. tenké střevo
19. štítná žláza
20. krční páteř
21. hrudní páteř
22. bederní páteř
23. ischias
24. srdce
25. slezina

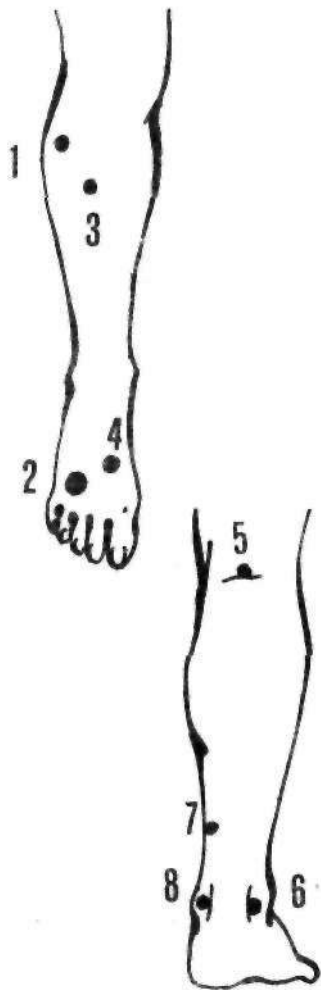
BODY S CELKOVÝM ÚČINKEM

Tyto body patří k nejčastěji používaným, k neúčinnějším a největším. Mají celkové účinky na celý organismus, působí protibolestivě, proti alergii, normalizují a stabilizují funkce.

bod

působení

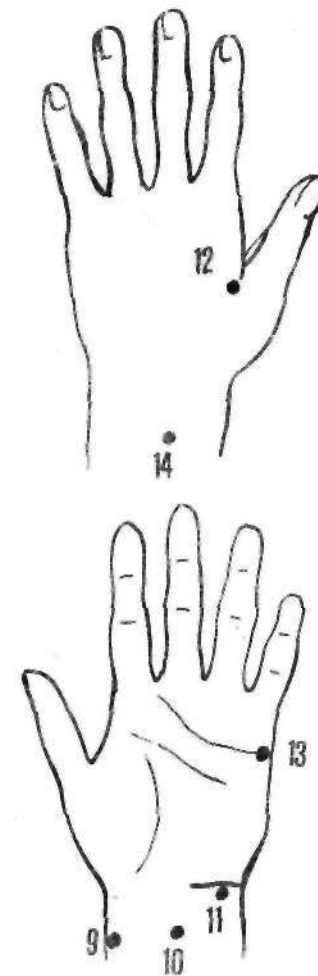
- | | |
|-------|--|
| 1,2, | bolesti, křeče, nespavost, hněv, napětí, nedoslýchavost |
| 3 | alergie, bolest, sekrety, čelo, trávení, zvracení, zuby, otoky, metabolismus, zažívání |
| 4 | napětí, závratě, poruchy menstruace, křeče, metabolismus |
| 5, 6, | kosti, tvorba moče, alergie, bolest |
| 7 | otoky, prokrvení, vazy a svaly, krvácení, metabolismus, krvetvorba |
| 8 | poruchy sluchu, astma, teploty, otoky, zlomeniny, hučení v uších, bolesti zad |



bod

působení

- | | |
|----|---|
| 9 | kašel, otoky, dýchání, hojení, bolest, spáleniny, ochlupení |
| 10 | prokrvení, bolesti na hrudi a mezi lopatkami, krevní oběh |
| 11 | nespavost, duševní a nervové poruchy, chuť, bolest na hrudi |
| 12 | stav všech sliznic, proti bolesti a alergii, trávení, nos, zuby |
| 13 | přújmy, bolesti ramen, plynatost, bolesti |
| 14 | revm. bolesti, změny počasí, bolestivost |



PŘÍKLADY POUŽITÍ AKUPRESURNÍCH POMŮCEK

Únava, ranní rozespalost, ploché nohy

Na rohoži přešlapujeme denně ráno při mytí 5 - 10 minut.

Pocit unavených nohou, zemdlenost, menstruační potíže, impotence

Do vaničky napustíme asi 5 cm teplé vody, do které položíme rohož a přešlapujeme na ní asi 10 - 15 minut. Poté si na nohy navlékneme suché vlněné ponožky a minimálně 30 minut ležíme v klidu.

Bolesti hlavy, záněty dutin, rýma

Na rohožce přešlapujeme 5-10 minut na špičky buď vsedě nebo vstoje. Zvláště se snažíme promasírovat bříška prstů.

Zažívací obtíže, vředová choroba, zvracení

Sedíme na židli, použijeme speciálního akupresurního válečku s kluzáky a válíme chodidlo směrem k vnitřnímu kotníku /zóna žaludku/.

Zácpa, nepravidelná stolice

Tyto potíže je možno ovlivnit masáží středem chodidla speciálním válečkem.

Bolesti páteře

Masírujeme válečkem vnitřní hranu plosky chodidla /dopředu a dozadu/.

Bolesti zad - ischias

Váleček si podložíme do bederní oblasti a vleže se pohybujeme po dobu asi 10 minut. K tomuto účelu můžeme použít i gumové zahřívací láhve naplněné horkou vodou.

Cévní mozková příhoda

Váleček a rohož se dají použít k urychlení rehabilitace rukou, ke zlepšení svalové síly a stisku.

Všechny pomůcky lze použít při koupeli ve vaně - budete čilí a svěží.

... v našem masokombinátu téměř všichni naši zaměstnanci používají váš váleček a jsou s ním velmi spokojeni

Magda Schenelová
Hodonín

... při návštěvě vaší země jsem si zakoupil vaše výrobky. Jsou vynikající. U nás by byl o ně velký zájem ...

Wenceslavo Smid
Argentina

... váš váleček i rohož používám v naší sauně a jsem s nimi velmi spokojena ...

Marie Kučerová
Kralupy nad Vltavou

Při každodenním provádění akupresury s vašimi pomůckami si zazpívám písničku, kterou jsem složil i pro vás.

ZA VÁLEJ SI PO RÁNU

/na nápěv: Zazpívej si po ránu/

*Zaválej si po ránu, zaválej si večer,
budeš na tom mnohem líp, než kdyby jsi brečel.*

*Staré známé přísloví, to nám od včků praví,
dělej něco -pro své tělo - pro svoje zdraví,
ztratíš-li ho - nikdo ti ho - víc ne-nahradí.*

**NAPIŠTE NÁM I VY SVÉ ZKUŠENOSTI S AKUPRESURNÍMI POMŮCKAMI, VAŠE
POZNATKY RÁDI ZVEŘEJNÍME**

AKUPRESURNÍ POMŮCKY VYRÁBÍ A DODÁVÁ:

AKURA - Kulhavý

756 57 HORNÍ BEČVA 609
telefon: 0651/92 63 68

Na základě písemné objednávky /na pohlednici/ zasíláme výrobky poštou - nejméně 5 kusů.

Označení dodávky

Akupresurní rehabilitační, relaxační
a masážní váleček UNIVERSÁLNÍ /s držadly/

Akupresurní rehabilitační, relaxační
a masážní váleček SPECIÁLNÍ /na chodidla,
krční a bederní páteř/

Akupresurní gumová rohožka rozm. 34x43 cm
/možno spojovat i několik kusů/

Akupresurní zahřívací gumová láhev

Roiúrka "AKUPRESURA"

AKUPRESURNÍ SOUPRAVA celkem

Akupresurní překážková podložka pro děti