



Šolski Center Rudolfa Maistra

Ekonomska šola

# ***AKUPUNKTURA***



## KAZALO

UVOD.....	3
ZGODOVINA AKUPUNKTURE.....	4
<i>ZAČETKI AKUPUNKTURE</i> .....	4
IGLE.....	5
<i>NAČINI ZBADANJA IN UČINEK IGEL</i> .....	5
MEREDIANI.....	6
AKUPUNKTURA LAJŠA MIGRENE.....	7
VIRI.....	8

## UVOD

**Akupunktura** je metoda zdravljenja, ki temelji na zabadanju iglic v živčne vozle.

Ime izhaja iz latinske besede »aku« (igla) in »pungere« (zabosti). Sama metoda je pomemben del stare in sodobne kitajske medicine in velja za enega najstarejših postopkov zdravljenja nasploh. V 20. stoletju so jo počasi sprejeli v zahodno medicino kot alternativo metodo zdravljenja.



## ZGODOVINA AKUPUNKTURE

Začetki akupunktura segajo 5000 let v preteklost. Za iznajditelja akupunktura se omenja kitajskega cesarja Huang Tija (»Rumeni cesar«, ki naj bi izumil tudi denar in voz). Najstarejši učbeniki so stari okoli 2000 let, na njih pa še danes sloni celotna umetnost akupunktura.

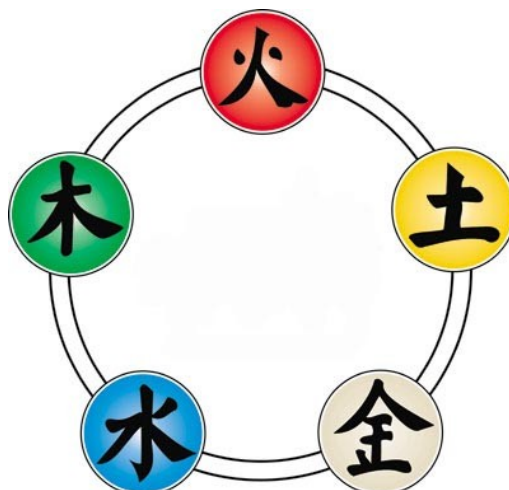
V Evropo je akupunktura prišla v 17. stoletju, vendar pa je bila do pred kratkim zasmehovana in ni bila priznana kot znanstveno podprto metodo zdravljenja. Šele novejša raziskava so potrdile, da postopki akupunktura dejansko delujejo. Kljub temu pa številna področja uporabe akupunktura niso povsem raziskana. Tako ni povsem jasno kako postopki dejansko učinkujejo.

### ZAČETKI AKUPUNKTURE

Tako kot celotna kitajska medicina temelji tudi akupunktura na filozofsko-religioznem nazoru Kitajcev, taoizmu. Bolezen je po tem nazoru le disharmonija razmerja moči jina in janga. Cilj zdravljenja je tako ponovna vzpostavitev harmonije v telesu.

Jang je moško počelo, ki pomeni spremenljivost, aktivnost veliko energijo, sušo, svetlost in širitev. Jin pomeni ženskost, vzdrževanje, pasivnost, mraz, vlago, temo in krčenje. Obe počeli kljub nasprotju, ali prav zaradi njega tvorita harmonično celoto, kar je v sodobni medicini možno primerjati z vegetativnim živčnim sistemom. Tako sta glavna živca, simpatikus in parasimpatikus s svojima vlogama v telesu lahko primerljiva z jinom in jangom. Človeško telo ima nalogo optimalno koordinirati pomembne funkcije telesa, kot so presnova, dihanje in srčni utrip, na katere ne moremo vplivati z voljo.

Tako akupunktura kot tradicionalna kitajska medicina nasploh izhajata iz obstoja tako imenovanih meridianov, ki so medsebojno povezane energetske poti, po katerih se pretakata energiji jin in jang.



## IGLE

V akupunkturi se uporablja veliko različnih tipov igel. Te se med seboj ločijo po dolžini, debelini, predvsem pa po kovinah, iz katerih so izdelane. Tako se, na primer, zlate igle uporabljajo na poživljajoče točke, srebrne pa na pomirjajoče točke. Danes se sicer uporabljajo predvsem igle, izdelane iz kirurškega jekla.

### NAČINI ZBADANJA IN UČINEK IGEL

Igle se v kožo zabadajo hitro in z rahlim zasukom. V kožo se zabadajo od 2 - 8 mm globoko, v koži pa se pustijo od 10 do 20 minut. Učinek delovanja igel lahko okrepimo z dodatnim vrtenjem, hlajenjem ali segravanjem, včasih pa tudi s šibkim električnim tokom. Rdečica ali koprivka na koži sta pozitivni reakciji in nista stranski učinek zabadanja.

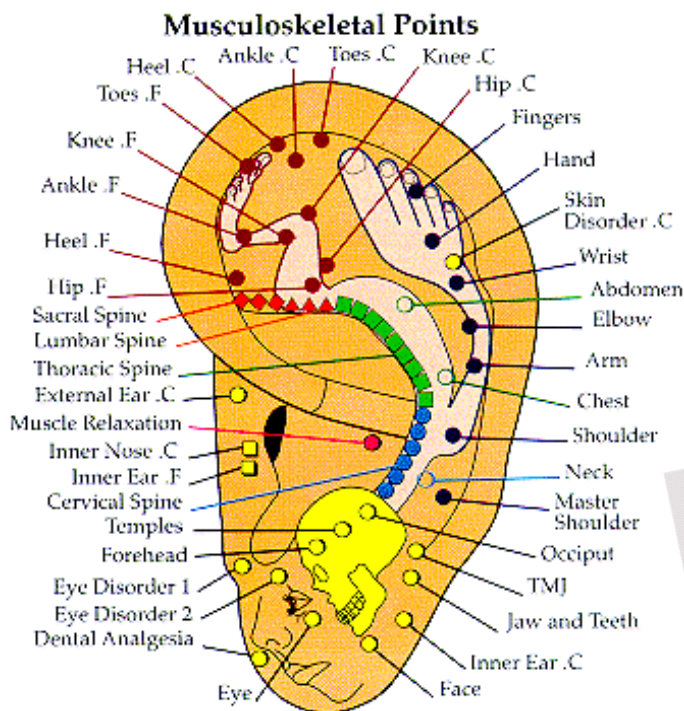
V Evropi se akupunktura uporablja predvsem za lajšanje kroničnih bolečin, vendar je 10-20 % ljudi odpornih na tovrstno terapijo in sicer zaradi motečih točk v telesu ter zaradi zlorabe tablet ali alkohola.



## MERIDIANI

V človeškem telesu obstaja dvanajst glavnih parnih meridianov, ki so simetrično porazdeljeni po levi in desni strani telesa in so poimenovani po glavnih organih, s katerimi so tesno povezani. Poleg teh meridianov pa obstajata še dva posebna neparna meridiana: t.i. centralni meridian na sprednji strani telesa in t.i. nadzorni meridian na zadnji strani telesa. Po meridianih se pretaka bodisi jin energija bodisi energija jang. Energijo jin imajo meridiana pljuč, srca in ledvic, energijo jang pa meridiana debelega črevesa, želodca in trojnega grelca.

Vsak meridian vsebuje določeno število akupunkturnih točk, skupaj pa v telesu obstaja 642 takih točk s premeri od 2-5 mm. Poimenovane so po ustreznem meridianu in dodeljeni številki. Tako, na primer, je točka B2 druga točka v meridianu mehurja. Poleg tega obstajajo še glavne točke, ki naj bi izravnale pomanjkanje energije in glavne točke, ki naj bi uravnale presežek energije. To so t.i. pozivljajoče in pomirjajoče točke in še cela vrsta posebnih točk.



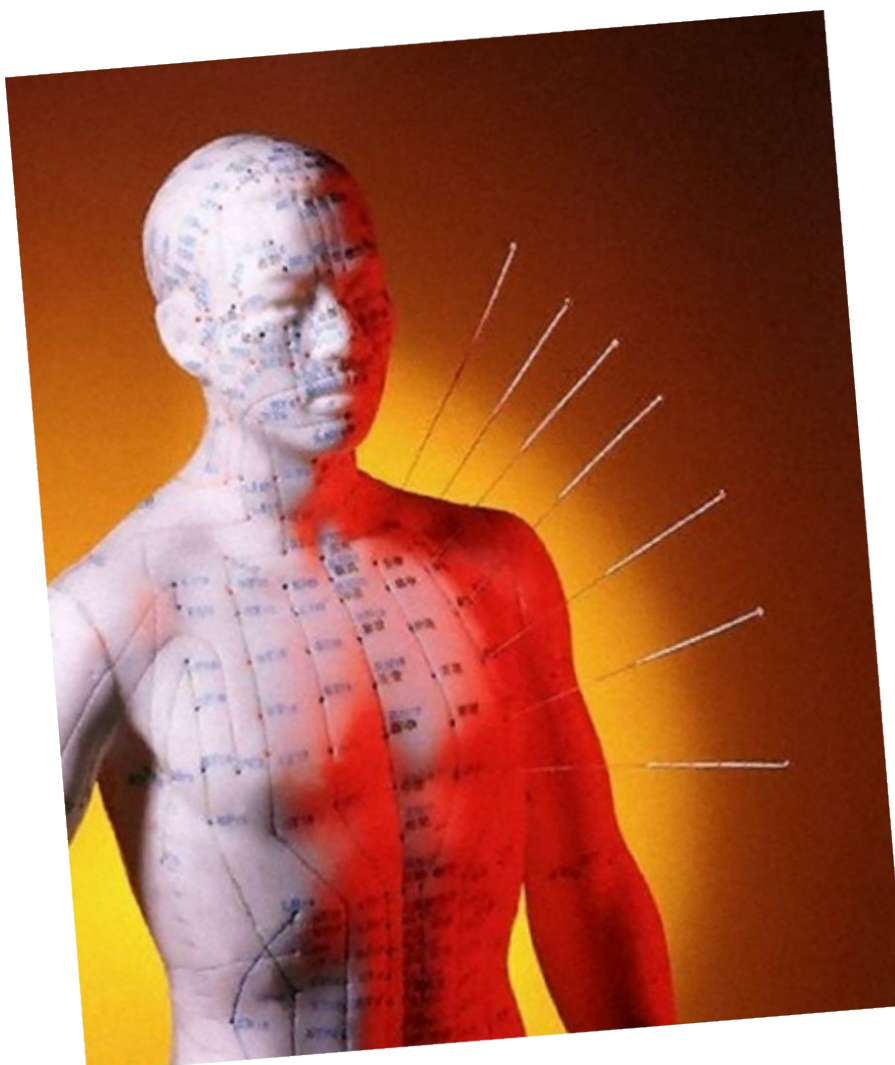
## AKUPUNKTURA LAJŠA MIGRENE

Primerjali so učinke prave in simulirane akupunkturo z zdravljenjem z zdravili za migrene in ugotovili, da vse tri terapije enako učinkujejo.

»Glavna ugotovitev je, da je kitajska akupunktura enako uspešna pri zdravljenju migrene kot zdravilo,« je povedal Hans-Christoph Diener, nevrologist na Univerzi v Essnu.

»Drugič, simulirana akupunktura je bila prav tako uspešna kot tradicionalna kitajska akupunktura,« je še dodal.

Vsi, od več kot 900 slučajno izbranih pacientov, so dobili kitajsko akupunkturo, simulirano akupunkturo in zdravila in vsi so poročali o podobnih izboljšanjih in zmanjšanju napadov migren.



## **VIRI**

<http://sl.wikipedia.org/wiki/Akupunktura> (25.2.2010)

[http://www.altermed.org/vsebina/clanek.php?clanek\\_id=368&kat\\_id\\_parent=171](http://www.altermed.org/vsebina/clanek.php?clanek_id=368&kat_id_parent=171) (25.2.2010)