MEDYCYNA CHIŃSKA - PODSTAWY

(Plan kursu)

Platforma edukacyjna

Zdobywaj cenną wiedzę bez wychodzenia z domu!

www.astrosalus.pl/kursy-online

Marta Pyrchała-Zarzycka
kursy@astrosalus.pl

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

PLAN OGÓLNY KURSU

1. Medycyna chińska - niezbędne teorie
2. Narządy i ich funkcje według medycyny chińskiej
3. Od czego zależy zdrowie i dlaczego chorujemy
4. Diagnozowanie w medycynie chińskiej
5. Meridiany cz. 1
6. Meridiany cz. 2
7. Wstęp do leczenia jedzeniem w medycynie chińskiej. Rozpoznawanie i leczenie zaburzeń przepływu chi
8. Leczenie ziołami i przyprawami w medycynie chińskiej
9. Leczenie owocami w medycynie chińskiej
10. Leczenie warzywami w medycynie chińskiej
11. Leczenie zbożami, nasionami i roślinami strączkowymi w medycynie chińskiej
12. Leczenie mięsem i nabiałem w medycynie chińskiej
13. Leczenie rybami, owocami morza i pozostałymi produktami w medycynie chińskiej
14. Podstawy akupresury w różnych chorobach
15. Akupresura - ważne punkty
16. Chińskie masaże zdrowotne
17. Chińskie taoistyczne ćwiczenia zdrowotne cz. 1
18. Chińskie taoistyczne ćwiczenia zdrowotne cz. 2
19. Jijinjing, tai chi i chi kung

PLAN SZCZEGÓŁOWY KURSU

WSTĘP DO MEDYCYNY CHIŃSKIEJ – WAŻNE TEORIE

W tej lekcji zapoznasz się z następującymi tematami:

- wiadomości wstępne,
- tao,
- chi,
- krążenie chi - de chi,
- wei chi i zang chi,
- jeziora i kanały energetyczne,
- yin i yang,
- tan tian,
- dusza człowieka według filozofii chińskiej,
- powiązania między narządami, a elementami energetycznymi,
- charakterystyka pięciu elementów energetycznych,
- reguły w medycynie chińskiej,
- cykle w medycynie chińskiej.

Ponadto z dodatkowej strony kursu (STRONA KURSU), która znajduje się pod lekcją poznasz:

- 7 twierdzeń uniwersalnych,

NARZĄDY I ICH FUNKCJE WEDŁUG MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Tu poznasz tematy takie, jak:

- podział narządów i funkcji,
- narządy pełne - ich charakterystyka i funkcje,
- narządy puste - ich charakterystyka i funkcje,
- dodatkowe narządy fu,
- krew i płyny ustrojowe,
- funkcje specjalne.

PRZYCZYNY POWSTAWANIA CHORÓB WEDŁUG MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Tu poznasz tematy takie, jak:

- od czego zależy zdrowie,
- ruch a zdrowie,
- prawidłowe oddychanie, a zdrowie,
- przyczyny dysharmonii energetycznej,
- przyczyny powstawania chorób,
- zewnętrzne przyczyny powstawania chorób,
- emocje a zdrowie,
- pozostałe czynniki chorobotwórcze.

DIAGNOSTYKA WEDŁUG MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Witaj w kolejnej lekcji dotyczącej **medycyny chińskiej**.

Tu poznasz tematy takie, jak:

- diagnostyka kliniczna,
- kolejność diagnozowania,
- zasady diagnozowania,
- diagnoza z twarzy,
- diagnoza z oczu,
- diagnoza na podstawie wyglądu uszu,
- diagnoza z wyglądu ust,
- diagnoza na podstawie stanu włosów,
- jak diagnozować na podstawie wyglądu skóry,
- diagnoza z języka,
- diagnoza z dłoni i paznokci,
- badanie przez dotyk,
- badanie pulsów,
- diagnoza na podstawie głosu klienta,

•diagnoza z kaszlu i oddechu,

•diagnoza na podstawie charakteru pisma,

•diagnoza z gestów i postawy,

•diagnoza z zapachu.

WSTĘP DO ODŻYWIANIA WEDŁUG MEDYCYNY CHIŃSKIEJ. PRZYCZYNY ZABURZEŃ PRZEPŁYWU CHI

Tu poznasz tematy takie, jak:

•odżywianie według medycyny chińskiej,

•cykl energetyczny roślin,

•czego nie jeść,

•jak jeść - przykłady,

•zioła w medycynie chińskiej,

•rozróżnianie, przyczyny, objawy i leczenie zaburzeń przepływu chi,

•jak udzielać porad klientowi.

LECZENIE PRZYPRAWAMI I ZIOŁAMI WEDŁUG MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Tu dowiesz się, jak leczyć następującymi formami żywności:

- anyż,
- bazylia,
- liść laurowy,
- czarny pieprz,
- gałka muszkatołowa,
- biały pieprz,
- majeranek,
- szafran,
- mniszek lekarski,
- mięta,

- łopian,
- rukiew wodna,
- rozmaryn,
- tasznik,
- kotewka pospolita,
- glony i wodorosty morskie,
- bazylia,
- imbir (świeży i suszony),
- kolendra,
- cynamonowiec,
- majeranek,
- głóg,
- pozostałe zioła: zaślaz, szydlnica, babka lancetowana, portulaka, eukomia, bylica i żeńszeń)

LECZENIE OWOCAMI W MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

Tu dowiesz się, jak leczyć następującymi formami żywności:

•jabłka,

•litchi,

•papaja,

•mandarynka,

•czereśnia,

•orzech kokosowy (w tym miąższ i mleczko),

•grejpfrut (owoc i skórka),

•mango,

•morwa,

•brzoskwinia,

•pomidor,

•wiśnia,

•winogrona,

•truskawka,

•pomarańcza,

•oliwki i oliwa z oliwek,

•morela,

•melon i jego nasiona,

•malina,

•kawon,

•grusza.

LECZENIE WARZYWAMI W MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

Tu dowiesz się, jak leczyć następującymi formami żywności:

•lucerna,

•szparagi,

•burak,

•brokuł,

•ogórek,

•rzodkiewka,

•pietruszka,

•pasternak,

•szpinak,

•cukinia,

•pędy bambusa,

•rzepa,

•czosnek,

•cebula,

•por,

•sałata (w tym rzymska),

•kalafior,

•kapusta (w tym chińska),

•ziemniak,

•batat,

•papryka,

•seler,

•marchew,

•oberżyna.

LECZENIE ZBOŻAMI I NASIONAMI W MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

Tu dowiesz się, jak leczyć następującymi formami żywności:

•ryż (w tym ryż brązowy i otręby ryżowe),

•proso i sorgo,

•owies,

•kasza perłowa,

•pszenica, otręby pszenne i kiełki pszenne,

•żyto,

•jęczmień,

•słonecznik,

•nasiona czarnuszki,

•kukurydza,

•nasiona kopru,

•kasza gryczana,

•orzech ziemny i olej z orzecha ziemnego,

•orzech włoski,

•sezam (w tym także czarny sezam i olej sezamowy),

•groch,

•soja, czarna soja i olej sojowy,

•fasola,

•fasola szparagowa,

•fasola mung i jej kiełki.

LECZENIE MIĘSEM I NABIAŁEM W MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

Tu dowiesz się, jak leczyć następującymi formami żywności:

- mięso

- wołowina (w tym wątroba wołowa),
- cielęcina i szynka cielęca,
- baranina i nerka jagnięca,
- wieprzowina i nerki wieprzowe,
- ślimak,

- nabiał:

- mleko i produkty mleczne (ogólnie),
- masło,
- ser,

- drób:

- kurczę, wątroba kurza i kurze jajka,
- żołądki drobiowe,
- kaczka,
- gęś.

LECZENIE RYBAMI, OWOCAMI MORZA I POZOSTAŁYMI PRODUKTAMI W MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

Tu dowiesz się, jak leczyć następującymi formami żywności:

•sardela,

•śledź,

•sardynka,

•rekin,

•jesiotr,

•pstrąg,

•makrela i tuńczyk,

•małż,

•ośmiornica,

•ostrygi,

•krewetki,

•miód,

•ocet,

•ocet ryżowy,

•sól,

•cukier,

•tofu.

WSTĘP DO AKUPRESURY

Witaj w pierwszej lekcji dotyczącej podstaw akupresury, czyli terapii poprzez masaż odpowiednich punktów na meridianach (kanałach energetycznych). Jest ona poświęcona głównie ważnym punktom w akupresurze. Są to następujące punkty:

- lo,
- alarmowe mo,
- zgodności szu,
- pobudzające,
- hamujące,
- wstrząsorodne.

Ponadto dowiesz się, czym jest **cun**.

WAŻNE PUNKTY W AKUPRESURZE

Według medycyny chińskiej choroby są spowodowane zakłóceniami w przebiegu energii w **meridianach** (kanałach energetycznych). Przyczyny tych zakłóceń mogą być wielorakie, np negatywne emocje, brak ruchu, niewłaściwe odżywianie się czy wpływ warunków atmosferycznych/środowiska, w którym dana osoba żyje. Ważne jest, że można usuwać zakłócenia energetyczne za pomocą akupresury.

W tej lekcji znajdziesz informacje takie, jak:

- czym jest cun,

- jaka jest topografia ważnych punktów w akupresurze,
- czym są i na co działają punkty mistrza Ma,
- jakie są przykłady punktów na poszczególne grupy chorobowe,
- jakie punkty należy masować w przypadku poszczególnych chorób.

Ponadto dowiesz się, jak wykonać masaż akupresurowy twarzy dla zdrowia i urody.

LECZNICZE MASAŻE W MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

W medycynie chińskiej w celach leczniczych stosuje się wiele metod. Najważniejsze z nich, to specjalne zioła, masaże, odpowiednia gimnastyka i pożywienie. **W tej lekcji zapoznasz się z niektórymi zagadnieniami medycyny chińskiej i masażami takimi, jak:**

- osiem cudów,
- chiński masaż Do In - podstawy,
- ćwiczenia Darmy.

Są one proste w wykonaniu, a przynoszą wspaniałe efekty. **Naucz się wybranego i stosuj codziennie. Na forum kursu opisz swoje doświadczenia związane z wybranym masażem.**

TAOISTYCZNE ĆWICZENIA ZDROWOTNE CZ. 1

Witaj w pierwszej lekcji dotyczącej **taoistycznych ćwiczeń zdrowotnych**. Są to niezwykłe ćwiczenia. Jak wykazują badania, mogą pomóc wyjść nawet z ostatniej fazy choroby nowotworowej aż 47% osobom. Reszcie poprawiają samopoczucie i wydłużają życie.

Oto tematyka tej lekcji:

- taoistyczne podejście do zdrowia,
- filary taoistycznego podejścia do zdrowia,
- tao ożywcze,
- filozofia taoistycznych ćwiczeń zdrowotnych,
- jak wykonywać ćwiczenia,
- ćwiczenia pięciu zwierząt,
- osiem ćwiczeń kierunkowych,
- dwanaście ćwiczeń zodiakalnych.

TAOISTYCZNE ĆWICZENIA ZDROWOTNE CZ. 2

Witaj w kolejnej lekcji dotyczącej chińskich ćwiczeń zdrowotnych. Tym razem zapoznasz się tu z następującymi ćwiczeniami:

- 12 ćwiczeń dla systemu nerwowego,
- ćwiczenie jelenia dla kobiet,
- ćwiczenie jelenia dla mężczyzn,
- ćwiczenie żurawia,
- ćwiczenie żółwia,
- ćwiczenie dla splotu słonecznego.

JIJINJING I QI GONG

Witaj w lekcji poświęconym chińskim ćwiczeniom. Tu dowiesz się, jak działają i jak wykonywać ćwiczenia **jijinjing** oraz niektóre ćwiczenia **qi gong**.

Tematy lekcji:

- czym są ćwiczenia jijinjing,
- jak wykonywać ćwiczenia jijinjing,
- jak działa qi gong,
- wstęp do qi gong oddechowego,
- qi gong ruchomy - wybrany ćwiczenia,
- qi gong dźwiękowy - jak wykonywać,
- uzdrawiające dźwięki qi gong.

O PLATFORMIE EDUKACYJNEJ ASTRO SALUS I NAUCE NA NIEJ

Platforma edukacyjna firmy Astro Salus Education Ltd stworzona przez Martę Pyrchała-Zarzycką jest intuicyjna w obsłudze – wygląda, jak zwykła strona internetowa, a aktywności kursów, jak linki. Wchodzi się w nie poprzez ich kliknięcie.
Platforma znajduje się pod adresem www.astrosalus.pl/kursy-online
Sprawdź, jakie kursy się na niej znajdują. Jest ich wiele i ich liczba stale rośnie! Na pewno znajdziesz coś dla siebie.
Kursy są w różnych opcjach cenowych. Stać i Ciebie!
Są tu też kursy **darmowe**. Aby z nich skorzystać, zarejestruj się na platformie i poczekaj na potwierdzenie rejestracji. Potem możesz się już logować i korzystać z kursów.
Instrukcja rejestracji jest na stronie platformy.

JAK WYGLĄDAJĄ KURSY ONLINE NA PLATFORMIE EDUKACYJNEJ

W kursach Astro Salus znajdziesz aktywności takie, jak:

- aktywności obowiązkowe:

- lekcje,
- zadania,
- quizy,
- gry sprawdzające wiedzę,

- aktywności dodatkowe – jeszcze bardziej poszerzające wiedzę:

- słowniki,
- blogi,
- pliki pdf,
- prezentacje,
- ciekawe linki,
- filmiki,
- głosowania
- i inne aktywności.

Dzięki temu nauka jest jeszcze ciekawsza i pełniejsza.

Zapraszamy.

Marta Pyrchała-Zarzycka
Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju
kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	**BLOGI**
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com	http://astrosalus.pl/reiki/
http://kosmetyka-fitness.pl	http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci