

# **PROGRAMOVÁ NÁPLŇ OBORU**

## **PŘÍRODNÍ MEDICÍNA A PSYCHOSOMATIKA**

**PRAHA, rok 2020 (1. ročník) a 2021 (2. ročník)**

---

### **1. výukový blok: ZDRAVOTNÍ MINIMUM – celkem 26 hodin**

---

#### **PSYCHOLOGIE – 13 hodin**

**PhDr. Jonáš Habr**

- výuka interaktivní a zážitkovou formou
- vybrané okruhy z aplikované sociální psychologie
- aktivity zaměřené na sebepoznání
- vnímání, potřeby, hodnoty, motivace, postoje
- sebepojetí, vnitřní osoby, tabu, trauma, hranice
- stres a zdraví, vnitřní inventura, prostředky k sebeléčení

#### **SOMATOPATOLOGIE – 13 hodin**

**Základy fungování lidského těla ve vztahu k duchovním příčinám nemocí**

**MUDr. Alexandra Kovářová**

- seznámení se základními orgány a orgánovými soustavami se zaměřením na jejich fyziologickou a patologickou funkci – ve vztahu k duchovním příčinám nemocí
- obecné principy duchovních příčin nemocí
- zdroje informací a principy práce s klienty
- využití znalostí fyziologie a patologie při práci s duchovními příčinami nemocí
- symbolika lidského těla a patologických stavů
- symboly v oblasti systémů kardiovaskulárního, dýchacího, pohybového, kožního, trávicího, močopohlavního, nervového a endokrinního

### **2. blok: FYTOTERAPIE – TRADIČNÍ ČESKÉ BYLINÁŘSTVÍ – celkem 65 hodin**

---

## **FYTOTERAPIE – 59 hodin**

**Monika Poledníková**

- konkrétní bylinářské postupy
- nejdůležitější druhy bylin pro jednotlivé orgány
- poznávání komplexního účinku – obsahu účinné látky (komplexu látek), bioenergetického a bioinformačního pole
- léčebné směsi starých bylinářů
- určování bylin všemi smysly
- poznávání bylin v terénu
- intuitivní bylinářství
- teorie, praxe

1. víkend:

Sobota:

- základy farmaceutické botaniky
- český lékopis, zásady bylináře
- sběr bylin, sušení, zpracování
- zásady výroby bylinných produktů

Neděle:

- základy farmakognosie
- obsahové látky rostlin a jejich působení na lidský organismus
- fytotoxikologie – nežádoucí účinky bylin, vzájemné ovlivňování jednotlivých druhů
- míchání bylin – zásady výroby čajových směsí

Praktická cvičení během víkendu: Bioenergetika a intuitivní bylinářství

2. víkend

Sobota:

- srdečně-cévní systém, kardiovaskulární onemocnění
- lymfatický systém
- žlázy s vnitřní sekrecí, hormony
- metabolismus, obezita
- termoregulace

Neděle:

- záněty
- nádorová onemocnění
- alergie

Praktická cvičení během víkendu: Moxování a tělové i ušní svíce

3. víkend:

Sobota:

- trávicí soustava – žaludek, slezina, slinivka
- kožní systém
- trávicí soustava – játra, žlučník
- zásady detoxikace a její správné provádění

Neděle:

- vylučovací soustava – tenké a tlusté střevo
- imunitní systém
- rozmnožovací soustava

Praktická cvičení během víkendu: Základy reflexní terapie, byliny pro čakry a uvolnění energie

4. víkend:

Sobota:

- dýchací soustava, respirační onemocnění
- oblast hlavy – ORL
- nervová soustava

Neděle:

- kosterní systém – vazy, šlachy, klouby
- degenerativní onemocnění i úrazy
- genetické predispozice – prevence

Praktická cvičení během víkendu: Základy masáže a automasáže s použitím bylinných měšců

5. víkend:

Sobota:

- speciální metody fytoterapie
- první pomoc přírodními prostředky
- léčivé květy
- zakázané léčivé rostliny

Neděle: Exkurze a přednáška

**EXKURZE DO PRAŽSKÉ DENDROLOGICKÉ ZAHRADY zaměřená na poznávání stromů, keřů a bylin – 3 hodiny**

**KONOPNÁ MEDICÍNA – STARONOVÁ CESTA KE ZDRAVÍ  
Přednáška - MUDr. Jana Budařová – 3 hodiny**

- biologie rostlin konopí
- mechanismus účinku
- způsoby využití cannabis medicinalis v praxi
- platná legislativa ČR, vyhláška MZ o individuálně připravovaných léčivých přípravcích s obsahem konopí pro léčebné použití
- kazuistiky a zkušenosti z praxe

**GEMMOTERAPIE – MEDICÍNA PUPENŮ – celkem 10 hodin  
Ing. Marie Šimková**

Gemmoterapie je terapeutická metoda, která využívá výtažky (extrakty, tinktury) z čerstvých pupenů stromů a keřů nebo jiných zárodečných tkání rostlin. Tinktury mají vysokou účinnost ve velice malém množství.

- historie gemmoterapie
- jak žijí stromy v létě a v zimě
- poznávání stromů a keřů podle pupenů
- léčivé účinky pupenů na časté zdravotní potíže
- v praxi si vyzkoušíte přípravu základní tinktury pro nakládání pupenů a naložíte si pupeny z černého rybízu
- možnost ochutnání mnoha druhů tinktur

**PŘÍRODNÍ HORMONÁLNÍ TERAPIE – celkem 3 hodiny  
Ing. Marie Šimková**

Existuje přírodní zdroj pohlavního hormonu progesteronu identický s tím, který vytváří naše tělo? Co vše způsobuje nedostatek tohoto hormonu, o kterém se téměř nehovoří? Může žena odstranit emoční a fyzické potíže spojené s menstruačním cyklem a symptomy menopauzy jinou cestou než užíváním

syntetických „hormonů“ se spoustou vedlejších účinků? ANO! Toto umí rostlina *DIOCOREA VILLOSA* – jam (smldinec) huňatý.

Budeme si povídat o působení tohoto zdroje přírodního progesteronu ve srovnání s účinky syntetických „hormonů“.

---

### **3. výukový blok: ENERGIE KRAJINY - léčivá pomoc přírody – 13 hodin**

---

**ENERGIE KRAJINY – 13 hodin**

Ing. Pavel Kozák

#### **Teoretická část:**

- léčivá místa v přírodě a jejich účinky
- léčení a filosofie pomoci
- energeticky významné sakrální stavby
- co umějí krystaly
- možnosti energie kamene včetně léčení
- astrální bytosti a jejich typy
- komunikace s bytostmi
- astrální těla zemřelých lidí

#### **Praktická část v těchto lokalitách:**

- Karlův most, Malá Strana
  - pražský Děvín - lokality Ctirad a Žvahov (v případě nepříznivého počasí Anežský klášter)
- 

### **4. výukový blok: ZDRAVÁ VÝŽIVA – celkem 26 hodin**

---

**VNITŘNÍ SOUVISLOSTI VITAMÍNŮ, MINERÁLŮ A STOPOVÝCH  
PRVKŮ  
PREVENCE A LÉČBA NADVÁHY**

**aneb VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ Z HLEDISKA PŘÍČINNÝCH  
SOUVISLOSTÍ**

**Bc. Lenka Votavová - 13 hodin**

- výživové poradenství z hlediska příčinných souvislostí
- duše a tělesná váha
- duše a strava
- práce "alternativního" výživového poradce v praxi
- duše a jednotlivé složky potravy
- vnitřní souvislosti vitamínů a prvků - jak se naše vzorce myšlení promítají do nedostatku vitamínů, minerálů či stopových prvků v našem těle
- duše a pohyb

## **LÉČBA STRAVOU A ŽIVOTEM**

**Štěpánka Pflegerová - 13 hodin**

- diagnostika nerovnovážných stavů na úrovni jednotlivých orgánů, resp. orgánových soustav
- poznání oslabení či zatížení orgánů po fyzické i psychické stránce
- léčba STRAVOU – strava, která pomáhá jednotlivé nerovnováhy léčit a potraviny, které je třeba vyloučit
- léčba ŽIVOTEM - orgány propojíme s emocemi a duchovním pozadím. Jaké přístupy určité orgány posilují, a které naopak oslabují.

## **5. výukový blok: PSYCHOSOMATIKA - celkem 65 hodin**

### **CO SKUTEČNĚ UZDRAVUJE?**

**MUDr. Tomáš Lehenhart – 13 hodin**

- co skutečně uzdravuje?
- komplexní léčba onkologicky nemocného pacienta prostředky přírodní medicíny
- komplexní léčba pacienta s depresí prostředky přírodní medicíny
- pojetí zdravé výživy
- očkování
- autopatie
- akutní homeopatie
- mnoho dalších informací z praxe uznávaného lékaře celostní léčby

### **CESTA KE ZDRAVÉMU SEBEVĚDOMÍ**

- **praktický a prožitkový seminář s použitím metod: přednášky, dramaterapie, arteterapie, rozhovorů**

**PhDr. Anežka Janátová – 13 hodin**

- Může člověk vlastním postojem ovlivnit složité situace svého života nebo je jen musí trpně prožívat?
- Je nějaká souvislost mezi vlastním postojem vůči životu a událostmi vlastního životního příběhu?
- Jak veliký vliv na osobnost může mít rodina, do níž se člověk narodil?
- Jak dalece může vlastní životní příběh ovlivnit škola a její učitelé?
- Je člověk tvůrcem vlastního osudu nebo jen jeho trpným divákem či hercem?

## **LIDSKÝ DUCH A JEHO VÝVOJ**

### **Alena Sadílková Bílková – 13 hodin**

#### **ODLOUČENÍ A POKÁNÍ**

- původ odloučení
- čeho si ceníš a do jaké míry si toho ceníš
- moc myslí
- uzdravení jako vyproštění ze strachu
- strach a konflikt
- příčina a následek
- sám sebe jsi nestvořil

#### **BŮH NEBO EGO**

- dynamika ega
- rozumíme sami sobě?
- věrný budeš tomu, kterého si zvolíš za otce
- dary otcovství
- od temnoty ke světlu
- probuzení ke spáse
- pravdu lze zatajit jedině před sebou samým

## **ORIGINÁLNÍ KVĚTOVÉ ESENCE Dr. BACHA**

### **BIOCHEMICKÉ SOLI Dr. SCHÜSSLERA**

#### **Mgr. Zuzana Sommer – 13 hodin**

- Dr.Bach a Dr. Schüssler – cesta k jednoduché metodě léčení pro tělo i duši
- systém květových esencí Dr.Bacha
- systém biochemických solí Dr. Schüsslera

- přehled jednotlivých Schüsslerových solí a k nim odpovídající Bachovy esence, vzájemná propojenost, účinnost a jednoduchost
- psychosomatický rozbor osobnosti klienta – konkrétní doporučení vhodné terapie na emocionální a mentální stav
- soli Dr. Schüsslera – detoxikace, prevence a léčba mnoha zdravotních problémů
- namíchání vlastní Bachovy esence
- vyzkoušení použití solí Dr. Schüsslera přes krémy
- projevy nedostatku minerálů na obličeji a těle
- praktické příklady a studie
- otázky a odpovědi

## **SYSTEMICKÉ KONSTELACE aneb psychosomatické souvislosti v rodině a vztazích**

### **Lenka Koutná – 7 hodin**

- účinný nástroj k osobnímu rozvoji, růstu, porozumění našim vlastním pocitům a činům
- pomocník k opuštění starých přesvědčení a názorů na život
- metoda dovolující nám nabytí úcty a lásky k předchozím generacím, k životu a k nám samotným
- pomocník v nalezení pravého místa nejen v rodině, ale i v životě samotném
- seminář je prožitkový a dotkne se každého účastníka, i když svoji konstelaci nestaví

## **THANATOLOGIE – nauka o umírání a smrti**

### **Dopoledne: návštěva hospice Dobrého Pastýře – Praha Čerčany**

### **Odpoledne seminář**

### **Mgr. Jana Ambrožová – 6 hodin**

- strach ze smrti, dopad na každodenní život
- proč je důležité pracovat s emocemi spojenými se smrtí
- umírání jako proces
- fáze umírání, fáze truchlení
- umírání doma / umírání v instituci
- umírání a děti
- komunikace s vážně nemocnými a umírajícími
- postoj člověka ke smrti, odpovědnost za vlastní život i smrt
- proč nemá člověk umírat sám?



- práce se smrtelně nemocnými: jak můžeme pomoci?
- proč se má mluvit o smrti?

---

## **6. výukový blok: DIAGNOSTICKÉ A TERAPEUTICKÉ METODY**

---

### **REFLEXNÍ TERAPIE – praktický seminář**

**Miroslava Kuprová Stodůlková DiS. – 13 hodin**

- historie RT
- anatomie chodidla
- indikace, kontraindikace
- pohybový aparát
- reflexe vnitřních orgánů
- základy RT ruky
- párové orgány
- vliv orgánů s hormonální činností na látkovou výměnu
- lymfatický systém
- měkká reponace krční páteře

### **EFT (Emotional freedom techniques) – technika emoční svobody**

**Praktický seminář**

**Marcela Broumová – 13 hodin**

EFT nebo-li Techniky emoční svobody, jsou v podstatě psychologickou formou akupunktury založené na objevu, že příčinou všech negativních emocí je porucha v tělesném energetickém systému.

EFT se řadí mezi světově uznávané techniky, spadající do oboru nazývaného energetická psychologie. Autorem metody je američan Gary Craig, který navázal na práce renomovaného psychologa dr. Rogera Callahana. Při základním postupu se působí lehkým poklepáváním (ťukáním) na několika akupunkturních bodech v obličeji, na horní polovině trupu a na ruce. Naším tělem probíhají energetické dráhy, zvané meridiány, a pokud je zablokujeme nějakou negativní emocí, narušíme tok energie v těle. To má za následek ztrátu schopnosti samoléčení. Přicházejí strachy, úzkosti, různé bolesti, ale i nemoci. Všichni máme nějaké bolestné zkušenosti. Patří prostě k životu. Učíme se na nich, jak se máme v životě chovat. Ťukáním bodů na meridiánech

Ize oddělit bolestný pocit – emoci od konkrétní myšlenky. Tzn., že budeme schopni myslet na traumatizující události již bez negativních pocitů. Tímto způsobem EFT zabrání tomu, aby se tyto zkušenosti projevovaly jako trvalé blokády. Emocionální svobodu nabudeme tím, že se vědomě rozhodneme, že se daným problémem nebudeme zabývat dále tak, aby nám nebránil v dalším životě. Obnoví se energetický systém v těle, a opět se dostaví harmonie organismu, s kterou přichází radost do života.

### **Program semináře:**

- základní metody EFT, jak pomoci sobě, dětem i zvířátkům
- jak mít rádi sami sebe
- co udělat, když je mi někdo protivný
- co udělat, když je nám někdo sympatický
- co udělat, když se nám do něčeho nechce
- co udělat, když se bojíme
- co udělat, když máme z něčeho strach
- jak pracovat s bolestí, lítostí i vztekem
- co udělat, když máme pocit, že EFT nefunguje

Zkrátka naučíme se, jak prožívat život hodnotněji v lásce, radosti i hojnosti.

Tato metoda je vhodná téměř pro každého člověka a nelze jí nijak ublížit. Je vždy po ruce za každé situace, neboť kromě rukou nic nepotřebujeme. Milovat sami sebe je to nejdůležitější, protože pokud chceme pomáhat druhým, musíme začít u sebe a metoda EFT nám umožňuje rychleji najít cestu sami k sobě.