

**Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích**

**Zdravotně sociální fakulta**

**Vztahy laické a odborné veřejnosti k alternativním  
metodám péče o zdraví**

Bakalářská práce

**Mgr. Dita Nováková, DiS., R.N.**

**Pavla Vildová**

**2008**

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Vztahy laické a odborné veřejnosti k alternativním metodám péče o zdraví“ vypracovala samostatně a použila jen pramenů, které cituji a uvádím v přiložené bibliografii.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích 5. května 2008

Pavla Vildová

### **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Mgr. Ditě Novákové, DiS., R.N., vedoucí práce, za odbornou pomoc, vedení a cenné rady při zpracování bakalářské práce.

## **Abstract**

Health care and finding healthy lifestyle belongs continuously among present day interests. Increasingly, people are interested in complementary medicine and additional curative methods. Such a raised concern in these methods brings along a need of more information about therapies alone and ways in which they can or cannot be used. Complementary medicine is often called as additional, unorthodox, natural, unconventional, non-western, unscientific or unverified, sometimes gestalt or medicine of mind and body. The theoretical part of the work describes what is the complementary medicine and its status within the Czech Republic. One chapter is focused on complementary methods and attendance. We aimed at the relation to complementary medicine from the non-specialist and specialist point of view. The remaining chapters address to the single complementary methods.

The objective was to find out relations of non-specialists and specialists to the complementary methods of health care and their awareness and to their informedness. The research should confirm or destroy hypothesis if awareness influences relations to complementary methods and should state differences in complementary health care methods from non-specialist and specialist point of view. To get data we used quantitative research based on questionnaires method. The questionnaires were passed to non-specialists and specialists as the research set. The research was carried out in South Bohemia on random sample. A condition for non-specialists was minimum age of 18 years. A condition for specialists was their official position in health service. The conclusion showed non-specialists and specialists are well informed about complementary methods and that the use of complementary methods is not dependent on the informedness. The relation to complementary methods is more influenced by personality the person in question and its opinion than education. Interestingly we found out the non-specialists make use most of physiotherapy and massages in the framework of complementary methods. However, specialists rank massages on the first position narrowly followed by homeopathy. Satisfactorily we found out difficulties caused by using complementary methods occurred only with minimum informants. It was clearly to be seen that in case of any health difficulties both non-specialists and specialists are

likely to use some of the complementary methods. To our surprise the number of informants choosing complementary medicine was affected by an increased concern in their health. The conclusions interestingly showed the specialists would appreciate complementary method education as a facultative subject in the framework of their studies.

The whole work may be beneficial to everybody longing for data about complementary medicine generally or about single complementary methods. I am persuaded that many complementary methods are effective and may help many people if they are trusted. To provide complementary medicine effectively it is necessary the healer has a good overview about anatomy and human body physiology, necessary education, determination and talent.

## Obsah:

Úvod.....	3
1. Současný stav.....	4
1.1 Zdraví a péče o zdraví.....	4
1.2 Co je to alternativní medicína a co nabízí.....	5
1.3 Alternativní medicína v České republice.....	6
1.4 Vztah pacientů k alternativní medicíně.....	6
1.5 Vztah odborníků k alternativní medicíně.....	6
1.6 Alternativní medicína a ošetrovatelství.....	8
1.7 Dělení alternativních metod.....	10
1.7.1 Komplexní léčebné systémy.....	10
1.7.2 Diagnostické metody.....	30
1.7.3 Terapeutické metody.....	31
1.6.4 Svépomocné metody.....	44
2. Cíle práce a hypotézy.....	51
2.1 Cíle práce.....	51
2.2 Hypotézy.....	51
3. Metodika.....	52
3.1 Použité metody.....	52
3.2 Charakteristika výzkumného vzorku.....	53
4. Výsledky.....	54
4.2 Výsledky z dotazníku pro zdravotníky.....	54
4.2 Výsledky z dotazníku pro laiky.....	87
5. Diskuze.....	121
5.1 Diskuze k výsledkům dotazníku pro odbornou veřejnost.....	121
5.2 Diskuze k výsledkům dotazníku pro laickou veřejnost.....	126
6. Závěr.....	134
7. Seznam literatury.....	136
8. Klíčová slova.....	139

<b>9. Přílohy.....</b>	<b>140</b>
<b>9.1 Seznam příloh.....</b>	<b>140</b>

## ÚVOD

K nejstálejším zájmům moderní doby patří zdraví a hledání zdravého životního stylu. Stoupá zájem o využívání metod alternativní medicíny (dále jen AM) a doplňkových léčebných metod. Zvyšující se zájem o tyto metody sebou nese pochopitelně i přání, aby bylo k dispozici více přesných informací o terapiích samotných a o tom k jakým účelům mohou či nemohou být použity (17).

Pod označením alternativní medicína se skrývají takové vyšetřovací a léčebné postupy, které nejsou součástí běžné (konvenční) medicíny. Přesnější definice říká, že AM je širokou oblastí léčebných prostředků, která zahrnuje všechny zdravotní systémy, modalitty, praxi a jejich průvodní teorie a víry, jiné než ty, které jsou vlastní politicky dominujícímu systému zdravotní péče konkrétního společenství nebo kultury v daném historickém období. AM se často nazývá doplňková, neortodoxní, přírodní, nekonvenční, nezápadní, nevědecká nebo neověřená, někdy celostní nebo medicína mysli a těla. AM je nezměrně široké téma, proto správně a objektivně uvést do problematiky celé alternativní medicíny a vyvodit z ní zjištěné fakta a jednoznačné závěry je značně komplikované. AM metoda má mnoho odboček do problematiky víry, náboženství, filozofie, psychologie a řady dalších směrů, které se k té či oné metodě alternativní léčby neodmyslitelně pojí. Prokázání účinků řady těchto metod je prakticky nemožné. Pojmem „nemožné“ je míněno nedostatek takových důkazů, které by byly dostačující pro zastánce klasické (vědecké) medicíny, jako jediného „správného“ přístupu v léčbě pacienta (23, 15).

Téma jsem si vybrala z důvodu, že mě na první pohled zaujalo. Zajímalo mě jaké všechny metody existují, jak se provádějí, jak účinkují a zda mohou být nebezpečné. Dále mě zajímalo, jaký pohled na alternativní metodu mají lidé ať už odborně vzdělaní nebo laici. Co se týče mého vztahu k AM je vcelku kladný. Věřím, že spousta metod je účinných, zároveň si ale myslím, že některé metody nejen účinné nejsou, ale mohou být pokud je neprovádí odborník i nebezpečné.



## 1. SOUČASNÝ STAV

### 1.1 Zdraví a péče o zdraví

Zdraví (lat. Salús, -útis = zdraví, štěstí, blaho) je pojmem k němuž můžeme vztahovat řadu různých obsahů, od zcela abstraktních po zcela konkrétní, vztahující se ke zdravotnímu stavu člověka na individuální úrovni v určité situaci. Světová zdravotnická organizace vymezuje zdraví jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jako pouhou nepřítomnost nemoci nebo slabosti. Ve všech lidských kulturách je zdraví kladeno na přední místo v hierarchii zastávaných hodnot. Umožňuje nejenom naplnění života, dosažení a udržení stavu spokojenosti a štěstí, ale též plnohodnotné uplatnění ve společnosti. Vnímání a hodnocení zdraví se liší v různých populačních skupinách, neboť závisí na mnoha okolnostech, mj. též na věku, pohlaví, socioekonomickém statusu (SES) a vzdělání. Mladí lidé a lidé s nižší úrovní vzdělání a SES berou do jisté míry zdraví jako samozřejmost a přisuzují mu nižší význam. Zdravotní stav je vždy výsledkem interakce člověka s prostředím v němž člověk žije. Významnou roli v této interakci hraje životní styl jehož hlavní dimenze (výživa, fyzická aktivita, vykonávaná práce a vše co s ní souvisí, sexuální aktivita, osobní duševní pohoda, vztahy k okolí, způsob a kvalita zvládnání zátěže a stresu a absence či naopak rozvoj závislostí) zásadně ovlivňují zdravotní stav.

Lidé si v posledních letech uvědomují, že to, nakolik bude kvalitní jejich život, závisí především na nich. Hledají různé způsoby péče o zdraví, kdy mimo zdravé výživy, péče o tělo (dechová cvičení, relaxační cvičení, fyzická cvičení), péče o mysl a ducha, péče o životní prostředí hledají různé doplňkové a alternativní metody pečující o jejich zdraví. Světová zdravotnická organizace se od 70. let 20.století snaží podporovat zdraví populace. V roce 1977 byla vyhlášena celosvětová strategie „Zdraví pro všechny do roku 2000“. O 21 let později, tedy v roce 1998 vznikl program Zdraví pro všechny ve 21. století, jehož hlavním cílem je ochrana a rozvoj zdraví lidí po jejich celý život a snížení výskytu nemocí i úrazů a omezení strádání, které lidem přinášejí (25, 20).

## 1.2 Co je to alternativní medicína a co nabízí

AM je souhrnný termín pro tradiční i nové diagnostické a léčebné postupy, používané v současnosti, které se odlišují svými teoretickými východisky i svou praxí od principů racionální, vědecké medicíny. V současné době představuje AM fenomén, který se už do naší kultury pevně zakotvil (23).

Alternativní medicína se vytvořila, když bylo potřeba postupovat jinou cestou než cestou klasické medicíny. Po celém světě vzrůstá využívání AM. Možná příčina odklonu od klasické medicíny je stále se prohlubující odosobnění klasické medicíny. Během technického rozvoje po 2. světové válce došlo ve zdravotnictví k převratným změnám. Vznikaly nové přístroje a lékaře někdy více fascinovala nová technika nežli sám pacient, který postupně upadal do pozadí a stával se anonymním předmětem vyšetření. Přetřela se komunikace mezi lékařem a pacientem. Kromě nové techniky měl na komunikaci vliv čas, kterého mají lékaři stále méně a dále také specializace jednotlivých lékařů, kteří se orientují jen na svou danou oblast a nehledají souvislosti s jinými orgány. Samozřejmě ale úzká specializace přinesla i řadu pozitivních výsledků, hlavně v oblasti akutní medicíny (19).

Běžně dostupné alternativní metody jsou: Homeopatie, Akupresura, Akupunktura, Chiropraxe, Osteopatie, Fytoterapie, Naturopatie, Jóga, Irisdiagnostika, Kineziologie, Biologická zpětná vazba, Aromaterapie, Bachovy esence, Masáže, Reflexní terapie, Hydroterapie, Muzikoterapie, Šia-cu, Alexandrova technika, Autogenní trénink a mnoho dalších. Některé z těchto metod jsou často provozovány lékaři nebo lidmi více či méně obeznámenými s medicínou, jiné jsou naopak prováděny laickými léčiteli bez jakéhokoli lékařského vzdělání a tyto metody jsou považovány za pochybné či za šarlatánství. S AM se můžeme setkat ve všech oblastech medicíny. Zvláštní pozornost je věnována AM v onkologii, v souvislosti s léčbou AIDS, v kardiologii, dermatologii, imunologii, alergologii, ortopedii, anesthesiologii, atd. Popularita AM roste na celém světě. Každý člověk má nepopiratelné právo zvolit si způsob, kterým bude pečovat o své zdraví. Je mnoho důvodů proč lidé využívají AM. Jedním z nich je pacientova potřeba být vyslechnut, dále aby jeho potíže byly vnímány

komplexně a se všemi souvislostmi, které nemocný sám někdy vyzoruje a nemůže sdělit specialistům. Dalším důvodem je důvěra, že léčitel bude mít dostatek času na zjištění hlavní příčiny a na její léčbu bez vedlejších účinků. Léčitel se snaží svému pacientovi alternativní metodu vysvětlit tak, aby pochopil její princip a aby si ji mohl do jisté míry provádět sám. AM se obecně snaží pacienta co nejvíce aktivně zapojit (19, 23, 15).

### **1.3 Alternativní medicína v České republice**

Metody alternativní medicíny to nemají v České republice jednoduché. V roce 1997 Ministerstvo zdravotnictví nepovolovalo jiné alternativní metody, kromě homeopatie, akupunktury a některých forem psychoterapie. Nebyly povoleny ani v případě, kdy je prováděl sám lékař. Dlouho byly považovány za nebezpečné a terapeuti, kteří je vykonávaly, byli pronásledováni. Po roce 1989, když se Česká republika otevřela světu, byly alternativní metody tolerovány, neboť šlo o soukromé podnikání. Terapeuti co alternativní medicínu provádějí mají živnostenský list „Poradce pro regeneraci sil přírodními prostředky mimo oblast zdravotnictví“, „Poradce pro lidové léčitelství“ nebo živnostenské listy masérské. Takových terapeutů je ale málo. Většina českých lékařů uznává klasickou medicínu a působení alternativních metod označují za placebo nebo i za podvod. Je mnoho způsobů jak se mohou léčitelé vzdělávat. Homeopatická společnost zprostředkovává kurzy pro lékaře, farmaceuty a laicky, aby získali homeopatické vzdělání, Česká komora klasické homeopatie organizuje vzdělávání pro laické homeopaty, studium fytoterapie je možné na farmaceutické fakultě v Hradci Králové, vzdělávání o aromaterapii organizuje Asociace českých aromaterapeutů, institut pro další vzdělávání lékařů organizuje kurzy akupunktury a dále existují různé kurzy vzdělávání o alternativních metodách v zahraničí (19).

### **1.4 Vztah pacientů k alternativní medicíně**

Je zcela evidentní, že různé alternativní léčebné postupy jsou u značného množství pacientů velmi oblíbené. Podíváme-li se na věc pohledem zastánce medicíny

klasické, která většinu těchto metod odsuzuje, bude nás zřejmě zajímat, v čem spočívá původ této obliby. Řada metod alternativní medicíny si získala věhlas celosvětového formátu, který nutně musí mít svůj zdroj. Jedním z možných vysvětlení je reakce obyvatelstva na dynamické změny, zejména v oblasti vědy a techniky. Neustálé zdokonalování těchto oblastí a objevy stále nových moderních přístrojů a postupů způsobuje oddálení běžného člověka od klasické medicíny. S rozvojem civilizace přichází i rozvoj negativních faktorů. Na člověka jsou kladeny stále vyšší požadavky, roste počet psychických onemocnění stresová zátěž, deprese atd. Denně je zahlcován nepřetržitým tokem snadno dostupných informací, které nestačí vstřebávat. Život zejména ve velkých městech klade na jedince značnou zátěž, kterou není snadné zvládat a ony supermoderní stroje a objevy nejsou v tomto ohledu nic platné. Řada lidí proto, a není se co divit, považuje za svého nepřítele celou vědu a moderní styl života a hledá únikovou cestu, která by jim pomohla obnovit vnitřní klid. Prvním krokem je odmítnutí této cesty a následně hledání cesty nové, která může spočívat např. v návratu k přírodě, praktikování meditačních technik, upnutí se na určitou víru, mysticismus apod. V medicíně jde pak o odmítnutí klasických léčebných metod a hledání alternativy, která by byla obyčejnému člověku bližší, dobře dostupná, přátelská, snadno pochopitelná, případně zázračná, magická, zkrátka vycházející z jiného zdroje než obecně uznávaná medicína vědecká se svými nepochopitelnými termíny a neosobností. A tyto vlastnosti v různých obměnách většina alternativních metod nabízí. Nač podstupovat úmornou peripetii nejrůznějších vyšetření, které si kladou za cíl určit a zpřesnit diagnózu, když stačí si chvíli příjemně popovídat, nechat si prohlédnout duhovku, přiložit dlaň, vytlačit na podložku např. kapku krve (Clusterová medicína) a hned je jasné, o jaký zdravotní problém jde a jak ho léčit (23).

### **1.5 Vztah odborníků k alternativním metodám**

Názory lékařů se velmi různí. Někteří lékaři paušálně odmítají veškeré postupy, protože se neopírají o vědecký důkaz, nemají teoretické vysvětlení, chybí jim jakákoli definovaná odpovědnost za poškození nemocného neodborným postupem, nejsou kladeny požadavky na vzdělání, a že je tato oblast, v některých případech, předmětem

nehorázné komerce využívající nouze nemocných a jejich příbuzných. Jiná skupina lékařů zastává názor, že by se mohly provádět vybrané alternativní metody pod dohledem lékaře. Výhrady tedy směřují jen proti laickému provozování zdravotní péče. Další názory jsou vcelku tolerantní až podporující, poukazují na právo nemocného mít svou vlastní volbu. Lékař nemocného informuje o alternativní medicíně, vyhodnocuje a doporučuje, která alternativní metoda by byla pro nemocného vhodná a nebo vybranou alternativní metodu sám provádí. Lékaři, kteří se vzdělávají nebo provádějí alternativní medicínu, jsou často kritizováni za to, že opouštějí pevnou vědeckou půdu a dostávají se na scestí spekulace a šarlatánství. Vyhraněné postoje jsou hlavně u homeopatie. Naopak u akupunktury je situace příznivější, nějaký čas byla i hrazena pojišťovnami. V roce 1997 byla ale z veřejného zdravotního pojištění vyškrtuta kvůli chybějícímu teoretickému vysvětlení jejího působení podle pravidel současné přírodovědy. Negativní výhrady lékařů vůči AM často plynou z těchto důvodů:

- 1) pacienti nepřiznají, že zhoršení jejich stavu je způsobeno jiným způsobem léčby
- 2) nedostatečná informovanost lékařské a laické veřejnosti o alternativních metodách
- 3) chybí jakákoliv instituce, která by AM atestovala, zastřešovala a ručila za kvalitu v těchto oborech
- 4) nežádoucí účinky z dlouhodobého užívání

Stanovisko, které k dané metodě klasičtí lékaři zastávají najdeme u každé metody (8).

## **1.6 Alternativní medicína a ošetřovatelství**

Průběh našeho života představuje etnokulturní cyklus. Mnohé z aspektů této cesty jsou odvozeny od náboženského, sociálního a kulturního kontextu, ve kterém jsme vyrostli. Faktory, které ovlivňují náš život, jsou události a osoby, s nimiž jsme byli v interakci a způsob života – stravovací návyky, pohybové návyky, spánkové návyky, způsoby jak se vyrovnáváme se stresem, jak pečujeme o své zdraví a podobně (24).

Během poskytování zdravotní péče se můžeme setkat s pacientem/klientem, který měl odlišnou životní dráhu, tedy i jiné návyky jak pečovat o své zdraví. V mnoha kulturách se využívá lidové léčitelské jako alternativa ke klasické medicíně. Často

dochází k tomu, že pokud selžou metody lidového či alternativního léčení, obrací se pacienti ke klasické, západní medicíně. Zde hraje důležitou roli sestra, která v souvislosti se sběrem anamnézy zjišťuje jaké alternativní metodě se pacient podrobil, zda mu alternativní metoda pomohla, jestli se po ní objevily nějaké zdravotní obtíže. Mnoho zdravotníků není informováno o alternativních metodách, nezná postupy a praktiky lidového léčitelství a proto se mohou u pacientů objevovat obavy při svěřování svých léčebných praktik. Mohou se před zdravotnickým personálem stydět. Proto by měla sestra přistupovat k pacientovi tak, aby se necítil poníženy za své názory týkající se zdraví. Pacient může u sebe nosit talisman či amulet, sestra by to měla akceptovat i když se jí to může zdát například dětinské. V případě, že pacient v alternativní léčbě pokračuje, i když už je léčen klasickou léčbou, měla by sestra o tom informovat lékaře. Určí-li lékař, že je možné kombinovat alternativní metodu s léčbou klasickou, měla by sestra v rámci možností vyhovět pacientovým přáním, například mu udělat prostor při meditaci, donést mu slanou vodu na kloktání a podobně. Kozierová ve své publikaci *Ošetrovatelstvo* charakterizuje alternativní či lidovou medicínu jako humanistickou, rodinnou, praktickou, konkrétní, holistickou, celostní, ošetrovatelskou, založenou sociokulturně, orientovanou na prevenci, realizovanou doma a „levnou“ (6, 24).

Holismus je filozofický směr jehož teorie vidí živé organismy jako jednotné celky, jejichž jednotlivé části jsou ve vzájemné interakci a proto porucha v jedné části způsobí poruchu celého systému. To je velmi podobné alternativní medicíně, protože mnoho alternativních metod stojí na tom, že pokud je tělo v rovnováze je zdravé a pokud je nějaká složka v těle v nerovnováze, člověk onemocní. Holistická medicína působí na celou osobnost - na tělo a ducha, na její mysl a její léčení má duchovní i fyzický směr. Proto i holistický terapeut se snaží vidět pacienta jako celek. Snaží se, aby věděl jaký pacient nemoc má, než jakou nemoc má pacient. A toto je krédem i alternativní medicíny, která se prvotně zabývá osobností člověka, jeho chováním, jeho návyky, kým je obklopan, v jakém žije prostředí, jak vypadá apod. Holistický přístup je vlastně obecný přístup k pacientovi, proto ne každý akupunkturista či homeopat musí být vždy holistický a mnoho dobrých klasických lékařů, kteří o alternativní medicíně

nevědí nic, mohou uplatňovat velmi dobrou „komplexní medicínu“. Holistická péče pomáhá lidem převzít odpovědnost za své zdraví, hledat alternativy, sebeuspokojení, zdravý způsob života a mobilizaci vnitřních hojivých sil. O to se snaží i některé alternativní metody např. naturopatie, bioenergetika, atd. (14, 17).

Prioritu v poskytování holistické péče mají sestry. Péče o celého člověka tím, že jsou brány všechny jeho součásti: tělesné, sociální, emocionální, intelektuální a duchovní je základem ošetrovatelství a taktéž základem alternativní medicíny. Pro sestry je přirozené chápat úzkou psychosociální interakci, vzhledem k tomu, že jejich orientací je péče o lidi, která holistický přístup vždy obsahovala. Důležité je, aby tento profesionální přístup neztratily, protože jednou z příčin proč roste zájem o alternativní medicínu je neosobnost klasických lékařů. Kdyby i sestry ztratily holistický přístup k pacientovi, mohli by mít pacienti pocit, že jsou na svojí nemoc sami, že nikdo nechce vyslyšet jejich problémy, že se o ně nikdo nezajímá a mohlo by dojít k tomu, že by se začali bránit klasické medicíně čím dál tím víc, což by byl v určitých směrech krok zpět (14).

## **1.7 Dělení alternativních metod**

Zájem o alternativní metody ve světě, ale i tady u nás stále stoupá. Se stoupajícím zájmem je nutné mít také dostatek informací o teoriích samotných, ale také o tom k jakým účelům mohou či nemohou být použity. Alternativních metod je nespočetné množství. Aby jsme se lépe v AM pohybovali, dělíme je do čtyř kategorií podle jejich funkce na komplexní léčebné systémy, diagnostické metody, terapeutické metody a svépomocné metody. Kategorie mají společné pouze to, že se nevyučují na západních lékařských fakultách. V jednotlivých kategoriích se vyskytují metody s velmi starou tradicí nebo naopak metody relativně nové (17).

### ***1.7.1 Komplexní léčebné systémy***

Tyto systémy mají teoretickou základnu, pokud jde o příčinu nemoci. Mají výzkumné, diagnostické a terapeutické pojetí, které se v něčem podobá klasické medicíně. Některé léčebné systémy už existují řadu let, jiné jsou relativně nové. Většina

těchto léčebných metod má výukovou soustavu, publikuje etické směrnice a stejně jako jakákoli ortodoxní lékařská komora řídí svoje lékaře. Tyto metody jsou celkem vzato kompetentní pro zvládnutí většiny problémů, se kterými přijdou do styku. Můžeme mezi ně zařadit homeopatii, akupunkturu a akupresuru, osteopatii a chiropraxi, fytoterapii, naturopatii, ayurvédskou medicínu a jógu. Tyto metody se mi zdají nejdůležitější proto více popisují všechny kromě ayurvédské medicíny (17).

### *Homeopatie*

Počátky homeopatie se spojují s rokem 1810 a s německým lékařem Samuelem Hahnemannem. Navrhl nový lékařský systém, alternativu medicínské praxe své doby. Tehdy bylo její součástí pouštění žilou a projímadla. Hahnemannovi se zdály tyto metody příliš hrubé a domníval se, že můžou pacienta ještě víc oslabit než samotná nemoc. Proto vytvořil nový systém. Měl být jemný a pomáhat tělu, aby se vyléčilo samo. Tento nový systém nazval homeopatie (což znamená „podobné nemocí“). Hahnemannova představa o této metodě byla inspirována pozorováním jak rostlinný lék (kúra chininovníku) působí proti malárii a pokud ho užije zdravý člověk vyvolá u něj příznaky nemoci. Dle tohoto sledování si vytvořil názor, že jednotlivé příznaky vlastně představují boj těla s nemocí a že léky, které vyvolávají stejné příznaky mohou v uzdravení pomoci. Tato představa byla ve skutečnosti znovuobjevením pravidla, které v 5. století př. Kr. vyslovil řecký lékař Hippokrates: „podobné léčí podobné“. Hahnemann se domníval, že pokud bude podávat menší dávky homeopatik budou bezpečnější, ale stále dostatečně účinné. Léčivé látky rostlinného původu různě zkoušel na sobě nebo své rodině. Jeho přístup byl holistický, protože lidskou bytost vnímal z pohledu duševního, emočního, duchovního a fyzického. Homeopatika by měla obnovit přirozenou rovnováhu těla a posílit ho pro boj proti nemoci (19).

Homeopatie je posilování ozdravných sil těla využívající k tomu léky přírodního původu. Nemoc je v této metodě chápána jako porušení harmonie nebo vnitřní nerovnováha. Z toho důvodu se homeopatie zaměřuje na celkové problémy, jež jsou podkladem jednotlivých příznaků. Homeopatické léky jsou vysoce ředěné látky přírodního původu, které by neředěné vyvolaly po požití zdravým člověkem příznaky



daného onemocnění. To se využívá právě během nemoci, protože homeopatie považuje příznaky za způsob, jak tělo s nemocí bojuje. Proto zde platí pravidlo, že čím lépe daný lék imituje příznaky onemocnění, tím účinněji uzdravuje. Další zvláštností je, že čím více se lék ředí tím vyšší je pak jeho účinnost. K přípravě homeopatických léků se používá zvláštní způsob. Využívají se látky rostlinného, minerálního a živočišného původu. Nejprve látku louhujeme v alkoholu, aby se vyloučila aktivní složka a poté tento roztok (zvaný matečná tinktura) mnohokrát v desetinném či setinovém poměru ředíme. Po každém ředění se tento roztok energeticky protřepává. Tím se údajně zvyšují účinky, protože se třepáním do ní dostane energie. Ve výsledku pak máme lék v němž je původní látka ve velmi malé koncentraci, ale naopak s velmi vysokou energií. K takovýmto roztokům se pak přidává cukr a vyrábí se malé homeopatické tablety. Poté co jsou tablety vyrobené, je nutno je otestovat. Testují se na dobrovolnících, kteří tyto léky užívají jeden rok a podrobně zaznamenávají všechny příznaky (subjektivní projevy - stravovací návyky, návyky ohledně spaní, nálady a vztahy a podobně). Po prověření je možno dát lék do oběhu a předepisovat jej pacientům. Na začátku se může objevit tzv. „léčebná krize“. Jedná se o zhoršení stavu z důvodu podpoření příznaků. Tento stav je brán jako první příznak zlepšení. Homeopati věnují největší pozornost symptomům, které mají největší dopad na pacientův stav. Zvláště se věnují symptomům emočním a duševním (19, 17).

Homeopatie zdůrazňuje jedinečnost jednotlivce a domnívá se, že jeho charakter určuje, ke kterým chorobám je více náchylný a které příznaky se pravděpodobně objeví. Zvolená homeopatika musí odpovídat chorobě i pacientovy. (Nejčastější homeopatika a jejich použití - viz příloha č. 3.)

Při první návštěvě homeopat pečlivě hodnotí příznaky, charakter, zjev, náladu, stav mysli pacienta, eventuelní obavy, úzkost, osobní situaci a emoční reakce i názorové postoje. Většinou se podává jen jedno homeopatikum a sleduje se jeho účinnost. Další medikace se předepisuje až v případě potřeby. Vzhledem k tomu, že jakákoli změna se považuje za projev povzbuzení ozdravných sil těla, které způsobil lék, se málokdy předepisuje další medikace. Podle toho jak probíhá úzdava a mizí nebo naopak se přidávají nové příznaky se zvyšují nebo snižují dávky, či se mění homeopatikum.

Homeopati věří, že léčba se přesouvá z důležitých orgánů na méně důležité a dále, že se přesouvá z vnitřku těla na jeho povrch. Příznaky by měly mizet v opačném pořadí než se vytvářely, tj. poslední zmizí nejdříve. Tomuto se říká „zákon směru léčby“ (19).

Stanovisko klasického lékařství: Mnoho lékařů nechce přistoupit na to, že čím více je lék naředěn, tím je účinnější. Odporuje to klasické medicíně a klasickému lékařskému myšlení. Lékaři poukazují na to, že některá homeopatika obsahují jen velmi málo molekul. Homeopati jim zase odporují v tom, že původ účinku je v samotném ředění, který zanechává v roztoku „otisky“ původní účinné látky, i když už v něm ona sama obsažena není. Toto však nepotvrzuje žádný výzkum a proto mnoho klasických lékařů homeopatii odmítá a připisují možnost účinku placebo efektu (účinek způsobený pouze pacientovou vírou). Velmi málo lékařů věří v účinky homeopatie avšak shodují se, že tím jak je lék několikanásobně naředěn nemůže alespoň ublížit (19).

### *Akupresura*

Starobylá masážní technika je v Číně a Japonsku využívána už přes 3000 let a rozvinula se v léčebné umění, které využívá systém specifických masážních bodů. Akupresura je kombinace akupunktury a masáží, jen se na místo jehel využívá silný tlak palce nebo konečků jiných prstů na místa akupunkturálních bodů. Body pro akupunkturu a akupresuru jsou stejné. Obě metody přinášejí úlevu od bolesti.

Akupresura by měla posilovat samoléčivé schopnosti těla, působit preventivně proti nemocem a zvyšovat vitalitu. Dále se používá na vyrovnání toků energie, nazývané čchi, která má protékat neviditelnými kanály, známými jako meridiány. Je nutno vyvrátit, že akupresura sama plně vyléčí nějaké onemocnění. Její schopností je příznaky zmírňovat a je nutno jí kombinovat s jinými léčebnými postupy, např. s naturopatií. Potíže zmírňuje u nemocných s alergiemi, s artritidou, s astmatem, s bolestmi zad, s oběhovými potížemi, u lidí trpících nespavostí, migrénami a napětím. Nutno brát v potaz, že některé bolestivé příznaky nás můžou upozornit na vážné onemocnění, proto by se měli lidé, kteří chtějí využívat akupresuru, nejprve poradit s lékařem.

Existuje několik druhů akupresury, např. Šia-cu. Rozdíly jsou hlavně v různosti kombinací akupresurních bodů a ve velikosti používaného tlaku. Při první návštěvě u léčitele se odebírá anamnéza. Léčitel se ptá na způsob života, stravování a na současné i dřívější potíže. Dále vyšetřuje svaly a kůži, změří pulz a poslechne si dýchání a hlas. Vlastní léčba pak probíhá v leže nebo v sedě na pevném stole nebo na matraci, která je na zemi. V akupresuře se neuvžívají žádné zařízení ani masážní prostředky, není nutné se svlékat. Doporučují se ale šaty, které by byly volné (volné tričko) a nebránily by terapeutovým dotykům. Každý terapeut začíná s akupresurou jinak. Nejprve se zklidňují nebo posilují energetické kanálky. Provádí se to za použití tlaku mnoha různými způsoby. Může při tom využívat prsty, palce, dlaně, lokty, kolena nebo někdy i nohy. Může se stát, že během akupresury se mohou objevit nepříjemné pocity (bolesti nebo hluboké mrazení), protože některé body jsou citlivější. Soudí se ale, že citlivost by měla rychle poklesnout z důvodu rychlých výsledků, které tato metoda přináší. Doba jednoho sezení trvá většinou 30 až 60 minut. Počet sezení se odvíjí dle účinnosti léčby na daného pacienta. Nejkratší možná léčba se odehrává během jednoho týdne. Tato týdenní léčba se využívá pro specifické obtíže nebo když máte pocit, že potřebujete „seřídít“. Úleva od bolesti může být rychlá (akutní případy) nebo může trvat déle (dlouhodobé problémy). K akupresuře se často ordinuje ještě změna stravy, tělesný pohyb a vizualizační terapie (svépomocná léčebná technika) (19).

Akupresura je považována za vcelku bezpečnou metodu, pokud není prováděna velkou silou. Některé druhy akupresury nejsou vhodné pro těhotné ženy. Měli by jsme se vyvarovat silnějšímu tlaku podél horního okraje ramen a neměli by jsme stimulovat body na břicho, šestý bod sleziny a čtvrtý bod tlustého střeva, protože by mohly vyvolat potrat. Nemasírují se body na otevřených ranách, na infikované nebo zanícené kůži, na nádoru, křečové žíle, v blízkosti čerstvé jizvy nebo při podezření zlomeniny. Při ošetřování starších lidí by jsme měli být opatrní. Jejich kosti jsou křehčí, proto by se body měly stlačovat jemně (19, 2, 11).

Akupresuru je možné provádět si i doma k odeznění běžných potíží, jakými jsou bolesti hlavy, zubů, menstruační bolesti. Dále může pomoci od nevolnosti a nauzei. Při bolestech hlavy, zubů a menstruačních bolestech se pevně stlačuje po dobu asi 5

minut bod 4 dráhy tlustého střeva, který se nachází mezi palcem a ukazovákem na kožní řase každé ruky. Větší tlak by měl být vyvinut směrem k ukazováku. Pokud je bod správně stimulován měl by přinést úlevu od většiny bolestí v obličeji. Při nauze, ať už má jakoukoli příčinu, např. úzkost, těhotenství nebo cestovní nevolnost se palcem stimuluje bod 6 dráhy osrdečníku. Bod se nachází asi 50 mm od zápěstí. Doba stlačení je 5 - 10 minut. Pokud je potřeba povzbudit energii, ulevit od kojenecké koliky nebo zbavit se trávicích obtíží dětí i dospělých stimuluje se bod 36 dráhy žaludku. Jeho využití je pro celkové vyladění funkce trávicího systému. Tento bod se nachází asi 75 mm pod kolením kloubem na vnější straně nohy. Bývá citlivý na dotek, proto lze snadno nahmatat. Je považován za nejmocnější „vyladovač“ čchi, proto se užívá jak v akupresuře tak i v akupunktuře. Bod by měl být stlačen silně po dobu 5 - 10 minut. Je důležité si uvědomit, že svépomoc od běžných obtíží za pomoci akupresury může někdy navodit i zhoršení obtíží. Jako jedna z příčin může být nadměrná stimulace bodů. Akupresuru si může člověk provádět sám, avšak lepší způsob je, aby jí prováděl např. přítel nebo někdo blízký, kdo se podrobil kurzu, který byl vedený kvalifikovaným terapeutem. Pokud běžné obtíže přetrvávají i přes vlastnoručně provedenou nebo přítelem dělanou akupresurou je vhodné vyhledat lékaře (19).

Jak provádět akupresurní masáž: Důležité je, aby člověk, u kterého má být prováděná akupresura, byl uvolněný a klidný, aby byla v místnosti příjemná teplota a jeho oděv byl odpovídající pro správně provedení akupresury. Poté se volí vhodná poloha a to buď v sedě nebo v leže. Následuje prohmatání těla. Tím se vyhledají akupresurní body, se kterými se bude nadále pracovat a zjistí se oblasti, které jsou citlivé. Tyto citlivé body odpovídají orgánu, který špatně funguje. Začíná se hlubokou a důkladnou masáží na citlivých bodech. Na tuto masáž se používají palce nebo konečky prstů. Tlak který se na bod vyvine by měl odpovídat váze asi 4,5 kilogramu u malých dětí a nemluvnat méně. Směr masáže se musí provádět podle toku meridiány. Vyvolaný tlak by měl vyvolávat jisté nepohodlí ale ne bolest. Citlivost brzy zmizí. Tlaku na tváře, klouby a břicho se vyhýbáme. Tlačení se provádí rychlými pohyby ve frekvenci asi 50 – 100 x za minutu. Neměly by se užívat oleje ani krémy. Masáž každého bodu u dospělého by měla trvat 5 - 15 minut, u malých dětí asi 5 minut

a u nemluvnat se masíruje půl minuty s použitím jemného tlaku. Akupresurní masáž je možné provádět tak často jak je třeba. Pokud se jedná o náhlé bolestivé stavy obvykle stačí dvě nebo tři ošetření za hodinu. Dlouhotrvající obtíže vyžadují delší léčbu. Průměrně se provádí dvacet ošetření dvakrát až třikrát týdně s prodlužujícími se intervaly, dochází-li ke zlepšení stavu. Sám laik by se neměl pokoušet o léčbu specifických nemocí (např. artritidy) komplikovanými procedurami. Každý člověk, který si chce sám provádět akupresuru by se měl naučit znát své meze (19).

Stanovisko klasického lékařství: Nebylo provedeno mnoho výzkumů na přímé působení akupresury. Bylo ale zkoumáno použití akupresurních pásů ( „námořních pásů“ ) na zápěstí pro potlačení nemoci z pohybu a dalších druhů nevolností. Výsledky ukázaly, že pokud je akupresurní pás aplikovaný na 6 bod dráhy osrdečníku, zmírňuje se nucení na zvracení, které je způsobené např. celkovou narkózou, těhotenstvím, cestovní nevolností a nebo některými léky (19).

### *Akupunktura*

Slovo akupunktura znamená „píchat jehlou“ a je to evropský výraz. Prvně ho řekl holandský lékař Willem Ten Rhyne, který akupunkturu v letech 1683 zavedl do Evropy poté, co se po dvou letech navrátil z japonského Nagasaki. V Číně se akupunktura provádí přibližně 3500 let, ale jak a kde přesně akupunktura vznikla není známo. Podle legendy vznikl tento komplexní systém léčby potom co se zjistilo, že vojáci, kteří byli trefeni šípem a přežili, se vyléčili z některých jiných dlouhotrvajících obtíží. První kniha, kde byla popsána akupunktura byla učebnice s názvem: „Vnitřní kánon Žlutého císaře - základní otázky“ (Chuang-ti nej-t'ing Su-wen), která vznikla kolem roku 400 př. Kr. Do této doby spadá i záznam o prvním úspěšném provedení akupunktury. Byla provedena na umírajícím pacientovi v komatu, kdy ho chtěl lékař Pien-čchue za pomoci akupunktury oživit. Techniky akupunktury se zdokonalovaly a prováděly až do doby vlády dynastie Čching (1644 - 1911), kdy se výrazně rozšířilo západní lékařství a akupunktura začala být opomíjena. V pozdějších letech se začala akupunktura vracet do popředí. Nejprve se navracela na území Číny a poté do celého okolního světa. Například britští lékaři na začátku 19. století začali využívat

akupunkturu na zmírnění bolestí a pokles teploty. V roce 1823 byl vydán lékařský časopis The Lancet, který obsahoval podrobnou zprávu o úspěšně provedené aplikaci akupunktury při léčbě revmatismu. Zjistilo se, že akupunkturní body lze také stimulovat elektrickým proudem o nízké frekvenci a podle toho byl i odvozen název, tzv. elektroakupunktura. Přesně je to stimulace bodů pomocí seřazených svazků laserových paprsků. Díky elektroakupunktura je možné vyhledat body, které přijímají elektrický proud snadněji než okolní kůže a tak zvýšit účinnost akupunkturních jehel.

Akupunktura je vpichování jehliček do specifických bodů, které leží na neviditelných energetických drahách, tzv. meridiánech, které jsou dle domněnek spojeny s vnitřními orgány. (Drahy těla-viz příloha č. 4) Jehly pak údajně uvolňují, snižují nebo naopak zvyšují tok energie (čchi) v meridiánech. Čínští léčitelé chápou tělo jako rovnováhu dvou protichůdných, ale vzájemně se doplňujících přirozených sil, které nazývají jin a jang. Jin je ženská energie, která je pasivní a zklidňující. Představuje tmu, chlad, vlhkost a uvolňování. Jang je mužská energie, která je agresivní a stimuluje. Představuje světlo, teplo, sucho a stahování. Nerovnováha mezi těmito dvěma energiemi se považuje za příčinu nemocí. Pokud dojde ke zvýšení energie jang dochází k bolestem a ke zvyšování tlaku. Pokud je zvýšená energie jin vyvolává to mrazení, zadržování tekutin, výtoky nebo únavu.

Diagnostika a terapie se zaměřuje na rozpoznání nerovnováhy a její nápravy tím, že se do určitých bodů vpichují jehličky. Akupunkturních bodů je velmi mnoho, dnes tabulky uvádějí že je jich až 2000 (akupunkturních bodů). Většina důležitých bodů se nachází na 14 meridiánech. Bod nese název orgánu, který reprezentuje - tenké střevo, srdce, močový měchýř, ledviny, žlučník, játra, plíce, tračník, slezina a žaludek, plus ještě dva orgány, které západní lékařství nezná. Mezi ně patří osrdečník, jehož funkce je regulovat krevní oběh a dále je důležitý pro sexuální aktivitu. Druhým orgánem je „trojnásobný ohřívač“, ten řídí činnost žláz s vnitřní sekrecí a dále funguje jako regulátor tělesné teploty. Pro léčitele provádějící akupunkturu jsou důležité ještě další dvě dráhy. Jedná se o nepárové dráhy, které vedou podél středové osy. Nazývají se Ren (neboli „početí“) a Du (neboli „vládce“). Tok energie čchi mohou změnit tělesné, emoční a ekologické zdravotní potíže. Mohou tok zrychlovat, zpomalovat, zablokovat

nebo ho eventuelně odvádět do jiného orgánu. Záměrem akupunkturisty je obnovit nesprávný tok energie na správný.

Na západě využíváme akupunkturu hlavně pro léčbu bolestivých zdravotních problémů (např. artritida, bolesti zad, revmatismus). Ale výzkumy ukázaly, že akupunktura je vhodná využívat i u lidí s alergiemi, astmatem, angínou pectoris, úzkostí, zánětem průdušek, zánětem tlustého střeva, zažívacími obtížemi, potížemi se žaludkem, nespavostí, únavou a vředy. Napomáhá lidem, kteří jsou ve stresu. Akupunktura také ulevuje od abstinenčních příznaků u lidí, kteří byli na něčem závislí (např. kouření, alkohol...).

Akupunktura se provádí podle čínské metody diagnostiky a při volbě bodů se dodržují určitá pravidla. Vyšetřuje se jazyk, zbarvení a struktura kůže, struktura vlasů, držení těla, pohyb. Poslouchá se dech a zvuk hlasu. Sbírá se anamnéza týkající se životního stylu, stravy, cvičení, kvality spánku, chorobných obav a reakcí na stres. Poté se měří 12 tradičních akupunkturálních pulzů, které se nachází po šesti na každém zápěstí. Každý pulz představuje jeden z hlavních 12 orgánů a funkcí v akupunkturu. Tomuto vyšetření pulzů se říká palpance a provádí se z důvodu, aby se zjistila porucha toku čchi nebo případně choroba na vnitřních orgánech. Akupunktura je považována za rychlou, nekrvavou a bezbolestnou proceduru.

Postup provedení: Terapeut vpichuje tenké jehly, které jsou vyrobené z nerezové oceli do specifických bodů. V těchto bodech jehličkami otáčí mezi prsty a palcem tak, aby se z bodu „energie získala, či rozptýlila“. Nad každým bodem je cítit lehké znecitlivění či pálení. Na rozdíl od Číňanů, kteří jehličky vpichují 7,5 až 10 cm do svalových tkání, většina laických akupunkturistů vpichuje jehly jen těsně pod kůži nebo do hloubky 0,7 až 1,3 cm. Je možno využívat 1 až 15 jehel. Většinou se ale nepracuje s více než pěti. Jehly se mohou nechat působit několik minut nebo až půl hodiny. Doba ponechání jehliček záleží na pacientovi, dle toho jaké jsou jeho reakce na předchozí léčbu a dle jeho obtíží, se kterými se léčí. U pacienta se může během procedury objevit mnoho příjemných nebo nepříjemných pocitů, jako je příjemné uvolnění nebo tíha v končetinách. Jehličky jsou vyráběny buď jako jednorázové nebo se mohou nechávat

sterilizovat v autoklávu. Nestáčí pouhé převaření ve vodě, protože se jimi můžou přenášet nemoci jako jsou hepatitida a virus HIV.

Při prvním kontaktu s akupunkturistou se odebírá podrobná anamnéza a provádí se palpační vyšetření. Po první návštěvě se může pacient cítit hůř než před ní. Je to důsledek běžného postupu, protože akupunkturista přestimuluje energii těla. Akupunktura účinkuje postupně. Obvykle se pacient cítí lépe po 4-6 návštěvách. Pokud nedojde ke zlepšení ani po 8 schůzkách znamená to, že akupunktura je na dané potíže neúčinná. Pro celkové „vyladění“ těla se doporučují tři nebo čtyři návštěvy ročně a to vždy při změně ročního období.

Stanovisko klasického lékařství: V Číně vyšlo v odborných studiích, že akupunktura napomáhá v léčbě mnoha nemocí. Vyhodnocení těchto výzkumů však nemohlo být v západních zemích brát zcela vážně, protože mají jiné vyhodnocovací standardy nežli Čína. Klasický lékařský výzkum, který prováděl pokusy na zvířatech a pokusy, při nichž se lidem podávali léky odhalil, že je možné zabraňovat „signálu bolesti“, aby dorazil do mozku tak, že se „zavře brána“ na nervu, který přenáší tento signál od zdroje bolesti. Tím se pocitu bolesti předejde a můžou se tak skrýt závažné problémy, na které bolest právě poukazuje. Má se za to, že akupunktura právě působí takovýmto podobným způsobem. Dále pak vyšlo najevo, že tělo produkuje omamné látky (endorfiny a enkefaliny), které znečitlivují smysly a tvoří součást systému tlumícího bolest. Studie provedené po celém světě prokázaly, že akupunktura tyto omamné látky uvolňuje do CNS a že po provedení akupunktury je míra úlevy od bolesti přímo úměrná množství uvolněných omamných látek. To by mohlo vysvětlit úspěšné užití akupunktury při tlumení bolesti při porodu, u zubařských zákroků nebo při chirurgických operacích. V Číně je akupunktura využívána nejvíce jako náhrada za chemickou anestézii. Některé kliniky zaměřující se na léčbu bolesti využívají akupunkturu na zmírnění pooperačních bolestí. Existují i důkazy, že akupunkturální body jsou z lékařského hlediska významné. A to z toho důvodu, že pokud jsou v důsledku nemoci tyto místa citlivá a využije se na ně metoda za použití jehel, tepla nebo masáže, může to pacientovi přinést úlevu. Tyto aktivní body se nejčastěji nacházejí v určité vzdálenosti od postiženého orgánu. Poslední výzkumy potvrdily, že z více jak 70 % se



tyto body shodují s body akupunkturními. Výzkumy taktéž potvrzují, že tyto body jdou snáze vyhledat za pomoci elektrických přístrojů, protože mají nižší elektrický odpor než okolní kůže. To co nebylo dosud prokázáno je existence meridiánů a drah (19).

### *Chiropraxe*

Chiropraxe vznikla v roce 1895 díky „magnetisérový“ Danielu Davidovi Palmerovi. Vyléčil hluchotu muže, která u něj nastala po té, co se ohnul a cosi mu zapraskalo v zádech. Palmer zjistil, že některé obratle tohoto muže, jsou ve špatné poloze a oslabují mu určité nervy. Tyto obratle navrátil na jejich správné místo a tím se hluchota vyléčila. Poté založil Palmerovu školu chiropraxe, její název byl odvozený z řeckých slov chejr (ruka) a praktikos (účelný).

Chiropraxe je napravování, rovnání či reponace kloubů a svalů, zejména na páteři. Problémy na páteři mohou vyvolávat bolesti nejen v samotné páteři, ale i v dalších částech těla. Tyto poruchy mohou vést až k ischiasu, bedernímu ústřelu, výhřezu meziobratlové ploténky nebo dokonce i k astmatu, artritidě, kataru, zácpě, migrénám, menstruačním obtížím a stresu. Chiropraxe se vyhýbá používání léků a chirurgických zákroků, zato hojně využívá rentgenu a klasických diagnostických postupů.

Nejčastěji se využívá u bolestí zad v kříži a bolestí v šíji. Dále je vhodná u lidí s hyperextenzí krku po haváriích, kdy došlo k prudkému trhnutí hlavou do zadu či dopředu a na bolesti hlavy, zaviněnou napětím stahujících se krčních svalů. Pro sportovce je vhodná na léčbu natažených svalů, exartikulovaných kloubů, poškozených vazů, natržených šlach a na léčbu tenisového lokte. Někdy se může k léčbě využívat teplo nebo led, které přikládáme na postižené klouby. Zkušený chiropraktik může léčit pacienty všech věkových skupin, od kojenců až po seniory.

Chiropraxe vyžaduje znalosti anatomie, ale také odpovídající praxi, především dostatečný cit v rukou. Tato metoda není vhodná pro svépomoc, proto je nutné navštívit chiropraktika. Při první návštěvě odebírá anamnézu a zjišťuje současné obtíže. Provádí palpační vyšetření, kdy opatrně prohmatává bolavá místa (chiropraktik zjistí, které klouby fungují správně a které ne). Dále dělá RTG snímek. Dle těchto vyšetření se

chiropraktik rozhodne zda postačí jeho léčba nebo bude nutná návštěva u klasického lékaře. Po stanovení diagnózy se začíná s léčbou. Pacient je svlečen do půl těla, buď stojí nebo sedí či leží na lehátku. K nápravě se užívá několik manuálních technik. Napravování by nemělo být bolestivé. Poté se znova pacient vyšetřuje s tím, že napravený kloub by měl být pohyblivější a celé postižené místo by mělo být uvolněno. Úleva se může dostavit okamžitě po napravení nebo o něco déle. V některých případech je nutné třech a čtyř ošetření, aby došlo k uvolnění.

Stanovisko klasického lékařství: Mnoho lékařů začíná s chiropraktiky spolupracovat. Jediným faktem, který spolupráci omezuje je nedostatek chiropraktiků. Chiropraxe je uznávaná metoda, která se zabývá léčbou obtíží svalstva a kostry. Jediné co klasičtí lékaři neschvalují je léčba celkových onemocnění jako je cukrovka, astma aj. (19, 5).

### *Osteopatie*

Osteopatii založil americký lékař Andrew Taylor v polovině 70. let minulého století. Bylo to v době, když mu přestala vyhovovat klasická medicína. Cítil, že by se měla dát přednost samouzdravovacím schopnostem těla před v té době často nebezpečnými léky. Byl přesvědčen, že nemoci vznikají pokud některá část těla není dobře „seřízená“. Zjistil, že manipulací se dá rovnováha obnovit a tím i vyléčit příslušnou nemoc. Ze začátku to měl Taylor velmi těžké, aby osteopatii ve spojených státech prosadil. Postupně docházelo k tomu, že se osteopatie stávala čím dál víc uznávanější a využívanější. Dnes je v USA 15 osteopatických fakult a kolem 20 000 lékařů osteopatů. Co se týče výzkumů týkajících se této metody probíhají taktéž v USA.

Osteopatie je jedna z nejrozšířenějších doplňkových metod medicíny. Její funkcí je diagnostikovat a léčit mechanické poruchy kosterní soustavy dále pak i svaly, klouby a vazy. Osteopati se snaží obnovovat správnou funkci soustavy a to za pomoci masáží a manipulací. Mezi časté příčiny poruchy systému patří úrazy a stras.

Nejvíce využívají osteopatii lidé s poruchami páteře, kteří mají bolesti zad nebo bolesti v šíji. Neznamená to však, že léčba je jen zaměřená na poruchy páteře. Hojně je využívána lidmi, co mají mechanické poškození jiných částí těla, které bývají často

zaviněné stresem v zaměstnání. Mezi tyto poškození můžeme řadit tenzní bolesti hlavy, které jsou způsobené kontrakcí drobných svalů na spodině lebeční. Dále je osteopatie vhodná při léčbě zraněných svalů nebo kloubů kyčelních, koleních, rameních, loketních, kotníků a zápěstí, které vznikli při sportu. Někdy může prospívat starším lidem trpícími osteoartritidou nebo během těhotenství.

Při první návštěvě jsou kladeny otázky týkající se toho, jak příznaky začaly, co je zmírňuje nebo zhoršuje. Následuje podrobné vyšetření. Sleduje se postoj, sed, leh a provádění některých pohybů (předklon, záklon, úklon). Díky tomuto vyšetření se zhodnotí rozsah a kvalita hybnosti jednotlivých kloubů. Osteopat se nevěnuje pouze kostře, prohmatává i měkké tkáně, svaly a vazy, zda je v nich normální napětí, nebo kladou odpor. Jako doplňkové vyšetření se provádí vyšetření reflexů (pomocí kladívka) nebo RTG snímek. Dle těchto vyšetření se osteopat rozhodne zda postačí jeho léčba nebo bude nutná návštěva u klasického lékaře. Po stanovení diagnózy se začíná s léčbou. Doba léčení je různá. Pokud se jedná o dlouhodobé obtíže, vyžaduje léčba několik návštěv. Jestliže jde o nově vzniklý akutní problém může se uvolnění dostavit ihned. Návštěva trvá většinou 20-30 minut. Osteopati využívají pro uvolnění mnoho technik. Pro uvolnění napjatých svalů a pro podporu krevního oběhu se provádějí masáže měkkých tkání. Pro zvětšení hybnosti kloubů a uvolnění okolních svalů se využívají nenásilné opakované pohyby. Naopak rychlými pohyby v celém rozsahu kloubní funkce je možné rozcvičit ztuhlé nebo špatně fungující klouby. V kloubech dost často zapraská, což je považováno za průvodní jev osteopatické léčby. V rámci léčby je doporučován tělesný pohyb, zvýšená pozornost k držení těla nebo různé relaxační techniky. Tyto procedury se provádějí doma v období mezi návštěvami u terapeuta. V případě léčby dlouhodobé nemoci se opět může vyskytnout po několika návštěvách zhoršení, proto je nutné pacienta v tomto období dobře povzbudit. Při bolestech hlavy nebo bolestech v obličeji je možno využít kraniální osteopatii. Tato metoda využívá jemného tlaku na hlavu a šíjí, kdy terapeut působí na tenzní body v postižené oblasti. Takto se působí do doby než se stavlepší.

Stanovisko klasického lékařství: Klasičtí lékaři berou přínos osteopatie jen u postižení mechanického rázu. Pokud jsou obtíže vyvolané jinou příčinou, považuje

klasické lékařství za základ stanovit diagnózu a teprve na tomto základě rozhodnout zda by byla osteopatie vhodná. Někteří lékaři sami absolvovali osteopatické kurzy (19).

### *Fytoterapie*

Využívání rostlin jako léčiva je patrně stejně staré jako lidstvo samo. Znalosti o rostlinách a jejich využití můžeme vystopovat již u starých Egypťanů. Dále pak využívali bylinky Řekové a Římané. Bylinkářství bylo obvyklou formou léčby do 18. století, ale i dnes se ukazuje že bylinkářství je po celém světě využíváno třikrát až čtyřikrát častěji než klasická medicína. Nejvíce využívají tuto metodu Číňané a Indové. Všechny léčivé rostliny byly zapisovány do herbářů. V 15. století byl objeven tiskařský lis a tím došlo k rozšíření herbářů do mnoha zemí. Nejznámější tvůrci herbářů jsou John Parkinson a Nicholas Culpeper, jehož slavný herbář (Anglický lékař - rozšířené vydání), se vydává dodnes. Dalšími tvůrci herbářů jsou P. A. Mattioli a Čech Svatopluk Presl se svojí knihou Rostlinář.

Dle mezinárodního výzkumu se zjistilo, že zájem o bylinky je stále vyšší. Objevuje se stále více specializovaných obchodů se zdravou výživou, kde se nechají bylinky koupit a sami lékárny zřizují zvláštní oddělení pro bylinné preparáty. Došlo ke změně názvu z bylinkářství na fytoterapii. Je to z řeckých slov *fyton* „rostlina“ a *therapeuein* „péčovat o lidi“.

Fytoterapie je metoda, která využívá léčivé síly rostlin. K léčbě se používají pouze přírodní zdroje, které mohou být někdy více účinné a bezpečné než léčiva s izolovanými složkami k sobě uměle spojenými. Fytoterapie je léčba specifických požadavků, protože fytoterapeuti vidí v pacientovi jednotlivce, který má své individuální slabosti a potřeby.

Tato metoda může pomoci většině pacientům i těm jejichž onemocnění je dlouhodobé jako je např. artritida, migréna a kožní problémy.

Během prvního sezení se odebírá anamnéza, která se týká stravovacích návyků, tělesného pohybu a stresu (zda ho pacient pociťuje). Měří se krevní tlak a provádí se celkové vyšetření. Následují rady, jak by mohl daný pacient zlepšit zdravotní stav a poté fytoterapeut předepíše druh léčby. Obecně platí, že bylinky účinkují pomaleji než

konvenční léky, protože v nich nejsou účinné látky tak koncentrované. Bylinky se nechají využívat buď jako tekuté přípravky nebo obvazy. Pokud se jedná o léčbu méně závažných onemocnění stačí bylinky zařadit do jídelníčku. Jsou zdrojem vitamínů a minerálů a navíc vylepšují chuť. Jedna z nejcennějších bylinek je česnek. Obsahuje mnoho živin a chrání tělo před vznikem bakteriální nebo virové infekce (hlavně pokud se jedná o dýchací systém). Pokud není možné přidat bylinky do jídla, je možné je zakoupit připravené v čajových sáčkích. Pro domácí ošetřování jsou nejvhodnější odvary a nálevy, neměly by se užívat déle jak týden. Pokud obtíže nezmizí, měl by se vyhledat terapeut. Co se týče tekutých přípravků existují čtyři hlavní formy užívání – odvar, nálev, tinktura a tisan. Odvar je vhodný tam, kde je potřeba, aby se uvolnily rozpustné látky z kůry či kořenů. Příprava odvaru se je snadná. Do hrnce se dá jedna vrchovatá lžíce sušených bylinek a zalije se 0,5 litrem vody. Přivede se k varu a nechá se 10 - 15 minut povařit. Poté scedíme a odvar je připravený na pití. Nálev připravujeme ze sušených nebo čerstvých bylinek. Do šálku dáme jednu lžičku bylinky a zalijeme horkou vodou. Necháme 10 - 15 minut louhovat. Třetí formou je tinktura. Předepisuje ji lékař. Tinktury jsou trvanlivé, vysoce koncentrované a užívají se v malých dávkách. Připravují se s 40 % alkoholem, kdy se do nádoby dá přibližně 120 g mleté nebo sekané bylinky a přelije se to ½ litrem alkoholu. Nádoba se poté uzavře a nechá se stát po dobu 14 dnů na teplém a suchém místě. Dvakrát denně by se měla nádoba protřepat. Po 14 dnech se tekutina scedí do láhve a je připravená k používání. A jako čtvrtá forma tekutého přípravku je tisan, který se prodává porcovaný v sáčkích a už se jen přelije vroucí vodou. Je možný ihned pít, protože se nemusí dlouho louhovat. Bylinky se mohou dále používat jako obvazy k ošetření poranění, zhmožděnin, ran a drobných infekcí. Existují dva způsoby použití - obklad nebo placka. K přípravě obkladu se namáčí kus čisté látky nebo vaty do horkého odvaru nebo nálevu, který je připraven z různých protizánětlivých bylin a poté se přikládá na postižené místo. Aby se udrželo teplo, přikládáme na obvaz ohřívací láhev. Obklad rychleji pomůže zhojení. K zhotovení placky se využívají tisíce rostliny, které se jako čerstvé a nijak nezpracované pokládají buď přímo na kůži nebo se rozprostírají na kousek gázy a ta se poté přikládá na kůži. Ze sušených rostlin je možné v horké vodě připravit pastu, která

se potírá na kůži. Teplo se opět udržuje pomocí ohřívací láhve. Placka urychluje uzdravení, vytahuje hnis a redukuje zánět. Mezi další přípravky patří krémy, masti (užívají se zevně a napomáhají k hojení ran a redukují záněty) a esence (užívají se zevně a mají mnoho léčivých účinků).

Stanovisko klasického lékařství: Fytoterapii můžeme považovat za předchůdkyni moderní farmakologie. Obsahuje mnoho moudrého a odborného a bezpochyby léčba bylinami způsobuje méně vedlejších účinků (19).

### *Naturopatie*

Počátky naturopatie sahají k Hippokratovi, který žil před 2000 lety. Jeho zásada byla, že léčení má tělu vyhovovat a být co nejpřirozenější a tvrdil, že dobré zdraví závisí na pohybu a na střídmosti v jídle. Moderní naturoterapie se zaváděla v 19. století v Německu. Podíleli se na ní terapeuti Vincent Priessnitz a Sebastian Kneipp, který úspěšně vyléčil churavého Američana Benedikta Lusta. Ten po návratu z Kneippovi kliniky do USA zavedl vlastní způsob léčení - Naturopatii. Lust tvrdil, že sám člověk si je největším nepřítelem co se týče zdraví. Je omezený svým „úzkoprsím myšlením“, posedlý přejídáním, nesmyslným pitím, pokud stojí, hrbí se a při sezení si mačká žaludek.

Naturopatie se soustřeďuje, už od pradávna, kdy byla brána jako „přírodní léčba“, na pomoc tělu, aby se uzdravilo samo. K tomu využívá prostředky různých terapií, k nimž patří diety a stravování, chiropraxe, tělesný pohyb, hydroterapie, osteopatie, relaxace, dýchání, masáž a jóga. Dále naturopatie vede lidi k tomu, aby mysleli pozitivně a spíše na zdraví než na bolest a nemoc. Cílem naturopatie je zjistit základní příčinu nemoci a tu pak léčit. Naturopati berou v úvahu celkový pacientův stav a to z pohledu tělesného, duševního i biochemického a přikládají váhu i sociálním okolnostem. Každého člověka léčí individuálně a každý případ berou jako jedinečný. Pokud se onemocnění neobejde bez chirurgického zákroku, snaží se naturopati alespoň pacienta uklidňovat a pomáhat mu ve věcech, které potřebuje.

Naturopati věří, že tím, že užívají holistický přístup, mohou pomoci každému s jakýmkoli léčebným problémem. Pacienti mohou být lidé jakékoli věkové kategorie.

Nejúčinnější je však u degenerativních onemocnění (artritidě nebo rozedmě plic). Dále je vhodná pro pacienty trpící vředovou chorobou nebo pro ty, co trpí různými druhy zánětů. Naturopatie dále urychluje uzdravení pacientů, kteří jsou nachlazení, mají chřipku, průjem nebo různé vyrážky. Často se také zabývá úzkostí nebo únavou. V neposlední řadě pomáhá zabránit onemocnění tkání a orgánů (ledvin, srdce a plic). Tím, že se naturopati více zaměřují na celého člověka než na samotnou nemoc, zdůrazňují, že úspěch závisí na schopnosti pacienta uzdravit se sám a na jeho fyzickém stavu. Z toho plyne, že mladý člověk bude na léčbu reagovat rychleji a lépe. Neznamená to však, že staří lidé nejsou schopni bojovat s nemocí bez léků, avšak je třeba upozornit, že léčba bude horší a pomalejší.

Tím, že se naturopatie zabývá celým člověkem, je důležitá velmi podrobná anamnéza. V ní budou zaznamenány nynější obtíže a jak na ně působí změna počasí, různá denní doba, místo kde daný člověk bydlí, kde pracuje, co má za denní aktivity, jaké má stravovací návyky, jaký má způsob spánku a tělesné faktory, například menstruační cyklus nebo činnost střev. Po sběru anamnézy následuje vyšetření tepu, srdce, plic, krevního tlaku, někdy kontroluje naturopat klouby páteře a další části svalového a kosterního systému. Během vyšetření se můžou používat různé diagnostické techniky, jako je například Irisdiagnostika nebo diagnóza z vlasů, dále se někdy odebírá krev a moč na laboratorní vyšetření. Naturopati nestanovují přesnou diagnózu nemoci, spíše se snaží zjistit, proč se zdraví zhoršilo. Přihlížejí k tělesnému a duševnímu stavu pacienta a dále k podmínkám, ve kterých žije. Dále se snaží rozptýlovat obavy, které při vzniku nemoci vyvstanou. Vysvětlují pacientům, co nám tělo sděluje, když se necítí dobře. Během léčby se mohou objevit dny, kdy je pacient podrážděný a netečný. Označujeme to jako „krizi při uzdravování“ a je brána za dobré znamení. Tento stav se většinou vyskytuje u léčby chronických onemocnění. Léčba spočívá ve změně stravy a nebo ve využívání bylinek.

Stanovisko klasického lékařství: Klasičtí lékaři naturopatii vcelku uznávají. Mnohé léčebné postupy berou jako dobrý základ zdravotní péče, preventivní i léčebné. A dále tvrdí, že při léčbě komplikovaných případů, může být kombinace klasických přístupů s naturopatií velmi prospěšná (19).

## *Jóga*

Jóga je prastará praktika. Už před 4000 lety se našel důkaz (pečetidlo), na kterém sedí muž se zkříženýma nohama. Tato poloha je velmi podobná jógovým sedům. Jóga se prolíná s Indickou kulturou, některé její jednoduché cviky jsou součástí Ájurvédy (systém klasické indické medicíny). Mezi největšího jogínského mistra považujeme Pataňdžaliho, který žil ve 3. století před Kristem. Vypracoval formální klasifikaci jógových disciplín, které jsou užívány dodnes. Pataňdžali rozdělil jógu na osm částí, z nichž první dvě části se zabývají chováním podle mravních zásad, další dvě pojednávají o tělesných aspektech jógy (zde jsou popisovány různé cviky) a poslední čtyři se týkají rozvoje duševních a duchovních kvalit (zde se jedná o meditaci a samádhí - realizace, osvícení). Po celá staletí se jóga vyhrazovala jen pro elitu, filozofii a hloubavé jedince žijících v lesích či jeskyních. Tito jogíni předávali dál své vědomosti, ale jen několika oddaným žákům. Změna nastala až v našem století, kdy indiští mistři zpřístupnili jógu veřejnosti. Dnes cvičí jógu miliony lidí po celém světě.

V České Republice má jóga mnoholetou tradici. Jógová centra začaly u nás vznikat už v 60. letech. Naše první učitelka jógy byla PhDr. M. Bartoňová, která se naučila jógu od indických mistrů. V 70. letech vedla kurzy jógy při Ústředním ústavu tělesné kultury v Praze. Díky jim se s jógou seznámilo mnoho předních lékařů, kteří se jógou dále zabývali. Velký vliv na rozvoj jógy u nás měly návštěvy indických jogínů, např. Surena Gojala, Svámího Gítánandy a další. Původní literatura, zabývající se o jógu v širším pojetí, je Jóga, od staré Indie k dnešku, jejíž autory je M. Bartoňová, Z. Bašný, B. Merhaut a R. Skarnitzl.

Jóga je cesta, metoda, soubor instrukcí k nalezení vnitřního míru, čistoty, jasu, naprosté vnitřní spokojenosti. Je to nauka o ovládnutí těla a mysli, která má propracovaný systém duchovních, duševních a tělesných cvičení. Filozofie jógy zdůrazňuje vliv mysli na tělo a je zastáncem názoru, že duševní a duchovní rozvoj je nezbytný k upevnění účinků tělesných cvičení. Vypracování některých pozic bylo inspirováno pozorováním zvířat, které se dokáží pohybovat úsporněji a odpočívat hlouběji než lidé. Jednotlivé pozice jsou určeny pro rozvoj pružnosti a vědomého



uvolnění. Pohyby je nutno provádět pomalu a setrvat v nich alespoň jednu minutu. Je to z důvodu, abychom si stačili uvědomit své tělo, napětí v něm a jeho celkovou reakci. Během celého cvičení je nutné soustředit pozornost, ale neměli by jsme pociťovat přílišnou námahu. Asi nejdůležitější roli v józe hraje dýchání. Dech je v jógové filozofii životní síla člověka. Samotné dýchání je nevědomá činnost, ale lze ho ovlivňovat, což má, co se týče jógy, blahodárné účinky. Dech má dále vliv na vytváření duševní a citové harmonie. Pro osvojení základních typů dechů (dolního-bráničního, středního-hrudního, horního - podklíčkového) existují jógové cviky.

Jóga může pomoci údajně každému, kdo je trpělivý a vytrvalý. Je možné jí cvičit od dětství až do vysokého věku dle reálných nároků na fyzické možnosti jedince. Vhodná je pro lidi trpící psychickým či fyzickým napětím projevující se křečí svalstva. Důkladné protažení a jemné pohyby zlepšují krevní oběh, uvolňují ztuhlé svaly a umožňují odpoutání se od starostí a stresu. Úklony a rotace uvolňují toxíny, které se tvoří ve stresových situacích a také pomáhají lidem s vadným držetím těla. Dýchání zhluboka uvolňuje nervovou soustavu a zvyšuje hladinu kyslíku i přísun krve do orgánů. Pomocí rotačních pozic, předklonů, záklonů a úklonů pomáhá jóga lidem s vadným držetím těla. Tyto cviky rozvíjejí pružnost páteře a zádových svalů. Jako velmi užitečná se jeví jóga pro lidi se sedavým způsobem života, napomáhá udržovat zdravé klouby končetin. Pomáhá lidem trpící dětskou obrnou. Léčebné účinky jógy se dále využívají při bolestech hlavy a zad, na vysoký krevní tlak, srdeční choroby, astma, zánět průdušek, hysterii, na překyselený žaludek, premenstruační tenzy, revmatoidní artritidu, roztroušenou sklerózu, poporodní deprese a v neposlední řadě v těhotenství v rámci přípravy na porod.

Nabídka kurzů jógy je velmi široká, od začátečnických kurzů až po velmi pokročilé. Jógu je možné dělit podle hlavních znaků na jógu energickou a dynamickou, jógu zaměřenou na detail a techniku pozic, jógu zaměřenou na duchovní probouzení a na jógu zaměřenou na fyzický a emocionální rozvoj a uzdravování těla a mysli. Jógu je možné provádět i doma. Vhodné je však nejprve navštěvovat kurzy, aby nedocházelo ke špatnému provádění cviků a tím k možnému poškození. Cvičit by se mělo v teplé, ale zároveň dobře vyvětrané místnosti na podložce nebo alespoň na složené dece. Oděv se

doporučuje volný. Pokroky v józe přicházejí díky trvalému rozvoji pružnosti, síly a duševní rovnováhy. Pravidelné cvičení tomuto rozvoji napomáhá. Existuje několik stovek cviků. Pro cvičení doma jsou nejvhodnější tři: kobra, obrácená poloha a napětí a uvolnění. Kobra rozvíjí pružnost páteře a posiluje zádové svalstvo. Provádíme ji v poloze na břicho s čelem a dlaněmi opřenými o podložku, s tím, že dlaně jsou vedle ramen, lokty směřují šikmo vzhůru a špičky nohou jsou napnuté. S nádechy se vždy zvedá nějaká část těla a s výdechy se v této poloze drží. Na první nádech se zvedá jen hlava, poté hrudník, na další nádech se zvedá hrudník zase o něco více za podpory paží. Následuje prohnutí v zádech. V této poloze se setrvá alespoň 3 minuty a pak následuje vrácení, obratel po obratli. Obrácená poloha, neboli neúplná svíčka působí blahodárně na orgány dutiny břišní, osvěžuje při únavě. Obrácenou polohu by neměli provádět lidé s vysokým krevním tlakem, obézní, těhotné ženy a ženy při menstruaci. Cvik se provádí v leže na zádech s nohama u sebe a s pažemi podél těla. S nádechem se zvedají nohy do svislé polohy (dle potřeby lze nohy pokrčit), zde je krátká výdrž. S výdechem zvedáme nohy nad hlavu, kdy se zvedá i bederní páteř. Bedra podepřeme rukama s lokty opřenými o podložku. Končetiny by měly být kolmo k zemi a všechna váha by měla být na loktech. V takovéto pozici bychom měli vydržet 1-3 minuty a normálně dýchat. Následuje vrácení paží na podložku a s nádechem vracíme obratel po obratli i tělo. Cvik „napětí a uvolnění“ rozvíjí schopnost uvědomování si svalů a jejich uvolnění, kdykoli potřebujeme. Celé cvičení trvá asi dvě minuty. Ležíme opět na zádech, nohy u sebe a ruce podél těla. Při hlubokém nádechu se zatínají postupně všechny svaly od prstů na noze až po stehenní svalstvo. Při výdechu se zatínají svaly břicha, zatnou se pěsti a svaly na ruce až po rameno. Při dalším nádechu se zatne svalstvo hrudní, krční a obličejové. Dojde vlastně ke zpevnění celého těla a v této poloze setrváme tak dlouho, jak dokážeme mít zadrženy dech. S výdechem se následně úplně uvolníme.

Stanovisko klasického lékařství: Dle klasických lékařů přináší jóga úlevu při mnoha onemocnění. Musí být však prováděna správně. Někteří lékaři přímo jógové terapeuti doporučují, jiní zase sledují výsledky dosažené pomocí jógy. Avšak neustále o józe tvrdí, že je to prospěšná forma léčení (19, 9, 10).

### *1.7.2 Diagnostické metody*

Diagnostické metody určují přítomnost či nepřítomnost nemoci. Klasičtí lékaři berou za nejdůležitější přesné stanovení diagnózy a dle toho započnou léčbu. Alternativní terapeuti, také berou určení diagnózy za důležité, ale hlavně jsou přesvědčeni, že je důležitější vědět jaký člověk má nemoc, než jakou nemoc má člověk. Z toho plyne, že alternativní terapeuti se zaměřují na celou osobnost a provádějí sběr anamnézy a určitá fyzická vyšetření. V rámci fyzických vyšetření měří terapeuti krevní tlak, pulz, dech, vyšetřují nehty, kůži a jazyk. V rámci alternativní medicíny existuje mnoho specifických diagnostických disciplín. Mezi ty nejdůležitější patří irisdiagnostika, kineziologie, analýza vlasů, Kirliánská fotografie a biologická zpětná vazba. Podrobněji jsem se zabývala irisdiagnostikou, kineziologií a biologickou zpětnou vazbou (17).

#### *Irisdiagnostika*

Je to vyšetření duhovky, díky kterému můžeme nalézat nemoci v různých částech těla (játra, ledviny, slezina). Irisdiagnostiku vyvinul maďarský lékař Ignatz von Peczal, který sledoval změnu barvy duhovky u sovy, která měla zlomenou nohu. Na tento výzkum navázal v 50. letech minulého století americký lékař dr. Bernard Jensen, který vytvořil moderní mapu duhovky. Duhovka je rozdělena na několik částí a každá část představuje určitou část těla. Vyšetření duhovky se provádí pomocí baterky a lupy a nebo pomocí speciálních fotoaparátů. Aby se potvrdila důvěryhodnost této metody byly prováděné různé výzkumy. Došlo se k názoru, že výsledky irisdiagnostiky jsou náhodné, a proto klasičtí lékaři tuto metodu zavrhlí jako nevědeckou, nepřesnou a pochybnou (17).

#### *Kineziologie*

Jedná se formu svalového testu, který je prý schopen odhalit nerovnováhu v těle a poruchu průtoku energie. Tato porucha může signalizovat počátky nemoci a alergií na jídlo. Kineziologie byla rozvinuta ve 30. letech minulého století americkými osteopaty. Značné popularity dosáhla až v 60. letech díky Georgovi Goodheartovi.

Teorie kineziologie pochází z Číny a předpokládá, že pokud se jedinec potká s látkou, na kterou je alergický, dojde k drobným změnám proudění energie v těle. Tato metoda opět není klasickými lékaři uznávaná (17).

#### *Biologická zpětná vazba*

Tato metoda není užívána jako specifický diagnostický test, ale přesto je to jedna z nejspolehlivějších a uznávaných metod, která byla vyvinuta alternativní medicínou. Díky ní lze rozpoznat změny v těle jako je rychlost pulzu, pocení, tělesná teplota a svalové napětí. Pacient má na kůži připevněné elektrody, které jsou spojené s přístrojem, který právě tyto změny (změny teploty kůže, svalové napětí a podobně) zachycuje. Tato měření jsou přenášena na akustické systémy či na vizuální ukazatele. Tím, že je možné okamžitě poskytnout zpětnou vazbu, je pak možné naučit se snižovat tělesné napětí, zvyšovat tělesnou teplotu, snižovat krevní tlak a nebo navodit stav mentální relaxace. Mimo jiné je biologická zpětná vazba využívána jako výzkumný nástroj a nebo jako léčebná metoda (19, 17).

#### **1.7.3 Terapeutické metody**

Terapeutických metod je velké množství a terapeuti, kteří tyto metody provozují netvrdí, že jsou schopni určit diagnózu, pouze prohlašují, že jejich léčba může fungovat. Proto byl pro tuto skupinu vybrán vhodnější název a to doplňkové léčebné postupy. Můžeme mezi ně zařadit aromaterapii, Bachovy esence, biochemické tkáňové soli, masáže či terapeutické dotyky, reflexologii, hydroterapii, spirituální léčbu, muzikoterapii Šia-cu a další. Více jsem rozpracovala aromaterapii, Bachovy esence, masáže, reflexní terapii, hydroterapii a muzikoterapii (17).

#### *Aromaterapie*

Není přesně známo, kdy a kde aromaterapie vznikla. První písemná zmínka o použití aromaterapie je v některých nejstarších čínských a perských spisech. Perský filozof a lékař Avicena zdokonalil proces destilace tak, aby vznikaly co nejčistší esenciální oleje. Odhaduje se, že do západních zemí se dostala aromaterapie

ve 13. století za pomoci Řeků a Římanů. Tehdy se oleje začaly užívat jako voňavky, antiseptika a léky. V 19. století se začaly vytvářet kopie olejů za pomoci chemických látek, což vedlo skoro k zániku léčby přírodními oleji. K obnovení zájmu o rostlinné oleje došlo ve 20. století. Průkopníkem jejich užívání v běžném lékařství byl francouzský chemik, profesor René Gattefosse. Náhodně objevil léčebné účinky levandulového oleje, když do něj ponořil ruku poté, co si jí těžce popálil a došlo k rychlému zhojení bez puchýřů nebo jizvy. Gattefose pak léčil za pomoci přírodních olejů i zraněné vojáky z 1. sv. v. a přišel ještě na mnoho dalších rostlin, které mají léčebné účinky. V roce 1928 začal poprvé razit ve vědeckém pojednání slovo „aromathérapie“ a v roce 1937 zveřejnil stejnojmennou knihu. Jeho pokračovatelé byli opět francouzi, a to lékař dr. Jean Valnet a biochemička a kosmetička Marquerite Mauryová. Valnet využíval esenciální oleje na léčbu rakoviny, tuberkulózy, cukrovky a dalších vážných chorob. Udával mnoho léčebných úspěchů. Mauryová naopak rozvíjela léčebné techniky, např. masáže, kosmetické postupy a různé léčby pokožky za použití esenciálních olejů.

Aromaterapie je léčba nemocí za pomoci silně koncentrovaných olejů extrahovaných z rostlin. Silně vonící výtažky, které nazýváme esence nebo esenciální oleje (tzv. silice), obsahují látky, které dodávají rostlinám jejich vůni. Dle různých výsledků se aromaterapeuti domnívají, že mnoho z nich má léčivé účinky. Esenciální oleje jsou produkovány malými žlázkami, které se nacházejí v plátcích květů, listů, stvolech a v kůře různých rostlin a stromů. Produkce esenciálních olejů je v přírodě pomalá. Aby se aroma uvolňovalo intenzivněji - listy, květy, kůra nebo stvoły se buď ohřívají nebo drtí. K extrakci čistých esenciálních olejů se využívá destilační proces. Výměšky žláz přecházejí do páry, ta se následně ochlazuje a tím se od esenciálních olejů oddělí voda. Pokud se olej dá rozpustit alkoholem nebo nějakým jiným rozpouštědlem, výsledný produkt se pak nazývá pryskyřice nebo absolutum. Nejsou tak čisté jako esenciální oleje, protože v nich zůstává nepatrná část rozpouštědla i po řádném očištění. I přesto má ale mnoho pryskyřic a absolut cenné léčivé vlastnosti.

Esenciální oleje lze využívat mnoha způsoby. Nejdůležitější metodou léčby jsou masáže. Zde se kombinují účinky samotného oleje s důležitým prvkem lidského

kontaktu mezi aromaterapeutem a osobou hledající pomoc. Druhým významným způsobem aplikace esenciálních olejů je jejich využití do aromatických koupelí. Jedná se o nejjednodušší způsob využití esenciálních olejů. Dále je možné oleje používat v horkých či studených obkladech k léčbě různých fyzických problémů, přidávat je do krémů, pleťových vod a aromatických vodiček, které napomáhají zlepšovat zdraví kůže. Esenciální oleje jsou při všech způsobech využití absorbovány pokožkou, avšak určitá část těkavé esence se i vdechuje. Sama vůně může mít jemný, ale reálný účinek na mysl a prostřednictvím mysli i na tělo. Inhalování esenciálních olejů má také přímý účinek na tělo, protože určitá část oleje se absorbuje do plic a tak se dostává do krevního oběhu.

Nutno zdůraznit, že koncentrované oleje (pryskyřice a absolutna) je třeba využívat opatrně. Můžou vyvolávat alergickou reakci nebo mohou způsobovat poškození pokožky. Vědci soudí, že aromaterapie nemá žádné vedlejší účinky, a proto je vhodná pro lidi v jakémkoli věku, dokonce i pro kojence. Nejvíce se využívá při léčbě dlouhodobých obtíží nebo chronických onemocnění. Vhodná je pro lidi, kteří často střídají prostředí (domov x nemocnice). Léčba může někdy vést k okamžitému zlepšení, např. u deprese, stresu, bolesti hlavy a nespavosti. Pokud je cílem, aby byly silice inhalovány a zároveň, aby se vstřebaly do kůže, je výsledek pomalejší. Toto se nejčastěji využívá k léčbě bolesti, artritidy, křečím, ekzémům a akné. Silice má mimo léčivých účinků také účinky jemně povzbuzující nebo tišící. Mají schopnost vyvolat pocity harmonie a blaženosti. Působí preventivně proti nemocem. (Druhy esenciálních olejů - viz příloha č. 6)

První návštěva u aromaterapeuta začíná sběrem informací o celkovém zdravotním stavu pacienta a o jeho životním stylu, včetně stravovacích návyků, pohybu, držení těla, zjevu a spánkových návyků. Potom terapeut vybírá oleje, které různě mísí dle typu pacienta a jeho obtíží. Oleje jsou připravovány pro domácí léčbu. Možná léčba je i v rámci aromaterapeutických masáží.

Stanovisko klasického lékařství: Aromaterapie je mezi sestrami i lékaři stále více oblíbená a často jí ordinují jako doplňkovou léčbu. Bylo prokázáno, že mnoha rostlin má léčebné účinky, že vůně silic působí na čichové nosní buňky, které vysílají

signály do mozku a že jsou schopné pronikat pokožkou. O působcích aromaterapie se zatím mnoho neví, ale po celém světě probíhají studie, které se daným výzkumem zabírají (19, 1).

### *Bachovy esence*

Objevitelem řady 38 výtažků z divoce rostoucích květin a rostlin je anglický lékař, bakteriolog a homeopat dr. Edward Bach. Když prodělal v roce 1917 těžké onemocnění zjistil, že má schopnost intuitivně určovat léčivé vlastnosti rostlin a nemoci, které dokáží léčit. V roce 1930 opustil svojí lékařskou praxi a odešel do Walesu hledat léčivé rostliny. Věřil, že rosa na květinách je nějakým způsobem „nasyčena“ jejich léčivými schopnostmi, začal ji sbírat a podávat svým pacientům. Bachovi bylo však jasné, že rosa z květin nebude stačit pro všechny lidi, kteří by jí potřebovali a začal si jí vyrábět. Vkládal čerstvě natrhané listy do pramenité vody a nechával je na slunci. Tento způsob výroby se užívá dodnes.

Léčba pomocí Bachových esencí je léčba za pomoci výtažků z květin. Výtažky se získávají z divoce rostoucích květin a je jich známo asi 38 - borovice, buk, cesmína, čekanka, devaterník, dub, habr, hlodaš, hořčice, hořeček nahořklý, chmerek, jabloň lesní, jilm, jírovec červený, jírovec maďal, kaštanovník, kejklířka, modřín, myrobalán třešňový, netýkavka, olivovník, Slovětec, ořešák vlašský, osilka, oves hluchý, plamének, planá růže, pupeny jírovce maďalu, réva vinná, řepík, snědek, sporýš, voda z léčivých pramenů, vrba, vřes, zeměžluč, zimolez ovíjivý, žebratka bahenní (viz příloha č. 7).

Esence jsou určeny k léčbě celé osobnosti a jsou vhodné pro každého. Vybírány jsou většinou podle psychických a emočních příznaků, proto je důležité co nejpřesněji určit duševní a emoční stav, zvyky, postoje a různé způsoby jednání. Podle toho jsou vybrány esence. Nemělo by se užívat více jak 5 esencí najednou. Vybrat správnou esenci může být někdy obtížné, proto se pacientům doporučuje, vybrat si tu esenci, která v nich vzbudí zálibení. Užívají se 4 kapky rozředěné esence 4x denně. Esenci ředíme do 20 ml čisté pramenité vody. Z každé zvolené esence je možné do pramenité vody dát dvě kapky (to znamená max. 10 kapek). Takto naředěná esence vydrží přibližně na 10 dní

a je vhodná i pro nemluvnata. Po 10 dnech je možné zvolit jinou kombinaci esencí. Esence je možné kdykoli vysadit a opět obnovit. Pokud léčba nepomáhá a příznaky přetrvávají je vhodné navštívit lékaře. Zásobní roztok se má uchovávat v chladu a temnu a vydrží libovolně dlouho. Naředěný roztok vydrží jen tři týdny. Aby se prodloužila jeho životnost je možné do něj přidat alkohol (tradičně se užívá brandy). Pokud se na povrchu roztoku vytvoří sediment nebo zapáchá, měl by se zlikvidovat. Před naplněním použité lahvičky dalším roztokem je nutné jí i kapátko vysterilizovat. Proveďte se to několika minutovým povařením ve vodě, do které je přidána lžička jablečného octa.

Stanovisko klasického lékařství: Z mnohých případových studiích a osobních zpráv je jasné, že bachovy esence mají léčebné účinky. Vědci toto tvrzení však vysvětlit nemohou, protože chemická analýza esencí vždy potvrdila pouze pramenitou vodu a alkohol (19).

### *Masáže*

Existují doklady o tom, že masáže byly prováděny už od roku 3000 př. Kr. na území Blízkého a Dálného východu. Díky tomu se usuzuje, že masáže jsou nejstarším známým způsobem léčení. V 5. století př. Kr napsal Hippokrates, že cesta ke zdraví je v každodenní vonné lázni a olejové masáži. Oleje se užívají při masáží dodnes. Jejich obliba stoupla v 19. století, kdy švédský gymnasta Henrik Ling stanovil jejich vědecké a estetické zásady. Obsahovaly různé starověké praktiky a jsou v nich zakomponovány léčebné masáže s procvičováním svalů a kloubů. V 70. letech minulého století pokročily masáže zase o krok dál. Americký masér Georgie Downing vydal Knihu o masáži, která naznačovala nový směr. Byly zde mimo jiné popsány dvě léčebné masáže a to reflexní masáže a šiacu.

Nejvhodnější je využívat masáž, když chceme uvolnit tělo a mysl. Díky tomu se zbavíme celodenní únavy a napětí. Masáž je možné využívat na léčbu oběhových a srdečních obtíží, na bolesti hlavy, hyperaktivitu, proti nespavosti a na záněty vedlejších nosních dutin. Napomáhá ke zpracování potravy a k odstraňování odpadních látek. Nejjednodušší úroveň masáže je vhodná na zmírnění bolesti v zadech a šíji. Masáže



jsou dále hojně využívány u sportovců a tanečníků. Zmírňují ztuhlost, která se často dostavuje po výkonech. Masáž má uklidňující účinky, proto je vhodná pro lidi trpící úzkostmi a depresemi. Umožňuje těmto lidem znovu získat sebedůvěru a umožňuje jim lépe snášet každodenní starosti. Sestry a fyzioterapeuti využívají masáže běžně u lidí, kteří jsou upoutáni na lůžko. Zbavují je tím bolestí a tělesné nepohody. Dále je využívají na povzbuzení krevního oběhu ve svalech. Masáž údajně pomáhá lidem majícím rakovinu, protože zmírňuje nepříznivé účinky léčby i nemoci. Osvědčená je taktéž u lidí, kteří se zotavují ze srdečního infarktu. Naopak by sestra neměla aplikovat masáže u lidí s flebitidou, křečovými žilami a horečkou. Sestra, fyzioterapeuti nebo kdokoli, kdo bude masáž provádět, by měli zajistit určité podmínky (tichou a teplou místnost, kde netáhne a není vlhko, vhodnou podložku a klidnou, tlumenou hudbu, která navozuje správnou atmosféru). Aby byla masáž plynulá, měl by se dodržovat stálý, pravidelný rytmus pohybů. Jedna ruka by se měla masírovaného vždy dotýkat. Po provedení masáže je nutné, aby sestra dohlédla na dostatečné oblečení masírovaného, protože pokud by se roztrásl zimou, masáž by okamžitě ztratila smysl. Pro masáže by se měly používat pouze rostlinné nebo dětské oleje. Olej by neměl být studený a neměl by být aplikován přímo na tělo masírovaného. Nejprve je vhodné jej zahřát v ruce maséra. Aby nedošlo k poškrábání, neměl by masér nebo masérka nosit šperky.

Masáž lze provádět čtyřmi způsoby - efleráž, tření nebo tlak, perkuse (bubnování) a petrisáž (hnětení) (viz příloha č. 8). Všechny tyto způsoby je možné užívat jednotlivě nebo je kombinovat. Efleráž se provádí pomalým rytmickým hlazením, u kterého se používají buď konečky prstů nebo dlaně. K hlubšímu tlaku využívá masér palce nebo klouby. Tření se provádí sérií malých, kruhových pohybů, za použití jednoho nebo více prstů, spodních částí dlaní nebo bříšek palců. Tlak, který se při masáži vyvine, povzbuzuje krevní oběh a pomáhá kloubům, aby se volněji pohybovaly. Perkuse se provádí krátkými pohyby v rychlém tempu. Tímto způsobem se nejčastěji masírují záda nebo jiné širší masité plochy (stehna, pas, hýždě, ramena). Masáž je prováděna hranou ruky. Údery mají být krátké, energické, ale jemné, aby nezpůsobili bolest. Petrisáž znamená pevné uchopení a mačkání svalových skupin.

Daná část je pak hnětena jako těsto. Ruce maséra by měly být vždy napříč. Tím je podporován krevní oběh a uvolňují se ztuhlá a stažená svaly. Terapeuti tvrdí, že masáže mají dvoustranný proces, protože i terapeut během masáže získává tělesnou a duševní pohodu. Masáže se provádějí v masérových ordinacích nebo v různých masážních zařízeních. Poloha při masáži je nejčastěji na břiše. Klient je svlečený do slipů či kalhotek. Masáž trvá 20-60 minut a měla by být důkladná. Pokud se provádí léčebná masáž, užívá se kombinace čtyř základních technik. Po masáži by se měly všechny potíže zmírnit nebo dokonce úplně vymizet. Mysl a tělo by mělo být v pohodě a v klidu.

Stanovisko klasického lékařství: Dle klasických lékařů mají masáže široké uplatnění v mnoha případech. Neměly by být však brány jako léčebné postupy ani jako náhrada obvyklé lékařské terapie. Jejich funkce je utišující a slouží jako relaxující prostředek. Lékaři masáž oceňují jako doplněk léčby(19).

### *Reflexní terapie*

Reflexologie vznikla před 5000 lety v Číně. Určitou formu reflexologie údajně používali také staří Egypťané. Dokladem jsou malby na zdech hrobky v Saqqare, které jsou z roku 2330 př. Kr. Na západě byla reflexologie založena až v roce 1913. Zasloužil se o to americký ušní, nosní a krční lékař dr. Willliam Fitzgerald. V té době nazýval svoji metodu „léčení zón“. Léčilo se tlakem na určité části těla, a to buď rukama nebo speciálními nástroji. Fitzgerald si rozdělil tělo na 10 zón nebo kanálů, kterými dle jeho tvrzení proudí životní energie. Zóny probíhají celým tělem od palců na nohou vzhůru do hlavy a pak dolů do rukou. Všechny tyto kanály nebo zóny jsou stejně široké a zahrnují všechny části těla a všechny orgány. Na začátku 30. let navázala na práci Fitzgeralda americká terapeutka Eunice Inghamanová. Vydala dvě knihy (Příběhy, které by mohla vyprávět chodidla a Příběhy, které vyprávěla chodidla), které se týkají reflexní terapie. Inghmanová soustředila svoji pozornost chodidlům, pomocí nichž léčila celé tělo.

Reflexní terapie je léčba nemocí masáží chodidel. Na chodidlech se vyskytují reflexní oblasti (receptory – viz příloha č.9), které mají určitý vztah k jednotlivým částem těla. Masáží těchto receptorů dosáhneme lepšího prokrvení orgánů. Jak k tomu

dochází, zatím věda nedokázala objasnit. Prokrvení je základní podmínkou života každého orgánu, protože krev rozvádí po těle kyslík, živiny, protilátky, hormony a ze tkání pak odnáší odpadní produkty. Je tedy přirozené, že podmínkou pro zlepšení funkce orgánu je jeho lepší prokrvení. Předpokládá se, že během nemoci dojde k zablokování „energetických kanálů, a tím dojde k poškození některých oblastí. Masáž by měla pomoci k odblokování (prokrvení). Dojde k návratu proudění energie a daná oblast se vyléčí. Terapeuti, co se zabývají reflexní masáží využívají chodidlo jako takové „zrcadlo“ těla, kdy levé chodidlo znázorňuje levou stranu těla a pravé chodidlo pravou stranu těla. Různé části plosky nohy jsou spojeny s ledvinami, močovým měchýřem a plícemi. Palec je spojen s hlavou a mozkiem a ostatní prsty s tělními dutinami. Dle toho by měla masáž přimět tělo k uzdravení. Dříve se receptory na nohou masírovaly automaticky během chůze. Lidé chodili bosí a půda byla nerovná. Dnes je zem, po které chodíme vyasfaltovaná a pevné boty, které nosíme zabraňují přirozené masáži receptorů chodidla a navíc často omezují krevní oběh v noze.

Reflexní terapie se využívá u celé řady běžných onemocnění (bolesti zad, zažívací obtíže, migrény, menstruační obtíže, obtíže vedlejších nosních dutin a na stres). Nečekaně zaznamenala i úspěchy u vážnějších onemocnění jakými jsou srdeční obtíže, roztroušená skleróza a náhlá mozková příhoda. Reflexologové tvrdí, že tato metoda může někdy objevit latentní nemoc. Díky tomuto objevu je možné jí preventivně léčit nebo doporučit pacienta ke specialistovi. Abychom se udrželi v dobré zdravotní kondici, je dobré se podrobit reflexní terapii jednou za měsíc nebo za dva. Účinek léčby bývá často velmi silný, proto není vhodné provádět tuto terapii během těhotenství, při artritidě na chodidlech, při cukrovce, některých srdečních chorobách, osteoporóze, felebitidě a při obtížích štítné žlázy.

Během první návštěvy se odebírá anamnéza. Poté následuje vyšetření a pak už samotná masáž, během níž často nahmatáme menší či větší zatvrdlinky. Jedná se o usazeniny solí kyseliny močové nebo jiných látek. Zatvrdliny se vyskytují v místech zhoršeného prokrvení. Dle velikosti zatvrdlinek v místech receptorů můžeme usuzovat na závažnost poškození odpovídajícího orgánu. Na receptory můžeme působit buď ruční masáží nebo přirozenou masáží při chůzi na bosu. Aby byla masáž účinná, je

nutné, aby masér i masírovaný byl uvolněný a aby byla zaujatá vhodná poloha. Masírovaný si sedne proti masérovi a nohu volně položí na jeho kolena. Je nutné si zout boty a stáhnout ponožky. Poté terapeut vyšetří chodidla, zda na nich nejsou kuří oka, mozoly, zda tam není viditelná nějaká infekce (například dermatomykóza). Před začátkem masáže se do chodidel lehce vmasírovává talek (provádí se to z důvodu, aby si pacient na masáž zvykl), poté na masírované místo nanese obyčejný krém nebo lékařskou vazelínu k přiměřenému snížení tření. Některé receptory se masírují promačkáváním, jiné krouživými pohyby. Tlak při masáži je nejprve mírný, poté se zvyšuje až na hranici bolestivosti, ve které delší dobu setrváme při neustálé kontrole sledováním tváře masírovaného. Během masáže nezáleží na typu onemocnění, masírují se všechny reflexní oblasti na obou chodidlech. Tlakem palce terapeut prozkoumá plosky, boční a vrchní strany chodidel a dále zjišťuje bolestivá místa. Pokud najde nějaké bolavé místo, znamená to, že v oblasti těla, které odpovídá daná zóna, je porušená rovnováha nebo je tam přítomná nemoc. Pokud se nenajde žádné bolestivé místo, tělo je v rovnováze a všechny části těla fungují normálně. Každému citlivému místu je nutné věnovat dostatečnou pozornost. První ošetření trvá přibližně hodinu. Pro vyléčení nějaké choroby je většinou nutné absolvovat 6 - 8 návštěv. Z počátku jsou návštěvy jednou týdně, později se intervaly návštěv prodlužují na 2 - 3 týdny. Někdy může nastat zlepšení hned po první návštěvě, přesto by se měly ještě další 2 návštěvy uskutečnit, aby se předešlo opětovnému zhoršení. Pokud se zlepšení nedostaví po třech návštěvách, znamená to, že na dané onemocnění není reflexní terapie účinná. Reflexní terapie většinou nemívá žádné vedlejší účinky. Někdy se mohou po povzbuzení některých orgánů objevit nepříjemné reakce, které většinou bez jakéhokoli zásahu v krátké době odezní. Mohou se objevit otoky zápěstí, vystouplé žíly, zvýšená teplota, zvětšení bolesti v nemocném orgánu, mdloby nebo modřiny.

Stanovisko klasického lékařství: Dle názorů lékařů je tato terapie neškodná a přináší pro mnoho lidí zklidnění. Zatím však neproběhly žádné klinické zkoušky, které by potvrdily, že tvrzení reflexologů jsou pravdivá (19, 13).

### *Hydroterapie = vodol léčba*

Léčebná moc vody je známá od pradávna. I dříve se voda užívala k léčbě jednotlivých nemocí nebo i pro zlepšení celkového stavu. Starořecké chrámy, zasvěcené bohu lékařství Asklépiovi, byly stavěny nad horkými prameny, které byly známé svými léčivými vlastnostmi. Dále byly hojně využívané parní lázně, které se zamlouvaly hlavně Římanům a Turkům. V neposlední řadě využívali vodu jako formu léčby Číňané a původní obyvatelé Ameriky. V Evropě byly nejvíce oblíbené lázně, vznikaly lázeňské domy a elegantní lázeňská města (Spa v Belgii, Baden-Baden v Německu, Bath ve Velké Británii nebo Karlovy Vary u nás). První hydroterapeutické středisko vzniklo ve Velké Británii. Založil ho Sebastian Kneipp, který žil v letech 1821 - 1897. Toto středisko nabízelo celou řadu terapií od horkých a studených lázní, parních lázní, horkých a studených obkladů, různých sprch a lázní nohou až po dodržování přísné diety a cvičení, které Kneipp doporučoval pro očištění těla od nečistot. Voda sloužila jako hlavní prostředek k povzbuzení a uvolnění léčivých sil samotného těla. Mnoho metod které Kneip propagoval, jsou nyní součástí naturopatie.

Tato metoda spočívá na představě, že voda je základem života. Voda je základní složkou lidského těla a je také obsažena ve většině potravin. Přežíváme bez ní jen několik dní. Využívá se ve všech formách (kapalné, pevné a plynné) k navození relaxace, ke stimulaci oběhu krve, k odstranění nečistot, alkoholu a léků, k uvolnění bolesti a k léčbě nemocí. Existuje několik způsobů jak vodu používat, např. jako obklady, postřiky či lázně aj. Nejdůležitějším kritériem pro správnou účinnost je však teplota vody. Horká voda nebo pára podporuje pocení, roztahuje cévy, uvolňuje svaly a klouby a tělesné teplo díky ní proudí k povrchu těla. Naopak studená voda cévy stahuje, snižuje zánět a měštnání na povrchu těla a zvyšuje přítok krve k vnitřním orgánům.

Hydroterapie je vhodná pro lidi s bolestmi zad, obtížemi kloubů a revmatismem. Dále je prospěšná pro osoby se zraněními svalů a ochrnutím po nemoci, zranění či náhlé mozkové příhodě. V rámci naturopatie se vodol léčba využívá k léčení mnoha nemocí od žlučových kamenů až po záškrt. Parní lázně pomáhají lidem trpícím na bolesti hlavy. Postřiky studenou či horkou vodou jsou vhodné užívat na menstruační obtíže,

chudokrevnost, artritidu či astma. Obklady pomáhají na menší podvrknutí či výrony. Velký úspěch zaznamenala hydroterapie u léčby myalgické encefalomyelitidy a únavy po virové infekci. Jakákoli forma využití hydroterapie je vhodná pro kohokoli, kdo se cítí špatně, vyčerpaně, úzkostně a podobně, přináší uvolnění a následné zlepšení. Velký zájem je i o porody ve vodě.

Hydroterapeut dle obtíží pacienta vybírá z několika způsobů léčení. Mezi ně patří fyzioterapie, obklady, zábaly, sedací lázně, stříky, parní lázně a inhalace.

Fyzioterapie se využívá u pacientů, kteří mají oslabené nebo ochablé svaly z nedostatku pohybu po operaci, zranění, v důsledku onemocnění nebo mrtvice. Pacienti jsou ponořeni do teplé vody, která je částečně nadnáší a díky tomu mohou uvolnit svaly a klouby. Teplá voda jim rozšiřuje cévy, tím se zvyšuje přítok krve a kyslíku do postižených míst, což napomáhá léčení. Jednotlivé kúry trvají přibližně půl hodiny. Svaly a klouby se ve vodě snadněji procvičují a tím se zvyšuje jejich síla a zlepšuje se pohyblivost. I pro terapeuta je vodní masáž lepší. Může využívat silnějšího tlaku aniž by nějak poškodil pacienta. Léčebný proces se urychluje.

Obklady se využívají pro zvýšení průtoku krve do poškozené oblasti. Další jeho funkcí je odstranění nečistot, protože otevírají póry a podporují pocení. Doma lze využívat horké obklady, které uvolňují ztuhlé svaly. Obklad si připravíme namočením látky do horké vody (teplota nesmí být nepříjemná), poté si ho ovineme kolem postiženého místa. Zde se ponechá do jeho vychladnutí. Druhou možností je obklad studený, který stahuje cévy a díky tomu tlumí zánět. Obklad si připravíme namočením látky v tekoucí studené vodě a poté si ho na několik hodin ovineme na postižené místo. Lze použít i obklady s ledem (využívat jen při silných zánětech)

Zábaly se využívají nejčastěji studené a jsou vhodné na kožní obtíže, při nachlazení a horečnatosti, při chronických bolestech zad a nebo při chronickém zánětu průdušek. Zábal se připraví namočením prostěradla do studené vody a poté se ovine kolem těla postiženého, přes tento mokrý zábal se zavine ještě jedno prostěradlo, tentokrát suché a pak ještě přikryjeme nemocného dekou. Zábal nemocnému ponecháme dokud ho nevysuší. Někdy se může používat ohřívací láhev pro udržení končetin v teple. Po odstranění zábalu se pacient opláchne ve vlažné vodě a pořádně se

otře suchým ručníkem. Zábál je možné dávat jen od pasu dolů. Takto provedený zábál napomáhá při obtížích trávicího traktu a při zácpě.

Jako další způsob léčby vodou je lázeň. Nejčastěji se aplikuje 20 minutová horká lázeň s teplotou těsně nad 38 °C. Lázeň musí být dostatečně hluboká, aby v ní byl pacient schován po ramena. Tato lázeň uvolňuje svaly, vyvolává pocení, omezuje bolest. Je zde nebezpečí prudkého poklesu krevního tlaku, proto je nutné opouštět lázeň pomalu a po osušení si ještě na půl hodiny lehnout. Do lázně se mohou přidávat různé soli nebo látky. Hořké soli pomáhají při nachlazení, sůl kamenná k léčbě poraněných svalů, oves nebo otruby při edémech a dalších kožních obtížích nebo mořské řasy, které podporují relaxaci. Jako druhá možnost je lázeň studená, kde je teplota vody okolo 16 - 20 °C. Užívá se ke tlumení zánětů, na povzbuzení krevního oběhu, pro lepší rozvod kyslíku a živin po těle. Do této lázně není nemocný ponořen po ramena, pouze sedí asi na 1 - 2 minuty v mělké lázni. Horní část těla je pouze vodou polévána. Následuje energetické vysoušení, kdy by mělo dojít k zčervenání pokožky. Tento typ lázně není vhodný pro děti, straší osoby a osoby se srdečními obtížemi. Dalším typem lázně je lázeň sedací. Využívá se při zánětu močového měchýře, zácpě, hemeroidech, análních fisurách a obtížích pohlavních orgánů. K této metodě jsou potřeba dvě vaničky, jedna je naplněna horkou vodou a druhá studenou. Pacient nejprve sedí ve vaničce s horkou vodou asi po dobu 3 minut a při tom si máčí nohy ve studené lázni, poté si přeseďne na jednu minutu do vaničky se studenou vodou a nohy si dá do horké. Tento postup se opakuje.

Stříky jsou vhodné na celou řadu nemocí (chudokrevnost, artritida, cukrovka, žlučové kameny a bolesti hlavy). Na tělo se stříká studená či horká voda a nebo obě naráz. Teplota vody je důležitá pro správné léčení. Nejúčinnější stříky jsou s přídavkem mořské soli nebo jiných minerálů. Stříky nejsou vhodné pro malé děti, starší a slabší osoby, které mají obtíže s krevním tlakem. Tato procedura by měla být prováděna nejméně dvě hodiny po jídle.

Parní lázně jsou vhodné na onemocnění, jejíž příčinou jsou nečistoty v těle, např. léky (anestetika). Během této procedury dochází k silnému pocení a to napomáhá k vylučování nečistot z těla kožními póry. Doporučuje se Turecká lázeň nebo sauna.

Obě tyto procedury končí koupelí či sprchou chladnou vodou. Poté je nutné dokonalé utření do sucha. Nedoporučuje se návštěva těchto procedur s plným žaludkem.

Inhalace je vhodná na léčbu zablokovaných nosních dýchacích cest a kataru v oblasti hrudníku. Používá se mentolový nebo eukalyptový olej. Dále je tato metoda vhodná pro děti, které trpí záchvaty dávivého kašle a pro zlepšení kožních obtíží (akné).

Stanovisko klasického lékařství: Lékaři jsou většinou skeptičtí, co se týče léčby studenou či horkou vodou kromě zranění kloubů. Avšak přiznávají, že pro rozcvičení bolavých kloubů je voda vhodná. Dále lékaři varují alergiky (možné reakce na mořské řasy nebo na výtažky z nich) a lidi mající krevní obtíže, aby byli opatrní na kontrast teplá studená voda (19).

### *Muzikoterapie*

Hudba je s léčením spojována už od pradávna, ale ustoupila do pozadí v době, kdy se začaly vyžadovat vědecky prověřené léčebné postupy. Až v dnešní době se začala účinnost hudby v léčebném procesu opět zkoumat. Reakce na muzikoterapii jsou individuální, dle toho, jak na každého člověka hudba působí.

Sama hudba je jedním z prostředků sebevyjádření. Její rytmus, harmonie a střídání zvuku a ticha působí na naše smysly. Pokud dochází k trvalému potlačování takovýchto emocí, může dojít k duševním, ale i tělesným poruchám. Hudba pomáhá vyjadřovat celou škálu emocí - od zlosti a zklamání až k pohodě a radosti. Léčení hodně závisí na vzájemné spolupráci terapeuta s postiženým. Hudba může v pacientovi uvolnit i velmi hluboké city a vážné problémy. Nejlepší je, pokud improvizovanou hudbu nebo zpěv zvolí pacient. Vůbec není důležité o jakou jde hudbu nebo jak bude provozována. Právě různě improvizovaná hudba je pokládána za základní faktor léčení. Hudba má hlavně psychoterapeutickou hodnotu, ale může pomoci i tělesně postiženým lidem, kteří v rámci procvičování si mohou hrát na nějaký hudební nástroj.

Muzikoterapie je vhodná pro všechny duševně postižené, duševně nemocné a tělesně postižené. Je vhodná pro léčbu dětí, které byly zařazeny do výchovných a diagnostických zařízení a pro ty, co potřebují speciální výchovu. Dále prospívá



straším lidem, např. v pečovatelských domovech. A všem co trpí stresem. Pozitivně přijímají muzikoterapii i vězni.

Metoda má jednotlivé hrubé rysy stejné pro všechny, zbytek je pak dotvářen dle individuálních potřeb pacienta. Terapeut nejdříve zjišťuje, jak daný pacient na hudbu reaguje, dále pokládá dotazy, aby se dozvěděl o daných obtížích a dle toho rozhodne, jaká hudební léčba bude na tyto obtíže nejvhodnější. Důležitý je dobrý vztah mezi pacientem a terapeutem. Je nutné, aby se spolu cítili dobře. Terapeut má k dispozici různé nástroje, které zapůjčuje pacientovi (piáno, xylofon, zvonková hra, kytary, bubny apod). Tělesně postižené pacienty má hudba vybízet a povzbuzovat k pohybu. U lidí s emočními problémy je naopak dobré si o hudbě nejprve povídat, zjistit jakou hudbu má rád a poté se s pacientem dohodnout, čím léčení začít. U pacientů, kteří špatně mluví nebo špatně rozumí, se začíná s muzicírováním. Tato metoda je jednoduchá. Spočívá ve hraní na jeden společný nástroj nebo např. ve vyťukávání zprávy na buben. Terapeut musí umět reakce pacienta pečlivě sledovat, aby je mohl podporovat. Kvůli tomu je nutné dovést pacienta k uvědomění si, že terapeut s ním komunikuje pomocí hudby. Terapeut se snaží nasměrovat pacienta tak, aby měl svojí volbu, co jemu určitá hudba přináší a aby ho přivedl k názoru, že hudbou dokáže vyjádřit i to, co by slovy nikdy nevyjádřil. Muzicírování není konečná terapie, je to spíš jen způsob vybudování sebevědomí a sebeúcty a řešení vnitřních problémů.

Stanovisko klasického lékařství: Léčení hudbou je bezpečný a účinný způsob léčby. Je však nutné aby jej vedl kvalifikovaný terapeut. Výzkumy prokázaly, že její využití je vhodné u pacientů trpících duševními poruchami, které znemožňují jazykovou komunikaci, ale také u tělesně postižených. Muzikoterapie je stále významnější v psychiatrických a výchovných zařízeních (19).

#### ***1.7.4 Svépomocné metody***

Svépomocné metody jsou metody, které představují určité cviky a praktiky, které mají pacientům zmírňovat potíže, zlepšovat zdravotní stav nebo přispívat k jejich pohodě. Mezi tyto metody můžeme zařadit Alexandrovu techniku, autogenní trénink, Batesovo oční cvičení, bioenergetiku, Ť ai-chi Ch'uan, dýchací a relaxační techniky,

meditaci, vizualizaci, hladovky a diety. Zde jsem se nejvíce věnovala Alexandrově metodě, autogennímu tréninku, batesovým očním cvičením a bioenergetice (17).

### *Alexandrova metoda*

Alexandrova metoda je metoda správného držení těla. Díky ní se můžeme naučit správnému držení těla tak, aby tělo bylo schopné fungovat přirozenějším, uvolněnějším a účinnějším způsobem. Je to bezpečná metoda k nastolení harmonie těla i mysli, která zároveň odstraňuje řadu zdravotních obtíží, které se týkají bolesti hlavy a zad.

Metodu vyvinul australský herec Frederic Matthias Alexander. Její objevení bylo trošku náhodné. Během filmového natáčení vypadal Alexandrovi hlas. Poté zjistil, že když bude lépe držet tělo, hlas se mu opět navrátí. Tento objev se stal základem celé metody. Skládá se z „přeškolení“ pohybů těla a jeho držení. Postupně vznikla Alexandrova výuková střediska, která se v dnešní době nacházejí po celém světě.

Alexandrova metoda pomáhá všem lidem jakéhokoli věku a pohlaví. Díky ní dochází ke zlepšení zdraví, k lepší emoční pohodě, duševní svěžesti a ke zvýšené odolnosti vůči stresu. V roce 1973 nizozemský zoolog a etnolog profesor Nikolaas Tinberger, při příležitosti přebírání Nobelovy ceny za fyziologii a lékařství řekl, že Alexandrova metoda přinesla zlepšení v mnoha rozdílných věcech jako je krevní tlak, dýchání, kvalita spánku, celková naladěnost a mentální svěžest. Metoda je vhodná pro sportovce, tanečnický a veřejné řečníky. Přinesla úspěchy při léčbě depresí, vyčerpání, úzkosti, bolestí hlavy, vysokého krevního tlaku, dýchacích obtíží, vředů, syndromu trávicího traktu, zánětu tlustého střeva, revmatoidní artritidy, osteoartrity, bolestí v dolní části páteře, ischiasu a astmatu.

Při první návštěvě se začíná pozorováním jak daný člověk používá svoje tělo (třeba jen při čtení knihy). Děti se pohybují přirozeně, ale během růstu, získávají špatné návyky. Nevhodným využitím svalové síly se může projevit stres (lze to například pozorovat při psaní, jak silně je držena tužka, nebo při otevírání láhve). Někteří lidé trpí chronickým svalovým napětím. Dochází k tomu, že hlava, krk a záda nejsou v rovině a daný člověk má pak ohnutá záda, kulatá ramena a hlava je skloněná vpřed. Pokud

nedojde k včasné nápravě, páteř se zkřiví a dole na šíji se může objevit hrb. To vede k bolestem zad a k větší zátěži na srdce, plíce a trávicí systém. Součástí Alexandrovy metody je i náprava škodlivého držení těla tak, aby došlo k opětovnému návyku užívání svalů s minimálním úsilím a maximální účinností. Učení se provádí ve stoje, v sedě nebo v leže a učitel v těchto polohách napravuje tělo do přirozenější pozice. Důležité je se přitom soustředit na učitelovi instrukce, které se týkají držení těla. Učitel se své žáky snaží dovést k tomu, aby o této metodě přemýšleli, jako o způsobu práce nejen se svým tělem, ale i s celým svým vědomím. Pokud je cvičení i přemýšlení o správném držení těla trvalé, mělo by dojít k uvolnění napětí a ke správnému používání těla. Učitel provádí jen lehké úpravy polohy, při níž neužívá sílu, kroucení či srovnávání kloubů. Daný jedinec, který zvolil tuto metodu, se učí znovu chodit, sedět, stát a pohybovat se nesvázaným a uvolněným způsobem. Jednotlivé lekce trvají přibližně 30 - 45 minut a celý kurz má těchto lekcí 10 - 30. Není vždy podmínkou, že po absolvování tohoto kurzu budete chodit, sedět a ležet správně, ale získáte tolik informací, že je možné v této terapii pokračovat doma.

Stanovisko klasického lékařství: Vědecký výzkum potvrdil Alexanderovy názory na držení těla a na spojitost mezi úzkostí a tělesným napětím. Tato technika není v rozporu s lékařským názorem (19).

### *Autogenní trénink*

Autogenní trénink byl propagován koncem 20. století německým neurologem Johanesem Schulzem. Léčil své pacienty pomocí hypnózy tam, kde viděl, že jim přináší úlevu. Proto začal bádát, zda by takových výsledků dosáhl i bez ní. Navrhl sestavu relaxačních cvičení. Pacientům potom tiše opakoval sestavu frází (pocitý tepla, tíže atd.). Systém, který vymyslel, byl velmi úspěšný, a proto se rozšířil po celé Evropě, Severní Americe a Japonsku.

Termín autogenní trénink lze přeložit jako „sebeutvářející systematické cvičení“. Jedná se o systematický nácvik, zaměřený na rozvoj schopností navodit si pomocí soustředění na určité formulky stav příjemného, hlubokého klidu a uvolnění, který má zotavující vliv na celý organismus, na tělesný a duševní stav. Základem této metody je

řada šesti jednoduchých mentálních cvičení, jejichž smyslem je ulevit od stresu a pomoci tělu, aby se samo léčilo. Jednotlivé cvičení se nazývají cvičení pocitu tíhy, cvičení pocitu tepla, cvičení na tep srdce, cvičení na dech, cvičení – „teplo v nadbříšku“ a cvičení – „jasná hlava“. Terapeuti tvrdí, že opakováním nějaké věty z šestice cvičení dojde k tomu, že se u pacienta vyvolají různé fyzické pocity, které zase vedou ke zdraví prospěšným stavům hluboké relaxace. Ty působí preventivně proti nemocem a léčí je.

Autogenní trénink je třeba provádět 3x denně, přičemž jedno cvičení trvá 2 - 15 minut. Je vhodné si vést o cvičení protokol. Autogenní trénink lze cvičit vleže nebo vsedě. Důležité je, abychom se v příslušné poloze příjemně „uhníždili“. Třetí možností je křeslo, ve kterém je možné opřít si hlavu. Během cvičení je důležité uvolnit celé tělo, všechny svaly (i svaly ve tváři), nechat zavřené oči, zůstat pasivně a nehybně a dýchání nechat volně plynout. Samotné cvičení pozůstává jen z „psychické gymnastiky“. Tělo zůstává v klidu a uvolněné. Autogenní trénink je možné si osvojit po 6 - 12 týdnech ustavičného cvičení a minimálně po 6 konzultacích s odborníkem v 1 - 2 týdenních intervalech. Konzultace probíhají často ve skupinách po 6-8 lidech a doba jednoho sezení trvá asi hodinu a půl. Po každé konzultaci přibírá cvičenec nové formulky, až si postupně osvojí celé cvičení. Během konzultací je možné klást dotazy a radit se, pokud se vyskytnou nějaké nejasnosti nebo problémy s nácvikem. Metoda nevyžaduje žádný speciální oděv.

Autogenní trénink zlepšuje prokrvení končetin a příznivě ovlivňuje různé tělesné funkce i orgány. Léčebně je možné autogenní trénink využít při některých kožních chorobách, při glaukomu, průduškovém astmatu, při různých chronických bolestech, ale i při akutních bolestivých zákrocích, při alergické rýmě, porodech, migréně a jiných bolestech hlavy, při úzkosti, nespavosti, určitých formách deprese, sexuálních potížích, obezitě, dráždivém tračníku s průjmy atd. Dále je autogenní trénink vhodný jako antistresová léčba.

Autogenní trénink je možné kombinovat s jinými psychoterapeutickými technikami, které se také používají při léčbě psychických nebo psychosomatických potíží. Mezi ně např. patří: kognitivně - behaviorální psychoterapie (odučování se nepotřebného a škodlivého a učení se žádoucího), suportivní psychoterapie (v popředí je

citová opora, rada), psychoanalyticky, psychodynamicky orientovaná psychoterapie (rozšiřování a prohlubování vědomí, sebepoznání), gestaltterapie, Rogersova na osobu orientovaná psychoterapie a procesorientovaná psychoterapie.

Stanovisko klasického lékařství: Klasické lékařství přijímá účinnost autogenního tréninku. Stal se předmětem zkoumání. Lékaři tvrdí, že je zvláště užitečný u psychosomatických chorob (19, 4).

### *Batesova metoda*

Je to metoda, která za pomoci jednoduchých cvičení pomáhá udržet oči silné a zdravé a zabraňuje jejich nesprávnému používání. Toto cvičení vypracoval v roce 1990 newyorský lékař William H. Bates. Očních cvičeních je známo sedm - vybavování si, přenášení pohledu, mrkání, přikrývání očí dlaněmi, zaostřování na blízko a na dálku, oplachování a kývání.(viz příloha č. 10). K této metodě je vhodné dodržovat vyváženou stravu a doplňky pro zdravou výživu. Tato metoda není léčbou pro oční choroby, je pro oči pouhým tělocvikem a je vhodná pro lidi s dobrým či špatným zrakem (19).

### *Bioenergetika-zdravá jednota těla i mysli*

Metoda určená k obnově a uvolnění vitality člověka. Bioenergetika studuje lidskou osobnost z hlediska energetických procesů těla. Původním posláním bioenergetiky byla terapie neurotických onemocnění a úleva od duševních problémů. Metoda vychází z práce a poznání rakouského psychoanalytika Wilhelma Reicha, kterou dále rozvinul jeho žák americký lékař a psychoterapeut Alexander Lowen. Lowen a jeho společník John Pierrakos vytvořili v padesátých letech nový psychoterapeutický směr – bioenergetickou analýzu. Podle Lowena každý člověk disponuje životní energií, která však může být blokována vnitřními zábranami. Některé nepříjemné zážitky, např. z raného dětství, se zachytí v našem těle a tím vytvoří tzv. energetický blok (svalový pancíř). Svalový pancíř dále negativně ovlivňuje základní model výroby a distribuce energie v těle. Tyto bloky vyvolávají především strach a úzkost.

Člověk s dostatkem energie se pohybuje klidně, lehce, uvolněně a harmonicky. Působí radostně a vitálně. Naproti tomu člověk, který má nedostatek energie mívá často škubavé pohyby, které působí napjatým a trhavým dojmem. Takový člověk bývá hyperaktivní a netrpělivý. Často nadměrnou aktivitu používá jako obranný mechanismus proti depresi. Hlas může být tlumený.

V dnešní době je velký počet lidí s nízkou hladinou energie bojujících s chronickou únavou a frustracemi. Terapeutickým úkolem bioenergetiky je zvyšování hladiny energie člověka a jejího volného proudění v těle a osvobození člověka od zafixovaných traumatických zážitků z minulosti, které se projevuje jako křečovitost a chronické napětí v těle. Chronické napětí je výsledkem emocionálních konfliktů zasahujících až do našeho dětství a objevuje se ve svalstvu brady, krku, svalech ramen, hrudníku a zádočném svalstvu, svalstvu břicha i svalstvu v pánevní oblasti. Důsledkem je povrchové a nedostatečné dýchání. Vlivem nedostatečného dýchání dochází k poklesu energie a ke špatné látkové výměně. Díky bioenergetickému cvičení je možné uvolnit chronické svalové napětí, svalový krunýř a aktivovat tak v člověku energetické procesy. Cvičení vede k znovunabytí emočního prožívání a přirozené pohyblivosti. Součástí bioenergetiky jsou jednoduchá cvičení, kde velkou úlohu hraje dýchání. Tato metoda může být užívána jako určitý druh jógy. Bioenergetická cvičení pomáhají člověku při pocitu vnitřní prázdnoty, při skleslosti, při pocitech slabosti a úzkosti. Bioenergetika je užitečná nejen pro zdravé lidi, ale pomáhá i při funkčních potížích, např. u problémů s krční a bederní páteří, u sníženého nebo zvýšeného krevního tlaku, u žaludečních obtíží, u funkčních sexuálních poruch a u některých gynekologických obtíží. Dále pomáhá u všech tělesných potížích, které ve velké míře souvisejí s duševními problémy. U všech závažnějších případů je nutné cvičení provádět po konzultaci s ošetřujícím lékařem. Při jednotlivých cvičeních se mohou objevit vibrace nebo různé další pocity jako např. pulzování, tepání, proudění, mírné mravenčení v břiše, hrudníku nebo končetinách. Tyto pocity jsou reakcemi na uvolňování duševního a tělesného napětí, při kterém se současně vynořují obrazy, fantazie a vzpomínky. Bioenergetická cvičení se mohou kombinovat se všemi druhy sportu. Některá jednoduchá cvičení lze provádět

kdykoliv během dne. Bioenergetika učí, jak pomocí práce s tělem pozitivně ovlivnit a změnit kvalitu lidského života.

Bioenergetika se provádí v 8 - 10 členné skupině, v rámci dvoudenního kurzu nebo v rámci pravidelných schůzek každý týden. Z důvodu toho, že neexistuje dodnes žádný způsob jak bioenergii změřit, vědci ani lékaři nemohou potvrdit ani vyvrátit tvrzení o účinnosti bioenergetiky. Jediným dokladem jsou svědectví účastníků, ale to není považováno za věrohodný důkaz (19, 12).

## **2. CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY**

### **2.1 Cíl práce**

Cíl 1: Zjistit vztahy odborné veřejnosti k alternativním metodám péče o zdraví.

Cíl 2: Zjistit vztahy laické veřejnosti k alternativním metodám péče o zdraví.

Cíl 3: Zjistit informovanost odborné veřejnosti o alternativních metodách péče o zdraví.

Cíl 4: Zjistit informovanost laické veřejnosti o alternativních metodách péče o zdraví.

### **2.2 Hypotézy**

H 1: Odborná veřejnost je informována o alternativních metodách péče o zdraví.

H 2: Odborná veřejnost nemá kladný vztah k alternativním metodám péče o zdraví.

H 3: Laická veřejnost je informována o alternativních metodách péče o zdraví.

H 4: Laická veřejnost má kladný vztah k alternativním metodám péče o zdraví.



### **3.METODIKA**

#### **3.1 Použité metody**

Téma bylo zpracováno na základě odborné literatury a informací získaných z dotazníků. Jedná se o kvantitativní výzkum za použití techniky dotazníku, kde jsou výzkumným souborem odborná a laická veřejnost (příloha č. 1 – dotazník pro laickou veřejnost, příloha č. 2 – dotazník pro zdravotníky).

Dotazník pro laickou veřejnost byl anonymní a obsahoval celkem 31 otázek. Otázky byly otevřené a polouzavřené. Úvodní otázky obsahovaly identifikační údaje a údaje o vzdělání. Následovaly otázky ohledně alternativní medicíny. Zda si laická veřejnost myslí, že je alternativní medicína prospěšná, zda jí využili, jaký měli důvod pro její využití, zda s metodou/-ami byli spokojeni, jak byli spokojeni s přístupem lékaře, zda se objevily po prodělané alternativní metodě nějaké obtíže, zda by chtěli, aby byly alternativní metody hrazeny z veřejného zdravotního pojištění či aby byly vyučovány při vzdělávání zdravotnických pracovníků. Poslední otázky byly zaměřené na informovanost laické veřejnosti o alternativní medicíně, zda je laická veřejnost informována o alternativních metodách, zda si myslí, že je dostatek zdrojů o alternativní medicíně a jaké zdroje pro získání potřebných informací využívají.

Dotazník určený zdravotníkům byl anonymní a celkem obsahoval 26 otázek. Úvodní otázky obsahovaly identifikační údaje a pracovní zařazení respondentů. Následovaly otázky ohledně alternativní medicíny. Zda si zdravotníci myslí, že je alternativní medicína prospěšná, zda jí využili, zda je alternativní medicína prospěšná v rámci prevence či při léčbě, dále zda by měly být alternativní metody hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, či by se měly vyučovat v rámci jejich vzdělávání a zda se sami nějakou alternativní metodou zabývají profesionálně. Poslední otázky byly zaměřeny na informovanost. Zda pacienti žádali informace o alternativních metodách od zdravotnického personálu, jak je zdravotnický personál informovaný o alternativních metodách a z jakých zdrojů se o alternativních metodách informují.

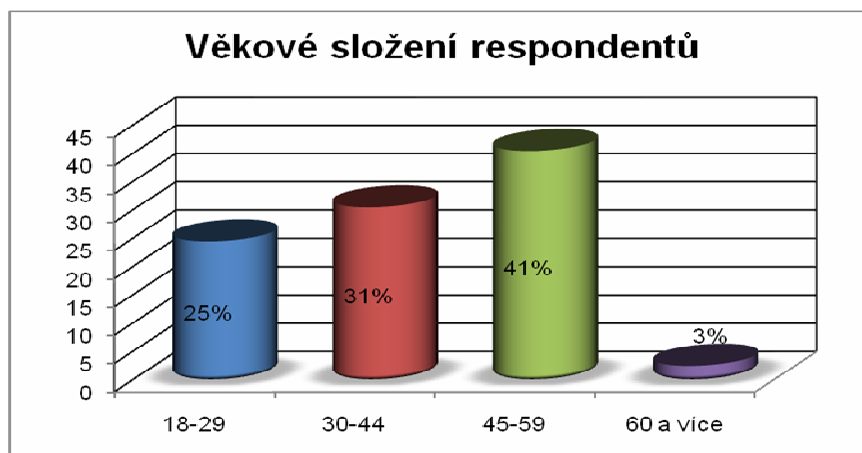
### **3.2 Charakteristika výzkumného vzorku**

Výzkum probíhal v Jihočeském kraji, ve městech Strakonice a České Budějovice. Respondenti byli vybráni náhodným způsobem, kdy jednu část respondentů tvořila laická veřejnost a druhou část respondentů tvořila odborná veřejnost. U laické veřejnosti byl jediným kritériem pro vyplnění dotazníků věk 18 let a u odborné veřejnosti jejich pracovní zařazení, které muselo být v oboru zdravotnictví. Oběma zkoumaným skupinám byl rozdaný stejný počet dotazníků a to 120. Dotazníky se od sebe lišily počtem otázek, kdy laická veřejnost obdržela dotazník s 31 otázkami a odborná veřejnost s 26 otázkami a odlišností některých otázek. Od laické veřejnosti se mi vrátilo 108 dotazníků, což představuje 90 % návratnost. Všechny vrácené dotazníky bylo možné použít. Od odborné veřejnosti se mi vrátilo 95 dotazníků, návratnost tedy činila 79 %. Všechny vrácené dotazníky bylo možné použít. Výzkum byl prováděn od března do dubna 2008.

## 4. VÝSLEDKY

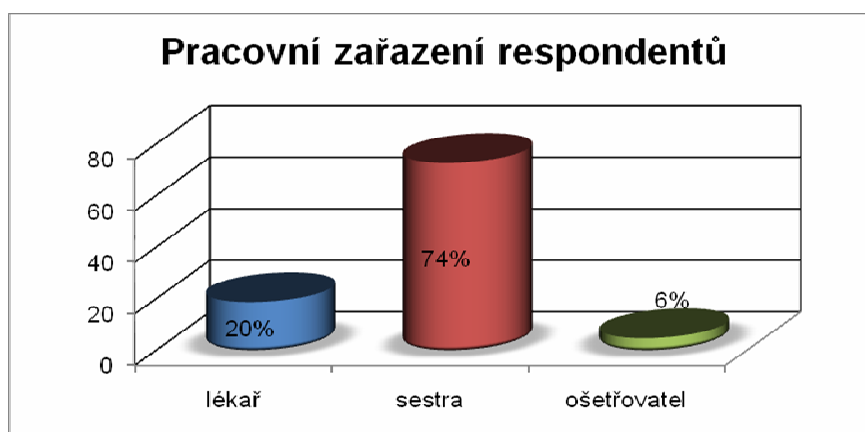
### 4.1 Výsledky z dotazníků pro zdravotníky

Graf 1 Věkové složení respondentů (graf k otázce č. 1)



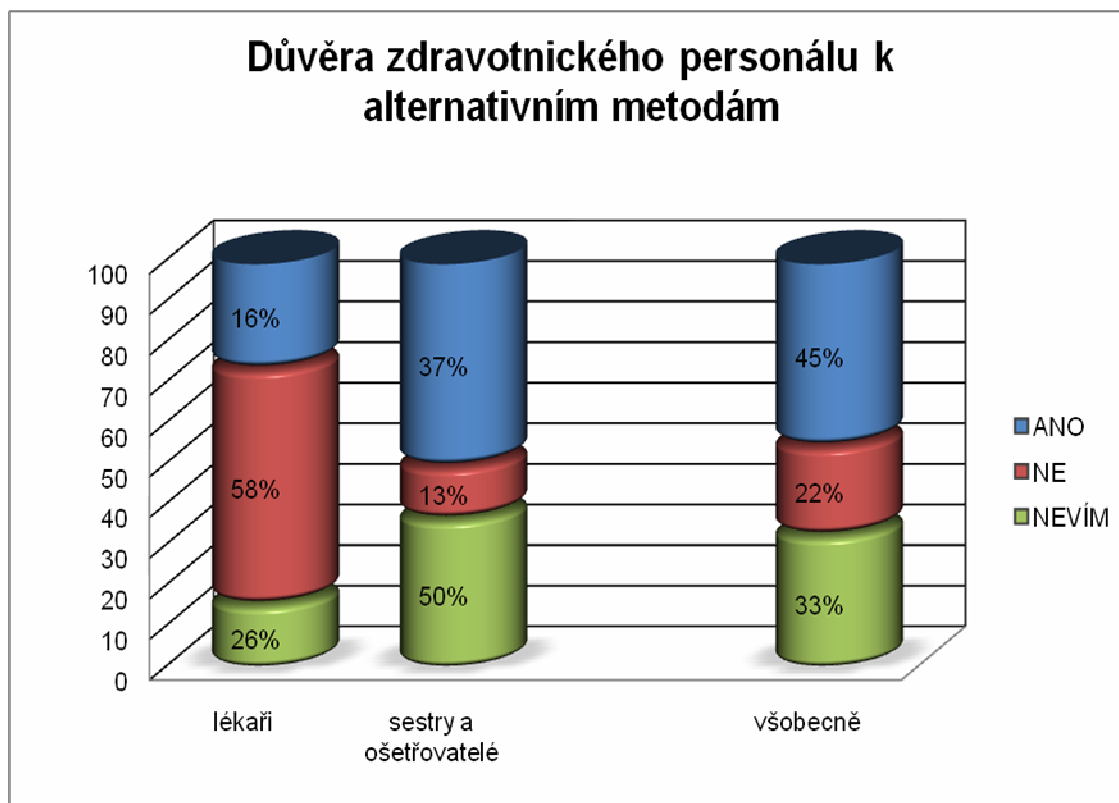
Ze získaných dat vyplývá, že z výzkumu, který byl prováděn u 95 respondentů (100 %), je 24 respondentů (25%) ve věkovém rozmezí 18 – 29 let, 29 respondentů (31 %) ve věkovém rozmezí 30 – 44 let, 39 respondentů (41 %) ve věkovém rozmezí 45 – 59 let a 3 respondenti (3 %) ve věku nad 60 let.

Graf 2 Pracovní zařazení respondentů (graf k otázce č. 2)



Ze získaných dat vyplývá, že z celkového počtu 95 respondentů (100 %) tvoří 19 respondentů (20 %) lékaři, 70 respondentů (74 %) sestry a 6 respondentů (6 %) ošetřovatelky.

**Graf 3 Důvěra zdravotnického personálu k alternativním metodám (graf k otázce č. 3)**

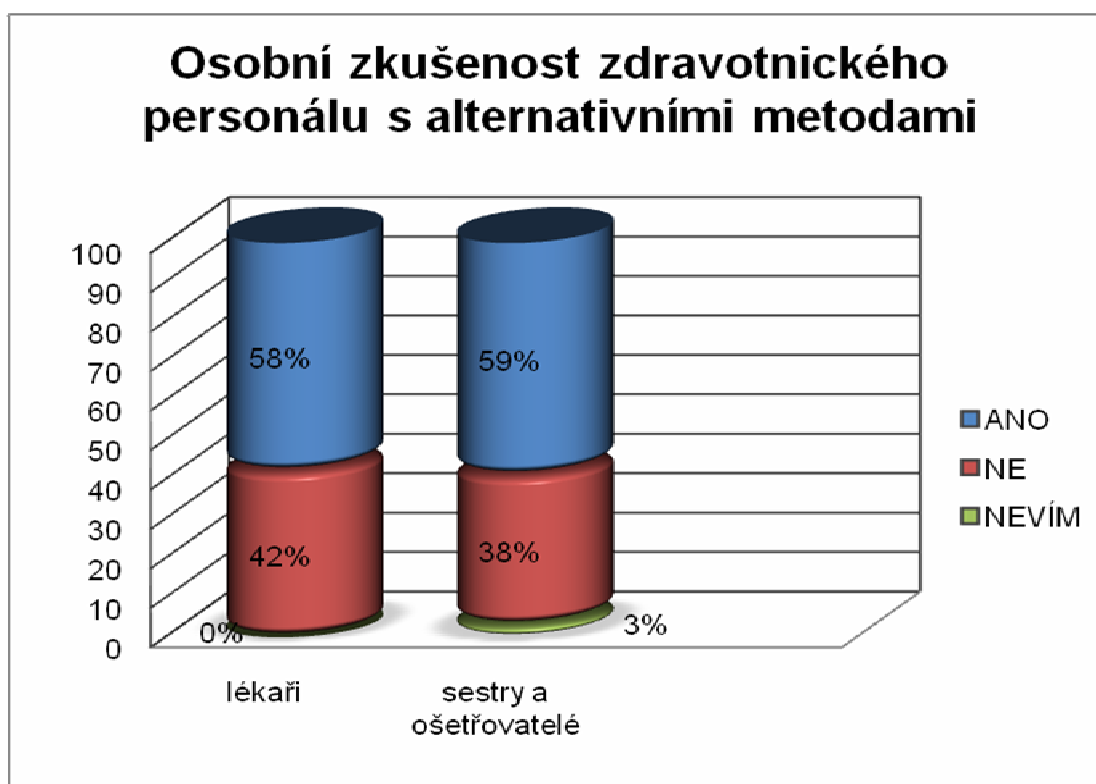


Ze získaných dat vyplývá, že z celkového počtu respondentů (100 %), 31 respondentů (33 %) důvěřuje alternativní medicíně, 21 respondentů (22 %) nedůvěřuje alternativní medicíně a 43 respondentů (45 %) neví.

Z pohledu lékařů, kterých je ve výzkumném vzorku 19 (100 %), nám výsledky ukazují, že 3 lékaři (16 %) alternativním metodám důvěřují, 11 lékařů (58 %) alternativním metodám nedůvěřují a 5 lékařů (26 %) neví.

Z pohledu sester a ošetřovatelek, kterých je ve výzkumném vzorku dohromady 76 (100 %), nám výsledky ukazují, že 28 sester a ošetřovatelek (37 %) alternativním metodám důvěřuje, 10 sester a ošetřovatelek (13 %) alternativním metodám nedůvěřuje a 38 sester a ošetřovatelek (50 %) neví.

**Graf 4 Osobní zkušenost zdravotnického personálu s alternativními metodami (graf k otázce č. 4)**



Ze získaných dat vyplývá, že z celkového počtu 95 respondentů (100 %) má 56 respondentů (59 %) osobní zkušenost s nějakou alternativní metodou, 37 respondentů (39 %) nemá osobní zkušenost s žádnou alternativní metodou a 2 respondenti (2 %) neví zda již nějakou alternativní metodu využili.

Z pohledu lékařů, kterých je ve výzkumném vzorku 19 (100 %), nám výsledky ukazují, že 11 lékařů (58 %) již nějakou alternativní metodu využilo a 8 lékařů (42 %) nikoli.

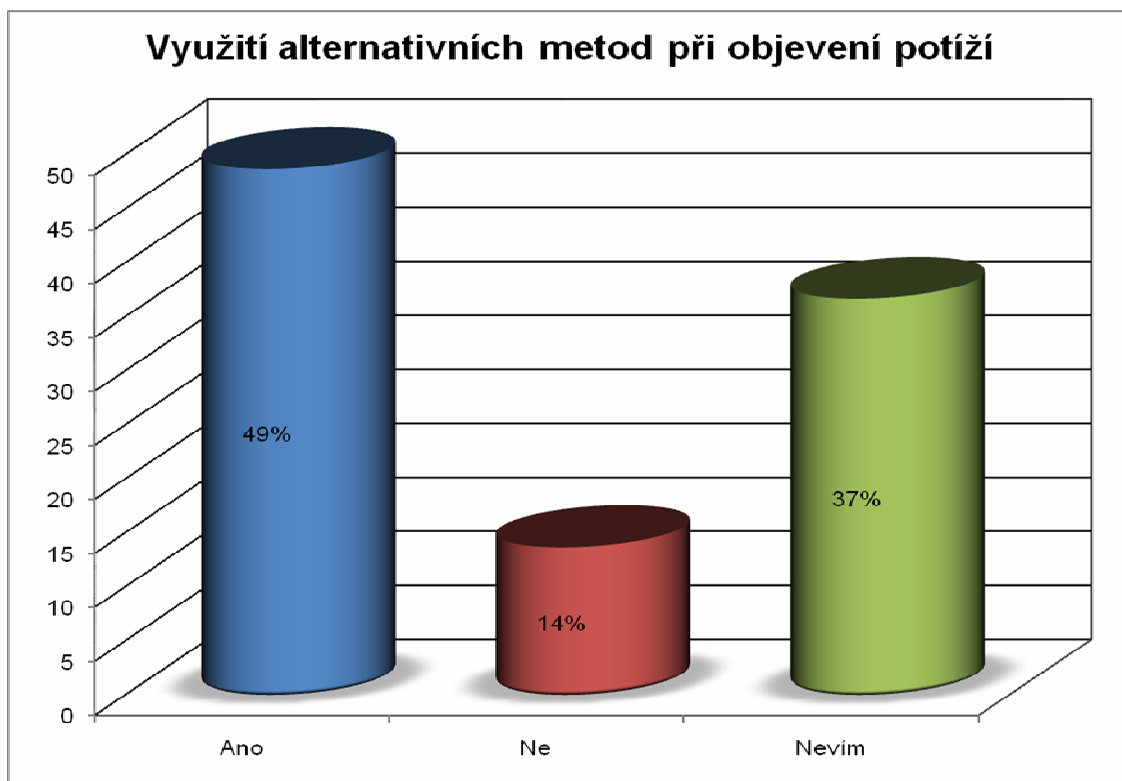
Z pohledu sester a ošetřovatelek, kterých je ve výzkumném vzorku dohromady 76 (100 %), nám výsledky ukazují, že 45 sester a ošetřovatelek (59 %) již nějakou alternativní metodu využilo, 29 sester a ošetřovatelek (38 %) ještě nevyužilo žádnou alternativní metodu a 2 sestry a ošetřovatelky (3 %) neví zda nějakou alternativní metodu využily.

**Tabulka 1 Využívané alternativní metody (tabulka k otázce č. 5)**

Využívané alternativní metody			
metody	počet	metody	počet
masáže	32	chiropraxe	9
homeopatie	25	autogenní trénink	8
akupunktura	21	reflexní terapie	8
jóga	15	bioenergetika	4
hydroterapie	14	bachovy esence	2
akupresura	13	balneoterapie	1
muzikoterapie	12	alexandrova technika	1
fytoterapie	12	osteopatie	1
aromaterapie	11	naturopatie	0

Na tuto otázku bylo možné odpovědět více možnostmi. Ze získaných dat vyplývá, že nejvíce využívanou metodou jsou masáže, které vyzkoušelo 32 respondentů a z celkového počtu odpovědí, kterých bylo 189 (100 %) činí masáže 17 %, homeopatii vyzkoušelo 25 respondentů a z celkového počtu odpovědí činí 13 %, akupunkturu již vyzkoušelo 21 respondentů a z celkového počtu odpovědí činí akupunktura 11 %, jógu cvičí 15 respondentů a z celkového počtu odpovědí tvoří jóga 8 %, hydroterapii vyzkoušelo 14 respondentů a z celkového počtu odpovědí činí 7,5 %, akupresura byla využita respondenty 13 x a z celkového počtu odpovědí tvoří 7 %, muzikoterapii a fytoterapii je použilo 12 respondentů a z celkového počtu odpovědí tvoří každá metoda 6,5 %, aromaterapii využívá 12 respondentů a z celkového počtu odpovědí činí 6 %, chiropraxi využilo již 9 respondentů a ze 100 % tvoří 5 %, autogenní trénink a reflexní terapie je využívána 8 respondenty a z celkového počtu odpovědí tvoří každá metoda 4 %, bioenergetika tvoří z celkových odpovědí 2 % a byla využita 4 respondenty, Bachovy esence byly využity u dvou respondentů a z celkového počtu odpovědí činí 1 %, balneoterapie, alexandrova technika a osteopatie byly využity vždy jedním respondentem a z celku odpovědí tvoří každá metoda 0,5 %, jediná naturopatie nebyla využita ani jednou.

**Graf 5 Využití alternativních metod při objevení zdravotních problémů (graf k otázce č. 6)**



Ze získaných dat vyplívá, že z celkového počtu 95 respondentů (100 %) by 47 respondentů (49 %) při objevení zdravotních problémů využilo alternativní metodu, 13 respondentů (14 %) by alternativní metodu nevyužilo a 35 respondentů (37 %) neví.

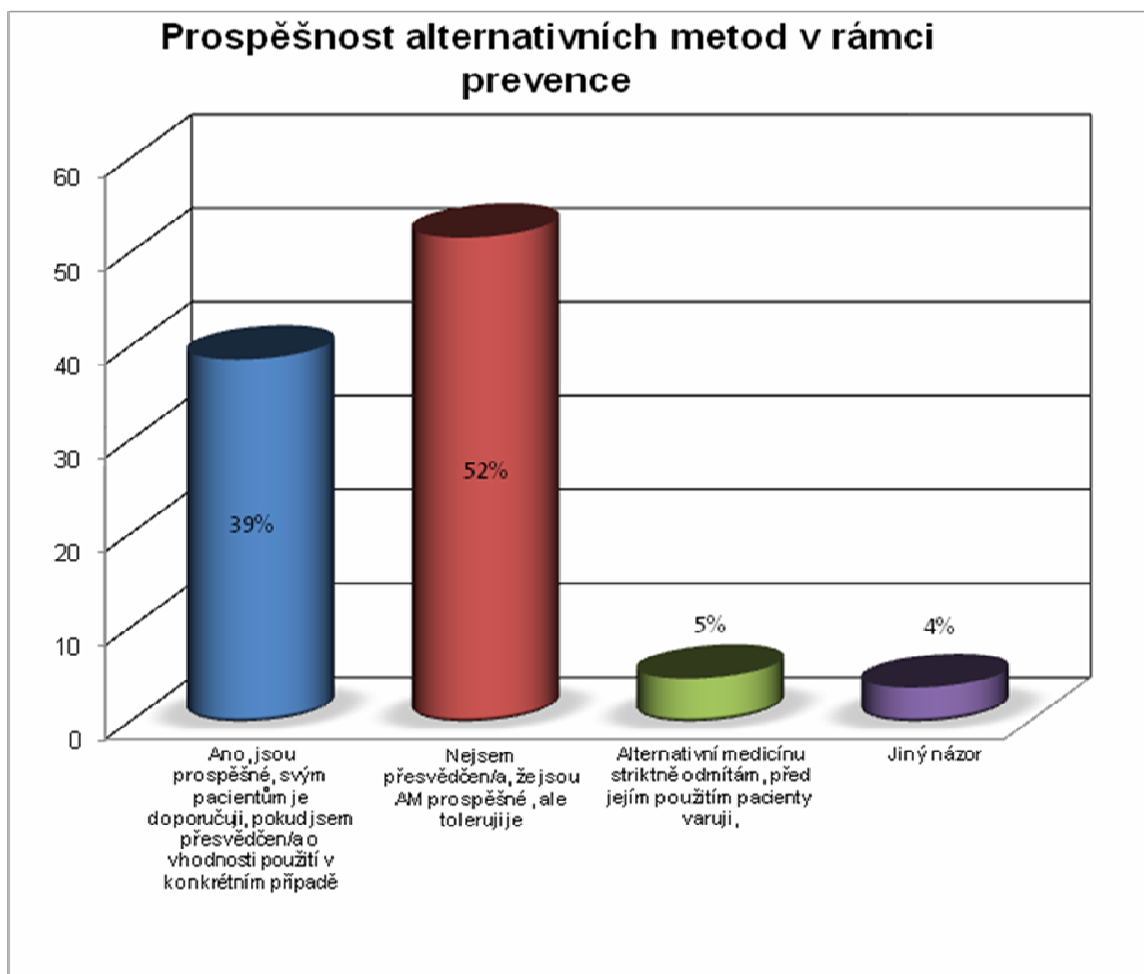
**Tabulka 2 Pravděpodobné využití alternativní metody při objevení zdravotních problémů (tabulka k otázce č. 7)**

<b>Pravděpodobné využití alternativní metody při objevení zdravotních problémů</b>			
<b>metody</b>	<b>počet</b>	<b>metody</b>	<b>počet</b>
masáže	20	muzikoterapie	3
akupunktura	14	chiropraxe	3
homeopatie	13	autogenní trénink	2
jóga	10	aromaterapie	2
akupresura	8	bioenergetika	2
hydroterapie	5	osteopatie	2
reflexní terapie	4	alexandrova technika	1
fytoterapie	4	čínská medicína	1

U této otázky byla možnost více odpovědí. Ze získaných dat vyplývá, že 20 respondentů by si při objevení zdravotních problémů vybralo masáže, které činí z celkového počtu odpovědí, kterých bylo 94 (100 %), 21 %, akupunkturu by zvolilo 14 respondentů, což z celkového počtu odpovědí činí 15 %, homeopatii by si při zdravotních obtížích zvolilo 13 respondentů, které z celkového počtu odpovědí činí 14 %, jógu by zvolilo 10 respondentů, která z celkového počtu odpovědí tvoří 11 %, další metodu, kterou si vybralo 8 respondentů je akupresura, ta činí z celkového počtu odpovědí 9 %, hydroterapie činí z celkového počtu odpovědí 5 % a při vzniklých problémech by jí využilo 5 respondentů, reflexní terapii a fytoterapii by využili 4 respondenti, tudíž na každou metodu z celkového počtu připadá 4,5 %, 3 respondenti by si vybrali muzikoterapii a chiropraxi, které činí z celkového počtu odpovědí každá 3 %, po 2 % z celkového počtu odpovědí zastupuje autogenní trénink, aromaterapie, bioenergetika a osteopatie, jež by si při potížích zvolili 2 respondenti, alexandrovu techniku a čínskou medicínu by si vždy vybral jeden responden a každá metoda z celkového počtu odpovědí činí 1 %.

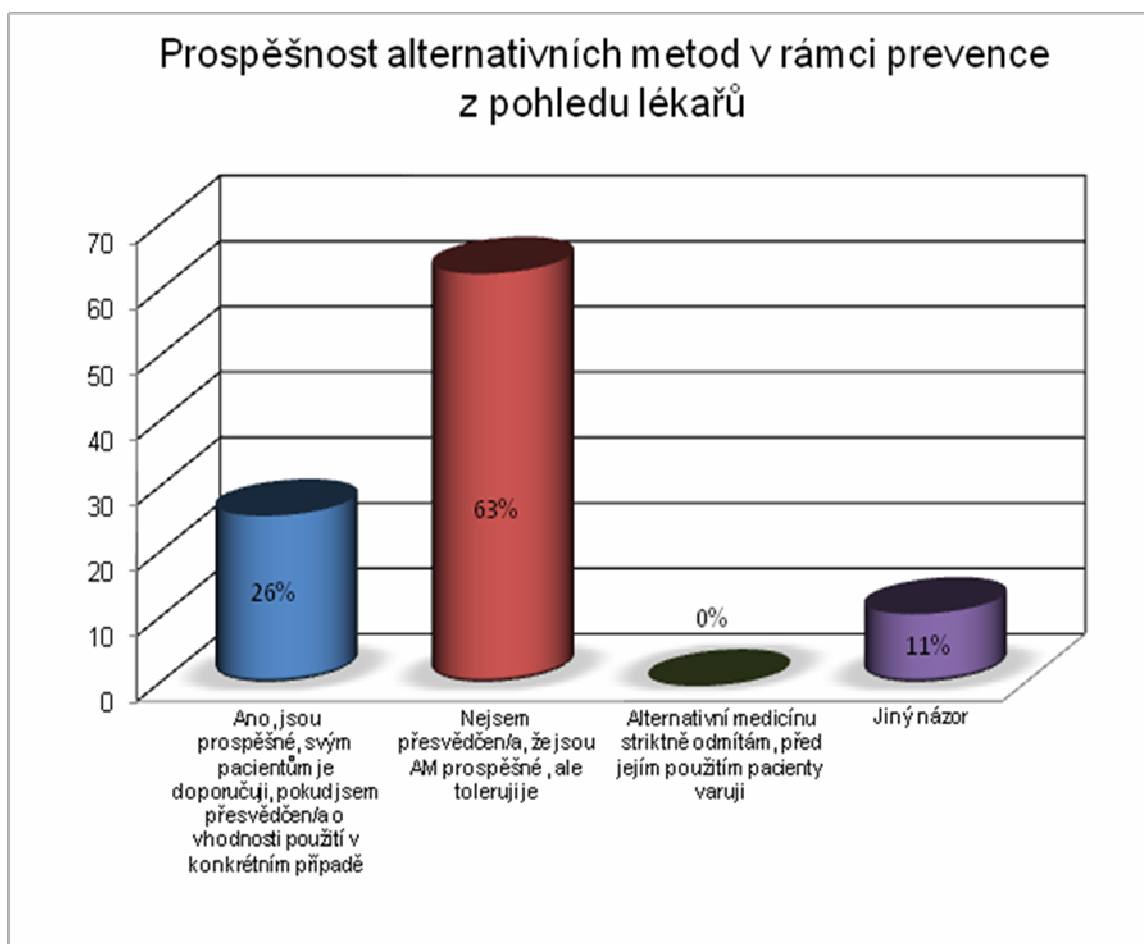


**Graf 6** Prospěšnost alternativních metod v rámci prevence (graf k otázce č. 7)



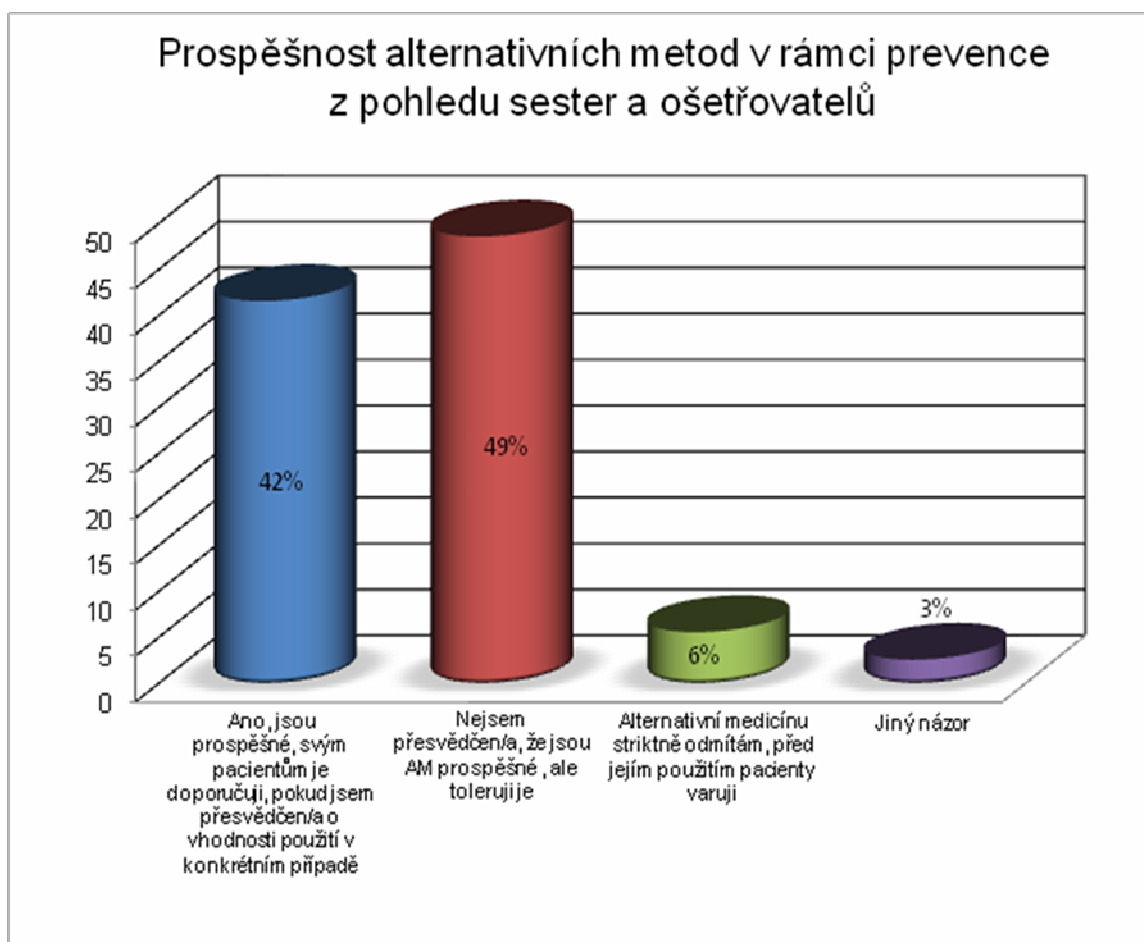
Z výsledků vyplývá, že z 95 respondentů (100 %) si 37 respondentů (39 %) myslí, že alternativní metody jsou prospěšné, svým pacientům je doporučují, pokud jsou přesvědčeni o vhodnosti jejich použití v konkrétním případě, 49 respondentů (52 %) není přesvědčeno, že alternativní metody jsou prospěšné, ale tolerují je, 5 respondentů (5 %) alternativní medicínu striktně odmítá a před jejím použitím varuje, 4 respondenti (4 %) měli jiné názory (např. Alternativní metody jsou prospěšné, ale nedoporučuji je či je nenutím; alternativní metody využívám jako doplněk ke klasické léčbě; je dobré vyzkoušet i jiné metody než medikamentózní; manipulace s pacientem – může být úspěšná, ale nelze to nazývat léčbou spíše obchodem).

**Graf 7** Prospěšnost alternativních metod v rámci prevence z pohledu lékaře (graf k otázce č. 7)



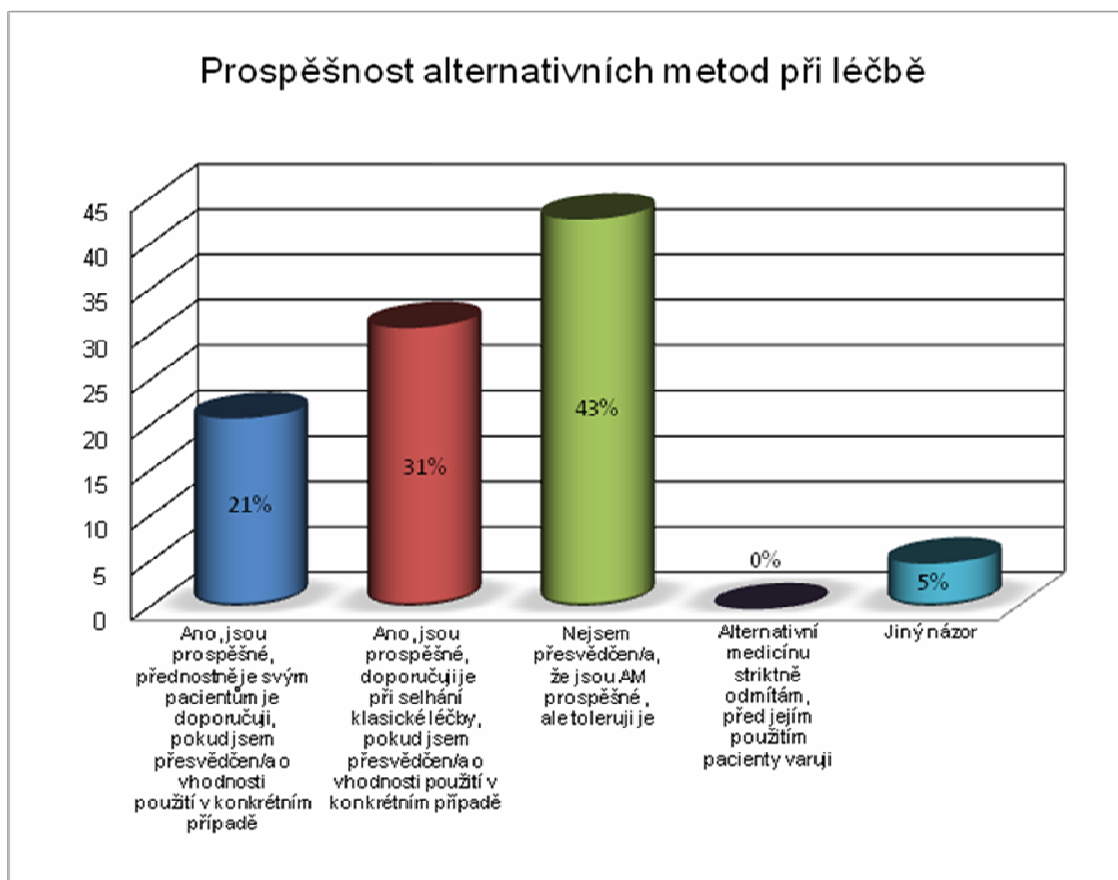
Z výsledků vyplývá, že z 19 lékařů (100 %) si 5 lékařů (26 %) myslí, že alternativní metody jsou prospěšné, svým pacientům je doporučují, pokud jsou přesvědčeni o vhodnosti jejich použití v konkrétním případě, 12 lékařů (63 %) není přesvědčeno o tom, že jsou alternativní metody prospěšné, ale tolerují je, žádný lékař alternativní metody striktně neodmítá a před jejich použitím nevaruje, zbylí 2 lékaři (11 %) mají jiný názor (viz jiné názory z grafu 6).

**Graf 8** Prospěšnost alternativních metod v rámci prevence z pohledu sester a ošetřovatelek (graf k otázce č. 7)



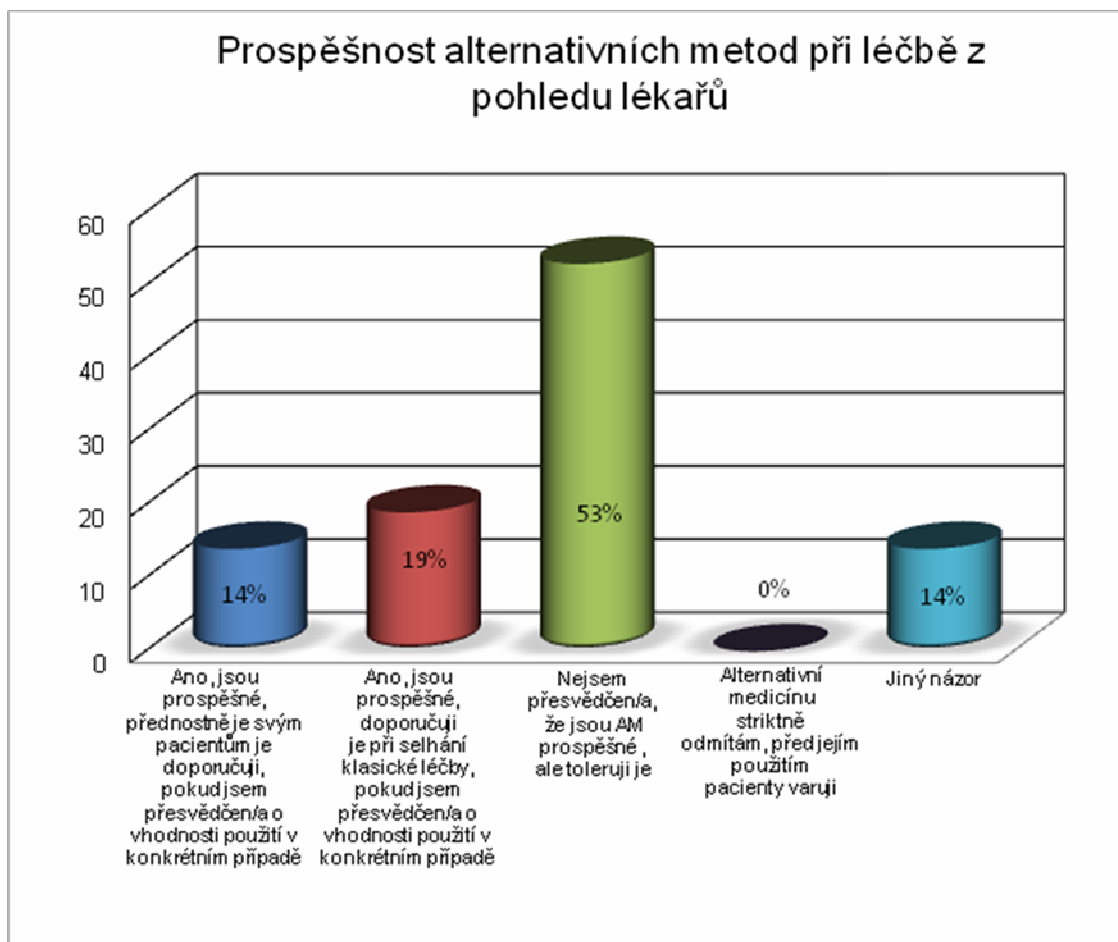
Z výsledků vyplývá, že ze 76 sester a ošetřovatelek (100 %) si 32 sester a ošetřovatelek (42 %) myslí, že alternativní metody jsou prospěšné, pacientům je doporučují, pokud jsou přesvědčeny o vhodnosti jejich použití v konkrétním případě, 37 sester a ošetřovatelek (49 %) není přesvědčeno, že alternativní metody jsou prospěšné, ale tolerují je, 5 sester a ošetřovatelek (6 %) alternativní metody striktně odmítá a před jejím použitím pacienty varuje, zbylé 2 sestry (3 %) mají jiný názor (viz jiné názory z grafu 6).

**Graf 9 Prospěšnost alternativních metod při léčbě (graf k otázce č. 9)**



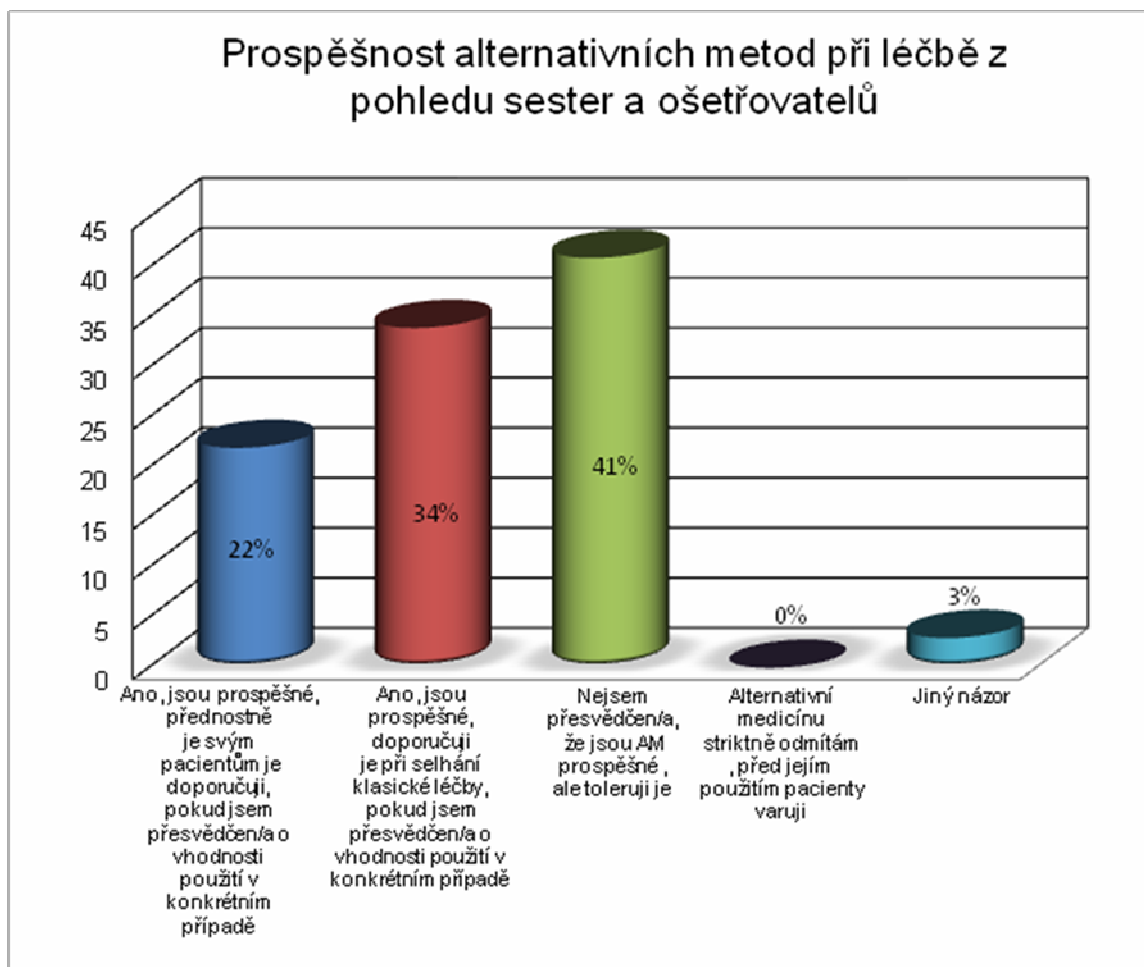
Z výsledků vyplývá, že z 97 odpovědí (100 %) je 20 (21 %) odpovědí kladných, tedy že si lékař, sestra či ošetřovatelka myslí, že alternativní metody jsou prospěšné, přednostně je svým pacientům doporučují, pokud jsou přesvědčeni o vhodnosti jejich použití v konkrétním případě, co se týče 30 (31%) odpovědí, u nich si lékař, sestra či ošetřovatelka myslí, že alternativní metody jsou prospěšné, doporučují je při selhání klasické léčby, pokud jsou přesvědčeni o vhodnosti použití v konkrétním případě, 42 (43 %) odpovědí vypovídají o tom, že lékař, sestra či ošetřovatelka si myslí, že alternativní metody nejsou prospěšné, ale tolerují je, žádný lékař, sestra či ošetřovatelka alternativní metody striktně neodmítá a před jejich použitím nevaruje, zbylých 5 (5 %) odpovědí byly jiné názory (např. Alternativní metody mohou být prospěšné v kombinaci s klasickou léčbou; alternativní metody doporučuji po ukončení klasické léčby; manipulace s pacientem – může být úspěšná, ale nelze to nazývat léčbou spíše obchodem)

**Graf 10** Prospěšnost alterantivních metod při léčbě z pohledu lékaře (graf k otázce č. 9)



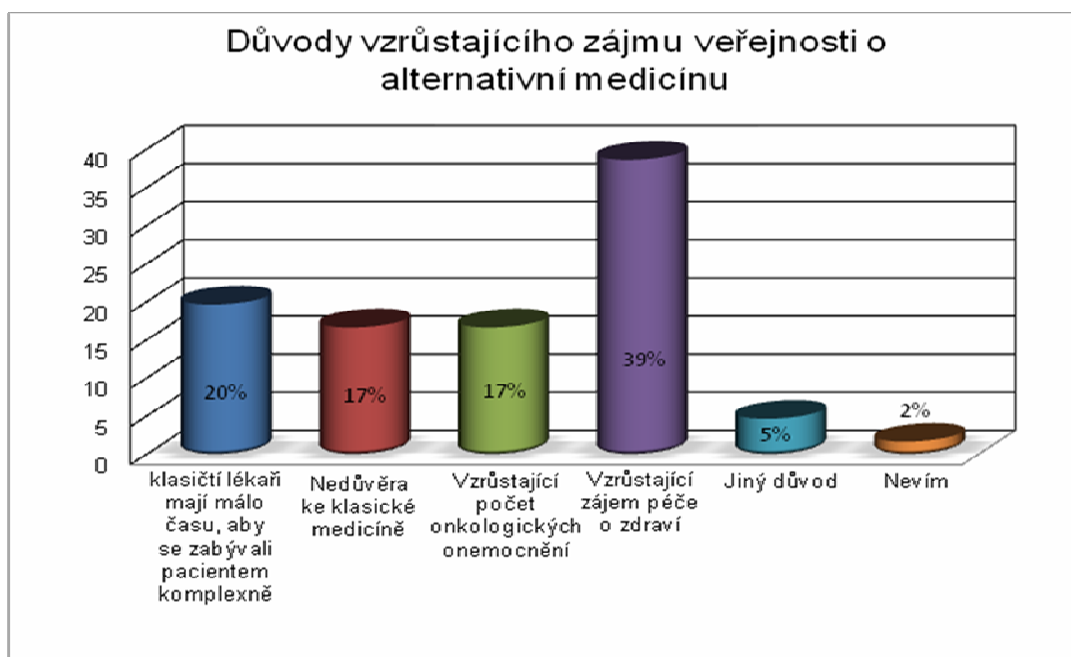
Z výsledků vyplývá, že z 21 odpovědí (100 %) jsou 3 (14 %) odpovědi kladné, tedy, že si lékař myslí, že alternativní metody jsou prospěšné, přednostně je svým pacientům doporučuje, pokud je přesvědčen o vhodnosti jejich použití v konkrétním případě, což se týče 4 (19 %) odpovědí, u nich si lékař myslí, že alternativní metody jsou prospěšné, doporučuje je při selhání klasické léčby, pokud je přesvědčen o vhodnosti použití v konkrétním případě, 11 (53 %) odpovědí vypovídá o tom, že si lékař myslí, že alternativní metody nejsou prospěšné, ale toleruje je, žádný lékař alternativní metody striktně neodmítá a před jejich použitím nevaruje, zbylé 3 (14 %) odpovědi byly jiné názory (viz jiné názory z grafu 9).

**Graf 11** Prospěšnost alternativních metod při léčbě z pohledu sester a ošetřovatelek (graf k otázce č. 9)



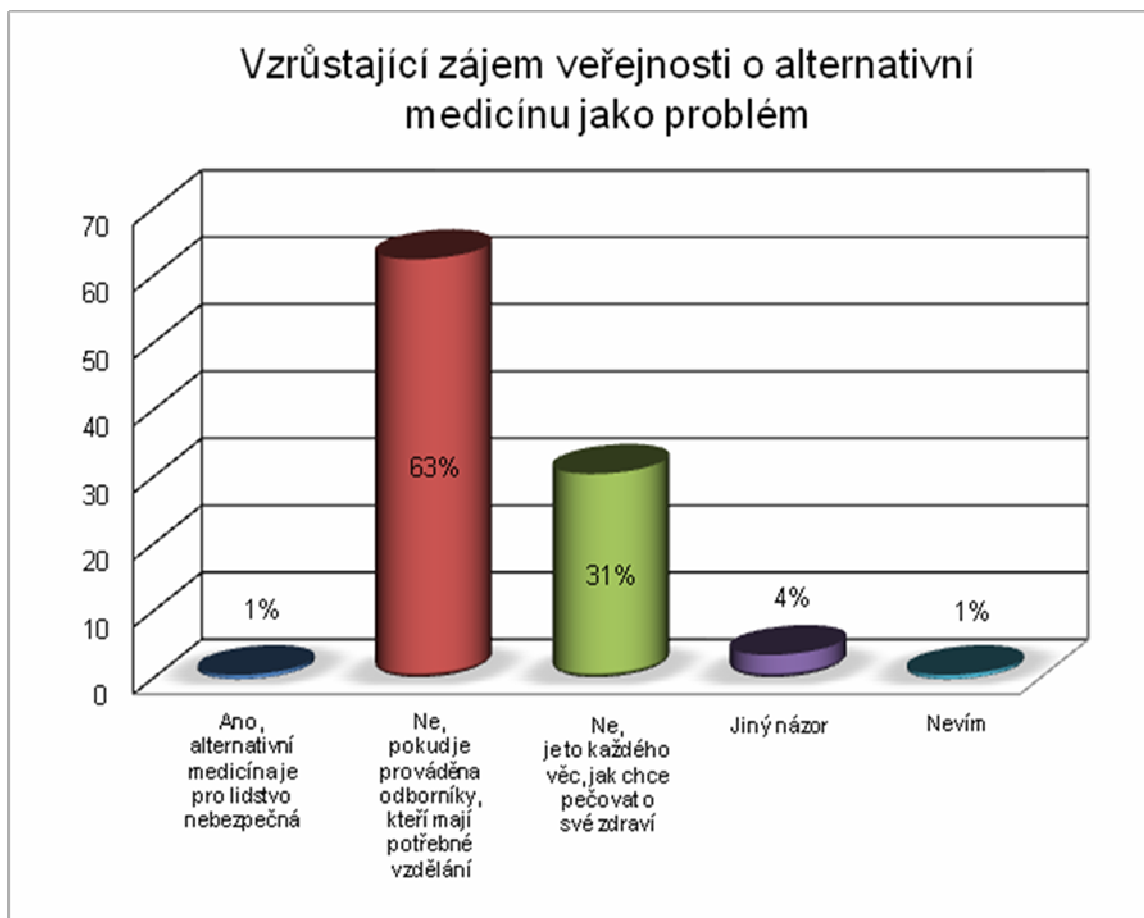
Z výsledků vyplývá, že ze 76 odpovědí (100 %) je 17 (22 %) odpovědí kladných, tedy, že si sestra či ošetřovatelka myslí, že alternativní metody jsou prospěšné, přednostně je pacientům doporučují, pokud jsou přesvědčeni o vhodnosti jejich použití v konkrétním případě, co se týče 26 (34 %) odpovědí, u nich si sestra či ošetřovatelka myslí, že alternativní metody jsou prospěšné, doporučují je při selhání klasické léčby, pokud jsou přesvědčeni o vhodnosti použití v konkrétním případě, 31 (41 %) odpovědí vypovídá o tom, že si sestra či ošetřovatelka myslí, že alternativní metody nejsou prospěšné, ale tolerují je, žádná sestra či ošetřovatelka alternativní metody striktně neodmítá a před jejich použitím nevaruje, zbylé 2 (3 %) odpovědi byly jiné názory (viz jiné názory z grafu 9).

**Graf 12 Důvody vzrůstajícího zájmu veřejnosti o alternativní medicínu (graf k otázce č. 10)**



Ze získaných dat vyplývá, že 28 respondentů soudí, že důvodem vzrůstajícího zájmu o alternativní medicínu je, že klasikční lékaři mají málo času, aby se pacientem zabývali komplexně. Tato odpověď tvoří z celkového počtu odpovědí, kterých je 142 (100 %), 20 %. 17 % z celkového počtu odpovědí tvoří odpověď, že za vzrůstajícím zájmem stojí nedůvěra ke klasické medicíně. Pro tuto odpověď hlasovalo 24 respondentů. Stejný počet respondentů, tedy 24, hlasoval pro odpověď, že za vzrůstajícím zájmem o alternativní medicínu stojí vzrůstající počet onkologických onemocnění. Tato odpověď činila z celkového počtu odpovědí 17 %. Nejvíce procent, tedy 39 % z celkového počtu odpovědí, činila odpověď, že rostoucí zájem o AM je z důvodu vzrůstajícího zájmu péče o zdraví. Odpověď zvolilo 55 respondentů. 7 respondentů uvedlo jiný důvod (např. že jde o součást víry, účinný druh náboženství; klasická medicína nezná povinnosti celostního pohledu na zdraví; tonoucí se stěbla chytá, životní styl; lidská hloupost, důsledek zoufalství; užití v terminálních stádiích; medializace alternativní medicíny; podléhání trendům), což z celkového počtu odpovědí činí 5 % a 4 respondenti nevěděli proč roste zájem o alternativní medicínu a z celkového počtu odpovědí to činilo 2 %.

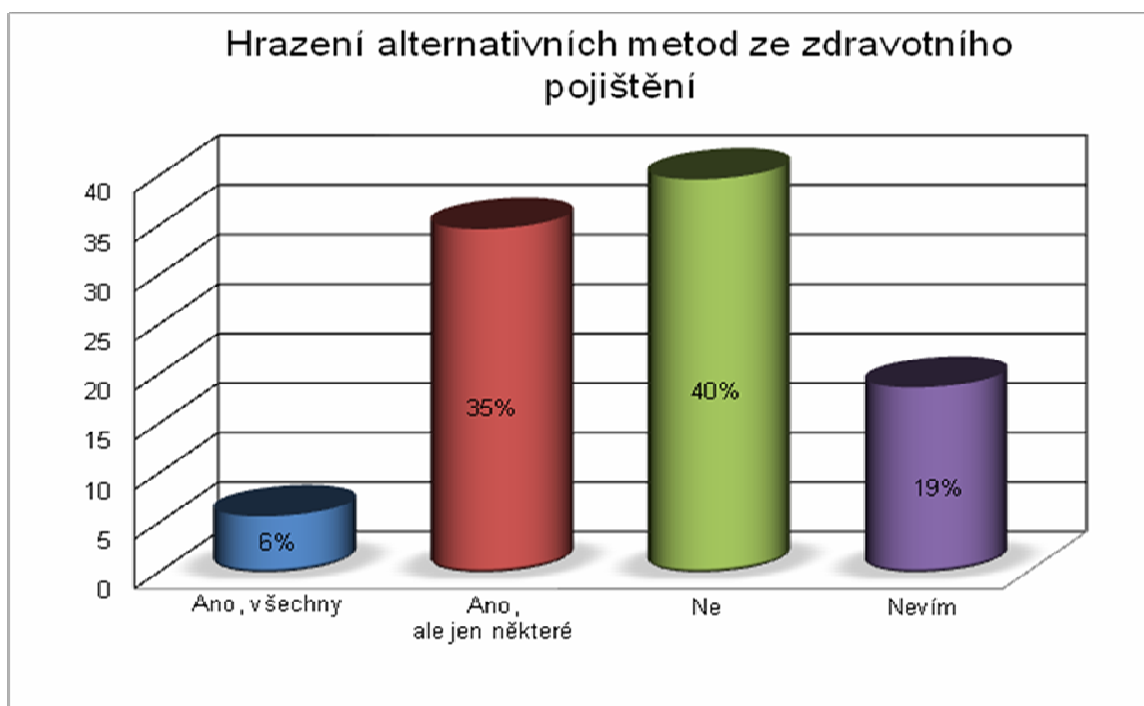
**Graf 13 Vzdávající zájem veřejnosti o alterantivní medicínu jako problém ( graf k otázce č. 11)**



Na tuto otázku bylo možné odpovědět více možnostmi. Z výsledků vyplývá, že 1 respondent si myslí, že alternativní medicína je pro lidstvo nebezpečná. Z celkového počtu odpovědí, kterých je 104 (100 %), činí tato odpověď 1 %. 66 respondentů si myslí, že alternativní medicína není nebezpečná, pokud je prováděna odborníky, kteří mají potřebné vzdělání. Z celkového počtu odpovědí činí tato odpověď 63 %. 31 % z celkového počtu odpovědí činí odpověď, že je každého věc jak chce pečovat o své zdraví a odpovědělo tak 32 respondentů. 4 respondenti mají jiný názor (např. klasická medicína je pod komplexní kontrolou, kdežto alternativní medicína nikoliv; není nebezpečná pokud je prováděna mezi klasickou medicínou). Tato odpověď činila z celkového počtu odpovědí 4% a 1 respondent neví, což tvořilo 1 % z celkového počtu všech odpovědí.



**Graf 14 Hrazení alternativních metod z veřejného zdravotního pojištění (graf k otázce č. 12)**



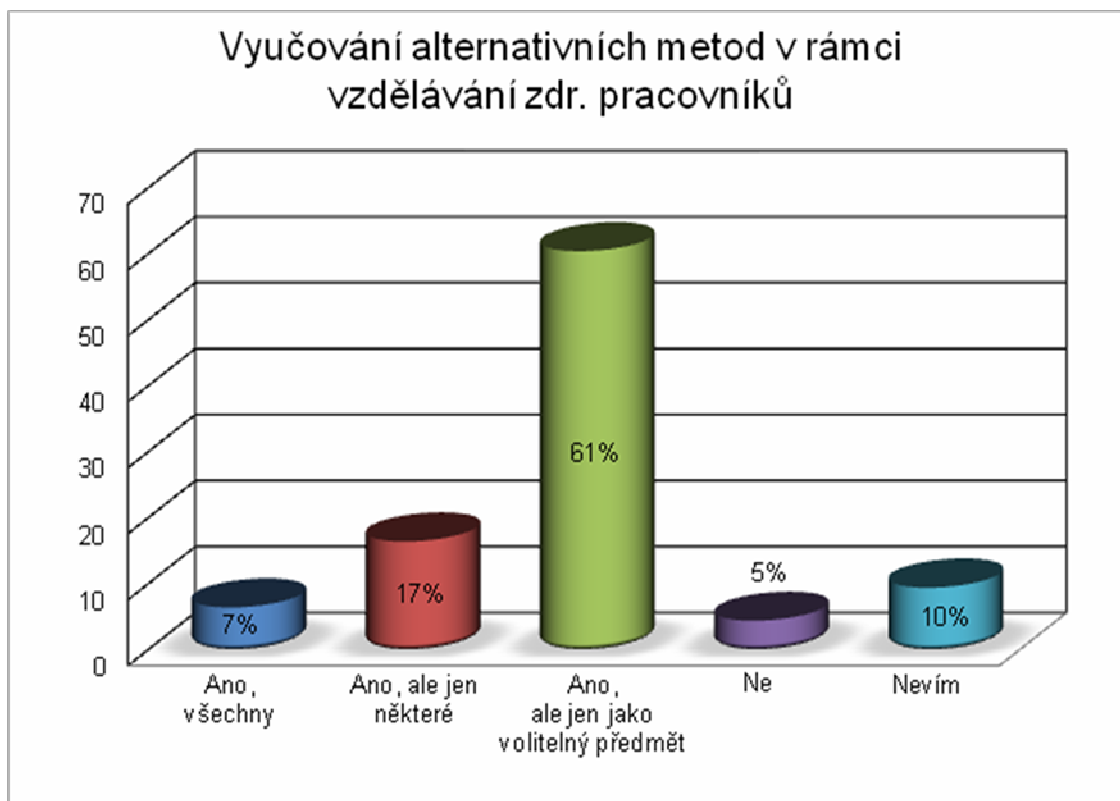
Ze získaných dat vyplývá, že z celkového počtu respondentů, tedy z 95 respondentů (100 %), by 6 respondentů (6 %) chtělo, aby byly hrazeny z veřejného zdravotního pojištění všechny alternativní metody, 33 respondentů (35 %), aby byly hrazeny jen některé alternativní metody, 38 respondentů (40 %), aby nebyla hrazena žádná alternativní metoda a 18 respondentů (19 %) neví.

**Tabulka 3 Metody, které by měly být podle názorů zdravotníků hrazeny z veřejného zdravotního pojištění (tabulka k otázce č. 13)**

<b>Metody, které by podle názorů zdravotníků měly být hrazeny z veřejného zdravotního pojištění</b>			
<b>metody</b>	<b>počet</b>	<b>metody</b>	<b>počet</b>
akupunktura	13	reflexní terapie	3
homeopatie	13	chiropraxe	2
masáže	8	bioenergetika	1
akupresura	5	jóga	1
hydroterapie	4		

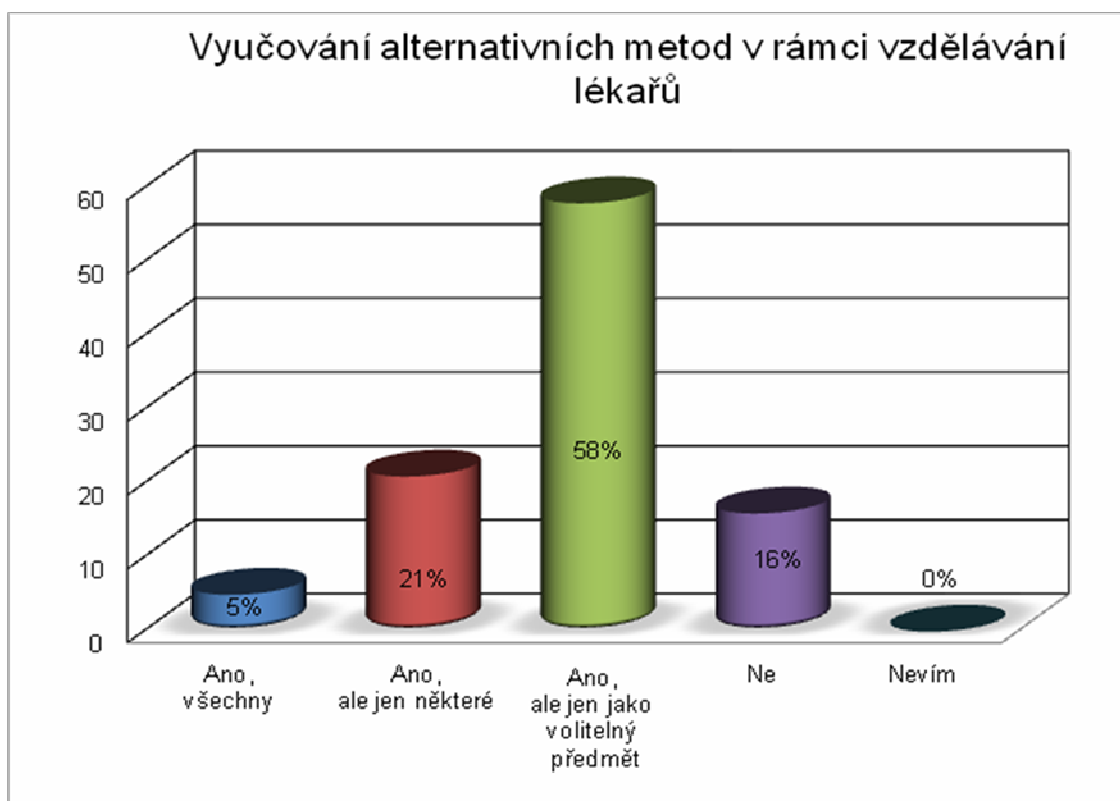
Z výsledků vyplývá, že z celkového počtu 50 odpovědí (100 %) byla 13 x zvolená akupunktura a homeopatie, což za každou metodu činí 26 %, 8 x byly zvoleny masáže, které činí z celkového počtu odpovědí 16 %, akupresura byla zvolena 5 x a z celkového počtu odpovědí činí 10 %, 4 x byla zvolena hydroterapie a činí 8 % z celkového počtu odpovědí, reflexní terapie byla zdravotníky zvolena 3 x a z celkového počtu odpovědí činí 6 %, chiropraxe byla zvolena 2 x a z celkového počtu odpovědí činí 4 % a jóga a bioenergetika byla zvolena 1 x a z celkového počtu odpovědí činí 2 % za každou metodu.

**Graf 15 Vyučování alternativních metod v rámci vzdělávání zdravotnických pracovníků (graf k otázce č. 14)**



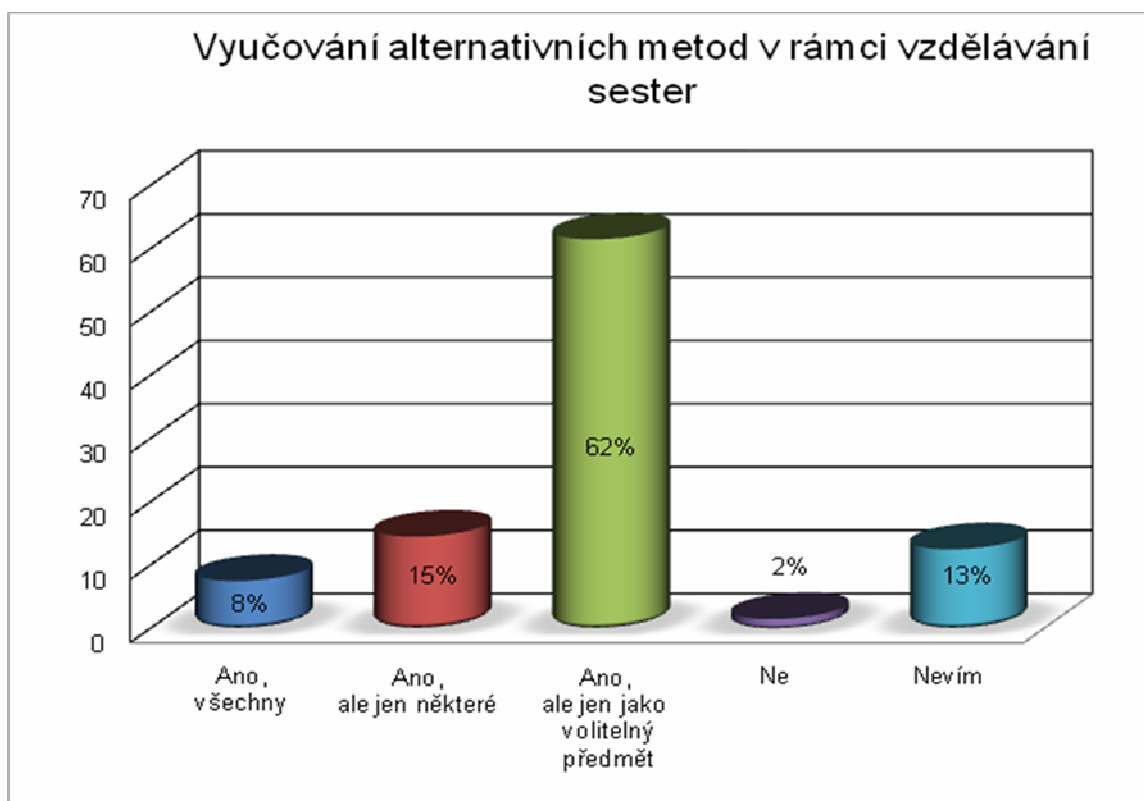
Z výsledků vyplývá, že 7 respondentů si myslí, že by se měly v rámci vzdělávání zdravotnických pracovníků vyučovat všechny alternativní metody. Z celkového počtu odpovědí, kterých je 97 (100 %), činí tato odpověď 7 %. 16 respondentů si myslí, že by se měly vyučovat jen některé alternativní metody. Z celkového počtu odpovědí činí tato odpověď 17 %. 61 % z celkového počtu odpovědí činí odpověď, že alternativní metody, by se měly vyučovat jako volitelný předmět a odpovědělo tak 59 respondentů. 5 respondentů si myslí, že by se v rámci vzdělávání zdravotnických pracovníků neměly vyučovat žádné alternativní metody. Tato odpověď činila z celkového počtu odpovědí 5 % a 10 respondentů neví, což tvořilo 10 % z celkového počtu všech odpovědí.

**Graf 16 Vyučování alterativních metod v rámci vzdělávání lékařů (graf k otázce č. 14)**



Z výsledků vyplývá, že 1 lékař si myslí, že by se měly v rámci vzdělávání lékařů vyučovat všechny alternativní metody. Z celkového počtu odpovědí, kterých je 19 (100 %), činí tato odpověď 5 %. 4 lékaři si myslí, že by se měly vyučovat jen některé alternativní metody. Z celkového počtu odpovědí činí tato odpověď 21 %. 58 % z celkového počtu odpovědí činí odpověď, že alternativní metody, by se měly vyučovat jako volitelný předmět a odpovědělo tak 11 lékařů. 3 lékaři si myslí, že by se v rámci vzdělávání lékařů neměly vyučovat žádné alternativní metody. Tato odpověď činila z celkového počtu odpovědí 16 %. Odpověď nevím nezvolil ani jeden lékař.

**Graf 17 Vyučování alternativních metod v rámci vzdělávání sester (graf k otázce č. 14)**



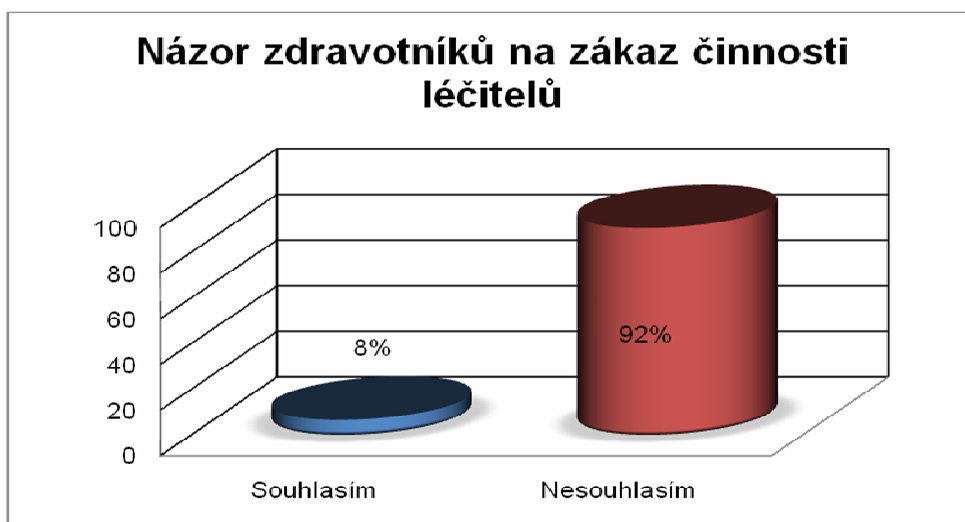
Z výsledků vyplývá, že 6 sester si myslí, že by se měly v rámci vzdělávání sester vyučovat všechny alternativní metody. Z celkového počtu odpovědí, kterých je 78 (100 %), činí tato odpověď 8 %. 12 sester si myslí, že by se měly vyučovat jen některé alternativní metody. Z celkového počtu odpovědí činí tato odpověď 15 %. 62 % z celkového počtu odpovědí činí odpověď, že alternativní metody, by se měly vyučovat jako volitelný předmět a odpovědělo tak 48 sester. 2 sestry si myslí, že by se v rámci vzdělávání sester neměly vyučovat žádné alternativní metody. Tato odpověď činila z celkového počtu odpovědí 2 % a 10 sester neví, což tvořilo 13 % z celkového počtu všech odpovědí.

**Tabulka 4 Metody, které by měly být podle názoru zdravotníků vyučovány v rámci vzdělávání zdravotnických pracovníků (tabulka k otázce č. 15)**

<b>Metody, které by podle názorů zdravotníků měly být vyučovány v rámci vzdělávání zdravotnických pracovníků</b>			
<b>metody</b>	<b>počet</b>	<b>metody</b>	<b>počet</b>
akupresura	6	hydroterapie	2
masáže	6	fytoterapie	2
homeopatie	5	osteopatie	1
akupunktura	5	čínská medicína	1
reflexní terapie	5	alexandrova technika	1
chiropraxe	3	aromaterapie	1
autogenní trénink	3		

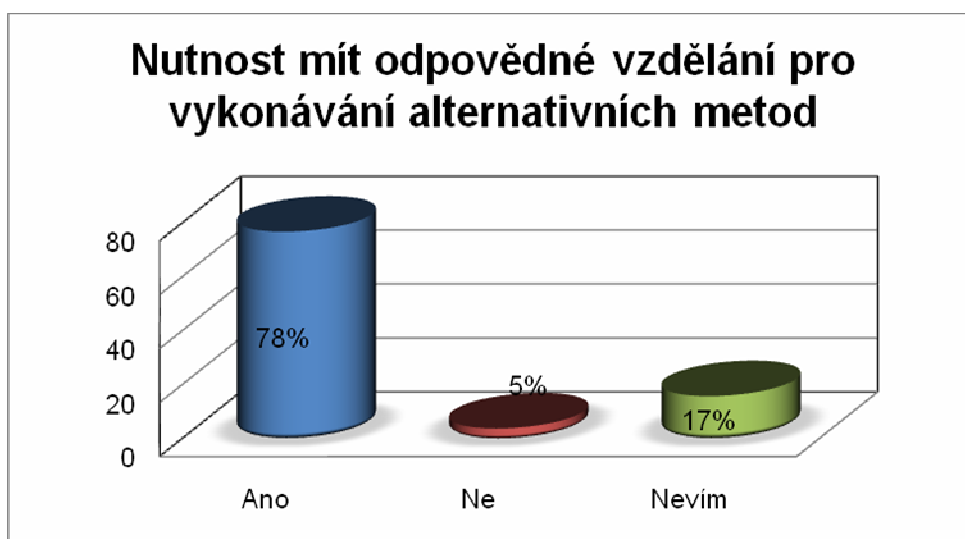
Z výsledků vyplývá, že z celkového počtu 41 (100 %) odpovědí byla 6 x zvolená akupresura a masáže, což za každou metodu činí 15 %, 5 x byla zvolena homeopatie, akupunktura a reflexní terapie a za každou metodu z celkového počtu odpovědí činí 12 %, 3 x byla zvolena chiropraxe a autogenní trénink a za každou metodu činí 7 % z celkového počtu odpovědí, hydroterapie a fytotherapie byla zdravotníky zvolena 2 x a z celkového počtu odpovědí za každou metodu činí 5 %, osteopatie, čínská medicína, alexandrova technika a aromaterapie byly zvoleny 1 x a z celkového počtu odpovědí činí 2,5 % za každou metodu.

**Graf 18** Názor zdravotníků na zákaz činnosti léčitelů (graf k otázce č. 16)



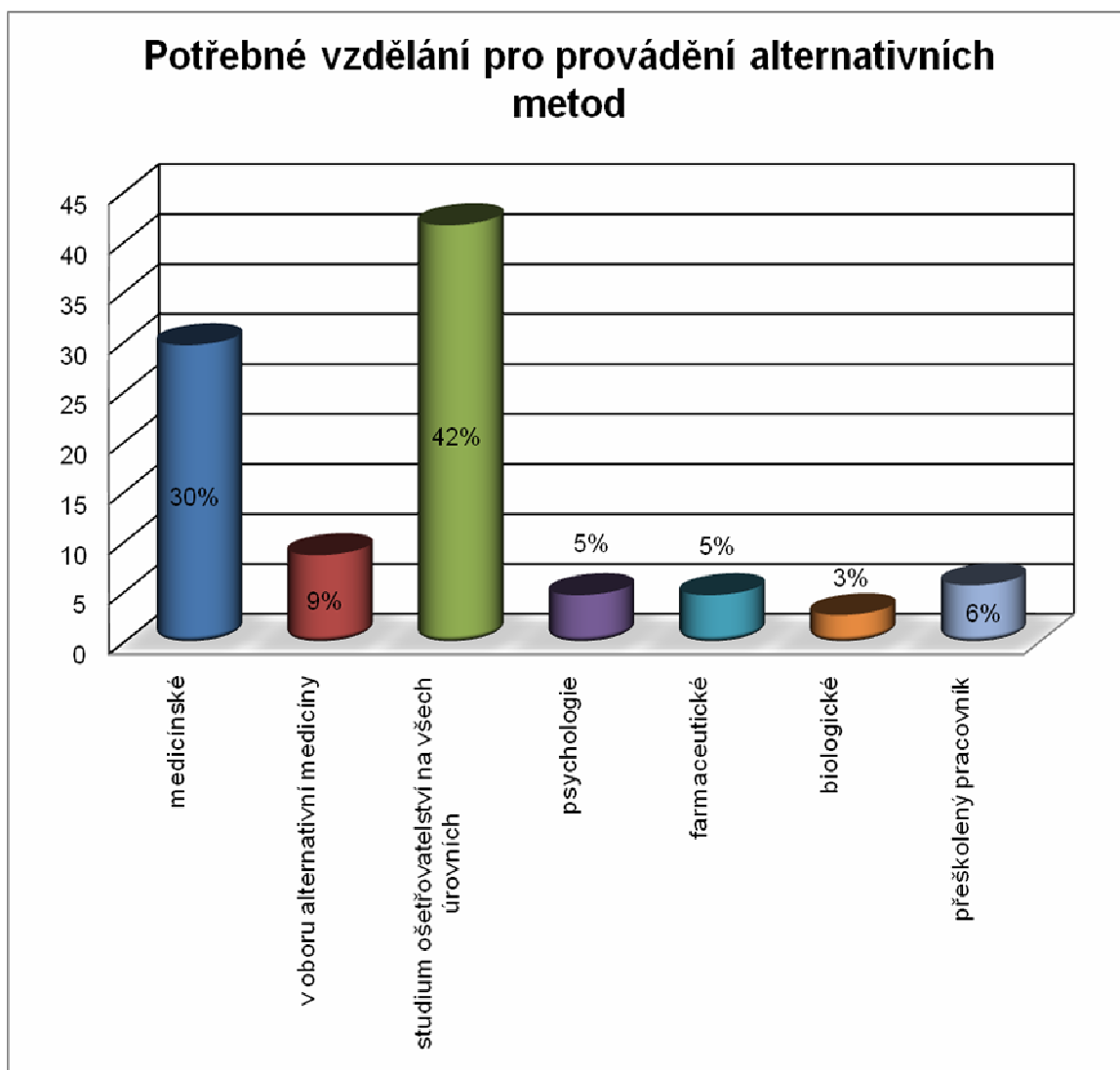
Z výsledků vyplývá, že z 95 respondentů (100 %) 8 respondentů (8 %) souhlasí s názorem, že činnost léčitelů by měla být zakázána zákonem a 87 respondentů (92 %) nesouhlasí.

**Graf 19** Nutnost mít odpovědné vzdělání pro vykonávání alternativních metod (graf k otázce č. 17)



Z výsledků vyplývá, že z celového počtu 87 respondentů (100 %) si 68 respondentů (78 %) myslí, že je nutné mít odpovědné vzdělání, 4 respondenti (5 %) si myslí, že vzdělání není nutné a 15 respondentů (17 %) neví.

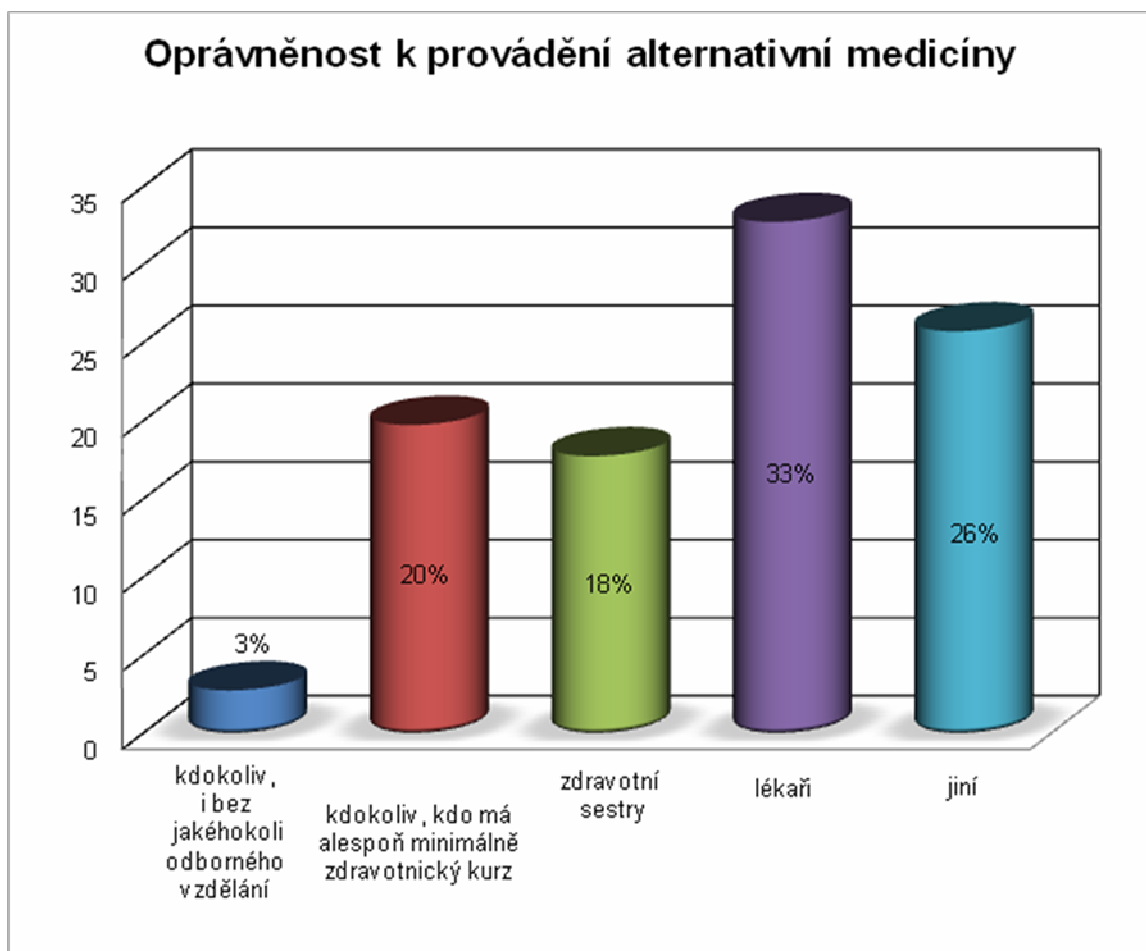
Graf 20 Potřebné vzdělání pro provádění alterantivních metod (graf k otázce č. 17)



Z 95 odpovědí (100 %), bylo 28 x (30 %) zvoleno, že je potřeba pro provádění alternativních metod medicínské vzdělání, 8 x (9 %), že je potřeba mít vzdělání v oboru alternativní medicíny. Střední, vyšší a vysoké zdravotnické vzdělání bylo zvoleno 40 x a tvoří 42 % ze všech odpovědí, 5 x (5 %) bylo zvoleno psychologické a farmaceutické vzdělání, 3 x (3 %) bylo zvoleno vzdělání v oboru biologie a 6 x (6 %) byl zvolen přeškolený pracovník k dané metodě.

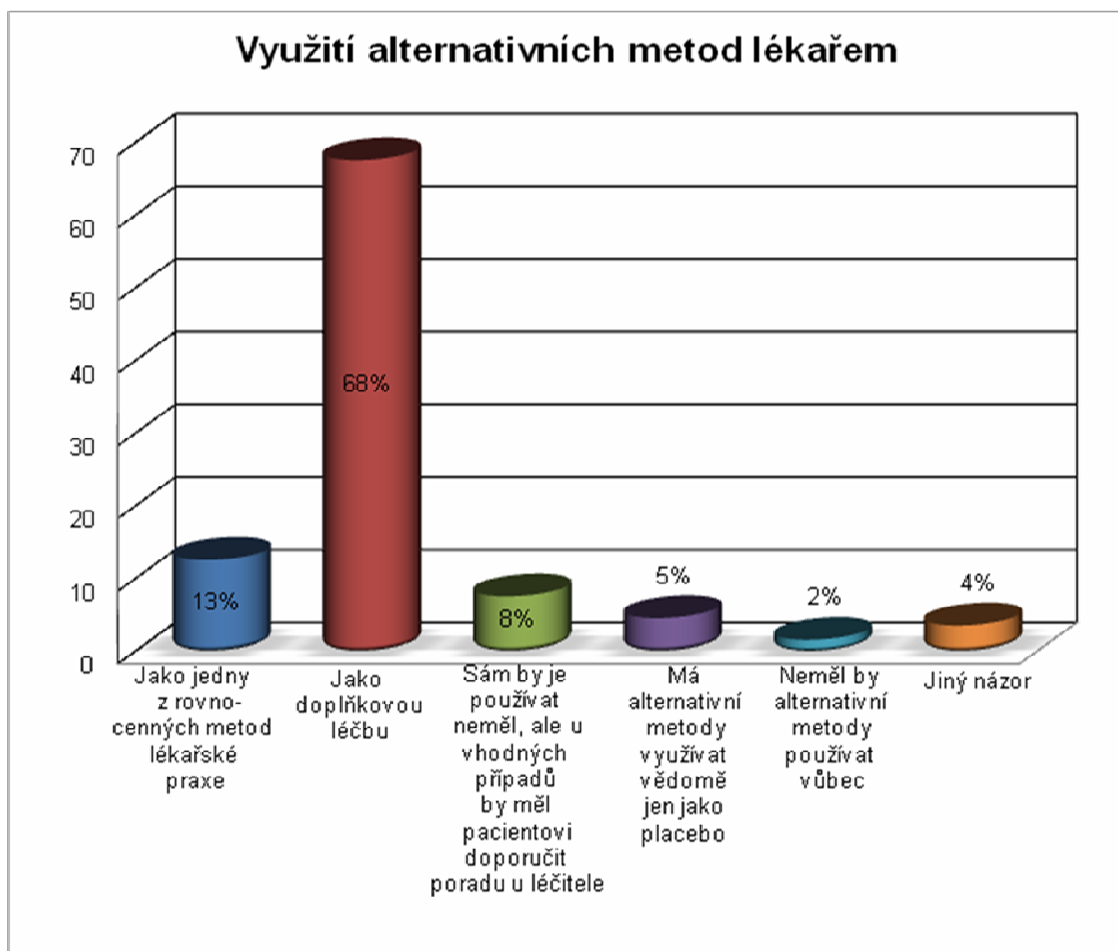


**Graf 21 Oprávněnost k provádění alternativní medicíny ( graf k otázce č. 18)**



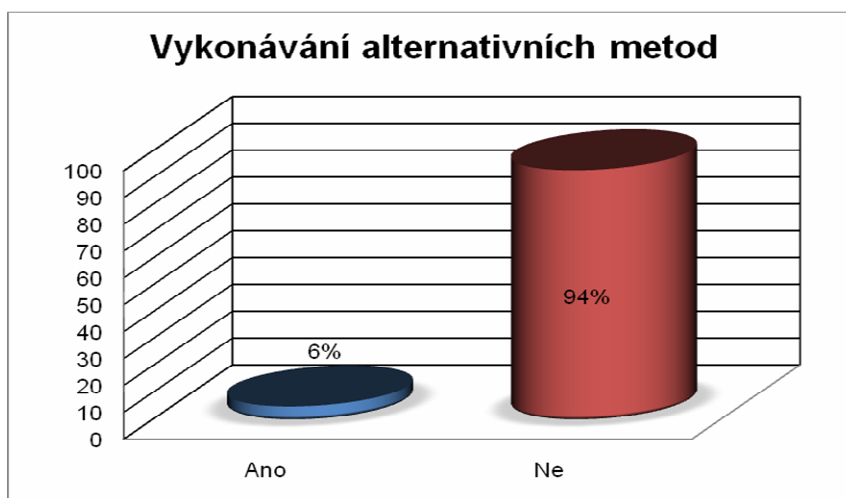
Ze 132 odpovědí (100 %) byly 4 odpovědi (3 %) pro to, že alternativní medicínu může provádět, kdokoliv, bez jakéhokoli odborného vzdělání, 26 odpovědí (20 %) pro kohokoliv, kdo má alespoň minimálně zdravotnický kurz, 24 odpovědí (18 %) bylo pro to, že alternativní metody mohou provádět sestry, 44 odpovědí (33 %), že alternativní metody mohou provádět lékaři a 34 odpovědí, které tvoří 26 % z celkového počtu odpovědí uvádí jiné osoby, oprávněné provádět alternativní metody (např. specialisti na alternativní medicínu; kdokoliv, kdo ponese občansko právní odpovědnost; rehabilitační pracovníci; maséři; lidé se zvláštním nadáním; psycholog).

**Graf 22 Využití alterantivních metod lékařem (graf k otázce č. 19)**



Ze 103 odpovědí (100 %) bylo 14 odpovědí (13 %) pro to, že alternativní medicínu má lékař používat jako jednu z metod lékařské praxe, 70 odpovědí (68 %) pro to, že lékař má využívat alternativních metod jako doplňkovou léčbu, 8 odpovědí (8 %) pro to, že sám by je používat neměl, ale u vhodných případů by měl pacientovi doporučit poradu u léčitele, 5 odpovědí (5 %), že alternativní metody má využívat vědomně jen jako placebo, 2 odpovědi, které tvoří 2 % z celkového počtu odpovědí uvádí, že lékař by neměl alternativní metody používat vůbec a 4 odpovědi (4 %), které poukazují na jiný názor (např. lékař by měl být schopen vysvětlit podstatu alterantivních metod; k placebo efektu bych se přikláněla v případě, že bude pacinet komplexně vyšetřen a jsou negativní nálezy).

**Graf 23** Vykonávání alternativních metod (graf k otázce č. 20)



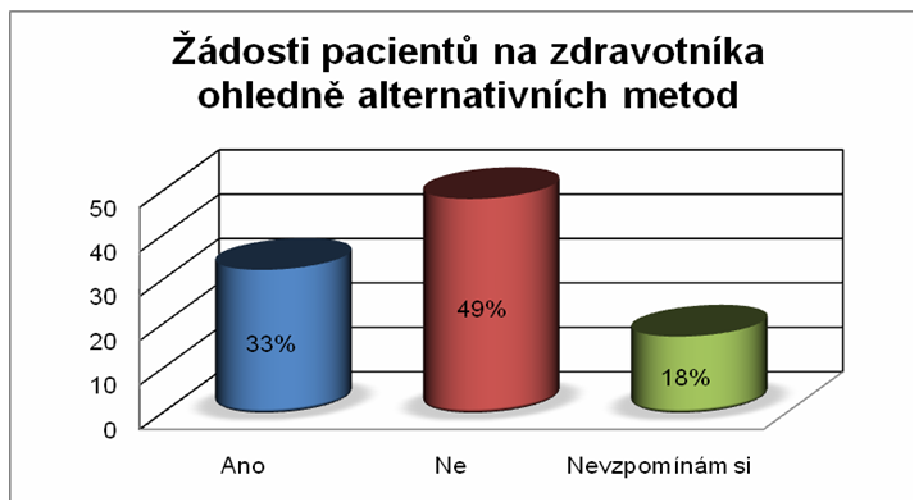
Z celkového počtu 95 respondentů (100 %) profesionálně vykonává 6 respondentů (6 %) nějakou alternativní metodu/y, zbylých 89 respondentů (94 %) profesionálně žádnou alternativní metodu nevykonává.

**Tabulka 5** Nejčastěji vykonávané alternativní metody (tabulka k otázce č. 20)

Nejčastěji vykonávané alternativní metody			
metody	počet	metody	počet
aromaterapie	4	reflexní terapie	2
fytoterapie	4	akupunktura	2
jóga	3	homeopatie	2
muzikoterapie	2	bioenergetika	1
masáže	2	chiropraxe	1

6 respondentů vypovědělo jaké metody vykonávají. Celkem napsali 23 odpovědí (100 %). 4 respondenti vykonávají aromaterapii a fytotherapii, což za každou metodu, z celkového počtu 23 odpovědí činí 17 %, 3 respondenti vykonávají jógu, která tvoří 13 % z celkového počtu odpovědí, vždy po dvou respondentech je vykonávána muzikoterapie, masáže, reflexní terapie, akupunktura a homeopatie a každá z těchto metod tvoří 9 % a po jednom respondentu je vykonávána bioenergetika a chiropraxe a tyto metody z celkového počtu odpovědí činí 4 %.

**Graf 24 Žádosti pacientů na zdravotníka ohledně alternativních metod (graf k otázce č. 21)**



Ze získaných dat vyplývá, že z 95 respondentů (100 %) jich 31 (33 %) odpovědělo, že se jich pacienti ptali na alternativní medicínu, 47 respondentů (49 %) odpovědělo, že se jich žádný pacient neptal na alternativní medicínu a 17 respondentů (18 %) si nevzpomíná.

**Tabulka 6 Počet dotazovaných osob (tabulka k otázce č. 22)**

Počet dotazovaných osob	
počet osob/rok	počet odpovědí
do 5	12
do 10	2
do 15	1
do 20	2
více jak 20	3

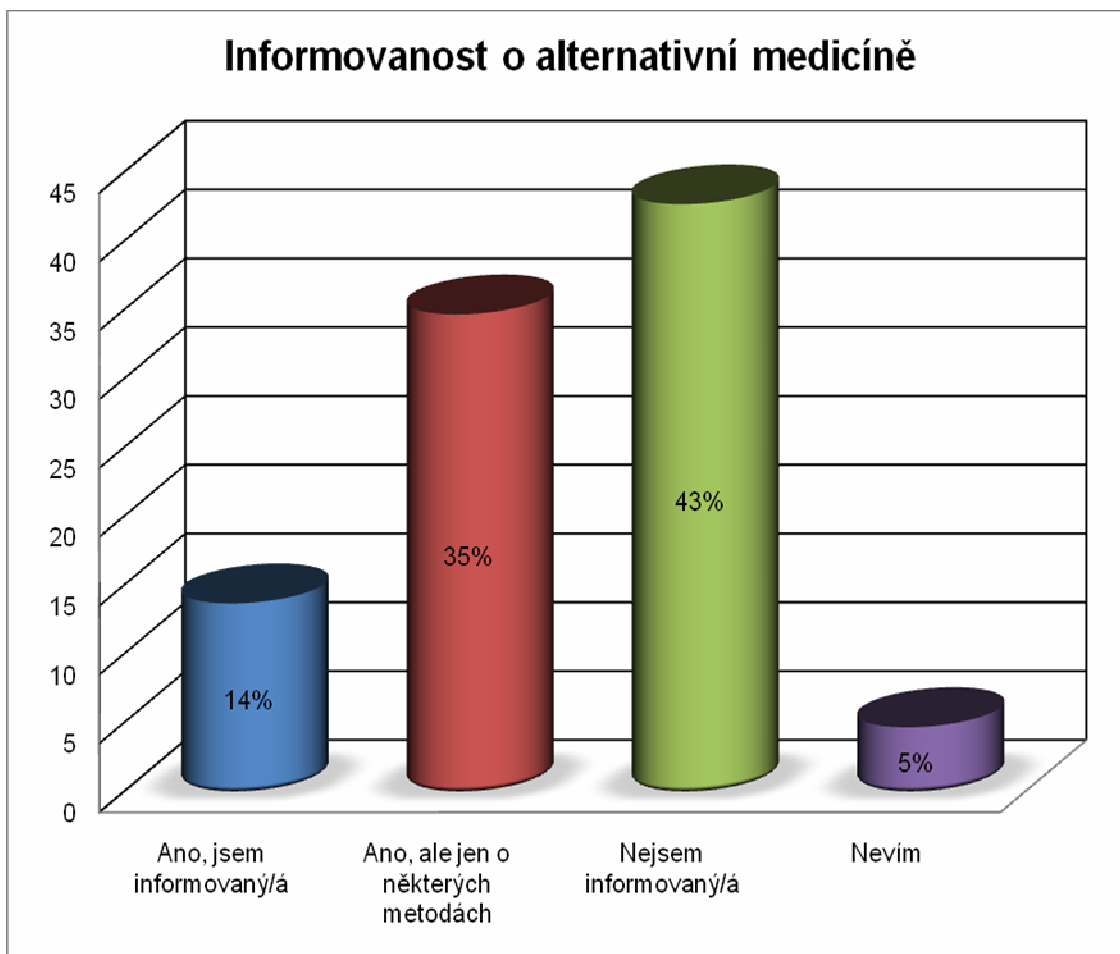
Z celkového počtu 20 odpovědí (100 %), bylo 12 x (60 %) odpovězeno, že se na alternativní medicínu ptá přibližně 5 lidí ročně, 2 x (10 %) bylo odpovězeno, že se na alternativní medicínu ptá přibližně 10 lidí ročně a 20 lidí ročně, 1 x bylo odpovězeno (5 %), že se ročně ptá přibližně 15 lidí a 3 x (15 %) bylo odpovězeno, že se na alternativní medicínu ptá za rok více jak 20 lidí.

**Tabulka 7 Nejčastěji dotazované metody (tabulka k otázce č. 22)**

<b>Nejčastěji dotazované metody</b>			
<b>metody</b>	<b>počet</b>	<b>metody</b>	<b>počet</b>
akupunktura	7	aromaterapie	1
homeopatie	6	jóga	1
masáže	6	akupresura	1
fytoterapie	4	bioenergetika	1
reflexní terapie	2	izoterapie	1

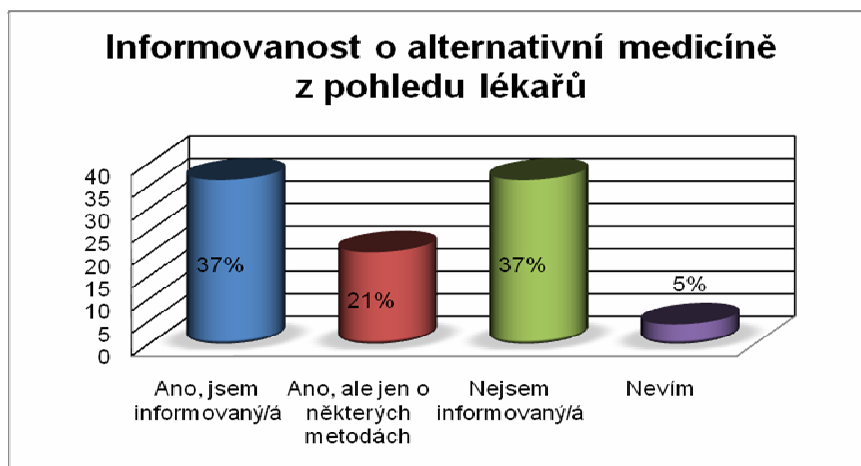
Z výsledků vyplývá, že z celkového počtu 30 odpovědí (100 %), se nejčastěji lidé informují o akupunktuře, přesněji 7 x, což tvoří z celkového počtu odpovědí 24 %, 6 x se lidé dotazovali na homeopatii a masáže, což tvoří za každou metodu 20 % z celkového počtu odpovědí, 4 x se lidé informovali o fytoterapii (14 %), 2 x se dotazovali na reflexní terapii (7 %) a 1 x se lidé informovali o aromaterapii, józe, akupresuře, bioenergetice a izoterapii a z celkového počtu odpovědí činí každá metoda 3 %.

**Graf 25 Informovanost o alternativní medicíně (graf k otázce č. 23)**



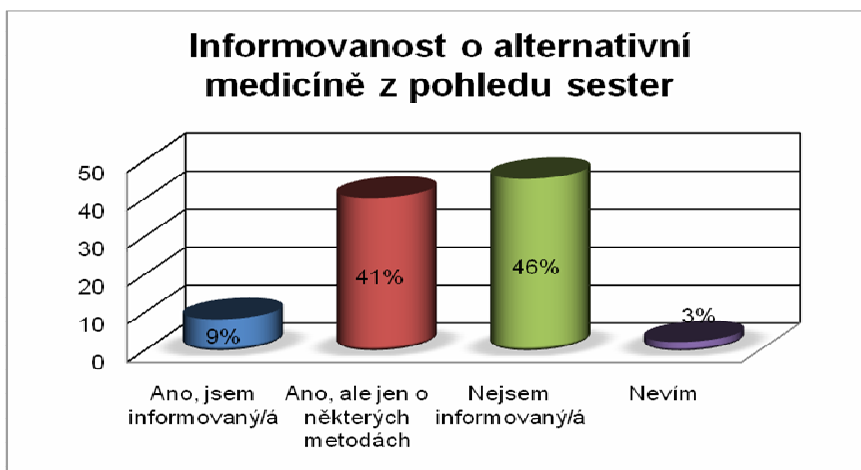
Z celkového počtu 95 respondentů (100 %) je 14 respondentů (15 %) informovaných o všech alternativních metodách, 35 respondentů (37 %) je informovaných jen o některých alternativních metodách, 43 respondentů (45 %) není informováno o alternativních metodách a 3 respondenti (3 %) neví zda jsou informováni o alternativních metodách.

**Graf 26 Informovanost o alterantivní medicíně z pohledu lékařů (graf k otázce č. 23)**



Z celkového počtu 19 lékařů (100 %) je 7 lékařů (37 %) informovaných o všech alternativních metodách, 4 lékaři (21 %) jsou informováni jen o některých alternativních metodách, 7 lékařů (37 %) není informovaných o alternativních metodách a 1 lékař (5 %) neví.

**Graf 27 Informovanost o alterantivní medicíně z pohledu sester (graf k otázce č. 23)**



Z celkového počtu 76 sester a ošetřovatelek (100 %) je 7 sester a ošetřovatelek (9 %) informovaných o všech alterantivních metodách, 31 sester a ošetřovatelek (41 %) je informováno jen o některých alternativních metodách, 36 sester a ošetřovatelek (46 %) není informováno a 2 sestry či ošetřovatelky (3 %) neví.

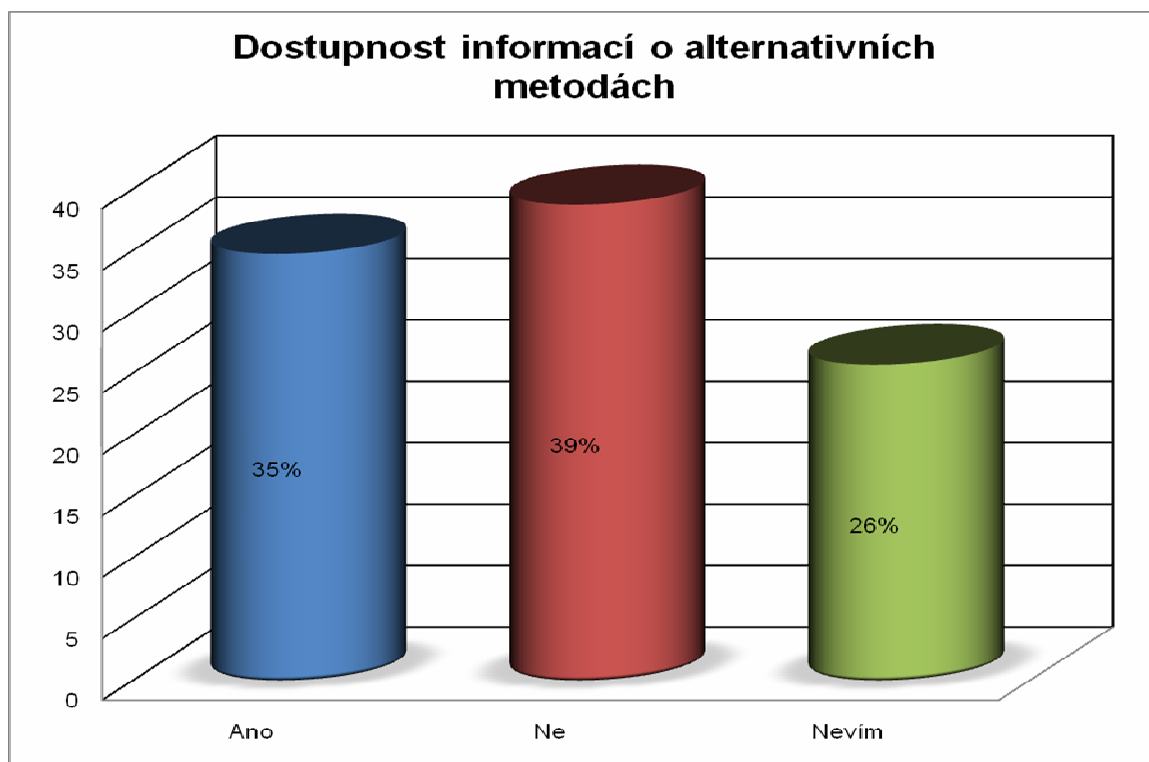
**Tabulka 8 Metody, o kterých má zdravotnický personál nejvíce informací (tabulka k otázce č. 23)**

<b>Metody, o kterých má zdravotnický personál nejvíce informací</b>			
<b>metody</b>	<b>počet</b>	<b>metody</b>	<b>počet</b>
akupunktura	14	hydroterapie	6
homeopatie	12	muzikoterapie	4
masáže	12	fytoterapie	3
akupresura	11	autogenní trénink	2
reflexní terapie	7	bioenergetika	1
jóga	7	balneoterapie	1
aromaterapie	7	chiropraxe	1

Z celkového počtu 88 odpovědí (100 %), byla 14 x zvolena akupunktura, což z celkového počtu odpovědí tvoří 16 %, 12 x byla zvolena homeopatie a masáže a každá tato metoda tvoří z celkového počtu odpovědí 14 %, 11 x byla zvolena akupresura, činí 13 %, reflexní terapie, jóga a aromaterapie byly zvoleny 7 x a z celkového počtu odpovědí činí každá metoda 8 %, 6 x byla zvolena hydroterapie a činí 7 %, 4 x byla zvolena muzikoterapie, která tvoří 4 % z celkového počtu odpovědí, fytotherapie činí 3 % a byla zvolena 3 x, autogenní trénink byl zvolen 2 x a činí 2 % z celkového počtu odpovědí a bioenergetika, balneoterapie a chiropraxe byly vždy vybrány 1 x a každá tato metoda tvoří 1 % z celku.



**Graf 28 Dostupnost informací o alternativních metodách (graf k otázce č. 24)**



Z celkového počtu 95 respondentů (100 %) si 33 respondentů (35 %) myslí, že je dostatek dostupných informací o alternativní medicíně, 37 respondentů (39 %) si myslí, že není dostatek dostupných informací o alterantivní medicíně a 25 respondentů (26 %) neví.

**Tabulka 9 Zdroje, ze kterých se informuje zdravotnický personál o alternativních metodách (tabulka k otázce č. 25)**

<b>Zdroje, ze kterých se informuje zdravotní personál o alternativních metodách</b>			
<b>zdroje</b>	<b>počet</b>	<b>zdroje</b>	<b>počet</b>
noviny, časopisy	59	odborné semináře	26
internet	56	odborné knihy	21
televize	40	rozhlas	11
letáky	32	jiné zdroje	3

Na tuto otázku bylo možné odpovědět více možnostmi. Z výsledků vyplývá, že 59 respondentů čerpá informace z novin a časopisů, což tvoří 24 % z celkového počtu odpovědí, kterých je 248 (100 %), 56 respondentů čerpá informace z internetu, což tvoří z celkového počtu odpovědí 23 %, z televize čerpá 40 respondentů a tato možnost tvoří 16 % ze všech odpovědí, z letáků čerpá 32 respondentů a tato odpověď činí 13 %, 11 % z celkového počtu odpovědí tvoří odborné semináře, z nichž získává informace 26 respondentů, z odborných knih čerpá 26 respondentů a z celkového počtu procent to tvoří 8 %, 11 respondentů se vzdělává z rozhlasu, který tvoří 4 % z celkového počtu odpovědí, 1 %, tedy 3 respondenti čerpají informace z jiných zdrojů.

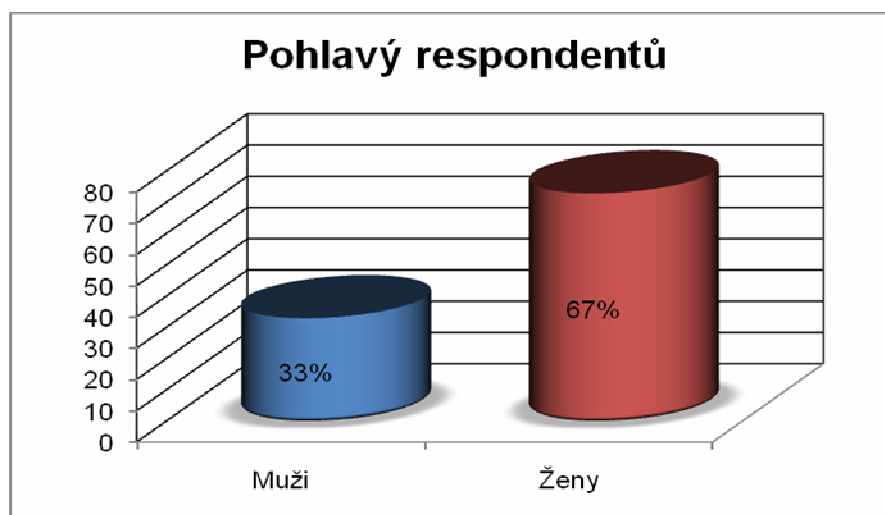
**Tabulka 10 Zdroje, ze kterých by se měla informovat laická veřejnost o alterantivních metodách (tabulka k otázce č. 26)**

<b>Zdroje , ze kterých by se měla informovat laická veřejnost o alternativních metodách</b>			
<b>zdroje</b>	<b>počet</b>	<b>zdroje</b>	<b>počet</b>
člověk, zabývající se AM	57	letáky	28
internet	52	lékař specialista	20
noviny, časopisy	41	rozhlas	20
praktický lékař	37	oš. lékař v nemocnici	12
odborné knihy	37	zdravotní sestra	8
televize	36	jiné zdroje	1

Na tuto otázku bylo možné odpovědět více možnostmi. Z výsledků vyplývá, že 57 zdravotníků určilo, že laická veřejnost by měla být o alterantivních metodách informována od člověka, který se zabývá alternativní medicínou a tato možnost tvoří z celkového počtu odpovědí, kterých je 349 (100 %), 16 %, pro internet hlasovalo 52 zdravotníků a to ze všech odpovědí činí 15 %, 41 zdravotníků vybralo jako vhodný zdroj informací noviny nebo časopisy, které z celkového počtu odpovědí činí 12 %, dále se zdál zdravotníkům vhodný praktický lékař a určili ho 37 x stejně jako odborné knihy, každá tato odpověď tvoří ze všech odpovědí 11 %, televize byla určena 36 zdravotníky a z celku tvoří 10 %, 8 % tvoří letáky, které byly zvoleny 28 x, 20 x byl zvolen lékař specialista a také rozhlas. Každá tato odpověď činí z celku 6 %, 12 x byl zvolen ošetřující lékař v nemocnici a činí 3 %, 8 x byla zvolena zdravotní sestra jakožto informátorka laické veřejnosti ohledně alternativních metod a z celku tato odpověď tvoří 2 %, jeden krát byl uvedený jiný zdroj, ale z celkového počtu všech odpovědí, netvoří ani jedno procento.

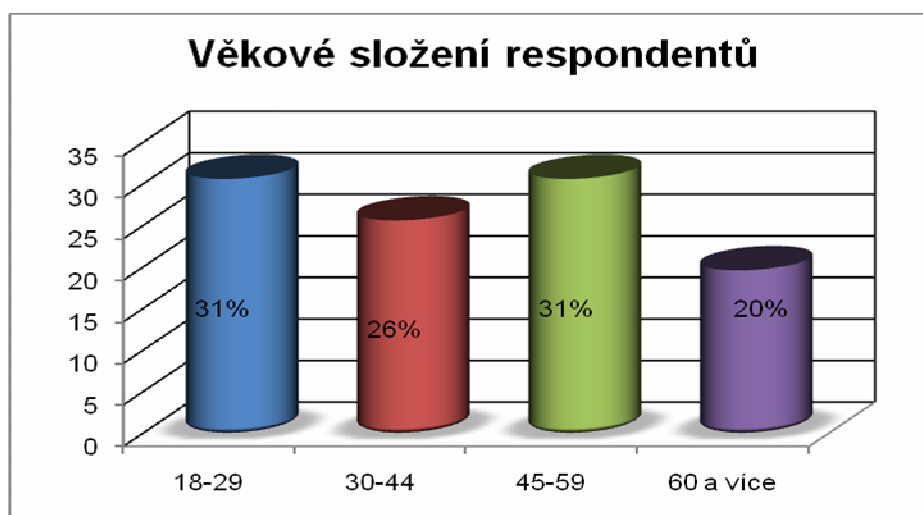
## 4.2 Výsledky dotazníků laické veřejnosti

**Graf 29 Pohlavý respondentů (graf k otázce č. 1)**



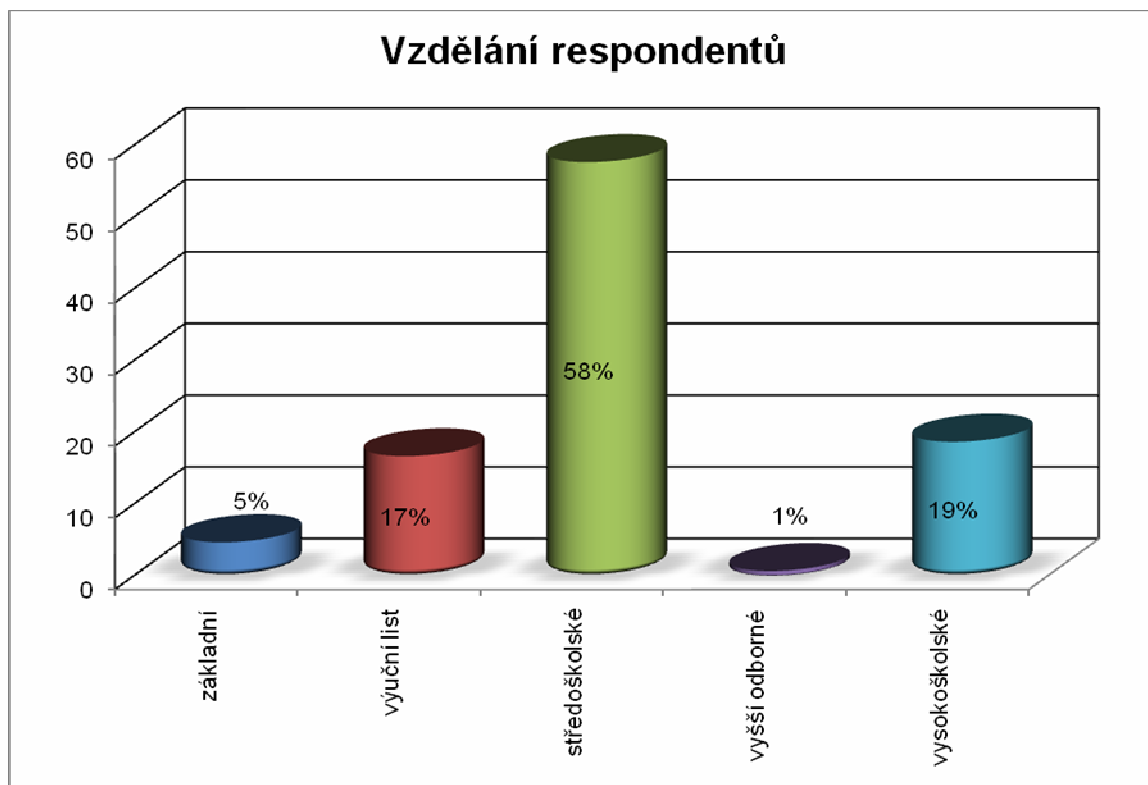
Z výsledků vyplývá, že z celkového počtu 108 respondentů (100 %), je 34 mužů (33 %) a 74 žen (67 %).

**Graf 30 Věkové složení respondentů (graf k otázce č. 2)**



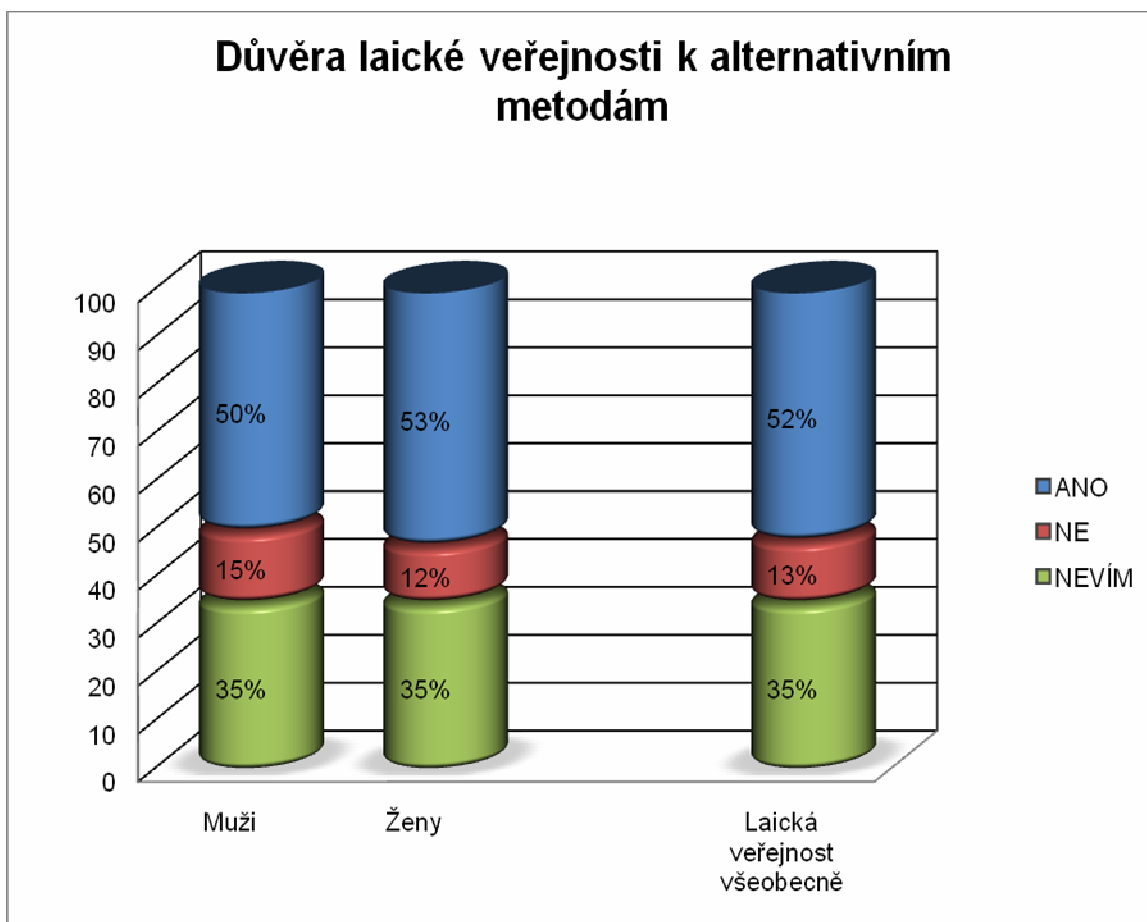
Z celkového počtu 108 respondentů (100 %) je 31 respondentů (31 %) ve věkovém rozmezí 18 – 29, 26 respondentů (26 %) ve věkovém rozmezí 30 – 44, 31 respondentů (31 %) ve věkovém rozmezí 45 – 59 a 20 respondentů (20 %) ve věku 60 a více let.

**Graf 31** Vzdělání respondentů (graf k otázce č.3)



Z celkového počtu 108 respondentů (100 %) má 5 respondentů (5 %) vzdělání základní, 18 respondentů (17 %) vyučební list, 63 respondentů (58 %) vzdělání středoškolské, jeden respondent (1 %) vyšší odborné a 21 respondentů (19 %) vzdělání vysokoškolské.

**Graf 32 Důvěra laické veřejnosti k alternativní medicíně všeobecně a dle pohlaví (graf k otázce č. 4)**

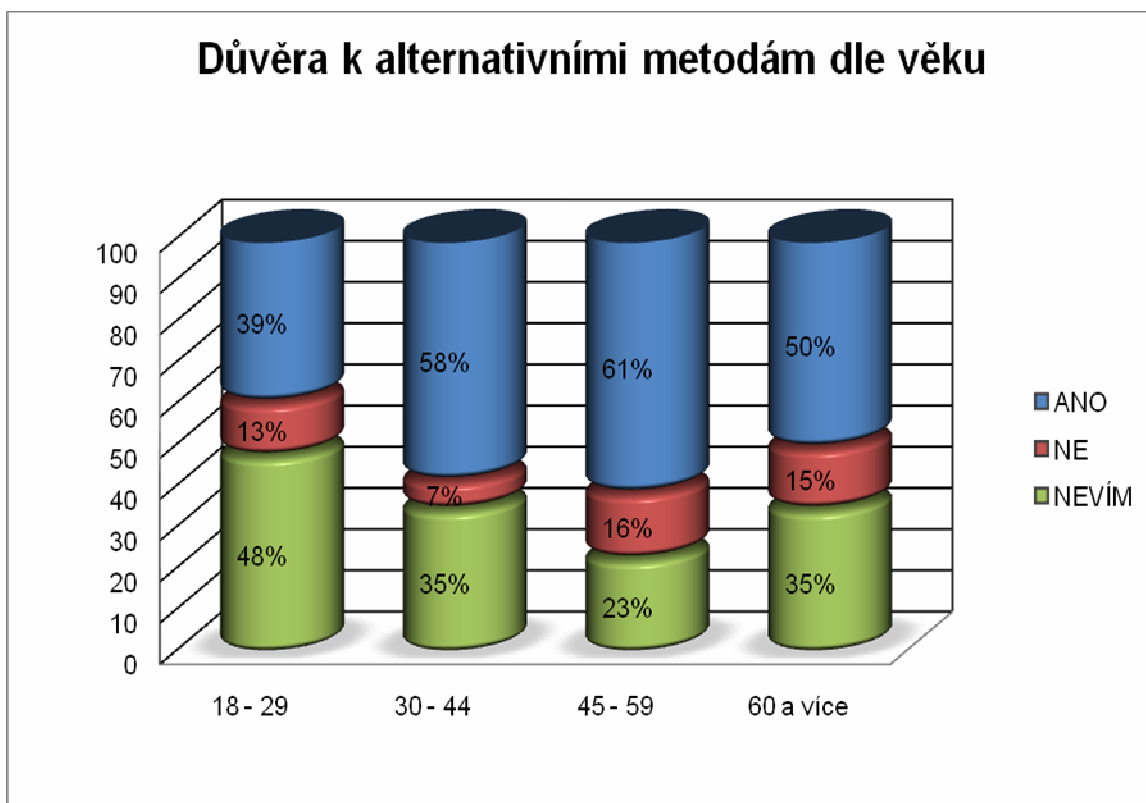


Z celkového počtu 108 respondentů (100 %) jich 56 (52 %) alternativní medicíně důvěřuje, 14 respondentů (13 %) alternativní medicíně nedůvěřuje a 38 respondentů (35 %) neví.

Z celkového počtu 34 mužů (100 %) jich 17 (50 %) alternativní medicíně důvěřuje, 5 mužů (15 %) alternativní medicíně nedůvěřuje a 12 mužů (35 %) neví.

Z celkového počtu 74 žen (100 %) jich 39 (53 %) alternativní medicíně důvěřuje, 9 žen (12 %) alternativní medicíně nedůvěřuje a 26 žen (35 %) neví.

**Graf 33 Důvěra laické veřejnosti k alternativní medicíně dle věku (graf k otázce č. 4)**



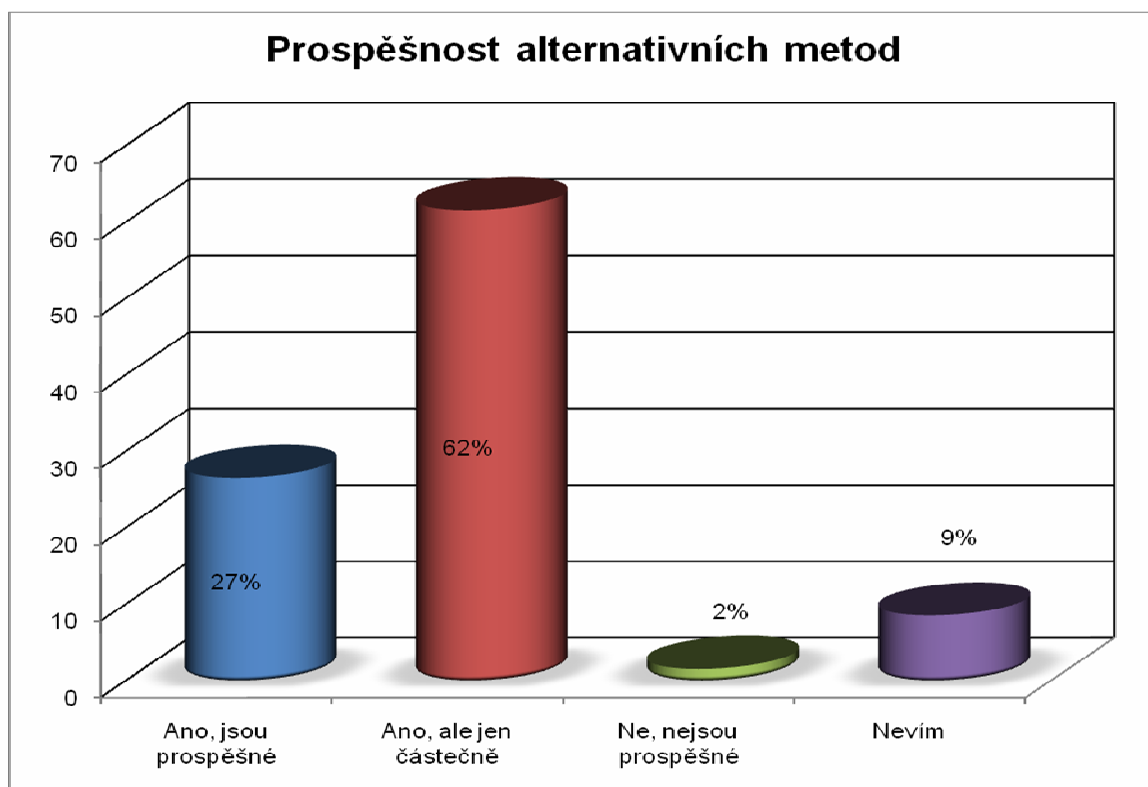
Z celkového počtu 31 respondentů ve věkovém rozmezí 18 - 29 (100 %) jich 12 (39 %) alternativní medicíně důvěřuje, 4 respondenti (13 %) alternativní medicíně nedůvěřují a 15 respondentů (48 %) neví.

Z celkového počtu 26 respondentů ve věkovém rozmezí 30 - 44 (100 %) jich 15 (58 %) alternativní medicíně důvěřuje, 2 respondenti (7 %) alternativní medicíně nedůvěřují a 9 respondentů (25 %) neví.

Z celkového počtu 31 respondentů ve věkovém rozmezí 45 - 59 (100 %) jich 19 (61 %) alternativní medicíně důvěřuje, 5 respondentů (16 %) alternativní medicíně nedůvěřuje a 7 respondentů (23 %) neví.

Z celkového počtu 20 respondentů ve věku 60 a více (100 %) jich 10 (50 %) alternativní medicíně důvěřuje, 3 respondenti (15 %) alternativní medicíně nedůvěřují a 7 respondentů (35 %) neví.

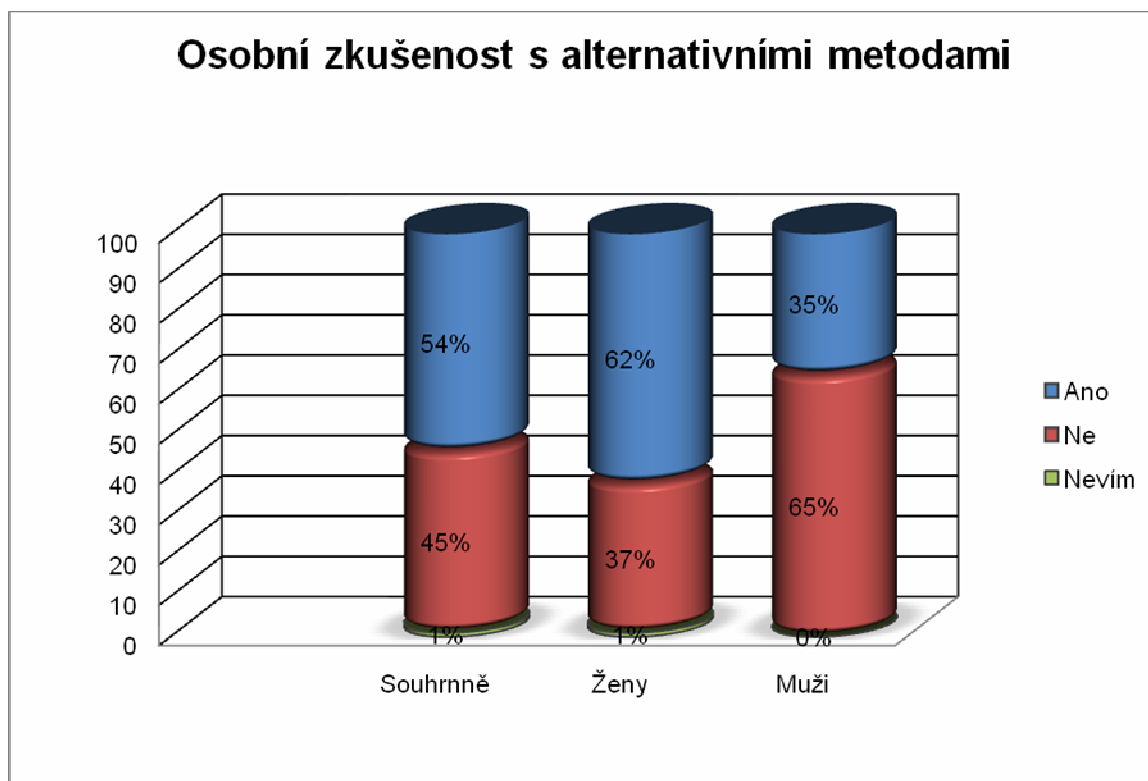
**Graf 34** Prospěšnost alternativních metod (graf k otázce č. 5)



Z celkového počtu 108 respondentů (100 %) si 29 respondentů (27 %) myslí, že alternativní metody jsou prospěšné, 67 respondentů (62 %) si myslí, že alternativní metody jsou prospěšné jen částečně, 2 respondenti (2 %) si myslí, že alternativní metody prospěšné nejsou a 10 respondentů (9 %) neví.



**Graf 35 Osobní zkušenost s alternativními metodami všeobecně a dle pohlaví (graf k otázce č. 6)**

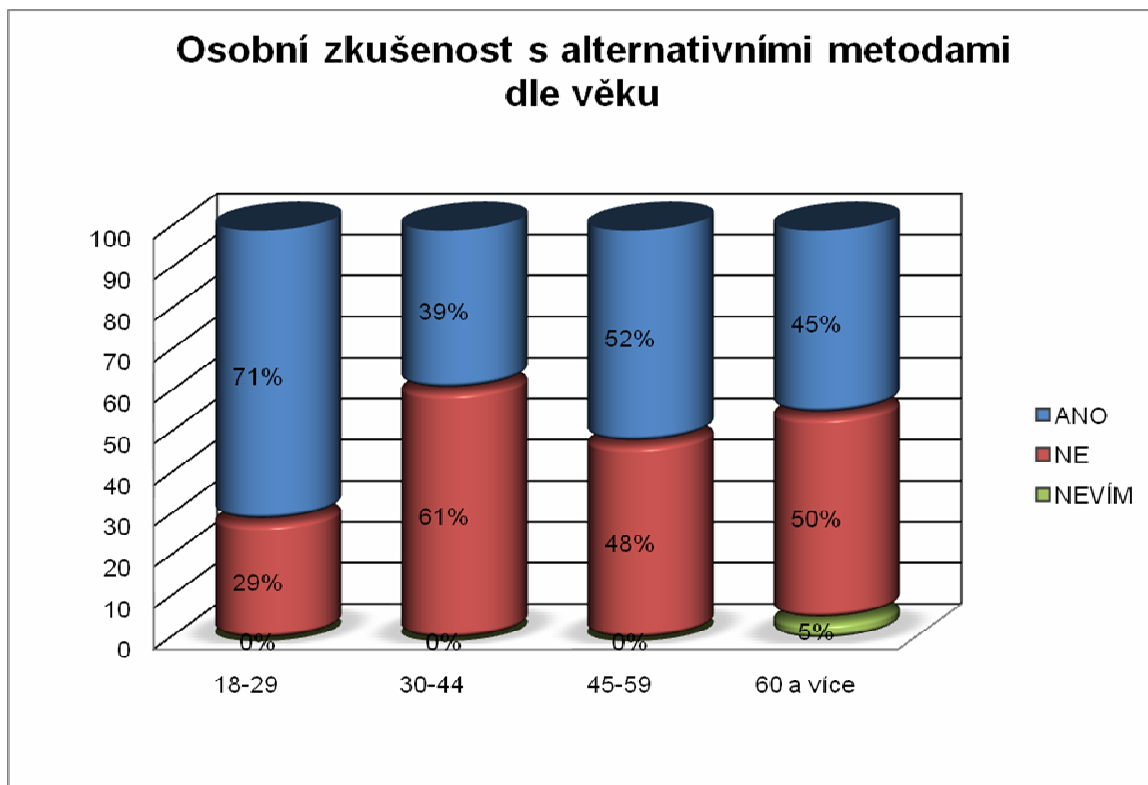


Z výsledků vyplývá, že z celkového počtu respondentů, kterých je 108 (100 %) již 58 respondentů (54 %) nějakou alternativní metodu využilo, 49 respondentů (45 %) ještě nevyužilo žádnou alternativní metodu a 1 respondent (1 %) neví, zda již nějakou metodu vyzkoušel.

Z výsledků vyplývá, že z celkového počtu žen, kterých je 74 (100 %) již 46 žen (62 %) nějakou alternativní metodu využilo, 27 žen (37 %) ještě nevyužilo žádnou alternativní metodu a 1 žena (1 %) neví, zda již nějakou alternativní metodu vyzkoušela.

Z výsledků vyplývá, že z celkového počtu mužů, kterých je 34 (100 %) již 12 mužů (35 %) nějakou alternativní metodu využilo a 22 mužů (65 %) ještě nevyužilo žádnou alternativní metodu.

**Graf 36 Osobní zkušenost s alternativními metodami dle věku (graf k otázce č. 6)**



Z celkového počtu 31 respondentů ve věkovém rozmezí 18 - 29 (100 %) jich 22 (71 %) již nějakou alternativní metodu využilo a 9 z nich (29 %) zatím nikoliv.

Z celkového počtu 26 respondentů ve věkovém rozmezí 30 - 44 (100 %) jich 10 (39 %) již nějakou alternativní metodu využilo a 16 z nich (61 %) zatím nikoliv.

Z celkového počtu 31 respondentů ve věkovém rozmezí 45 - 59 (100 %) jich 16 (52 %) již nějakou alternativní metodu využilo a 15 z nich (48 %) zatím nikoliv.

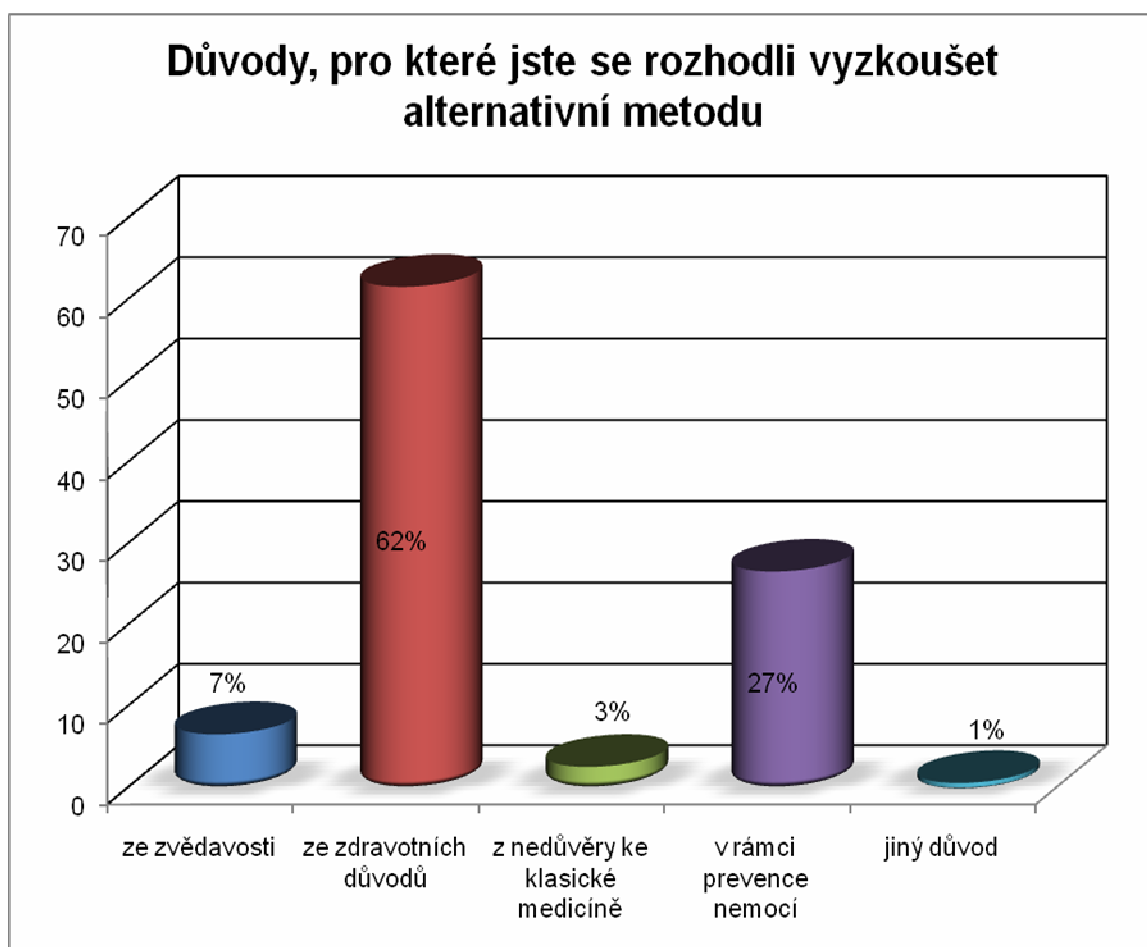
Z celkového počtu 20 respondentů ve věku 60 a více (100 %) jich 9 (45 %) již nějakou alternativní metodu využilo, 10 z nich (50 %) zatím nikoliv a 1 respondent (5 %) neví, zda již vyzkoušel nějakou alternativní metodu.

**Tabulka 11 Využívané alternativní metody (tabulka k otázce č. 7)**

Využívané alternativní metody			
metody	počet	metody	počet
fytoterapie	40	akupresura	5
masáže	31	reflexní terapie	5
homeopatie	26	bioenergetika	5
akupunktura	21	naturopatie	4
chiropraxe	12	muzikoterapie	3
hydroterapie	11	etikoterapie	1
jóga	10	bachovy esence	1
aromaterapie	9	pilátes	1
autogenní trénink	8	alexandrova technika	0
osteopatie	6		

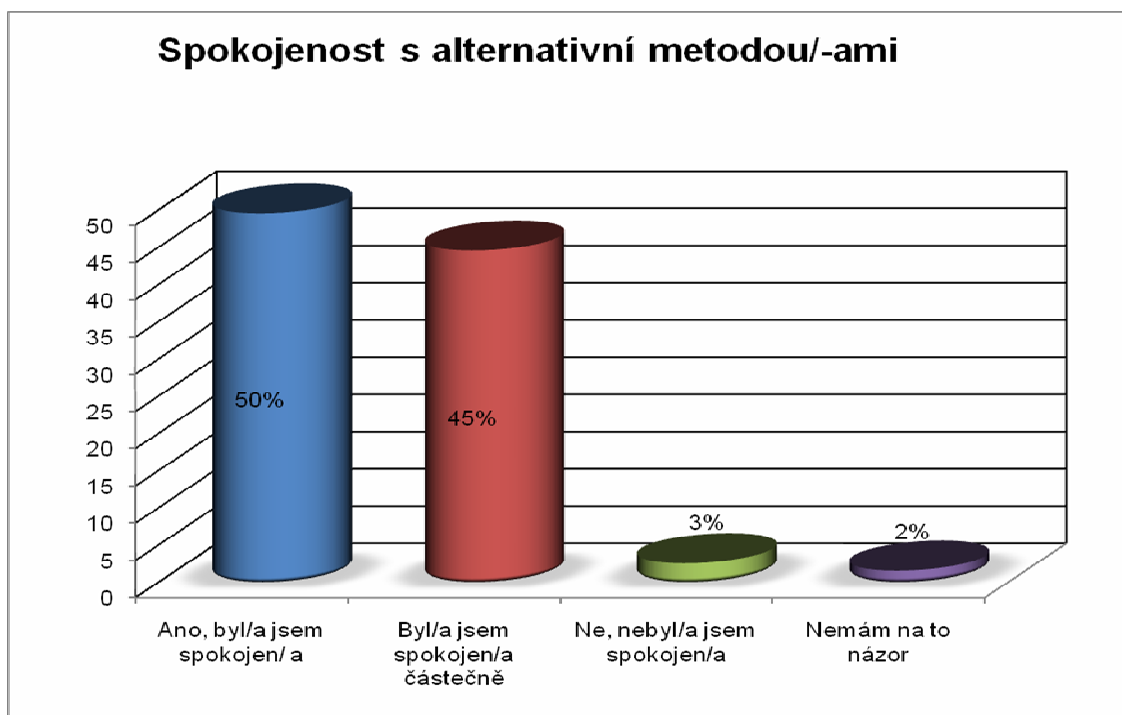
Na danou otázku bylo možné odpovědět více možnostmi. Ze získaných dat vyplývá, že nejvíce využívanou metodou je fytotherapie, kterou vyzkoušelo 40 respondentů a z celkového počtu odpovědí, kterých bylo 199 (100 %) činí fytotherapie 20 %, masáže vyzkoušelo 31 respondentů a z celkového počtu odpovědí činí 16 %, homeopatii již vyzkoušelo 26 respondentů a z celkového počtu odpovědí činí 3 %, akupunkturu vyzkoušelo 21 respondentů a z celkového počtu odpovědí tvoří akupunktura 11 %, chiropraxi vyzkoušelo 12 respondentů a z celkového počtu odpovědí činí 6 %, hydroterapie byla využita respondenty 11 x a z celkového počtu odpovědí tvoří 6 %, jógu cvičí 10 respondentů a z celkového počtu odpovědí tvoří 5 %, aromaterapii využívá 9 respondentů a z celkového počtu odpovědí činí 5 %, autogenní trénink využilo již 8 respondentů a ze 199 odpovědí tvoří 4 %, osteopatii využilo 6 respondentů a z celkového počtu odpovědí tvoří 3 %, akupresuru, reflexní terapii a bioenergetiku využilo již 5 respondentů a každá metoda tvoří z celkových odpovědí 2 %, naturopatie byla využita u 4 respondentů a z celkového počtu odpovědí činí 2 %, muzikoterapii využívají 3 respondenti a z celku tvoří 1,5 %, etikoterapie, bachovy esence a pilátes je využíváno vždy po jednom respondentu a každá metoda z celkového počtu odpovědí tvoří 0,5 %, alexandrovu techniku nevyužívá ani jeden respondent.

**Graf 37 Důvody, pro které jste se rozhodli vyzkoušet alternativní metodu (graf k otázce č. 8)**



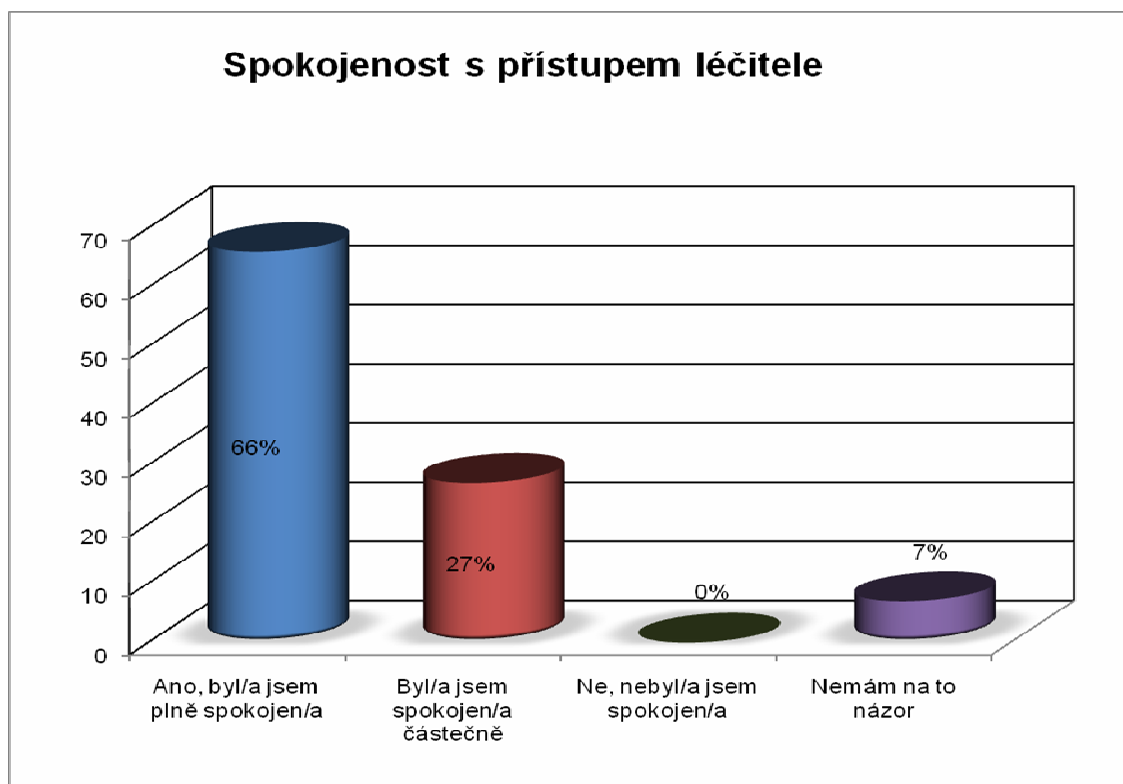
Z celkového počtu 68 odpovědí (100 %), bylo 5 odpovědí (7 %), že alternativní metoda byla využita ze zvědavosti, 42 odpovědí (62 %), že alternativní metoda byla využita ze zdravotních důvodů, 2 respondenti vybrali odpověď, že alternativní metodu vyzkoušeli z nedůvěry ke klasické medicíně. Tato odpověď činí 3 % z celkového počtu odpovědí, v rámci prevence nemocí bylo zaškrtnuto 18 odpovědí. Tento výsledek činí 27 % z celkového počtu odpovědí a jeden respondent měl pro využití alternativní medicíny jiný důvod (že, klasická medicína nevyřešila jeho problémy), což činí 1% z celkového počtu odpovědí.

**Graf 38 Spokojenost s metodou/ami (graf k otázce č. 9)**



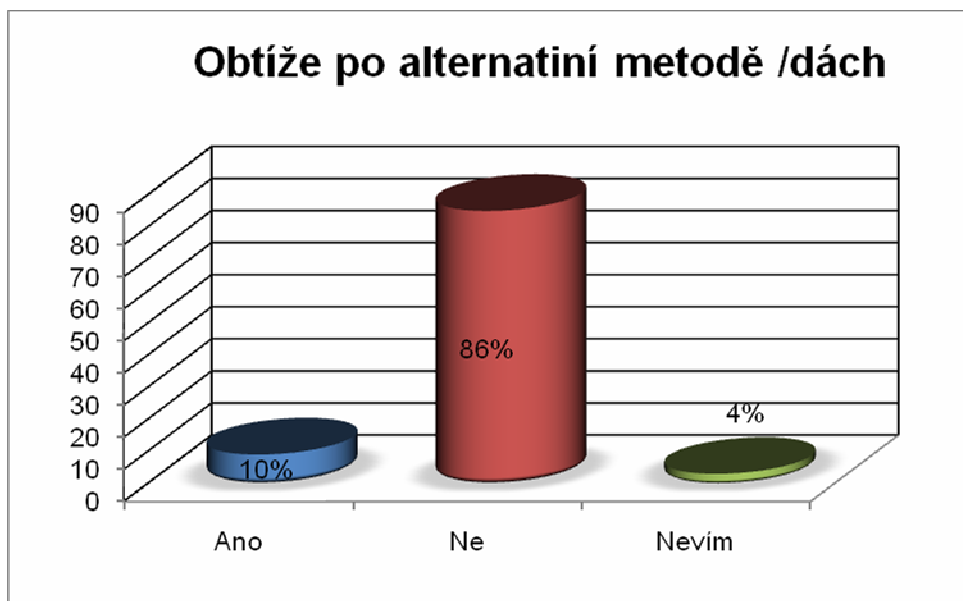
Z 58 respondentů (100 %), kteří již nějakou alternativní metodu využili jich bylo 29 (50 %) s alternativní metodou spokojeno, 26 (45 %) respondentů bylo spokojeno částečně, 2 respondenti (3 %) nebyli spokojeni a jeden respondent (2 %) na to nemá názor.

**Graf 39 Spokojenost s přístupem léčitele (graf k otázce č. 10)**



Ze všech respondentů, kteří již využili nějakou alternativní metodu, tedy z 58 respondentů (100 %) jich bylo 38 (66 %) spokojeno s přístupem léčitele, 16 respondentů (27 %) bylo spokojeno s přístupem léčitele částečně, žádný respondent ne zvolil odpověď, že nebyl s přístupem léčitele spokojen a 4 respondeti (7 %) na to nemají názor.

**Graf 40 Obtíže po alterantivní metodě (graf k otázce č. 11)**



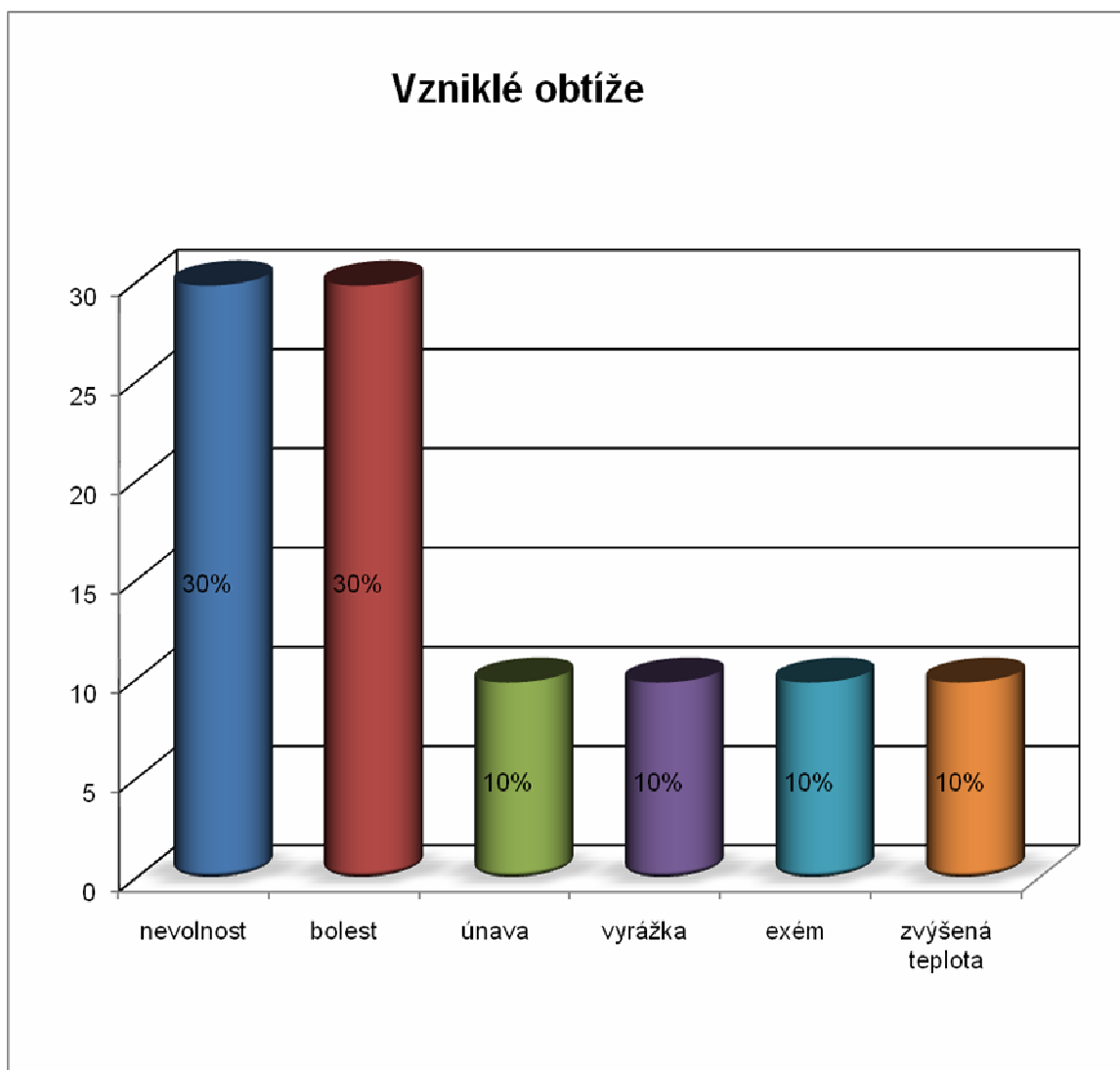
Z výsledků vyplývá, že z 58 respondentů (100 %), kteří již vyzkoušeli nějakou alternativní metodu mělo 6 respondentů (10 %) po prodělané alternativní metodě obtíže, 50 respondentů (86 %) žádné potíže neměli a 2 respondenti (4 %) neví.

**Tabulka 12 Metody, které způsobily obtíže (tabulka k otázce č. 12)**

Metody, které způsobily obtíže	
Metody	počet
fytoterapie	3
masáže	2
jóga	1
bachovy esence	1
reflexní terapie	1

Z výsledků vyplývá, že z 8 odpovědí (100 %), 3x způsobila obtíže fytotherapie, z celkového počtu odpovědí to činí 37,5 %, 2 x způsobily obtíže masáže, které z celkového počtu odpovědí činí 25 %, vždy jednomu respondentovi způsobila obtíže jóga, bachovy esence a reflexní terapie, každá tato odpověď činí z celkového počtu odpovědí 12,5 %.

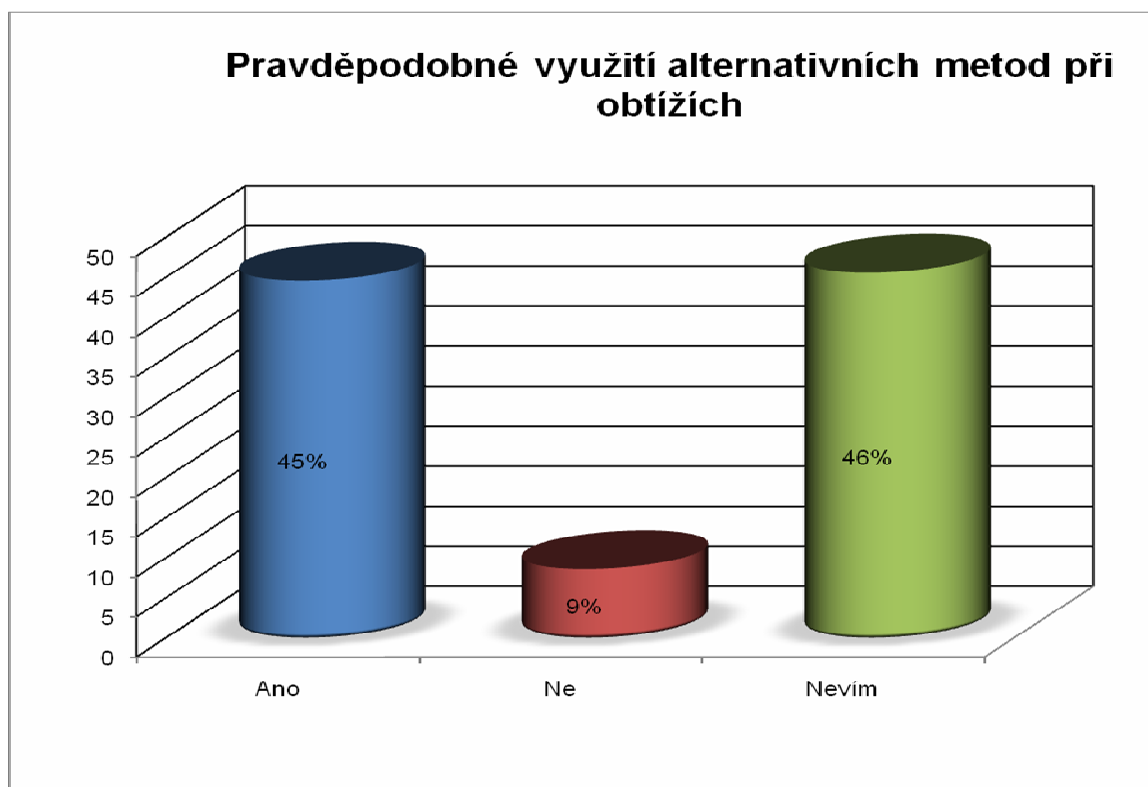
**Graf 41 Vzniklé obtíže (graf k otázce č. 13)**



Z výsledků vyplývá, že 6 respondentů mělo po prodělané metodě nějaké obtíže. Celkem z výsledků vyšlo 8 odpovědí (100 %), protože u některého respondenta se objevilo více potíží. 3x se vyskytla nevolnost a bolest, činí z celkového počtu odpovědí 30 %. Z celkového počtu odpovědí, vždy jeden krát byla uvedena únava, vyrážka, exém a zvýšená teplota a tudíž z celkového počtu odpovědí tvoří každý symptom 10 %.



**Graf 42 Využití alternativních metod při obtížích (graf k otázce č. 14)**



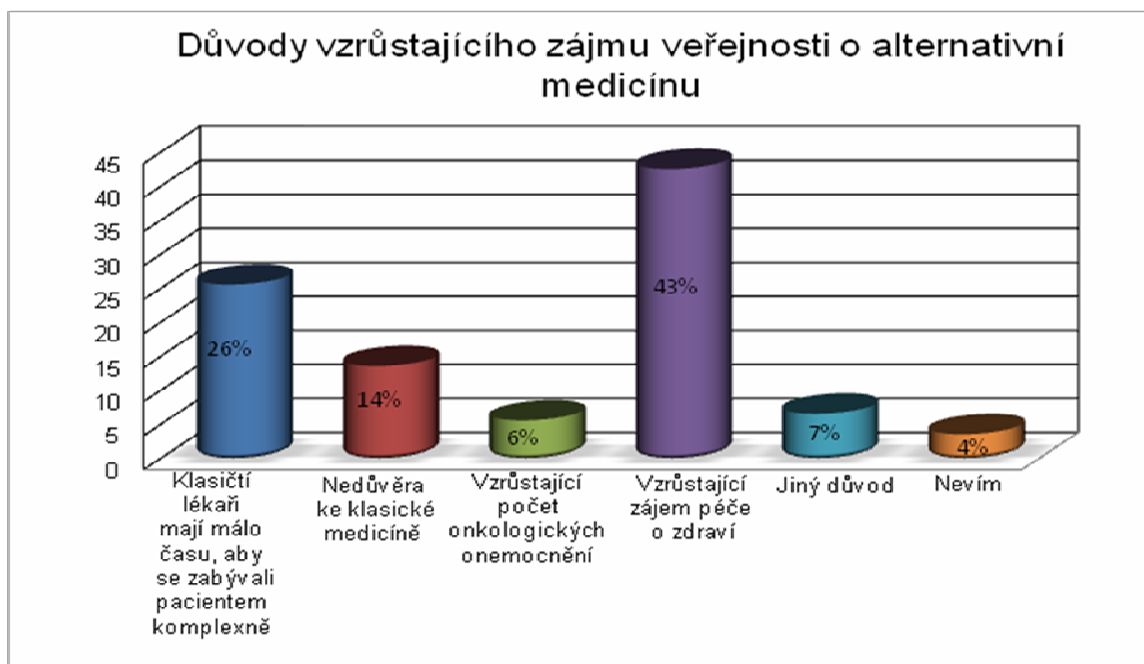
Z celkového počtu 108 respondentů (100 %) by 48 respondentů (45 %) při zdravotních obtížích nějakou alternativní metodu využilo, 10 respondentů (9 %) by při zdravotních obtížích alternativní metodu nevyužilo a 50 respondentů (46 %) neví.

**Tabulka 13 Metody vybrané při obtížích (tabulka k otázce č. 15)**

<b>Metody vybrané při obtížích</b>			
<b>metody</b>	<b>počet</b>	<b>metody</b>	<b>počet</b>
masáže	15	reflexní terapie	2
fytoterapie	15	čínská medicína	2
homeopatie	12	aromaterapie	2
akupunktura	6	naturopatie	2
chiropraxe	5	autogenní trénink	1
jóga	4	bioenergetika	1
akupresura	3	hydroterapie	1
osteopatie	3	bachovy esence	1
muzikoterapie	2		

Z výsledků vyplývá, že při vzniklých obtížích by si nejvíce lidí vybralo masáže či fytoterapii a to 15 x, tyto odpovědi činí z celkového počtu odpovědí, kterých je 78 (100 %), 19 %, homeopatii by si respondenti vybraly 12 x a to činí z celkového počtu odpovědi 15 %, 6 x zvolili respondenti akupunkturu, která činí 8 % z celkového počtu odpovědí, 5 x by si vybrali chiropraxi, ta činí 7 %, jóga činí 5 % a vybrali by si jí 4 respondenti, akupresuru a osteopatii by si vybrali vždy 3 respondenti, každá tato metoda činí z celku 4 %, muzikoterapii, reflexní terapii, čínskou medicínu, naturopatii a aromaterapii by si při obtížích vybrali vždy dva respondenti a každá metoda činí z celku všech odpovědí 3 %, autogenní trénink, bioenergetika, hydroterapie a bachovy esence byly vždy zvoleny jedním respondentem a ze všech odpovědí, činí každá tato metoda 1 %.

**Graf 43 Důvody vzrůstajícího zájmu o alternativní medicínu (graf k otázce č. 16)**



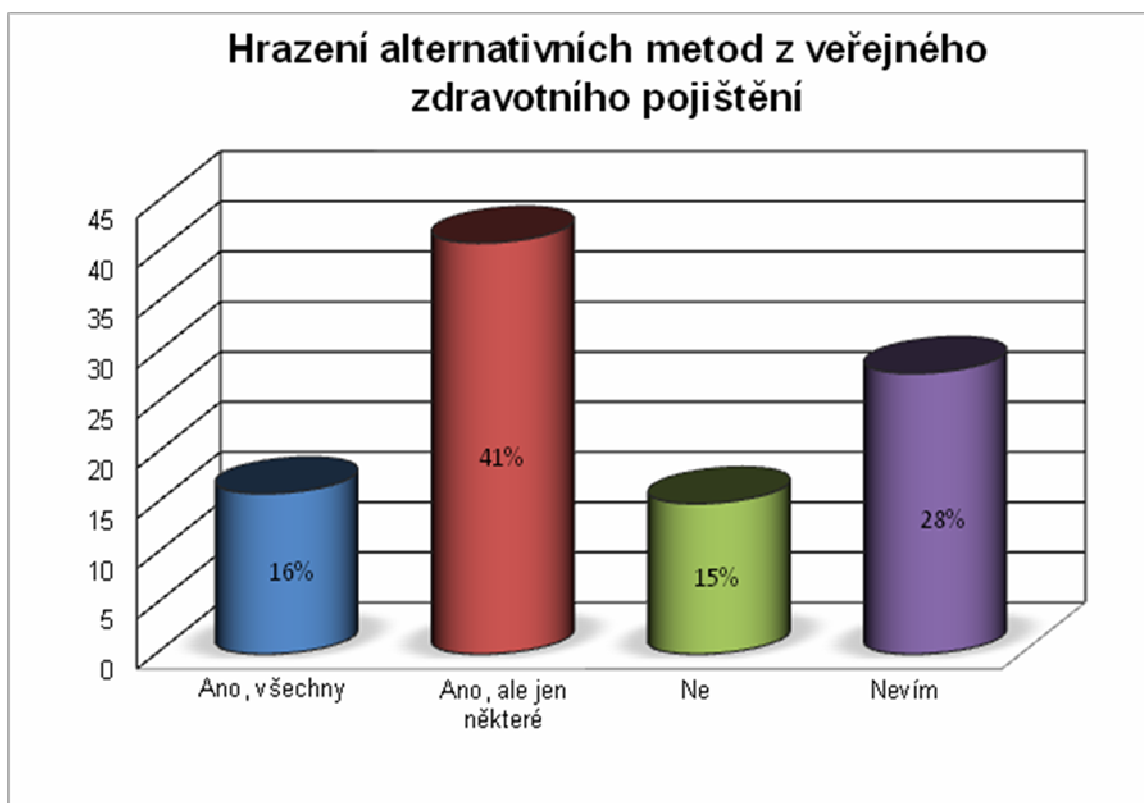
Na tuto otázku bylo možné odpovědět více možnostmi. Ze získaných dat vyplývá, že 36 respondentů soudí, že důvodem vzrůstajícího zájmu o alternativní medicínu je, že klasičtí lékaři mají málo času, aby se pacientem zabývali komplexně. Tato odpověď tvoří z celkového počtu odpovědí, kterých je 137 (100 %), 26 %. 14 % z celkového počtu odpovědí tvoří odpověď, že za vzrůstajícím zájmem stojí nedůvěra ke klasické medicíně. Pro tuto odpověď hlasovalo 19 respondentů. 8 respondentů hlasovalo pro odpověď, že za vzrůstajícím zájmem o alternativní medicínu stojí vzrůstající počet onkologických onemocnění. Tato odpověď činila z celkového počtu odpovědí 6 %. Nejvíce procent, tedy 43 % z celkového počtu odpovědí, činila odpověď, že rostoucí zájem o AM je z důvodu vzrůstajícího zájmu péče o zdraví. Odpověď zvolilo 58 respondentů. 10 respondentů uvedlo jiný důvod (např. že jde o zkoušení nových metod; tonoucí se stébla chytá; nový trend; léčitel vystupuje jako člověk a ne jako lékař - bůh; využití alternativních metod po selhání klasické léčby, přetrvávající zdravotní problémy, civilizační choroby; životní styl, deprese, málo odpočinku; rozšiřování možností léčby; lidé nevědí co s penězi; vřelý přístup léčitele k pacientovi), což z celkového počtu odpovědí činí 7 % a 6 respondentů nevědělo proč roste zájem o alternativní medicínu a z celkového počtu odpovědí to činilo 4 %.

**Graf 44** Vzdávající zájem veřejnosti jako problém (graf k otázce č. 17)



Z výsledků vyplývá, že 2 respondenti si myslí, že alternativní medicína je pro lidstvo nebezpečná. Z celkového počtu odpovědí, kterých je 110 (100 %), činí tato odpověď 2 %. 59 respondentů si myslí, že alternativní medicína není nebezpečná, pokud je prováděna odborníky, kteří mají potřebné vzdělání. Z celkového počtu odpovědí činí tato odpověď 53 %. 42 % z celkového počtu odpovědí činí odpověď, že je každého věc jak chce pečovat o své zdraví a odpovědělo tak 46 respondentů. 1 respondent má jiný názor (např. Není nebezpečná, pokud je prováděna odborníky, kteří ale nemusí mít bezpodmínečně vzdělání, protože některé schopnosti nejsou vzděláním podmíněné). Tato odpověď činila z celkového počtu odpovědí 1% a 2 respondenti neví, což tvořilo 4 % z celkového počtu všech odpovědí.

**Graf 45 Hrazení alternativních metod z veřejného zdravotního pojištění (graf k otázce č. 18)**



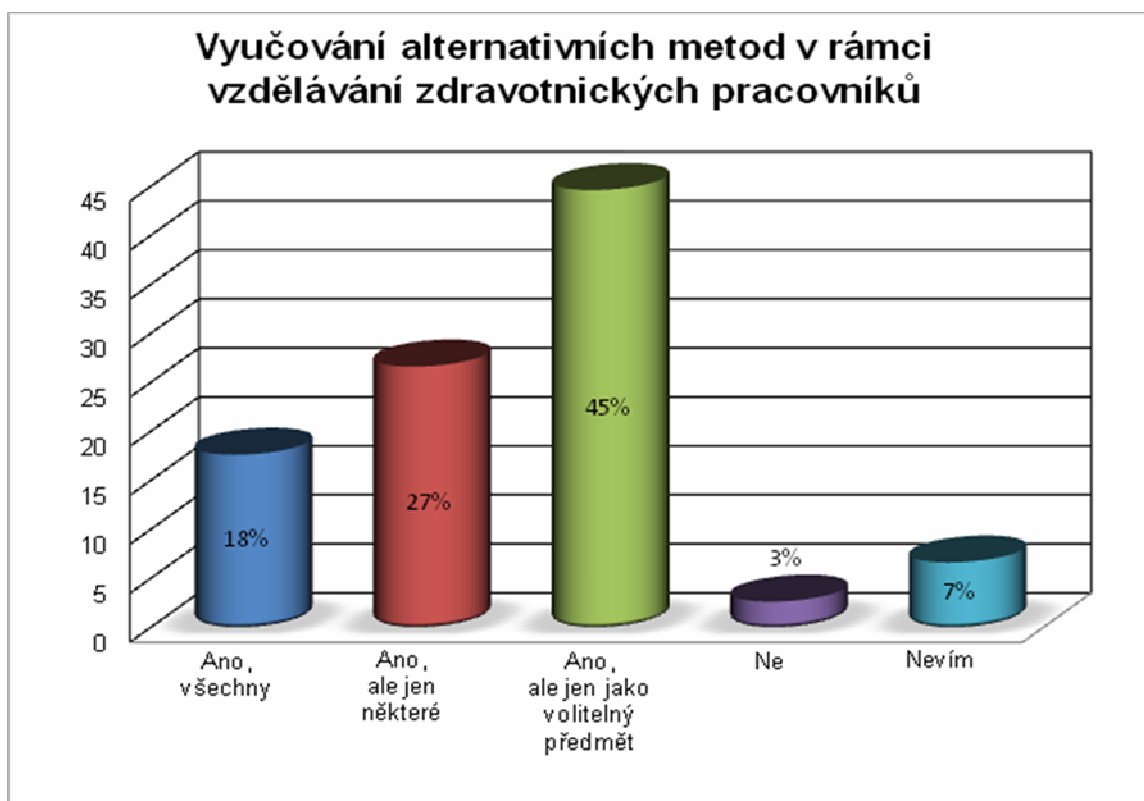
Ze získaných dat vyplývá, že z celkového počtu respondentů, tedy ze 108 respondentů (100 %), by 17 respondentů (16 %) chtělo, aby byly hrazeny z veřejného zdravotního pojištění všechny alternativní metody, 44 respondentů (41 %), aby byly hrazeny jen některé alternativní metody, 16 respondentů (15 %), aby nebyla hrazena žádná alternativní metoda a 31 respondentů (28 %) neví.

**Tabulka 14 Metody, které by měly být podle laické veřejnosti hrazeny z veřejného zdravotního pojištění (tabulka k otázce č. 19)**

<b>Metody, které by měly být podle laické veřejnosti hrazeny z veřejného zdravotního pojištění</b>			
<b>metody</b>	<b>počet</b>	<b>metody</b>	<b>počet</b>
homeopatie	13	fytoterapie	5
akupunktura	12	osteopatie	4
chiropraxe	11	hydroterapie	4
akupresura	7	reflexní terapie	2
masáže	7	alexandrova technika	1

Z výsledků vyplývá, že z celkového počtu 66 odpovědí (100 %) byla 13 x zvolená homeopatie, což činí 20 %, 12x byla zvolena akupunktura, která činí z celkového počtu odpovědí 18 %, chiropraxe byla zvolena 11 x a z celkového počtu odpovědí činí 17 %, 7 x byla zvolena akupresura a masáže a každá metoda z celkového počtu odpovědí činí 11 %, fytotherapie byla laickou veřejností zvolena 5 x a z celkového počtu odpovědí činí 7 %, osteopatie a hydroterapie byly zvoleny 4 x a z celkového počtu odpovědí činí každá metoda 6 %, reflexní terapie byla zvolena 2 x a z celkového počtu odpovědí činí 3 % a alexandrova technika byla zvolena 1 x a z celkového počtu odpovědí činí 1 %.

**Graf 46 Vyučování alternativních metod v rámci vzdělávání zdravotnických pracovníků (graf k otázce č. 20)**



Na danou otázku bylo možné odpovídat více možnostmi. Celkový počet odpovědí byl 110 (100 %), 20 respondentů uvedlo, že by měly být v rámci vzdělávání zdravotnických pracovníků vyučovány všechny alternativní metody, což z celkového počtu odpovědí činí 18 %. Odpověď, že by měly být vyučovány jen některé alternativní metody byla zaškrtnutá 30 x a z celkového počtu odpovědí to činí 27 %, nejvíce odpovědí bylo zaškrtnuto u třetí odpovědi, že mají být vyučovány alternativní metody jako volitelný předmět, tato odpověď tvoří 45 % ze všech odpovědí, 3 % tedy 3 odpovědi byly pro to, aby se alternativní metody nevyučovaly vůbec a 8 x (7 %) byla zaškrtnuta možnost nevím.

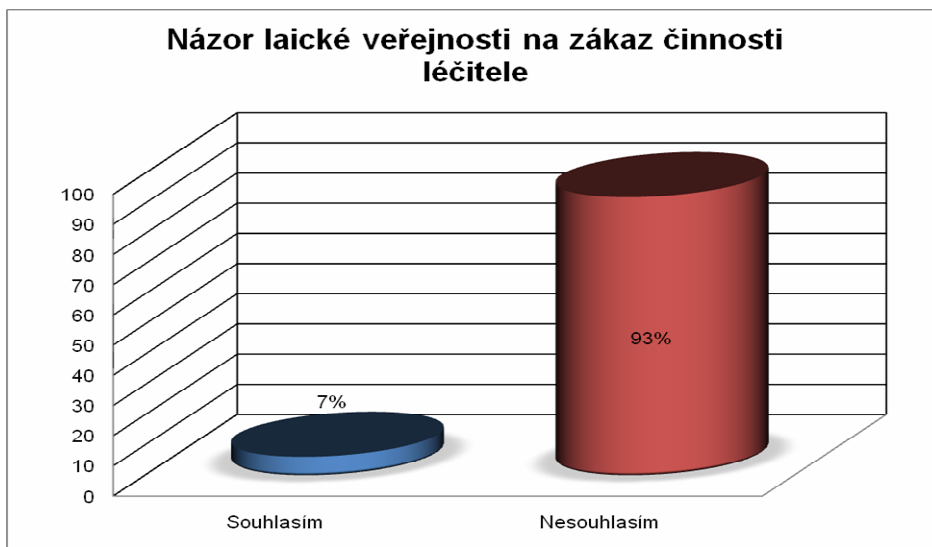
**Tabulka 15 Metody, které by měly být podle laické veřejnosti vyučovány v rámci vzdělávání zdravotnických pracovníků (tabulka k otázce č. 21)**

<b>Metody, které by měly být podle laické veřejnosti vyučovány v rámci vzdělávání zdravotnických pracovníků</b>			
<b>metody</b>	<b>počet</b>	<b>metody</b>	<b>počet</b>
fytoterapie	13	hydroterapie	4
homeopatie	8	osteopatie	3
chiropraxe	8	muzikoterapie	3
akupunktura	6	jóga	2
masáže	6	čínská medicína	1
akupresura	5	autogenní trénink	1
alexandrova technika	4	naturopatie	1
reflexní terapie	4		

Z výsledků vyplývá, že z celkového počtu 69 (100 %) odpovědí byla 13 x zvolená fytotherapie, což činí 19 %, 8 x byla zvolena homeopatie a chiropraxe a za každou metodu z celkového počtu odpovědí činí 12 %, 6 x byla zvolena akupunktura a masáže a za každou metodu činí 9 % z celkového počtu odpovědí, akupresura byla zvolena 5 x a z celkového počtu odpovědí činí 7 %, alexandrova technika, reflexní terapie a hydroterapie byly zvoleny 4 x a z celkového počtu odpovědí za každou metodu činí 6 %, osteopatie a muzikoterapie byly zvoleny 3 x a z celkového počtu odpovědí činí každá tato metoda 4 %, 2 x byla zvolena jóga, která činí 3 %, čínská medicína, autogenní trénink a naturopatie byly zvoleny 1 x a z celkového počtu odpovědí činí 1 % za každou metodu.

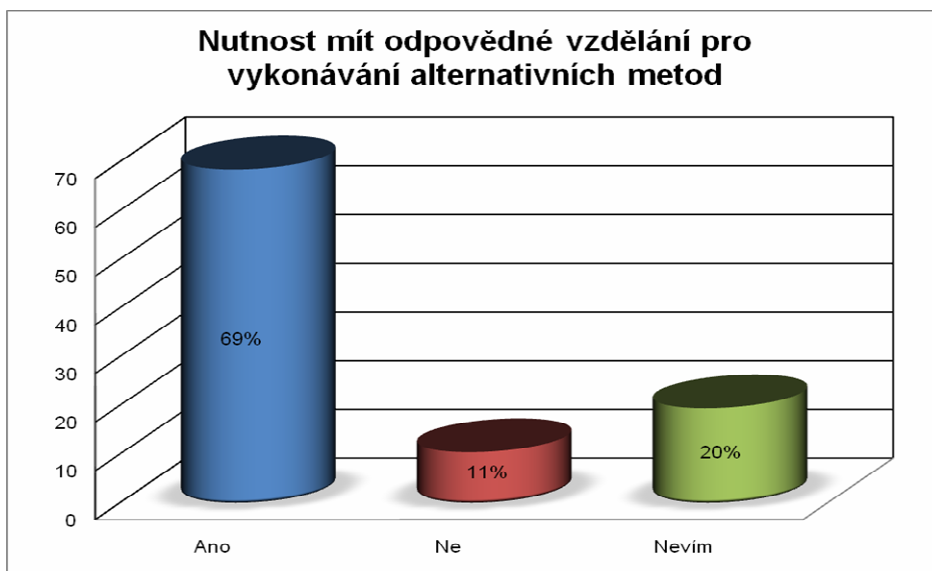


**Graf 47** Názor laické veřejnosti na zákaz činnosti léčitelů (graf k otázce č. 22)



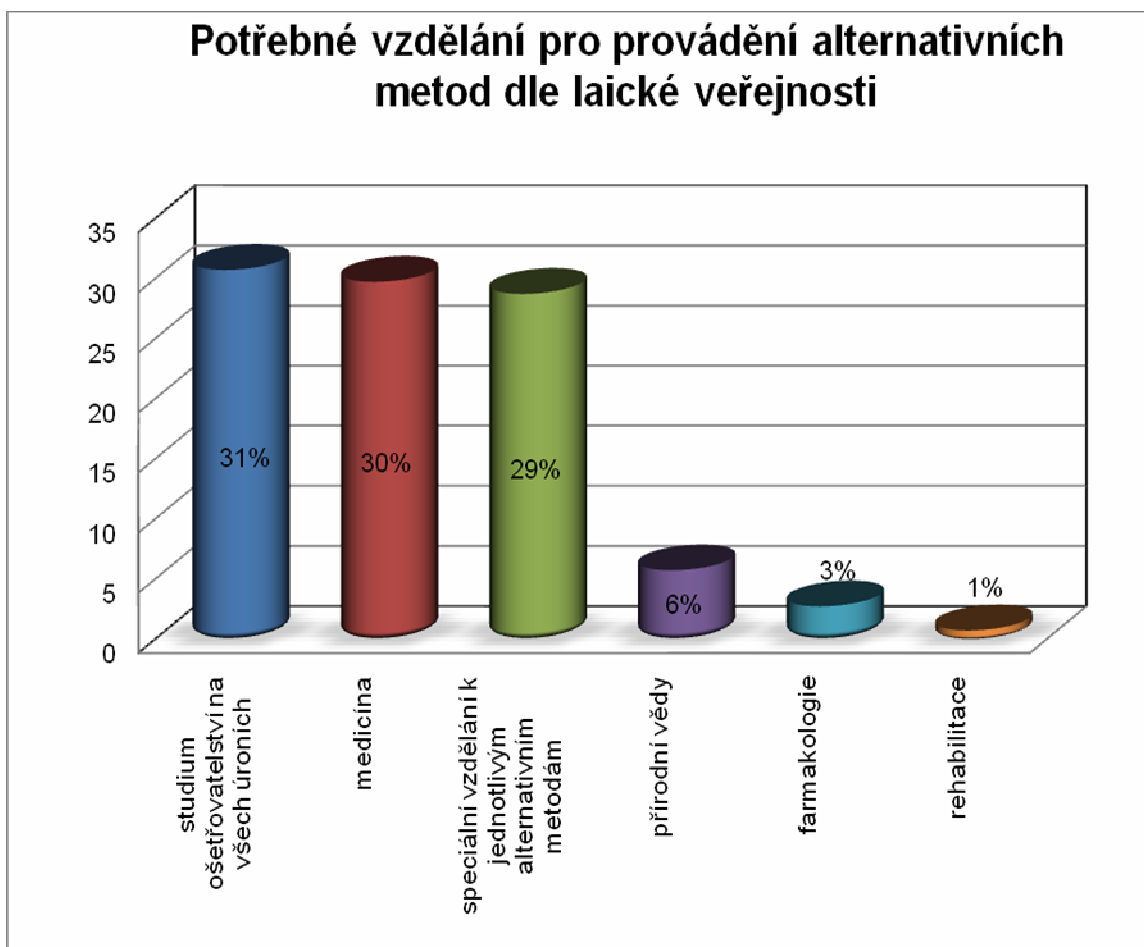
Z výsledků vyplývá, že z 108 respondentů (100 %) 8 respondentů (7 %) souhlasí s názorem, že činnost léčitelů by měla být zakázána zákonem a 100 respondentů (93 %) nesouhlasí.

**Graf 48** Nutnost mít odpovědné vzdělání pro vykonávání alternativních metod (graf k otázce č. 23)



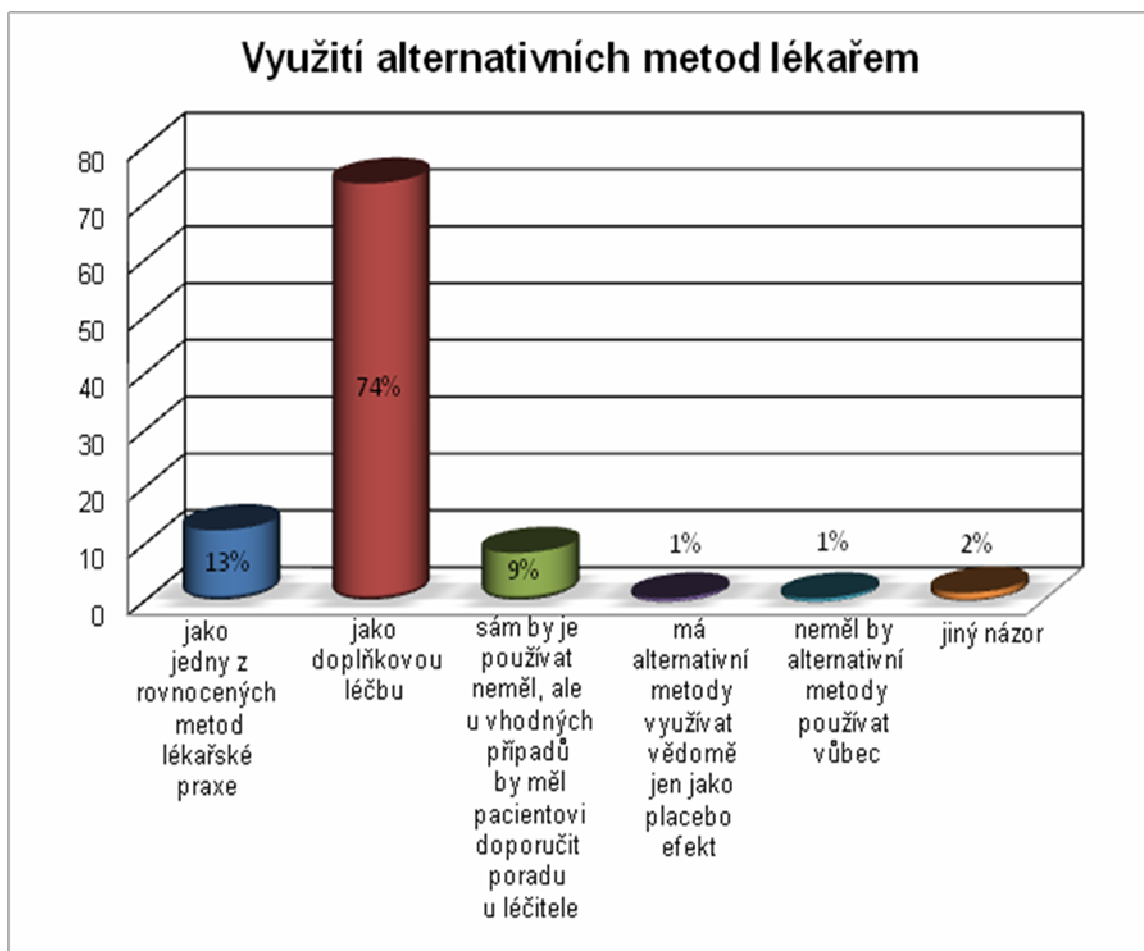
Z výsledků vyplývá, že z celového počtu 108 respondentů (100 %) si 74 respondentů (69 %) myslí, že je nutné mít odpovědné vzdělání, 12 respondentů (11 %) si myslí že vzdělání není nutné a 22 respondentů (20 %) neví.

**Graf 49** Potřebné vzdělání pro provádění alternativních metod dle laické veřejnosti (graf k otázce č. 23)



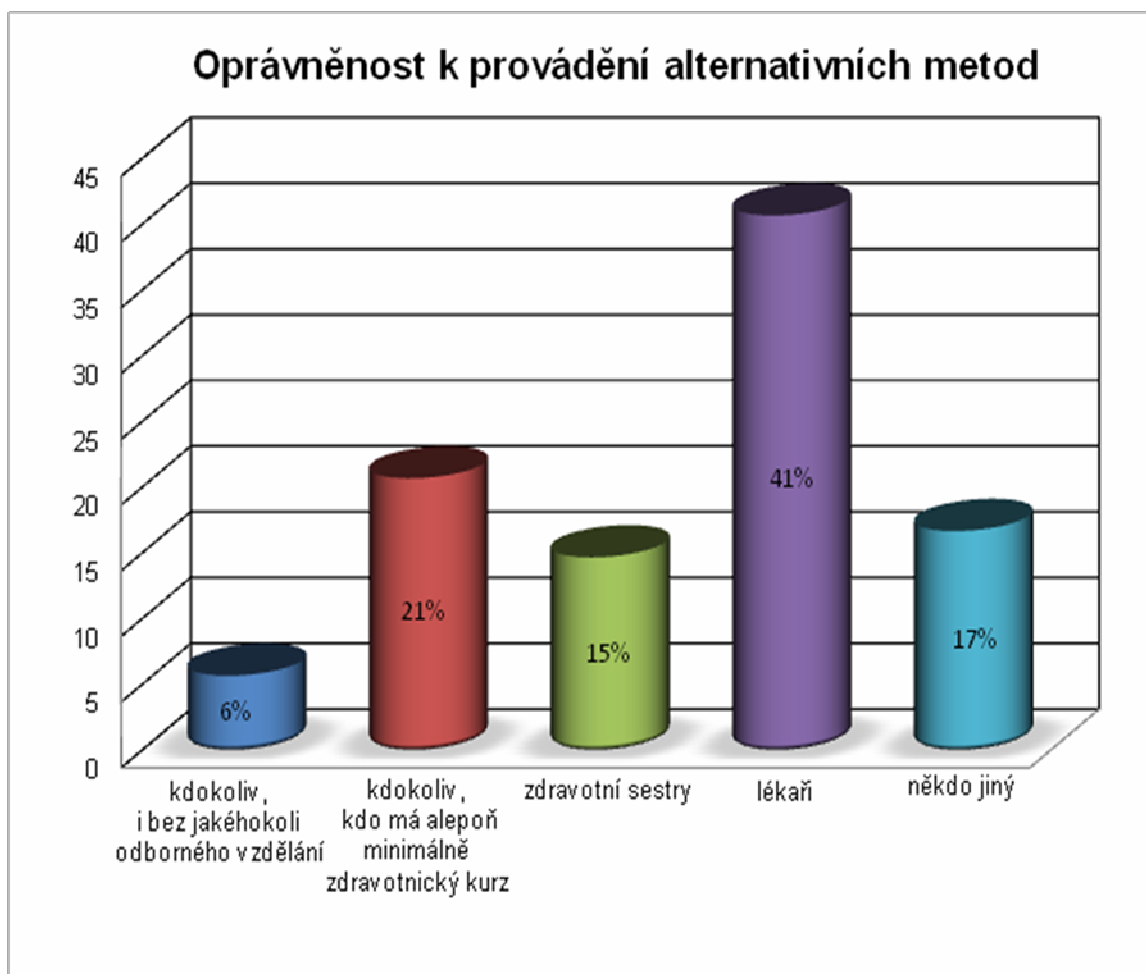
Na danou otázku bylo možné odpovědět více možnostmi. Z 97 odpovědí (100 %), bylo 30 x (31 %) zvoleno, že je potřeba pro provádění alternativních metod vzdělání zaměřené na ošetrovatelství na všech úrovních, 29 x (30 %) bylo zvoleno, že je potřeba pro provádění alternativních metod medicínské vzdělání, 28 x (29 %) bylo zvoleno, že je potřeba mít vzdělání v oboru alternativní medicíny, 6 x (6 %) byly vybrány přírodní vědy, 3 x farmakologie, ta činí z celkového počtu všech odpovědí 3 % a 1 x bylo zvoleno vzdělání z oboru rehabilitace a to činí 1 %.

**Graf 50 Využití alternativních metod lékařem (graf k otázce č. 24)**



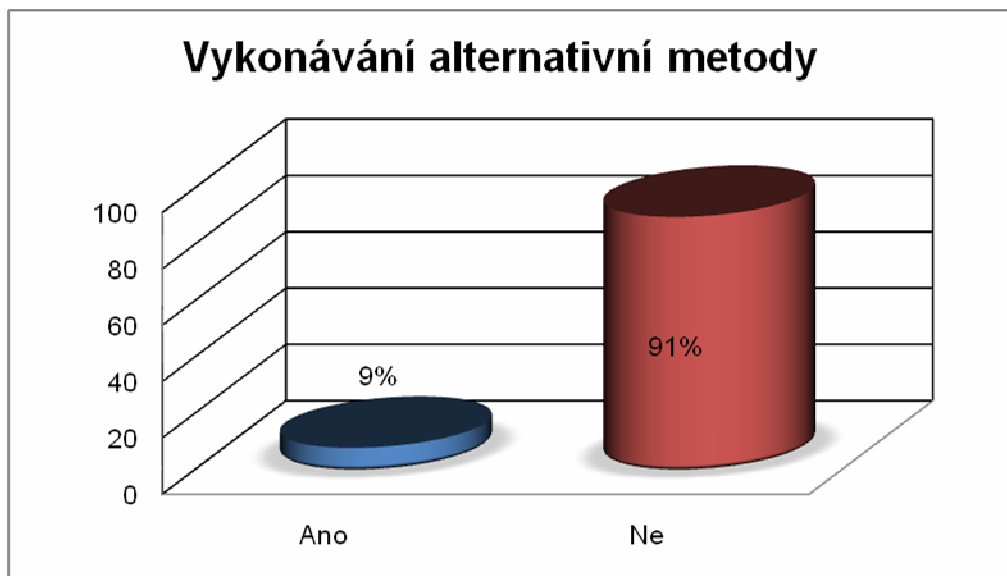
Ze 115 odpovědí (100 %) bylo 15 odpovědí (13 %) pro to, že alternativní medicínu má lékař používat jako jednu z metod lékařské praxe, 85 odpovědí (74 %) pro to, že lékař má využívat alternativních metod jako doplňkovou léčbu, 10 odpovědí (9 %) pro to, že sám by je používat neměl, ale u vhodných případů by měl pacientovi doporučit poradu u léčitele, 1 odpověď (1 %), že alternativní metody má využívat vědomně jen jako placebo, 1 odpověď, která tvoří 1% z celkového počtu odpovědí uvádí, že lékař by neměl alternativní metody používat vůbec a 3 odpovědi (2 %), které poukazují na jiný názor (např. lékař by měl pacientovi nabídnout všechny možnosti léčby a v případě, že pacient bude souhlasit, začít s léčbou; měl by je využívat podle potřeby; lékař a léčitel by měli spolu spolupracovat).

**Graf 51 Oprávněnost k provádění alterantivních metod (graf k otázce č. 25)**



Ze 145 odpovědí (100 %) bylo 9 odpovědí (6 %) pro to, že alternativní medicínu může provádět kdokoliv, bez jakéhokoliv odborného vzdělání, 30 odpovědí (21 %) pro kohokoli, kdo má minimálně zdravotnický kurz, 22 odpovědí (15 %) bylo pro to, že alternativní metody mohou provádět sestry, 60 odpovědí (41%), že alternativní metody mohou provádět lékaři a 24 odpovědí, které tvoří 17 % z celkového počtu odpovědí uvádí jiné osoby, oprávněné provádět alternativní metody (např. ten kdo má příslušné vzdělání k dané metodě ; ten kdo má praxí ověřené výsledky; specialisti na alternativní medicínu; lidé se zvláštním nadáním).

**Graf 52** Vykonávání alternativní metody (graf k otázce č. 26)



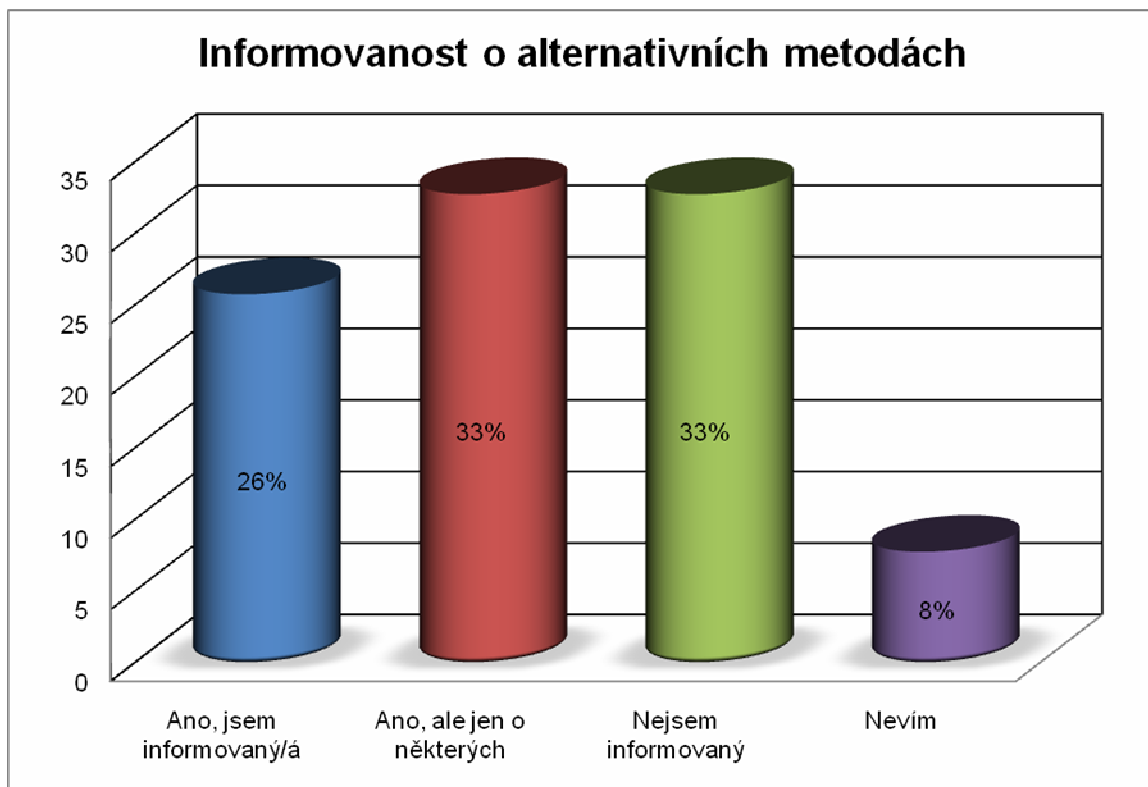
Z celkového počtu 108 respondentů (100 %) vykonává 10 respondentů (9 %) nějakou alternativní metodu/y, zbylých 98 respondentů (91 %) nevykonává žádnou alternativní metodu.

**Tabulka 16** Nejčastěji vykonávané alternativní metody (tabulka k otázce č. 26)

Nejčastěji vykonávané alternativní metody			
metody	počet	metody	počet
fytoterapie	6	reflexní terapie	1
jóga	3	akupunktura	1
autogenní trénink	2	akupresura	1
muzikoterapie	1	bioenergetika	1
masáže	1		

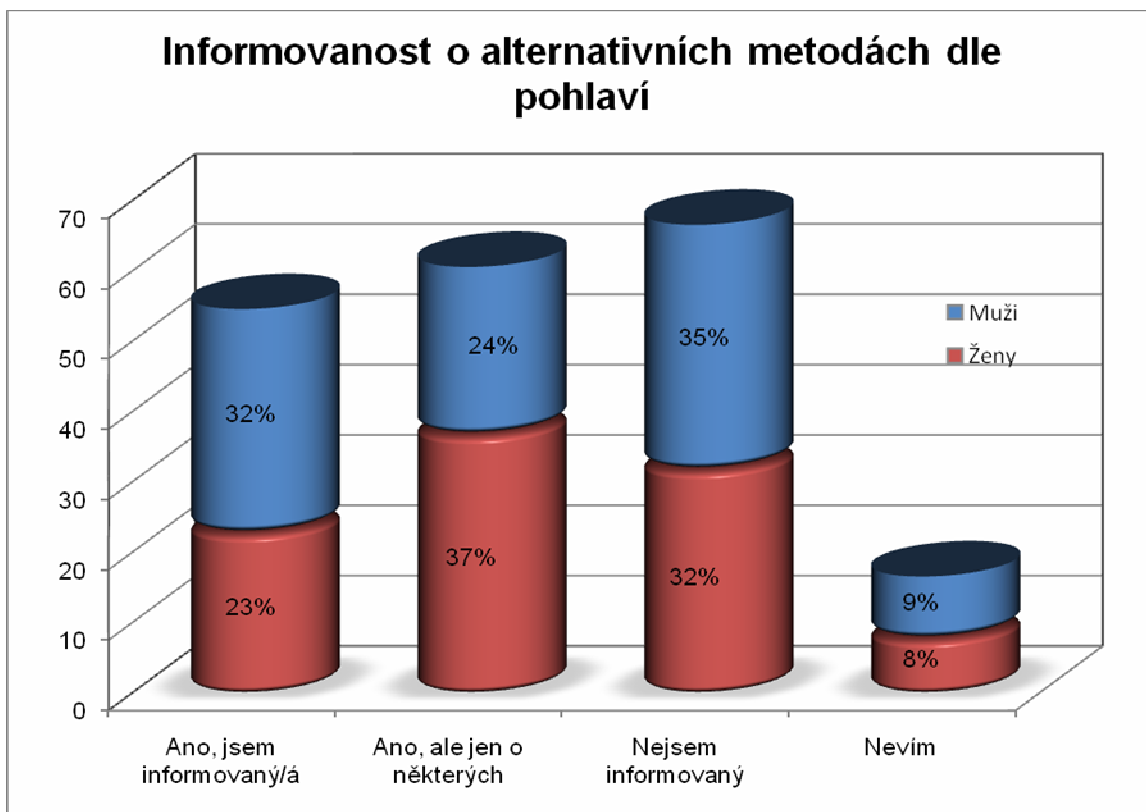
Ze získaných dat vyplývá, že 6 respondentů vykonává fytotherapii, což z celkového počtu 17 odpovědí (100 %) činí 35 %, 3 respondenti vykonávají jógu, která tvoří 17 % z celkového počtu odpovědí, 2 respondenti vykonávají autogenní trénink, ten tvoří 12 % ze všech odpovědí, muzikoterapii, masáže, reflexní terapii, akupunkturu, akupresuru a bioenergetiku vykonává vždy jeden respondent a každá z těchto metod tvoří 6 %.

**Graf 53 Informovanost o alterantivních metodách (graf k otázce č. 27)**



Z celkového počtu 108 respondentů (100 %) je 28 respondentů (26 %) informovaných o všech alterantivních metodách, 35 respondentů (33 %) je informovaných jen o některých alternativních metodách, 36 respondentů (33 %) není informováno o alterantivních metodách a 9 respondentů (8 %) neví zda jsou informování o alterantivních metodách.

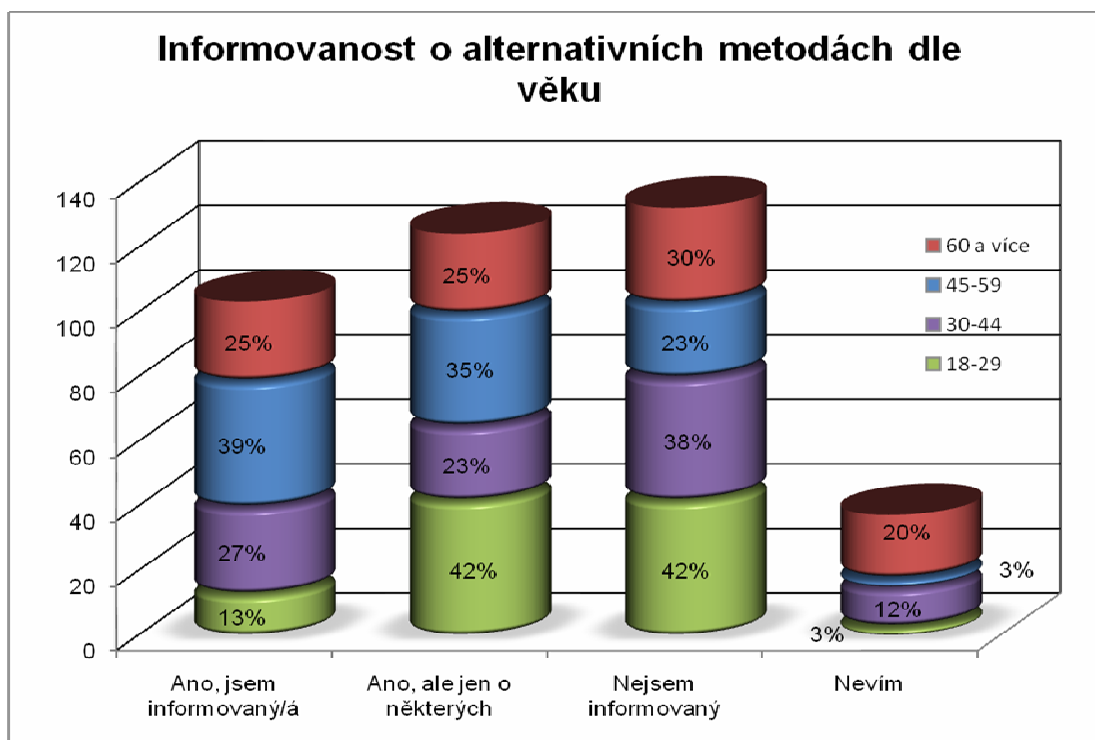
**Graf 54 Informovanost o alternativních metodách dle pohlaví (graf k otázce č. 27)**



Z celkového počtu 74 žen (100 %) jich je 17 (23 %) informovaných o všech alternativních metodách, 27 z nich (37 %) je informováno jen o některých alternativních metodách, 24 žen (32 %) není informováno o alternativních metodách a 6 žen (8 %) neví.

Z celkového počtu 34 mužů (100 %) jich je 11 (32 %) informovaných o všech alternativních metodách, 8 z nich (24 %) je informováno jen o některých alternativních metodách, 12 mužů (35 %) není informováno o alternativních metodách a 3 muži (9 %) neví.

**Graf 55 Informovanost o alternativních metodách dle věku (graf k otázce č. 27)**



Z celkového počtu 31 respondentů (100 %) ve věkovém rozmezí 18 -29 jsou 4 respondenti(13 %) informováni o všech alternativních metodách, 13 respondentů (42 %) je informováno jen o některých alternativních metodách, stejný počet respondentů, tedy třináct (42 %) není informováno a 1 respondent (3 %) neví.

Z celkového počtu 26 respondentů (100 %) ve věkovém rozmezí 30 - 44 je 7 respondentů (27 %) informováno o všech alternativních metodách, 6 respondentů (23 %) je informováno jen o některých alternativních metodách, 10 respondentů (38 %) není informováno o alternativních metodách a 3 respondenti (12 %) neví.

Z celkového počtu 31 respondentů (100 %) ve věkovém rozmezí 45 - 59 je 12 respondentů (39 %) informováno o všech alternativních metodách, 11 respondentů (35 %) je informováno jen o některých alternativních metodách, 7 respondentů (23 %) není informováno o alternativních metodách a 1 respondent (3 %) neví.

Z celkového počtu 20 respondentů (100 %) ve věku 60 a více let je 5 respondentů (25 %) informováno o všech alternativních metodách, 5 respondentů (25 %) je informováno jen o některých alternativních metodách, 6 respondentů (30 %) není informováno o alternativních metodách a 4 respondenti (20 %) neví.

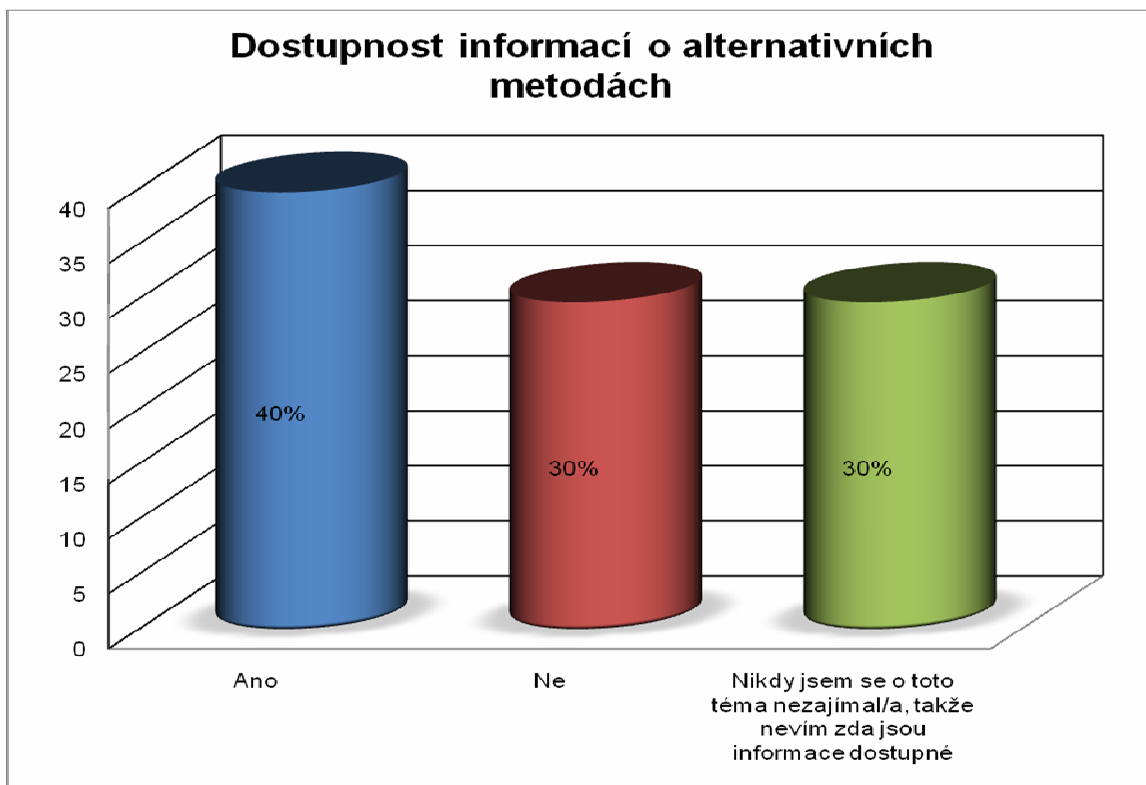


**Tabulka 17 Metody, o kterých má laická veřejnost nejvíce informací (tabulka k otázce č. 27)**

<b>Metody o kterých ma laická veřejnost nejvíce infomací</b>			
<b>metody</b>	<b>počet</b>	<b>metody</b>	<b>počet</b>
akupunktura	15	hydroterapie	4
homeopatie	15	autogenní trénink	3
fytoterapie	13	chiropraxe	2
akupresura	12	naturopatie	2
jóga	10	reflexní terapie	2
masáže	7	čínská medicína	1
aromaterapie	5	osteopatie	1
muzikoterapie	4	baňkování	1

Z celkového počtu 97 odpovědí (100 %), byla 15 x zvolena akupunktura a homeopatie, což z celkového počtu odpovědí za každou metodu tvoří 16 %, 13 x byla zvolena fytotherapie, která tvoří z celkového počtu odpovědí 14 %, 12 x byla zvolena akupresura, činí 12 %, jóga byla zvolena 10 x a z celkového počtu odpovědí činí 10 %, 7 x byly zvoleny masáže a činí 7 %, 5 x byla zvolena aromaterapie a z celkového počtu odpovědí činí tato metoda 5 %, 4 x byla zvolena muzikoterapie a hydroterapie, které tvoří 4 % za každou metodu z celkového počtu odpovědí, autogenní trénink činí 3 % a byl zvolen 3 x, chiropraxe, naturopatie a reflexní terapie byly zvoleny 2 x a za každou metodu činí 2 % z celkového počtu odpovědí a čínská medicína, osteopatie a baňkování byly vždy vybrány 1 x a každá tato metoda tvoří 1 % z celku.

**Graf 56 Dostupnost informací o alterantivních metodách (graf k otázce č. 28)**



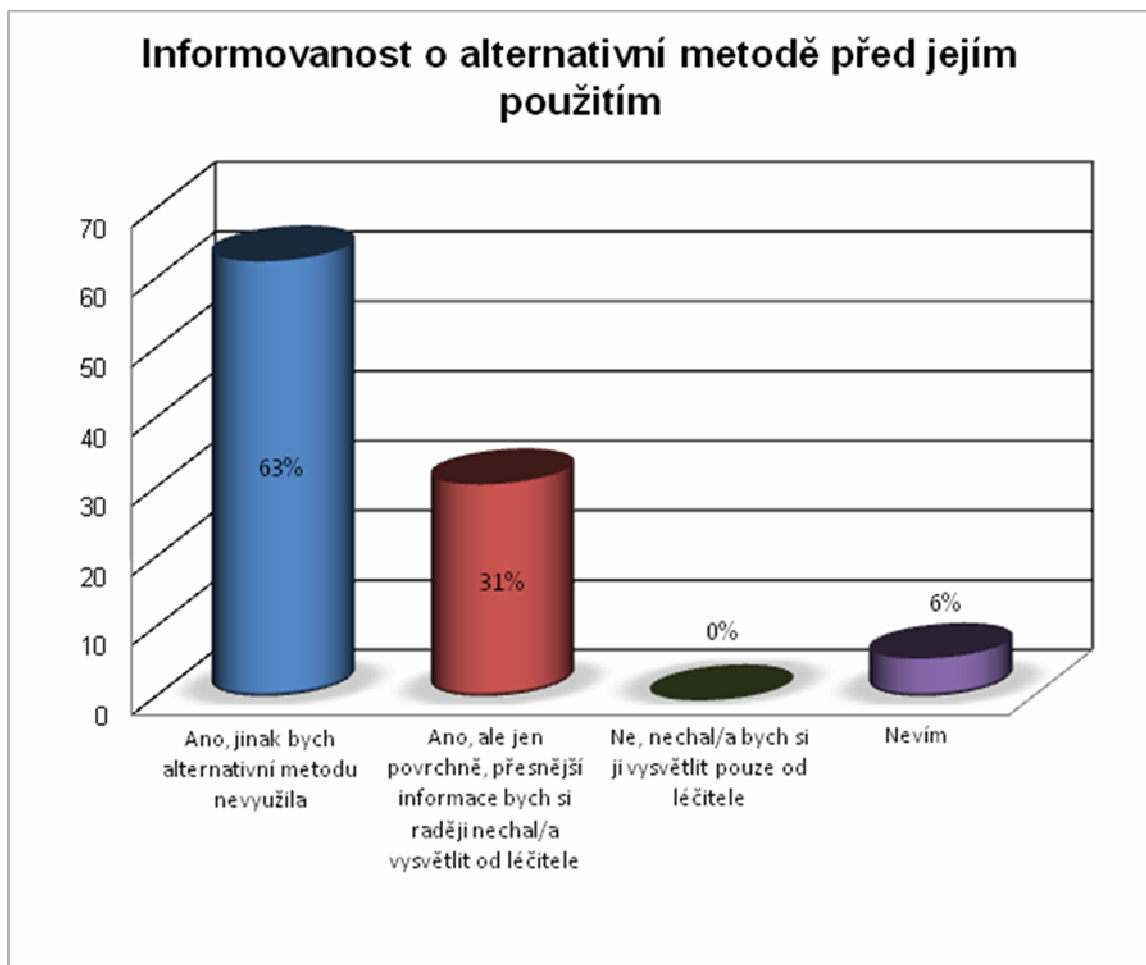
Z celkového počtu 108 respondentů (100 %) si 43 respondentů (40 %) myslí, že je dostatek dostupných informací o alternativní medicíně, 32 respondentů (30 %) si myslí, že není dostatek dostupných informací o alterantivní medicíně a 33 respondentů (30 %) se o toto téma nikdy nezajímalo, takže neví zda jsou informace dostupné.

**Tabulka 18 Zdroje, ze kterých se laická veřejnost informuje o alterantivních metodách (tabulka k otázce č. 29)**

<b>Zdroje ze kterých se laická veřejnost informuje o alternativních metodách</b>			
<b>zdroje</b>	<b>počet</b>	<b>zdroje</b>	<b>počet</b>
noviny	64	praktický lékař	12
internet	52	přednášky na školách	12
příbuzní, známí	49	zdravotní sestry	4
televize	42	jiné zdroje	4
rozhlas	27	lékař specialista	1
odborné knihy	27	oš. lékař v nemocnici	0
letáky	22		

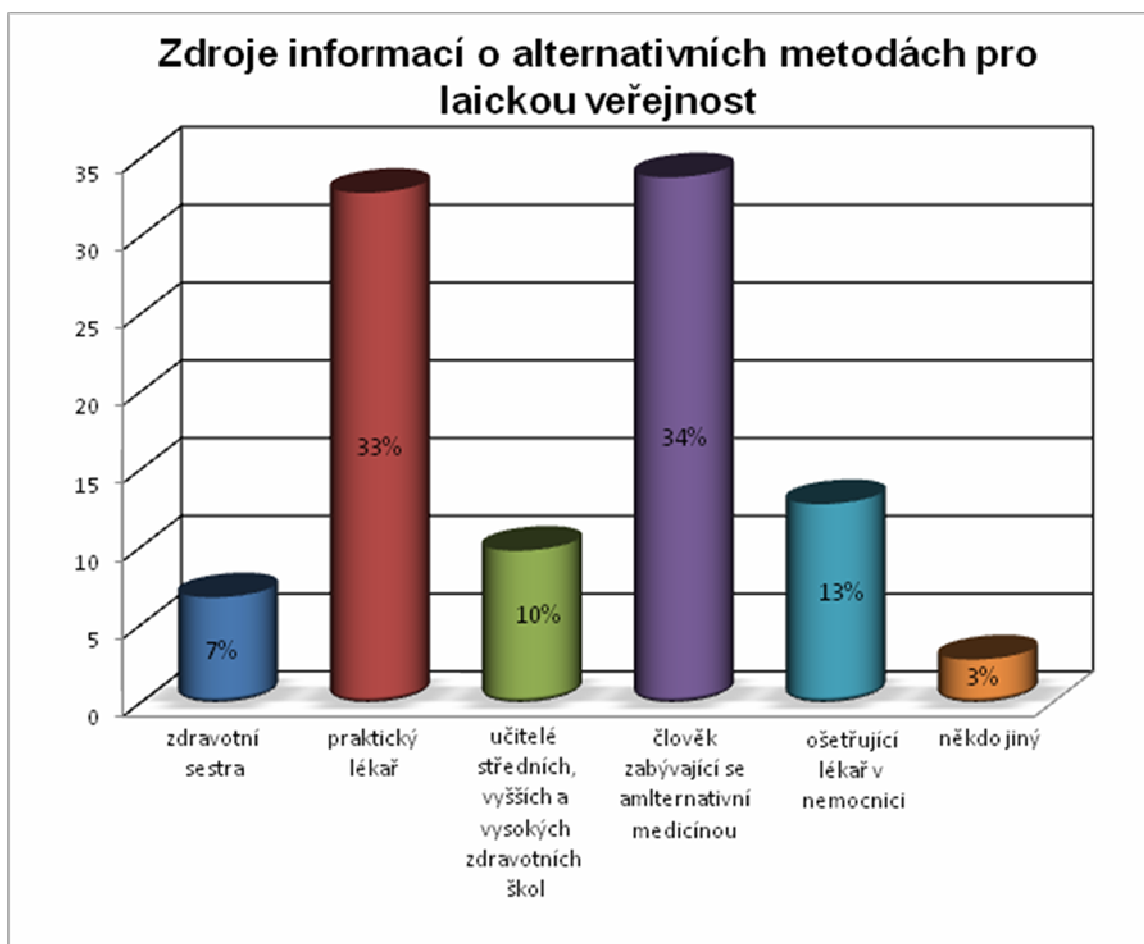
Na danou otázku bylo možné odpovědět více možnostmi. Z výsledků vyplývá, že 64 respondentů čerpá informace z novin a časopisů, což tvoří 20 % z celkového počtu odpovědí, kterých je 315 (100 %), 52 respondentů čerpá informace z internetu, což tvoří z celkového počtu odpovědí 17,5 %, od příbuzných či známých čerpá 49 respondentů, což tvoří 15,5 % z celkového počtu odpovědí, z televize čerpá 42 respondentů a tato možnost tvoří 13 % ze všech odpovědí, z rozhlasu a odborných knih čerpá 27 respondentů a každý tento zdroj činí ze všech odpovědí 8,5 %, z letáků čerpá 22 respondentů a tato odpověď činí 7 %, 4 % za každý následující zdroj z celkového počtu odpovědí tvoří praktický lékař a přednášky na školách, díky nichž získává informace vždy 12 respondentů, od zdravotních sester a z jiných zdrojů čerpají vždy 4 respondenti a to z celkového počtu odpovědí činí za každý uvedený zdroj 1 %, od lékaře specialisty čerpá jeden respondent a tento zdroj činí ze všech odpovědí 0,5 %, od ošetřujícího lékaře v nemocnici nečerpá informace o alternativních metodách nikdo.

**Graf 57 Informovanost o alternativní metodě před jejím použitím (graf k otázce č. 30)**



Ze získaných dat vyplývá, že z celkového počtu 108 respondentů (100 %) by si 68 respondentů (63 %) nejprve zjistilo všechny informace o alternativní metodě, protože jinak by jí nevyužila, 33 respondentů (31 %) by se informovalo jen částečně a zbytek by si nechalo vysvětlit od lékaře, žádný respondent by nevyužil alternativní metodu bez toho, aby se o ní informoval a 7 respondentů (6 %) neví.

**Graf 58 Zdroje informací o alterantivních metodách pro laickou veřejnost (graf k otázce č. 31)**



Na danou otázku bylo možné odpovědět více možnostmi. Ze 198 odpovědí (100 %) bylo zaškrtnuto 14 x, že laickou veřejnost by měly informovat o alterantivních metodách sestry, což ze všech odpovědí činilo 7 %, 14 x byl zaškrtnutý praktický lékař, tato odpověď činí z celku 33 %, 10 %, tedy 20 odpovědí je volba, že laická veřejnost by měla být informována od učitelů, středních vyšších a vysokých zdravotních škol, nejvícekrát byla vybrána odpověď, že laickou veřejnost by měl informovat člověk zabývající se altrenativní medicínou, tato možnost byla vybrána 68 x a z celkového počtu odpovědí tvoří 34 %, 25 x byl vybrán jako informátor laické veřejnosti ošetřující lékař v nemocnici a tato odpověď činí 13 % z celkového počtu odpovědí, 6 x byl uveden jiný zdroj a to z celku tvoří 3 %.

## 5.DISKUZE

### 5.1 Diskuze k výsledkům dotazníku pro odbornou veřejnost

Vztahy laické a odborné veřejnosti k alternativním metodám péče o zdraví a jejich informovanost o této problematice byly zjišťovány pomocí dotazníků. Pro kvalitní posouzení a vyhodnocení byly vytvořeny dva cílové soubory (jeden cílový soubor byla odborná veřejnost a druhý cílový soubor byla laická veřejnost), kterým bylo rozdáno vždy po 120 dotaznících. Dotazníky pro odbornou veřejnost byly rozdány ve strakonické a českobudějovické nemocnici.

Za účelem potvrzení či vyvrácení hypotézy 1 Odborná veřejnost je informována o alternativních metodách péče o zdraví a hypotézy 2 Odborná veřejnost nemá kladný vztah k alternativním metodám péče o zdraví, byly zdravotnickému personálu rozdány anonymní dotazníky. První otázky v dotazníku byly zaměřeny na charakteristiku zkoumaného souboru (viz graf 1, 2). Nejpočetněji zastoupenou věkovou skupinou byli respondenti ve věku od 45 - 59 let, naopak nejméně respondentů bylo ve věku 60 a více let. Pro výzkum byli, podle mého názoru, nejdůležitější respondenti ve věku 45 - 59 let. Předpokládáme-li, že nastoupili do praxe ihned po škole, je délka jejich praxe adekvátní k tomu, aby mohli posoudit, zda-li vzrůstá zájem o alternativní medicínu a jestli jsou alternativní metody využívány. Co se týče pracovního zařazení, nejpočetnější skupinu tvořily sestry – 74 %, lékaři tvořili 20 % a ošetřovatelky 6%.

Dále byla zjišťována důvěra zdravotnického personálu k alternativním metodám. Zde je možné podle očekávání konstatovat, že velké procento (58 %) lékařů alternativním metodám nedůvěřuje. Naopak sestry a ošetřovatelky z 50 % alternativním metodám důvěřují. Nedůvěra lékařů dle Křížkové plyne hlavně z toho, že alternativní medicína se neopírá o vědecký důkaz, nemá teoretické vysvětlení, chybí jí jakákoli definovaná odpovědnost za poškození nemocného neodborným postupem. Dále pak, že nejsou kladeny požadavky na vzdělání, a že se tato oblast stává v některých případech předmětem nehorázné komerce využívající nouze nemocných a jejich příbuzných.

Další čtyři otázky se týkaly zkušeností zdravotnického personálu s alternativními metodami, jaké metody jsou nejčastěji používány, zda by si při objevení

zdravotních potížíích alternativní metody vybrali a které metody by to byly. Osobní zkušenost s alternativními metodami byla téměř stejná u lékařů i sester, kdy 58 % lékařů a 59 % sester a ošetřovatelek již vyzkoušelo nějakou alternativní metodu/y. Nejčastější zkušenost má zdravotnický personál s masážemi, homeopatií a akupunkturou. Domnívám se, že by to mohlo být i z důvodu, že tyto metody jsou mediálně nejznámější. Doc. Vojtěch Mornstein, prováděl v roce 2000 studii, která se zabývala alternativní medicínou. Z jeho výsledků vyplynulo, že v roce 2000 využilo 38 % respondentů už nějakou/é alternativní metodu/y a 62 % nikoliv. To dle mého názoru potvrzuje vzrůstající zájem a důvěru k alternativní medicíně. Metody, které v roce 2000 byly nejvíce používány byly: homeopatie, fytotherapie a akupunktura. Důvěru zdravotníku k alternativním metodám potvrzuje i fakt, že by alternativní metodu využilo téměř 50 % všech dotazovaných, kdyby se u nich objevily nějaké zdravotní problémy. Nejčastěji by si pro své léčení zvolili opět masáže, homeopatii a akupunkturu.

Otázky č. 9 a 10 měly zjišťovat, zda jsou alternativní metody prospěšné v rámci prevence, či při léčbě. Zajímavé bylo posuzovat tyto otázky z pohledu lékaře a sester, kdy velké procento lékařů není přesvědčeno že by alternativní metody byly prospěšné v rámci prevence či léčby, ale tolerují je. V podstatě lékařům ani nic jiného nezbyvá. V dnešní době má každý právo na to, jak se bude léčit. Z pohledu sester byly výsledky uspokojivější, zde téměř polovina sester věří, že jsou alternativní metody v rámci prevence prospěšné. Druhá polovina si myslí, to co většina lékařů, tedy že prospěšné nejsou. Využití alternativních metod v rámci léčby se brání 41 % sester. Myslím si, že využívání alternativních metod k prevenci nemocí je dobré. Je vidět alespoň snaha lidí, že mají zájem pečovat o své zdraví. Velmi často jsou využívány masáže. Jejich využití po těžkém dnu je uvolňující, člověku navodí pocit pohody a síly do druhého dne. Vypití šálku bylinného čaje při bolestech břicha mi připadá také více účelné, než aby se člověk svíjel v bolestech a nebo, aby užíval léky proti bolesti. Myslím, že mnoho metod, které jsou proveditelné doma - masáže, fytotherapie, jóga, alexandrova technika atd. jsou v rámci prevence velmi vhodné a co se týče využití alternativních metod v rámci léčby, že opravdu mohou být léčitelé, kteří mají takové schopnosti, že dokážou pacienta „zázračně“ vyléčit. Samozřejmě mohou být také léčitelé, kteří zneužívají důvěry lidí.

Josef Svoboda uvádí, že příklon řady lidí k alternativní medicíně představuje živnou půdu pro celou řadu šarlatánů a podvodníků, kteří si z lidských nemocí budují výnosný obchod a jejich metody mají jediný cíl – vylákat z pacienta co největší obnos peněz a nabídnout mu za něj jen plané sliby o spolehlivém vyléčení zabalené do hezké krabičky. Metoda, která hovoří o tajemných silách a zázračných účincích je chtě nechtě vždy svým způsobem krajně podezřelá. Proto by měl každý člověk pečlivě a rozumně zvážit, zda se svěřit do rukou léčitele a pokud se rozhodne tak učinit, měl by si o něm získat dostatek informací z důvěryhodných zdrojů. Míra rizika je totiž nemalá a v okamžiku, kdy dojde ke zjištění, že zvolená alternativní léčba je neúčinná, může být už pozdě. I špatně ošetřená akupunkturní jehla může způsobit vážnou chorobou. Proto je důležité řádně si zjistit kde a kdo bude léčbu provádět. Každý člověk má právo zvolit si, jakým způsobem bude pečovat o své zdraví. Proto v případě zájmu o léčbu pomocí akupunktury, homeopatie, nebo jiné alternativní metody, by bylo vhodné poradit se s odborným lékařem kam se obrátit a nesbírat „zaručené tipy“, které pronikají na veřejnost z různých, zpravidla nedůvěryhodných zdrojů.

Důvodů proč se lidé obracejí k netradičním způsobům léčení je mnoho. Jedním z hlavních důvodů je potřeba pacienta, aby byl vyslechnut a jeho obtíže byly vnímány komplexně. Dále je to důvěra, že léčitel bude mít dostatek času a bude hledat vlastní příčinu onemocnění a snažit se o její odstranění léčebnými postupy bez vedlejších účinků. Alternativní medicína se snaží vyburcovat pacienta k aktivní účasti na terapii. Respondenti uvedli, že hlavním důvodem proč využívají alternativní medicínu je vzrůstající zájem péče o zdraví a jako druhý nejčastější důvod uvedli, že klasičtí lékaři mají málo času, aby se zabývali pacientem komplexně. Navázaly jsme otázkou, zda vzrůstající zájem veřejnosti o alternativní medicínu považují za problém, který je nutný řešit. 63 % respondentů, uvedlo, že to není problém, pokud je alternativní medicína prováděna odborníky, kteří mají potřebné vzdělání. S tím korespondují výsledky z roku 2000, kdy 65 % respondentů uvedlo, že taktéž nepovažují vzrůstající zájem veřejnosti o alternativní metody za problém, který by bylo nutné řešit. Můžeme tedy konstatovat, že tento názor se za 8 let téměř nezměnil. Další dvě otázky se zabývaly tím, zda by měly být alternativní metody hrazeny z veřejného zdravotního pojištění a jaké by to



popřípadě měly být metody. 40 % respondentů si myslí, že alternativní metody by být hrazeny neměly a 35 % respondentů si myslí, že jen některé, z nichž nejčastěji vybrali akupunkturu, homeopatii a masáže. Můžeme tedy konstatovat, že by odborná veřejnost chtěla, aby byly hrazeny ty metody, které jsou jimi využívány nejvíce.

Podle názorů Jana Sázavského a Petra Koláře u nás již dozrála doba na to, aby byla na středních a vysokých školách koncipována výuka, která by produkovala odborníky vzdělané v oblasti alternativní medicíny. Stejně jako je tomu například v sousedním Německu, kde již řadu let existuje možnost studia léčitelství na soukromých školách vedených zkušenými léčiteli, které z určité části garantuje stát. Podle jejich názoru nemůže snad už existovat ideálnější spojení než vysokoškolsky vzdělaný léčitel - odborník v oblasti alternativní medicíny, schopný rozpoznat onemocnění v jeho ranném stádiu. Odborná veřejnost by z velké většiny (61 %) uvítala, kdyby se alternativní metody v rámci jejich vzdělávání vyučovaly, ale jen jako volitelný předmět. Nejvíce by se chtěli vzdělávat o akupresuru, masáží a homeopatii.

Osoba léčitele je předmětem sporu přinejmenším stejně často, jako samo léčitelství. Jak uvádí Marcela Mullerová - Paloučková a Jan Palouček, doba, kdy léčitelé byli považováni za téměř nadpřirozené bytosti, obdařené schopností vyléčit prakticky jakékoli onemocnění, již pominula. Léčitel je člověk a náleží tedy k lidskému druhu, jemuž byl ve stvoření vymezen určitý prostor a schopnosti nezbytné k jeho poznání. Tyto potenciální schopnosti však každý musí sám v sobě nejdříve vyvinout svým vlastním úsilím, neboť jinak zůstávají semeny, kterým nebylo umožněno vyklíčit. Léčitelé už nejsou bráni jako šamani či šarlatáni, tuto skutečnost potvrzuje i graf 18, kdy 92 % uvedlo, že nesouhlasí s tím, aby činnost léčitelů byla zakázána.

Další otázky se týkaly toho, zda je nutné mít pro vykonávání alternativních metod nějaké vzdělání a kdo je oprávněný alternativní metody provádět. Z výsledků vyšlo, že 78 % respondentů si myslí, že by léčitelé měli mít odpovědné vzdělání a to nejčastěji z oboru zdravotnictví, přičemž někteří respondenti požadovali přímo medicínu. 33 x byl zvolen lékař, jako ten, který je oprávněný provádět alternativní medicínu. Marcela Mullerová - Paloučková a Jan Palouček uvádějí, že alternativní medicína zahrnuje celou řadu diagnostických a léčebných postupů, které právě svou

zdánlivou jednoduchostí svádějí k mylné domněnce, že se dají vcelku snadno osvojit. Ti, kteří si kladou za cíl dosahovat v těchto disciplínách dobrých výsledků, musí jejich studiu a především vlastní praxi bezpodmínečně věnovat většinu svého času. Stát se průměrným alespoň v jedné z těchto disciplín není vůbec snadné a již zcela vzdálené realitě, jsou domněnky těch, kteří se považují za specialisty hned v několika oborech alternativní medicíny najednou. Tyto klamné představy mohou pramenit z jistých úspěchu, které však nejsou žádným dokladem spolehlivého ovládnutí příslušné metody. Existuje řada metod, které mohou účelně a v plném rozsahu provádět pouze lidé, kteří si osvojili zcela odlišný způsob myšlení než jen ten, na němž staví klasická medicína a kteří mají vhodné osobní předpoklady, především pak schopnost intenzivní energetické komunikace s nemocným člověkem. Bez této schopnosti je sice možné s těmito metodami uspět, což je nepochybně jedna z příčin jejich značné obliby, ale zdaleka se tím, ke škodě pacientům nevyčerpají jejich terapeutické možnosti. V alternativní medicíně jsou skutečně nezbytné určité osobní předpoklady, protože jedině ty mohou zhodnotit vlastní úkony, které se zdají být metodou samotnou, ale ve skutečnosti jsou pouze její zevně pozorovatelnou částí.

Na otázku, zda se odborná veřejnost profesionálně zabývá nějakou alternativní metodou a popřípadě jakou, byla odpověď velmi jednostranná. Pouze 6 % respondentů se zabývá nějakou alternativní metodou, přičemž jde nejčastěji o aromaterapii, fytoterapii a jógu a zbylých 94 % respondentů se žádnou alternativní metodou nezabývá.

V souvislosti z výše uvedenými skutečnostmi lze konstatovat, že hypotéza (Odborná veřejnost nemá kladný vztah k alternativním metodám péče o zdraví) zaměřující se na vztah odborné veřejnosti k alternativním metodám byla vyvrácena.

Poslední otázky znázorňují, jak je odborná veřejnost informována o alternativních metodách a z jakých zdrojů čerpá informace. Graf 24 znázorňuje, zda pacienti žádají od zdravotníků informace ohledně alternativních metod. 33 % respondentů uvádí, že již laické veřejnosti nějaké informace o alternativních metodách poskytl a to nejčastěji o akupunktuře, homeopatii a masážích. 49 % respondentů uvádí, že je zatím nikdo o informace o alternativních metodách nežádal. Berndt Rieder ve své publikaci nastiňuje, jak se někteří lékaři staví k alternativní medicíně. Alternativní

metody jsou obdařeny pojmy jako neúčinná, nebezpečná a podobně. Pro lékaře, který chce léčit, je to v podstatě nepřekročitelná překážka. Nechce přece ani škodit, ani být považován za šarlatána. Jestliže se ale pacient na alternativní metody přímo zeptá, je ta překážka pro lékaře příliš vysoká na to, aby je pacientovi poradil. Mnohem snazší je nevměšovat se a nechat věcem volný průběh. A tak lékař poradí pacientovi, aby se nepouštěl do nebezpečné hry, která dráždí farmaceutickou medicínu. Graf 25 porovnává, jak je odborná veřejnost informována o alternativních metodách. Výsledky ukázaly, že 15 % dotázaných je informovaných o všech alternativních metodách, 37 % respondentů, že je informovaných jen o některých alternativních metodách a to nejčastěji o akupunkturu, homeopatii a masáží a že 45 % respondentů není informováno. Graf 26 poukazuje na názor, zda si odborná veřejnost myslí, že jsou informace o alternativních metodách dostupné. Výsledky ukázaly, byť o nepatrnou část, že informace o alternativních metodách jsou málo dostupné. Otázka č. 25 se týkala zdrojů z jakých se informuje odborná veřejnost o alternativních metodách. Nejvíce byly voleny noviny a časopisy, internet a televize. Velké množství respondentů se informuje také na odborných seminářích, které jsou pořádány v rámci celoživotního vzdělávání sester.

Touto výzkumnou částí se potvrdila hypotéza 1 a to, že odborná veřejnost má informace o alternativních metodách péče o zdraví.

## **5.2 Diskuze k výsledkům dotazníku pro laickou veřejnost**

Za účelem potvrzení či vyvrácení hypotézy č. 3 Laická veřejnost je informována o alternativních metodách péče o zdraví a hypotézy č. 4 Laická veřejnost má kladný vztah k alternativním metodám péče o zdraví, byly laické veřejnosti rozdány anonymní dotazníky. První otázky v dotazníku byly zaměřeny na charakteristiku zkoumaného souboru (viz graf 29, 30, 31). Ve výzkumném souboru bylo 67 % žen a 33 % mužů. Dotazníky byly rozmístěny do všech věkových skupin, aby bylo možné výsledky posuzovat co nejspolehlivěji dle věku. Nejpočetněji zastoupenou skupinou byli respondenti se středoškolským vzděláním. Myslím si, že pohlaví a věk ovlivňuje postoj k alternativním metodám a také se domnívám, že ženy více pečují o své zdraví. Myslím

si, že věk respondenta ovlivňuje jeho postoj k alternativním metodám, protože v pozdějším věku se vyskytuje více onemocnění, člověk se cítí unavenější, a proto hledá techniky, kterými by si každodenní život zlepšil a zpříjemnil. Co se týče otázky ohledně vzdělání, chtěli jsme posoudit, jestli má vzdělání vliv na informovanost o alternativních metodách.

Důvěra k alternativní medicíně stále stoupá a potvrzuje to i graf č. 32, který ukazuje, že 52 % respondentů alternativním metodám důvěřuje. Největší důvěru k alternativním metodám má věková skupina od 45 - 59 let. Myslím si, že z velké části se na tom podílí celodenní shon a stres z práce. Lidé na sobě pociťují únavu, když ráno vstávají či když večer usínají. Cítí, jako by potřebovali dobýt a na to jsou právě alternativní metody vhodné. Zajímavé bylo porovnávat výsledky laické a odborné veřejnosti. Zde nebyl rozdíl mezi zdravotníky a laiky tak značný, protože 45 % odborníků alternativním metodám důvěřuje. Není divu, vždyť i zdravotníci jsou lidé a povolání zdravotní sestry či lékaře je namáhavé. 62 % respondentů považuje alternativní metody za prospěšné jen částečně.

Graf 35 znázorňoval, zda laická veřejnost již nějakou alternativní metodu/y využila a dále porovnával využití alternativních metod dle pohlaví. Můžeme konstatovat, že 62 % žen a 35 % mužů již využilo nějakou alternativní metodu. Graf 36 porovnával, jaká věková skupina nejčastěji využila nějakou z alternativních metod. Domnívala bych se, že když nejvíce respondentů (ve věku 45 – 59) důvěřuje alternativním metodám, že bude jejich největší zastoupení i ve využívání alternativních metod, ale není. Nejvíce (71 %) využila alternativní metody skupina respondentů ve věku 18 – 29. Nejméně (39 %) alternativní metody využila skupina ve věku 30 – 44 let. Nejvíce je využívána fytoterapie, masáže a homeopatie. Fytoterapie je nejlépe proveditelnou a naučitelnou metodou. Prostudováním literatury je možné dozvědět se o bylinkách téměř vše, jejich použití a kontraindikace. Masáže jsou velmi známé, existuje spousta masérských salónů, které je možné navštěvovat. Důvodů, pro které lidé volí raději alternativní medicínu, je velmi mnoho, ať už je to nedůvěra ke klasické medicíně, přetechnizovanost, pasivita v léčbě, neznalost postupů a léčebných praktik klasické medicíny nebo i dlouhé fronty u praktických lékařů. Z výsledků zcela jasně vyplynulo,

že alternativní medicína je nejvíce využívána ze zdravotních důvodů a v rámci prevence.

Důvěru laické veřejnosti nám mohou potvrdit otázky č. 9 a 10. Zkoumali jsme, zda byla laická veřejnost spokojena s alternativní metodou a s přístupem léčitele. Grafy, které tyto otázky znázorňovaly, potvrdily velkou spokojenost jak s metodou tak i s přístupem léčitele. Alternativní medicína se maximálně snaží zapojit pacienta do léčby, snaží se, aby pacient začal věřit ve své uzdravení. Možná i to je léčivá síla alternativní medicíny, ale samozřejmě nevylučuji umění některých léčitelů, které je k tomu určitě potřebné. To co léčitele odlišuje od jiných lidí, je schopnost registrovat subtilní mimosmyslové informace, komunikovat prostřednictvím svého energetického pole s energetickým polem nemocného člověka a skrze tento kontakt zprostředkovat pomoc. V podstatě je tato schopnost komunikace dána každému člověku, aniž by jsme si to uvědomovali. Léčitel má však tyto schopnosti rozvinuté natolik, že je může vědomě a s prokazatelným efektem využívat při diagnostice a léčení. Druhým faktem, který hraje ve spokojenosti s přístupem léčitele velkou roli je chování léčitele a prostředí ve kterém léčba probíhá. Léčitel přistupuje holisticky, ptá se na všechny okolnosti, které se pacienta týkají a tím má pacient pocit, že se opravdu někdo snaží přijít na to co mu je. Domácké prostředí, ve kterém se léčba odehrává je velkým kladem, protože na mnoho lidí může už samotný příchod do nemocnice působit stresově.

Jako po každé léčbě se mohou i tady objevit zdravotní obtíže. Je nutné ale odlišit, jak uvádí Marcela Mullerová-Paloučková a Jan Palouček, reakce, které se dostavují zejména po prvním léčení. Mezi nejčastější reakce patří následující: závrať a lehčí poruchy pohybové koordinace, připomínající stav lehké opilosti, pocity silného tepla, únava, která je pociťována jako příjemná a často vyústí v krátký a tvrdý spánek, přechodné zhoršení obtíží, několik dnů trvající teploty či zimnice. Všechny tyto reakce bývají přechodné. Pokud by přesto zůstávaly, je zřejmé, že daná metoda nebude na tyto potíže vhodná a doporučuje se změna alternativní metody či jiný druh léčení. Graf 40 nám ukazuje, že u 86 % respondentů se žádné obtíže neobjevili. 10 % respondentů uvedlo, že jim alternativní metody způsobily obtíže. Ve třech případech se jednalo o

potíže způsobené fytoterapií, dále potíže po masáži a józe. Obtíže, které tyto metody způsobily, byly především nevolnost a bolest.

46% respondentů nevědělo, zda by využilo nějakou alternativní metodu při objevení zdravotních obtíží. Tato otázka byla hodně diskutabilní, protože je jasné, že volba metody by záležela na obtížích. Naším cílem bylo zjistit, kolik lidí by uvažovalo, kdyby se u nich objevily nějaké zdravotní obtíže o některé alternativní metodě. Výsledky ukázaly, že 45 % respondentů by při zdravotních obtížích alternativní medicínu využilo. Největší důvěru vkládá laická veřejnost do masáží, do fyto terapie a homeopatie. Stejně jako u odborné veřejnosti vyšlo, že největší důvod (43 % ze všech odpovědí), proč vzrůstá zájem o alternativní medicínu, je vzrůstající zájem o zdraví. 36 respondentů zvolilo odpověď, že vzrůstá zájem o alternativní medicínu, protože klasičtí lékaři mají málo času, aby se zabývali pacientem komplexně. Myslím si, že zde je jasné proč má tato odpověď vyšší procentuální zastoupení. Málo který lékař by si hanil svojí práci. Pacienti to samozřejmě vidí z jiného pohledu. Stačí se podívat na zaplněné čekárny a na pracovní dobu lékařů a sester a je jasné, že není možné se každým pacientem zabývat dvě hodiny.

Otázka č. 17 zkoumala, zda považuje laická veřejnost vzrůstající zájem o alternativní medicínu za problém, kterému je potřeba věnovat pozornost. 2 respondenti si myslí, že alternativní medicína je pro lidstvo nebezpečná, ostatní si myslí, že to problém není, pokud je prováděna odborníky, kteří mají potřebné vzdělání, či je každého věc jak chce pečovat o své zdraví. Zde by bylo možné zase pohovořit o tom, zda je vzdělání opravdu tak nutné, když důležitými faktory, které ovlivňují účinnost alternativních metod je komunikace prostřednictvím léčitelova energetického pole a zvýšená vnímavost vůči mimosmyslovým podnětům. Je ale jasné, že představa toho, že se půjdu léčit k nějakému soustružníkovi je poněkud děsivá, a proto by každý raději chtěl, aby se z lékaře stal léčitel.

Alternativní metody nebudou ještě dlouho patřit do léčebných procedur, které by byly hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. Je však zajímavé posuzovat jak rozdílné názory na hrazení metod z veřejného zdravotního pojištění mají laici a zdravotníci, kdy velká většina zdravotníků nechce, aby byly alternativní metody hrazeny, naopak laická

veřejnost ze 41 % uvádí, že by mohly být hrazeny alespoň některé alternativní metody. Dokonce 16 % laiků by chtělo, aby byly hrazeny všechny alternativní metody. Myslím si, že hrazení všech alternativních metod je nereálné, ale mohlo by se stanovit několik metod, u kterých bude nejvíce prokazatelných dobrých výsledků, že by byly z veřejného zdravotního pojištění částečně hrazeny. Nejvíce respondentů uvádí, že by chtěli, aby byla hrazena homeopatie, akupunktura a chiropraxe.

O alternativní medicíně se v souvislosti se vzděláváním zdravotnických pracovníků zmiňuje jen minimálně. Zda by si laici přáli, aby byly v rámci vzdělávání zdravotnických pracovníků vyučovány alternativní metody jsme se dotazovali u otázky č. 20. Záporných odpovědí bylo jen minimálně, většina laiků by si přála, aby byli zdravotníci během svých studií zasvěceni do alternativní medicíny a konkrétně hlavně do fytotherapie, homeopatie a chiropraxe. Myslím si, že lékaři i sestry, i v případě, že nebudou provádět alternativní medicínu by měli o tomto způsobu léčení vědět, aby byli schopni informovat laickou veřejnost.

Laická veřejnost se už vymanila z představy, že alternativní medicína nezavání žádným šarlatánstvím, i když pochopitelně se mohou vyskytnout a vyskytují se lidé, které se za „léčitele vydávají“ a přitom nemají žádné schopnosti ani vědomosti pro provádění alternativní medicíny, jen chtějí, z často zoufalých lidí, hledajících poslední naději, vymámit co nejvíce peněz. Společnost se taktéž vymanila z představy, že lidé disponujícími nadpřirozenými schopnostmi jsou šamani. Pochopila, že jsou ve své činnosti vedeni snahou pomoci druhým. S tím korespondují výsledky, že pouhých 7 % si myslí, že by měla být činnost léčitelů zakázána. Na tuto otázku navazuje otázka č. 23, která zjišťovala, zda je nutné mít nějaké vzdělání k provádění alternativních metod. Zde byla odpověď velmi jednostranná. 69 % respondentů si myslí, že by osoba vykonávající alternativní metody měla mít odpovědné vzdělání a to nejlépe z oboru ošetřovatelství na všech úrovních, medicínské či mít vzdělání k dané metodě, kterou vykonává. Léčitelé se mohou vzdělávat různými způsoby. Existuje např. homeopatická společnost, která zprostředkovává kurzy pro lékaře, farmaceuti a laicky, aby získali homeopatické vzdělání. Existuje Česká komora klasické homeopatie, která vzdělává laické homeopaty. Fytotherapii je možné studovat na Farmaceutické fakultě v Hradci Králové,

vzdělávání aromaterapeutů organizuje Asociace českých aromaterapeutů, institut pro další vzdělávání lékařů organizuje kurzy akupunktury nebo jsou různé kurzy pro vzdělávání o alternativních metodách v zahraničí.

Jak by měl lékař využívat alternativních metod? Přikláním se k většině, protože si myslím, že lékař by měl alternativní metody využívat jako doplněk ke klasické léčbě. Připadá mi to jako nejvhodnější kombinace pro spokojenost obou stran. Pokud si pacient přeje využívat současně s klasickou léčbou nějakou alternativní metodu, lékař by měl pacientovi doporučit takové metody, které nebudou kontraindikací ke klasické léčbě. Tím se léčivý účinek zdvojnásobí a pacient bude mít ještě dobrý pocit, že se na léčbě podílí sám, pokud vybraná metoda spočívá v přípravování si nějakých zábalů, obkladu, čajů, koupelí a podobně. Lékař je kolikrát brán jako všemocný a i v otázce, kdo je oprávněný k provádění alternativních metod je nejvíce zastoupen.

Stejně jako u odborné veřejnosti, jen málo lidí provozuje profesionálně nějakou alternativní metodu. Možná je to i tím, že to opravdu nebude tak jednoduché jak se to může zdát. Že je k tomu potřeba vzdělání a dostatek času, kterého má v poslední době každý nedostatek. Lidé často odsuzují léčitele, že si berou hodně peněz za jednotlivá sezení, ale když si vezmeme, že oni kvůli tomu obětovali své zaměstnání, aby se mohli naplno věnovat alternativní medicíně a má je to zároveň uživit, tak není divu. A domnívám se, že pokud nás léčitel zbaví tíživého onemocnění, není potřeba peníze, které jsme mu zaplatili, vůbec řešit. Nejčastěji je vykonávána fytotherapie, jóga a autogenní trénink.

V souvislosti s výše uvedenými skutečnostmi lze konstatovat, že hypotéza (Laická veřejnost má kladný vztah k alternativním metodám péče o zdraví) zaměřující se na vztah laické veřejnosti k alternativním metodám péče o zdraví se potvrdila.

Ostatní otázky se týkají stejně jako u zdravotníků informovanosti. Informovanost laické veřejnosti je uspokojivá. 26 % respondentů je informováno o všech alternativních metodách, 33 % respondentů je informováno alespoň o některých alternativních metodách, 33 % respondentů není informováno a zbylých 8 % respondentů neví. Kdybychom sečetli počet respondentů, kteří jsou informováni o všech alternativních metodách s respondenty, kteří jsou informováni částečně, vyšlo by, že



laická veřejnost je informována o alternativních metodách. Zajímavé bylo posuzovat, zda jsou informováni více muži či ženy. Z výsledků vyplynulo, že více informované jsou ženy. Rozdíl, ale nebyl nikterak markantní. Informovanost o alternativních metodách dle věku přinesla podle předchozích výsledků vcelku předpokládaný výsledek a to, že nejvíce jsou informováni respondenti ve věkovém rozmezí 45 - 59 let a nejvíce neinformovaných respondentů je ve věkovém rozmezí od 18 - 29 let. Metody, o kterých je laická veřejnost informována nejvíce jsou akupunktura, homeopatie a fyto terapie. Rozdíl oproti zdravotníkům přinesla otázka, zda si laická veřejnost myslí, zda jsou alternativní metody dostupné, kde 40 % respondentů odpovědělo, že si myslí že informace dostupné jsou. Potvrzuje to ve své publikaci i Zdeněk Hanka a Jiří Kuchař, kteří tvrdí, že na stránkách různých časopisu, v novinách, v rozhlase i v televizi je alternativní medicíně a léčitelství věnován dnes už dostatek prostoru. Upozorňují však na fakt, že téměř vždy jde o předmět „samotný“. Autentickou výpověď, takovou, v níž má léčitel možnost rozhovořit se na témata třeba filozofická nebo formulovat svou vlastní zkušenost a moudrost, bychom hledali asi marně. Laická veřejnost nejvíce čerpá z novin a časopisů a internetu. Velká část získává informace od příbuzných či známých. Myslím si, že tento přenos informací nemůže být zcela přesný, co se týče vysvětlení postupu léčby a nežádoucích účinků, ale naopak je přesný v popisu pocitů, jaké pacient při proceduře měl, zda byl léčitel příjemný, jak vypadalo prostředí, ve kterém se léčba odehrávala. Tyto aspekty a mnoho dalších jsou v rámci účinnosti a výběru léčby taktéž velmi důležité. Mile mě překvapilo, kolik lidí by se informovalo o alternativní metodě před jejím využitím. Může se tak předejít řadě nepříjemných situacím – pokud by měl pacient třeba jinou představu o léčbě, či by jeho zdravotní stav využití jím vybrané metody nedovoloval a on by vážil dlouhou cestu za léčitelem a podobně. Podle názoru laické veřejnosti by byl nejvhodnějším edukátorem o alternativní medicíně praktický lékař či člověk zabývající se přímo danou alternativní metodou. Domnívám se, že praktický lékař je ve sdělování informací opravdu důležitý, protože je vlastně první koho většina lidí navštíví, když se u nich objeví nějaké zdravotní potíže. Měl by mít přehled o jednotlivých metodách a svým pacientům je doporučovat v rámci třeba doplňkové léčby. Setkala jsem se s mnoha praktickými lékaři, kteří o alternativních

metodách opravdu své pacienty informují nebo přímo nějakou alternativní metodu sami provádějí. Nejčastěji se jednalo o homeopatii, akupunkturu a fytoterapii. Přesné informace může podle mého názoru sdělit opravdu jen člověk, který se danou metodou zabývá, má zkušenosti a může pacientovi pro představu a motivaci uvést nějaké případy, které by pacienta utvrdili v tom, že se vložili do správných rukou.

V souvislosti s výše uvedenými skutečnostmi, lze konstatovat, že hypotéza (Laická veřejnost má informace o alternativních metodách péče o zdraví) zaměřující se na informovanost laické veřejnosti o alternativních metodách péče o zdraví se potvrdila.

## 6. ZÁVĚR

Alternativní medicína je nezměrně široké téma, proto správně a objektivně uvést do problematiky celé alternativní medicíny a vyvodit z ní zjištěné fakta a jednoznačné závěry je značně komplikované. Alternativní medicína má mnoho odboček do problematiky víry, náboženství, filozofie, psychologie a řady dalších směrů, které se k té či oné metodě alternativní léčby neodmyslitelně pojí.

Cílem bakalářské práce „Vztahy laické a odborné veřejnosti k alternativním metodám péče o zdraví“ bylo jednak seznámit s alternativní medicínou a jejími metodami a seznámit s postoji, které vůči ní zaujímá laická a odborná veřejnost. V praktické části pak určit jaký vztah má k alternativní medicíně odborná veřejnost a jaký vztah veřejnost laická a zjistit jejich informovanost o této problematice.

Cíle práce byly splněny. V teoretické části práce byla pomocí odborné literatury uvedena obecně alternativní medicína a její metody a nastíněny vztahy laické a odborné veřejnosti k alternativním metodám péče o zdraví. Dotazníkové šetření, které bylo provedeno jednak u odborné veřejnosti a pak u laické veřejnosti se zaměřilo na splnění cílů v praktické části bakalářské práce.

Byly stanoveny čtyři hypotézy. Odborná veřejnost má informace o alternativních metodách péče o zdraví (H 1), odborná veřejnost nemá kladný vztah k alternativním metodám péče o zdraví (H 2), laická veřejnost má informace o alternativních metodách péče o zdraví (H 3) a laická veřejnost má kladný vztah k alternativním metodám péče o zdraví (H 4). Na základě provedeného dotazníkového šetření u odborné veřejnosti je možné potvrdit první hypotézu: odborná veřejnost má informace o alternativních metodách péče o zdraví a vyvrátit druhou hypotézu: odborná veřejnost nemá kladný vztah k alternativním metodám péče o zdraví. Na základě provedeného dotazníkového šetření u laické veřejnosti je možné potvrdit třetí i čtvrtou hypotézu: laická veřejnost má informace o alternativních metodách péče o zdraví a laická veřejnost má kladný vztah k alternativním metodám péče o zdraví.

K nejstálejším zájmům moderní doby patří zdraví a hledání zdravého životního stylu. Stoupá zájem o využívání alternativní medicíny a doplňkových léčebných metod.

Zvyšující se zájem o tyto metody sebou nese pochopitelně i přání, aby bylo k dispozici více přesných informací o terapiích samotných a o tom k jakým účelům mohou či nemohou být použity. Ráda bych, aby tato práce posloužila jako učební text a byla využitelným materiálem pro vzdělávání se o alternativní medicíně pro laickou i odbornou veřejnost.

## 7. SEZNAM LITERATURY

- 1) DAVISOVÁ, P. *Aromaterapie od A do Z, Vše o aromaterapii*. 1. vyd. Praha: Alternativa, 2005. 500s. ISBN 80-85993-96-1.
- 2) GREENOVÁ, C. *Konvenční medicína a alternativní léčba v každodenním životě, Pro zdraví a krásu*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, 2001. 111 s. ISBN 80-7202-776-X.
- 3) HANKA, J., KUCHARŤ, J. *Léčitelé jak je neznáte*. 1. vyd. Praha: Eminent, 1991. 236 s. ISBN 80-900302-3-8.
- 4) HAŠTO, J. *Autogenní trénink, Nácvik koncentrativního sebeuvolnění, Základní informace*. 1. vyd. Praha: Triton, 2004. 52 s. ISBN 80-7254-516-7.
- 5) JANČA, J. *Alternativní medicína, komplexní prevence a léčba přírodními prostředky*. 2. vyd. Praha: Eminent, 2007. 260 s. ISBN 80-7281-041-3.
- 6) KOZIEROVÁ, B., ERBOVÁ, G., OLIVIEROVÁ, R. *Ošetrovatelství*. 1. vyd. Martin: Osveta, 1995. 836 s. ISBN 80-217-0528-0.
- 7) KRUMLOVSKÁ, O., ALEXA, J. *Léčení těla a duše, Mají neobvyklé jevy rozumné vysvětlení?* 1. vyd. Praha: Brána, 2004. 152 s. ISBN 80-7243-220-6.
- 8) KŘIŽÍKOVÁ, E. a kol. *Alternativní medicína jako problém*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0754-9.
- 9) KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, H., STUHLÍK, R. *Jóga, jak si vybrat tu pravou*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 208 s. ISBN 978-80-247-2071-5.
- 10) LALVANI, V. *Jóga proti stresu*. 1. vyd. Praha: Rebo productions, 1998. 127 s. ISBN 80-7234-008-5.

- 11) *Léčíme se s přírodou*. 1. vyd. Praha: Reader's Digest Výběr, 2001. 384 s. ISBN 80-86196-36-4.
- 12) MARTL, R. *Bioenergetika*. (Online). Dostupné: <http://www.celostnimediceina.cz/bioenergetika.htm>. [citováno: 27. července 2007].
- 13) MASAFRETOVÁ, H. *Základní kniha reflexní terapie*. 1. vyd. Olomouc: Fontana, 2002. 156 s. ISBN 80-86179-88-5.
- 14) MASTILIAKOVÁ, D. *Holistické přístupy v péči o zdraví*. 2. vyd. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2007. 164 s. ISBN 978-80-7013-457-3.
- 15) MORNSTEIN, V. *Alternativní medicína-anketa*. (Online). Dostupné: <http://www.sisyfos.cz/sisyfos/konference/anketa.htm>. [Citováno 9. května 2007].
- 16) MULLEROVÁ-PALOUČKOVÁ, M., PALOUČEK, J. *Cesta k životu*, 1. vyd. Brno: Dona, 1991. 179 s. ISBN80-85463-02-4.
- 17) PIETRONY, P. *Alternativní péče o zdraví, rodinný průvodce*. 1. vyd. Praha: Cesty, 1996. 224 s. ISBN 80-7181-070-3.
- 18) RIEGER, B. *Lži o prostředcích proti bolesti, Pohádka o všemocné tabletě*. 1. vyd. Brno: Moba, 2005. 218 s. ISBN 80-243-1994-2.
- 19) *Rodinná encyklopedie alternativní medicíny*. 2. vyd. Praha: Reader's Digest Výběr, 2001. 400 s. ISBN 80 -86196-30-5.
- 20) ŘEZBA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. 296 s. ISBN 80-200-1307-5.

- 21) SÁZAVSKÝ, J., KOLÁŘ, P. *Velká kniha zdraví*. 1. vyd. Praha: Formát, 1999. 263 s. ISBN 80-86155-43-9.
- 22) SCHNEIDER, E. *Encyklopedie přírodní léčby*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 2004. 315 s. ISBN 80-7172-937-X.
- 23) SVOBODA, J. *Alternativní medicína*. (Online). Dostupné: [http://www.pharmanews.cz/2007\\_02/alterna.html](http://www.pharmanews.cz/2007_02/alterna.html). [Citováno: 27. července 2007].
- 24) TÓTHOVÁ, V. K problematice poskytování kulturně diferencované ošetrovatelské péče ve vietnamské a čínské minoritě. In *Nové trendy v ošetrovatelství V*. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity, 2006. s 432-439. ISBN 80-7040-884-7.
- 25) *Zdraví 21, Dlouhodobí program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR. Zdraví pro všechny v 21. století*. 1 vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví, 2003. 124 s. ISBN 80-85047-99-3.

## **8. KLÍČOVÁ SLOVA**

Alternativní medicína

Alternativní metody

Holismus

Holistický přístup

Komplexní přístup

Léčitel

Sestra

Zdraví



## **9. PŘÍLOHY**

### **9.1 Seznam příloh**

Příloha 1 – dotazník pro laickou veřejnost

Příloha 2 – dotazník pro odbornou veřejnost

Příloha 3 – nejčastější homeopatika a jejich použití

Příloha 4 – dráhy těla

Příloha 5 – byliny pro naše zdraví

Příloha 6 – aromaterapeutické esenciální oleje

Příloha 7 – 38 Bachových esencí

Příloha 8 – 4 hlavní způsoby masáže, celková masáž

Příloha 9 – hlavní reflexní oblasti na ploskách chodidel

Příloha 10 – sedm očních cvičení dr. Batese

## **Příloha 1**

### **Dotazník**

Vážení,

jsem studentkou 3. ročníku Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Tento dotazník je anonymní a výsledky budou zpracovány v mé bakalářské práci na téma: **Vztahy odborné a laické veřejnosti k alternativním metodám péče o zdraví.**

Prosím Vás, abyste věnovali pozornost těmto otázkám a odpovědi zaškrtnli dle nabídnutých možností nebo je vypsali do vytečkovaného prostoru.

Děkuji Vám za spolupráci

Pavla Vildová

*Na otázky můžete odpovídat více možnostmi.*

#### **1) Jste:**

muž       žena

#### **2) Do jaké věkové skupiny patříte?**

18-29 let       30-44 let       45-59 let       60 a více

#### **3) Jaké máte nejvyšší ukončené vzdělání?**

základní       výuční list       středoškolské  
 vyšší odborná škola       vysokoškolské

#### **4) Důvěřujete alternativní medicíně?**

ano  
 ne  
 nevím

#### **5) Myslíte si, že jsou alternativní metody prospěšné?**

ano, jsou prospěšné  
 ano, ale jen částečně  
 ne, nejsou prospěšné

nevím

**6) Máte osobní zkušenost s některou z metod alternativní medicíny?**

ano

ne

nevím

*Pokud jste odpověděl/a ne, pokračujte u otázky č. 14*

**7) Pokud ano, vyberte z následujících možností.**

akupunktura - vpichování tenkých jehliček do akupunkturních bodů ležících různě po těle

akupresura - stlačování specifických akupresurních bodů na povrchu lidského těla

homeopatie - léčba vysoce zředěnými látkami přírodního původu

chiropraxe - napravování kloubů a svalů, zejména na páteři

osteopatie - léčba kosterní soustavy za pomoci masáží a manipulací

fytoterapie - bylinkářství, využívání léčivé síly rostlin

naturopatie - přírodní léčba, resp. způsob života, pomáhající tělu, aby se vyléčilo samo

jóga - kombinace protahovacího a posilovacího cvičení v kombinaci s hlubokým dýcháním

aromaterapie - cílené používání esenciálních olejů k udržení, podpoře a zlepšení fyzické, emoční a duševní pohody

bachovy esence -léčení všech neduhů pomocí výtažků z květin

reflexní terapie - specializovaná masáž nohou využívající se k diagnostice a léčbě mnoha onemocnění

hydroterapie - léčba vodou

muzikoterapie - léčba hudbou

alexandrova technika - metoda o správném držení těla a pohybování se

autogenní trénink - "série nenáročných mentálních cviků určených k přeladění těla do stavu klidu, relaxace a odpočinku"

bioenergetika - metoda určená k zvyšování hladiny energie člověka a jejího volného proudění v těle

masáže

jiná/é, jaká/é: .....

**8) Z jakého důvodu, jste se rozhodl/a vyzkoušet nějakou alternativní metodu?**

- ze zvědavosti
- ze zdravotních důvodů
- z nedůvěry ke klasické medicíně
- v rámci prevence ke zdraví
- jiný důvod, jaký:.....

**9) Byl/a jste s metodou (-ami) spokojen/a?**

- ano, byl/a jsem plně spokojen/a
- byl/a jsem spokojen/a částečně
- ne, nebyl/a jsem spokojen/a
- nemám na to názor

**10) Byl/a jste spokojen/a s přístupem lékaře (léčitele), který Vám danou metodu aplikoval?**

- ano, byl/a jsem plně spokojen/a
- byl/a jsem spokojen/a částečně
- ne, nebyl/a jsem spokojen/a
- nemám na to názor

**11) Objevily se u Vás po prodělané alternativní metodě nějaké obtíže?**

- ano
- ne
- nevím

**12) Pokud ano, po které/ých metodě/ách to bylo? .....**

.....

**13) Byly to některé z těchto obtíží?**

- |                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> bolest | <input type="checkbox"/> mravenčení |
| <input type="checkbox"/> únava  | <input type="checkbox"/> nevolnost  |

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> zvracení                            | <input type="checkbox"/> průjem             |
| <input type="checkbox"/> drobné popáleniny                   | <input type="checkbox"/> vypadávání vlasů   |
| <input type="checkbox"/> petechie (drobné krvácení pod kůží) | <input type="checkbox"/> hematomy (modřiny) |
| <input type="checkbox"/> jiné, jaké:.....                    |   |

**14) Kdyby se u Vás objevily nějaké potíže, využil/a byste alternativní medicínu?**

- ano  
 ne  
 nevím

**15) Pokud ano, jakou/é metodu/y byste si vybral/a? .....**

.....

**16) Z jakého důvodu si myslíte, že roste zájem o alternativní medicínu?**

- klasičtí lékaři mají málo času, aby se zabývali pacientem komplexně  
 nedůvěra ke klasické medicíně  
 vzrůstající počet onkologických onemocněních  
 vzrůstající zájem péče o zdraví  
 jiný důvod, jaký: .....
- .....
- nevím

**17) Považujete vzrůstající zájem veřejnosti o využívání alternativní medicíny za problém, kterému je potřeba věnovat pozornost?**

- ano, alternativní medicína je pro lidstvo nebezpečná  
 ne, pokud je prováděna odborníky, kteří mají potřebné vzdělání  
 ne, je to každého věc, jak chce pečovat o své zdraví  
 jiný názor, jaký:.....
- nevím

**18) Myslíte si, že by měly být alternativní metody hrazeny zdravotním pojištěním?**

- ano, všechny
- ano, ale jen některé
- ne
- nevím

**19) Pokud jste odpověděli ano, ale jen některé, které by to měly být? .....**

.....

**20) Myslíte si, že při vzdělávání zdravotnických pracovníků, by se měly vyučovat alternativní metody?**

- ano, všechny
- ano, ale jen některé
- ano, ale jen jako volitelný předmět
- ne
- nevím

**21) Pokud jste na předchozí otázku odpověděli ano, ale jen některé, jaké metody by to měly být?.....**

.....

**22) Ve společnosti existuje názor, že činnost léčitelů (jakýkoli člověk, co provozuje nějakou alternativní metodu) má být zakázána zákonem. Jaký je Váš názor?**

- souhlasím
- nesouhlasím

**23) Pokud nesouhlasíte, myslíte si, že by osoba vykonávající léčitelskou činnost, měla mít odpovědné vzdělání?**

- ano, jaké: .....
- ne
- nevím

**24) Jak si myslíte, že by měl lékař využívat alternativní metody?**

- jako jedny z rovnocenných metod lékařské praxe
- jako doplňkovou léčbu
- sám by je používat neměl, ale u vhodných případů by měl pacientovi doporučit poradu u léčitele
- má alternativní metody využívat vědomě jen jako placebo
- neměl by alternativní metody používat vůbec
- jiný názor, jaký:

.....

**25) Kdo si myslíte, že je oprávněný provádět alternativní medicínu?**

- kdokoliv, i bez jakéhokoli odborného vzdělání
- kdokoliv, kdo má alespoň minimálně zdravotnický kurz
- zdravotní sestry
- lékaři
- někdo jiný, kdo: .....

**26) Zabýváte se nějakou alternativní metodou?**

- ano, jakou: .....
- ne

**27) Máte pocit, že jste informovaný/á o alternativních metodách?**

- ano, jsem informovaný/á
- ano, ale jen o některých, kterých: .....
- nejsem informovaný/á
- nevím

**28) Myslíte si, že je dostatek dostupných informací o alternativní medicíně?**

- ano
- ne
- nikdy jsem se o toto téma nezajímal/a, takže nevím, zda jsou informace dostupné

**29) Z jakých zdrojů se dozvídáte o alternativních metodách?**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> od svého praktického lékaře        | <input type="checkbox"/> internet         |
| <input type="checkbox"/> od lékaře specialisty (onkolog)    | <input type="checkbox"/> televize         |
| <input type="checkbox"/> od ošetřujícího lékaře v nemocnici | <input type="checkbox"/> rozhlas          |
| <input type="checkbox"/> od zdravotních sester              | <input type="checkbox"/> odborné knihy    |
| <input type="checkbox"/> od příbuzných nebo známých         | <input type="checkbox"/> letáky           |
| <input type="checkbox"/> z přednášek na školách             | <input type="checkbox"/> noviny, časopisy |
| <input type="checkbox"/> jiné zdroje, jaké:.....            |   |

**30) Pokud byste se rozhodl/a pro nějakou alternativní metodu, zjistil/a byste si o ní napřed více informací?**

- ano, jinak bych alternativní metodu nevyužil/a
- ano, ale jen povrchně, přesnější informace bych si raději nechal/a vysvětlit od léčitele
- ne, nechal/a bych si ji pouze vysvětlit od léčitele
- nevím

**31) Kdo si myslíte, že by měl laickou veřejnost informovat o alternativních metodách?**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> zdravotní sestry  | <input type="checkbox"/> člověk, zabývající se alternativní medicínou |
| <input type="checkbox"/> praktický lékař   | <input type="checkbox"/> ošetřující lékař v nemocnici                 |
| <input type="checkbox"/> učitelé ze středních, vyšších a vysokých zdravotních škol |   |
| <input type="checkbox"/> někdo jiný, kdo:.....                                     |   |



## **Příloha 2**

### **Dotazník**

Vážení zdravotníci,  
jsem studentkou 3. ročníku Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Tento dotazník je anonymní a výsledky budou zpracovány v mé bakalářské práci na téma: **Vztahy odborné a laické veřejnosti k alternativním metodám péče o zdraví.**

Prosím Vás, abyste věnovali pozornost těmto otázkám a odpovědi zaškrtnli dle nabídnutých možností nebo je vypsalí do vytečkovaného prostoru.

Děkuji Vám za spolupráci

Pavla Vildová

*Na otázky můžete odpovídat více možnostmi.*

#### **1) Do jaké věkové skupiny patříte?**

18-29 let

30-44 let

45-59 let

60 a více

#### **2) Vaše pracovní zařazení je?**

lékař

zdravotní sestra/bratr

ošetřovatel/ošetřovatelka

#### **3) Důvěřujete alternativní medicíně?**

ano

ne

nevím

#### **4) Máte osobní zkušenost s některou z metod alternativní medicíny?**

ano

ne

nevím

**5) Pokud ano, vyberte z následujících možností.**

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> akupunktura           | <input type="checkbox"/> akupresura           | <input type="checkbox"/> homeopatie        |
| <input type="checkbox"/> chiropraxe            | <input type="checkbox"/> osteopatie           | <input type="checkbox"/> fytotherapie      |
| <input type="checkbox"/> naturopatie           | <input type="checkbox"/> alexandrova technika | <input type="checkbox"/> bioenergetika     |
| <input type="checkbox"/> aromaterapie          | <input type="checkbox"/> bachovy esence       | <input type="checkbox"/> hydrotherapie     |
| <input type="checkbox"/> reflexní terapie      | <input type="checkbox"/> muzikoterapie        | <input type="checkbox"/> autogenní trénink |
| <input type="checkbox"/> jóga                  | <input type="checkbox"/> masáže               |  |
| <input type="checkbox"/> jiná/é, jaká/é: ..... |   |  |

**6) Kdyby se u Vás objevily nějaké potíže, využil/a byste alternativní medicínu?**

- ano  
 ne  
 nevím

**7) Pokud ano, jakou metodu/y by jste si vybral/a? .....**

.....

**8) Myslíte si, že jsou alternativní metody prospěšné v rámci prevence nemocí?**

- ano, jsou prospěšné, svým pacientům je doporučuji, pokud jsem přesvědčen/a o vhodnosti použití v konkrétním případě  
 nejsem přesvědčen/a, že jsou alternativní metody prospěšné, ale toleruji je  
 alternativní medicínu striktně odmítám, před jejím použitím pacienty varuji  
 jiný názor, jaký: .....

**9) Myslíte si, že jsou alternativní metody prospěšné při léčbě?**

- ano, jsou prospěšné, přednostně je svým pacientům doporučuji, pokud jsem přesvědčen/a o vhodnosti použití v konkrétním případě  
 ano jsou prospěšné, doporučuji je při selhání klasické léčby, pokud jsem přesvědčen/a o vhodnosti použití v konkrétním případě  
 nejsem přesvědčen/a, že jsou alternativní metody prospěšné, ale toleruji je

- alternativní medicínu striktně odmítám, před jejím použitím pacienty varuji
- jiný názor, jaký: .....

**10) Z jakého důvodu si myslíte, že roste zájem o alternativní medicínu?**

- klasičtí lékaři mají málo času, aby se zabývali pacientem komplexně
- nedůvěra ke klasické medicíně
- vzrůstající počet onkologických onemocněních
- vzrůstající zájem péče o zdraví
- jiný důvod, jaký:.....
- nevím

**11) Považujete vzrůstající zájem veřejnosti o využívání alternativní medicíny za problém, kterému je potřeba věnovat pozornost?**

- ano, alternativní medicína je pro lidstvo nebezpečná
- ne, pokud je prováděna odborníky, kteří mají potřebné vzdělání
- ne, je to každého věc, jak chce pečovat o své zdraví
- jiný názor, jaký:.....
- nevím

**12) Myslíte si, že by měly být alternativní metody hrazeny zdravotním pojištěním?**

- ano, všechny
- ano, ale jen některé
- ne
- nevím

**13) Pokud jste odpověděli ano, ale jen některé, které by to měly být? .....**

.....

**14) Myslíte si, že při vzdělávání zdravotnických pracovníků, by se měly vyučovat alternativní metody?**

- ano, všechny
- ano, ale jen některé
- ano, ale jen jako volitelný předmět
- ne
- nevím

**15) Pokud jste na předchozí otázku odpověděli ano, ale jen některé, jaké metody by to měly být?.....**  
.....

**16) Ve společnosti existuje názor, že činnost léčitelů (jakýkoli člověk, co provozuje nějakou alternativní metodu) má být zakázána zákonem. Jaký je Váš názor?**

- souhlasím
- nesouhlasím

**17) Pokud nesouhlasíte, myslíte si, že by osoba vykonávající léčitelskou činnost, měla mít odpovědné vzdělání?**

- ano, jaké: .....
- ne
- nevím

**18) Kdo si myslíte, že je oprávněný provádět alternativní medicínu?**

- kdokoliv, i bez jakéhokoli odborného vzdělání
- kdokoliv, kdo má alespoň minimálně zdravotnický kurz
- zdravotní sestry
- lékaři
- někdo jiný, kdo: .....

**19) Jak si myslíte, že by měl lékař využívat alternativní metody?**

- jako jedny z rovnocenných metod lékařské praxe
- jako doplňkovou léčbu
- sám by je používat neměl, ale u vhodných případů by měl pacientovi doporučit poradu u léčitele
- má alternativní metody využívat vědomě jen jako placebo
- neměl by alternativní metody používat vůbec
- jiný názor, jaký: .....

**20) Zabýváte se nějakou alternativní metodou?**

- ano, jakou: .....
- ne

**21) Žádal Vás v posledním roce některý z pacientů o informace ohledně alternativní medicíny?**

- ano
- ne
- nevzpomínám si

**22) Pokud ano, věděl/a byste (přibližně) kolik pacientů to bylo a o jakou alternativní metodu měl zájem?.....**

**23) Máte pocit, že jste informovaný/á o alternativních metodách?**

- ano, jsem informovaný/á
- ano, ale jen o některých, kterých:.....  
.....
- nejsem informovaný/á
- nevím

**24) Myslíte si, že je dostatek dostupných informací o alternativní medicíně?**

- ano
- ne

nikdy jsem se o toto téma nezajímal/a, takže nevím, zda jsou informace dostupné

**25) Z jakých zdrojů se dozvídáte o alternativních metodách?**

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> internet         | <input type="checkbox"/> televize                | <input type="checkbox"/> odborné knihy    |
| <input type="checkbox"/> rozhlas          | <input type="checkbox"/> letáky                  | <input type="checkbox"/> noviny, časopisy |
| <input type="checkbox"/> odborné semináře | <input type="checkbox"/> jiné zdroje, jaké:..... |   |

.....

**26) Z jakých zdrojů si myslíte, že by měla být informována laická veřejnost o alternativní medicíně?**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> od svého praktického lékaře                      | <input type="checkbox"/> z internetu      |
| <input type="checkbox"/> od lékaře specialisty                            | <input type="checkbox"/> z televize       |
| <input type="checkbox"/> od ošetřujícího lékaře v nemocnici               | <input type="checkbox"/> z rozhlasu       |
| <input type="checkbox"/> od zdravotních sester                            | <input type="checkbox"/> z odborných knih |
| <input type="checkbox"/> od člověka, zabývající se alternativní medicínou | <input type="checkbox"/> z letáků         |
| <input type="checkbox"/> z novin, časopisů                                |   |
| <input type="checkbox"/> z jiných zdrojů, jakých:.....                    |   |

## Příloha 3

### Nejčastější homeopatika a jejich použití

**Aconite** (oměj salamounek): užívá se při NACHLAZENÍ a PROCHLADNUTÍ, zvláště při suchosti a žízni, při KRUPU, ÚZKOSTI a sklíčenosti. Doporučuje se také u žaludečních obtíží.

**Allium** (z červených cibulí): při příznacích nachlazení, tj. při kýchání, výtoku z nosu a bolestech hlavy, také při SENNÉ RÝMĚ.

**Antimonium tart.** (dávivý vinný kámen, vinnan draselno-antimoničný): při ŽALUDEČNÍCH OBTÍŽÍCH, zvláště při NEVOLNOSTI A ZVRACENÍ z kyselých jídel či nápojů.

**Arnica** (prha amíka): BOLESTI ZAD, PODVRTNUTÍ, KRVÁCENÍ Z NOSU, POHMOŽDĚNINY (jako masti), dále bolesti svalů a zubů.

**Arsenicum** (oxid arzenitý): PRŮJEM nebo zvracení po OTRAVĚ Z JÍDLA, příznaky nachlazení: horečka, bolesti v krku, žízení, poruchy spánku. Také při neklidu, úzkosti, záchvatech zvracení a DEPRESI.

**Belladonna** (rulík zlomocný): při pulzujících bolestech hlavy, zvláště pokud se zhoršují světlem, při bolestech uší či horečce a pro dítě, má-li kůži začervenalou návaly krve, či pokud je kvůli prořezávání zubů podrážděná.

**Calcarea** (uhličitan vápenatý, minerál získávaný z lastur ústřice): prý je dobrý při ZAŽÍVACÍCH OBTÍŽÍCH, ZÁCPĚ, OBEZITĚ, EKZÉMU, ARTRITIDĚ a obtížích při menstruaci.

**Drosera** (rosnatka okrouhlostá): lék, který se doporučuje při KAŠLI, zejména je-li doprovázen křečemi a stahy, pokud je bolestivý a často vyčerpávající. Obvykle jde o suchý kašel s šimráním v krku.

**Dulcamara** (líleek potměchuť): pomáhá prý zbavit se KATARU, při kterém došlo k zvědovatění sliznice.

**Eupatorium** (sadeček konopáč): doporučuje se při zimním nachlazení, při silných bolestech kostí.

**Euphrasia** (světílek lékařský): při kataru, zvláště doprovází-li jej bolesti hlavy, únava očí a jejich citlivost na světlo.

**Gelsemium** (jasmínovec vždyzelený): tímto přípravkem lze léčit STRACH a FOBIE, zvláště objevuje-li se třes a potřeba na močení. Také při strachu z pádu, z návtěvy zubaře, nebo při pocitu, že se srdce náhle zastavilo. Doporučuje se především při těžkopádnosti a otupělosti i jejich opaku – vzrušení, nervozitě, nespavosti a při pocitu neschopnosti. Lze jím léčit také tělesné obtíže: bolesti hlavy, které ustávají po zvracení, spánku či vy-močení, zesiluje je však jasné světlo; ZÁVRATĚ, mdloby, bolesti uší, dvojitě vidění, letní nachlazení, katar, bolest v krku, suchý kašel a bolestivou menstruaci u žen.

**Glonoinum** (trinitroglycerin): může se předepisovat při závratích a bolestech hlavy vyvolaných extrémním horkem či chladem, horkých návalech v PŘECHODU a při zastavení periodního krvácení.

**Hepar sulph.** (sulfid vápenatý): tento přípravek se používá pro léčbu zánětu dutin, ZÁNĚTU SPOJIVEK, OPARU a VŘEDECH v ústech, ANGÍNĚ a CHRÍPCE. Může se předepsat i při podráždění vyvolaném úzkostí, přecitlivělosti na dotyk a při neklidu ukrytém za fasádou chladu.

**Hypericum** (třezalka tečkovaná): užívá se v podobě masti a tablet na popáleniny a SPÁLENÍ SLUNCEM, malé řezné rány a škrábance i pokousání hmyzem (viz KOUSNUTÍ A BODNUTÍ).

**Chamomilla** (heřmáněk pravý): pro děti, kterým se prořezávají zuby. Zvláště pokud jsou podrážděné či špatně spí.

**Ipecac.** (ipekakuanha): předepisuje se na ztrátu vědomí, krvácení z nosu, nevolnost, od které zvracení neulehčí, ASTMA, bolesti zad, slabý tep a přílišné krvácení, když se krev špatně sráží.

**Lachesis** (jed hada křovinaře tichého a sutukuku): na bolesti v krku, NEŽITY, abscesy, zánět dutin, bolesti hlavy a svalů i bolestivou menstruaci.

**Ledum** (bahenka polejolistá): předepisuje se při úzkosti, nespavosti a rezervovanosti. Doporučuje se také na monokly, ztuhlost kloubů a chladnou, nafialovělou pleť při chladném počasí.

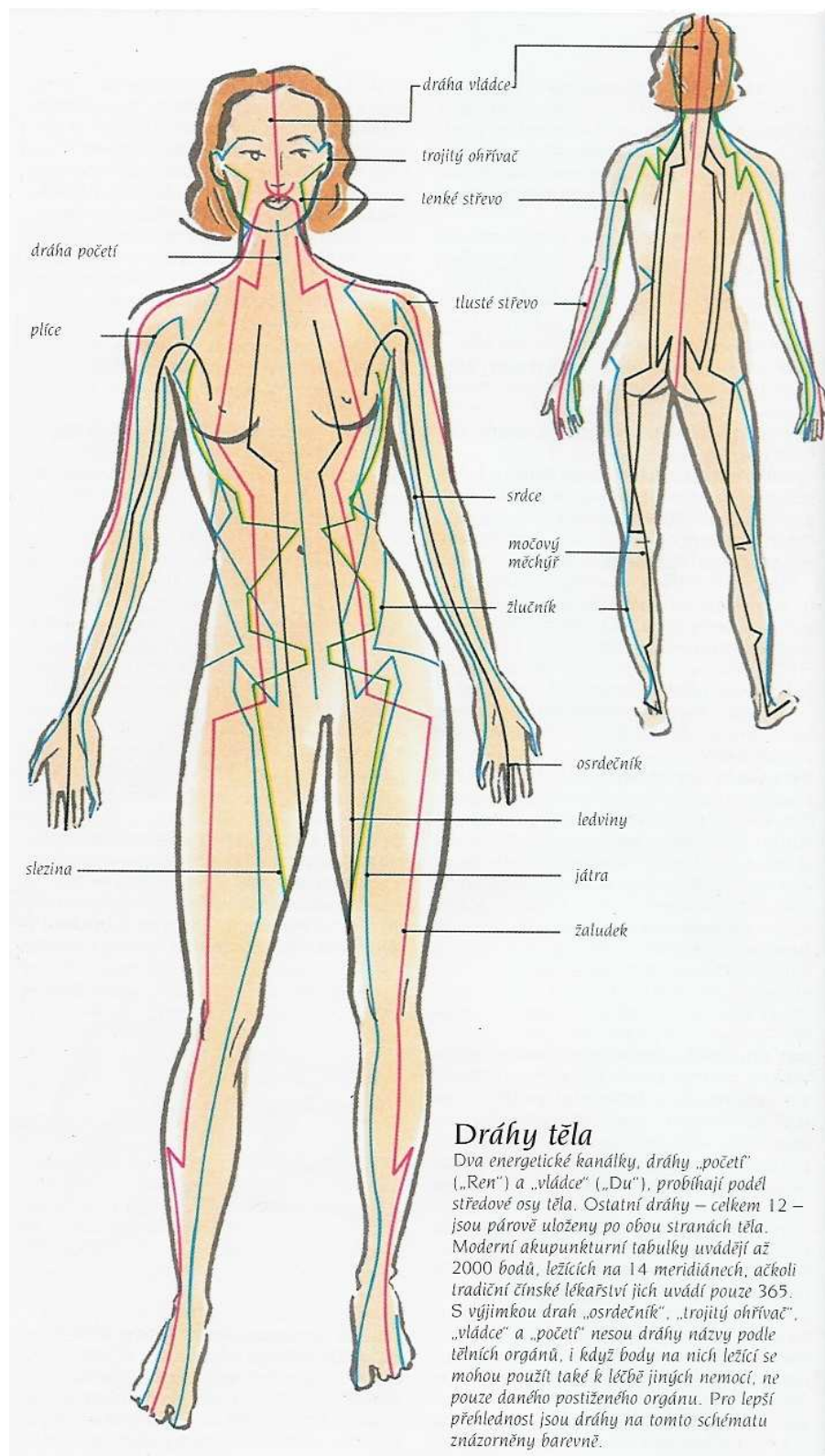
**Lycopodium** (plavuň vidlačka) předepisuje se při AKNĚ. Také při vracejícím se nachlazení, obtížích lymfatického systému (viz IMUNITNÍ SYSTÉM), náladovosti, předčasné ejakulaci (viz SEXUÁLNÍ OBTÍŽE) a PŘEKYSELENÍ ŽALUDKU.

**Nux vomica** (vraní oko): při OBTÍŽÍCH TRÁVICÍHO SYSTÉMU, zvláště jsou-li způsobeny špatnou stravou či přejídáním, při zácpě, HEMOROIDECH a při nachlazeních, která ucpávají nos a vyvolávají bolest v krku. Při NEMOCI Z POHYBU, ZÁNĚTU MOČOVÉHO MECHÝŘE, KŘEČI, menstruačních bolestech, při MIGRÉNĚ.

**Pulsatilla** (koniklec): předepisuje se proti nachlazení, které se stále vrací, proti sípavému kašli, senné rýmě, obezitě, depresi, BOLESTI, otokům a bolení hlavy.

**Rhus tox.** (škumpa jedovatá): doporučuje se při artritidě, bolesti zad po tělesné námaze, při ISCHIASU, podvrtnutí, ZVONĚNÍ V UŠÍCH a horečnatých onemocněních dětí. Předepisuje se také při neklidu, nervozitě, podrážděnosti i depresi (zvláště pokud postižený bez zjevného důvodu upadá v pláč či při myšlenkách na sebevraždu).

## Příloha 4





## Příloha 5



## Příloha 6

OLEJ	ÚČINKY	UŽITÍ
bazalka	povzbuzuje ducha, osvěžuje	deprese, stres, dýchací obtíže, obtíže zažívacího systému
benzoin (pryskyřice, nikoli silice)	zahřeje, uvolňuje	napětí, zánět močového měchýře, bolesti hrudníku, artritida
bergamot	povzbuzuje ducha, osvěžuje, uvolňuje	opar, vředy, bolesti v krku
borové jehličí	osvěžuje, antiseptické	astma, zánět močového měchýře, chřipka
cedrové dřevo	sedativum	úzkost, bronchitida, kašel
citron	osvěžuje, stimuluje	obtíže krevního oběhu, vysoký krevní tlak, akné
„citronová tráva“ (Cymbopogon)	tonizuje, osvěžuje	poruchy trávení, mastná pokožka, zánět tlustého střeva
cypřišové dřevo	uvolňuje, osvěžuje	křečové žíly, průjem, přechod
čajovníkový (tea tree) olej	antiseptické účinky, očišťuje	kandidóza, nachlazení, bolesti v krku
černý pepř	stimuluje	obtíže zažívacího systému, otrava z jídla, katar
eukalypt	pročišťuje hlavu	bolesti hlavy, zadržování tekutin, bolesti svalů
fenykl	ulehčuje při nadýmání, bolestech žaludku	zažívací obtíže, ledvinové kameny
jalovec	osvěžuje, uvolňuje, stimuluje	celkově špatný zdravotní stav, revmatická horečka, nespavost
jasmín (absolutum, nikoli silice)	uvolňuje, uklidňuje	apatie, katar, suchá pokožka
kadidlo	uvolňuje, omlazuje	zánět močového měchýře, stres, kožní obtíže
kafr	zchladuje, stimuluje	zácpa, nespavost, akné, revmatismus
levandule	osvěžuje, uvolňuje, léčí	vhodný pro děti, při depresi, obtížích zažívacího systému
majoránka	zahřeje, posílí	migréna, pohmožděniny, křeče
máta peprná	zchladuje, osvěžuje	nemoc z pohybu, bolesti hlavy, zažívací obtíže
myrha	zchladuje, tonizuje	vředy v ústech, kandidóza, katar
pačule	uvolňuje	deprese, suchá pokožka, rány
pelargonie	osvěžuje, uvolňuje	obtíže vylučovacího systému, virové infekce
pomerančový květ (nerolový olej)	hluboce uvolňuje	panika, stres, nespavost
rozmarnýn	posiluje, osvěžuje	špatná paměť, duševní únava, bronchitida
růžový olej	uvolňuje, uklidňuje	vhodný pro děti, při depresi, bolestech hlavy
římský heřmánek	osvěžuje, uvolňuje	vhodný pro děti, při depresi, bolestech hlavy
šalvěj	posiluje krevní oběh	špatný krevní oběh, virové infekce, revmatismus
šalvěj muškátová	zahřeje, uvolňuje	vysoký krevní tlak, menstruační obtíže
yzop	prořímadlo	celkově špatný zdravotní stav, dýchací obtíže

## Příloha 7

### 38 Bachových esencí

**borovice** Pocit viny, sebeobviňování, dokonce i za chyby jiných. Věcné omlouvání se druhým.

**buk** Kritičnost a netolerance k druhým.

**cesmína** Zášť, závist, žárlivost, podezřívavost.

**čekanka** Panovačnost (sebestřednost), majetnictví, přehnaná ochranná péče, věnovaná zejména milovaným osobám.

**devaterník** Náhlé záchvaty strachu, děs, panika.

**dub** Pro ty od přírody silné/odvážné, avšak dále již neschopné statečně bojovat proti nemoci nebo protivenství.

**habr** Pocity „pondělního rána“, duševní vyčerpanost, otálení.

**hlodaš** Pocity beznaděje, pesimismu, poraženectví.

**hořčice** „Temný mrak“, který klesá, pocity smutku a deprese bez zjevného důvodu.

**hořeček nahorklý** Sklíčenost.

**chmerek** Pro ty, kdo trpí nejistotou, nerozhodností, proměnami nálad.

**jabloň lesní** „Pročišťovač“, na odpor k sobě samému, přepjatost či stud kvůli zdravotním potížím.

**jilm** Pocit nedostatečnosti, ochromující zodpovědnost.

**jírovec červený** Posedlost péčí a zájmem o druhé.

**jírovec madal** Setrvalé nechtěné myšlenky, přemrštěné zabývání se nějakou obavou nebo epizodní událostí. Vnitřní, duševní rozpory.

**kaštanovník** Hluboká sklíčenost, deprese, pochmurné vyhlídky, beznaděj.

**kejklířka** Strach ze známých věcí, plachost, bázlivost.

**modřín** Nedostatek sebedůvěry, pocity méněcennosti, strach z neúspěchu.

**myrobalán třešňový** Napětí, strach, nekontrolované či iracionální myšlenky.

**netýkavka** Netrpělivost, podrážděnost.

**olivovník** Vyčerpanost, pocit ztráty energie v důsledku dlouhotrvajících problémů.

**olověnec** Ti, kdo mají malou důvěru ve vlastní úsudek, hledají potvrzení u jiných.

**orešák vlašský** Na přizpůsobení při přechodných obdobích a změnách v životě (např. v pubertě, menopauze, při rozvodu, změně prostředí).

**osika** Obavy z neznámých důvodů.

**oves hluchý** Nesamostatnost, nejistota týkající se životní orientace.

**plamének** Nepozornost, snivost, nepřítomnost, snahy o únik.

**planá růže** Rezignace, apatie.

**pupeny jírovce madalu** Odmítání poučit se ze zkušeností, opakování stejných chyb.

**réva vinná** Pro osoby dominující, nepružné, tyranizující, autokratické, arogantní. Pro ty, kteří obvykle touží po moci.

**řepík** Pro ty, kdo skrývají obavy za veselou tvář.

**snědek** Na všechny účinky vážných zpráv, děs, následující po nehodě, šok a smutek.

**sporýš** Na nadměrné zanícení (entuziasmus), fanatickou víru.

**voda z léčivých pramenů** Strnulé myšlení, sebezapíravost.

**vrba** Pro ty, kteří jsou žlučovítí a zahořklí. Stále mají na mysli „já chudák“.

**vřes** Mnohomluvnost (posedlost vlastními problémy a zážitky).

**zeměžluč** Slabá vůle, snadno zneužitelný a ovládnutelný.

**zimolez ovčívý** Návraty do minulosti, nostalgie, stesk po domově.

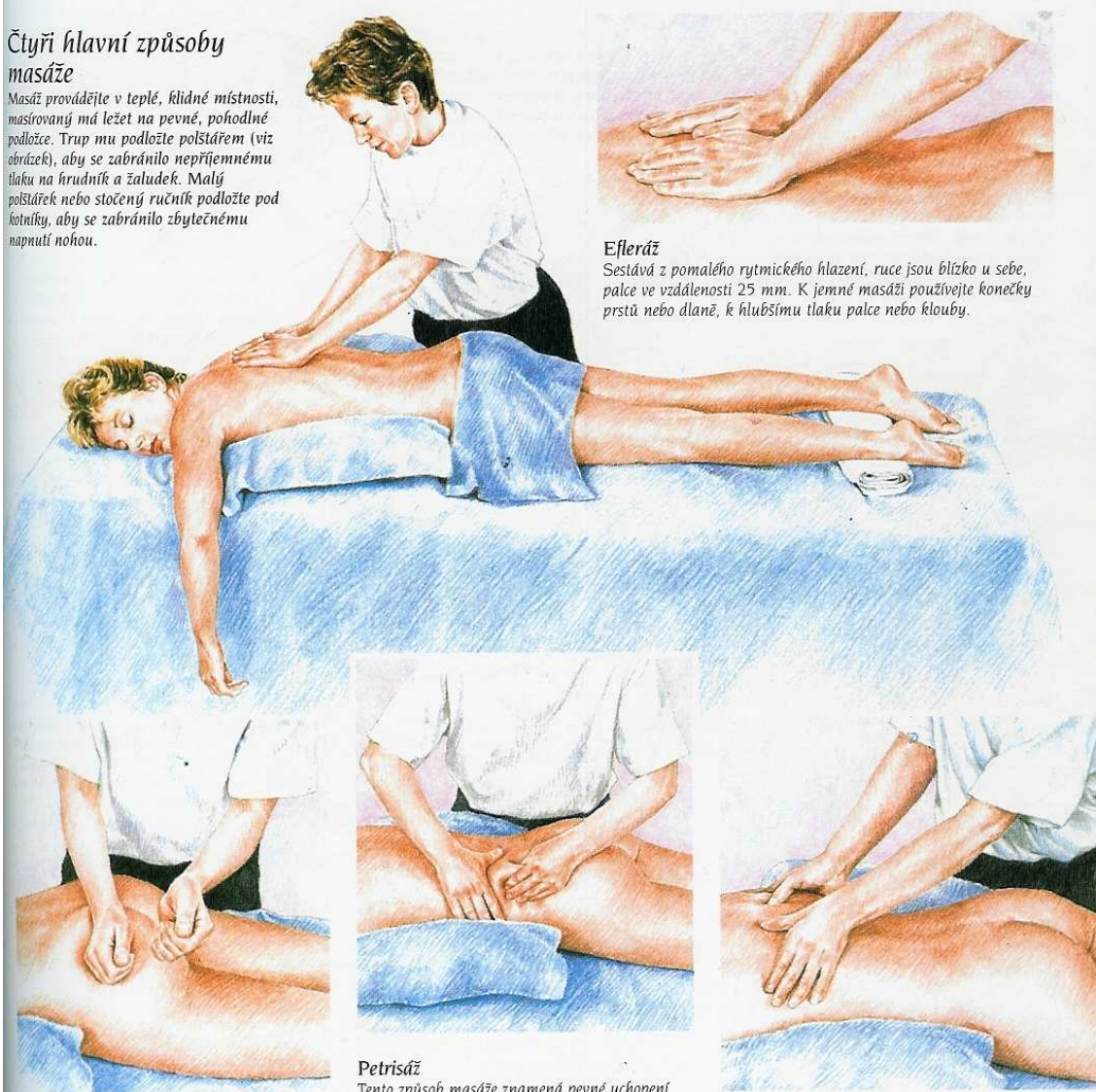
**žebratka bahenní** Pýcha, rezervovanost, blazeovanost, obliba samoty.

Dr. Bach také zkombinoval pět léků – myrobalán třešňový, plamének, netýkavku, devaterník a snědek – v jeden mnohoúčelový lék, který nazval **První pomoc**. Ten lze užít v případě jakéhokoli ŠOKU, nemoci, zranění nebo traumatu a má také pomoci uklidnit po nehodě nebo zlém prožitku.

## Příloha 8

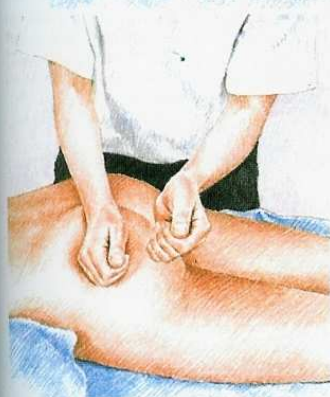
### Čtyři hlavní způsoby masáže

Masáž provádějte v teplé, klidné místnosti, masírovaný má ležet na pevné, pohodlné podložce. Trup mu podložte polštářem (viz obrázek), aby se zabránilo nepříjemnému tlaku na hrudník a žaludek. Malý polštářek nebo stočený ručník podložte pod kotníky, aby se zabránilo zbytečnému napnutí nohou.



#### Efleráž

Sestává z pomalého rytmického hlazení, ruce jsou blízko u sebe, palce ve vzdálenosti 25 mm. K jemné masáži používejte konečky prstů nebo dlaně, k hlubšímu tlaku palce nebo klouby.



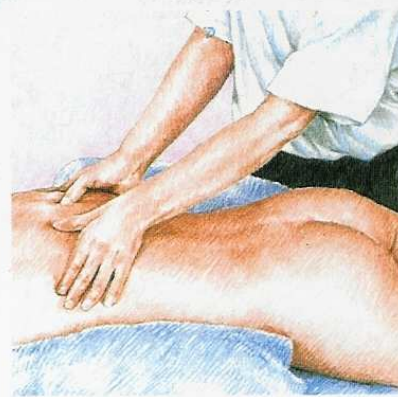
#### Perkuse

Krátké pohyby v rychlém tempu se také nazývají tapotementi podle francouzského „tapot“, což znamená „bubnovat“ (na stůl). Poklepem se obvykle masírují záda nebo jiné širší masité plochy, jako jsou stehna, pás, hýždě a ramena. Masáž poklepem se obvykle provádí hranou ruky. Údery mají být jako krátké karatové „přiklepy“, energické, ale jemné, aby nepůsobily bolest.



#### Petrisáž

Tento způsob masáže znamená pevné uchopení a mačkání svalových skupin, např. v pase a napříč žaludku. Příslušná část se hneje jako těsto, uchopí se do ruky, „válí se“ a pak se pustí. Ruce maséra se přitom stále pohybují napříč masírovanou oblastí. Tím se podporuje krevní oběh a sportovcům to pomáhá protáhnout a uvolnit tuhé, stažené svaly. Zároveň to pomáhá „vysát“ a odvést kyselinu mléčnou, která se ve svalích tvoří během námahy. Právě tvorba kyseliny mléčné často způsobuje křeče.



#### Tření

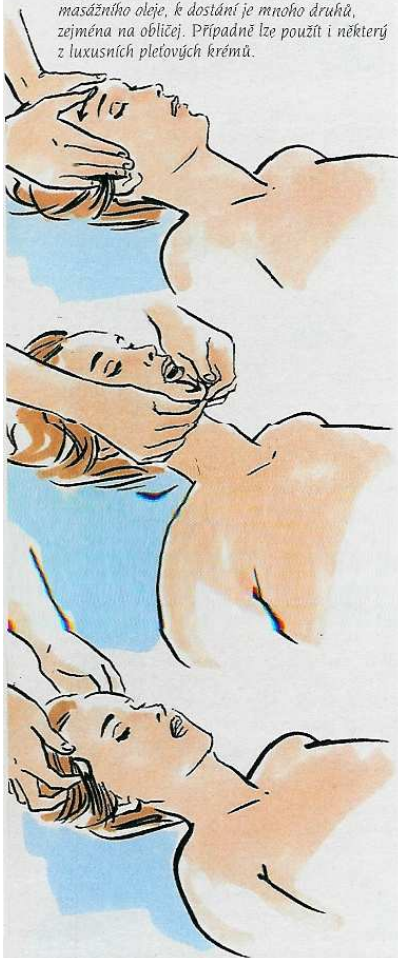
Provádí se sérií malých, kruhových pohybů jedním nebo více prsty, spodní částí dlaně nebo břičky palců. Tlakem se povzbuzuje krevní oběh a pomáhá kloubům, aby se volněji pohybovaly. Pomáhá to zvláště sportovcům a tanečnicům, kteří jsou náchylní k natažení nebo poškození šlach a vazů. Bez souhlasu lékaře se nemají masírovat pohmožděliny, poranění ani bolestivá místa.

## Celková masáž

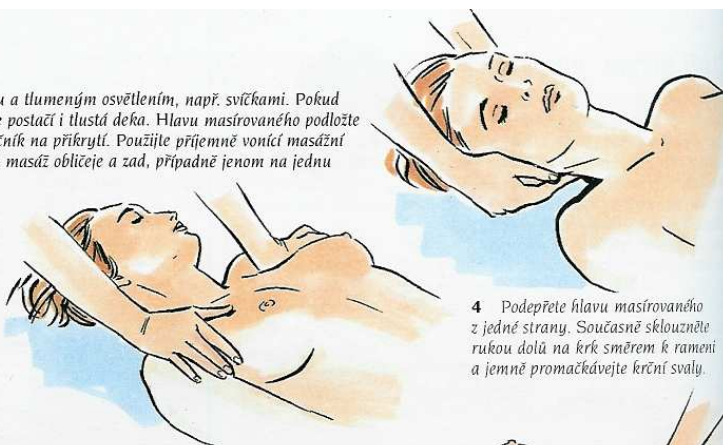
Zvolte tichou, teplou místnost s uklidňující hudbou a tlumeným osvětlením, např. svíčkami. Pokud pracujete na podlaze, je ideální lehká matrace, ale postačí i tlustá deka. Hlavu masírovaného podložte měkkým polštářkem a mějte připravený velký ručník na přikrytí. Použijte příjemně vonící masážní olej, a pokud máte málo času, omezte se pouze na masáž obličeje a zad, případně jenom na jednu z nich.

### Začíná se obličejem a hlavou

Masáž obličeje je dokonalý způsob relaxace před celkovou masáží. Použijte několik kapek masážního oleje, ke dostání je mnoho druhů, zejména na obličej. Případně lze použít i některý z luxusních pleťových krémů.

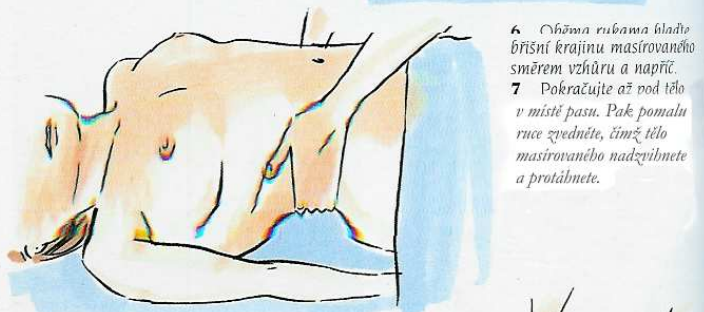


- 1 Položte palce na čelo masírované osoby a hladě jimi jemnými, různými pohyby čelo směrem ke spánkům. Stejnými klouzavými pohyby pokračujte na tvářích.
- 2 Sevrňte mezi palce a ukazováčky postupně všechny třáň podél hranice dolní čelisti a přitom dělejte palci malé krouživé pohyby.
- 3 Malými krouživými pohyby masírujte všemi prsty a prstičky.



- 4 Podepřete hlavu masírovaného z jedné strany. Současně sklouzněte rukou dolů na krk směrem k rameni a jemně promačkávejte krční svaly.

- 5 Předkloňte se a posuňte spodní část dlaní z hrudní kosti na horní část hrudníku a masírujte prsní (hrudní) svalstvo.

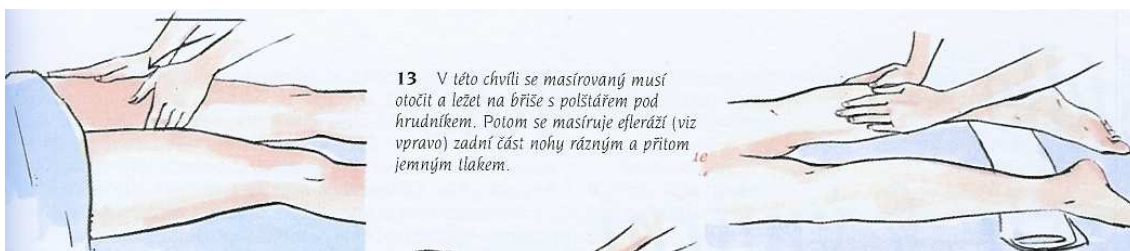


- 6 Oběma rukama hladě břišní krajinu masírovaného směrem vzhůru a napříč.
- 7 Pokračujte až vod tělo v místě pasu. Pak pomalu ruce zvedněte, čímž tělo masírovaného nadzvíbnete a protáhnete.

- 8 Pohybujte jemně rukama po žaludeční krajíně. Na způsob „ždímání“ jemně pohybujte jednou rukou jedním a druhou rukou opačným směrem.



- 9 Podržte ruku v zápěstí a masírujte ji hladivými pohyby mezi palcem a prsty.
- 10 Jemně stiskněte a vytáhněte každý prst.



**13** V této chvíli se masírovaný musí otočit a ležet na břiše s polštářem pod hruďníkem. Potom se masíruje eferáží (viz vpravo) zadní část nohy rázným a přitom jemným tlakem.



**11** Masáž nohy eferáží (klouzavými pohyby dlaněmi). Vnitřní ruka se zastaví před tříselnou krajinou, ruka zevní pokračuje až ke kyčli.



**12** Masírujte chodidla pevnými krouživými tahy palcem.



**14** Hladivými tahy masírujte nohu vzhůru až na stehno a pak zase dolů (nahore). Dodržujte jemný, rozhodný tlak, s výjimkou zadní části kolena. Stejně postupujte i na druhé noze.

**15** Hnětíte hýždě masírovaného „ždímacími“ pohyby – každá ruka jiným směrem – a promáčkáváním svalů (dole).



### Speciálně pro záda

Masáž zad účinně pomáhá od únavy a napětí po namáhavém dni plném stresových situací, zejména při nedostatku času k celkové masáži. Položte masírovaného na břicho a pod hruďník mu dejte polštářek.



**16** Položte na záda masírované osoby ruce s prsty u sebe, jak je vyobrazeno. Provádějte dlouhé, pevné hladivé pohyby po celé délce zad od kříže (zadní strany pánve) až po ramena.



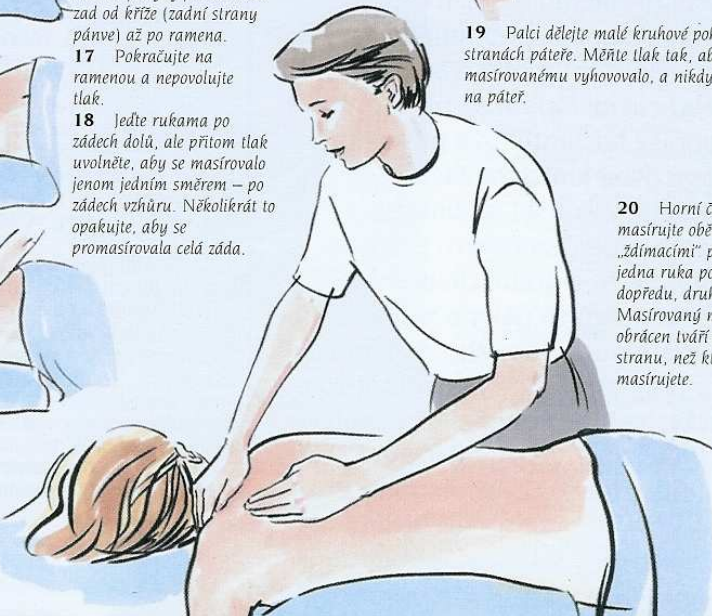
**17** Pokračujte na ramenou a nepovolujte tlak.



**18** Jeďte rukama po zádech dolů, ale přitom tlak uvolněte, aby se masírovalo jenom jedním směrem – po zádech vzhůru. Několikrát to opakujte, aby se promasírovala celá záda.

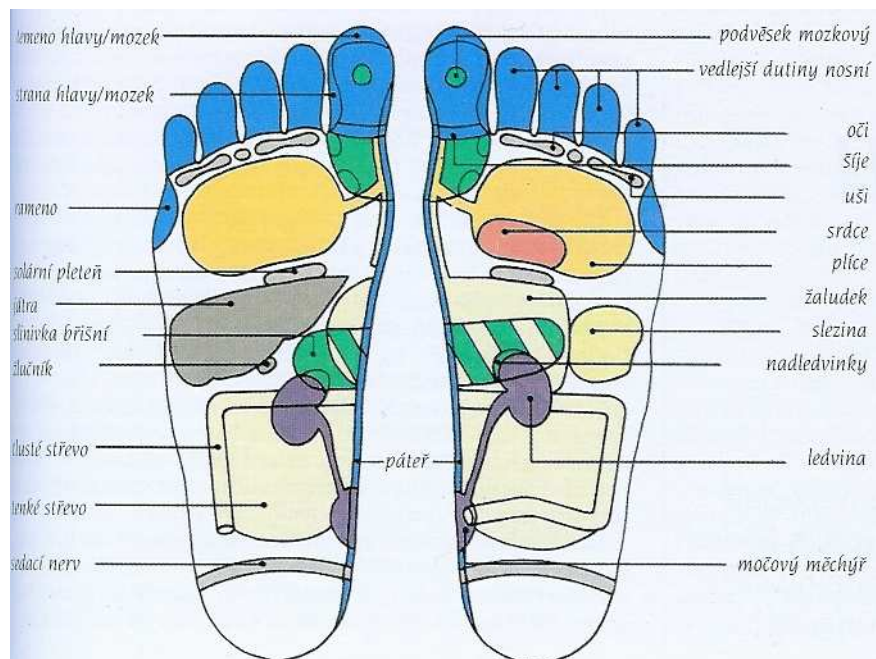


**19** Palci dělejte malé kruhové pohyby po obou stranách páteře. Měňte tlak tak, aby to masírovanému vyhovovalo, a nikdy netlačte na páteř.



**20** Horní část ramen masírujte oběma dlaněmi „ždímacími“ pohyby – jedna ruka postupuje dopředu, druhá dozadu. Masírovaný má být obrácen tvářičkou na druhou stranu, než kterou masírujete.

## Příloha 9



## Příloha 10

### Sedm očních cvičení dr. Batese

Těchto sedm očních cviků vypracoval dr. Bates v letech 1900–1931. První tři níže uvedené cvičení nejsou doprovázena ilustracemi, „Vybavování si“ se provádí v rámci čtvrtého cviku – „Přikrývání očí dlaněmi“ (vpravo).

#### Vybavování si

Dlaněmi si zakryjeme oči a zkusíme si bez úsilí vybavit nějaký předmět, a to pokud možno podrobně a v jasných barvách. Podle dr. Batese přinejmenším jeden pacient zjistil, že se jeho zrak zlepšil díky tomu, že si představoval krásný žlutý pryskyřník. Vybavování si věcí před vnitřním zrakem pomáhá lidem lépe vidět ve skutečnosti, řekl dr. Bates.

#### Přenášení pohledu

Nedíváme se upřeně na jedno místo (k čemuž tíhnou ti, kteří nosí brýle), ale přendáme neustále pohled z jednoho předmětu na druhý. Oči se postupně odraagují, jejich pohyby zkrátí, a díky tomu uvidíme lépe.

#### Mrkání

Je dobré zvyknout si pravidelně mrkat, zvláště nosíme-li brýle nebo kontaktní čočky. Při mrkání jednou či dvakrát každých deset vteřin se oči čistí a navlhčují.



#### Oplachování

Každé ráno si ze všeho nejdříve dvacetkrát opláchneme zavřené oči nejprve teplou a potom opět dvacetkrát studenou vodou. Tak se v nich rozproudí krev. V obráceném pořadí opakujeme toléž téžně před spaním.

#### Přikrývání očí dlaněmi

Posadíme se pohodlně ke stolu. Zavřeme oči, lokty si opřeme o polštář ležící před námi. Zdá a krk držíme rovně, v jedné rovině s hlavou. Pak si zakryjeme oči – aniž bychom se jich dotýkali – pootevřenými dlaněmi. Myslíme na něco příjemného, např. na hezkou chvíli z dovolené, nebo posloucháme nějaký pořad v rádiu. Toto cvičení provádíme asi deset minut a nejméně dvakrát denně – nebo kdykoli, cítíme-li v očích únavu či bolest.



#### Zaostřování na blízko a na dálku

Před obličejem držíme dvě tužky nebo vlastní ukazováčky – jeden asi 75 milimetrů od tváře a druhý na délku paže. Obě oči zaostříme na jeden, pak mrkneme a zaostříme na druhý prst. Cvičení několikrát zopakujeme a provádíme při každé vhodné příležitosti.



#### Kývání

Rozkročíme se a mírně se kýváme ze strany na stranu, oči se kolebají v souladu s pohybem těla. Uvědomujeme si, jak se oči pohybem uvolňují a jsou pružnější. Cvičení opakujeme, kdykoli je to možné. Jeho účinnost se obvykle ještě zvýší, posloucháme-li při něm hudbu.