

Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická Fakulta
Katedra Výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2012

Dana Koptíková

Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra Výchovy ke zdraví

Gemmoterapie jako regenerační metoda
(vytvoření výukového programu pro posluchače oboru Výchova ke zdraví)
(Bakalářská práce)

Vedoucí práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Vypracovala: Dana Koptíková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

České Budějovice, duben 2012

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Gemmotherapy as a method of regeneration
(development of tutorial for students of the Health Education course)
(Bachelor Thesis)

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová Ph.D.

Name of the author: Dana Koptíková

Study Programme: Specialization in Education

Field of Study: Health Education

České Budějovice, april 2012

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název bakalářské práce: Gemmoterapie jako regenerační metoda
(vytvoření výukového programu pro posluchače oboru Výchova ke zdraví)

Jméno a příjmení autora: Dana Koptíková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph. D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2012

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá gemmoterapií, jako alternativním způsobem terapie a regenerace lidského organismu. Cílem práce je tvorba výukového materiálu a jeho ověření studenty oboru Výchova ke zdraví Pedagogické fakulty Jihočeské Univerzity v Českých Budějovicích.

Teoretická část zahrnuje podrobnou systematickou rešerši dostupné české i zahraniční odborné literatury s cílem efektivně a dostatečně seznámit vyučující se základní teorií a filozofií gemmoterapie. V úvodu seznamuji čtenáře s historií využívání přírodních zdrojů k regeneraci organismu, popisují situaci v současnosti a uvádím fakta o vzniku gemmoterapie. Dále uvádím základní principy, které gemmoterapie používá a rozdělení produktů. Také zmiňuji srovnání české a světové, zejména francouzské, gemmoterapie a jejich specifika. Za důležité považuji i uvedení krátké kapitoly z fyto sociologie stromů.

V praktické části popisují tvorbu výukového plánu a výukového materiálu. Dále zahrnuje empirická část popis jednotlivých učebních bloků a jako přílohu obsahuje tato práce výukové powerpointové prezentace. Následně popisují metodologii výzkumu, přípravu a průběh dotazníkového šetření, jeho výsledky a shrnutí.

Ze získaných dat je patrné, že vytvořený výukový program je efektivní a lze jej použít k výuce nové regenerační metody - gemmoterapii.

Klíčová slova:

Gemmoterapie, regenerace, zdraví, fyto terapie, pupeny, byliny.

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Title of Bachelor Thesis: Gemmotherapy as a method of regeneration
(development of tutorial for students of the Health Education course)

Name and Surname: Dana Koptíková

Study programme: Specialisation in Education

Field of study: Health education

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia
in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

The year of presentation: 2012

Abstract:

The present Bachelor Thesis deals with gemmotherapy as an alternative method of therapy and regeneration of human organism. The aim of the Thesis is creation of a tutorial and its verification by students of the Health Education course of the Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice.

The theoretical part includes a detailed systematic review of available Czech as well as foreign specialised literature in view of an effective and sufficient presentation of basic theory and philosophy of gemmotherapy to teachers. The introductory part makes readers familiar with history and use of natural resources for regeneration of the organism; it describes the current situation and presents the facts concerning the arising of gemmotherapy. This is followed by basic principles which are used by gemmotherapy and by distribution of products. A comparison of Czech and world (especially French) gemmotherapy and particular specifics are mentioned as well. An important part is formed of a short chapter from the field of phytosociology of trees.

The practical part describes creation of the tutorial - teaching plan and teaching materials. This part is followed by the methodology of research, preparation and course of a questionnaire survey, its results and summary.

It is clear from the data acquired that the tutorial created is effective and that it can be used for the teaching of the new regeneration method - gemmotherapy.

Keywords:

Gemmotherapy, Regeneration, Health, Phytotherapy, Cells, Herbs.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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 - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

27.4.2012

.....

Poděkování:

Děkuji Mgr. Vlastě Kursové Ph.D. za odborný dohled.

Mgr. Jarmile Podhorné za laskavé svolení k použití interních materiálů firmy Naděje.

Rodině za podporu a trpělivost.

Obsah

1. Úvod	9
2. Teoretická část	10
2. 1 Charakteristika zdraví	10
2.2. Životní styl současné populace	11
2.3. Civilizační choroby	11
2.4 Únava.....	12
2.5 Zotavení	13
2.6 Regenerace	15
2.7. Přírodní léčení	16
2.8 Gemmoterapie	19
2.9 Principy použití gemmoterapeutik.....	22
2.10 Fytosociologické pojetí stromu	24
2.11 Rozdělení gemmoterapeutik podle Zentricha (2007):.....	29
2.12 Způsoby užívání gemmoterapeutik.....	30
2.13 Přehled některých rostlin používaných v gemmoterapii	33
2.14 Poznatky v gemmoterapii z pohledu několika posledních let.....	42
2.15 Budoucnost gemmoterapie	43
3. Cíle, úkoly práce a odborné otázky na novou stránku	45
3.1 Cíl práce	45
3.2 Úkoly práce	45
3.3 Odborné předpoklady	45
4. Metodika.....	45
4. 1 Charakteristika pracovního souboru	47
4. 2 Organizace praktického šetření.....	49
4. 2. 1 Příprava výukového programu	49
4. 2. 2 Rozdělení a přenesení jednotlivých bloků výukového programu na CD.....	51
4. 3. Tvorba dotazníku, výstup A, výstup B.....	52
4. 4. Realizace praktického šetření	54
5. Výsledky a diskuze	55
6. Závěr	65
7. Seznam literatury	
8. Seznam elektronických zdrojů	
9. Seznam příloh	

1. Úvod

Soudobá moderní doba nám přináší nebývalý pokrok v technologii. S ním spojený posun v komunikaci, potravinářství, lékařství a dalších sférách našeho života s sebou zároveň přináší i zásadní změny v životním stylu každého z nás. Dnešní společnost nám vedle zmíněných pozitiv přináší i stinné stránky. Méně si povídáme z očí do očí, stále pospícháme a stresujeme se, máme nedostatek přirozeného pohybu a také trpíme nemocemi, kterými ještě generace před námi netrpěla. Vzhledem k tendenci nárůstu výskytu civilizačních onemocnění třetího tisíciletí, jakými jsou například diabetes mellitus II. typu, ateroskleróza, infarkt myokardu, hypertenze, obezita, revmatická onemocnění, ale například i předčasné porody a potraty, hledáme stále nová a jiná řešení léčby a prevence, která by mohla klasické léčbě pomoci vzestup těchto chorob zmírnit, či mu zamezit. Mluvíme o alternativní léčbě, která má dnes řadu podob a různých odvětví, a jejíž síla napomáhá například také při terapii nádorového bujení a dalších onemocnění, která lidstvo trápí desítky let.

Od méně či více důvěryhodných alternativ, kterými může být tradiční léčitelství, se dostáváme k jednomu pro mne z nejzajímavějších alternativních směrů, takzvané gemmoterapii. Tuto terapii bych mohla popsat jednoduše jako staletými osvědčené metody v novém kabátě. Působení přírodními zdroji s bohatými terapeutickými účinky na celý lidský organismus. Komu jinému bychom měli věřit, než přírodě?

Gemmoterapie je nejnovější metodou v přírodní léčbě. Fytoterapeutická metoda používající zárodečných látek, jako jsou především pupeny, mladé klíčky a kořínky. Uvedené tkáně zpracovává macerací na tinktury, které kombinuje s bylinnými tinkturami do nepřehledného množství kombinací kúr. Díky těmto kombinacím znásobuje svoji účinnost.

Gemmoterapie je tedy zmodernizovaný tradiční způsob terapie a prevence, který se zatím, navzdory efektivitě, které se těší, nedočkal velké popularity a mezi naší populací není rozšířen. Proto jsem patřičně vděčná, že právě já mohu touto cestou přispět k jejímu šíření do podvědomí lidí jednou z nejefektivnějších metod, kterou je cesta vzdělávání budoucích pedagogů.

2. Teoretická část

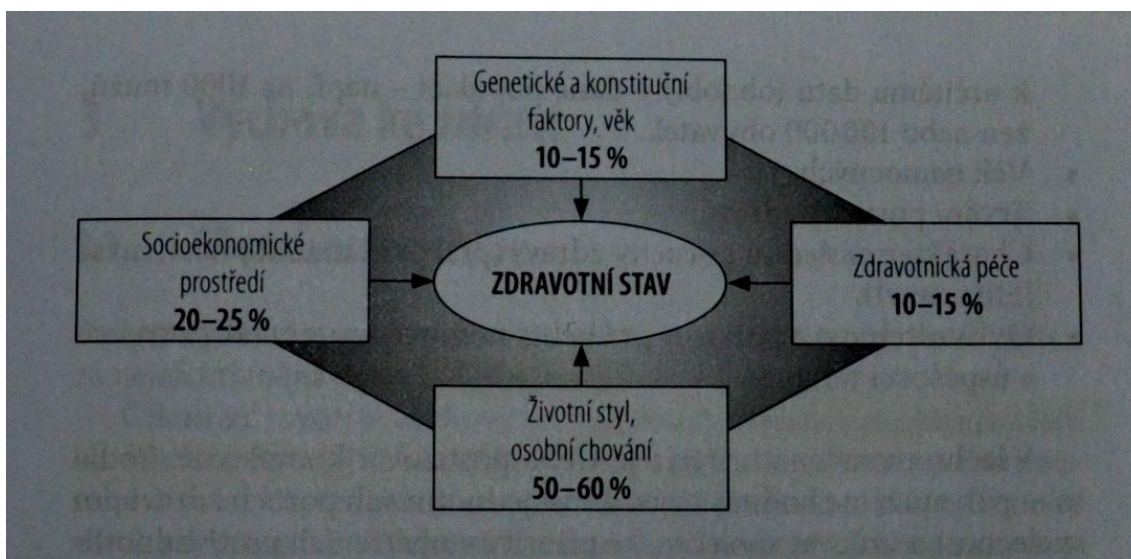
2.1 Charakteristika zdraví

Zdraví je dnes velmi relativní pojem a každý z nás ho může interpretovat a cítit jinak. Stejně tak existuje i bohatá řada definic či charakteristik zdraví, ovšem nadřazenou jim všem je zajisté definice od Světové zdravotnické organizace, která již v roce 1948 definovala zdraví jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady (WHO, on-line, 2011).

Charakteristický je tedy pro definici světové zdravotnické organizace multidimenzionální výklad zdraví, který je charakteristický také pro současný holistický pohled na zdraví, na rozdíl od předchozích jednostranných výkladů, typických pro somatobiologii nebo pro psychologii. Tyto dimenze jsou navzájem těsně spjaté a propojené a žádná není nadřazená těm ostatním. Jsou jimi dimenze psychická, sociální a tělesná. Neměli bychom ale opomenout dnes velmi zmiňovanou dimenzi duševní! Nejdůležitější je zde však právě zmíněný pocit pohody, který dává všem, bez rozdílu věku, pohlaví či reálného lékařského zdravotního stavu, možnost cítit se zdravý.

Existuje řada faktorů ovlivňujících stav našeho zdraví, nazývané determinanty. Uvádí se čtyři základní skupiny, které jej nerovnoměrně ovlivňují (Čevela a kol., 2009).

Jak můžete vidět na obrázku níže, patří mezi ně genetika, zdravotnictví, prostředí a především životní styl, který je nejenom nejvýznamněji zastoupen, ale i námi osobně nejvíce utvářen.



Obr.1 Diamantový model zdraví (Čevela a kol., 2009)

2.2. Životní styl současné populace

Fraňková poukazuje na skutečnost, že způsob života je spoluurčován řadou vnějších faktorů, které nemůžeme vždy ovlivnit. Začínaje ekologickými podmínkami, prostředím, ve kterém člověk žije. Ať už je se jedná o venkov, nebo město, rovinu nebo les, mnohé ovlivňuje způsob našeho stravování, oblékání, trávení volného času i organizaci práce. Dále lze zmínit komplex sociálních, ekonomických i kulturních podmínek, které všechny působí na naše zdraví, psychický stav a prožívání. Mezi další důležité podmínky, působící na náš životní styl, jsou výše příjmů, způsob dopravy do zaměstnání, dostupnost předmětů denní potřeby, ale i možnost kulturního a společenského vyžití (Fraňková, 2000).

Ohromný technický pokrok a bydlení ve výškových domech na sídlištích, které jsou typické pro konec dvacátého a počátek jedenadvacátého století, zásadně změnil životní styl obyvatel vyspělých zemí. Současný člověk začal vést sedavý způsob života. V zaměstnání převážně sedíme, po zaměstnání opět usedáme k počítačům, nebo televizím. Jako dopravní prostředek nejčastěji volíme auto, nebo autobus a pěšky již téměř v běžném pracovním dni nechodíme. Dříve byl pohyb přirozený a především nutný k existenci člověka. Prostřednictvím něho lovil, bránil se nebo unikal do bezpečí. I práce v minulosti vypadala jinak. Hodně se pracovalo rukama, klepaly se koberce, prádlo se pralo na valše, ovšem dnes máme na vše stroje. Myčky, pračky, sušičky nás zbavují i minimálního pohybu. Člověk tedy na začátku nového tisíciletí stojí na rozcestí. Na jedné straně létá do kosmu, objevuje podstatu genetické informace a dovede potírat mnohé infekční choroby. Na druhé straně se objevují problémy a nemoci, které nás postihují zejména právě díky dnešnímu typickému životnímu stylu (Machová, 2009).

2.3. Civilizační choroby

Kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění, obezita a cukrovka jsou nejčastějšími nemocemi vzniklými v důsledku životního stylu, z něhož se vytrácí pohyb, přibývá přejídání a zhoršují se mezilidské vztahy. Jedná se o nemoci, které dnes běžně potkávají mnohé z nás. Zkracují náš život nebo výrazně zhoršují jeho kvalitu. Všeobecně se díky tomuto současnému trendu zhoršuje náš zdravotní stav. Řešením není odmítnout technický pokrok, který jsem již zmínila, ale je nutné si uvědomit naši

biologickou podstatu a z toho vyplývající potřebu pohybu, přiměřenosti energetické hodnoty potravin energetickému výdaji a také pěstování dobrých mezilidských vztahů na základě vzájemného porozumění, pochopení a úcty (Machová, 2009).

2.4. Únava

„Únava je obecný biologický děj znamenající stav snížené výkonnosti. Týká se orgánů, které mění úroveň své činnosti v závislosti na pracovním zatížení. V praxi se nejčastěji setkáváme s únavou nervosvalového systému, tj. fyzickou, a únavou psychickou“ (Dovalil, 1992, s. 165).

Únava je stav vyvolaný jakoukoliv činností. Je přirozeným důsledkem psychofyzického zatížení, který se projevuje postupným snižováním celkové výkonnosti člověka a řadou dílčích příznaků (Choutka, Dovalil 1991).

Únava hraje v našem organismu důležitou roli. Chrání organismus před krajním vyčerpáním (Dovalil, 1992).

„Únava je sice obecným jevem, ale má různé struktury a stupně, které jsou odrazem zatížení, jímž byla vyvolána. Tak se rozlišuje tělesná nebo duševní únava, celková (globální) či místní (lokální) apod.“ (Dovalil, 1992, s. 165)

Únavností tedy rozumíme snižování dráždivosti synapse v průběhu opakované stimulace. Rychlost únavy závisí na funkčním stavu synapse (Schreiber, 1998).

Hlavní zdroje únavy:

- snížení pohotových energetických rezerv organismu
- nadbytek některých produktů látkové přeměny
- narušení vnitřního prostředí organismu, projevující se především zvýšením kyselosti (acidózou) vnitřního prostředí
- změny regulačních a koordinačních mechanismů včetně poruch nervosvalového přenosu (Choutka, Dovalil, 1991).?

Únava způsobuje přechodné snížení funkčních schopností organismu či jednotlivých orgánů v něm. Proto další jakékoli následné zatížení organismu vyvolá neúplnou, změněnou nebo neúspěšnou reakci. Laicky řečeno nejsme schopni podat takový výkon, jaký by mohl být od nás očekáván. Periferní únava je způsobena

změnami ve svalech, například nahromaděním laktátu, jejíž stupeň hodnotíme podle množství kyseliny mléčné v krvi. Oproti tomu centrální únava pramení zpravidla ze snížení funkce buněk centrální nervové soustavy. Její hodnocení v praxi je obtížné. Posuzujeme ji dle změn celkové reakce organismu (Choutka, Dovalil, 1991).

Klasifikace únavy

Únavu můžeme rozdělit na únavu akutní a chronickou. Akutní je přechodný stav, který pomíjí do 24 hodin. Chronická vzniká prodlužováním akutní únavy a může vyústit až v úplnou vyčerpanost. Únavu odstraňuje odpočinek, nebo-li zotavení (Schreiber, 1998).

Únava se zotavením úzce souvisí. Únava vzniká v průběhu zátěže (fyzické i psychické) a stejně tak již zde probíhá proces dílčího zotavení (Dovalil, 1992).

Druhy únavy

- Tělesná – duševní
- Celková – místní
- Periferní – centrální (CNS)

2.5 Zotavení

„V doslovném významu uklidnění a vyrovnání všech funkcí zapojovaných činností na úroveň výchozího stavu“ (Dovalil, 1992, s. 196).

Jakákoliv zátěž podmiňuje složitý proces reakce organismu a návrat k normálnímu stavu funkcí pak představuje rovněž složitý proces funkčních změn opačného směru. Tyto zotavovací procesy ovšem neznamenají pouze návrat do výchozího stavu jednotlivých funkcí, ale představují novou kvalitu, naznačující přechod k vyšší úrovni těchto funkcí. Z principu jednoty organismu tedy vyplývá, že zatížením vyvolaná reakce probíhá na bázi mechanismů společných pro obě fáze – pro zatížení i pro zotavení (Choutka, Dovalil, 1991).

Rozlišujeme dva typy zotavných procesů. Průběžné, probíhající v průběhu zátěže (sportovní činnosti, stresového vypětí apod.) a následné, probíhající po skončení zatížení (Choutka, Dovalil, 1991).

Ovšem výrazným rysem zotavení je jeho nerovnoměrnost. Zpočátku probíhá rychleji, později pomaleji (Dovalil, 1992).

Psychologický aspekt zotavení

Tělesné zotavení nelze oddělit od psychického a psychické zase od tělesného, neboť se jedná o dva aspekty stejného jevu. Účinné zotavení tedy úzce souvisí s dodržováním zásad psychohygieny. Existuje řada specificky psychických zotavovacích procesů, které tvoří zvláštní část regeneračních systémů. Patří k nim například četba, hudba a jiné psychoterapeutické techniky, jejichž použití je závislé na jednotlivých zájmech jedince a i na možnostech regenerace (Choutka, Dovalil, 1991).

Pedagogické prostředky regenerace

Tyto prostředky nelze chápat jen jako opatření odstraňující únavu. Obsahují zejména i aspekty prevence únavy. Patří mezi ně například střídání zátěže a odpočinku, relaxační cvičení a tzv. doplňková činnost, která bude jiná, než činnost hlavní (Choutka, Dovalil, 1991).

Prostředky biologicko-lékařské

Obvykle tyto prostředky členíme na:

- Výživu, pod kterou spadá například vitaminizace, mající význam zejména v jarním období.
- Fyzikální prostředky, jako jsou například masáže, sauna nebo vodní procedury.
- Farmakologické prostředky jsou pouze doplňkové a jejich výběr i dávkování patří výhradně do rukou lékaře (Choutka, Dovalil, 1991).

Psychologické prostředky

Psychologické prostředky jistě prolínají i prostředky pedagogické a biologicko-lékařské, které by měly probíhat v pohodovém prostředí a v dobré náladě. Za samostatně působící psychologické prostředky bych mohla uvést například zájmové tvořivé činnosti, nebo skupinové besedy či pohovory (Choutka, Dovalil, 1991).

2.6 Regenerace

Podle Votíka je regenerace proces, mající za úkol vyrovnat a obnovit přechodný pokles funkčních schopností organismu. Tento proces však nelze zužovat pouze na oblast biologickou, protože nesmíme zapomínat ani na regeneraci psychickou (Votík, 1995).

Regenerace je běžný biologický proces, který nastupuje bezprostředně po skončení zátěže organismu. Nejjednodušším způsobem zotavení je klid a pasivní odpočinek, který ovšem trvá příliš dlouho. Proto je dobré tento proces urychlit regeneračními prostředky, aby se únava nezačala v organismu kumulovat. To se může projevit poklesem výkonnosti, organickými poruchami, končícími až chronickým onemocněním (Votík, 1995).

Přehled prostředků regenerace sil

- Regenerační pohybová aktivita
- Regenerace ve vodním prostředí a vodou, včetně saunování (sprchy, koupele prosté i vířivé, stříky apod.)
- Regenerace masáží, včetně automasáže
- Regenerace světelnými prostředky (např. horské slunce)
- Regenerace tepelnými prostředky (solux, diatermie aj.)
- Regenerace dalšími fyzikálními prostředky (magnetické pole aj.)
- Regenerace sil reflexními způsoby (akupresura, akupunktura)
- Další regenerační prostředky (farmakologické, biostimulační atd.) (Votík, 1995).

Regenerace z medicínského hlediska

Pro pochopení významu gemmoterapie jako regenerační metody je nutné uvést i to, co znamená regenerace pro organismus a orgány samotné, jež jsou součástí velice složitého systému. Regenerace z medicínského hlediska znamená tedy uvedení do původního stavu a obnovení, případně nahrazení, odumřelých částí organismu novými. Z lékařského hlediska obnova zaniklé tkáně tkání novou, funkčně i morfologicky rovnocennou. Tento proces je trvalý a probíhá v každém organismu.

Pasivní regeneraci řídí organismus sám, má tendenci vrátit jednotlivé orgány do normálu tj. obnovit jejich funkce. Aktivní regeneraci provádíme pomocí všech

invazivních prostředků, metod a procedur – cílem je urychlit složitý proces pasivní regenerace. Každé zatěžování bez regenerace vede postupem času ke vzniku poruch až denegerativního charakteru (Kapounková, Hansgut, 2011, on-line).

Postupy regenerace z medicínského hlediska

- léčba alopatickými léky - všechna léčiva vyrobená chemickou cestou
- metodami alternativními:
fytoterapie, homeopatie, oligoterapie, metody doplňkové reflexologie, masáže, akupresura, jóga – cílem je dosáhnout rovnováhy a obnovení funkcí

„Harmonie a tudíž i pohoda lidí tedy procházejí přes poznání jedné jediné živé bytosti, u níž je fyzická, duševní i duchovní rovina neoddělitelně spjata. Každý lékař, který by bral v úvahu pouze jeden aspekt této bytosti, nemůže žádnou patologii vyléčit z dlouhodobého hlediska“ (BADOUX, in Andrienne, 2007, s. 7).

2.7. Přírodní léčení

„Je to ozdravné působení na organismus, kdy se plného uzdravení dosahuje minimálním zasahováním do svobody těla i duše, tedy do jejich přirozené funkce. Jedná se o používání takových prostředků a postupů, které nemají nežádoucí účinky na lidský organismus. Patří sem léčba bylinami, masáže, reflexní terapie, akupunktura, úprava výživy, apod. Všechny tyto prostředky mají jeden společný cíl – probudit či posílit organismus tak, aby dosáhl uzdravení. Z toho vyplývají výhody přírodní léčby oproti jiným, které jsou většinou agresivnější, ovšem mají též nežádoucí účinky a narušují organismus a jeho jednotu. Přírodní prostředky mají tedy oprávněné místo na slunci a jsou nezbytnou potřebou k dosažení a navrácení zdraví“ (Podhorná, 2007, s. 9).

Léčení pomocí bylin

Léčení pomocí bylin využívá lidstvo již od pravěku, nové moderní metody tyto praktiky vytlačily, ale civilizační choroby, na které léky teprve hledáme, vrací nemocné i k používání tisíciletými vyzkoušených přírodních preparátů.

- léčbu lze aplikovat na každou nemoc, v každém stavu
- bylinu můžeme použít, i když nevíme, o jakou nemoc jde

- v případě, kdy nemůžeme použít agresivnější léčbu
- byliny, mimo účinné látky, obsahují i tolik potřebné látky, jako jsou stopové prvky, minerály, enzymy, vitamíny
- byliny jsou nejlepší jako prevence (proto regenerace)
- trvá sice déle, než začnou působit, ale vrací k normálu orgány a ty, protože fungují správně, ozdravují tělo (Podhorná, 2007).

Historie fytoterapie

Fytoterapie, neboli léčba rostlinami je stará jako lidstvo samo. Jak uvádí Halfon, Egypťané byli mistři v této vědě, neboť ji používali pro balzamování těl, což pozvedlo tuto vědu mezi umění. Číňané sepsali svoje léčebné dovednosti již ve 3. století před n. l. a Indové datují texty Atharva Veda, popisující choroby a jejich léčení, do druhého tisíciletí před n. l. Hippokrates (460–377 př. n. l.) je známý jako otec moderní medicíny, používá česnek a rozmarýn a pokouší se objasňovat užití bylin. Perský lékař Avicenna (981-1037 n. l.) zdůrazňuje používání bylin. V 16. století předkládá v Evropě Paracelsus svou metodu podobnosti rostlin a lidských orgánů – co se podobá orgánu, orgán léčí. V 17. století v Anglii astrolog a lékař Culpeper překládá latinský text Pharmacopoeia, popisující účinky rostlin, a umožňuje tak širší využití fytoterapie. V 19. století zakládá Dr. Coffin v Anglii asociaci herbalistů, jeho práce, jak píše Halfon, měla velký vliv na další lékaře a bylináře, například Dr. Bacha, jehož květové esence jsou s úspěchem používány dodnes. Ve 20. století se ve Francii v 50. letech objevuje silná skupina vědců a lékařů zabývajících se fytoterapií, a to je také doba, kdy se rodí gemmoterapie (Halfon, 2005).

Fytoterapeutické preparáty

Pupenové tinktury řadíme mezi fytoterapeutické přípravky. Tyto přípravky jsou jedinečné a také mají svá pravidla. Halfon upozorňuje na dvě základní, která platí pro všechny formy přípravků, a jimiž by se měli řídit jak profesionálové, tak laici. Prvním pravidlem je, že divoce rostoucí rostliny, žijící v přirozených podmínkách, jsou preferovány před rostlinami pěstovanými uměle, protože obsahují více účinných látek. Druhým pravidlem je výběr rostlin. Obecně platí, že vybíráme-li mezi rostlinami, je lepší ta se silnějším aroma, tmavší barvy a s nejsilnějšími pupeny – pokud se týče

gemmoterapie. První známé formy fytotherapie používaly jako médium vodu. Voda je nejjednodušší a nejefektivnější médium pro získání elementů z rostliny. Později našly uplatnění i další látky (Halfon, 2005).

Způsoby použití bylin ve fytotherapii

Nálev – čaj

čerstvé, či sušené ručně sbírané byliny se nechají louhovat v horké, nikoli však vroucí vodě po dobu 3–9 minut podle byliny a nemoci (květ méně než kořen a tělo byliny, užívá se několik šálků denně, až 6, zase podle potřeby).

Vývar

se používá pro tužší části rostlin – kořeny, kůru, semena. Má silnější účinek než čaj, byliny se vloží do studené vody, ta se přivede k varu a v mírném varu se ponechá cca 15 minut, což by mělo zredukovat tekutinu. Používá se na výrobu sirupů (přidáním cukru nebo medu, cukr konzervuje – med méně, ale je zase lepší pro obsažené látky prospěšné pro organismus).

Macerát – výluh

se připravuje vložением specifického množství rostliny do tekutiny, kde se nechá určitý čas vyluhovat – podle požadovaného produktu od několika hodin po několik týdnů. Voda není ideální médium pro maceraci, protože může dojít k fermentaci a také se odpařuje. Nejprve se používalo víno, později jiný alkohol. Červené víno je lepší pro vysoký obsah taninu a resveratolu. Bílé víno má zase lepší diuretický účinek. Začátkem 20. stol. používá v Anglii Dr. Bach brandy a koňak pro své květové esence. U nás je používán líh – etanol., různé koncentrace (Halfon, 2005).

Strunecká, Patočka (2011) uvádějí, že resveratol byl v posledních dvaceti letech publikován vědci a lékaři jako látka skupiny polyfenolů známých jako flavonoly. Podobně jako další polyfenoly má velké antioxidační účinky, takže je účinným likvidátorem volných radikálů.

Mast, olej

je macerát smíchaný s olejem nebo tukem, aplikuje se na kůži, při masážích, na únavu svalů (nebo lze rovnou použít olej jako macerační základ – vhodný je např. kvalitní olivový olej lisovaný zastudena).

Koupele

již v Řecku byly hojně používané, také v Japonsku trvá jejich dlouhá tradice, kde jsou spíše používané jako společenské rituály, než pro hygienu a očistu. V Paříži bylo kolem roku 1300 na 25 veřejných lázní s herbální terapií. (Dnes je velkou módou thalaso terapie – léčba mořem - řasami, solí, kameny). Kolem roku 1400 téměř mizí, protože pro církve je řád veřejných lázní neúnosný. Až v 18. století, kdy slábne vliv církve, se situace obrací.

Kapsle a tablety

ve 2. polovině 20. stol. vzrůstá obliba koncentrátů v kapslích a tabletách – jeví se jako ideální způsob pro nové životní trendy (jednoduché použití, snadná dostupnost apod.) – jako potravinové doplňky. Ačkoliv byliny ztratí při průmyslovém zpracování 100% účinnost, protože rostliny jsou sušené, mleté na prášek a dále zpracovávány, stávají se kapsle a tablety velmi oblíbené (Halfon, 2005).

2.8 Gemmoterapie

Nejnovější formou přírodního léčení je gemmoterapie

„Gemmoterapie je fytotherapeutická metoda používající rostlinných zárodečných látek jako jsou mladé klíčky, čerstvé pupeny, kořínky, připravovaných macerací ve směsi vody, lihu a glycerinu za účelem výroby extraktu, který nazýváme „lihoglycerinový macerát“ (Andrienne, 2007, s. 15).

„Slovo gemmoterapie pochází z latinského slova ‚gemma‘, které značí zároveň pupen a drahokam, ať už minerálního nebo organického původu (ambra, perla), ale označuje rovněž sůl získávanou z dolů (kamenná sůl) a pryskyřici získávanou rozříznutím kmene borovice.“ (Andrienne, 2007, s. 15)

„Příbuznost pupenu s nerostnou oblastí neunikla pozornosti Dr. P. Henryho. Pupen lze chápat jako „nerostnou strukturu“ bez zjevného života, která se vyvíjí v zimě, tedy v době kdy je strom zdánlivě mrtvý“ (Andrienne, 2007, s. 15).

Také výraz „gemmae“ je základem slova „gemmule“, což označuje zárodečnou část vrcholu semene (zárodkového klíčku), z něhož samotný klíček po vyklíčení vznikne (Andrienne, 2005).

Andrienne se také zmiňuje o meristematické části pupene, která se skládá z nediferencovaných buněk s malými, hustými tenkostěnnými vakuolami s nefunkčními

plastidy, v nichž neprobíhá syntéza. Tyto plastidy se rychle rozmnožují, neumírají a znamenají pro zárodek neomezený vývoj. Z jedné jediné zárodečné buňky může „in vitro“ vzniknout celá rostlina (Andrienne, 2007).

V pupenech rostlin a stromů je obsažena veškerá jejich budoucí síla. Obsahují zárodečné tkáně, které jsou „totipotentní“ (tzn., že jsou schopné vytvořit jakýkoliv typ buňky, který se v organismu vyskytuje) a nacházejí se ve fázi intenzivního buněčného dělení. Pupeny také obsahují podstatně více nukleových kyselin, než bychom mohli najít v ostatních tkáních. Obsahují také vitamíny, minerály, hormony jako jsou auxiny, gibbereliny, enzymy a také oligoprky. Významným prvkem je také nerostná míza, kterou na jaře, kdy se pupeny sbírají, strom produkuje. Gemmoterapie se ukazuje být skutečnou fytoembrioterapií, neboť rostlinné zárodečné tkáně působí při regeneraci stimulačně na buněčnou drenáž. V těchto tkáních byly objeveny úplně nové léčebné účinky, které nebyly doposud u dospělých rostlin známé. Adrienne uvádí, že při použití Halpernova testu používaného v alergologii, se jasně ukazuje stimulační účinek na retikuloendotelový systém. Lihoglycerinové tinktury stimulují vylučovací orgány, působí očištně a jasně usnadňují detoxikaci organismu (Andrienne, 2007).

Gemmoterapii můžeme nazvat globální fytoterapií, neboť mobilizuje potenciální biologické energie zárodečných částí rostlin. Gemmoterapeutický preparát obsahuje skutečný koncentrát informací. Obsahuje v sobě veškeré schopnosti léčit, které má strom či keř, ze které daný pupen pochází. Dokazují to syntetické studie léčebných indikací. Pokud syntetizujeme lihoglycerinový macerát z lípy (*Tilia tomentosa*), zjistíme, že vlastní nejen sedativní účinky, které připisujeme květům, ale i pročišťující a močopudné účinky, která má běl, což je dřevo mezi jádrem a lýkem stromu. Také pro pupen hlohu (*Crataegus laevigata*) platí, že obsahuje léčivé vlastnosti plodu, který má blahodárny vliv na srdeční sval, a také květu, jež upravuje srdeční rytmus (Andrienne, 2007).

Halfon uvádí, že rozbor chromatografem odkryly například u černého bezu v tinktuře z pupenů až o 40 % vyšší obsah aminokyselin než v tinkturách z plně vyvinutých listů a 2x vyšší obsah vitamínu C, než v dospělé rostlině. Píše, že preparáty byly klinicky testovány na 3 skupinách lidí, kdy 1. skupina byla testována gemmoterapeuticky, 2. skupina preparáty z celé rostliny a 3. skupina placebem

v podobě destilované vody. Výsledky jasně prokázaly vynikající účinek gemmoterapeutik před extrakty z rostlin a placebem (Halfon, 2005).

Historie gemmoterapie

Vladimír Petrovič Filatov, profesor oděské univerzity, objevuje ve 40.–50. letech minulého století mimořádné léčebné účinky u preparátů vyrobených z částí rostlin vystavených mimořádně nepříznivým podmínkám, popisuje Zentrich. Svůj objev nazývá metodou biogenních stimulátorů. Pokud jsou rostliny, nebo jejich části, vystaveny nepříznivým podmínkám, v tomto případě temnotě a teplotě blízko 0° C, dochází k chemické reakci, která mobilizuje všechny síly částí rostliny k její záchraně. Vyrobený preparát z takto mobilizovaných rostlin se rovná syntetickému léčivu. Zentrich uvádí, že to byl právě Filatov, kdo inspiroval svými pokusy belgického lékaře Paula Henryho. Ten provádí stovky pokusů, na jaře 1952 používá poprvé pupeny z březových jehněd a vyrábí z nich tinkturu – výsledky předčily Filatovovy preparáty. Henry si uvědomuje jedinečnost pupenu jako takového – jak v prostoru, tak čase. Pro silné účinky upravuje tinkturu na homeopatickou potenci D1, jednoduše proto, aby ji zředil. Později si z porovnávání uvědomuje jedinečnost svého nápadu – spojení alopatického působení obsahových látek s informačním působením homeopatické potence. V roce 1953 na konferenci frankofonních homeopatů v Paříži referuje Henry o svém dvojobjevu. Tyto závěry oslovují Dr. Flamenta z Caen, který se svým přítelem Dr. Julianem (tajemníkem normandských homeopatů) rozpracovává v následujícím roce tuto metodu ke klinickému použití. Také již používá nové pojmenování gemmoterapie – podle latinského gemma – pupen, které zavedl dr. Tétou – vycházející z prací Henryho (ten svoji metodu nazývá blastoterapií – podle řeckého blastos – zárodek). Metoda se začíná rozmáhat, ale zpočátku pouze ve Francii. Snad proto, že se zbytek Evropy dívá na Francii a její homeopaty s nedůvěrou (Zentrich, 2007).

Historie gemmoterapie v Čechách

Zentrich popisuje začátky moravského bylináře Rudolfa Franěce (1910–1981) v 70. letech jako experimentování na základě kusých informací z Německa. Pro tehdejší politickou situaci, která jednak nepřála kontaktům se zahraničím a hlavně bylinářům samotným, objevuje Franěc v podstatě objevené. Bylináři Josef A. Zentrich

a Jiří Janča vycházejí z výsledků Franče a jako první v Československu seriózně o gemoterapii referují v 5. díle svého Herbáře. Pro jejich velkou zaneprázdněnost přibývají zkušenosti pomalu. Oba mají široké pole zájmů, bohatou klientelu a také příprava tinktur má svá úskalí. Např. pupeny dozrávají téměř současně, sběr pupenů je náročný na čas i prostor. První tinktury proto používají pro sebe a své okolí. Brzy se však začínají ozývat lidé, kterým gemoterapeutika pomohla, a kteří si je připravili doma sami (Zentrich, 2007).

V roce 1998 na popud obou bylinářů do historie české gemmoterapie vstupuje Jarmila Podhorná a situace se začíná měnit. Podhorná je stoupenkyní holistické, celostní medicíny, která chápe člověka jako bytost v souladu těla a duše a onemocnění kteréhokoliv tělesného orgánu pokládá za nemoc celého organismu. Začíná připravovat gemmoterapeutika víceméně manufakturním způsobem, takže tato léčiva začínají být dostupná na trhu. Navíc sama metodu rozšiřuje do obecného povědomí přednáškovou činností a spoluprací s lékaři, nakloněnými homeopatické léčbě. Ve výrobě gemmoterapeutik je přední odbornicí a její bohaté zkušenosti dnes využívá mnoho lékařů a také lidí samotných. Její firma Naděje vyrábí na 100 druhů pupenových tinktur a mnoho dalších produktů na jejich základě (Zentrich, 2007).

2.9 Principy použití gemmoterapeutik

Gemmoterapii lze úspěšně doplnit fytoterapií a homeopatií (což je vlastně principem), ale také akupunkturu – tedy odvětví, v nichž se mohou objevovat překážky, které zabraňují působení léku, jako např.: užívání uklidňujících prostředků, psychostimulací a neuroleptik, imunitní choroby, ohniska nákazy, nebo když nemocný již nemá dostatek životní síly (Andrienne, 2007).

Princip gemmoterapie podle Zentricha spočívá v jednom hlavním znaku (dosud nikde jinde nepoužívaném: léčba je založena na dvojkombinaci nespecifických očištných prostředků a prostředků se specifickým zaměřením tzn.

1. podání všeobecně očištného nespecifického prostředku působícího jako „drenážní“ (bříza, penízovka) – bylinná tinktura
2. podání specifického prostředku s konkrétním cílem (lípa posiluje CNS, líska – normalizuje KT) – gemmoterapeutikum (Zentrich, 2007).

V podstatě se jako první podává bylinný homeopatický preparát, nebo jejich kombinace, a jako druhý se podává preparát pupenový, nebo zase jejich kombinace. Podhorná zmiňuje význam homeopatických tinktur ve spojení s extrakty z pupenů, kdy homeopatika dávají tělu informaci, aby zahájilo ozdravný proces a pupenové tinktury regenerují obsahem svých látek. Dochází zde k jedinečnému propojení vlastností pročistujících, regenerujících a léčivých. Obecně platí, že léčba bylinami je šetrná, účinná, bez vedlejších účinků, nenechává odpad a hlavně ji lze užívat jako prevenci (Podhorná, 2007).

Gemmoterapii lze používat v jednotlivých tinkturách nebo ve formě kúr (komplexů) – ty jsou používané v České republice zejména Jarmilou Podhornou nebo Josefem Zentrichem – každý má svoji specifickou.

Gemmoterapeutický preparát, macerát D1

Andrienne uvádí tento postup: Čerstvé (nesušené) pupeny se dají vyluhovat do směsi lihu a glycerinu. Po vyluhování a přefiltrování se získaná tekutina, zvaná matečná tinktura nebo také koncentrovaný macerát, 10x naředí směsí vody, lihu a glycerinu, abychom získali lihoglycerinový macerát D1 nazývaný také mg D1. Poměr mezi pupeny a výchozím rozpouštědlem je 1/20 (ekvivalent váhy suchého pupenu). Poznamenejme, že toto luhování 1/20 je příbuzné, ale méně koncentrované, než preparát z matečné tinktury, který se provádí v poměru 1/10 ekvivalentu suché rostliny. Základní lihoglycerinový macerát je tedy 2x méně koncentrovaný, než základní roztok.

Podle Andrienneova názoru není tato metoda přípravy zcela optimální, protože vykazuje několik nevýhod:

– nejsou zde respektovány indikace Dr. P. Henryho, zakladatele gemmoterapie. Ten totiž přisuzoval velkou důležitost současné přítomnosti vody, lihu a glycerinu při luhování pupenu. Matečná tinktura se však získává luhováním pupenu pouze ve směsi lihu a glycerinu, což pomíjí vodu a všechen její důležitý vliv při extrakci aktivních principů a přenosu energetické informace pupenu, které Dr. P. Henry přisuzoval důležité místo.

Ředění této matečné tinktury ve směsi vody, lihu a glycerinu na úroveň 1D nic nepřináší. 1D se používá v homeopatii pouze pro snížení toxicity některých rostlin, které se kromě toho často připravují ve formě mateřské tinktury. V roztoku 1D musí být

navíc dynamizace. Dynamizace 1D představuje technický problém, když se jedná o velké objemy (několik stovek litrů). Pokud je Andrienneovi známo, žádná laboratoř tuto dynamizaci 1D pro velké objemy neprovádí.

– dávkování při užívání tinktur se pohybuje někde mezi 50 a 150 kapkami za den. Toto množství kapek a odpočítávání ztrpčuje užívajícím léčbu a také je pacient nucen konzumovat současně poměrně velké množství alkoholu. Nová galenická forma: koncentrovaný lihoglycerinový macerát neboli matečný macerát.

– tato nová galenická metoda podle Andriennea používá neředěný glycerinový macerát, tedy matečný. Používané množství preparátu je 10x nižší.

Dále Andrienne uvádí pro srovnání s formou 1D tyto výhody:

– celkové množství alkoholu, které musí pacient zkonsumovat, je 10x nižší, což je výhodou při aplikaci pro děti, starší osoby a také diabetiky, či osoby s jaterními problémy.

– snadnější používání při konzumaci, neboť se kapky lépe počítají, nižší objem se snadněji uskladňuje a s menší lahvičkou se i lépe manipuluje.

– pro základní vyluhování pupenů jsou používána všechna tři média, tedy voda, líh a glycerin. Všechna tři rozpouštědla se tedy podílejí na vyluhování i přenosu energie a informací pupenů.

Andrienne se zmiňuje i o nižší ceně této formy, protože obsahuje při stejném objemu látek z pupenů menší objem alkoholu (Andrienne, 2007).

Abychom pochopili benefity preparátů z pupenů stromů a jejich působení na lidský organismus, potřebuji zde zmínit některé spojitosti, týkající se symbolického a energetického pohledu na strom jako takový a také uvést souvislosti z fyto-sociologie.

2.10 Fyto-sociologické pojetí stromu

Andrienne poukazuje na to, že strom můžeme považovat za rostlinu obdobnou člověku, protože má permanentní objem, vnitřní a vnější stránku. Vyjadřuje strukturu, která umožňuje přenos a výměnu energie, míza stromu je podobná kostní dřeni. Existuje paralela mezi korunou stromu, jež popisuje soubor větví nad kmenem, a královskou korunou, která symbolizuje královského člověka. Andrienne myslí toho, kdo dosáhne

království ve svém nitru, tedy duchovního člověka. Strom představuje v rostlinné říši totéž, co znamená člověk v živočišné – jejich společným bodem je pojítka s duchovní stránkou. Strom je také hojně používán jako symbol pro hodnoty zakotvené hluboko v našem podvědomí. Jako příklady uvádí rodokmen, stromové znázornění organizačních schémat, májku či vánoční stromeček. Keltové používali při svých zemědělských, sociálních a kulturních činnostech kalendář založený na přírodních rytmech, na kalendáři stromů, stromy uctívali jako božstva, například jeřáb oskeruši. Stromů se týká mnoho lidových zvyků, např. v Belgii a Německu zakopával otec placentu pod mladý stromek, zasazený na počest narození dítěte (děvče hrušeň, chlapec jabloň), placenta symbolizuje živitelské energie – neztratí se, strom bdí nad zdravím dítěte. Stromy mají i svá poslání – hlídají hranice pozemků, návsi vesnic, jsou zasazeny v upomínku události v minulosti, kterou chceme uchovat prostřednictvím životnosti stromu, která je mnohem delší než lidská, poblíž kaplí a pramenů připomínají pohanský kult. Strom znamená komunikaci mezi podzemím, povrchem země a nebem, není nemožné, aby nečinil totéž i v člověku, prostřednictvím extraktů z pupenů, kterými nám napomáhá uvést do rovnováhy tělo i ducha (Andrienne, 2007).

Rostliny jsou organismy žijící ve společenství. Fytosociologie studuje rostlinná společenstva celého světa. Stromy využívané v současnosti v gemmoterapii náleží hlavně k evropské flóře. Během tisíců let se v Evropě objevily různé dominantní rostliny. Po zalednění tak stromy chladu a sucha – bříza a borovice – kolonizovaly tundru. Po oteplení se objevuje například líska, poté dub, jilm, jasan, později buk, habr a jedle. Rostlinná společenstva se postupem času vyvíjí. Silně poškozená území jsou kolonizována rostlinnými druhy pocházejícími ze stepi, do níž patří bříza. Tyto druhy stepi jsou ve vzájemném vztahu s poškozeným vnitřním stavem našeho organismu, charakterizovaným přesným anatomicko-patologickým stádiem. Existuje vztah mezi uplynulým fytosociologickým vývojem, fytosociologií současných stromů a anatomicko-patologickým vývoje jedince. Jeden významný zákon z lidské embryologie totiž praví, že: „*ontogeneze rekapituluje fylogenezi*“. Lze se domnívat, že totéž platí v případě gemmoterapie. Pupen v sobě obsahuje veškerý vývoj svého druhu (Andrienne, 2007).

„Společenstvo stádií rostlinstva v čase a prostoru tedy představuje opačnou analogii k různým patologickým stavům choroby. Nemoc nevyléčíme nikdy skutečně

do hloubky, nebudeme-li respektovat tuto ideu evoluce (kterou J. C. Leunis považuje za cyklickou)“ (Andrienne, 2007, s. 18).

Tento fakt demonstruje Andrienne na bříze bradavičnaté, kterou nazývá kolonizátorem par excellence, protože je stromem s minimálními požadavky na složení půdy, produkuje mimořádné množství semen a má také, díky svým kořenům, dobré regenerační schopnosti. Tyto vlastnosti řadí břízu k pionýrským druhům stromů, které se přirozeně množí na holinách. Pokud převedeme tyto ekologické poznatky o bříze jako takové na živočišnou říši, vyplývá z toho skutečnost, že bříza musí mít polyvalentní regenerační účinky a lze ji použít při léčbě mnoha chorob, v první řadě zánětlivých onemocnění, ale bude zároveň velice účinná při velmi závažných anatomicko-patologických stavech (Andrienne, 2007).

Shrneme-li tyto poznatky, dojdeme k závěru, že čím náročnější je strom na životní podmínky, tím specifičtější bude mít využití jeho gemmotherapeutikum. A naopak, čím méně nároků na zeminu má strom, čím je přizpůsobivější, tím širší využití bude mít tinktura z jeho pupenů. Také platí, že stromy z vlhkého prostředí, které mají vysoké požadavky na vláhu, budou jako gemmotherapeutikum organismus dehydratovat a naopak. Čím větší působnost má strom na kultivaci půdy, tím širší množství orgánů bude regenerovat jeho gemmotherapeutikum (Andrienne, 2007).

Energetické pojetí stromu

Podle Andriennea můžeme považovat stromy za prostředníky mezi energiemi nebe a země. Jednak pro jejich věk, protože dlouho žijí na stejném místě, což jim dovolí integrovat za svůj život parametry okolního prostředí, čím získají ohromnou sílu. Protože mají velkou korunu, mají mnohem větší listovou plochu než ostatní rostliny (povrch „slunečního snímače průměrně vzrostlého stromu se odhaduje na 1 ha). Z pupene stromu o váze několika mg vyrostle list o váze několika g – přitom se z pupenu uvolňuje obrovská potenciální energie – i v macerátu (Andrienne, 2007).

Stromy vysílají elektromagnetická mikropole pro člověka velmi důležitá. Tato mikropole přecházejí ze stromu na člověka a opačně. Ráno vychází ze stromů negativní náboj ze země, který nabíjí. Večer naopak pozitivní náboj ze slunce, který uklidňuje. Strom je podle denní hodiny vysílačem nebo přijímačem, člověk má nastavené svoje vnímání opačně (Andrienne, 2007).

Les lze přirovnat k organismu a strom k orgánu. Les dokáže vytvořit klima zmírňující extrémy – není zde nikdy ani zcela teplo, ani zcela zima. Pro snížení množství světla pohlceného listovím se v lese vyvine prostředí vhodné a příjemné pro vnitřní prostředí lidské. Člověk se podvědomě cítí v lese bezpečně. Stromy vyrovnávají světlo a stín, zachycují déšť, prach, očišťují vzduch, chrání a čistí zemi, kterou zúrodňují (Andrianna, 2007).

Stromy s největší důležitostí pro gemmoterapii

zpracováno podle Andrianna (2007):

(všechny účinky popsány níže se vztahují na pupenové preparáty)

Bříza

V gemmoterapii jsou používány dva druhy břízy, a to bříza bílá (*Betula alba*) a bříza bělokorá (*Betula pendula*). Tyto dva druhy břízy se liší hlavně oblastí, kde se vyskytují. Jak popisuje Andrianna, můžeme je často potkat ve společném prostředí, což také vysvětluje fakt, že extrakty jejich pupenů lze smíchat do jedné tinktury.

Latinský název *Betula* pochází z keltského slova *betul*, které má spojitost s prvním lunárním měsícem keltského kalendáře – okamžikem maximální světelnosti. Břízu využívá lidstvo věky. Míza je dodnes považována za elixír života pro svůj vysoký obsah minerálů. Zkvašená míza pak dovede velice rychle detoxikovat organismus od alkoholu. První léčebná zmínka pochází ze 12. století od Svaté Hildegardy. Gemmo tinktura je nejpoužívanější jako drenážní prostředek. Pročišťuje játra, remineralizuje, je používána proti bolesti kloubů, zad, proti ztuhlosti kloubů, osteropóze, stimuluje slezinu, slinivku, působí protizánětlivě na játra a pohrudnici, rozpouští cholesterol.

Borovice

remineralizuje – úzce spojená s kostmi a klouby (hojí kloubní chrupavky – dobrá na posílení páteře), na artrózu, osteropózu, prevence zlomenin.

Líška

jako strom posiluje kvalitu půdy – mění pH půdy (svými listy), je široce používána jako zesilující účinky dalších léků (je tedy multifunkční), působí na plicní choroby, oběhový systém, snižuje srážení krve, cholesterol, blahodárna pro tepny, hlavně dolních končetin, vhodná pro ledviny (vstřebání otoků dolních končetin), játra – cirhóza, nervovou soustavu – proti depresím.

Dub

v přírodě zastává totéž postavení jako lev v přírodě – král lesa, posvátný strom, symbol tvrdosti. Má účinek na žlázo (endokrinní) systém, působí jako sexuální tonikum, stimuluje produkci testosteronu. Je doporučován při rekonvalescenci a potížích z nesprávné výživy.

Jilm

další drenážní prostředek, čistí organismus (vhodný na exémy, akné, opary), zbavuje toxinů. Působí na urogenitální systém, snižuje obsah kyseliny močové v organismu (dna), je protiprůjmový, remineralizuje organismus.

Jasan

má protirevmatický účinek, zachycuje volné radikály, protizánětlivý, snižuje kyselinu močovou v organismu, cholesterol, zbavuje stresu, posiluje ledviny, které netoxikuje, řadíme ho k významným potencionálním prostředkům proti revmatismu.

Buk

je protialergický a protihistaminový, přispívá k vylučování kyseliny močové, snižuje její hladinu v organismu, také dokáže snížit hladinu cholesterolu, stimuluje jaterní mikrořagy, zvyšuje imunitu.

Habr

používaný na poruchy jater, oběhového systému (zvyšuje počet krevních destiček), snižuje cholesterol, léčí bronchitidy a záněty nosních dutin, zvyšuje imunitu a má protihistaminový účinek.

Jedle

stimuluje růst kostí, mineralizuje organismus, usnadňuje tvorbu kostní tkáně, (předepisuje se štíhlým s dlouhými končetinami a u rachitických dětí, které náhle vyrostly a nemají pocit hladu). Vhodná zejména v pediatrii, protože usnadňuje rovnováhu minerálů v těle, zabraňuje demineralizaci mladého organismu protože stimuluje vstřebávání vápníku (Andrienne, 2007).

2.11 Rozdělení gemmoterapeutik podle Zentricha (2007):

Zentrich sám ve své knize dělí gemmoterapeutika na několik skupin:

Základní gemmoterapeutika I. sledu

jsou vyráběna z dobře dostupných surovin, mají široký záběr účinků, jsou používané jako očistná, drenážní, regulační, upravují endokrinní rovnováhu organismu. Patří sem zejména bříza, používaná jako základní drenážní prostředek, stimuluje jaterní funkce, působí na výskyt bílkovin v moči, tzv. albuminurii, na slezinu, u které upravuje funkce a regeneruje ji samotnou, dobré výsledky pak přináší i při regeneraci po některých typech žloutenky. Další hojně využívanou tinkturou je buk – jeden z drenážních prostředků pro razantnější nespécifickou léčbu (před nástupem chřipky), specifický na úpravu činnosti ledvin, jako podpůrný prostředek. Mezi další gemmotinktury I. sledu patří i javor babyka, dub, habr, hloh, jalovec, jedle, jinan dvoulaločný, lípa, líska, měsíček lékařský, ořech vlašský, oskeruše, sosna borovice lesní, topol.

Gemmoterapeutika II. sledu

jsou používaná jako stimulační a povzbuzující preparáty. Zentrich si je vědom toho, že jeho seznam nemůže být vždy úplný, a proto upozorňuje, že uvádí hlavně gemmoterapeutika, se kterými nabyt větší zkušenosti. Řadí sem například americký ořešák, používaný hlavně jako protinádorový (lze používat současně s ozařováním). Sám upozorňuje na to, že ořešák někdy působí až neuvěřitelně rychle, někdy však jen nedostatečně. Ořešák by proto byl vhodný pro další výzkum. Ale Zentrich ho doporučuje pro inoperabilní nádory, léčené masivním ozařováním. Borůvka je dezinfekční, zlepšuje vidění ovlivněním zrakového nervu a sítnice, zlepšuje využití přirozeného inzulinu – na cukrovku II. typu. Černá jeřabina reguluje štítnou žlázu, je účinný kardiostimulátor, ovlivňuje pružnost, pevnost a nepropustnost cévních stěn, působí jako antisklerotikum, celkově posiluje organismus. Jmelí bílé je užíváno na prokrvování mozku, jako stimulátor slinivky a jejích enzymatických funkcí. Jírovec maďal – pakaštan koňský vyzkoušený zejména při regeneraci křečových žil, bércových vředů, prokrvování periférií.

Gemmoterapeutika III. sledu

sem patří podle Zentrichova dělení přípravky, které se používají spíše výjimečně a v ČR se nevyrábějí. (Obyčejným písmem je uvedena francouzská škola, kurzívou gemmotinktury zavedené bylináři Zentrichem a Jančou.)

bříza bílá – jehnědy – hormonální sféra, *česnek medvědí* – antisklerotikum, cedr libanonský – kožní problémy, citroník – používá se lýko – varixy, *javor klen* – žlučník, mandloň obecná – cholesterol, olivovník – cholesterol, cukrovka. Tato gemmoterapeutika nahrazují preparáty vyráběné u nás z jiných druhů, se stejným účinkem, i když dnes již není problém objednat tinktury ze zahraničí. Ve prospěch našich, českých, gemmoterapeutik, hraje jejich poměrně vysoká cena (Zentrich, 2007).

2.12 Způsoby užívání gemmoterapeutik

Francouzské prameny uvádějí toto dávkování:

„Podle obecného pravidla se vnitřní použití doporučuje mimo jídlo, a to 1 až 3krát denně. Můžeme začít 5 kapkami koncentrovaného lihoglycerinového macerátu 1krát denně, potom postupně zvyšovat dávkování (o 1 kapku denně nebo pomaleji – o 1 kapku každé 3 dny) až po 15–20 kapek a poté snižovat až po 5 kapek. Jakmile zaznamenáme dosažení určitého výsledku, zachováme počet kapek po zbytek léčby bez zvyšování či snižování. Jiný způsob, jak postupovat, je užívat stejný počet kapek po celou dobu léčby. Obvykle se užívá 3krát 5 kapek denně nebo 15 kapek ráno nebo 2krát 15 kapek denně. Uvedená dávkování jsou platná pro koncentrovaný lihoglycerinový macerát. Pokud tedy užíváte formu macerátu D1, je třeba násobit výše uvedená množství desíti (například: začínáme 50–ti kapkami atd.)“ (Andrienne, 2007, s. 22).

Adriannen také uvádí, že se doporučuje léčba trvající minimálně tři týdny, obnovená třikrát s pauzou jeden týden mezi každou kúrou (Andrienne, 2007).

Francie má v užívání gemmoterapeutik i svá specifika, např. tinktury jsou míchány do směsí přímo v lahvičce, kúry jsou nazývány komplexy atd. Pro používání v České republice jsou našimi výrobci uváděné vyzkoušené postupy, proto nepovažují za nutné se více rozepisovat.

Ve Spojených státech amerických, jak uvádí Halfon, jsou tinktury v koncentraci matečného macerátu k dispozici pouze lékařům homeopatům, kteří doporučí užívání. Uvádí také obvyklé ředění v poměru D1, nebo také v méně známém označení 1X.

Homeopatika D1 jsou k dostání v maloobchodní síti. Oba preparáty (maceráty i homeopatické tinktury) jsou užívány orálně, ve formě kapek, sprejů, ale také jsou užívány jako masti (krémy). Dávkování uvádí pro D1 50–100 kapek ve vodě 2x denně v trošce vody, macerát D0 5–10 kapek 2x denně v trošce vody. Pro správné dávkování se ale odvolává na doporučení odborného lékaře (Halfon, 2005).

Zentrich patří v České republice mezi bylináře používající gemmoterapeutika nejdéle. Jak sám uvádí z důvodů absence originálních podkladů z Francie, museli experimentovat s dávkováním, až se ustálili na množství ½–2 kapky na 1 kg tělesné váhy a den. Přestože je v kolébce gemmoterapie dávkování rozdílné, nevidí důvod, proč dávkování měnit a přizpůsobovat originálu, protože jejich způsob se ukázal být funkční a plní veškeré požadavky. Sám Zentrich přesto používá jiné dávkování a postupy než Podhorná. Také proto, že je lepší bylinář než gemmoterapeut a Podhorná je lepším gemmoterapeutem nežli bylinářem (Zentrich, 2007).

Indikace podle Zentricha spočívá v těchto obecných pravidlech: nescifický drenážní prostředek doporučuje podávat pouze několik dní, až týden, obvykle doporučuje využívat celou 25ml lahvičku. Specifické prostředky jsou baleny po 50 ml a záleží na účelu a nemoci, zpravidla jsou doporučovány využívat 2–3 lahvičky. Pro lehčí případy, jako jsou nachlazení, kašel, má trvat kúra 3 týdny. Střední kúra by měla trvat alespoň 6 týdnů, při déletrvajících potížích, například při alergii dýchacích cest. Zpravidla se využívají dvě sestavy. U těžších stavů by mělo užívání trvat 9–12 týdnů. Při užívání je dovoleno užívat několik gemmoterapeutik postupně za sebou, nebo najednou, pak je přirozené, že je třeba upravit jednotlivé dávky. Příklad: při hmotnosti 75 kg a aplikaci 2 gemmoterapeutik, snížíme dávku každého gemmoterapeutika na cca 45 kapek denně. Nescifické preparáty působí na organismus očištně, odbourávají toxické látky vzniklé z vlastní látkové výměny. Je tedy logické, že osoby starší budou mít v těle těchto látek více než děti nebo mladiství. A také u osob starších se metabolismus zpomaluje, trvá tedy déle, než se orgány pročistí. Zentrich vysvětluje důležitost drenáže pro léčbu. Její použití výrazně zvyšuje účinky léčby následné. Navíc k léčbě gemmoterapeutiky často přistupují lidé, kteří již užívají uklidňující léky, antibiotika apod. Organismus postižených se brání chemickým škodlivinám, a pokud jej stimulujeme drenážními prostředky, ochotně se podrobuje. Při prvních příznacích můžeme dobře aplikovanou gemmoterapií zcela nahradit klasickou medicínu. Ale

i v těžších případech můžeme gemmoterapií ovlivnit uzdravování organismu nebo alespoň snížit dávkování chemickou medikací (Zentrich, 2007).

Zentrich radí i jakým potravinám se vyhýbat, které naopak doplnit, tam, kde je možné je použít, uvádí konkrétní míchané čajové směsi ze své produkce, které lze dostat na trhu. Podhorná, jak už jsem se zmínila, dovedla svoji gemmoterapii do manufakturních rozměrů. Pro své odběratele zprostředkovává jednak odborné školení, přednášky, ale také poradnu, kdy si každého tazatele zařazuje do své databáze a je tak schopna radit svému klientovi komplexněji. Pro jednodušší orientaci vyvinula řadu regeneračních kúr, které jsou cílené přímo proti nejčastějším příčinám zdravotních potíží. Kúry sestavené Podhornou jsou složené z několika bylinných a pupenových výtažků. Podle principu použití gemmoterapeutik jsou seřazeny vždy nejprve bylinné, pak pupenové. Bylinné se mohou užívat současně – nejvíce 3 lahvičky a k nim se přiřadí jeden pupenový výtažek, drenážní – zpravidla bříza. Kúra obsahuje nejvíce 6 lahviček (neznamená to 6 druhů bylin a pupenů, protože Podhorná má i směsové tinktury) a končí využitím všech lahviček postupně do konce (tzn. pokud dojde bylinná dříve než druhé bylinné, pokračujeme bez ní, po 1. gemmoterapeutiku začneme brát druhé, třetí – jednotlivé tinktury mají různou hustotu, jinak kapou – pokud se ukápnete a nadávkujete si o několik kapek více, nic se neděje, důležité je dovyužívat celou kúru). U citlivějších osob nebo dětí může být dávkování příliš silné, lze jej snížit na polovinu, nebo užívat jednotlivé preparáty jednotlivě. Jedna kúra s 5–6 lahvičkami je asi na 3–4 týdny užívání. Po jejím využití lze navázat kúrou další, a to buď zase stejnou, nebo kúrou pokračovací (má zpravidla polovinu složení jinou – někdy drenážní, jindy GT specifické). Např. u kúry na močové cesty obsahuje základní kúra vřes-měsíček-pcháč oset – žlučník játra, židovská mochyně – odstraňuje soli, bříza – drenáž, jalovec – ledviny. Pokračovací kúra: mochyni nahrazuje lichořešnice – likvidátor bakterií, jalovec nahrazuje vřes – lepší regenerace ledvin. Užívání kúr je individuální a záleží na aktuálním zdravotním stavu. Při dlouhodobějších potížích je třeba užívat co nejdéle a mezi kúrami dělat i pauzy. Pauza trvá minimálně 14 dnů po využití druhé kúry, ale pokud nejsou závažnější problémy i delší. Užívání klasických léků nevyklučuje užívání tinktur. Stačí nechat mezi užitím alopatických léků a tinktur ½ hodiny pauzu. Doba užívání tinktur je ½ hod. před jídlem nebo 1 hod. po jídle. (Lze upravit podle ostatních léků např. léky na lačno, gemmoterapeutika po jídle, apod.) Výtažky rozhodně

nenahrazují klasickou léčbu. Užívají se jako doplněk. Užívání nevyžaduje žádnou zvláštní dietu (Zentrich, 2007).

Samotná aplikace je podle Podhorné jednoduchá: lahvičku je třeba protřepat (případné usazeniny nejsou na škodu), můžeme dávkovat jednu po druhé na lžičku nebo lze nakapat do 20 ml vlažné vody, nechat chvíli odstát, podržet v ústech a polknout. Do vody kapeme v případech, kdy z nějakého důvodu vadí alkohol (u dětí, cukrovkářů, při jaterních potížích). Voda v tomto případě má být teplá, nikoli horká a obsahem s tinkturou je nutno chvíli kroužit ve sklenice, alkohol má tendenci se odpařit. Samotné tinktury je možné zapít vodou. Poválení v ústech má také svůj důvod, dochází již ke vstřebávání sliznicemi v ústech, protože v trávicím traktu může dojít ke znehodnocení některých důležitých látek. V zahraničí jsou k dostání spreje. Toto balení je možná praktické, jednoduché, protože se aerosol dostává i do nosních sliznic, což je výborné zejména při chřipkovém období. 1 stříknutí nahradí cca 5 kapek. Balení ve spreji ale vidím jako vhodné pro užití jedné tinktury, nikoli v kúrách (Podhorná, 2007).

Podhorná zdůrazňuje, že všechny kúry působí léčivě, regenerativně i preventivně. A proto si jimi i člověk, který se jinak cítí zdravý, může prospět. Jako prevence se kúry používají hlavně u rizikových skupin z důvodu dědičných faktorů, při rizikovém povolání apod. Ve středním věku – kdy se organismus hůře vyrovnává s obtížemi, na podporu imunity jako imunostimulátory. Při onemocnění je vhodné je používat jako doplněk stravy, protože jsou bez vedlejších účinků, stimulují, regenerují, doplňují do oslabeného organismu vitamíny, minerály a stopové prvky (Podhorná, 2007).

2.13 Přehled některých rostlin používaných v gemmoterapii

(zpracováno podle interních nepublikovaných materiálů Mgr. Jarmily Podhorné)

Rostliny pro bylinné tinktury

Bělotrn kulatohlavý – podporuje činnost nervových a mozkových center

Je vhodný na svalové atrofie, dočasné poruchy hybnosti, podráždění a poruchy nervů, bolesti nervového původu.

Česnek medvědí, česnek setý – dýchací cesty, střevní flóra

Česnek má antibakteriální a antiplísňové účinky, likviduje průjmové stavy, zlepšuje krevní tlak, je antisklerotický.

Eleuterokok – čertův kořen – působí na odolnost, prokrvení, proti zhoubným procesům
Jako adaptogen a harmonizátor působí proti stresu, zlepšuje prokrvení srdečního svalu
a mozku, proti metastázám, vhodný při ozařování tkání.

Echinacea-purpurea – imunomodulátor, působí proti nachlazení
Přináší celkové posílení imunity, zlepšuje lymfatické potíže, je vhodná u křečových žil,
protibakteriální.

Jinan dvoulaločný – Gingo biloba – podporuje paměť, cévy
Příznivý při náhlé hluchotě a hučení v uších, rozšiřuje cévy i v hlavě, vhodný na paměť
i při degenerativních procesech v mozku, podporuje srdeční činnost.

Jeřáb ptačí – ženské potíže, klimakterium
Ovlivňuje hormonální systém, hlavně při snížené funkci, spolu s jeřábem oskeruší
likviduje nežádoucí procesy ve tkáních.

Jmelí – krevní tlak, skleróza, klimakterium
Snižuje krevní tlak, tlumí bolesti hlavy, ovlivňuje činnost slinivky, působí proti zvýšené
činnosti štítné žlázy.

Kozlík lékařský – snižuje nervové napětí
Tlumí stavy napětí, nervozity, uklidňuje a posiluje nervy, pro navození zdravého spánku

Kotvičník pozemský – posílení organismu, štítné žlázy
Posiluje organismus při těžších zdravotních stavech, zlepšuje činnost srdce a cév,
na svalovou regeneraci.

Kukuřice setá – látková výměna, cukr
Čnělky samičích květů zlepšují látkovou výměnu, přispívají ke snížení krevního cukru,
tinktura odstraňuje otoky kloubů, používá se také na snižování nadváhy.

Lékořice – proti virům a nemocem průdušek
Je protizánětlivá, odstraňuje křeče, zkvalitňuje funkci nadledvinek – tvorbu ženských
hormonů.

Lichořešnice – likvidátor bakterií
Působí likvidačně na bakterie v močových cestách, v dýchacích cestách, omezuje
výskyt těchto choroboplodných bakterií.

Měsíček lékařský – širokospektrý
Posiluje činnost jater, užívá se při úporné dušnosti, proti bušení srdce, zlepšuje sliznice
žaludku a tlustého střeva, posiluje nervovou soustavu.

Ostropestřec mariánský – čistí játra

Významně přispívá k regeneraci jater i žlučníku, zlepšuje látkovou výměnu, působí na gynekologické potíže.

Pelargonie růžová – cévy a srdce

Čistí cévy od sklerotických usazenin, posiluje srdeční činnost, pomáhá při depresivních stavech, pozitivně posiluje průdušky.

Penízovka sametonohá – likvidátor bakterií, na slinivku

Tato houba přispívá ke zlepšení slinivky, působí blahodárně při ischemii srdce.

Štětka – širokospektrá bylina

Zklidňuje organismus, hojí sliznice žaludku a dvanácterníku, je vhodná na plicní potíže.

Topol – zklidňuje organismus, příznivě působí na záněty

Je účinný při snižování tělesné teploty, příznivý na močové cesty, klouby, dezinfikuje celkově organismus.

Třezalka – pro zklidnění organismu, na nervová postižení

Působí blahodárně na nervovou soustavu a na zánětlivé procesy v těle, vhodná při rehabilitaci po mozkových příhodách, roztroušené skleróze, také pročišťuje krev.

Tužebník – pro posílení kloubů, na látkovou výměnu

Podporuje vylučování solí z tkání – včetně z kloubů, podporuje látkovou výměnu, zlepšuje pokožku.

Tykev obecná – na močové cesty

Ovlivňuje svalovinu svěrače, snižuje riziko prostatických potíží, zlepšuje kvalitu kůže, posiluje zrak.

Vrbka úzkolistá – urologické potíže

Napomáhá při nespavosti, na vegetativní psychická rozladění, používá se proti nežádoucím bakteriím v těle, proti otokům, při prostatických potížích, přispívá k hojení sliznic.

Žampion – tlumí alergie, krevní tlak

Účinný proti alergickým potížím s průduškami a kůží, antibakteriální, na normalizaci krevního tlaku.

Byliny, které jsou u nás používané, ale nejsou původní (zpracováno podle interních nepublikovaných materiálů Mgr. Jarmily Podhorné)

Červené lapacho – k posílení imunity

Léčivka Inků, posiluje organismus, vylučuje toxiny z těla, proti zhoubným nemocem.

Gotu-Kola (Bráhmí) – stimulant na celý organismus, regeneruje životní síly

Používá se při hojení ran, na křečové žíly, podporuje krevní oběh – zvláště u končetin, zklidňuje deprese, zlepšuje paměť – dokrvuje mozek, napomáhá regeneraci sliznic, příznivá proti hluchotě, zmírňuje cukrovku.

Grapefruit – semínko – na posílení obranyschopnosti, bakteriální a virové nákazy

Semínko z grepu je vhodné na vnitřní i vnější použití. Zevní: afty, opary, zubní kazy, bolestivé dásně, rýma, rozmanité kožní poruchy, nachlazení. Vnitřní: potíže virového původu, rýmy, potíže žaludeční i střevní, narušené sliznice, dušnost, otoky.

Žen-šen-všehoj – imunita, skleróza

Má omlazující účinky, používá se proti kornatění cév, posiluje paměť a imunitu.

Přehled některých rostlin používaných pro pupenové tinktury (zpracováno podle interních nepublikovaných materiálů Mgr. Jarmily Podhorné)

Aralka mandžuská – zvyšuje svalovou sílu, vitální kapacitu plic, stimuluje centrální nervový systém, tonizátor při celkové únavě a rekonvalescenci, normalizuje krevní cukr.

Bazalka posvátná – harmonizuje trávicí soustavu, podporuje činnost žaludku, vylučování žluče, tlumí plynatost, zklidňuje nervový systém, normalizuje krevní cukr a tlak.

Bez černý – ovlivňuje příznivě cévní stěny, stav a funkci srdce, používá se při bolestech nervového původu, na různé kožní problémy (obklady), při dlouhotvajících kloubních problémech.

Bělotrn kulatohlavý – zlepšuje vedení vzruchu nervem, normalizuje funkce srdce, působí jako svalové tonikum, při všech nervových potížích, nadějný přípravek při různých svalových potížích včetně svalové atrofie.

Borovice sosna – regeneruje kostní tkáň, kosti, chrupavky, vhodná při sníženém obsahu kloubního mazu, ale i vápníku v kostech, dodává tělu velké množství minerálních látek.

Borůvka černá – působí dezinfekčně, zlepšuje vidění působením na sítnici a zrakový nerv, zlepšuje využití přirozeného insulinu, v organismu dobře ovlivňuje cukrovku II. typu, příznivě ovlivňuje cévní stěny.

Brusinka – příznivě pomáhá při potížích močových cest, při „řidkých kostech“, kloubních potížích, zabraňuje ukládání tuku a vápníku v cévách, uvolňuje křeče, vynikající při menopauze.

Bříza – stimuluje jaterní funkce, zlepšuje činnost slinivky, podporuje zdravý stav kostí, detoxikuje organismus a bere se jako přípravný prostředek k vlastnímu užívání.

Březové jehnědy – odstraňují vysoký krevní tlak, jsou vhodné při úbytku životních sil a poruchách krvevotvorby, výrazně ovlivňují hormonální sféru a potenci.

Buk lesní – čistí cévy od usazenin, podporuje činnost ledvin a jater, pomáhá při potížích kloubů, příznivě působí proti různým výrůstkům, rozpouští močový písek, vedle břízy další vhodný drenážní přípravek.

Černý jeřáb – aronie - příznivě působí na činnost štítné žlázy, podporuje srdce a činnost cév, působí proti usazování tuku a vápníku v cévách, vylučuje soli z organismu.

Černý rybíz – účinný při snížené činnosti nadledvinek, výborný při kožních problémech, senné rýmě a záchvatech dušnosti, snižuje krevní tlak, pomáhá v boji proti chorobné únavě a migrénám, harmonizuje žlázy s vnitřní sekrecí.

Černý rybíz-kalina-rozmarýn – směs pupenů napomáhá proti přecitlivělosti na různé vnější podněty, jakými jsou kožní problémy, dušnost, senné rýmy a jejich úporné formy.

Černý rybíz-borovice-vinná réva – směs pupenů potlačuje bakteriální procesy, zlepšuje křečové žíly, různé kloubní a kostní potíže.

Černý rybíz-maliník – normalizuje hormonální činnost ženských orgánů, příznivě působí na plodnost, zlepšuje potíže související s přechodem.

Divizna velkokvětá – podporuje zdravou funkci brzlíku a sleziny, vhodná při dýchacích problémech, úporné dušnosti, omezuje mikrobiální procesy v dýchacích cestách.

Dub – hojí sliznice, brání vzniku paradentózy, odstraňuje vleké průjmy, harmonizuje žlázy s vnitřní sekrecí, vedle břízy další vhodný drenážní prostředek.

Habr – je vhodný na problémy s horních cest dýchacích, hojí sliznice, rýmu, stimuluje činnost jater, vynikající proti kornatění cév, tlumí zvýšenou krvácivost.

Hloh – vhodný na činnost srdce – podporuje jeho správnou činnost, napomáhá dobrému stavu cév bez usazenin, a tím i správnému krevnímu oběhu a tlaku, zklidňuje při depresích, posiluje dýchání.

Jasan – snižuje kyselinu močovou v krvi, vhodný antivirový prostředek, odstraňuje některé kloubní problémy.

Jalovec – regeneruje játra, je velmi vhodný rekonvalescenční prostředek po jaterních potížích, zlepšuje činnost ledvin, rozpouští močový písek, snižuje hladinu cholesterolu, působí antiskleroticky a na zhoubné procesy.

Javor babyka – příznivě ovlivňuje bolesti hlavy a závratě, zlepšuje některé ztráty hybnosti a funkci nervů, tlumí bolesti nervového původu, vhodný při potížích s roztroušenou sklerózou a při některých psychických problémech.

Jedle – výborná proti úporné dušnosti, na potíže z nachlazení vyvolanými bakteriemi, stimuluje krvetvorbu a u dětí růst kostí.

Jeřáb oskeruše – regulátor žilního systému, vhodný při rekonvalescenci po problémech s křečovými žilami, spolu s jeřábem ptačím bojuje proti nežádoucím útvarům v ženských orgánech.

Jeřáb ptačí – obsahuje přírodní látky podobné ženským hormonům, použití pro většinu problémů s ženskými orgány.

Jinan dvoulaločný – *ginkgo biloba* – vhodný pro zdravou činnost mozku, po náhlých mozkových příhodách, příznivý na náhlou hluchotu i postupně ztrácený sluch, dokrjuje končetiny, normalizuje rytmus srdce, zlepšuje paměť, stařecký třes a bolesti hlavy.

Jírovec maďal – výrazně ovlivňuje cirkulaci krve v plicích, protiotokový, zlepšuje kvalitu cévních stěn, vhodný na křečové žíly a bércové vředy.

Kaštan pravý – používán při poruchách metabolismu, posiluje žilní a lymfatickou cirkulaci, napomáhá pročištění lymfatického systému.

Kopřiva dvoudomá – vynikající pro regeneraci jater, čistí organismus, vhodná pro látkovou výměnu ve stáří, stimuluje žlázy s vnitřní sekrecí, omlazuje organismus.

Kotvičník pozemní – mimořádný pro podporu počtu spermií a jejich životnosti, přispívá k dozrání vajíček, regeneruje svalové vlákno, nadějný regenerační prostředek pro osoby středního a staršího věku.

Kukuřice setá – příznivě ovlivňuje cévní křeče a podporuje regeneraci srdeční tkáně, také je vhodná při degenerativních změnách v tkáních končetin, při nízkém tlaku a proti otylosti.

Len – optimální pro regeneraci narušených sliznic trávicího ústrojí, hlavně žaludku a střev, zevně potlačuje zanícení v kůži a napomáhá hojení popálenin, ulehčuje při astmatických potížích.

Lesní bez hroznatý – vynikající imunostimulátor, podporuje činnost ledvin, jater, má podobné účinky jako kortikoidy.

Lípa – vhodná při úzkosti a psychickém napětí, tlumí pocity svědění, vynikající antidepresivum, na veškeré nervové potíže (doplnit bělotrnem – regeneruje nervy).

Líska – má protisklerotické účinky, zlepšuje poruchy jater a je vhodný pro doléčení žloutenky (spojit s rozmarýnem), ozdravuje plíce – rozedmu, snižuje tlak, ředí krev – tím tlumí bolesti hlavy, působí antidepresivně.

Lichořeřišnice větší – je protibakteriální účinky, omezuje výskyt streptokoka, stafylokoka, salmonely a dalších bakterií, hlavně v oblasti močových a gynekologických cest a také cest dýchacích, snižuje četná rizika plynoucí z přítomnosti bakterií v těle, podporuje růst vlasů a omezuje jejich vypadávání.

Modřín opadavý – je vhodný na problémy horních cest dýchacích, nosních dutin, podporuje zdravý stav kloubů, příznivě působí při některých problémech ledvin.

Maliník-ostružiník-olše – účinná směs proti ukládání tuků, nežádoucím změnám v cévách, omezuje vysychání kloubního mazu a zabraňuje bakteriálním procesům v organismu.

Olše – omezuje nežádoucí bakteriální procesy ve tkáních, podporuje srdeční činnost, působí proti srážlivosti krve v žilách, podporuje dobrý stav kloubů, vhodná při problémech s kostní tkání, pomáhá na migrénu.

Ořešák královský – posiluje obranný systém, tlumí přeměny vaziv, příznivě ovlivňuje kloubní a žilní potíže, stimuluje slinivku, tlumí střevní meteorismus, účinný proti rozmanitým kožním problémům.

Ořešák americký – omezuje v těle výskyt virů a bakterií, vhodný při rekonvalescenci po operaci, či ozařování, působí proti zhoubným procesům.

Ostružiník – působí antiskleroticky a antidegenerativně, pomáhá při poruchách kloubů, vysychání kloubního mazu, při řídnutí kostí (v kombinaci s maliníkem).

Ostropestřec mariánský – regeneruje játra, žlučník, slinivku, zlepšuje látkovou výměnu

Réva vinná – na bolestivé stavy kloubů, při nedostatku kloubního mazu a řídnutí kostí, podporuje tvorbu bílých krvinek (stimuluje obranný systém), potlačuje bakteriální procesy ve střevech.

Rozchodnice růžová – zlatý kořen - obsahuje flavonoidy, silice, třísloviny, zlepšuje využití tuků pro získání energie, vyšší vytrvalost, koncentraci, aktivuje štítnou žlázu, odbourává únavu, harmonizuje organismus.

Vřes – je příznivý při problémech ledvin a při otocích, posiluje organismus a působí proti únavě.

Vrba bílá – je výborná proti virovým nákazám – s břízou, při bolestivých stavech kloubů – s olší, snižuje dráždivost nervové soustavy – s měsíčkem, zlepšuje stav močového a trávicího ústrojí.

Žito seté – regeneruje játra, spolu s pýrem a ostropestřcem je vhodné na kožní problémy u stárnoucího organismu, na problémy vyvolané nežádoucími bakteriálními procesy v těle, na kožní problémy, pomáhá zlepšovat zhoršenou psychiku a depresivní stavy, vhodné při rehabilitaci po mozkových příhodách, při různých formách nervových poruch.

Některé další rostliny používané u nás, avšak nepůvodní

Fíkovník – ovlivňuje činnost trávicího ústrojí, podporuje zdravý stav žaludeční sliznice, zlepšuje a normalizuje činnost mozku, je lékem na mozkové poruchy.

Kiwi – snižuje horečku, posiluje organismus, odstraňuje psychické napětí, zlepšuje látkovou výměnu a také zmenšuje otoky.

Sekvoj obrovská – vhodná při potížích souvisejících s věkem, pozitivně působí na stav kloubů a kostí, vhodná proti tvorbě nežádoucích vazivových útvarů.

Šišák bajkalský – účinný adaptogen, pomáhá překonávat následky působení stresů, působí příznivě na srdce a cévy, stimuluje obranyschopnost, působí antivirově a fungicidně (proti kmenu *Candida*), má výrazné antioxidační účinky a podporuje spánek

Withanie – indický ženšen – působí na fyzické a psychické vyčerpání, nespavost, normalizuje krevní tlak, podporuje tvorbu bílých krvinek (Podhorná – interní materiál).

Gemmoterapeutické kúry

Sestavování preparátů do léčebných kúr je hlavním znakem gemmoterapie a také tím, co ji odlišuje od ostatních, dosud známých, přírodních léčebných metod. Protože česká gemmoterapie vznikala zpočátku jen na základě kusých informací ze zahraničí a v podstatě odděleně, má svá specifika i v léčebných kúrách.

Z uváděné francouzské literatury můžeme vyčíst, že kúry jsou nazývány komplexy, můžeme najít složení jednotlivých komplexů, tzn. tinktury, které obsahují a také dávkování. Jednotlivé komplexy doprovázejí rozpisy léčebných schémat. Například gemmoterapie ženy, muže, dítěte, nebo gemmoterapie plicního, nervového, či trávicího systému. Jednotlivý systém, jako například trávicí, obsahuje rozpis jednotlivých poruch a doporučených gemmoterapeutik, respektive jednoho terapeutika.

Konkrétně: Trávicí ústrojí:

pankreatitida – ořešák královský, bříza

gastritida – fíkovník, černý rybíz

nadýmání – ořešák

dysfagie jícnu – fíkovník

obnovení střevní flóry – ořešák

kolitida – vinná réva, brusinka, rozmarýna

zánět – vinná réva (Andrienne, 2007).

Dále si pak můžeme vyhledat doporučené množství jednotlivých tinktur – v počtu kapek. Jak jsem již zmiňovala, Francouzi používají matečný koncentrát, jedná se tedy o malé množství kapek, zpravidla 15–20/den. Nikde jsem nenašla doporučené drenážní prostředky. Jako laikovi se mi tento popis zdá složitý a nepřehledný, a pravděpodobně bych nepřistoupila k používání gemmoterapeutik jako laik. Vyhledala bych pravděpodobně odbornou konzultaci. Ve více rozvinuté západní konzumní společnosti, kde jde především o obchod, si myslím, že je i záměrem donutit klienta k odborné péči specialisty (Andrienne, 2007).

Naproti tomu Podhorná i Zentrich mají ve své literatuře podrobně rozepsané jak složení jednotlivých kúr, tak i dávkování, včetně drenážních a očistných prostředků a účinků obsažených rostlin. Také mají uvedeno, čím případně některé tinktury nahradit nebo doplnit. Laik se v jejich přehledných popisech dobře vyzná a sám si dovede podle obtíží vyhledat, co by mu mohlo pomoci při kterých problémech. Zentrich má navíc

uvedené doplňující preparáty, jako čaje, masti, atd. Podhorná naopak nabízí poradnu zdarma, každého klienta vede v databázi, což jí napomáhá k plynulé a navazující péči o každého klienta.

2.14 Poznatky v gemmoterapii z pohledu několika posledních let

Podle Zentricha (2007) opouštějí Francouzi užívání tinktur ve formě D1 a přecházejí na koncentraci D0. Jednak z prostého důvodu lidské pohodlnosti a netrpělivosti, kdy se stává problémem vyčkat nakapání několika desítek kapek na lžičku a nutí k dávkování odhadem. Což způsobuje v důsledku nesprávné používání. Dalším důvodem je značný problém výrobců s potenciací matečného macerátu na koncentraci D1, spočívající hlavně v dynamizaci, která je u velkého množství takřka nemožná. V neposlední řadě je to i šetření etanolem, který prodražuje výrobu a také je ho v koncentraci D0 vpravováno do organismu zhruba 10x méně. Výrobci sjednocují dobu použitelnosti na 3 roky ode dne výroby, za předpokladu skladování při pokojové teplotě, v suchu a temnu. Ani v případě staršího preparátu není nutno jej znehodnocovat, prakticky jej lze použít, jen je nutné zvýšit jeho dávkování o cca 20 %. Farmakodynamiku starších přípravků již nelze dost dobře odhadnout a je lépe je nepoužívat, ale v podstatě lze zaručit, že použití nebude škodlivé (Zentrich, 2007).

Jako úspěšné se jeví aplikování gemmoterapeutik sprejem, což v posledních letech získává na oblibě. V České republice ještě nejsou k dostání. Podle Zentricha je to pouze otázka nabídky a poptávky. Z mého hlediska u nás ještě nejsou gemmoterapeutika dostatečně rozšířena do obecného povědomí a trh to nevyžaduje (Zentrich, 2007).

V České republice dokázali Janča a Zentrich pro gemmoterapii získat i mladé vědce a díky tomu byly provedeny i jedny z prvních klinických rozborů. Například identifikace a separace některých fenolických kyselin. Rozbory byly provedeny na gemmopreparátech firmy Rabštejnská apatyka, ředění D1, 48% lihoglycerin. Celkově se jednalo o cca 20 preparátů. Rozbory byly provedeny na Katedře chemie ČZU v Praze. Podle Zentricha lze obecně konstatovat, že v pupenech převládají z přirozeně se vyskytujících fenolických kyselin kyseliny odvozené od benzoové, skořicové a některé deriváty kumarinů. Podrobné údaje lze vyčíst v Zentrichově

publikaci Gemmoterapie přírodní léčba pupeny. Pro úplnost je nutné dodat, že fenolické sloučeniny jsou řazeny k antioxidantům, tedy k látkám, které umí zhaset volné radikály v lidském organismu a zabraňují tak jejich poškozování zdravých buněk a nevratným změnám v DNA. Jedná se o přírodní látky pro rostliny nepostradatelné, které se podílejí na zpevňování těla rostliny a jsou přenašeči energie mezi buněčnými organelami. Jsou schopné ničit či zastavit růst bakterií, plísní, jsou používány jako přírodní fungicidy. Stejně účinky mají tyto sloučeniny i na lidský organismus a jeví se jako účinné složky gemmoterapeutik. Gemmotinktura z břízy obsahovala 18 látek fenolické povahy, borovice 10, černý rybíz 18, habr 17. Tyto přírodní chemické zbraně jsou v gemmoterapeutikách velice účinné hlavně v preparátech pro onkologické použití (Zentrich, 2007).

Díky systematické práci Jarmily Podhorné a její osvětovému působení se gemmoterapie dostává do obecného povědomí a začínají se o ni zajímat i lékaři, se kterými Podhorná spolupracuje. Zejména ti, kteří jsou přístupnější k holistickému pohledu na medicínu jako takovou. Sama Podhorná vlastní několik patentů v oblasti gemmoterapie, jedním z nich jsou i gemmoglukany, což jsou tinktury s mimořádnou účinností, vzniklé spojením dvou látek – výtažků z pupenů a beta glukanu – 1, 3D látkou, která patří mezi imuno-modulátory, novodobé látky zvyšující výrazně obranyschopnost organismu, protože dokážou úspěšně aktivovat makrofágy, které pohlcují a ničí organismu nebezpečné mikroorganismy (Podhorná, 2007).

Dalšími preparáty využívajícími pupeny jsou například API – GEMMO – pupeny v medu, které mají blahodárné účinky medu obohacené o regenerační potenciál pupenů (Podhorná, 2009).

V neposlední řadě začínají gemmopreparáty testovat kosmetické firmy, které vidí v pupenové kosmetice nové směry zejména v omlazovacích výrobcích.

2.15 Budoucnost gemmoterapie

Podhorná připomíná, že: „Bůh stvořil léčivé rostliny ze země a rozumný člověk se jich neodříká“ (Podhorná, 2007, s. 9). „Nastoupili jsme do třetího tisíciletí – věku nazvaného obdobím vodnáře. Lidstvo by se v něm mělo dát lepší cestou – cestou lepších lidských vztahů, cestou lepšího způsobu života. Dosavadní lékařská věda dosáhla v posledních letech netušeného rozvoje – moderní přístroje zajišťují přesnou

diagnostiku, provádějí se transplantace orgánů, vznikají stále nové a nové léky. A přesto zjišťujeme skutečnost, že průměrný věk se nejen nezvyšuje, ale spíše snižuje. Přibývá alergií, zhoubných onemocnění, infarktů, mrtvic, vznikají nové těžké choroby“ (Podhorná, 2007, s. 9).

Zentrich tvrdí, že: „V mírnějších případech může odborně aplikovaná gemmoterapie zcela nahradit prostředky medicíny ortodoxní, v případech závažnějších pak může alespoň výrazně napomoci ke snižování potřebné medikace - těžkotonážními – chemickými léčivými, zatěžujícími organismus natolik, že se u postiženého objevují tzv. iatrogenní poškození – jedinec je po masivní chemické – léčbě posléze více nemocen... Bohužel, incidence iatrogenních poškození v populaci prudce narůstá“ (Zentrich, 2007, s. 17).

Podle Halfona je gemmoterapie jednou z nejvíce vzrušujících terapeutických inovací, která se v posledních letech objevila v holistické medicíně a také bude nepochybně obohacovat pole medicíny homeopatické a herbální. Tato skutečnost nám připomíná, že i přes velký vývoj ve farmaceutickém průmyslu nám jsou rostliny schopny nabídnout neocenitelné služby. Vědecký svět má, podle Halfona, tendenci zlehčovat léčitelství a jeho metody, ale právě ve jménu vědeckotechnického pokroku jsme pro ničení přirozeného prostředí, způsobené znečišťováním, jednou pro vždy přišli o velkou spoustu rostlin, aniž bychom byli schopni na jejich služby vůbec přijít. Neuvědomujeme si, že i lidstvo možná stojí na pokraji vyhynutí. Halfon píše, že je pro nás důležité zvyšovat úroveň informovanosti. Máme vše, co nás vede k pocitu šťastného života a musíme si uvědomit, že i my jsme jeho součástí. Měli bychom se naučit respektovat přírodu a učit se, jak využít vše, co nám nabízí (Halfon, 2007).

3. Cíle, úkoly práce a odborné otázky

3.1 Cíl práce

Cílem mé práce je vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače oboru Výchova ke zdraví na téma Gemmoterapie jako regenerační metoda.

3.2 Úkoly práce

- absolvování odborného semináře Mgr. Jarmily Podhorné
- rešerže odborné literatury
- vytvoření výukového programu
- sestavení dotazníku
- výběr studentů pro ověření výukového programu
- ověření výukového programu a získání dat dotazníkovou metodou
- vyhodnocení dat
- vyvození závěru

3.3 Odborné předpoklady

1. Předpokládám, že rozsah vědomostí o gemmoterapii u výzkumného souboru v prvním šetření nebude rozsáhlý.
2. Předpokládám, že absolvování výukového programu bude mít u výzkumného souboru pozitivní vliv na rozsah vědomostí o gemmoterapii.
3. Předpokládám, že prezentovaný výukový program bude mít pozitivní vliv na postoje pracovního souboru vůči gemmoterapii.
4. Předpokládám, že vytvořený výukový program bude možné využít k edukaci dalších posluchačů oboru VKZ.

4. Metodika

Methodos – slovo původem z řečtiny znamená v překladu cestu, postup. Obecně bychom mohli říci, že metoda jako cesta k cíli je rozhodujícím prostředkem každé uvědomělé činnosti (Skalková, 2007).

Při sběru dat lze volit mezi mnoha metodami a technikami. V níže uvedené kapitole bych ráda uvedla a specifikovala jednotlivé metody, které jsem pro svou práci zvolila.

V rámci teoretické práce bylo nutné jako způsob, či cestu vedoucí k mému cíli, kterými metody v pravém slova smyslu jsou, zvolit metodu práce s odborným textem a rozbor literárních pramenů. Gavora (2010) nazývá tuto fázi práce fází informační přípravy výzkumu. Protože k řešení výzkumného problému či odpovědi na výzkumné otázky nemůže přistoupit výzkumník nepřipravený. Studium informačních zdrojů, kterými jsou především knihy, články, různé zprávy, ale i jiné absolventské práce mu stejně dobře jako konzultace se zkušenějšími odborníky, účasti na různých seminářích a kurzech pomohou zbavit se nejistoty a připraví mu pevnou půdu pod nohama.

V rámci své práce jsem se tedy snažila prostudovat veškerou dostupnou českou literaturu a dále prostudovat literaturu zahraniční. Zúčastnila jsem se i odborného kurzu Jarmily Podhorné, která je nejvýznamnějším odborníkem na poli gemmoterapie v naší republice již celou řadu let. Pro praktickou část své bakalářské práce jsem vytvořila 5 powerpointových prezentací, kterými jsem se řídila při svých přednáškách. Prezentaci výukového programu jsem se snažila prokládat aktivně otázkami a rozhovorem se studenty. Tím se dostáváme k další metodě, rozhovoru, který jsem v rámci svého šetření zařadila.

Pojem rozhovor je podle Průchy (2009) českým, významově širším ekvivalentem pro interview. Interview je metodou shromažďování dat, spočívající v bezprostřední verbální komunikaci s respondenty.

U takového rozhovoru můžeme vlastně hovořit o ústním dotazníku. Z časového hlediska a z hlediska náročnosti je tato forma rozhovoru v podstatě méně náročná.

Přesně takto proběhla i má příprava a následný rozhovor se studenty. Probrala jsem s nimi v rámci přednášky několik testových otázek a dále se ptala na to, co z našeho rozhovoru vyplynulo. Tento rozhovor jsem ovšem uskutečnila až po té, co mi studenti vyplnili první skupinu dotazníku.

Hlavním nástrojem, použitým v mé práci byl dotazník, který jsem zvolila především pro jeho vhodnou aplikaci u mého pracovního souboru, přesnost a spolehlivost přinesených dat.

Je to písemná forma písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí (Gavora, 2010).

Obdobně charakterizují metodu dotazníku Hartlovi (2000), podle kterých je nástrojem dotazníkové metody, a slouží především k hromadnému získávání údajů pomocí písemných otázek, které mohou být uzavřené, polouzavřené a otevřené. Používají se i položky škálové.

Tato metoda je podle řady autorů nejfrekventovanější používanou metodou, především pro svou zdánlivě jednoduchou konstrukci, což nemusí být v řadě případů pravdou. Tohoto faktu jsem si byla vědoma, a proto jsem volila dané testové otázky pečlivě a s rozvahou. Není vhodné se ptát na to, co nás v danou chvíli „napadne“, ale naopak je nutné rozmyslet, zda nám vybrané otázky pomohou najít odpověď na to, na co se opravdu ptáme a zda nám pomohou přinést odpovědi na otázky, které si předem stanovíme. Pro ověření výukového programu jsem nepoužila žádný standardizovaný dotazník. Použila jsem ve skutečnosti dotazníky dva, DOTAZNÍK A a DOTAZNÍK B. Oba dotazníky obsahovaly otázky uzavřené, polouzavřené i otevřené. Podrobněji popisují dotazníky v části 4. 4 Tvorba dotazníku.

Doplňující metodou pro mne byla metoda pozorování. Pedagogické pozorování je nejčastěji definováno jako sledování smyslově vnímatelných jevů, zejména tedy chování osob, ale také průběhu dějů atd. Někteří autoři považují pozorování za nejdůležitější a nezastupitelný způsob shromažďování materiálu při studiu pedagogické reality, jiní však upozorňují na to, že u pedagogického pozorování bývá problémem jeho značná subjektivita (Průcha, 2009).

Metodu pozorování jsem použila proto, abych porovnála, jak zajímavá je pro studenty vykládaná látka. Pozorovala jsem jejich chování, jak se zapojují do diskuze, na které části výuky reagují nejčastěji a naopak, na které nejméně. Záznamový arch jsem si nevedla, ale díky pozorování jsem později upravila několik pasáží v prezentacích a vložila dovnitř zajímavé informace, oživující tempo a pozornost.

4. 1 Charakteristika pracovního souboru

Pro větší přehled pracovního souboru, jeho velikost a složení jsem vytvořila přehlednou tabulku, ze které lze poměrně rychle vyčíst základní údaje.

Tab. 1 Přehled zúčastněných studentů Pedagogické fakulty JU v Českých Budějovicích

Předmět	Počet studentů	Mužů/Žen	Průměrný věk
Prezenční studium			
SMB 1	26	3/23	21 let
SMU 1	5	1/4	21
SMB 3	24	1/23	22
VZZN	11	1/10	24
RKN	10	4/6	23
Kombinované studium			
SMK 1	50	10/40	28
SMK 3	52	13/39	31
VZZNK	20	5/15	30
Počty celkem			
	198	38/160	25

Vysvětlivky zkratk předmětů: SMB 1 – Regenerace I, SMU – Regenerace I, SMB 3 – Regenerace III, VZZN – Výchova k zodpovědnosti za zdraví, RKN – Regenerace a kosmetika, SMK 1 – Regenerace I, SMK 3 – Regenerace III, VZZNK – Výchova k zodpovědnosti za zdraví

V této části bych ráda přiblížila, koho se vlastně výsledky mé práce vůbec týkají. Jedním z cílů mé práce bylo ověřit výukový program, který jsem vytvořila pro studenty Výchovy ke zdraví. Ovšem aplikovatelný je, podle mého názoru, i na studenty jiných kateder a příbuzných oborů. Pracovní soubor tedy musel přirozeně reprezentovat studenty, pro které je materiál cíleně vytvořen. Nemělo význam pro účely této práce provádět náhodný výběr, a proto jsem zvolila dostupný vzorek studentů, který mi poskytla paní doktorka Kursová v rámci pod tabulkou uvedených předmětů. Takto zvolený šetřený vzorek se nazývá dostupný výběr. Dostupný výběr vzniká podle Gavory (2010), když výzkumník například zvolí školu, která je hned v sousedství. Ušetří mu to tímto mnoho času a námahy.

Můj vzorek se tedy skládal z 8 skupin bakalářského i magisterského navazujícího studia oboru Výchovy ke zdraví v rámci Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Jednalo se o studenty jak prezenčního, tak dálkového studia. Bakalářského i magisterského studia.

Celkově se tedy šetřený vzorek skládal ze 198 studentů ve věkovém průměru 25 let. Z nich bylo 38 mužů a 160 žen.

4. 2 Organizace praktického šetření

Postupné odpřednášení výukového programu u celého pracovního souboru mělo proběhnout během zimního semestru, a to do října 2011 do konce února 2012. Nakonec u dvou skupin SMB1 a SMB3 přesáhlo ještě do začátku letního semestru. Přednášky ve všech skupinách shodně obsahovaly stejný počet hodin a také stejnou organizaci, tzn. před každou první přednáškou dostali studenti k vyplnění dotazník A. Bez bližšího určení odpovědí a jakéhokoli komentáře. Poté byly odpřednášeny celkem 4 výukové bloky v každé jednotce (třídě), závěrečnou hodinu tvořila diskuze se studenty k danému tématu, kdy vzhledem k rozsahu celého výukového programu nebyla probrána dopodrobna celá problematika, takže jsem se studentům snažila objasnit, co je k tématu zajímavé. Na závěr dostali studenti k vyplnění dotazník B. Dotazníky A a B nebyly shodné, každý z nich obsahoval jinou skupinu otázek.

4. 2. 1 Příprava výukového programu

Jak se již zmínila, o byliny a přírodní podpůrné látky pro ozdravení organismu se zajímám již dlouho. První, kdo mě k bylinám přivedl, byla babička, původem z Moravy, která je sbírala, sušila a hojně jimi zásobovala celou rodinu. S gemmoterapií jako takovou jsem se ale setkala až po vypsání témat bakalářských prací. Zadání práce s úkolem vytvořit učební program mě také oslovilo, protože pracuji jako reprodukční grafik a těšila jsem se na výtvarné zpracování celého výukového programu.

Prvním zdrojem zevrubných informací o gemmoterapii byly pro mne zdroje elektronické, tedy různé webové stránky. Zde jsem našla její obecný popis, využití a hlavně široký sortiment gemmoterapeutik. Také jsem zde našla kontakt na Mgr. Jarmilu Podhornou, která 2x v roce pořádá odborné semináře, kde podrobně seznamuje s gemmoterapií, užíváním gemmoterapeutik, kombinacemi v kúrách a také novinkami, které se jí podařilo uvést na trh. Přihlásila jsem se na první možný termín. Dobu, která mi do konání školení zbývala, jsem využila ke studiu. Snažila jsem se sehnat odbornou literaturu, kterou bych později využila i pro svoji bakalářskou práci. Brzy jsem zjistila, že všechny knihy, které v českém jazyce vyšly, nabízí Jarmila

Podhorná a nejobsáhlejší z nich nechala také přeložit a zasloužila se i o její vydání. Další napsala a vydala sama, třetí knihu napsal bylinář a léčitel Jan Zentrich. Několik knih jsem si nechala přivést ze Spojených států amerických. Nejvíce knih o gemmoterapii vyšlo ve francouzštině. Všechny knihy, které jsem měla možnost prostudovat podrobně, až na knihu Podhorné, vycházely z jediného autora, a to z Andrianea.

Největším přínosem byl pro mě odborný seminář Jarmily Podhorné, který byl v rozsahu 4 přednášek, které vedla sama osobně. Jarmila Podhorná, je velice sdílný člověk, ochotně mi poskytla potřebné informace a také jsem dostala i její souhlas k publikování interních materiálů firmy Naděje, některé mi i sama doporučila. Souhlasila i s fotodokumentací její bylinné zahrady, díky čemuž mohu doplnit svůj výukový program i o zajímavé a nikde nepublikované snímky.

Považuji za důležité zmínit, že velkým přínosem pro mě byl předmět Somatologie, absolvovaný v prvním ročníku studia. Díky znalostem o vnitřních orgánech jsem se lépe orientovala v účincích gemmoterapeutik a snadněji jsem si zapamatovala některé souvislosti.

Dále bych chtěla zmínit, že jsem si opatřila i vlastní fotobanku některých bylin, pupenů stromů a keřů, ze které jsem čerpala pro grafické ztvárnění prezentací. Zejména si cením fotografií z bylinné zahrady firmy Naděje, které obsahují ucelený vzorek bylin.

Podrobným studiem literatury jsem získávala potřebné informace do výukového programu, které jsem si zaznamenávala na jednotlivé kartičky, včetně zdrojů a citací, abych se později mohla rychleji orientovat a přesněji vyjadřovat. Pomocí kartiček jsem mohla poměrně rychle seřadit informace do prezentací, stačilo je pak zpracovat do hesel a vybrat informace nejdůležitější. Obsah prezentací sám o sobě vyplynul do 5 základních okruhů a do dvou posledních jsem zařadila přehled bylin, stromů a keřů, které jsou v gemmoterapii nejvíce používány. Přehledy jsou jakousi knihovnou jak pro samotné studenty, tak pro přednášejícího, který má při ruce vcelku podrobný materiál a nemusí ztrácet čas vyhledáváním v herbářích. Níže uvádím podrobnější obsah jednotlivých bloků.

4. 2. 2 Rozdělení a přenesení jednotlivých bloků výukového programu na CD

Prezentace č. 1 – uvedení do problematiky

Prvním přednáškovým blokem uvádím posluchače do problematiky jako takové. Pojem gemmoterapie zmiňuji pouze v takovém rozsahu, aby získali orientační znalosti. Pro pochopení významu gemmoterapie je nezbytné, aby si uvědomili pojmy jako je zdraví, současný životní styl, civilizační choroby. Co je to únava, její zdroje a druhy. Rozdíl mezi pojmy zotavení a regenerace. Prostředky pro regeneraci. Také je pro další výuku potřeba posluchačům vysvětlit pojem přírodního léčení, jaké prostředky přírodní léčení používá a jaké má výhody a nevýhody ve srovnání s alopatickou léčbou. Způsoby použití bylin z historického hlediska po současnost.

Prezentace č. 2 – definice gemmoterapie, historie jejího vzniku

Do druhé přednášky jsem zařadila podrobné vysvětlení pojmu gemmoterapie, význam jejího názvu, původ slova, význam pupenů pro strom jako takový, význam pupenů pro regeneraci. Také jsem se zde věnovala historii gemmoterapie, jejímu zrodu, vývoji a současné pozici gemmoterapie ve světě a zejména u nás. Zmiňuji zde rozdílný vývoj gemmoterapie v západní části Evropy a v naší republice, podmínky jejího rozvíjení.

Prezentace č. 3 – princip gemmoterapie, kúry a jejich aplikace

Třetí přednáška již obsahuje osvětlení zvláštní podstaty gemmoterapie, zákonitosti, vcelku podrobné vysvětlení postupu výroby gemmoterapeutik, vysvětluje termíny jako homeopatikum, macerát, potenciace suroviny. Rozdělení gemmoterapeutik podle Zentricha do skupin I., II., III. sledu. V závěru přednášky se posluchači dozví způsoby aplikace tinktur, rozdíly v aplikaci ve Francii, v Čechách. Aplikace sestav bylinných a pupenových kúr, rozdíl mezi užíváním podle Zentricha a podle Podhorné.

Prezentace č. 4 – fytosociologické chápání stromů

Do čtvrté přednášky jsem považovala za důležité, a také zajímavé, zařadit pojmy z fytosociologie, fytosociologický pohled a energetický pohled na stromy. Získání znalostí vazeb mezi sociologickým vývojem stromů a účinků jejich pupenů je velmi nápomocné pozdější orientaci v užívání gemmoterapeutik.

Prezentace č. 5 – nové poznatky v gemmoterapii a její budoucnost

Tento blok obsahuje shrnutí posledních poznatků v gemmoterapii, klinické rozbory některých tinktur a jejich výsledky, ukázky systémových kúr.

Prezentace č. 6 rozšiřující – přehled základních bylin používaných v gemmoterapii

Zde jsem abecedně seřadila byliny, které jsou nejčastěji používané v gemmoterapii, jejich účinky a také jejich využití.

Prezentace č. 7 rozšiřující – přehled základních stromů a dřevin používaných v gemmoterapii

Závěrečná prezentace obsahuje abecední seznam zdrojů pupenových tinktur, jejich účinky a podrobné možnosti využití.

V poslední řadě jsem prezentace graficky upravila, doplnila ilustračními fotografiemi a připravila k přenesení na kompaktní disk.

4. 3. Tvorba dotazníku, výstup A, výstup B

Co se týká testových otázek, jejich výběr je zcela jistě klíčový pro průběh a především pro výsledek mé práce. Snažila jsem se velmi uvědoměle zvolit otázky tak, aby mi přinesly odpovědi na problematiku gemmoterapie, kterou jsem si předem vytýčila.

Zásadní otázkou pro mne bylo, zda studenti vůbec někdy dříve slyšeli o gemmoterapii, zda vědí jak a kdy se používá.

Dále bych okruh vybraných otázek mohla shrnout do čtyř základních skupin. První z nich je soubor otázek, které zjišťují vědomosti a všeobecnou informovanost studentů o alternativní léčbě a o gemmoterapii konkrétně. Tato skupina otázek byla pro mou práci stěžejní a pro mne nejdůležitější. Další skupinou otázek jsem se snažila zanalyzovat místo bydliště a prostředí, ve kterém student vyrůstal, žije a ve kterém se pohybuje, jako významného činitele utvářející kladné či záporné postoje k alternativní medicíně. Třetí skupinou byly otázky, kterými jsem ověřovala osvojené znalosti ke gemmoterapii po odpřednášení výukového programu a v poslední části otázek jsem se snažila analyzovat postoje studentů k alternativní medicíně a ke gemmoterapii, jako velmi významnému reprezentantu jiné než klasické medicíny, také v pohledu absolvovaných přednášek. Následně jsem, vzhledem k cíli této práce, kterým je především ověření efektivity mého výukového programu z hlediska prohloubení vědomostí o gemmoterapii a o formulaci postojů studentů k alternativní medicíně, rozdělila sestrojený dotazník na dvě části.

První, kterou jsem požadovala vyplnit před výukovým programem, obsahuje otázky, zjišťující úroveň vědomostí o gemmoterapii, povahu postojů k alternativní léčbě

a podmínky, ve kterých student vyrůstal a žije, jakožto potencionálních determinantech jejich postojů k alternativní medicíně.

Typickými pro tuto část dotazníku byly otázky typu:

- Zajímáte se o alternativní medicínu?
- Jak často trávíte svůj volný čas v přírodě?
- Myslíte si, že alternativní medicína může doplnit – nahradit klasickou léčbu?

Následně jsem zařadila otázky ověřující vědomosti nabyté prostřednictvím mého výukového materiálu a otázky ověřující pozornost studentů. Typickou položkou reprezentující tento okruh otázek byla následující otázka:

- Na regeneraci čeho byste gemmoterapii použil(a)?

V druhé části dotazníku jsem se ptala v první řadě na to, zda studenty zaujala gemmoterapie, která byla předmětem mého výukového programu, čím, a také například na to, zda by ji na sobě vyzkoušeli. Chtěla jsem si tímto ověřit povahu postojů studentů k této léčbě a porovnat, zda můj výukový program jejich postoje k alternativní léčbě nějakým způsobem změnil.

Z odpovědí, kterých se mi na tyto otázky dostalo, jsem měla radost. Nejen, že prokázala, že si studenti odnesli díky výukovému programu nějaké informace, ale podařilo se mi pozitivně formovat jejich postoje k této nové ozdravné metodě.

Zadání dotazníku respondentům

První ze dvou částí mého dotazníku, který jsem rozdala studentům k vyplnění měla 15 testových otázek. Druhá část obsahovala vzhledem k výstižnosti otázek jen 10 položek.

Abych zjistila efektivitu svého výukového programu, nejprve jsem dala studentům vyplnit první část dotazníku, kterou jsem pojmenovala DOTAZNÍK A. Student měl za úkol uvést svůj věk, pohlaví a namalovat symbol, podle kterého jsem při vyhodnocování vyhledávala jeho druhou část pro možnost anonymního vysledování téhož vyplňovatele. Studenti byli velmi ochotní a nesetkala jsem se při zadání dotazníku s jediným problémem. Otázky se zdály všem srozumitelné a jasné. Vyplnění DOTAZNÍKU A zabralo studentům průměrně 5 minut.

Po přednáškovém souboru, který jsem realizovala v rozsahu 4 vyučovacích hodin, jsem studentům rozdala k vyplnění DOTAZNÍK B. Opět jsem se nesetkala s jediným problémem a všichni studenti dotazník ochotně vyplnili.

V příloze přikládám obě dvě dotazníkové části k nahlédnutí.

4. 4. Realizace praktického šetření

Používání bylin a přírodních zdrojů k regeneraci organismu mne zajímá již dlouho, proto jsem uvítala, když jsem zjistila vypsání témat bakalářských prací, tuto výzvu. Znalosti o gemmoterapii spatřuji pro studenty výchovy ke zdraví velice praktickými a zařazení do hodin regenerace je nejvhodnější. Samotné praktické šetření probíhalo převážně v zimním semestru od listopadu roku 2011 do začátku letního semestru února roku 2012. Domluvila jsem se s paní doktorkou Kursovou, že u studentů denního studia odpřednáším 2x dvě vyučovací hodiny a studentů kombinovaného studia jeden čtyřhodinový blok. Vzhledem k počtu tříd, ve kterých jsem tyto přednášky prováděla, byl tento objem odpovídající možností. Jak mým, tak možnostem paní doktorky Kursové.

Před samotnými přednáškami jsem si pro všechny studenty vytiskla oba dotazníky, připravila jsem si pomůcky pro názornou výuku, jako byly vzorky tinktur na ochutnání, větvičky s pupeny, naklíčená semena, a donesla jsem na ukázkou i literaturu, ze které jsem čerpala.

Vždy před první přednáškou jsem přítomným studentům rozdala dotazník A a požádala je, bez jakéhokoli komentáře k jeho obsahu, aby jej vyplnili pro moje pozdější použití. Vyplnění dotazníku A s 15 otázkami zabralo studentům maximálně 5 minut, podle toho, jak se jednotliví studenti chtěli rozepisovat u otevřených otázek. Nicméně jsem tento čas využila k praktické ukázce. Připravila jsem pro studenty zdravou svačinu obsahující naklíčená semena ředkvičky, čočky a munga, kterou dostali za vypsání dotazník. Toto zpestření jednak prolomilo počáteční rozpaky obou stran, uvolnilo moje napětí a také jsem jej využila pro samotný úvod do gemmoterapie, neboť jsem jim na konkrétním příkladu mohla vysvětlit hlavní princip gemmoterapie. Po krátkém úvodu jsem již přistoupila k samotné přednášce. Pokud bych rozdělila celkem odpřednášený čas na 2 pomyslné poloviny, první z nich obsahovala z převážné části moji prezentaci. Protože obsahovala vcelku zajímavé informace, studenti udrželi pozornost a přednáška plynula bez problémů. Ve druhé pomyslné polovině jsem se již

dostala k části používání gemmoterapeutik a část přednášky jsem využila k diskuzi se studenty. Z časových důvodů jsem se samozřejmě podrobně nedostala k některým oblastem a nechala jsem tedy na studentech, aby si formou diskuze a konkrétních otázek ujasnili, co je zajímavé. Také jsem v rozhovoru pozorovala, co konkrétně studenty zajímá a co potřebovali dovysvětlit. Tato diskuze byla přínosná pro obě strany.

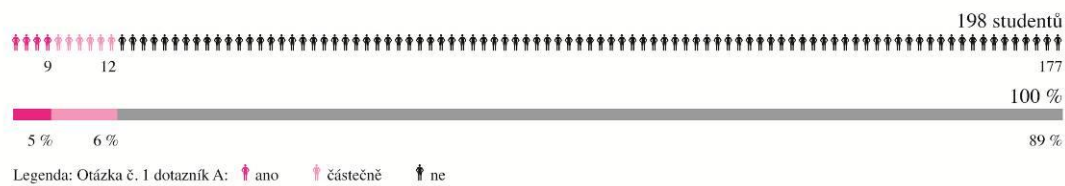
V závěru přednášek jsem studentům rozdala dotazník B, ke kterému jsem již mohla přidat krátký komentář a požádala je o vyplnění. Studenti spolupracovali ochotně. Získané vyplněné dotazníky jsem shromažďovala k pozdějšímu vyhodnocení.

5. Výsledky a diskuze

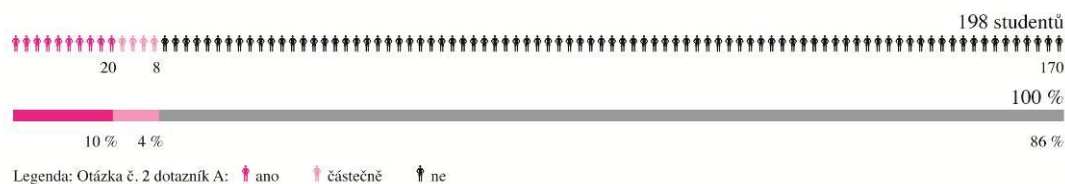
V prvním předpokladu jsem vycházela z faktu, že gemmoterapie je poměrně nová metoda regenerace a není tudíž v běžné populaci rozšířená. Znalosti většiny studentů tedy také nebudou podrobné, budou-li nějaké, tak spíše obecného typu.

Na obě první otázky dotazníku A „Slyšel(a) jste někdy o gemmoterapii?“ a „Máte představu, co gemmoterapie umožňuje?“ mi většina studentů odpověděla záporně. Z celkového počtu 198 studentů pouze 9 dotazovaných odpovědělo, že gemmoterapii zná a že pupenové tinktury využívají. Z diskuzí během přednášek jsem také zjistila, že pouze jedna studentka z 9 studentů, kteří tinktury používají, je používá v komplexu kúry. Ostatní znali tinktury jako jednotlivé, jednodruhové nebo vícedruhové kapky. Dalších 12 studentů odpovědělo, že o gemmoterapii slyšeli, nebo četli, ale nepoužívají ji. Nicméně měli zevrubnou představu, co gemmoterapie umožňuje. Na druhou otázku, zda mají studenti představu, co gemmoterapie umožňuje odpovědělo sice 28 studentů, ale u 8 odpovědí se domnívám, že studenti tipovali, či usuzovali, protože u jejich odpovědi byl otazník.

Již v samotném úvodu výsledků šetření již mohu potvrdit můj první předpoklad, že rozsah vědomostí o gemmoterapii u pracovního souboru nebude rozsáhlý.



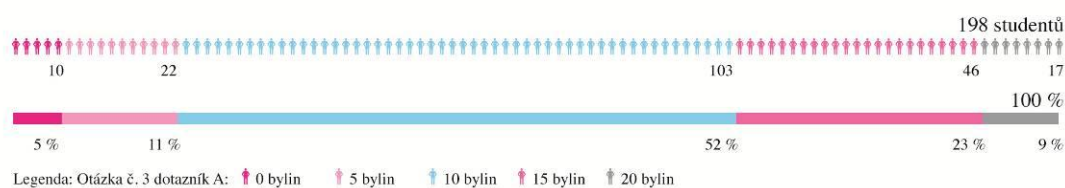
Obr. 2 – Slyšel(a) jste někdy o gemmoterapii?



Obr. 3 - Máte představu, co gemmoterapie umožňuje?

Další otázky se již týkaly znalostí z oblasti přírodního léčení a tzv. alternativní medicíny a jejího využití při regeneraci organismu. Jak je vidět z dotazníku, byly většinou obecného charakteru a na všechny také našli studenti odpovědi v přednáškách.

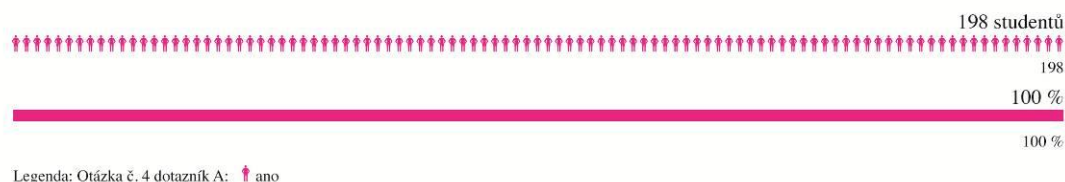
Předpokládala jsem, že na třetí otázku „Kolik léčivých bylin znáte?“ budou studenti zmiňovat v průměru 15 bylin. Ukázalo se, že můj odhad byl nadnesený. V průměru uváděli dotazovaní 10 bylin. Přesněji 10 studentů neznalo žádné byliny, 22 studentů znalo cca 5 bylin, 103 studentů znalo cca 10 bylin, 46 studentů znalo cca 15 bylin, nejvíce, cca 20 bylin, znalo 17 studentů.



Obr. 4 – Kolik léčivých bylin znáte?

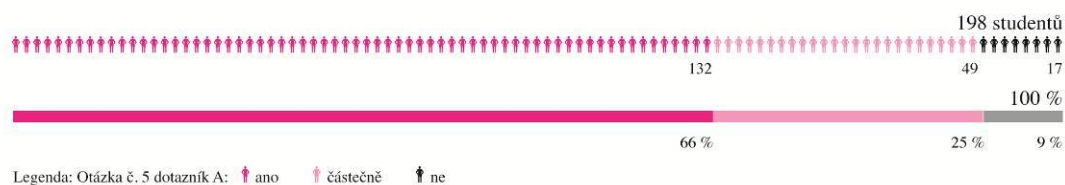
Jako zcela správný se ukázal můj předpoklad, že převážná většina dotazovaných používá v běžném životě k regeneraci bylinné produkty. Na čtvrtou otázku „Používáte k regeneraci organismu bylinné produkty?“ odpověděli všichni, tedy 198 studentů kladně. Nejvíce odpovědí vykazovalo používání bylinných produktů během nachlazení v podobě čajů a sirupů. K posílení imunity (echinacea, rakytník, česnek, zázvor). Při únavě svalů a bolestech kloubů (masti s výtažkem koňského kaštanu, měsíčku

lékařského). Další nejčastější odpovědí bylo užívání při zaživacích problémech, při nespavosti, na problémy s močovými cestami. Jedna studentka popsala, jak pomocí gemmotinktur zbavila svoji dceru zlatého stafylokoka a také, že používá tyto tinktury pravidelně v jarním období k posílení imunity, grapefruitovou tinkturu na potírání aftů a jako kloktadlo proti zubnímu kazu u svých dětí.



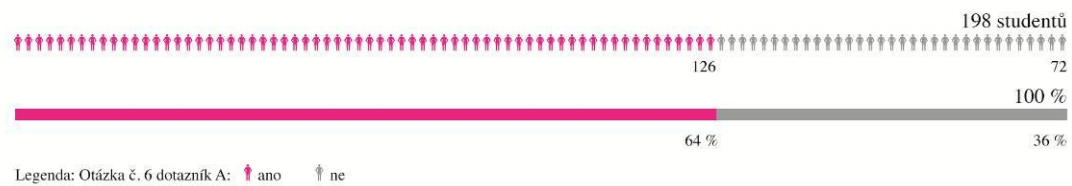
Obr. 5 – Používáte k regeneraci organismu bylinné produkty?

Na pátou otázku „Zajímáte se o alternativní medicínu?“ odpovědělo 132 dotázaných, že ano, 49 dotazovaných mohu zařadit do skupiny s odpovědí „občas“ a 17 dotazovaných odpovědělo ne. K nejzajímavějším odpovědím patřily například tyto: „Ano, tento obor mne vždy zajímal, proto jsem si také vybrala tuto školu a k ní tento obor patří.“ Často také dotazovaní psali, že rádi o této problematice čtou a také chodí na přednášky.



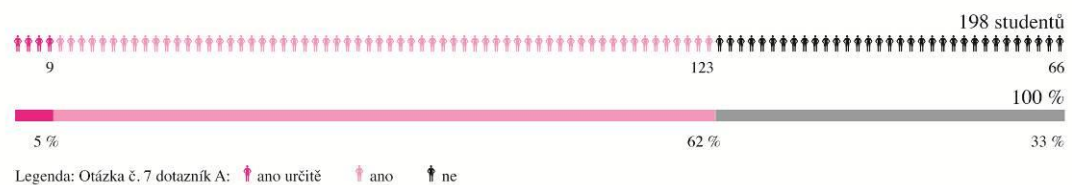
Obr. 6 – Zajímáte se o alternativní medicínu?

K otázce šest „Víte, co je homeopatikum?“ jsem našla 126 kladných odpovědí, 72 záporných. Několik dotazovaných studentů připsalo drobné upřesnění jako např. „ano, v souvislosti s mojí alergií“ nebo „ano, již jsem je používala – léčivo na přírodní bázi“. Poměr kladných odpovědí (3/5) se celkem logicky shoduje s kladnými odpověďmi v předchozí otázce.



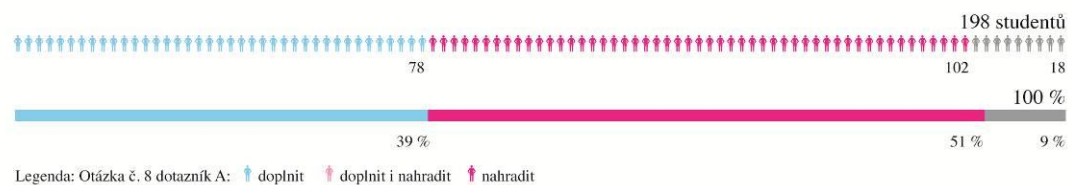
Obr. 7 – Víte co je homeopatikum?

Na otázku sedm „Víte jak homeopatikum působí na organismus?“ ale podrobněji odpovědělo pouze 9 studentů a popsali i princip. Dalších 123 kladných odpovědí nemělo podrobnější upřesnění, 66 odpovědí bylo záporných.



Obr. 8 – Víte jak homeopatikum působí na organismus?

Otázka osm „Může alternativní léčení doplnit – nahradit klasickou (alopatickou) léčbu?“ způsobila v přednáškách diskuze, do kterých se zapojila většina studentů. Shodli se v pohledu na soudobý přístup lékařů k pacientovi, kteří ve většině léčí důsledek, nikoli však příčinu onemocnění. V testech odpovědělo podtrženým slovem doplnit 77 dotazovaných, doplnit i nahradit podtrhlo 102 dotazovaných. 18 dotazovaných vepsalo NE ke slovu nahradit.



Obr. 9 – Může alternativní léčení doplnit – nahradit klasickou (alopatickou) léčbu?

Na poslední otázku v prvním bloku „V jakém případě byste použil(a) alternativní léčbu?“ se dotazovaní nejvíce rozepisovali a odpovědi byly velice pestré. Seřadila jsem je sestupně podle četnosti uvedení:

198 – lehčí formy onemocnění, kašel, posílení imunity, chřipka

78 – bolesti svalů a kloubů

26 – pro zmírnění vleklého onemocnění (podpora imunity)

16 – kožní problémy

13 – nespavost

6 – zažívací potíže

6 – afty, opary,

4 – střevní potíže

4 - vleklá či chronická onemocnění jako jsou lupénka, alergie

3 – pro doplnění nebo vyrovnaní hladiny některých minerálů, vitamínů

2 – pro posílení funkce některých orgánů (játra, ledviny)

Z uvedených odpovědí jasně vyplývá, že studenti mají vlastní zkušenosti s bylinami a s produkty z nich získávaných. Také výsledky odpovědí ukázaly, že hlubší znalosti má v průměru 10 % dotazovaných.

Pokud mohu shrnout výše uvedené odpovědi na otázky 1-9, jasným poznatkem byla zkušenost s gemmoterapií jako takovou, která potvrdila můj 1. předpoklad, že rozsah vědomostí o gemmoterapii není obsáhlý.

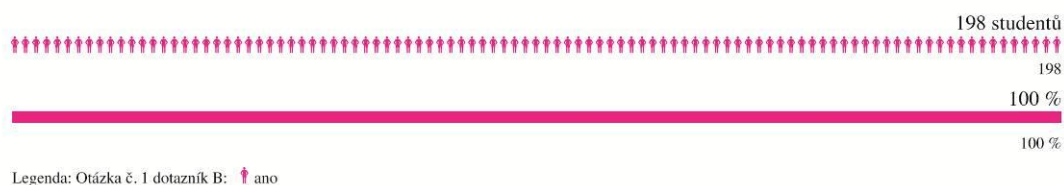
Jak ale ukázaly další odpovědi, a také odezva z přednášek, zařazení gemmoterapie do výuky studentů oboru Výchovy ke zdraví by bylo přijato kladně, neboť velká část z nich má pozitivní přístup k používání přírodních zdrojů pro regeneraci organismu.

Druhým blokem otázek vstupního testu A jsem chtěla potvrdit, že jedinci vyrůstající v sepjetí s přírodou budou přístupnější k používání přírodních produktů a principů přírodního léčení. Proto jsem zařadila otázky typu „Vyrůstal (a) jste ve městě či na venkově? Jak často trávíte čas v přírodě? Mají nebo měli prarodiče vliv na vaši výchovu ve vztahu k přírodě?“ Když jsem ale vyhodnocovala tyto otázky, uvědomila jsem si, že se celý pracovní soubor skládá z právě těchto jedinců. Proto, že mají postoje, které jsem chtěla ukázat, studují obor Výchova ke zdraví. Čímž jsem nepřímo potvrdila moji domněnku. Abych ji mohla potvrdit, pracovní soubor by se musel skládat z jiného,

obecnějšího, vzorku například žáků II. stupně základní školy. Proto nebudu vyhodnocovat podrobněji tuto skupinu otázek, nemají vliv ani na výsledek předpokladů.

Co se týče dotazníku B, tvořily jej otázky, které se týkaly přednášek a měly ověřit, zda studenti získali potřebné informace a byl-li výukový program srozumitelný a pochopitelný. Již pouhé vizuální porovnání obou dotazníků ukázalo, že odpovědi v dotazníku B jsou obsáhlejší, studenti připojovali svoje postoje i u otázek, které mohly být považovány za uzavřené, například hned na první z nich, zda je gemmoterapie zaujala.

Otázka „Zaujala vás metoda gemmoterapie?“ byla jednou ze tří otázek, na kterou odpovědělo všech 198 studentů stejně, v tomto případě kladně. Někteří studenti ještě zdůraznili svoji odpověď slovy jako určitě ano, velice. Několik studentů, na druhou stranu, odpovědělo například slovy trochu, spíše ano, ale bylo jich pouze 6.



Obr. 10 – Zaujala vás metoda gemmoterapie?“

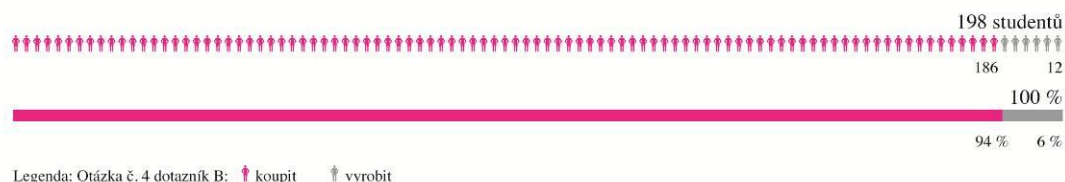
Na druhou velice jednoduchou otázku „Čím vás zaujala gemmoterapie?“ se většina studentů rozepisovala na několik řádků. Odpovědi souboru se překrývaly, ale v podstatě se daly shrnout do těchto skupin odpovědí:

- širokospektrální využití, pestrost
- nepřeborné kombinace, individuální možnosti
- přírodní, nechemické, bez vedlejších účinků, šetrnost k organismu
- využitelná, praktická, zdravá, jednoduchá aplikace
- zajímavá ve spojení v kúrách, unikátní

Také na třetí otázku zjišťující „Na regeneraci čeho byste gemmoterapii použil(a)?“ popisovali studenti v průměru čtyři příklady použití metody. Nejčastěji zmiňovali prevenci, posílení imunity, regeneraci celého organismu, detoxikaci, lymfatický systém,

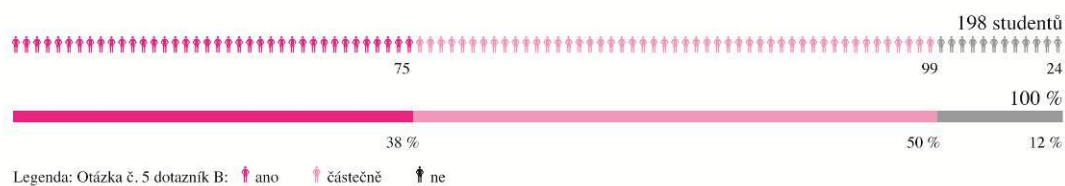
celý organismus, játra, paměť, stres, regeneraci po nemoci, což je potvrzením toho, že studenti pochopili zejména regenerační účinky gemmoterapie. Ale také zmiňovali klouby, nadváhu, gynekologické problémy, hormonální systém, alergie, trávicí ústrojí, cévní systém, průdušky, využití podle konkrétního případu, což dokládá pochopení základního principu gemmoterapie, totiž její využití v kúrách.

Čtvrtou otázkou „Dáte přednost koupí certifikované gemmotinkтуры, nebo lze používat i vlastní a proč?“ jsem zjišťovala kvalitu konkrétního poznatku z přednášky. 186 studentů odpovědělo zcela správně, zbývajících 12 volilo také správnou, ale validně méně hodnocenou odpověď.



Obr. 11 – Dáte přednost koupí certifikované gemmotinkтуры, nebo lze používat vlastní a proč?

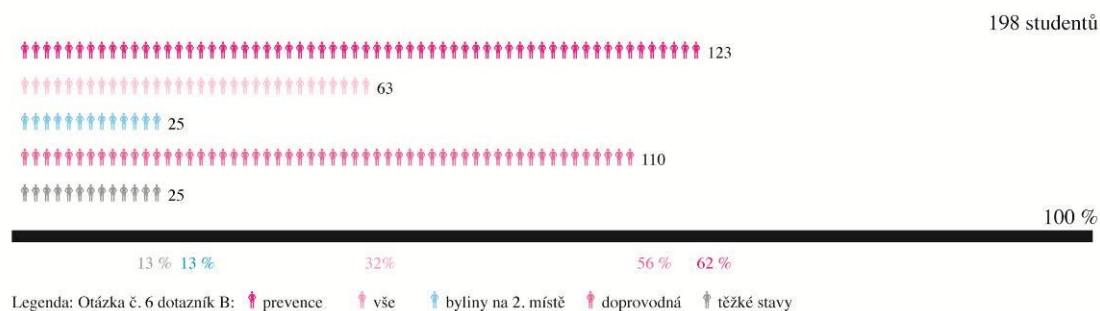
Porovnání odpovědí na pátou otázku „Myslíte si, že gemmoterapeutikum může nahradit i alopatický lék?“ v podstatě opsalo tvrzení Podhorné, že výsledek záleží na mnoha činitelích, které jsou platné jak pro homeopatikum, tak lék alopatický. Ano odpovědělo 75 studentů, částečně 99 studentů, ne 24 studentů.



Obr. 12 – Myslíte si, že gemmoterapeutikum může nahradit i alopatický lék?“

Také otázkou „Gemmoterapie se vám jeví vhodná jako: prevence, léčba, léčba souběžná s alopatickou, v těžkých zdravotních problémech?“ jsem zjišťovala úroveň znalostí z přednášek. Měla odpovědět na možnosti využití gemmoterapie a některé její výhody. Odpovědi opět ukázaly, že studenti dobře pochopili gemmoterapii, a to

zejména jako preventivní a regenerační metodu. Jako vhodnou prevenci ji označilo 123 studentů, souběžnou s alopatickou (napomáhající regeneraci organismu) 110 studentů, všechny možnosti označilo 63 studentů, regenerační ve smyslu zotavení po prodělané nemoci 25 studentů, použití u těžkých zdravotních stavů 25 studentů.

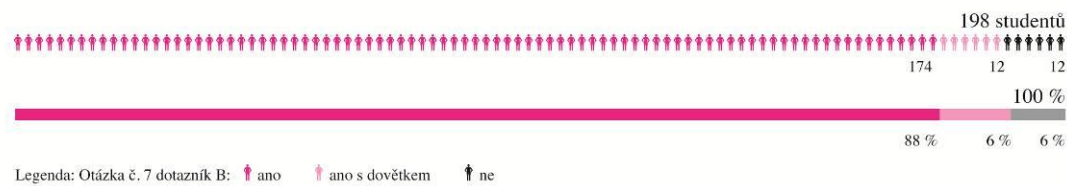


Obr. 13 – Gemmoterapie se vám jeví vhodná jako: prevence, léčba, léčba souběžná s alopatickou, v těžkých zdravotních problémech?

Pokud mohu zhodnotit úroveň vědomostí o gemmoterapii u studentů po absolvování výukového programu, jeví se mi jako velice uspokojivá. Studenti pochopili správně princip gemmoterapie i možnosti jejího využití. Procentuální vyjádření správných odpovědí ukázalo kvalitativní i kvantitativní posun.

Došlo k potvrzení mého druhého předpokladu, tedy že absolvování výukového programu bude mít pozitivní vliv na rozsah vědomostí o gemmoterapii.

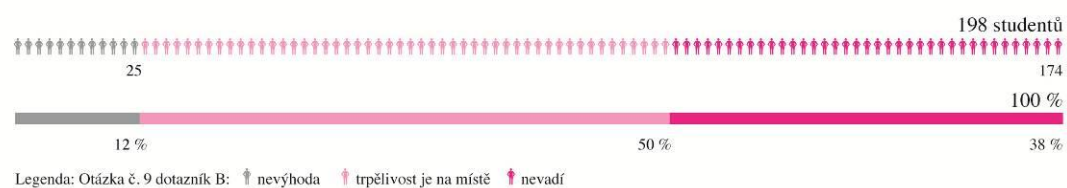
Poslední, čtvrtý okruh otázek a v podstatě druhou polovinu dotazníku B tvořily otázky, zjišťující postoje pracovního souboru vůči gemmoterapii. Konkrétně na sedmou otázku „Myslíte si, že gemmoterapie je dobrou regenerační metodou?“ odpovědělo téměř 100 % dotazovaných kladně. 174 studentů odpovědělo ano, dalších 12 odpovědělo v podstatě také kladně, jen připojilo poznámku, že je důležité, aby dotyčný gemmoterapii věřil, 12 studentů váhalo s kladnou odpovědí zejména proto, že nemělo vlastní zkušenost.



Obr. 14 – Myslíte si, že gemmotherapie je dobrou regenerační metodou?

Osmá otázka zjišťovala poměrně důležitou a dosti osobní informaci. „Vyzkoušíte gemmotherapii na sobě, případně ji doporučíte (komu)?“ 87 studentů odpovědělo, že ji vyzkouší (vyzkoušelo) osobně, 50 studentů ji po osobní zkušenosti doporučí rodině a přátelům, 7 studentů připustilo vyzkoušení v budoucnosti, ale pozitivně hodnotili informace, seniorům chtělo doporučit gemmotherapii 50 studentů, 38 studentek zmínilo svého přítele (3 z nich dokonce uvedly konkrétní indikaci), 12 studentů uvedlo kúru jako vhodný dárek.

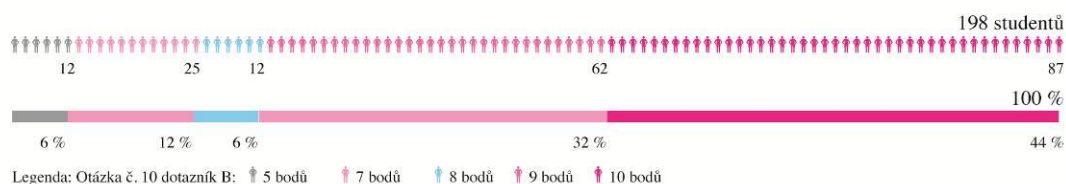
Devátou otázkou „Jeví se vám jako nevýhoda déletrvající regenerační či ozdravný proces u homeopatik ve srovnání s běžnou léčbou?“ jsem zjistila, že většina studentů také pochopila účinky homeopatik na organismus. Pouze 25 studentů vidí časovou náročnost jako nevýhodu, 99 studentů uvádí, že trpělivost v případě homeopatik je na místě, ale účinek je trvalejší, 6 studentů uvádí, že ne. Jedna studentka uvedla například, že: „... naopak, tělo potřebuje čas, ne rychlý šok z léků.“



Obr. 15 – Jeví se vám jako nevýhoda déletrvající regenerační či ozdravný proces u homeopatik ve srovnání s běžnou léčbou?

Poslední otázka, desátá, zněla „Kolika body v rozmezí 1-10 byste obodoval(a) gemmotherapii jako regenerační metodu? (čím vyšší počet bodů, tím lepší hodnocení)“. Nejnižším uděleným počtem bodů bylo 5. Hodnotilo jimi 12 studentů. 7 bodů označilo 25 studentů, 8 bodů udalo 12 studentů, 9 bodů 62 studentů a plný počet 10 udalo 87 studentů, tedy téměř polovina. Dovětky studentů k otázce deset byly například: „až

vyzkouším, mohu ohodnotit,“ (počet bodů 5). „Z přednášek mě gemmoterapie zaujala na 10 bodů, ale ohodnotit mohu až po vlastním vyzkoušení.“ A mě samotnou potěšil dovětek: „Moc se mi líbila prezentace i přednáška.“



Obr. 16 - Kolika body v rozmezí 1-10 byste obodoval(a) gemmoterapii jako regenerační metodu? (čím vyšší počet bodů, tím lepší hodnocení)

Z uvedených odpovědí na otázky zjišťující postoj dotazovaných ke gemmoterapii jako takové mohu konstatovat, že potvrzují můj třetí předpoklad, tedy že prezentovaný výukový program měl pozitivní vliv na postoje pracovního souboru vůči gemmoterapii.

Předem stanovené předpoklady jsou potvrzeny. Za sebe mohu uvést, že díky této práci jsem objevila novou metodu, která může podstatně ovlivnit regeneraci organismu a tím i zdravotní stav jedince. Výrazně jsem si prohloubila vědomosti z oblasti přírodního léčení. Také jsem logicky účinky gemmoterapie vyzkoušela sama na sobě a s pozitivním výsledkem. Stala jsem se jejím výrazným propagátorem.

6. Závěr

Úkolem mé bakalářské práce bylo vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače oboru Výchova ke zdraví na téma Gemmoterapie jako regenerační metoda. Vytvořený výukový program byl následně ověřen na pracovním souboru studentů oboru Výchova ke zdraví a výsledky ověření potvrdily, že program splňuje požadavky na výuku a samotné téma se jeví pro studenty jako přínosné. Mohl by se tedy stát výukovým materiálem pro další studenty tohoto oboru a také pro obory příbuzné.

Osobně jej doporučuji pro atraktivitu tématu a aplikovatelnost do praxe studentů.

7. Seznam literatury

ADRIANE, Philippe. *Velká kniha gemmoterapie*. Olomouc: Fontána, 2007. 262 s. ISBN 978-80-7336-382-6.

ČEVELA, Rostislav, ČELEDOVÁ, Libuše a DOLANSKÝ, Hynek. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada publishing, 2009. 108 s. ISBN 978-80-247-2860-5.

FRAŇKOVÁ, Slávka, ODEHNAL, Jiří a PAŘÍZKOVÁ, Jana. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio, 2000. 198 s. ISBN: 80-86009-32-7.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.

HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.

HALFON, Roger. *Gemmotherapy: the science of healing with plant stem cells*. Paris:Éditions Trajectoire, 2005. 118 s. ISBN 978-1-59477-341-9.

CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. Praha: Karolinum, 1991. 333 s. ISBN: 80-7033-099-6.

CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink* (lexikon základních pojmů). Praha: Karolinum, 1992. 227 s. ISBN: 80-7066-555-6.

MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar aj. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada publishing, 2009. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

PODHORNÁ, Jarmila. *Pupeny léčí*. Praha: Erika, 2007. 127 s. ISBN 80-7190-180-5.

PODHORNÁ, Jarmila. *Gemmoterapie*. [s.l.] 2007. Interní materiály

SCHREIBER, Michal. aj. *Funkční somatologie*. Praha: H a H, 1998. 467 s. ISBN: 80-86022-28-5.

STRUNECKÁ, Anna a PATOČKA, Jiří. *Doba jedová*. Praha: Triton, 2011. 360 s. ISBN 978-80-7387-469-8.

VOTÍK, Jaromír. *Sportovní příprava v kopané*. Plzeň: ZČU PF, 1995. 252 s. ISBN: 80-7043-143-1.

PROCHÁZKA, Stanislav aj. *Fyziologie rostlin*. Praha: Academia, 1998. 484 s. ISBN 80-200-05086-2.

PRŮCHA, Jan aj. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. 936 s. ISBN 978-80-7367-546-2.

SKALKOVÁ, Jarmila. *Obecná didaktika*. Praha: Grada Publishing, 2007. 328 s. ISBN 978-80-247-1821-7.

ZENTRICH, Josef. *Gemmoterapie přírodní léčba pupeny*. Praha: Eminent, 2010. 172 s. ISBN 978-80-7281-321-6.

8. Seznam elektronických zdrojů

Slovník cizích slov [online]. ABZ Slovník cizích slov, 2005 [cit. 11.10.2011].

Dostupné z:

<http://slovník-cizich->

slov.abz.cz/web.php/hledat?typ_hledani=prefix&cizi_slovo=metoda

Designing the road to better health and well-being in Europe [online]. WHO, 14th

European Health Forum Gastein, říjen 2011 [cit. 1. 11. 2011]. Dostupné z:

http://www.euro.wcho.int/__data/assets/pdf_file/0003/152184/RD_Dastein_speech_wellbeing_07Oct.pdf

9. Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník A

Příloha 2 – Dotazník B

Příloha 3 – CD Prezentace 1 – 7

věk:

pohlaví:

1. Slyšel(a) jste někdy o gemmoterapii?
2. Máte představu, co gemmoterapie umožňuje?*
3. Kolik léčivých bylin znáte?
4. Používáte k regeneraci organismu bylinné produkty?
5. Zajímáte se o alternativní medicínu?
6. Víte, co je homeopatikum?
7. Víte, jak homeopatikum působí na organismus?
8. Může alternativní medicína doplnit – nahradit klasickou léčbu?
9. V jakém případě byste použil(a) alternativní léčbu?
10. Vyrůstal(a) jste ve městě či na venkově?
11. Bydlíte v bytě nebo v rodinném domě?
12. Máte zahradu, či jinou možnost trávit pobyt v přírodě?
13. Mají vaši prarodiče vliv na výchovu ve vztahu k přírodě?
14. Trávil(a) jste často prázdniny v přírodě: letní tábory, rodinné dovolené, pobyt u prarodičů?
15. Jak často trávíte svůj volný čas v přírodě?

věk:

pohlaví:

1. Zaujala vás metoda gemmoterapie?
2. Čím vás gemmoterapie zaujala?
3. Na regeneraci čeho byste gemmoterapii použil(a)?
4. Dáte přednost koupi certifikované gemmotinkтуры nebo lze používat i vlastní, a proč?
5. Myslíte si, že gemmoterapeutikum může nahradit alopatický lék?
6. Gemmoterapie se vám jeví vhodná jako:

prevence, léčba, léčba souběžná s alopatickou (klasickou), v těžkých zdravotních problémech.
7. Myslíte si, že gemmoterapie je dobrá regenerační metoda?
8. Vyzkoušíte ji na sobě, popřípadě doporučíte (komu)?
9. Jeví se vám jako nevýhoda déletrvající regenerační či ozdravný proces u homeopatik (ve srovnání s běžnou léčbou)?
10. Kolika body v rozmezí 1–10 byste obodoval(a) gemmoterapii jako regenerační metodu? (čím vyšší počet bodů, tím lepší ohodnocení).