



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**VYTVOŘENÍ PŘEHLEDU ALTERNATIVNÍCH METOD
LÉČBY NEMOCÍ**

Vypracoval: Bc. Josef Navrátil

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka Ph.D.

České Budějovice 2016



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA IN ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
FAKULTY OF EDUCATION
DEPARTMENT OF HEALTH EDUCATION

BACHELOR THESIS

**AN OVERVIEW OF ALTERNATIVE METHODS OF
DISEASE TREATMENTS**

Author work : Bc. Josef Navrátil

Supervisor: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka Ph.D.

České Budějovice 2016

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název Bakalářské práce: Vytvoření přehledu alternativních metod léčby nemocí

Jméno a příjmení autora: Bc. Josef Navrátil

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra Výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2016

Abstrakt:

Práce poskytuje stručný pohled neznámějších alternativních způsobů léčby. Zaobírá se možnostmi jak alternativními medicíny, tak stavem současné medicíny s přihlédnutím k současnému stavu v ČR. Poskytuje přehled v oblastech lidského života ovlivňujících zdravý životní styl, počínaje výživou a tělesnou či duševní relaxací až po léčbu již vzniklých zdravotních problémů.

Klíčová slova: alternativní medicína, zdraví

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Title of Bachelor Thesis: An overview of alternative methods of disease treatments

Name of author: Bc. Josef Navrátil

Field of study: Health Education

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

Supervisor: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

Year of presentation: 2016

Abstract :

The work provides a brief look at the best known alternative methods of disease treatments. It deals with alternative medicine as well as with the quality of contemporary medicine considering the current situation in our country. The work provides an overview of the areas of a human life affecting the healthy lifestyle, starting with food and physical or mental relaxation to treating already existing health problems

Key words: alternative medicine, health

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Vytvoření přehledu alternativních metod léčby nemocí“ vypracoval samostatně pod vedením doc. PaedDr. Vladislava Kukačky, Ph.D. 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 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.

V Českých Budějovicích 15.12.2015

.....
Bc. Josef Navrátil

Poděkování:

Děkuji panu doc. PaedDr. Vladislavu Kukačkovi Ph. D. za odborné vedení práce, věcné připomínky, cenné rady a vstřícnost při konzultacích při vypracovávání této bakalářské práce.

OBSAH:

1) ÚVOD	10
2) ALTERNATIVNÍ LÉČBA A VÝZNAM	11
3) ALTERNATIVNÍ SMĚRY VE VÝŽIVĚ	12
3.1. Paleo dieta.....	13
3.2. Dělená strava.....	14
3.3. Výživa podle krevních skupin.....	15
3.4. Vegetariánství.....	16
3.5. Makrobiotika.....	17
3.6. Metabolismus.....	18
3.7. Půst.....	19
4) ALTERNATIVNÍ POHYBOVÉ SYSTÉMY	20
4.1. Jóga.....	21
4.2. Thai-či.....	22
4.3. Kum nye.....	23
4.4. Léčebné dýchání.....	23
4.5. Čchi- kung.....	24
5) ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY LÉČBY POHYBOVÉHO SYSTÉMU	25
5.1. Masáže.....	25
5.2. Thaiská masáž.....	26
5.3. Čínská masáž.....	27
5.4. Masáž lávovými kameny.....	28
5.5. Baňkování.....	28
5.6. Reflexní masáž.....	29
5.7. Terapie dotekem.....	29

5.8. Bezkontaktní masáž.....	30
5.9. Shiatsu.....	30
6) ALTERNATIVNÍ LÉČEBNÉ SMĚRY.....	31
6.1. Helioterapie.....	31
6.2. Akupunktura.....	32
6.3. Akupresura.....	33
6.4. Homeopatie.....	33
6.5. Aromaterapie.....	34
6.6. Petroterapie.....	34
6.7. Terapie tmou.....	35
6.8. Fototerapie.....	36
6.9. Chromoterapie.....	36
6.10. Hypnoterapie.....	37
6.11. Bioenergerická léčba.....	38
6.12. Etikoterapie.....	38
6.13. Urinoterapie.....	39
6.14 Autopatie.....	39
6.15. Osteopatie.....	39
6.16. Radionika.....	40
6.17. Biorezonance.....	40
6.18. Bylinkářství.....	40
6.19. Reiky.....	41

7) DIAGNOSTICKÉ METODY	42
7. 1. Orientální diagnostika.....	42
7. 2. Irisdiagnostika.....	43
7. 3. Pulzní diagnostika.....	44
8) MEDICÍNY	45
8. 1. Čínská medicína.....	46
8. 2. Detoxikační medicína.....	47
8. 3. Kvantová medicína.....	48
8. 4. Ajurvédská medicína.....	48
9) ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA V ČR	49
10) NÁZORY NA ALTERNATIVNÍ LÉČBU A DISKUZE	51
11) ZÁVĚR	56
12) POUŽITÁ LITERATURA	57

1. ÚVOD

O tom, že zdraví je největším darem člověka, v dnešní době již nikdo nepochybuje. Stejně tak nikdo nepochybuje o tom, že se naše zdravotnictví potýká s nemalými problémy, a to jak finančními, tak morálními. S jistotou můžeme říci, že přestože úroveň moderní medicíny neustále stoupá a to nejen díky přístrojovému vybavení a „snadné“ dostupnosti, přibývá stále i nemocných, u kterých si lékaři moderní medicíny nevědí rady. Spolu s kvalitní „technickou“ medicínou se stále častěji ze zdravotnické péče vytrácí individuální přístup a komplexní pohled na pacienta. Trh klasické medicíny je zásoben spoustou specialistů, kteří řeší pouze tu část těla člověka, která jejich oboru náleží, většina z nich však nevidí člověka jako celek. Dalo by se říci, že tato „nemoc“ našeho klasického zdravotnictví je způsobena úzkoprsým studiem medicíny, následované hektickou honbou lékařů ke splnění všech podmínek pro získání atestace tolik potřebné k samostatnému praktikování medicíny. Jde o cestu dlouhou a náročnou, často pro lékaře natolik vyčerpávající, že již před zahájení samostatné činnosti nechtějí nebo nemají sílu měnit zavedené postupy. Jako nejtěžší se ale v praxi ukazuje samotné prosazování změny v přístupech k léčbě. Není žádným tajemstvím, že indikátorem současného zdravotnictví je spíše zisk než počet úspěšně léčených či spokojených pacientů. Nemocnice jsou řízeny managery, kteří si v zápalu své práce hodnotu zdraví připomenou teprve v okamžiku vlastní bezmoci. A právě díky stávající situaci a přibývajícím zdravotním problémům lidí současnosti jsou dnes alternativní způsoby léčby stále více oblíbené a vyhledávané. Je nepopiratelné, že alternativní způsoby léčby mají své zaryté odpůrce a to jak ze strany odborné veřejnosti, tak ze strany laické veřejnosti, ale zároveň se neustále rozrůstá i škála jejich příznivců. V následujících kapitolách nahlédneme pod pokličku nejen odlišných druhů medicín, individuálních způsobů stravování a pohybových aktivit, ale i zvláštním způsobům léčby či samoléčby vhodné pro nejrůznější zdravotní potíže.

(Doskočil a kol., 1995)

2. ALTERNATIVNÍ LÉČBA A VÝZNAM

Rozhodneme-li se definovat alternativní medicínu nebo léčitelství, brzy zjistíme, že všeobecně přijatá definice zatím neexistuje. Jde sice o termín, se kterým se dnes a denně setkáváme prostřednictvím masových médií, nicméně názory jedinců, co přesně skrývá nebo zahrnuje termín alternativní medicína, se značně liší. Tato nejednotnost, pak vyvolává rozbroje mezi lékaři, léčiteli i veřejností.

Zjednodušeně bychom tedy mohli alternativní medicínu definovat jako komplex diagnostických a terapeutických postupů, přičemž se nejedná o postupy postavené na vědecky zdůvodněných zásadách a leckdy nelze ani posoudit jejich objektivitu.

Alternativní medicína má stejně jako vědecká medicína bezesporu své příznivce i odpůrce. Každý má své důvody proč tomu tak je, ale i přesto nelze přehlédnout nárůst pozitivních ohlasů směrem k alternativním metodám v poslední době. Čím je způsoben onen nárůst zájmu o alternativní léčbu je stejně jako přesná definice velmi složité téma. Je důležité si uvědomit, že zatímco při léčbě s pomocí vědecké medicíny, se řada pacientů spoléhá na zákrok a práci lékaře a odmítají svůj podíl na léčbě, u alternativních způsobů léčení se právě víra a práce samotného pacienta ukazuje jako klíčová pro získávání zdraví. Jednoznačně lze říci, že v dnešním přetechnizovaném světě vysokých nároků lidé hledají útěk od stresu, depresí, vyčerpání i jiných nemocí v návratu k přírodě. Alternativní léčba a její metody sahají leckdy až do hluboké historie a pojí se s tradicemi některých zemí, kde se o těchto praktikách ani v dnešní době nemluví jako o alternativní.

I přes všechny „nejasnosti“ a „dohady“ týkající se alternativní léčby je nutno přiznat, že tento způsob přístupu a léčby má neopomenutelný význam. Ať již se touto cestou vydáváme pro neúspěch v léčbě s vědeckou medicínou nebo jen ze zvědavosti, otevírá se nám nová cesta k poznání sebe sama, svého těla i ducha. A na konci této cesty očekáváme zdraví a úlevu.

(Doskočil a kol., 1995)

3. ALTERNATIVNÍ SMĚRY VE VÝŽIVĚ

Strava je nedílnou součástí člověka a tudíž i zde nalezneme řadu specifíků, která jsou ovlivněna kulturou, vzděláním, náboženstvím i globalizací. Podstatou ale zůstává, že strava je složkou lidského života, která velmi významně ovlivňuje lidské zdraví, přičemž toto tvrzení je jedno z mála, které nepopírá snad žádná z medicín. Některé alternativní medicíny dokonce své léčení úpravou stravy počínají. V následujícím přehledu je stručně popsáno několik základních výživových směrů, od nichž se odvíjí celá řada dalších, někdy již dosti drastických forem stravování.

3. 1. PALEO DIETA

Úvodem je třeba poznamenat, že složení paleo dieta, není dieta časově omezená, nýbrž jde o změnu životního stylu. Systém stravování dle paleo diety stojí na faktu, že trávicí systém člověka je přizpůsoben stravě paleolitických předků. Opírá se o fakt, že genetika člověka se od počátků doby zemědělství téměř nezměnila.

Dle údajů z dob paleolitů bylo složení stravy následující:

- 80% živočišný původ - tuky a bílkoviny z masa ulovených zvířat,
- 20% rostlinný původ - ovoce a zeleniny + ořechy a semena.

Naopak strava v dnešní době má úplně jiné složení:

- 55 – 60 % sacharidů – luštěniny, obiloviny, ovoce a zelenina, cukr, med, pečivo, mouka, rýže, brambory apod.

- 25 – 30 % tuky – v podobě olejů všech podob (rostlinné i živočišné) – slunečnicový, lněný, řepkový, máslo, sádlo aj.

- 10 – 15% bílkoviny – maso všeho druhu, vejce, mléčné produkty, luštěniny,....

V případě správného paleo stravování, dojde k odstranění všech obilovin a výrobků z nich, včetně fazolí, sojových bobů, brambor a lilků. Přísně zakázána je bílá mouka. Používá se mouka z mletých ořechů. V čistém paleu se konzumuje jídlo bez příloh, místo kterých je vždy zelenina. Bramborová kaše je nahrazena kaší květákovou nebo dýňovou, rýže a těstoviny lze nahradit grilovanou zeleninou nebo brokolicí, cuketou či zelím, aj. Sacharidy, které jsou zakázány úplně, nahrazuje ovoce, a to převážně nízkosacharidové. Sladit lze maximálně přírodním cukrem, tedy medem.

Bílkoviny v paleo stravování lze jednoduše definovat jako konzumaci všeho co nabízí farmy, tedy maso od zvířat, která se pasou na louce. Vejce od slepice, která viděla slunce a ryby z prověřených zdrojů, nejlépe od místních rybářů. Samotný příjem bílkovin je možno upravovat v závislosti na aktivitě jednotlivce. Přísně zakázány jsou bílkoviny moderní doby. Upravené konzervanty pro delší trvanlivost, obsahující barviva a ochucovadla, např. salámy, uzeniny, šunky. Mléko a mléčné výrobky jsou v paleo stravování přidávány do jídelníčku v pozdější fázi a v závislosti na potřebách jedince. Chybí-li člověku mléčné produkty, i za předpokladu, že je tělo dobře snáší, jsou dodávány v plnotučné podobě. Vítány jsou kysané produkty.

Množství tuků je ovlivněno potřebou kalorií jednotlivce. Používaný je živočišný tuk pouze v přirozené podobě v mase, másle – nejlépe přepuštěné a v sádle. Za nevhodné jsou považovány všechny margaríny. Při přidávání tuku do jídla je nutné dbát na přírodní formu rostlinných tuků (panenského olivového oleje lisovaného za studena, kokosový tuk).

V paleji dietě se hojně používají bylinky a různá koření, neboť prospívají trávení.

Tolerována je občas kvalitní káva, kvalitní tmavá čokoláda s min. 70% kakaá.

Z výše uvedeného vyplývá, že základem paleo stravy je omezení sacharidů z pečiva, luštěnin, obilovin a vyloučení jednoduchých cukrů na úkor bílkovin, a to na hranici okolo 80 g/den. Omezení sacharidu v rámci této diety je samozřejmě přínosné i z hlediska citlivosti tkání na inzulín (prevence diabetu 2. typu), tak pro snížení výskytu kardiovaskulárních chorob, osteoporózy i aterosklerózy. Z některých výzkumů vyplývá, že omezení cukrů má pozitivní vliv na organismus člověka při boji se záněty a plísněmi, při kterých cukry

napomáhají růstu kvasinek. Nezpochybnitelným přínosem je také vyloučení lepku, které výrazně snižuje výskyt rakoviny tlustého střeva.

(Loren, 2014, T. Campbell, M. Campbell, 2014)

3. 2. DĚLENÁ STRAVA

S dělenou stravou hovoříme o speciální úpravě jídelníčku, hlavně co se týče skladby jednotlivých jídel. Jde o rozdělení potravin na různé skupiny podle rozličných kritérií, které se mezi sebou navzájem kombinují či nekombinují dle daných pravidel. Dělená strava stojí na principu 3 skupin, do kterých jsou jednotlivé potraviny zařazeny a to na základě odlišného způsobu zpracování trávicím traktem. U tohoto systému stravování se setkáváme s dvěma různými názory na pravidla střídání skupin. Jedni zastánci této metody upřednostňují střídání obou druhů potravin po dnech (jeden celý den konzumace bílkovin a další celý den konzumace sacharidů). Setkat se ale můžeme i s názorem, že separace stravy je postačující pouze v rámci jednoho jídla, kdy mezi jídly musí být dodržena významná pauza. Neméně důležitým se stává i vyvážený, pravidelný pitný režim.

První skupina je nazývána skupinou **bílkovin**. Potraviny obsahující velký podíl bílkovin potřebují k dobrému strávení velmi nízké hodnoty pH (tedy kyselé prostředí). Do této skupiny patří především maso a masné výrobky. Z masa je možné konzumovat jakýkoliv druh masa (hovězí, telecí, skopové, drůbeží) a to především tepelně upravené. Doporučováno je pouze vyhýbat se masu vepřovému. Skupina zahrnuje i ryby, ale neuzené a také plody moře. Patří sem sójové výrobky, vejce, sýry do 50% tuku a nízkotučné mléko a mléčné výrobky. Tato skupina zahrnuje i ovoce, zde však již platí jisté výjimky. Možná je konzumace citrusu (pomeranč, grapefruit, citrony,...), broskve, meruňky, třešně, jahody, maliny, exotické ovoce (mango, papája, ananas), kyselá jablka a hrušky, aj. Pravidlem, které je třeba brát na zřetel při výběru ovoce je, že čím sladší je plod, tím méně je ke konzumaci ve skupině bílkovin vhodný. Stejně pravidlo platí v oblasti pitného režimu, kde je povoleno červené i bílé víno, ovocné čaje a šampaňské.

Druhou skupinou je skupina označována jako **sacharidy**. Potraviny obsažené v této skupině vyžadují k dobrému strávení vysoké pH (zásadité prostředí). Tato skupina zahrnuje hlavně celozrnné obilí (pšenice, žito, oves, ječmen, proso, sušená kukuřice a neloupaná rýže) a výrobky z něj a veškeré luštěniny. V této skupině je konzumována zelenina včetně brambor

a bramborového škrobu, sladké ovoce (banány, fíky, hroznové víno, datle,...) včetně sušeného ovoce (bez rozinek). S nápoji je možno si dopřát husté ovocné šťávy a sirupy, pivo, med.

Poslední skupinou jsou tzv. **neutrální potraviny**. Potraviny obsažené v této skupině je možné konzumovat samostatně nebo jako přílohu jedné z předchozích skupin. Do této skupiny řadíme hlavně tuky. Především za studena lisované oleje (slunečnicové a olivové) a neztužené margariny a máslo. Povoleny jsou mléčné výrobky s obsahem tuku nad 50% (smetana, sýry, zakysané mléčné výrobky,...), uzené masné výrobky (šunky a jiné uzeniny) a uzené ryby. Základem se pak stává spousta zeleniny používané především jako příloha k jídlu z předchozích skupin. Do neutrálních potravin jsou zařazeny i bylinky, houby, droždí, výhonky a klíčky, ořechy. Pitný režim pak dovoluje obohacení o bylinkové čaje.

(Summová, 1999, Kořínková, 1996, M. Campbell, T. Campbell, 2014)

3. 3. VÝŽIVA PODLE KREVNÍCH SKUPIN

Principem stravování podle krevních skupin je založen na tom, že krev každého jedince v sobě uchovává velké množství jedinečných a nezaměnitelných informací. Základním členěním rozdělíme lidskou krev do 4 krevních skupin, podle nichž je možno stanovit jednotlivci správné druhy potravin, které jeho tělo beze zbytku zpracuje a také druhy potravin, které jeho tělo naopak nesnese.

SKUPINA 0

Tato skupina je nejstarší krevní skupinou, která je datována zhruba před 40 000 lety a její nositelé jsou vhodnými konzumenty masa, neboť mívají odolné zažívací ústrojí. V jejich jídelníčku by nemělo chybět jak hovězí, telecí, skopové a ryby, tak cibule, papriky, brokolice, petržel, špenát, kedlubny, dýně a švestky. Naopak vyhnout se musí obilovinám a potravinám z nich vyrobených, mléčným výrobkům, kukuřičnému oleji, kukuřici, kvěťáku, olivám, žampionům, kyselému ovoci, bílému a červenému zelí, burským oříškům. Často se můžeme u této skupiny setkat s označením myslivecká nebo lovecká.

SKUPINA A

O hodně mladší krevní skupinou je právě tato skupina, jejíž nositelé byli také prvními vegetariány. Můžeme se tak setkat i s pojmenováním zemědělská. Nositelé této skupiny se vyznačují spíše citlivým zažívacím ústrojím a tak by jejich jídelníček měl být v základu tvořen obilovinami a potravinami z nich a rostlinnou stravou. Měl by obsahovat ryby, velké množství zeleniny, citrusových plodů a pečivo ze sojové mouky. Vyhnout by se naopak měli masu, sýrům a černému chlebu.

SKUPINA B

Ještě mladší skupinou, která vznikla někdy mezi 10 000 a 15 000 lety, je skupina B. Nazývána je také kočovnou. Nositelé této krevní skupiny mohou díky velmi odolnému zažívacímu ústrojí konzumovat velmi různorodou stravu. Vítaná je divočina, všechny mléčné výrobky, baklažány, plody moře, paprika, květák, červená řepa a mrkev. S vykřičníkem je pro tuto skupinu drůbež, ořechy, dýně, pšenice, žito a kukuřice.

SKUPINA AB

Tato krevní skupina, která není starší více než 1000 až 1200 let, je zároveň skupinou nejvzácnější. Nositelé této skupiny mohou kombinovat potraviny krevních skupin A i B. Mohou si dopřát drůbeží maso, jogurty, sýry a červené fazole. Nedoporučuje se konzumace vepřového masa, másla, papriky, ředkviček, kukuřice, tučného mléka a sýrů, banánů a másla.

(Peter, 2006, Hessmannová Kosarisová, 2001, Gittleman, Louise, 2008)

3. 4. VEGETARIÁNSTVÍ

V případě vegetariánství hovoříme o zvláštním stravovacím režimu a zároveň o určité životní filozofii, kterou člověk přijímá. K přijetí tohoto způsobu stravování, při kterém je

často z jídelníčku vyloučeno maso a živočišné produkty, mívá jedinec většinou hlubší důvody než jen redukcí váhy či nechuť k masu. Častým argumentem příznivců vegetariánství je tvrzení, že konzumací masa a živočišných produktů dochází k zatěžování organismu, zejména proto, že samo obsahuje tuk a je pro tělo těžce stravitelné. Vegetariánství skrývá mnoho variant, od populárních k méně rozšířeným, ale v podstatě lze rozdělit do čtyř hlavních druhů, a to:

1. LAKTO-OVO VEGETARIÁNSTVÍ, které je nejrozšířenější formou. Při tomto způsobu vegetariánství je z jídelníčku vyřazuje maso, ale povoluje konzumaci mléčných výrobků a vajec.
2. LAKTO VEGETARIÁNSTVÍ, kdy je dovolena konzumace mléčných výrobků. Zakázané jsou potraviny jako maso, masné produkty a vejce.
3. OVO VEGETARIÁNSTVÍ, které naopak povoluje konzumaci vajec, ale zakazuje maso a mléčné výrobky.
4. VEGANSTVÍ, které je nejpřísnější formou vegetariánství. Vegané nekonzumují žádné živočišné produkty včetně vajec, mléka, sýrů a také medu.

(Rolland, 2007, Becky, 2013)

3. 5. MAKROBIOTIKA

Slovo makrobiotika je složeno z řeckých slov označující dlouhý život. Makrobiotika vychází ze složení zdravých tradičních diet a její zakladatel Georgie Ohsawa tvrdil, že její pomocí vyléčil tuberkulózu. Za největšího propagátora makrobiotiky na západě lze uvést Michno Kushi. Dle jeho názoru má pokročilá (přísnější) makrobiotika neuvěřitelné léčebné schopnosti. Tvrdí, že tak zabránit i léčit rakovina.

Makrobiotika byla původně propagována v deseti stupních. V nejpřísnějším stupni byl příjem omezen jen na celozrnnou rýži anebo jen obiloviny. Takto striktní rýžová dieta však dlouhodobě není dostačující a tak již dnes není makrobiotiky propagována. Za základ makrobiotiky jsou považovány celozrnné obiloviny a vařená zelenina. V číslech lze makrobiotiku definovat jako 50 až 60 % příjem celozrnných obilovin, 20 až 30 % lokální zeleniny bez brambor, rajčat, paprik a dalších druhů čeledi lilkovitých. Prostor je zde vyměřen i pro luštěniny a potraviny ze sóji (jako je tofu, miso, tempeh) a to ve zhruba 5 až 10 %.

V omezeném množství jsou povoleny ryby a mořské plody, lokální ovoce i ořechy. Naopak zapovězeno je mléko a mléčné výrobky, vejce, drůbež, cukr, polotovary, maso, tropické ovoce, bylinkové čaje, aromatické koření, ovocné džusy a některé druhy zeleniny, např. špenát. Zásady makrobiotiky zakazují ostré koření, alkohol a kávu. Co se týče pitného režimu, je doporučeno pít pouze v případě žízně. V souladu s pravidly makrobiotiky jedí lidé pomalu a jen jídla po tepelné úpravě. Doporučeno je i každé sousto nejméně padesátkrát kousat.

(Herman, 2010, Carl, 2007)

3. 6. METABOLICKÉ TYPY

BMR (Basal Metabolic Rate) je zkratkou pro bazální metabolismus, který lze definovat jako energii, nezbytnou pro základní životní pochody v organismu, neboli je to základní látková přeměna našeho těla. Jde o spotřebu energie organismu za 24 hodin za normální teploty a za úplného tělesného i duševního klidu (spánku). Jakmile je jedinec aktivní (chůze, jídlo, kouření, emocionální vypětí), dochází k úměrnému navýšení jeho energetické spotřeby. Na hodnoty bazálního metabolismu má vliv celá řada faktorů jako věk, pohlaví, tělesná teplota, onemocnění i některé léky aj. Z výše uvedeného je tedy patné, že každý člověk má jinou hodnotu BMR a tak je nutné stanovení individuálního jídelníčku každému jednotlivci. Hodnotu BMR je možné změřit i přístrojem (InBody), který zjišťuje analýzu těla. Tělo by tak nemělo hladovět, neboť klesne-li příjem energie pod individuální naměřenou hodnotu minimálního bazálního metabolismu, přepne tělo do „nouzového režimu“. Následně pak dojde k tomu, že tělo uloží do zásob téměř vše, co sníme. V praxi to znamená, že jídelníček jedince s vyšším BMR obsahuje větší množství energeticky vydatné stravy, než jedinec s nižší hodnotou BMR.

Zvýšení BMR lze dosáhnout prostřednictvím několika zásad, a to:

- pravidelná pohybová aktivita za vhodné tepové frekvence,
- vyvážený jídelníček dle zásad zdravého výživy,
- nehladovět.

(Svačina, 2010)

3. 7. PŮST

Zeptáte-li se někoho, co si představí pod pojmem půst, nejčastěji se Vám dostane odpovědi, že jde o hladovění. Z pohledu léčby či jen změny životního stylu však musíme na půst pohlížet jako na dobrovolné vzdání se přijímání potravy za účelem ozdravení či úlevy organismu jedince. Půst je jevem, ovlivňujícím ve stejné míře tělo i duši. Jedinec se půstem vzdává nejen jídla a pití, ale na určitou dobu se oprostí i od obvyklého způsobu života. Nejtěžším úkolem v průběhu půstu je bezpochyby schopnost rozeznat a ovládnout chutě, které jsou tak často zaměňovány za hlad. Rozdíl mezi půstem a hladověním pro organismus je přitom nezanedbatelný. Zjednodušeně řečeno hladovění vysiluje, ničí svaly i tkáně a přitom v organismu zůstávají jedovaté látky a zplodiny. Během půstu je to právě naopak. Organismus vylučuje škodliviny i přebytky a zároveň dochází k obnově buněčné substance. Princip ozdravného půstu je vcelku jednoduchý. Před začátkem ozdravného půstu je důležité zcela vyprázdnit střeva (pomocí soli nebo klyzmatu), které pak nepotřebuje trávit a začíná vylučovat staré zbytky usazenin a následně regeneruje. Výrazné změny se projevují i na úbytku hmotnosti, způsobeného odvodněním organismu v důsledku vyloučení kuchyňské soli ze stravy. To má za následek i dočasné zhoustnutí krve, které se zpočátku projeví poklesem krevního tlaku. Vedle střev hrají důležitou roli při odvádění škodlivin z těla i játra a ledviny, jež je nutno podpořit speciálními čaji a obklady. Jedinec se v průběhu půstu setkává se zhoršeným stavem pokožky, změnou barvy a zápachu moči, častá je zvýšená potivost a nepříjemnost tělesných pachů, které mohou i výrazně zesílit. Změny mohou nastat i v ústech, kde se objevuje necitlivost zubů i dásní, mění se barva i povlak jazyka, případně i zápach z úst.

Stejně jako u ostatních způsobů úpravy či změny stravování i v případě půstu je třeba před samotným zahájením půstu zvážit jeho vhodnost s ohledem na zdravotní stav, fyzickou kondici a také momentální psychický stav jedince.

(Schwitzer, 1998)

4. ALTERNATIVNÍ POHYBOVÉ SYSTÉMY

Stejně jako strava i dostatečné pohybové aktivity jsou tělu a zdraví jedince prospěšné. Zatímco stravu považuje většina jedinců za samozřejmou každodenní potřebu, pohybu v podobě nějaké sportovní aktivity se pravidelně věnuje jen mizivá část naší populace. Nejčastější výmluvou je nedostatek času či únava z přepracování, která není v dnešním hektickém světě ničím neobvyklým. Následující přehled možností zapojení pohybového aparátu představuje pohybové aktivity vhodné pro většinu lidské populace bez ohledu na fyzickou konstituci, věk či zdatnost jedince. Jedná se většinou o aktivity, které nestojí jen na fyzickém cvičení, ale které zapojují a pečují také o duševní stránku jedince.

4. 1. JÓGA

Stále oblíbenější a vyhledávanější formou cvičení se již i u nás v poslední době stává jóga. Musíme však mít na paměti, hovoříme-li o józe, že se nejedná jen o trénink těla, ale i o relaxaci a uvolnění. Stačí si jen vybrat ten správný druh jógy podle svých možností, věku či oblíbenosti. Současná nabídka jógových cvičení je opravdu pestrá.

Aštangajóga

Tento druh jógy je dynamický a fyzicky náročný. V průběhu cvičení dochází k střídání pozic (asán), které jsou vzájemně propojené tak, aby byla tvořena nepřerušovaná a plynulá sestava. Při cvičení je využíván dech přes hlasivkovou štěrbinu, tzv. udžájí, který zvyšuje intenzitu a sílu dechu. Tím je docíleno lepší kondice a posílení těla. Tento druh jógy je vhodný pro jedince, kteří jsou dobře fyzicky zdatní a vyhledávají fyzicky náročnější cvičení.

Bikram jóga

Dynamická jóga nazývaná též jako Hot jóga, je složením 26 póz a 2 dýchacích cvičení. Sestava trvá 90 minut a cvičební prostor je vyhříván na 42°C. Pořadí jednotlivých póz je neměnné a v průběhu cvičení tak dochází ke stimulaci systému lidského těla. Náročnost tohoto druhu jógy je dána právě vysokou teplotou, která má stimulovat přirozenou teplotu v Indii.

Dance jóga

Jóga spojující moderní tanec, power jógu i klasický balet a jazz. Hudba dodává cvičení dynamiku a zároveň dochází k zlepšení flexibility a pružnosti těla spolu s jeho posílením. Tento druh jógy je vhodný především k odbourání napětí a stresu.

Gravidjóga

Druh jógy určený pro období těhotenství. Jóga je zaměřená především na relaxaci a správné dýchání. Jednotlivé pozice jsou prováděny s ohledem na stav ženy a slouží jak k harmonickému prožití těhotenství, tak jako možná příprava k porodu.

Hathajóga

Jedná se o silovou formu jógy, která ovšem není náročná. Pozice (asány) se cvičí pomalu. Důraz je kladen na provedení ve spojení se správným dýcháním. Tento druh jógy je vhodný pro ty, kteří chtějí docílit dobrého zdravotního stavu a zároveň je vhodná i pro jedince se zdravotním omezením.

Powerjóga

Tento druh jógy je určitým spojením hathajógy a aštangajógy. Při cvičení se pravidelně opakují základní prvky a pozice. Důležitá je výdrž v nich, čímž dochází k zapojení téměř všech svalových skupin těla a zlepšení fyzické i duševní kondice. Cvičení je dynamické, a tudíž je vhodné pro zdravé jedince.

(Mark, 2014, Bikram, 2010)

4. 2. TAI – ČI

Mluvíme-li o starém čínském bojovém umění patřící mezi takzvané vnitřní síly, můžeme se setkat s mnoha přepisy pro nás nejvíce používaného neoficiálního fonetického přepisu Tai-či, jako např. Taichiquan, Tai Chi chuan, tchán-t'í čchuan, aj. První historické zmínky o tomto umění jsou datovány zhruba před 300 lety v provincii Chenan. Postupem času prošlo samotné umění různými změnami a dnes tak existují různé styly Tai-či. Tai-či je tradičním čínským cvičením pro zdraví, sebeobranu, rozvoj osobnosti a dlouhý věk. Rozdíly v samotných stylech můžeme zaznamenat v dynamice, měkkosti či tvrdosti a náročnosti pozic. Zásady tai-či se však shodují. Nejznámější a nejrozšířenější formou na světě je sestava

tai-či 24 forem. Jde o zjednodušenou sestavu, která vznikla v šedesátých letech minulého století na základě stylu Jang za účelem masového cvičení tai-či v Číně. Sestava je krátká, délka jednoho zacvičení sestavy se pohybuje v průměru 3 až 7 minut. Je dobře zapamatovatelná a dobře se žákům učí. Důležitými zde nejsou samotné sestavy, nýbrž obecné principy pohybu.

5 základních principů pohybu

Princip hedvábného pohybu = klidný přirozený nenucený pohyb ve stálém tempu. Tímto principem je upřednostněna lehkost před silou, měkkost před tvrdostí a pružnost a poddajnost.

Princip nepřetržitosti = souvislý tok energie, bez zadržování dechu a myslí.

Princip pohybu po kružnici = paže i nohy se při cvičení pohybují po kruhových obloucích nebo křivkách bez ostrých pohybů.

Princip absorbce = umožňuje odfiltrováním všech postraních myšlenek rozvinout schopnost procítit každý sval, každý kousek těla, stejně jako pocit čchi ve vašich prstech po dobu cvičení.

Princip úplnosti = zacvičením celé sestavy máte procvičené celé tělo jak zevně, tak i vnitřně.

Tai-či může cvičit opravdu každý, kdo má zájem. Cvičení není náročné na fyzičku a zdatnost cvičence. Cvičení prokazatelně zlepšuje rovnováhu, koordinaci, pohyblivost kloubů, zlepšuje držení těla, posiluje kardiovaskulární systém a imunitní systém, zlepšuje schopnost uvolnění koncentrace, ulevuje od bolestí zad.

(Dan, 2014, Bruce, 2011)

4. 3. KUM NYE

Tibetská léčebná relaxace je léčebným systémem napomáhající při uvolnění stresu, změně negativních návyků a postojů, podpoře zdraví a větší vyrovnanosti člověka. Tento relaxační systém spojuje ve své podstatě dva přístupy, a to tělesný a psychologický. Zjednodušeně řečeno představuje systém, který oživí tělo, mysl i smysly. Písemnou tradici Kum Nye nalezneme již v tibetských lékařských spisech a ve starých vinajánských

buddhistických textech. Právem tak můžeme Kum Nye označit za součást tradice duchovních a lékařských teorií a praxe, jež spojují tibetské, indické a čínské lékařství. I přes úvodní složitě vyhlížející definici, není třeba se obávat, neboť Kum Nye není nikterak komplikovaná esoterní nauka. Jde o jednoduchou metodu zahrnující dechová cvičení, koncentraci, automasáže a řadu pohybových cvičení. Kum Nye je vhodné pro všechny věkové kategorie. Dokáže uvolnit četné tělesné i psychické napětí, zlepšit schopnost koncentrace jedince a zbystrit jasnost smyslového vnímání.

(Tulku, 1995)

4. 4. LÉČEBNÉ DÝCHÁNÍ

Že správné dýchání přispívá k dobrému tělesnému i duševnímu zdraví je známo několik tisíc let. Přestože je dýchání nevědomý automatický proces, nalezneme dnes školy správného dýchání jak ve světě, tak u nás. Ovlivňovat svou vůlí můžeme hloubku i rychlost dechu, což lze využít k prevenci nebo léčbě plicních a průduškových chorob. Významnou roli hraje léčebné dýchání také při léčbě chorob psychických. Léčebné dýchání je vhodnou terapií i u malých dětí, trpících např. astmatem, kde je umění dýchání možno učit prostřednictvím hry na dechové hudební nástroje. Známa je celá řada systémů dechové terapie, kterou by vždy měl provádět řádně školený terapeut.

(Slavíková, Švíglerová, 2012)

4. 5. CCHI KUNG

Patří mezi nejoblíbenější energetické cvičení, jehož původ je odhadován na zhruba 3000 let. Jedná se o léčebný systém, který patří vedle akupunktury, fototerapie a masáže Tuina do tradiční čínské medicíny a dosud nebyl překonán. Cchi-kung je soustava jednoduchých léčebných cviků a to jak fyzických, tak mentálních. Tyto cviky dodávají energii do celého těla. Cchi-kung znamená doslova práce s energií. Mělo by postupně docházet k harmonizaci celého těla. Zvyšuje se imunita, hormonální stabilita, odstranění neplodnosti apod. Pomocí Cchi-kung odstraníte bolest páteře, zlepšíte spánek, odstraníte stres, rozvinete duševní pohodu apod. Cvičení je vhodné do dnešní uspěchané doby, pro nastávající maminky,

ale také při chemoterapii. Cviky Cchi-kung nejsou náročné na pohyb a jsou podobné známějšímu Tai-či. Pohyby jsou jednodušší pro zapamatování a cvičení může praktikovat každý bez omezení věku.

(Vodnář, 2006)

5. ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY LÉČBY POHYBOVÉHO SYSTÉMU

5. 1. MASÁŽE

Z odborných výzkumů vyplývá, že více jak 90 % nemocí je vyvoláno stresem, kterému se v dnešní hektické době jen těžko vyhneme. Starosti si ukládáme v těle a až s jejich projevem v podobě nemoci si uvědomujeme, jak důležitou roli v našem životě hraje relaxace a prevence. Přitom stačí přijmout fakt, že každý dotyk léčí. Na výběr máme z celé řady masáží, kterými lidé často řeší až akutní potíže. Přitom nejlepších účinků masáže dosáhneme, budeme-li ji užívat jako prevenci. Důležitý je nejen výběr druhu masáže, ale také maséra a prostředí, kde je masáž prováděna. Při výběru bychom měli dbát na doporučení a osobní pocit, který v nás masér vyvolává. Před začátkem masáže by se měl zjistit naše potíže, jaký sport provozujeme či jaké máme zaměstnání, aby tak vhodně zvolil masáž, kterou potřebujeme. Správný profesionál nám před i po masáži nabídne vodu nebo šálek čaje, neboť masáž nastartuje vyplavování toxinů, které z těla vylučujeme močí. V den masáže je důležitá absence alkoholu a po masáži vždy již jen relaxujte. Současná pestrá nabídka masáží nás provede téměř celým světem, je tedy jen na nás, kterou z nich si zvolíme.

Klasická masáž je ideální na ztuhlá a bolavá záda či klouby i při potížích s nespavostí. Zlepšuje látkovou výměnu i krevní oběh a celkově regeneruje organismus. Intenzivnější a tvrdší hmaty odstraňují z těla nahromaděné únavové látky (kyselina mléčná, močovina) a s nimi i pocit únavy.

Shiatsu je tradiční japonskou léčebnou metodou, která vychází z principů čínské akupunktury. Kombinuje akupresuru s protahovacími cviky. Masér k masáži používá lokty, kolena a nohy. Při masáži je klient oblečen a leží na podložce.

Ajurvédská masáž je až několikahodinovým obřadem, při které je masírováno tělo od hlavy až k patě bylinným olejem vybraným podle individuálních potřeb a zdravotního stavu jedince. Masáž je jemná, relaxační a harmonizuje mysl i tělo.

Lomi lomi je havajská masáž, která kombinuje dlouhé a plynulé tahy s rytmickými tlaky prováděnými dlaní a předloktím. Promasírované je celé tělo (záda, stehna, šíje, paže i kyčle), což uvolní i emocionální napětí uložené ve svalech a navodí dobrý pocit.

Lymfatická manuální masáž rozproudí lymfatický systém (lymfu) a tím nastartuje detoxikaci těla. Urychlí odplavení škodlivin z těla, napomáhá při léčbě otoků, zmírňuje celulitidu, urychluje regeneraci po fyzické námaze, odstraňuje pocit těžkých nohou, aj.

Bowenova terapie je systémem jemných a přesných pohybů prováděných ukazováky, prostředníky nebo palci. Vhodná je zejména pro těhotné, které ji mohou využívat až do porodu a dosáhnout tak úlevy v oblasti beder. Masírovat lze i přes oblečení.

(Kondice, 2014)

5. 2. THAJSKÁ MASÁŽ

Pro thajskou masáž nalezneme i řadu jiných názvů (thajská jógová masáž, thajská jógová terapie), které charakterizují tuto tradiční léčebnou techniku praktikovanou v Thajsku po staletí. Metoda je postavena za základech ájurvédské medicíny a jógy a získává si stále větší oblíbenosti. Thajská masáž v sobě zahrnuje akupresuru, práci s energetickými drahami a protažení. To vše bez použití oleje a masážního stolu, neboť terapeut používá matraci přímo na podlaze a klient zůstává oblečený. Pro svou odlišnost je tak často označována jako „jóga, kterou na Vás vykonává někdo jiný“ nebo jako „jóga pro líné“. Při thajské masáži pracuje terapeut především s akupresurními body, které propojují komplikovanou síť energetických drah, které jsou pro thajskou masáž klíčové. Tím dochází ke stimulaci i relaxaci těla i mysli a podpoře přirozených léčebných procesů. Správně vedená masáž rozvíjí flexibilitu a svalový tonus a je velmi přínosná pro klienty s chorobami ovlivňující pohyblivost i pro ty, kteří trpí únavou z přepracování, pocitem ztuhnutí, rozbolavění z přepracování, přepínání při sportu, nebo z důvodu artritidy. Masáž ovlivňuje lymfatický systém, což pomáhá detoxikovat tělo. Zvyšuje imunitu. Masáž je vhodným doplňkem k jakémukoliv cvičení jako prevence, startuje vlastní léčebné procesy těla jako doplněk jakékoliv léčby, ale nelze na ni pohlížet jako na všelék.

(Salguero, 2005)

5. 3. ČÍNSKÁ MASÁŽ

Čínská masáž, známá též pod názvem Tuina, kombinuje hmaty vedoucí k uvolnění svalů a stimulaci energetických kanálů s akupresurou bodů. Masáž má za úkol obnovit či zlepšit správné proudění energie (čchi) uvnitř těla. Samotný účinek masáže je patrný téměř okamžitě. V léčebné zóně se objeví zarudnutí, mnohdy doprovázené i pocitem pálení. Na některých místech se objevují krvavé skvrny, což je projevem patologického procesu probíhajícího uvnitř. Tradičně byla tato masáž praktikována na zahaleném těle, avšak vhodné je i použití oleje, prostřednictvím něhož hmaty uvolňují svaly, stejně jako působí podél energetického kanálu. Při masáži je využíván tlak palců a prstů. Čínská masáž pomáhá ulevit při revmatu, při nespavosti, při necitlivosti rukou a nohou, při závratí, při bolesti hlavy a řadě dalších potíží.

(Meng, 2015)

5. 4. MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY

Tato masážní technika přichází z havajských ostrovů a je často nazývána „královskou masáží“. Při masáži lávovými kameny využíváme hladké kameny zahřáté na 50 - 60°C, kterými masér klientovi masíruje tělo a vkládá je klientovi do dlaní i na chodidla. Při masáži je spolu s kameny využíváno účinků esenciálních aromatických olejů. Teplé lávové kameny přiložené na energetická centra těla rozežřejí, uvolní a rozproudí energii v meridiánech. V průběhu masáže dochází k rozpuštění blokády na energetických drahách a k postupnému vyrovnání a harmonizaci energie. Masáž rozproudí krevní oběh a lymfatický systém, prohřeje a uvolní svaly a urychluje látkovou výměnu, čímž se nastartuje silná detoxikace organismu. Za kontraindikací této masáže se považuje těhotenství, křečové žíly, přecitlivělost na teplo.

Obrázek č. 1 Masáž lávovými kameny



(Fleck, Liane, 2009)

5. 5. BAŇKOVÁNÍ

Nejranějšími dokumenty, ve kterých nalezneme zmínky o baňkování, jsou po-šu (souhrnné označení pro starodávné knihy psané na hedvábí) nalezené v roce 1973 v hrobce dynastie Chan. V samotné Číně je léčba baňkami praktikuje po tisíciletí. Tato technika byla velmi rozšířenou léčebnou metodou, kterou k léčbě rozličných nemocí používala a znala již generace našich babiček i prababiček. Baňkování pomáhá při odstranění blokády, uvolňuje ztuhlé svaly, příznivě ovlivňuje lymfatický systém, což napomáhá při léčbě otoků a zároveň napomáhá k detoxikaci organismu a při potížích se zažíváním, odstraňuje bolesti páteře a pohybového aparátu. Baňkováním lze docílit intenzivního prokrvení masírované tkáně, což přináší úlevu již po jednom zákroku. Používání baněk bývá často kombinováno s jinou technikou masáže. Časté a účinné je přikládání baněk na akupresurní body, čímž dochází k stimulaci meridián.

(Churali, 2005)

5.6. REFLEXNÍ MASÁŽ

Reflexní masáže jsou zvláštním druhem masáží, při nichž dochází pomocí palce rukou a v některých případech i prsty rukou k masírování reflexních bodů. K masáži reflexních zón a ploch na rukou a nohou je využíván především tlak. Tento druh masáží využívá toho, že každý bod na chodidlech a rukou odpovídá určité části lidského těla. Je proto důležité masírovat obě chodidla nebo ruce, aby bylo dosaženo uvolnění a léčby celého těla. Reflexní zóny se využívají jak pro terapii, tak pro vcelku spolehlivou diagnostiku. Masírováním určitého bodu lze včas diagnostikovat zdravotní potíže a předejít rozvoji vážných příznaků. Tuto masáž provádějí odborníci, kteří se spíše zaměřují na masáž chodidel, která jsou citlivější a představují tak mnohem vhodnější oblast pro léčení. Ostatní se většinou zaměřují na masáž rukou, která je snazší a můžeme ji provádět sami sobě. Citlivost rukou, které je o poznání nižší než u chodidel, se postupně zvyšuje právě prováděnými masážemi. Reflexní

terapie účinně pomáhá při léčbě jak fyzických potíží (děložní myomy, endometrióza, zánět pánve, chronická zácpa, cukrovka druhého typu, aj), tak psychických potíží.

Obrázek č. 2



(Hallová, 2001, Keetová, 2009)

5. 7. TERAPIE DOTEKEM

Dotek je zásadním prvkem mezilidských vztahů a komunikace. Řada vědeckých studií poukazuje neopomenutelný přínos doteku pro fyzické i pro duševní zdraví člověka. Dotyk podle výsledků prokazatelně redukuje hladinu kortizonu (stresového hormonu) a přispívá k produkci endorfinu, serotoninu a oxytocinu (hormon lásky). Tělo také reaguje na dotek snížením systolického tlaku a srdečního tepu. Zaměříme-li se na léčbu doteky, naše kroky zcela jistě povedou k shiatsu. Ošetření metodou shiatsu zcela jistě převádí komunikaci z jazykové sféry do sféry komunikace doteky. Shiatsu, označované jako jistý druh japonské akupresury, znamená v překladu „tlak prsty“. Tento překlad je dosti nepřesný či spíše nevypovídající o samotné metodě. V rámci ošetření je sice využíváno tlaku prstů, ale i tlaku dlaní, předloktí, kolen a v určitých formách i chodidel. Svou roli hraje také natahování, otáčení klouby. Setkáváme se zde s metodou ošetření, která vychází z lékařství dálného

východu a jejíž pomocí dochází k úpravě proudění energie a dochází tak k navození fyzické i duševní rovnováhy.

(Daikerová, 1999, Górnicka, 2011)

5. 8. BEZKONTAKTNÍ MASÁŽ

Bezkontaktní masáž nazývaná také bezkontaktní bioterapie vytváří souhrn pohybů rukou nad povrchem těla klienta. K přímému dotyku s klientem dochází pouze při 4 pohybech označených jako ukončení, křížové uzavření, třecí pohyb a kontaktní přiložení rukou. Samotná masáž zahrnuje 22 pohybů. Tyto pohyby jsou kombinovány různě dle typu a příznaků nemoci. V průběhu masáže je klient oblečen (odloží si pouze obuv), má zavřené oči, aby se snáze uvolnil a nebyl rozptylován pohybováním léčitele. Masáž je zpravidla doprovázena relaxační hudbou. Masáž pomáhá při řadě zdravotních potíží. Řada klientů vnímá její účinky téměř okamžitě, avšak je vhodné tuto terapii vícekrát opakovat.

5.9. SHIATSU

Je to masážní technika a v překladu znamená tlak prsty. Tato japonská metoda přicházela do Japonska od 6.století. Ve 20.století se hlavním průkopníkem této metody stal Tokujiro Namikoshi (1905-2000), který otevřel první kliniku a školu v Japonsku. Shiatsu pomocí protahování, tlaku a dotyku uvádí v pohyb energii v akupunkturálních drahách člověka a tím obnovuje energii celého těla. Technika se provádí prsty, dlaněmi, lokty, koleny nebo chodidly. Účinky Shiatsu jsou uvolňující a psychicky posilující. Shiatsu probíhá většinou na podložce nebo na zemi. Ošetřovaný je oblečený a nepoužívají se žádné oleje ani emulze,

(Leichtiová, 1992)

6. ALTERNATIVNÍ LÉČEBNÉ SMĚRY

Je nepopíratelné, že v dnešním uspěchaném a stresem nabitým světě se stále častěji setkáváme se zdravotními potížemi, u kterých „klasická medicína“ nedokáže svými postupy diagnostikovat příčiny a leckdy tudíž ani efektivně stanovit léčbu. Z počátku proto většina nemocných potlačuje nepříjemné potíže a pokračuje v konzumním způsobu života. Přehlížené potíže, které po nějakém čase vyústí v nějakou nemoc, ale nakonec každého jedince přiměnou vyhledat pomoc. A právě v tuto chvíli se stále častěji lidé obracejí s žádostí o pomoc i na tzv. alternativní medicínu. Popularita alternativních směrů v léčbě roste nejen u pacientů samotných, ale i v řadách zdravotníků, včetně lékařů, pro které je však v porovnání s učením klasické medicíny často těžce pochopitelná a nesrozumitelná. Alternativní medicína, ať již vychází z pramenů středověku nebo starověku nebo třeba z Orientu, si pomalu, ale jistě vydobývá svou jistou pozici na trhu zdraví. Nejrychlejší, nejpřirozenější a nejjistější cestou k alternativním metodám, jak se ukazuje, je kladná osobní zkušenost. V následujícím přehledu alternativních léčebných směrů si každý může najít tu svou cestu za lepším zdravím.

6. 1. HELIOTERAPIE

Helioterapie neboli terapie sluncem byla již na přelomu 19. a 20. století, tedy v době, kdy ještě nebyla objevena antibiotika, pokládána za hlavní metodu boje proti nakažlivým nemocem. Tato terapie již od pradávna dokazuje, že slunce prospívá našemu zdraví. Řada výzkumů ukázala, že kontrolované množství slunce snižuje u pacientů krevní tlak, hladinu cholesterolu i cukru v krvi a napomáhá při boji s nemocemi, kde významnou úlohu hraje množství bílých krvinek. Terapie přinášela úlevu pacientům s artritidou, ulcerózní kolitidou, aterosklerózou, anémií, cystitidou, ekzémy, akné, lupénkou, herpesem, lupusem, dnou, ledvinovými onemocněními a astmatem. V roce 1903 za využití ultrafialových paprsků při léčbě tuberkulózy získal Nobelovu cenu dánský lékař Nielse Finsena.

Za nejznámějšího helioterapeuta své doby a následovníka doktora Finsena, lze bezpochyby považovat francouzského lékaře Augusta Rolliera, který v roce 1903 otevřel svou první kliniku. Jeho kliniky byly umístěny ve výšce 1700 metrů nad mořem, čímž bylo dáno snadné získávání více ultrafialových paprsků. Svou terapií uplatňoval k léčbě tuberkulózy, křivice, lupusu, neštovic a ran. Do roku 1933 se podařilo potvrdit kladný účinek slunečních paprsků na více než 165 druhů nemocí. Po smrti Rolliera helioterapie ztratila na významu s

rozkvětem farmaceutického průmyslu po II. světové válce. K obnově používání helioterapie dochází v poslední době v USA. Velké úspěchy byly zaznamenány při léčbě raných stádií rakoviny plic i u autoimunitních onemocnění.

Závěrem tak můžeme říct, že na podkladě řady léčebných úspěchů a výzkumů je pro člověka důležité pravidelné a přiměřené vystavování se slunce, které pomáhá našemu psychickému i fyzickému zdraví.

6. 2. AKUPUNKTURA

Nejznámější léčebnou metodou, která vychází z tradiční čínské medicíny, je akupunktura. Podstata akupunktury spočívá ve stimulaci určitých míst na těle klienta pomocí tenkých jehel. V historii se používali jehly zlaté nebo stříbrné, v praxi se používají jehly spíše ocelové. Akupunktura vychází z představy, že organismus je celek, kterým proudí životní energie po určitých drahách. Tyto dráhy spojují všechny orgány a jsou nazývány meridiány. Meridiány začínají na prstech na horních i dolních končetinách a probíhají vzestupně nebo sestupně po celé délce těla, avšak některé končí na hrudníku. Tradiční akupunktura používá 12 párových drah, které jsou pojmenovány podle orgánů nebo symbolicky. Na jednotlivých meridiánech nalézá terapeut tzv. aktivní body, pomocí nichž dráhy ovlivňuje. Body jsou přibližně 0,2 – 5 mm velké a leží v různých hloubkách. Počet všech bodů na těle je udáván nepřesně i samotný počet bodů na dráze kolísá od 9 do 67. V akupunkturu se terapeut řídí příznaky nemoci a celou škálou nezvyklých zákonitostí. Důležitou informací terapeutovi prozradí dech a pulz klienta, které vypovídají o stavu meridiánů. Vedle léčebného přínosu metody nelze opomenout důležitost akupunktury i v diagnostice nemoci.

(Růžička, Sosík, 2007, Růžička, 2012, Loskotová, 2014)

6. 3. AKUPRESURA

Akupresura, která je stejně stará jako akupunktura, je často nazývána její dcerou. Rozdílnost obou metod spočívá v neinvazivnosti akupresury. Akupresura je považována za prevenčně-léčebnou metodu, při které dochází k masáži určitých bodů. Účinnost akupresury spočívá ve zlepšení látkové výměny. V průběhu akupresury mohou být zaznamenány některé

vedlejší účinky, např. zvýšená teplota, přechodné zvýšení bolesti nemocného orgánu nebo otok kloubu.

(Růžička, Sosík, 2007)

6. 4. HOMEOPATIE

Homeopatie, byla v naší zemi známa už v polovině minulého století. Jejím otcem byl Samuel Hahnemann, kterému se podařilo vytvořit z vzájemně nesouvisejících principů zdánlivě konzistentní systém. Tyto základní principy jsou homeopaty prakticky beze změn používány dodnes.

Základní principy homeopatie:

- projevy nemoci jsou projevem životní síly,
- podobné je léčeno podobným,
- léčba probíhá přírodními látkami v minimálních koncentracích,
- léčba je vždy individuální (je-li to možné, užívá se pouze jediným lékem),
- léčeny jsou příznaky, nikoliv diagnóza,
- zdůrazňován je celostní přístup,
- léčba je zacílena na životní sílu, která povzbuzuje obranu organismu.

Homeopatie je sice velmi rozšířenou léčebnou metodou, oproti tomu je homeopatie snad nejdiskutovanější a nejdělitavější léčebná metoda. Tuto metodu odmítá mnoho klasicky vzdělaných lékařů. Homeopatická léčba opět pohlíží na člověka jako na celek s přesvědčením, že všechno souvisí se vším. Důležité je tak důkladné vyšetření pacienta a příznaků jeho nemoci. K léčbě homeopatií nejsou známy žádné kontraindikace, stejně jako nejsou známy vedlejší účinky.

(Doskočil a kol., 1995, Růžička, 2007, Čechovský, 2007)

6. 5. AROMATERAPIE

Aromaterapie, jak je z názvu patrné, pracuje aromatickými látkami rostlinného původu. Jedná se především o oleje, masti a esence. I aromaterapie, jako jedna z terapií řadících se do alternativního způsobu léčby, zaměřuje svou léčbu nikoliv na symptomy nemoci samotné, ale na stimulování životní síly organismu jako celku. Léčivé účinky aromaterapie je možno aplikovat vnitřně i vně. Užití produktů vně pak staví na charakteristice průkopníka moderní aromaterapie Reného-Maurice Gattefossé, který tvrdí, že mozek, je nervový systém a smyslové orgány vznikly v ektodermu embrya v tutéž dobu jako pokožka. Po celý život tak zůstávají v úzkém vztahu a předpokládá se, že produkty aplikované na kůži ovlivňují i nejbližší orgány, i kdyby nedošlo k průniku. Aromaterapii používá odlišná škála lidí jako maséři, laická veřejnost, lékaře nevyjímaje a to vždy odlišným způsobem. Hlavním principem je fakt, že esenciální oleje samy o sobě působí na třech různých úrovních. Velmi významnou roli hrají vůně, což můžeme označit za psychosomatický jev, který má obrovský vliv na fyzické symptomy, neboť fyzická choroba je do jisté míry spojována se strachem. Při pohledu tímto směrem pak musíme k aromaterapii vždy přistupovat jako k individuální záležitosti, neboť každému jedinci voní něco jiného a to aniž bychom to mohli ovlivnit. Opomenout však nelze ani fakt, že oleje patřící k nejúčinnějším antibakteriálním činidlům, představují i zajímavou alternativu k antibiotikům. A v neposlední řadě je nutno zdůraznit, že esenciální oleje jsou užívány rovněž k „vyvážení“ proudění energie v těle, stejně jako je tomu např. u akupunktury. O aromaterapii však nemusíme hovořit jen ve spojitosti se zdravím a léčením, ale stále častěji se s ní setkáváme ve spojení s krásou a přírodní kosmetikou, která se těší velké oblíbenosti.

(Tisserand, 1992)

6. 6. PETROTERAPIE

Petroterapie je terapie, která využívá léčebnou energii kamenů. Využívány jsou kameny obyčejné, drahokamy i ušlechtilé nerosty. Energie těchto kamenů je kladná (vyzařující) nebo záporná (absorbující). Terapií lze vyléčit nespočet neduhů, ale je důležité správné třídění kamenů. Některé kameny jsou léčivé, některé jsou harmonizující. Léčbu ovlivňuje barva kamene i frekvence vibrací jednotlivých kamenů.

Stručný přehled kamenů a jejich účinků:

Smaragd – úleva od bolesti hlavy, neuralgie a srdeční onemocnění,

Diamant – úleva při kašli a astmatu, zvýšení účinnosti ostatních kamenů,

Safir – zmírnění bolestí různých druhů, odstranění psychického napětí, kožní onemocnění a nádory,

Korál – úleva při žaludečních potížích a onemocnění jater,

Topas – úleva od nevolnosti a stresu,

Ametyst – poruchy koncentrace a stresové situace, pomoc u dětských nemocí,

Jantar – úleva při dýchacích obtížích, ušních onemocnění, revmatismu.

6. 7. TERAPIE TMOU

S metodou terapie tmou se setkáváme již v dávné historii. Zastánci tohoto druhu terapie tvrdí, že jedním ze základních problémů dnešní doby je potlačení tmy a převaha světla v našem životě, což má za následek nerovnováhu systému. Z pohledu terapie tmou je tma stejně důležitá jako světlo. Terapie se zakládá na možnostech plného rozvinutí myšlenkového potenciálu, kreativity a tzv. denního snění díky významné absenci informací ve tmě. Tma umožňuje regeneraci fyzického těla i psychických funkcí a navozuje podobný stav, jako když jedinec spočíval v matčině lůně (klid, ticho, bezpečí). V literatuře je popisován příznivý účinek tmy jak na hladinu triglyceridů, tak na hladinu hormonu melatoninu, který je derivátem hydroxyindolu, obdobně jako serotonin. Tento hormon pomáhá při obraně proti Alzheimerově a Parkinsonově nemoci, zvyšuje fyzickou kondici, působí příznivě proti stárnutí a údajně příznivě bojuje proti nádorovému bujení, aj. Terapii samotnou ovlivňuje nejen typ osobnosti, délka pobytu ve tmě, ale i předchozí zkušenosti.

(Urbiš, 2012)

6. 8. FOTOTERAPIE

Jedna z mála metod uznávaná i vědeckou medicínou je právě fototerapie. Setkat se s ní můžeme jak v neonatologii, při léčbě depresí, poruch spánku i při hojení ran a rehabilitací. Je to uznávaná metoda, určená k léčbě depresí a s ní spojených poruch spánku, používaná i v jiných oborech. Léčba probíhá často ambulantně u psychiatra, případně psychologa. Stejně tak je možné si lampu zakoupit. Alternativně se podobná metoda používá také k předcházení Jet-lagu (problémy se spánkem způsobené přeletem do vzdáleného časového pásma). Mnohé letecké společnosti nabízí svým pasažérům na dlouhých tratích speciální pokrývky hlavy, na kterých je umístěný zdroj světla. Léčba může také spočívat v každodenním dívání do světla ze vzdálenosti 1 metru po dobu 20-60 minut.

(Kymplová, 2012)

6. 9. CHROMOTERAPIE

Chromoterapie je metodou, která se zabývá léčivými účinky barev. K samotné léčbě se používá medicínská lampa s barevnými filtry. Metoda je postavena na vibraci, kterou má každá barva. V podstatě stačí, když barevným světlem zasvítíme na kůži a tělo začne reagovat. Princip je totiž postaven na jakési „podvědomé paměti“, která ví, že jsme se s touhle barvou již setkali. Chromoterapie harmonizuje fyzické, psychické i emoční stránky jedince. Léčebný efekt jednotlivých barev ovlivňuje jejich intenzita, ale i pohlaví jedince a jeho nálada. Vliv jednotlivých barev na organismus je podložen výzkumem i praxí:

Žlutá – zmírňuje deprese a kožní problémy (akné, celulitida, aj.)

Zelená – zabírá při neurózách (navozuje pocit vnitřní harmonie a klidu), proti bolestem hlavy, únavy, nespavosti, horečce, stresu a dýchacích potížích a zánětech.

Bílá - na podzim a v zimě nahrazuje sluneční světlo, povzbuzuje tvorbu serotoninu (hormonu štěstí), pozitivně působí na srdce, krevní oběh, trávení, poruchy koordinace a zraku.

Oranžová – navozuje pocit radosti ze života, čímž zabraňuje depresím, zvyšuje intelektuální schopnosti, stimuluje krevní oběh a látkovou výměnu, pomáhá odbourávat impotenci, křečové žíly, celulitidu a astma.

Modrá – přináší uvolnění, uklidnění, meditaci, zmírňuje poruchy spánku, bolesti hlavy, bolesti v krku a kloubní potíže. Je doporučována při neuróze a pocitech strachu, snižuje chuť k jídlu, pozitivně působí při astmatu, pálení očí.

Fialová – zklidňuje nervy, má očistné účinky, pomáhá při hojení ran, povzbuzuje mízu, redukuje bolesti hlavy, nespavost, migrény, stres a nervozitu.

Červená – pomůže při vysokém krevním tlaku, povzbuzuje psychickou a duševní aktivitu, stimuluje smyslnost a odbourává stavy depresí, působí proti křečím a přílišnému stažení svalů.

(Žena život, 2014)

6. 10. HYPNOTERAPIE

Hypnoterapie je metodou, která využívá stavu, kdy se hypnotizovaný ocitl ve změněném stavu vědomí. Touto metodou, kdy hypnoterapeut pracuje s podvědomím klienta, může dojít k léčbě potíží, které není možné řešit v bdělém stavu. Během terapie dochází k potlačení vědomí a vsugerování pacientovi, že tělesné i psychické potíže vymizely. Hypnoterapeut také z podvědomí pacienta zjistí i příčinu obtíží.

Metoda dokáže pomoci v mnoha oblastech, dokáže léčit, zlepšit nebo odstranit např.:

- stres,
- neurózy,
- nespavost,
- různé fobie a traumata (pavouci, hadi, létání, apod.)
- zhoršenou koncentraci,
- poruchy stravování,
- deprese,
- impotenci,

- strach z výšek, vody, apod.
- závislost na sladkém, cigaretách, alkoholu, apod.
- paměť, koncentraci, a mnoho dalšího.

6. 11. BIOENERGETICKÁ LÉČBA

Bioenergetika je metoda, jejímž zakladatelem je Alexander Lowen, americký lékař a psychoterapeut. Metoda zahrnuje bioenergetická cvičení, která stojí na předpokladu, že tělesná a duševní stránka člověka úzce souvisejí. Cvičení umožňují uvolnit chronické svalové napětí, které je důsledkem nadměrné zátěže v podobě nervozity, stresu či dlouhodobé emocionální zátěže. Člověk po terapii nabývá přirozenou spontaneitu, pohyblivost a emoční prožívání. Bioenergetická cvičení jsou vhodná pro všechny, jež mají zájem o vlastní sebepoznání, relaxaci, odbourání stresu a svalového napětí.

6. 12. ETIKOTERAPIE

Etikoterapie nahlíží na nemoc jako na viditelný projev našeho vědomí. Teorie etikoterapie je postavena na tvrzení, že veškeré diagnózy vznikají narušením lidské duše. Terapeut pracuje s negativními pocity, jako jsou závist, nenávisť, křivda, strach, lítost, zloba či trápení za jiné a „nastavuje pacientovi zrcadlo“, pomocí něhož pomáhá klientovi přijmout tyto destruktivní pocity, které jsou příčinou jeho zdravotních problémů. Klient se během terapie naučí pojmenovat a uvědomit si chybu a pomocí vnitřní analýzy dojde klient k zdravému a plnohodnotnému životu.

6. 13. URINOTERAPIE

V urinoterapii je k léčbě a prevenci využívána vlastní či cizí moč klienta. Klient urinou provádí pravidelné proplachy nosohltanu, pravidelně kloktá nebo urinou potírá na kůži. Příznivci této metody udávají příznivé léčivé účinky při léčbě rýmy, zánětů dutin, angín, zánětů dásní i zubním kazům a léčbě kožních nemocí. Pro některé je urina univerzálním prostředkem k ozdravení celého organismu, který zbavuje tělo usazenin a zároveň dodává tělu

dostatečný přísun živin. V odborné veřejnosti je tato metoda považována spíše za léčbu postavenou na placebo efektu, neboť moč je spíše tělní tekutinou odplavující odpadní látky.

(Partyková, 2011)

6. 14. AUTOPATIE

Autopatie, která vyrůstá ze základů klasické homeopatie, je vcelku novou metodou. Principy této metody však byly využívány již v historii. Terapie, stejně jako řada ostatních terapií, vychází z tvrzení, že nemoc je projevem disharmonie těla a mysli způsobené poruchami proudění jemných energií. Autopatie je celostní metoda, která ovlivňuje spirituální část člověka. Pomáhá lidem při potížích jako např. alergie, migrény, nespavost, deprese, syndrom vyhoření, poruchy štítné žlázy, autismus a řada dalších.

(Čechovský, 2010)

6. 15. OSTEOPATIE

Osteopatii lze definovat jako metodu zasahující do vědecké i alternativní medicíny. Tato metoda je velmi blízká chiropraxi, neboť se jedná o manuální terapii. Zakladatelem metody je Andrew Taylor Still v roce 1894. Metodu postavil na tvrzení, že všechny choroby a to včetně infekčních chorob, jsou způsobeny poruchou páteře. Příčinu chorob shledává v stlačení tepen kolem páteře, způsobené špatnou vzájemnou polohou obratlů.

Podle Stilla lze jemnými manipulacemi páteře napravit polohu obratlů a tím vyléčit choroby. Osteopatie v dnešní podobě využívá jak masáže, tak měkkých manipulačních technik, propracování měkkých tkání a aktivaci svalů.

(Liem, Tsolodimos, Wim, 2015)

6. 16. RADIONIKA

Radionika je parapsychologický obor zabývající se využitím a studiem nejrůznějších jednoduchých i složitých diagnostických přístrojů nebo přístrojů k detekci paranormálních fenoménů a přístrojů určených k léčbě. O vznik konceptu radioniky se zasloužil počátkem 19. století Albert Abram. Nejznámější jednoduchou pomůckou je virgule nebo kyvadlo. Složitější pomůckou je např. „Abramova skříňka“, která hodnotila bioenergií nebo G. de la Warova „kamera“, Boydův „emanometr, Puač Hapiho emociometr a mnoho dalších.

6. 17. BIOREZONANCE

Tato neinvazivní metoda je aplikací kvantové fyziky do medicíny. Biorezonance je prováděna přístrojem, který s organismem klienta pracuje pomocí elektromagnetických frekvenčních vzorů. Na těle klienta jsou umístěny elektrody, které měří jeho elektromagnetické vlnění, díky čemuž je terapie stanovena na míru každého jednotlivce. Metoda je bezbolestná, vhodná pro všechny věkové kategorie. Terapie pomáhá při léčbě kožních problémů, virových onemocnění, léčby alergií, ran, bolestí a odvykání závislostí na nikotinu, alkoholu, lécích a dalších návykových látkách. Výhodou této metody je rychlý nástup účinku.

6.18. BYLINKÁŘSTVÍ

Informace o síle rostlin a jejich léčebných účincích na organismus jedince nalezneme již v historických dokumentech překračujících hranice našeho státu. Tato z počátku lidová moudrost byla předávána z generace na generaci, kdy se jednalo o velmi vzácné a využívané informace. Vždyť už naše babičky míchaly směsi levandule a chmelu do polštářů pro uklidnění nebo přidávaly bylinky do jídla. V dnešní době bylinkářství zasahuje do běžného života jedince spíše jako doplněk určitého životního stylu nebo očistných kúr. Je přitom nepopíratelné, že pomocí bylinek a jejich blahodárných vlastností můžeme tělu pomoci nejen od nemoci, ale i od stresu, jež je nedílnou součástí moderní civilizace. Ať již se rozhodneme pro bylinky sušené či čerstvé, můžeme snadno připravit jednoduchá léčiva v různých podobách. Zevně je bylinná léčba tvořena hlavně studenými či horkými obklady, mastmi, krémy nebo olejovými výluhy. Vnitřně bylinky užíváme nejen v podobě tablet či prášku, ale i

ve formě čajů a odvarů k inhalaci. Léčba bylinkami je dostupná všem, neboť k pěstování bylinek postačí pár záhonků, malý balkón nebo jen pár květníků. Samotné zpracování a uchovávání bylinek a léčiv z nich vyrobených má již svá pravidla, která se vyplatí dodržet. K uložení sušených bylinek je vhodné používat vzduchotěsné sklenice, uložení olejů a výtažků z bylin je zapotřebí sklenic z tmavého skla. Necítí-li se člověk na samostatné pěstění a zpracování bylinek, poskytuje mu dnešní doba obrovskou výhodu v podobě rozsáhlé obchodní sítě s bylinnými preparáty a bylinkami samotnými. Nevýhodou této jednodušší cesty ke zdraví pak je ztráta kontroly nad čerstvostí, správným pěstováním i zdravím rostlin.

(Hawkey, Hayfield, 2001)

6.19. REIKY

Přestože reiki přichází na Západ z Japonska, je nutné si uvědomit, že prameny reiki musíme hledat v tradicích buddhismu, který je často spojován spíše s Indií a Tibetem. Samotný název skrývá jednoduchý a hluboký systém přirozené léčby nejen těla, ale i ducha. *Rei* (čínsky ling) znamená „duše“ a *ki* (čínsky čchi) znamená „energie životní síly“. Znamé je rozlišení do čtyř stupňů reiki a to: první stupeň, druhý stupeň, reiki pro pokročilé a mistrovský kurz. První stupeň učí jedince používat reiki pro sebe. Pro mnoho lidí praktikujících reiki přináší již kurz prvního stupně velké změny v životě. Metoda reiki je metodou pro léčbu těla, duše i ducha. Jde o jednoduchou metodu, jejíž účinky mohou uzdravit jednotlivce samého nebo jimi může uzdravovat druhé. Úspěšná léčba reiki navozuje rovnováhu mysli, dává tělu zdraví a člověku pomůže dosáhnout spokojenosti a štěstí.

(Vennells, 2004, McKenzie, 2005)

7. DIAGNOSTICKÉ METODY

Jak v alternativní medicíně, tak ve vědecké západní medicíně se samotná diagnostika ukazuje jako stěžejní výchozí bod pro samotnou léčbu. Současná západní medicína se dnes zaobírá především léčbou příznaků nemoci a při diagnostice využívá vyšetření pomocí řady přístrojů, laboratorní vyšetření i invazivní metody v podobě diagnostických větších či menších operativních výkonů. Orientální medicína pohlíží na člověka jako na celek a stejně tak přistupuje k diagnostice a léčbě samotné. Orientální lékař využívá k diagnostice své vlastní smyslové orgány. Není tak zapotřebí techniku ani přístroje. Nejdůležitější je sám terapeut a jeho schopnost vidět souvislosti a vzájemné vztahy z nadhledu.

7. 1. ORIENTÁLNÍ DIAGNOSTIKA

Do orientální diagnostiky v dnešní podobě můžeme zařadit následující 4 základní způsoby:

Pohledová diagnostika

Diagnostika v čínské medicíně začíná již při vstupu klienta do ordinace. Typ postavy, struktura svalů, barva pokožky, rtů i očí, to vše vypovídá o klientovi mnohé. Dobrý terapeut tak již s příchodem klienta rozpozná některé nesrovnalosti v těle či předvídá průběh nemoci.

Dotazování

Vyšetření pulzu

Důležité informace o jednotlivých orgánech našeho těla dává diagnostikům čínské medicíny i pulz člověka. Rozlišováno je celkem 28 druhů pulzů. Terapeut, tak zjistí, který z nich je v nerovnováze.

Vyšetření jazyka

I jazyk klienta vypoví o jeho zdravotním stavu mnohé. Terapeut hodnotí tvar i barvu těla jazyka, ale i případný povlak jazyka. Barva těla jazyka ukazuje skutečný stav těla. Tvar jazyka naopak ukazuje stav orgánů. Čínská medicína se opírá o to, že mezi některými částmi těla je jistá spojitost, což se odráží na v typografii jazyka.

Obecně tedy platí, že:

- srdci odpovídá špička jazyka,
- plicím patří část mezi špičkou a středem jazyka,
- žaludku a slezině odpovídá střed jazyka,
- játrům a žlučníku odpovídají strany jazyka,
- ledvinám, tlustému a tenkému střevu a močovému měchýři odpovídá kořen jazyka.

(Michio, 1980, Michio, 2013)

7. 2. IRISDIAGNOSTIKA

Irisdiagnostika, nazývána též jako iridologie, je starou diagnostickou metodou známou již už lékařů staré Číny ba dokonce i Hippokrata. Za autora dnešní podoby irisdiagnostiky je považován Maďar Ignác von Peczely, který byl původně homeopat a přírodní léčitel a poté vystudoval i lékařství. Kromě Peczelyho se zabýval v minulém století irisdiagnostikou také švédský farář a mimochodem také homeopat Liljequist, který změny na duhovce přičítal nejen nemoci, ale i vlivu léčiv. Poté se objevila celá řada dalších irisdiagnostiků, přičemž každý vypracoval svou mapu duhovky. Začátkem 80. let začala irisdiagnostika pronikat rychleji i k nám. Plného rozkvětu dosáhla po r. 1989, kdy se začínají objevovat četné publikace z oblasti alternativní medicíny. Metoda vychází z předpokladu, že tělesné orgány se zrcadlí v určitých polích či sektorech oční duhovky. Jedná se tedy o metodu neinvazivní. Choroby orgánů se tak projevují v barevných či strukturálních změnách duhovky. K lokalizaci jednotlivých orgánů slouží rozdělení duhovky na soustředná mezikruží. Metoda je užívána k diagnostice chorob proběhlých, současných a v některých případech dokonce napomáhá odhalit i procesy budoucí. K zobrazení nemoci v duhovce dochází dle irisdiagnostiků nezávisle na tom, zda se jedná o chorobu zděděnou, získanou, či o následek úrazu nebo léčebného zákroku. V zahraničí je tato metoda užívána k upřesnění diagnózy i v jiných oborech, jako např. osteopatie, akupunktura, homeopatie, atd.

(Doskočil a kol., 1995, Niko, 1999)

7. 3. PULZNÍ DIAGNOSTIKA

Tradiční čínská medicína používá tento způsob diagnostiky pro určení charakteru, hloubky, ale i prognózy nemoci. Vyšetření popisuje vztah mezi krví a energií těla. Vyšetřující přiložení tři prsty (ukazováček, prostředník a prsteník) vedle sebe na pacientova obě zápěstí. Rozhodující je i síla přitlaku, která odlišuje jangové a jinové orgány a jejich stav. Důležitou v hodnocení je i lokalizace pulzu, kdy povrchní pulz poukazuje na zevní onemocnění a hluboký naopak na onemocnění vnitřní. Tradiční čínská medicína rozlišuje nejen frekvenci pulzu, ale i jeho velikost. Setkat se tak můžeme s velkým, širokým či velmi malým nebo nitkovitým pulzem. Tyto základní velikosti pak zkušený diagnostik rozděluje ještě do dalších kategorií, které mu napoví, jaký je zdravotní stav pacienta v jeho ordinaci. Neméně důležitým je pro správnou diagnózu také obsah a konzistence pulzu. Plný pulz prozrazuje nadbytek zhoubné energie a naopak měkký a prázdňový pulz prozradí prázdnotu krve a energie.

(Růžička, Sosík, 2007)

8. MEDICÍNY

Snad každý z nás již někdy řešil nějaký zdravotní problém a pravděpodobně první pomoc hledal u svého lékaře, který praktikuje „klasickou vědeckou medicínou“. Poslední dobou se ale také čím dál tím víc setkáváme s náfkou pacientů, kterým tato medicína nedokáže pomoci a při uspokojování potřeb stran svých zdravotních potíží se obrací k některému z alternativních způsobů léčby.

8.1. ČÍNSKÁ MEDICÍNA

Jako nejstarší medicína světa je obecně považována čínská medicína. Superlativy na její adresu dnes čteme leckde. Umění tradiční čínské medicíny pocházející z Číny má nejen svou tradici, ale i své zákonitosti. Na rozdíl od západní medicíny neodděluje tělo od mysli člověka. Samotné učení tradiční čínské medicíny není nijak jednoduché, byť je čínská medicína srozumitelná a logická. Pro toto učení jsou velmi důležité i pomíjivé a neviditelné jevy, což západní medicína nezná. Klíčovým slovem se stává čchi. Snad právě pro tuto odlišnost v hmatatelnosti jevů je tradiční čínská medicína považována spoustou lékařů západní medicíny za šarlatánství. Zatímco čínští lékaři uznávají akutní medicínu i chirurgické zákroky a považují je za nezbytné.

Zkráceně bychom mohli smysl čínské medicíny vložit do třech důležitých a těžkých úkolů. Prvním nelehkým krokem a dalo by se říci smyslem čínské medicíny je naučit jedince žít v souladu s přírodou, přizpůsobit se jí a respektovat ji. Druhým neméně těžkým úkolem je, naučit člověka žít v souladu s okolím a jeho blízkými a je jedno, zda jsou to přátelé či nepřátelé. A třetím, posledním a zároveň snad nejtěžším úkolem čínské medicíny je, naučit člověka poznat sama sebe, žít se sebou a vědět, co od života chtít. Čínská medicína je pro mnoho lidí plná metafor, jejichž základ je právě v přírodě. Označení jako oheň, země, dřevo, kov, voda, teplo, vítr nebo chlad však v kontextu čínské medicíny nemají význam těchto slov jako v obecné rovině. Z pohledu čínské medicíny je vždy nejdůležitější stanovit tzv. konstituční typ člověka. Čínská medicína dělí lidi do skupin v závislosti na jejich chování, vzhledu a typu onemocnění. Velmi často se setkáváme s následujícím rozlišením:

TYP HORKÝ = je člověk dynamický s hraničící výbušností a snadnou drážditelností. Typ vůdčí osobnosti, který bývá k nezastavení. Tento jedinec mívá sklon k srdečním chorobám a

vysokému krevnímu tlaku. Typický je zarudlý obličej či nos, je horkokrevný a preferuje studené nápoje.

TYP SUCHÝ = člověka tohoto typu trápí lámavé a suché vlasy a nehty, pokašlávání a chraptění. Jedná se o jedince vyhublého, neklidného a lekavého, který se v noci potí. Trápí ho suchá kůže a sliznice, chronické záněty dýchacích cest a projevují se u něho sklony k depresi.

VLHKÝ TYP = je člověk s nadbytečnými kily, které hromadí stejně jako vodu v organismu, což vede k otokům. Jedinec je často unavený po jídle a má pocit těžkého těla nebo nohou. Typické jsou potíže se zažíváním, s klouby i páteří. Trápí ho nadýmání a průjem.

STUDENÝ TYP = je bledý, typický pomalými pohyby či poskakováním, aby se zahřál. Trápí jej průjem, zimomřivost, neprokrvení tkání, noční močení a bázlivost.

Zařazení do jednoho typu není vždy úplně jednoznačné, existuje celá řada kombinací.

Tradiční čínská medicína pohlíží na jedince jako na celek a tak při příchodu do ordinace lékaře praktikujícího čínskou medicínu, následuje typické vyšetření stávající se z metod popsaných v kapitole 8. 1. a 8. 2. Postup léčby spočívající často v úpravě jídelníčku, bylinné terapii, akupunktuře, cvičení apod. je tak u každého typu, potažmo u každého jedince odlišný.

Ač se umění tradiční čínské medicíny jeví jako vcelku jednoduché a celá řada masérů praktikující čínské masáže se v dnešní době staví do role čínských lékařů, je právě výběr lékaře či terapeuta klíčový pro úspěch léčby samotné. Podle Číňanů je pro lékaře důležité být trpělivým, empatickým a být obdařen intuicí a laskavostí. To samotné však neučiní lékaře dobrým lékařem. Nepostradatelný a nutný je talent, oddanost práci i svědomí.

(Jahnsen, 2009, Hoffmann, 2007, Doskočil a kol., 1995)

8. 2. DETOXIKAČNÍ MEDICÍNA

Cílem detoxikační medicíny je zbavení organismu škodlivých látek a obnovení rovnováhy v něm. Takto získaná rovnováha organismu podporuje samoléčebné schopnosti těla, navodí pocit zdraví, rozjasní mysl a zvýší energii. Detoxikační medicína vychází a

navazuje na poznatky východní medicíny, jako je čínská medicína nebo ajurvéda, které vycházejí z toho, že skladba stravy je velmi důležitá z hlediska prevence i samotné léčby. Způsobů provedení detoxikace organismu je celá řada. Je jen na každém zvážit, který druh detoxikace je vhodný právě pro něho a také do jaké hloubky chce detoxikaci provádět. Ať už se rozhodnete pro detoxikaci stravou a úpravou životního stylu nebo k detoxikaci použijeme některé preparáty, kterými se dnešní trh jen hemží, jako nejdůležitější se v průběhu takové procedury ukazuje síla vůle a ukázněnost. V průběhu detoxikace se odplavují z organismu nejen toxiny, ale i odumřelé buňky a tkáň. Při detoxikaci pracuje celá řada orgánů. Nejdůležitějším orgánem jsou játra, která ve spolupráci se střevy odvádějí z organismu odpadní látky, metabolizují živiny, redukuje cholesterol, odbourávají toxiny z vnějšího prostředí i toxiny vznikající z metabolismu a zároveň se stávají zásobárnou vitamínů. Zapojeny jsou i ledviny, které čistí krev a toxiny vylučují močí. Největším orgánem těla podílejícím se na detoxikaci je kůže, prostřednictvím které dochází k vylučování soli, vody, kyseliny močové a přitom tělo chrání před cizími látkami, dehydratací. Neopomenutelnou úlohu v detoxikaci sehrává i samotný lymfatický systém, který si poradí s odpadními látkami, odumřelými buňkami a nadbytkem tekutin, které přefiltruje a krví transportuje do ledvin, jater nebo kůže.

I detoxikační procedury mohou být spojeny s jistými úskalími a tak je vždy důležité vzít v potaz, jaký druh detoxikace bude prováděn, jaký je momentální zdravotní stav jedince i za jakým účelem je detoxikace prováděna. Obecně lze říci, že půldenní až jednodenní detoxikaci lze opakovat každý týden. Dvou až tří denní detoxikační kúry je možno provádět pravidelně jednou za měsíc. Jako nevhodnou můžeme detoxikaci označit pro těhotné a kojící ženy, diabetiky I. typu, jedince s akutním onemocněním, děti, osoby starší 70 let, velmi unavené a oslabené jedince a osoby trpící závažným onemocněním, osoby užívající nutně léky.

Jedinec postupující detoxikaci může dosáhnout opravdu překvapivých výsledků. Nic však není zadarmo a tak i v průběhu procesu se může objevit fáze přechodného zhoršení stavu. Jedná se o období, kdy tělo může na detoxikaci reagovat bolestí hlavy, únavou nebo emočními změnami. Tyto projevy jsou způsobeny rychlým vylučováním toxinů. Detoxikace nestojí pouze na změnách ve stravování, ale zahrnuje i celou řadu rituálů, které tělu pomohou v boji. Důležitá jsou dechová cvičení, čištění jazyka, kartáčování kůže, masáže, relaxace a jóga, koupele, pravidelný pohyb a zdravý spánek.

(Frej, 2010, Farquharsonová, 2002, Górnicka, 2014)

8. 3. KVANTOVÁ MEDICÍNA

Kvantová medicína přímo souvisí s kvantovou fyzikou a je založena na stejných principech. V této terapii hraje velkou roli tzv. solitonové vlnění. Solitonové vlnění má světelně zvukovou kvalitu s extrémně vysokou rychlostí přenosu. Kvantovými vibracemi dokážeme stimulovat atomy našeho těla a naladit je tak na frekvenci 8 Hz, která stimuluje naše samoléčící schopnosti. Škodlivé látky kmitají na jiných frekvencích, proto je pro ně 8 Hz vražedná frekvence.

(Pekárek, Vokolka, 2001)

8. 4. AJURVÉDSKÁ MEDICÍNA

Název toho celostního systému staré Indie je složen ze sanskrtských slov ayus = život a veda = věda. Představování indické ajurvédy připomíná často již známou čínskou medicínu. Obě medicíny jsou zaměřeny v první řadě na udržení zdraví a v druhé řadě na léčbu možných potíže pacienta. I ajurvédská medicína shledává důležitost v rovnováze, významu pěti prvků a obdobné je i celkové posuzování pacienta. Základ ajurvédského pojetí zdraví tvoří tzv. dóša, u nichž dochází k rozlišení na tělesné a duševní principy. S definicí životních procesů pomáhají principy „kafa“, „pitta“ a „vata“.

Diagnostika ajurvédy je velmi podobná čínské medicíně. Odborník pacienta vyšetřuje a hodnotí zrakem, sluchem, hmatem i čichem. Hodnotí celý obličej, vzhled očí i kůže, zvuk hlasu i charakter moči a stolice a nevynechá ani vyšetření pulzu. To vše dohromady tvoří zdravotní analýzu jedince, na jejímž konci je stanovení konstitučního typu a nerovnováhy jedince. Ajurvéda stejně jako ostatní medicíny klade důraz na stravu, speciální diety i léky a k tomu se přidává i speciální tělesná terapie pro úlevu duševní. Typické jsou ajurvédské masáže, při kterých se setkáváme s použitím teplých olejů. Jejich úkolem je jemně a účinně uvolnit z tkání odpadní a jedovaté látky ze životního prostředí a napomoci k jejich odvedení z organismu jedince.

(Kováče, Kaltenthaler, Hammelmann, 2009)

9. ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA V ČR

Celosvětový rozmach alternativní medicíny samozřejmě značně ovlivňuje i stav v ČR. Jak již bylo v předešlých kapitolách napsáno, léčba a přístupy alternativní medicíny jsou lidem stále blíže a ať již je jejich cesta k alternativní léčbě posledním pokusem nebo jen krůčkem ze zvědavosti, stává se cestou zajímavou a bohužel i ne lacinou. V ČR je sice řada institucí či jedinců praktikující techniky a postupy různých alternativních metod, avšak na rozdíl od klasické medicíny, nejsou tyto způsoby léčby zahrnuty do úhrad z veřejného zdravotního pojištění. Situace v ČR ve vztahu k AM je dozajista na cestě kupředu. Vždyť samotné studium AM a jejich metod v současné době umožňuje několik institutů a škol zřízených převážně ve velkých městech jako je Brno nebo Praha. V nabídce naleznete studium 2letých oborů, navazující odborné semináře a také odborné stáže v zahraničí. Studium je však finančně dosti náročné. Jak praví jedno lidové moudro: „Kdo chce, cestu si najde.“ I zde se člověk může vydat cestou méně finančně i časově náročnou. Cestou, která je v případě studia pro vlastní potřeby naprosto dostačující. Nabídka jednodenních či víkendových seminářů je také celá řada.

Pro zahájení léčby pak také nemusíme dlouho otálet. V ČR je již celá řada odborníků včetně lékařů poskytující péči metodami AM. Například v samotných Českých Budějovicích má již několikaletou praxi Dům tradiční čínské medicíny pod vedením MUDr. Petra Hoffmana. Léčba pod vedením studovaného lékaře a přitom metodami AM nemusí být nutně jen záležitostí soukromých zařízení. Například Fakultní nemocnice v Hradci Králové zřídila ve spolupráci s Univerzitní nemocnicí Shuguang přidružené k Šanghajské univerzitě tradiční čínské medicíny Česko-čínské centrum tradiční čínské medicíny při Fakultní nemocnici Hradec Králové. Toto centrum je prvním pracovištěm v ČR, kde dochází ke spolupráci odborníků v oblasti TČM a moderní západní medicíny.

Nelehká je i situace AM i v oblasti legislativy, kdy chceme-li zachovat základní práva občanů na svobodu volby, je nutné neopomíjet i právo na „ochranu zdraví občana“. V případě klasické medicíny je zdraví občana chráněno postoji a nařízeními Ministerstva zdravotnictví ČR. V oblasti AM už proti sobě stojí právo pacienta a právo „léčitele“ (coby podnikatele) na poskytování svých služeb.

Uzavřít tuto kapitolu můžeme snad jen ponecháním otevřeného okénka, které alternativní medicínu provází snad na každém kroku. Je nepopiratelné, že výběr způsobu léčby či místo, kde se budeme léčit, je výhradou jedince. V každém případě pak nesmí jedinec zapomínat i na to, že případný neúspěch či nesplnění očekávání je jen důsledkem jeho volby.

10. NÁZORY NA ALTERNATIVNÍ LÉČBU A DISKUZE

MUDr. Pavla Říská – neonatologie FN Plzeň

Myslím si, že alternativní medicína by se neměla chápat pouze jako jedna metoda, ale jako více postupů, z nichž na každý osobně nahlížím jinak. S některými metodami souhlasím, s jinými nikoliv. Mým oborem je neonatologie, ve které se s alternativní medicínou nesetkáváme tak často jako v ostatních oborech. K metodám, které se v našem oboru denně používají, patří zejména fototerapie, která se využívá jako metoda *lege artis* při novorozeneckém ikteru.

V některých případech (Rh izoimunizace, AB0 inkompatibilita) dokonce tato metoda společně s infuzní hyperhydratační terapií může zabránit nevratnému poškození mozku novorozence jádrovým ikterem. Jako opak uvedu helioterapii, která se v minulosti na novorozenecký ikterus doporučovala. V současné době je to postup *non lege artis*, i když se bohužel v mnoha porodnických zařízeních stále doporučuje. Další metodou, která se v dětském lékařství poměrně hodně uplatňuje, je homeopatie. Neexistují žádné vědecké důkazy o účinnosti homeopatie. Ve většině klinických studií se uvádí, že klinický efekt homeopatie je srovnatelný s placebem. Osobně si myslím, že z homeopatických přípravků mají největší přínos farmaceutické firmy a ne pacienti.

MUDr. Lenka Češková – interna nemocnice Strakonice

Lékařská obec je stejně, a možná i o něco více než laická veřejnost, rozdělena na 2 tábory. Jedni v alternativní medicínu (AM) nevěří, považují ji za šarlatánství a uznávají pouze léčbu *lege artis*, podloženou klinickými studiemi. Druzí ji tolerují a považují ji za méně, či více důležitou součást léčení.

Je nutné si uvědomit, že alternativní medicína je mnohem starší, nežli naše tradiční (někdy také vnímána jako západní), a že mnoho principů dnes již běžně používaných a tolerovaných, vzešlo z AM. Velký význam má především čínská medicína, nebo bylinkářství. Objev penicilínu, použití prasečího inzulínu, či vepřových a hovězích chlopní také asi znělo zpočátku velmi alternativně.

Rozdílné je i přijetí a používání alternativních principů mezi rozličnými lékařskými obory. Jako nejtolerantnější bych viděla zajisté psychiatrii a psychologii, které v léčbě běžně používají meditaci, hypnózu, aromaterapii, arteterapii. Také ale například ortopedie, rehabilitace, nebo dermatovenerologie využívají různá rehabilitační cvičení, doporučují jógu, fototerapii, nebo přikládání obkladů a mastí s bylinným základem.

Alternativní medicína má ale i své zastoupení v neonatologii (použití fototerapie jako prevence novorozeneckého ikteru je dnes již terapií lege artis), nebo pediatrii, gynekologii. Mnohá chemoterapeutika nejsou pro malé děti, či gravidní ženy vhodná, mají mnoho kontraindikací, či interakcí s jinými léčivy. Je nesmírně obtížné získat klinickou studii. Zde přichází na řadu "bylinkářství".

Mým oborem je ale gastroenterologie. Zde bych AM viděla spíše na pozici prevence, nebo jako doplňkovou léčbu. Nejčastějším onemocněním, se kterým pacienti přicházejí do mé ordinace, je vředová choroba gastrointestinálního traktu. Jednou z příčin, a v dnešní době bohužel nezanedbatelnou, je stres. Proto doporučuji ty principy AM, které vedou k jeho snížení. A záleží na pacientovi, zda bude meditovat, cvičit jógu, podstoupí akupresuru, akupunkturu, nebo si jen odpočine u masáže. Dalším rozšířeným onemocněním je zvýšená hladina jaterních enzymů, steatofibróza jater, obstrukce žlučových cest. Mnoho mých pacientů užívá k mnou předepsaným medikamentům ještě například ostropestřec, nebo pije heřmánkový čaj. Sedací koupele z dubové kůry denně doporučuji ve své ordinaci k léčbě hemeroidů. Ohledně diet a snižování hmotnosti svým pacientům doporučuji pestrou a vyváženou stravu, toleruji vegetariánství, ale například s veganstvím již nesouhlasím. Diety založené na dělení stravy vedou většinou k malnutrici (nejčastěji stopových prvků, nebo vitamínů) a to k dalším obtížím jako je osteoporóza, snížení imunity, anémie ale i poruchy srdečního rytmu.

Nejsem bezmezným zastáncem AM, nevěřím, že terapie tmou dokáže vyléčit nádorová onemocnění a akupunktura vyléčí obezitu, ale je dokázáno, že úspěšnost terapie závisí na psychice. Pokud tedy pacienti věří, že jim AM pomůže, necht' ji jako doplněk k léčbě využívají. Vždyť placebo má 60% úspěšnost.

MUDr. Jíchová Lucie – praktický lékař Blatná

I přesto, že patřím mezi lékaře propagující medicínu založenou na důkazech, přečetla jsem si tuto práci a hodnotím ji jako podařenou. Alternativní medicíně moc neholduji, ale přesto myslím, že v dnešní době by měl mít lékař povědomí o různých alternativních směrech. Pacienti často přicházejí s tím, že určitý směr objevili a rádi by zkusili něco nového. Jako praktický lékař bych měla mít alespoň povědomí o tom, jaké alternativní směry existují. Důležité mi připadá především orientovat se v různých typech diet. Některá onemocnění mohou dokonce z těchto diet plynout nebo je zhoršovat. Pozitivně nahlížím na různé typy masáží a pohybových aktivit, které jsou jistě ku prospěchu pacientů.

MUDr. Jiří Krejčíř – sportovní lékař, praktický lékař Kroměříž

Alternativní medicína má v dnešní době nezastupitelnou úlohu vzhledem ke své dlouholeté tradici a neoddiskutovatelným výsledkům. Zejména v rehabilitaci, která mnohdy vychází ze zkušeností východních masážních technik a cvičení. Až v poslední době se daří vysvětlit kineziologické souvislosti technik jako např. Jógy či Tai-či. Blahodárný účinek těchto technik na psychiku a pohybový aparát je zjevný i dokázaný.

Veronika R., 34 let, soukromá podnikatelka

Osobně jsem se dostala k čínské medicíně díky náhodnému setkání s bývalou spolužačkou na školním srazu. Ona byla vždy silnější postavy, ale když přišla na sraz, byla úplně vyměněná. Na první pohled bylo patrné, že výrazně zhubla a celá jako kdyby zářila. Bylo vidět, že je opravdu spokojená. A protože jsem se v té době necítila zrovna dobře, přibírala jsem na váze a únava mě doslova ničila, zeptala jsem se jí, jak to dokázala. To ona mi řekla o čínské medicíně a terapii, kterou podstoupila pod odborným dohledem. Po rozhovoru s ní, jsem se rozhodla, že ve svém životě udělám také změny a začala jsem si informace o čínské medicíně hledat a studovat sama. Terapii pod dohledem jsem sice nepodstoupila, ale díky samostudiu jsem od základu změnila způsob stravování a začala více myslet na odpočinek. Již po několika týdnech jsem sama na sobě cítila obrovské změny k lepšímu a to mě pomohlo vydržet a své dovednosti a vzdělání prohlubovat. V současné době studuji umění čínské medicíny na škole, která toto vzdělání poskytuje. Nezavrhuji klasickou

medicínu, ale překvapí-li mě nějaké zdravotní potíže, zahajuji svou léčbu především v alternativním směru.

Marta Č., 62 let, důchodkyně

Již několik let žiji a především se stravuji odlišně než mojí vrstevníci. Každý den cvičím, a když nastane situace, kdy vím, že nebudu moct cvičit, tak si svou dávku pohybu vynahradím v dalších dnech. K tomuto způsobu života mě přivedla osobní zkušenost a také zkušenosti z ciziny, kde jsem několik let žila. Sama na sobě jsem si vyzkoušela, že jídlo je opravdu to, co vaše zdraví nejvíce ovlivňuje. V době, kdy jsem se začala o alternativní způsoby stravování a žití zajímat, nebylo k dispozici tolik literatury ani odborníků, jako je dnes. Je to však o tom, že když chcete, cestu si najdete. Zkušenosti jsem získávala také tak trochu pokusy na sobě, ale postupně jsem své zkušenosti předávala kamarádkám, známým a v neposlední řadě jsem za ně byla vděčná, když mi onemocněli rodiče. I na mé staré mamince, která celý život žádné zásady nedodržovala, bylo patrné, že při úpravě stravy se její zdravotní stav zlepšoval. Za svůj život jsem podstoupila jen nezbytné operace, ale několikrát jsem do nemocnice musela. Tam jsem se svým způsobem žití dost často narážela a setkávala se s velkou neochotou a neporozuměním. Poslední operaci jsem podstoupila v roce 2014 v Nemocnici Strakonice a tady až na pár výjimek, které ale byly dány charakterem operace, byl můj životní styl respektován. Za sebe bych řekla, že není třeba studovat na školách k tomu, aby se člověk dobře staral o své zdraví. Je to jen o vůli a také tak trochu a to hlavně v začátcích o odříkání. Jakmile si vyzkoušíte na vlastním těle, že změna vám dělá dobře, tak už není těžké setrvat. Když se podívám ve svém okolí na lidi, kteří se mnou chtěli motivovat a žádali mě o rady, bude asi největší překážkou právě to odříkání a výdrž.

Diana P., 30 let, zdravotní sestra

Jako zdravotník jsem se nikdy o alternativní medicínu nezajímala. Přistoupila jsem k ní vlastně jako k poslední zkoušce z pro mě tehdy bezvýchodné situace. Několik let jsem se léčila zároveň na endokrinologii, kardiologii a gynekologii. Mé potíže se stupňovaly a každý z lékařů se odvolával na toho druhého a léčba nikam nevedla. Má váha rapidně stoupala, což

vedlo k zhoršování hodnot krevního tlaku a tachykardii a postupně došlo i ke ztrátě menstruace. Lékaři za zhoršující stav vinili mě, protože přibírám na váze, ale nikdo z nich již nevěřil, že to není důsledek přejídání. V té době jsem už jedla jen jedno jablko, polévku k obědu a max. jeden jogurt. V nepřetržitém provozu jsem se ocitla na pokraji zhroucení, ale typickou odpovědí bylo, že za to může i stres. Léčba byla beze změn a prakticky jen hormonální. V zoufalství jsem se odhodlala najít si pomoc sama a to i za cenu, že budu léčbu platit a půjdu proti všem dosavadním nařízením, protože když to neudělám, brzy „prasknu ve švech“ anebo skončím na psychiatrii. Na internetu jsem si našla kontakt na odborníky přes čínskou medicínu a objednala jsem se na konzultaci v dietetice. Sama jsem přestala užívat hormonální antikoncepci, protože už jsem neměla co ztratit, když jsem menstruaci neměla již pár měsíců a mého lékaře to nezajímalo. Za tři týdny po vysazení hormonů má váha klesla o 6 kilo. Poté následoval první očistný program v souladu s čínskou medicínou, který trval tři týdny. Mě osobně nepřišlo nikterak těžké pravidla dodržet, i když to asi hodně bylo dáno mým odhodláním. A vyplatilo se. Za tři týdny byla váha zase o 8 kilo nižší a já se cítila výborně. Po ukončení terapie nastoupila i pravidelná menstruace, kterou jsem snad nikdy neměla. Míle překvapena jsem byla i tím, že i když jsem občas zhřešila, váha byla stálá. Od té doby opakuji tuto proceduru každý půl roku a dnes po 2 letech léky na tlak a tachykardie už vůbec nepotřebuji a léky na štítnou žlázu mám v nižších dávkách. Abych trochu lépe porozuměla čínské medicíně, začala jsem se studiem dostupné literatury a zaplatila jsem si odborný kurz se zaměřením na stravování. Klasické medicíny si vážím, ale vidím, jak se pohled na léčbu a na samotného pacienta odlišuje. Určitě bych neodmítala léčbu klasickou medicínou v případě nutnosti operačního řešení nebo onkologické léčby, ale zároveň jsem přesvědčená, že třeba léčbu bolesti nebo nauzey či jiných přidružených komplikací onkoléčby, může alternativní medicína zvládnout někdy i mnohem lépe.

11. ZÁVĚR

Jak ukazuje stručný výčet této práce, možností péče o zdraví nabízí dnešní doba opravdu pozhnaně. Některé techniky, hlavně ty vztahující se k pohybovým aktivitám, přitom potkáváme v každodenním životě již dlouhá léta. Dojde-li pak k propuknutí nemoci, je již jen na každém jedinci, kterou cestu si zvolí.

Praktická část práce nám ukázala, že nejen v přístupech laické veřejnosti, ale i té odborné, dostalo se značného posunu a alternativní techniky a způsoby léčby již nejsou tak rázně zavrhovány. Jak se ukázalo, laická veřejnost většinou svou první cestu k alternativní medicíně nachází po prodělaném zklamání v přístupu lékařů či výsledků léčby západní medicíny, nebo na doporučení svých přátel. Snad bezvýhodnost situace a kladná osobní zkušenost dokáže i zatvrzelé nedůvěřivce obrátit směrem, kterým dříve opovrhovali. Žádný z respondentů také nepopírá, že léčba alternativními metodami je o to náročnější, že je leckdy delší a zároveň vyžaduje velkou pokoru, trpělivost a zúčastněnost samotného pacienta. Uspokojivé výsledky takové léčby, pak ale jednotlivce často přivedou na tak důležitou změnu životního stylu, která je pro zdraví z pohledu alternativních medicín tou nejdůležitější.

To že i západní medicína začíná chápat důležitost ve změně v přístupu k pacientovi a zároveň připouští, že alternativní medicína by mohla být součástí léčby v našich zařízeních, nám ukazuje odvážný počín ředitele Fakultní nemocnice v Hradci Králové. Zde, jak je již výše uvedeno, funguje Česko-čínské centrum tradiční čínské medicíny při Fakultní nemocnici Hradec Králové. Jedná se zatím o jediné zdravotnické zařízení v ČR, kde je tato možnost pacientům poskytována. Pozitivní je i fakt, že jak ukazují výstupy této práce z průzkumu mezi lékaři, i přestože nejsou všichni nakloněni alternativním způsobům léčby. Lékaři přiznávají, že o nich mají nějaké povědomí. Jak uvádí jedna z lékařek, pacienti, kteří touto cestou jdou a následně přicházejí i do její ordinace, ji přiměli, aby se alespoň okrajově o alternativní medicínu zajímala. Další překážkou a snad dalším krokem, který snad přijde na cestě za změnou, je způsob financování. Bohužel je cesta alternativní medicíny pro klienta zatím vždy i cestou spojenou s nutností financování léčby vlastními prostředky. Je otázkou, zda pokud by byla alternativní medicína nabízena pacientům bezúplatně, tak jak je tomu v případech západní medicíny, těšila by se i většímu zájmu.

12. POUŽITÁ LITERATURA

1. RŮŽIČKA, R. Akupunktura v reorii a praxi. Praha: POZNÁNÍ, 2012. ISBN 978-80-87419-26-7.
2. DOSKOČIL a kolektiv. Alternativní medicína možnosti a rizika. Praha: GRADA, 1995. ISBN 80-7169-151-8.
3. ČECHOVSKÝ, J. Autopatie. Praha: ALTERNATIVA, 2010. ISBN 978-80-86936-22-2.
4. JANDOVÁ, D. Balneologie. Praha: GRADA, 2008. ISBN 978-80-247-2820-9.
5. CHURALI, I. Baňkování v tradiční čínské medicíně. Hradec Králové: SVÍTÁNÍ, 2005. ISBN 978-80-7352-445-6.
6. BIKRAM, Č. Bikram jóga (překlad Šubrt Michal). Olomouc: FONTÁNA, 2010. ISBN 978-80-7336-582-0.
7. WIM, H. Celostní osteopatická léčba. Olomouc FONTÁNA, 2015. ISBN 978-80-7336-793-0.
8. DAGMAR, F., LIANE, J. Čínská masáž horkými kameny (překlad Světlík Eduard). Olomouc: FONTÁNA, 2009. ISBN 978-80-7336-549-3.
9. HEIDER DE JAHNSEN, M. Čínská medicína pravence a léčení stravou. Olomouc: FONTÁNA, 2009. ISBN 978-80-7336-535-6.
10. Campbell, T., Campbell M. Čínská studie. Hradec Klálové: SVÍTÁNÍ, 2014. ISBN 978-80-87629-01-7.
11. FREJ, D. Detoxikace. Praha: TRITON, 2010. ISBN 978-80-7387-212-0.
12. SUMOVÁ, U. Dělená strava. Praha: IKAR, 1999. ISBN 80-7202-457-4.
13. Dieta podle krevních skupin – recepty, Anita Hessmannová-Kosarisová, HESSMANNOVÁ-KOSARISOVÁ, A. Dieta podle krevních skupin-recepty. Praha: IKAR, 2001. ISBN 80-7202-872-3.
14. KOŘÍNKOVÁ, L. Dieta? Všechno se vším souvisí. Praha: EMINENT, 1996. ISBN 80-85876-27-2.
15. SALGUERO, C. Encyklopedie thajské masáže. Olomouc: POZNÁNÍ, 2005. ISBN 978-80-86606-74-3.
16. BEZDĚK, C. Etikoterapie. Olomouc: FONTÁNA, 2007. ISBN 80-7336-370-4.
17. SLAVÍKOVÁ, J., ŠVÍGLEROVÁ, J. Fyziologie dýchání. Praha: KAROLINUM, 2012. ISBN 978-80-7236-751-1.

18. NICO, B. Iris diagnostika (překlad Žižková Božena). Olomouc: FONTÁNA, 1999. ISBN 80-86179-22-2.
19. JADWIGA, G. Léčivá nemoc doteků. Praha: VAŠUT JAN, 2011. ISBN 978-80-7236-751-1.
20. CARL, F. Makrobiotika. Praha: PRAGMA, 2007. ISBN 978-80-7349-074-4.
21. JADWIGA, G. Očistné kúry. Praha: JAN VAŠUT, 2014. ISBN 978-80-7236-825-9.
22. HOFFMANN, P. Od pramene čínské medicíny. Praha: EUROMEDIA GROUP, 2007. ISBN 978-80-242-1992-9.
23. MICHIO, K. Orientální diagnostika (překlad Průchová Jarmila). Praha: PRAGMA, 1980. ISBN 80-7205-238-1.
24. TORSTEN, L., TSOLODIMOS, CH. Osteopatie cílené uvolňování blokad. Olomouc: POZNÁNÍ, 2015. ISBN 978-80-87419-45-8.
25. SVAČINA, Š. Poruchy metabolismu a výživy. Praha: GALÉN, 2010. ISBN 978-80-7362-676-2.
26. PARTYKOVÁ, V. Praktická urinoterapie. Praha: IMPULS, 2011. ISBN 978-80-904074-1-1.
27. FARQUHARSONOVÁ, M. Přírodní detoxikace. Praha: SVOJTKA & CO, 2002. ISBN 80-7237-609-8.
28. HAWKEY, S., HAYFIELD, R. Přírodní léčba. Praha: GRADA, 2001. ISBN 80-247-0107-3.
29. Reflexní masáž, HALLOVÁ, N. Tajemství reflexní masáže. Praha: SVOJTKA & CO, 2003. ISBN 80-7237-757-4.
30. KEETOVÁ, L. Reflexologie od A do Z. Praha: METAFORA, 2009. ISBN 978-80-7359-205-9.
31. MCKENZIE, E. Reiki léčení univerzální životní energií. Praha: SVOJTKA & CO, 2005. ISBN 80-7352-102-4.
32. VENNELLS, D. Reiki pro začátečníky. Praha: PAVEL DOBROVSKÝ-BETA, 2004. ISBN 80-7306-119-8.
33. DORREN, V., BECKY P. Světelná strava (překlad Horská Lucie). Olomouc: FONTÁNA, 2013. ISBN 978-80-7336-713-8.
34. DOCHERTY, D. Tai-Či od A do Z (překlad Faktor Viktor). Praha: METAFORA 2014. ISBN 978-80-7359-404-6
35. BRUCE, F. Tchán-t'i pro zdraví a dlouhověkost (překlad Vymětal Tomáš). Olomouc: FONTÁNA, 2011. ISBN 978-80-7336-639-1.

36. URBIŠ, A. Terapie tmou. Frýdek-Místek:ALPRESS, 2012. ISBN 978-80-7466-053-5.
37. MENG, A. Tradiční čínská léčebná masáž (překlad Hubáček Miroslav). Olomouc: FONTNA, 2015. ISBN 978-80-7336-781-7.
38. RŮŽIČKA, R., SOSÍK, R., WANG, Y. Tradiční medicína v denním životě. Olomouc: POZNÁNÍ, 2007. ISBN 978-80-86606-59-0.
39. TULKU, T. Tibetská léčebná relaxace Kum Nye. Praha: ALTERNATIVA, 1995. ISBN 8024703734.
40. BUTLER, J., FRICKEROVÁ, J. Tajemství hypnoterapie. Praha: SVOJTKA & CO, 2006. ISBN 80-7352-332-9.
41. TISSERAND, R. Umění aromaterapie. Praha: ALTERNATIVA, 1992. ISBN 80-7237-761-2.
42. MICHIO, K. Umění orientální diagnostiky (překlad Fraisová Alexandra). Praha: EROMEDIA GROUP-IKAR, 2013. ISBN 978-80-249-2203-4.
43. PARTYKOVÁ, V. Urinoterapie a nemoci. Praha: IMPULS, 2011. ISBN 978-80-904074-4-2.
44. RISI, A., ZURRER, R. Vegetariánský život (překlad Větrovská Thea). Praha: EARTHSAVE CZ, 2007. ISBN 978-80-86916-00-2.
45. STEPHENS, M. Vyučujeme jógu (překlad Šulcová Veronika). Praha: CPRESS, 2014. ISBN 978-80-264-0190-2.
46. Výživa a krevní skupiny, D'ADAMO, J. Výživa a krevní skupiny (překlad Káňa Radim). Praha: PRAGMA, 2006. ISBN 80-7205-236-5.
47. GITTLEMAN, L. Výživa podle metabolických typů (překlad Korbelík Miloslav). Praha: EMINENT, 2008. ISBN 978-80-7281-372-8.
48. HERMAN, A. Základy makrobiotiky (překlad Machala Karel). Olomouc: ANAG, 2010. ISBN 978-80-7263-543-6
49. SCHWITZER, S. Zázračný púst. Olomouc: FONTÁNA, 2008. ISBN 80-86179-04-4

INTERNETOVÉ ZDROJE

<http://www.viviente.cz/paleo-dieta/>

<http://www.delena-strava.cz/>

<http://zelenepotraviny1.webnode.cz/news/strava-podle-krevnich-skupin/>

<http://symbinatur.com/tisk.php?obr=n&idc=1058>

<http://www.celostnimedicina.cz/stravovani-podle-krevnich-skupin.htm/>

<http://www.cestyzdravi.cz/clanky/o-vegetarianstvi>

<http://www.margit.cz/makrobiotika-spasa-pohroma/>

<http://www.viviente.cz/bazalni-metabolismus/>

<http://www.ilovejoga.cz/joga/druhy-jogy/>

<http://www.fyziozlom.cz/tai-chi/>

<http://www.spa.cz/lazenska-procedura/balneoterapie/>

<http://www.masaze.cz/cinska-masaz>

<http://www.thaifit.cz/masaz-lavovymi-kameny-praha>

<http://www.netmedik.cz/bankovani/>

<http://techniky.nasclovek.cz/asyrske-masaze/>

<http://www.studiosorbi.cz/bioenergeticka-masaz>

<http://karolinaloskotova.blog.cz/1301/helioterapie-aneb-o-lecivych-ucincich-slunce>

<http://www.relaxuj.cz/leciva-sila-kamenu-ii/751/>

<http://www.hotel-opava.cz/wellness-fitodar/chromoterapie/>

<http://www.bodyterapie.cz/bioenergeticka-cviceni.html/>

<http://www.etikoterapiecindler.cz/>

<http://www.autopatie.cz/o-autopatii/>

<http://www.sysifos.cz/index.phpid=slovník&act=zobrazit&idd=&pismo=&vyraz=1189079913&heslo=Osteopatie>

<http://www.sysifos.cz/index.phpid=slovník&act=zobrazit&idd=&pismo=&vyraz=1209817327&heslo=Radionika>

<http://www.bodyrestart.cz/biorezonance>

<http://terapie.as4u.cz/cs/alternativni-diagnostika/diagnostika-podle-jazyka/zaklady-diagnostiky-podle-jazyka.html>

