



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

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

Katedra výchovy ke zdraví

## **Postoje praktických lékařů Jihočeského kraje k nekonvenční medicíně**

Diplomová práce

Autor: Bc. Petra Čábelková

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

České Budějovice 2017



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

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

## Department of Health Education

Attitudes of physicians of the region of the South Bohemia to the  
unconventional medicine

Thesis

Author: Bc. Petra Čábelková

Field of study: Health Education

Supervisor: MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

České Budějovice 2017

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Petra Čábelková

**Název diplomové práce:** Postoje praktických lékařů Jihočeského kraje k nekonvenční medicíně

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

**Vedoucí diplomové práce:** MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2017

**Abstrakt:** Diplomová práce se zabývá monitorováním postojů praktických lékařů v Jihočeském kraji k nekonvenční medicíně. V teoretické části se práce věnuje objasnění pojmů nekonvenční medicína, alternativní medicína, vědecká medicína. Dále práce popisuje jednotlivé směry nekonvenční medicíny. V praktické části jsem zjišťovala míru informovanosti o nekonvenční medicíně mezi lékaři. Výzkum byl prováděn formou anonymních dotazníků u praktických lékařů. Vyhodnocené dotazníky byly podkladem k zpracování grafické části. Grafy vypovídají o tom, jak lékaři vnímají směry nekonvenční medicíny, jak souhlasí či nesouhlasí s používáním metod nekonvenční medicíny u svých pacientů, jak se staví k úrovni vzdělávání lékařů v tomto směru v České republice.

**Klíčová slova:** nekonvenční medicína, alternativní medicína, vědecká medicína, prevence, zdraví, placebo, civilizační choroby

**First name and family name of the author:** Petra Čábelková, Bc.

**Title of Diploma Thesis:** Attitudes of physicians of the region of the South Bohemia to the unconventional medicine

**Department:** Health Education, Pedagogical faculty University of South Bohemia in České Budějovice

**Supervisor of Diploma thesis:** MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2017

**Abstract:** This thesis focuses on monitoring attitudes of general practitioners in Southern Bohemia toward non-conventional medicine. In its theoretical part, the thesis deals with clarifying the concepts of non-conventional medicine, alternative medicine, and scientific medicine. Furthermore, the thesis describes various approaches to non-conventional medicine. In its practical part I examined the level of knowledge about non-conventional medicine among doctors. The research was conducted through anonymous questionnaires filled in by general practitioners. The questionnaires were then used for creating the charts. These charts indicate how doctors view various approaches to non-conventional medicine, to what extent they support using these methods among their patients, and how they view the quality of medical education in this area in the Czech Republic.

**Key words:** non-conventional medicine, alternative medicine, scientific medicine, prevention, health, placebo, civilization diseases

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pod odborným vedením 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 diplomové práce, a sice v nezkrácené podobě, 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 dne 20.4. 2017

Petra Čábelková

#### Poděkování:

Ráda bych tímto poděkovala vedoucí mé diplomové práce MUDr. Ing. Bc. Markétě Kastnerové Ph.D., za její odborné vedení, cenné rady a trpělivý přístup. Také děkuji všem respondentům za účast ve výzkumném šetření a ochotu podělit se o své zkušenosti a postřehy.

## Obsah

ÚVOD.....	8
1 TEORETICKÁ ČÁST .....	9
1.1 Pojem zdraví.....	9
1.2 Pojem praktický lékař.....	10
1.3 Pojem nekonvenční medicína .....	10
1.4 Pojem vědecká medicína .....	11
1.5 Historický vývoj medicíny.....	12
1.5.1 Psychosomatická péče .....	13
1.6 Dělení nekonvenční/alternativní medicíny .....	14
1.6.1 Přírodní metody .....	14
1.6.2 Manuální a manipulační metody .....	15
1.6.3 Akupunktura.....	18
1.6.4 Homeopatie.....	20
1.6.5 Cvičení - léčba pohybem .....	21
1.6.6 Psychoterapeutické metody .....	24
1.6.7 2.6.7. Ostatní metody .....	26
1.7 2.7. Nové směry nekonvenční medicíny v České republice .....	27
1.7.1 2.7.1. Ájurvéda .....	27
1.7.2 2.7.2. Reiki.....	28
1.8 Nekonenční medicína versus vědecká medicína.....	29
2 VÝZKUMNÁ ČÁST.....	31
2.1 Cíl práce.....	31
2.2 Úkoly práce .....	31
2.3 Výzkumné předpoklady.....	31
3 METODOLOGIE.....	33
3.1 Popis výzkumného souboru .....	33
3.2 Organizace výzkumného šetření.....	33
3.3 Použité výzkumné metody .....	34
4 VÝSLEDKY .....	35
5 DISKUZE.....	48
ZÁVĚR .....	51
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	52
PŘÍLOHY.....	55

## ÚVOD

Nekonvenční medicína je velkým fenoménem dnešní doby. Řadí se sem celá řada metod. Spektrum je opravdu široké a u některých z nich bychom ani nehledali medicínský základ. Mnoho lidí si těmito metodami zlepšují svůj zdravotní stav, aniž by si uvědomovali, že využívají služeb nekonvenční medicíny. Objevuje se celá řada různých léčitelů. Ti nabízejí své služby pacientům, kteří nechtějí svoje zdravotní problémy řešit pomocí klasické léčby. Vyhledávají je osoby, které chtějí vyzkoušet něco jiného, aby své tělo nezatěžovali všemožnými farmaceutickými preparáty. Jejich služby často vyhledávají i lidé, u nichž klasická medicína selhává a věří, že jim právě účinky alternativních metod přinesou úlevu od jejich vážných zdravotních problémů.

Klasická vědecká medicína bojuje s velkými problémy, ať už se týkají financí nebo nespolečné odborných lékařů. Úroveň léčby strmě stoupá, technické vybavení je velmi kvalitní a profesionální, přesto přibývá pacientů, s jejichž nemocemi si konvenční medicína neví rady. Lékaři nemají čas na individuální přístup k pacientům, vytrácí se komplexní pohled na zdravotní stav člověka. Proto se stále více obyvatel nespokojí pouze s léčbou klasickou, ale často vyhledávají metody nekonvenční medicíny. Ve své práci se pokusím zjistit názor praktických lékařů na tento současný trend dnešní medicíny. V teoretické části objasním základní pojmy a prozkoumám některé směry nekonvenční medicíny, kterých je nepřeberné množství a vyznat se alespoň v základních směrech není jednoduché. Zaměřím se na nejnovější trendy v oblasti alternativní medicíny v České republice. Porovnáám postupy určení diagnózy a následné léčby v obou směrech – konvenční i nekonvenční medicíny.

Ve výzkumné části práce se věnuji názoru praktických lékařů na metody alternativní medicíny, zkoumám postoje lékařů na léčbu svých pacientů některými metodami nekonvenční medicíny. Zajímá mne, jestli lékaři postrádají odborné vzdělání v tomto směru, jestli tolerují pacientům léčbu metodami nekonvenční medicíny.



# 1 TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Pojem zdraví

Klasická definice Světové zdravotnické organizace (SZO) Z ROKU 1948 říká, že „zdraví je stav úplné fyzické, duševní, sociální a mravní pohody, a nikoli jako pouhou nepřítomnost nemoci nebo vady.“ Tyto čtyři oblasti lidského zdraví spolu velice úzce souvisí. Zjednodušeně můžeme hovořit o tom, že tělesné zdraví znamená mít dobrou kondici a plno energie, duševní zdraví znamená mít radost ze života, správné a rychlé reakce, dobrou paměť, sociální zdraví určuje schopnost navazování kontaktů ve společnosti a prostředí, duchovní zdraví vyjadřuje postupně dojít k poznání proč a jak žít. (Krejčí, 2011)

Zdraví je schopnost zvládat životní situace. Pokud intenzita nebo doba trvání stresu překročí míru odolnosti, v těle se automaticky spustí stresová reakce. Mozek pracuje naplno, krev se nahrne ke svalům. Z nehmotného životního problému se stává tělesná nemoc. (Hnízdil, 2015)

K nejdůležitějším hodnotám života každého člověka patří zdraví. Představuje jednu z podmínek smysluplného života. Zdraví není jen významnou hodnotou individuální, má i hodnotu společenskou, protože je zdrojem pro hospodářský a sociální rozvoj společnosti. Samozřejmě, že první, kdo o člověku rozhoduje, je člověk sám. Tady je jeho individuální role prvořadá. Ale zdraví je také výsledkem mnoha vztahů, které vznikají v širším lidském společenství. Proto starost a péče o zdraví připadá také společnosti (Machová, 2015)



Obr. č. 1: Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví (Machová, 2015)

Zdraví je mnohotvárné a integruje tělo, ducha a mysl. Harmonie a rovnováha těchto prvků je předpokladem zdraví. Stále víc je zdraví vnímáno jako proces, který se rodí uvnitř člověka, nemůžeme spoléhat pouze na zásah zvenčí. (Křížová, 2015)

Převážná většina lidí ve skutečnosti není úplně zdravá. Sice netrpí obtížemi nebo se u nich neprojevují žádné známky nemoci, přesto se nacházejí někde na spojovací linii mezi zdravím a nemocí. Člověk nikdy není stoprocentně zdravý nebo nemocný. Vždy se pohybuje mezi krajními póly, jednomu se přibližuje a druhému vzdaluje. (Kroiss, 2015)

Zdraví je velmi složitý, komplexní a dlouhodobě se tvořící proces, ve kterém jsou některé determinanty stabilní, jiné proměnlivé. Pouze některé máme pod kontrolou a můžeme je ovlivnit, jiné ovlivnit nemůžeme – kvalitu vody, potravin, vzduchu. Stále více odkrýváme vztahy mezi zdravím, chováním a prostředím, přesto je zdraví stále zahaleno tajemstvím nevyzpytatelnosti. (Křížová, 2015)

## **1.2 Pojem praktický lékař**

Praktičtí lékaři v České republice mají na starosti zejména primární péči obyvatel. Preventivní lékařská péče v České republice vychází z evropských tradic léčení a nachází se na velmi vysoké úrovni. Tato zdravotnická péče může ovlivnit zdraví obyvatel pouze asi z 15 – 20%. V ČR existují státní i nestátní zdravotnická zařízení. (Krejčí, 2011)

System, kde mají právo určit diagnózu a léčit jen lékaři, se nazývá monopolistický. Takto lze označit také českou praxi, protože kromě lékařů nemůže ve veřejném systému, ale ani soukromě, léčbu ve smyslu stanovení diagnózy a terapie poskytovat. Laické provozování zdravotní péče nejde zakázat, ani argument o riziku pro lidské zdraví neobstojí, protože nejpodstatnější zdraví nebezpečné faktory jsou mimo zdravotnictví. (Křížová, 2015)

## **1.3 Pojem nekonvenční medicína**

Pojem nekonvenční medicína je běžný v západních zemích, u nás zní ještě pořád neobvykle. Termín alternativní medicína je běžně používán, pod tímto názvem se konají kongresy, existují publikace i celé společnosti s tímto názvem. (Heřt, 2010)

Nekonvenční medicína bývá souhrnným názvem pro všechny preventivní a léčebné postupy, které nemají základ na přírodovědecké teorii, nevycházejí z ověřených teorií moderní medicíny a působení účinku nebylo dostatečně prověřeno na velké skupině nemocných.

Většina uživatelů nekonvenční medicíny ji kombinuje s vědeckou léčbou, buď jako prevenci nebo jako doplněk léčby. Když nemocní kombinují paralelně nebo v návaznosti na sebe různé směry, je vhodnější použít termín komplementární medicína, který se také běžně používá. (Křížová, 2015)

Termín nekonvenční/alternativní medicína má v různých zemích jiný obsah. Naprostá většina péče, běžně označované jako alternativní, je poskytnuta jako doplněk vědecké léčby a často jsou to lékaři, kteří absolvují kurzy akupunktury, homeopatie nebo třeba tradiční čínské medicíny. Pojem nekonvenční medicína dovoluje vyjádřit, že nevědecký postup může být využit jako náhradní terapie (alternativně), nebo, což je častější, současně s rutinní konvenční terapií, nebo také následně po ní a že jej může vedle nelékaře poskytovat i medicínsky vzdělaný terapeut. (Křížová, 2004)

Pojem alternativní medicína byl poprvé použit ve Francii již ve 30. letech 20. století, ale jeho používání se rozšířilo až koncem 20. století. Označovaly se jím diagnostické a léčebné metody, které se lišily od metod konvenční medicíny a které nebyly medicínou používány a uznávány. Kromě tohoto termínu existují pro tuto oblast desítky dalších méně nebo více vhodných termínů, které chtějí zdůraznit některou stránku těchto metod. (Heřt, 2010)

Často se kombinuje klasický a alternativní způsob léčby. V angloamerické odborné či populárně naučné literatuře se v souvislosti s alternativní medicínou uvádí také termín komplementární medicína (complementary and alternative medicine). Jedná se o termín používaný pro takové nevědecké léčebné postupy, které jsou prováděny v kombinaci s klasickou, vědeckou medicínou. Alternativní medicína oproti tomu působí namísto medicíny klasické. (<http://nccam.nih.gov/health/whatiscom>, 2008)

#### **1.4 Pojem vědecká medicína**

Vědecká medicína (v dostupné literatuře uváděná také jako klasická, konvenční nebo západní) ve svém počátku čerpala z poznatků přírodní medicíny a upřednostňovala spíše zkušenosti než rozumové poznání, teprve později začala pracovat s poznatky z fyziky, chemie a biologie, přitom požadovala podložení svých poznatků pádnými důkazy založenými na vědeckém výzkumu. Dnes je také proto označována za „medicínu založenou na důkazech“ (anglický termín „evidence based medicine“). (Heřt, 2010)

Konvenční medicína setrvává ve starším přístupu. Léčí se nemoci, nikoli pacient. Ve skutečnosti pro ni teorie, že se léčí přímo pacient, a nikoliv nemoc, vůbec neexistuje. (Dooley, 2007)

Zdravotní péče zaměřená na nemoc, a nikoliv na pacienta, má pouze omezený význam. Západní medicína se soustředí spíše na fyzickou stránku člověka. Její dnešní podoba je vytvořena přibližně stoletým vývojem a úzce souvisí s rozvojem moderních technologií a věd. (Ebenová, 2010)

Lékařská věda si rozdělila pacienta na jednotlivé orgány, tkáně a skupiny buněk a sama se rozpadla na specialisty různých oborů. Dosáhla tím převratných objevů, současně ale ztratila schopnost celostního, komplexního přístupu. (Hnízdil, 2014)

Moderní medicína nás v současné době zbavila strachu z vážných nemocí a předčasné smrti. Místo umění nemocem předcházet a řešit je již v začátku změnou životního stylu, nabízí drahá technologická řešení. Pacienti ztrácí zodpovědnost za vlastní zdraví. Základem kvalitní péče je osobní nebo rodinný lékař. Zdravotní potíže dokáže zasadit do souvislosti pacientova života, správně a včas diagnostikovat a motivovat ho ke změně životního stylu. Je to levné, rychlé a účinné. (Hnízdil, 2014)

Pokroky vědecké medicíny v 19. století a její úspěchy měly za následek opadnutí zájmu a oslabování AM, tradičnímu lidovému léčení se již nevěnovala velká pozornost. Když se začaly projevovat negativní stránky vědecké medicíny (např. farmaceutik), začali se lidé znovu obracet k přírodním zdrojům léčby a znovu objevovat moudrost našich předků. Tak se AM dočkala své renesance, přestože se jedná o metody značně odlišné od těch původních. (Křížová, 2004)

## 1.5 Historický vývoj medicíny

Kdy a kde vzniklo lékařství, je otázka, kterou se zabývali učenci již od starověku. Kolébkou medicíny je považováno Řecko. Galén byl lékař, který ovlivnil svými názory medicínu jako žádný jiný lékař od počátku dějin dodnes. On byl první, kdo shrnul veškeré medicínské znalosti starověku, popsal přesné složení léků, jejich použití, konzervaci a dávkování. Brzy přišel na to, že tělo a duše se musí navzájem silně ovlivňovat. Z toho vytvořil poučení – kdo chce lidem pomáhat jako lékař, musí se zejména postarat o to, aby zůstali zdraví nejen na těle, ale také na duši. Kdo chce lidi uzdravit, musí obnovit jak duševní, tak i tělesnou rovnováhu. Byl prvním lékařem, který použil slovo kontraindikace, věděl, že se

nemají užívat dva a více léků najednou, protože jejich účinek se může neutralizovat nebo pacientovi uškodit. (Allgeir, 2015)

Léčitelství na rozdíl od lékařství existovalo od pradávných dob. Vychází ze zcela jiných principů než vědecká medicína. V podobě nekonvenční (alternativní) medicíny se velmi rychle rozvíjelo, koncem tohoto století nastal prudký rozmach zcela nových léčebných i diagnostických metod, který způsobila velká kritika vědecké medicíny. (Heřt, 2010)

Po druhé světové válce až do revoluce byla vědecká medicína jediným modelem zdravotní péče v tehdejší Československu. Systém bezplatné zdravotní péče ji učinil dostupnou celé populaci. K dobrému jménu vědecké medicíny pomohly úspěchy lékařů díky hromadnému užívání antibiotik a velkému rozvoji chirurgie. Pozitivní trend trval až do 80. let, později už zdraví československého obyvatelstva zaostávalo za ostatními vyspělými evropskými zeměmi. Lidové léčitelství jako laické formy zdravotní péče, i přes monopol vědecké medicíny, nikdy úplně nevymizelo. Některé metody mají u nás dlouhou tradici a znalosti se předávají z generace na generaci. (Křížová, 2015)

Před revolucí, v době komunismu, se v České republice používaly pouze metody nekonvenční medicíny, které byly povoleny v Sovětském svazu a odpovídaly materialistickému pojetí světa. Především akupunktura byla podporována a uznávána. Ojedinele byla praktikována i homeopatie, byl však zakázán dovoz homeopatických preparátů. Po roce 1989 nastal rozkvět všech u nás dosud neznámých metod. Přišla sem aromaterapie, reflexoterapie, irisdiagnostika, Bachova květinová léčba, později pak léčba dotykem, kineziologie, léčení vírou v různých metodách. Do republiky začali přicházet léčitelé, guruové různých náboženských sekt, věštcí, senzibilové, mnoho lidí v sobě našlo léčitelské a mimosmyslové schopnosti. Nejrozšířenějšími metodami v současné době jsou rozhodně homeopatie a akupunktura. Některé metody používají pouze léčitelé, mnoho metod AM používají i někteří lékaři. (Heřt, 2010)

Česká republika patří mezi státy, které nemají zpracovanou vlastní koncepci, proto ponechává provozování alternativních metod mimo zákonnou úpravu. V současné době také v České republice neexistuje žádné pracoviště, které by se zabývalo výzkumem zdravotnictví ani otázkou komplementární a alternativní medicíny. (Křížová, 2015)

### **1.5.1 Psychosomatická péče**

Psychosomatická medicína je medicínou komunikační. Pacienti si stále více stěžují na to, jakou péči jim lékaři věnují, či spíše nevěnují. Tato medicína v České republice téměř zanikla po válce, komunisty byla tvrdě odmítána. I dnes je nutnost základní psychosomatické

péče většinou podceňována. Psychosomatické nemoci, neurózy a patologické reakce na těžké životní události jsou příčinou trápení lidí v průmyslových zemích. Základní psychosomatická péče patří k holistickým postojům v psychosomatické medicíně. Z pacienta - objektu se stává pacient – subjekt. Tato péče zahrnuje následující cíle – odstranění nebo zmírnění symptomů, porozumění situaci, pohled do patogenních souvislostí. (Tress, Krusse, Ott, 2008)

## **1.6 Dělení nekonvenční/alternativní medicíny**

Roztřídit metody AM je nesnadné, téměř nemožné, protože jsou mezi metodami plynulé přechody, mnohé jsou navzájem provázané, některé jsou směsí několika samostatných metod. Třídění je obtížné i proto, že je můžeme provést z různých hledisek: lze popisovat zvlášť metody diagnostické, léčebné a preventivní, nebo je rozdělíme podle způsobu léčby, například na metody manuální, fyzikální, medikamentózní atd., nebo podle původu na domácí, orientální atd., podle doby vzniku nebo také podle vztahu k vědecké medicíně a způsobu používání. (Heřt, 2010)

To, co nekonvenční metody spojuje, je skutečnost, že ani jeden ze směrů AM není podložen vědeckým výzkumem. Biologické, fyziologické, chemické i další přírodovědné poznatky jsou někdy dokonce v rozporu s těmito metodami. Směry AM uznávají integritu duchovního a materiálního světa, hledají propojení mezi člověkem a vesmírem. Zdraví a nemoc chápou více interaktivně jako navzájem se prolínající se složité procesy. Orientují se na dlouhodobou podporu zdraví. (Kastnerová, 2015)

V mé práci uvedu jen několik nejznámějších a nejrozšířenějších metod nekonvenční medicíny. Rozdělila jsem je do těchto skupin:

- **Přírodní metody**
- **Manuální a manipulativní metody**
- **Akupunktura**
- **Homeopatie**
- **Cvičení – léčba pohybem**
- **Psychoterapeutické metody**
- **Speciální životospráva**
- **Ostatní metody**

### **1.6.1 Přírodní metody**

**Bylinkářství, verbalismus, fytoterapie** – je léčba různými preparáty připravenými z rostlinných drog (sušených částí rostlin).

„Léčivé byliny jsou ruce bohů.“ Tuto moudrost vyslovil již Hippokrates. Je to možná to nejkrásnější, co bylo o rostlinách řečeno. I s tou nejmenší bylinkou bychom měli zacházet s úctou. (Allgeier, 2015)

Již před tisíciletími byli lidé obeznámeni s přírodou a nacházeli v ní to, co jim pomáhalo a co je uzdravovalo. Z egyptských receptů vyplývá, že základem lékařského ošetření byla bohatá zkušenost s rostlinami. Tato skutečnost je mnohem starší, než si myslíme. Proto je i v dnešní době přírodní léčitelství velmi cenné. Staří Egypťané všechny přírodní receptury vyzkoušeli. S klidným svědomím můžeme tedy tvrdit, že vše, co přírodní léčitelství nabízí, je mnohem starší a prozkoumanější než jakékoliv jiné znalosti. (Allgeier, 2015)

Tato medicína je jednou z nejstarších léčebných metod. Při fytoterapii jsou využívány léčivé byliny ve formě nálevu nebo odvaru, koupelí, také obkladů. V současné době je mnoho rostlinných léčebných preparátů vyráběno průmyslově a nabízeno farmaceutickými firmami. (Křížová, 2004)

Čínskou fytoterapii lze používat samostatně nebo v kombinaci s akupunkturou. Bylinné receptury jsou ověřeny tisíciletou tradicí a jsou vyváženě sestaveny z čínských bylin. Produkty jsou 100% přírodní. Čínská fytoterapie je jedním z nejpropracovanějších systémů užívání bylin na světě. (Kastnerová, 2015)

Své využití nachází fytoterapie při léčbě celé řady aktuálních zdravotních obtíží, např. při léčbě trávicích problémů, nespavosti, stresu i potíží s klouby či močovými cestami. (<http://www.arkokapsle.cz/Ofytoterapii.aspx>, 2016)

Problémem rostlinných přípravků může být to, že během pěstování, sběru nebo přepravování může dojít k znečištění. To způsobí škodlivé látky, například pesticidy, těžké kovy nebo plísně, které mohou drogu znehodnotit, zejména při nevhodném skladování. Proto lze doporučit jen takové byliny nebo směsi, které jsou připravovány v továrnách specializovaných na přírodní léčiva. Velký pozor bychom si měli dávat při nakupování sušených bylin na tržnicích. Není zde záruka původu, složení ani nezávadného skladování. (Heřt, 2010)

## **1.6.2 Manuální a manipulativní metody**

Tato skupina metod zahrnuje všechny techniky, při kterých dochází k menší nebo větší manipulaci s pacientem, a v závislosti na metodě slouží např. k uvolnění organismu nebo léčení závažnějších chorob vnitřních orgánů.

Manipulační metody se používají v alternativní i konvenční medicíně. Některé „měkké“ manuální techniky usilují o přímé uvolnění svalstva, jiné zvyšují prokrvení svalů, některé chtějí reflexní cestou ovlivnit vnitřní orgány. Mobilizační a manipulační techniky odstraňují blokády, také se snaží normalizovat funkci kloubů. Všechny zmiňované metody jsou starého původu, vyvinuly se z tradiční lidové medicíny. Jsou empiricky ověřené jako účinné a používají se běžně v konvenční medicíně. (Heřt, 2010)

**Masáže** – jsou jednou z nejstarších léčebných metod. Zřejmě se vyvinuly z přirozené potřeby dotýkat se a hladit bolestivá a poraněná místa. Už před 4,5 tisíci lety se masírovalo v Číně, léčebné masáže a masáže olympijských sportovců jsou známé již z antiky. (Heřt, 2010)

Masáže mají velmi příznivé účinky na kůži, podkožní vazivo i svalstvo (např. dochází k rychlejšímu zotavení svalů po zánětech), dále pozitivně ovlivňují klouby, srdce, cévy, lymfatický systém, také dýchací a zažívací soustavu. Zlepšení krevního oběhu má vliv na celý organismus, zejména na mozek či ledviny (Sedmík, 2015). Je dokázáno, že masáže jsou vysoce účinné při bolestech dolní části zad, bolestech krční páteře, mohou také omezit příznaky deprese. (<http://nccam.nih.gov/health/tips/massage,2014>)

Nejčastější druhy masáží:

- automasáž – masáž, kterou si člověk provádí sám. Masáž začíná na dolních končetinách, následuje břicho, hrudník, horní končetiny, šije a nakonec neúplná automasáž zad. (Sedmík, 2015),
- aromaterapeutická masáž – používají se aromatické oleje nebo esence rozpuštěné v přírodních olejích. Nejčastěji se masírují pouze postižené části těla. (Sedmík, 2015),
- baňkování – přikládání nádobek, ve kterých vytvoříme podtlak, tím se přisají k pokožce. Je to velmi stará metoda, používá se při onemocnění pohybového aparátu, také při léčbě onemocnění trávicího nebo dýchacího aparátu. (Šos, 2010),
- čokoládová masáž – horké čokoládové masáže se provádí na celém těle, mimo obličej, prsou, dlaní, prstů a chodidel. Začíná se čokoládovým peelingem, který odstraní z pokožky staré a odumřelé buňky. Následuje samotná masáž, která končí zábalem. Hořčík v čokoládě ovlivňuje bolesti hlavy a působí proti stresu a zánětům.



Antioxidační látky v čokoládě omezují vznik kardiovaskulárních chorob. (<http://www.masaze.info>, 2015),

- Dornova metoda (masáž) - efektivní a jemná manuální terapie, při níž jsou obratle a klouby přesně a bezpečně uváděny do správných původních poloh. Toto dynamické cvičení je prováděno za spoluúčasti pacienta. Metoda je velmi bezpečná, protože se nemohou uvolnit krevní sraženiny vlivem trhavého natahování tkáňových struktur, jako je časté u jiných metod. Dornova metoda se provádí vleže, vsedě i ve stoje, vždy záleží, které klouby napravujeme. Pacient musí mít vždy možnost aktivní spolupráce při nápravě obratlů nebo kloubů. (Raslan, 2014),
- klasická (švédská) masáž - provádí se buď na celém těle, postupuje se od periferie k centru, nebo na postižených oblastech, na zádech, končetinách. Technika masáží spočívá v střídavém a postupném uplatnění pěti základních hmatů, dotyku, hlazení, hnětení, poklepávání a vibrace. Mechanismus jejího účinku je komplexní. Masáž vede k podráždění a reakci kožních a podkožních nervových receptorů. Tlumí tak bolest postižených orgánů. Uvolňují se také endorfiny v mozku. Zvyšuje se teplota ve tkáni, urychluje se odtok škodlivých látek z mezibuněčného prostoru, zvyšuje se prokrvení tkáně, uvolňuje se svalové napětí a pozitivně se moduluje imunitní systém. (Heřt, 2010)
- lymfatická masáž - se snaží aktivovat lymfatický systém, který odpovídá za odplavování škodlivých látek z těla. Protože proudění lymfy probíhá směrem k mízním uzlinám, kde se filtruje do cévního systému, je jednosměrné a nic kromě tlaku svalstva, vaziva a stahy mízovodů ji nepohání, dojde občas k jejímu hromadění na jednotlivých místech. To se projevuje nejčastěji otoky dolních končetin, zduřením mízních uzlin, chronickou únavou nebo oslabeným imunitním systémem. Velkou měrou se na problémech s lymfatickým systémem podílí moderní způsob života se stále přítomným stresem. Lymfodrenáž se může provádět na celém těle, ale především pracuje na problémových partiích chodidel, celých nohou, boků, pasu a břicha. Lymfatické masáže velmi efektivně zbavují všech otoků, úspěšně bojují s křečovými žilami, odvodňují a také zastavují patologické ukládání tuků. (<http://www.masaze.info>, 2015),
- reflexní masáž – stejně jako skoro všechny nekonvenční terapie se reflexologie dívá na člověka jako na celek. Při léčbě pacienta jako celku se mohou příznaky nemoci odstranit nebo zmírnit tím, že se najde a odstraní samotná příčina zdravotního problému. (Hallová, 2013)

Na chodidle každého člověka se nachází množství větších i menších plošek, které jsou nervovými reflexy propojeny s určitou částí těla nebo s určitým orgánem. Reflexní masáž chodidel je vhodná preventivní i léčebná metoda, kterou může provádět nejen odborník v rámci terapie, ale i členové rodiny sobě navzájem nebo i člověk sám sobě. Masáž může okamžitě ulevit od akutní bolesti nebo potíže. Při aplikaci pravidelně několikrát denně, může pomoci i při dlouhodobých chronických onemocněních, kdy klasická léčba selhala. Je vhodná v případě, když je organismus přetížen dlouhodobým užíváním léků (alergie, dlouhodobá hormonální léčba), nebo když podávat léky nemůžeme, například u malých dětí, těhotných žen. Můžeme ji použít pro všechny věkové kategorie - u kojenců i u lidí velmi pokročilého věku, v případě běžných i těžkých onemocnění, u tělesně postižených i u lidí dlouhodobě upoutaných na lůžko. Reflexní masáž páteře, hrudníku a ostatního opěrného a pohybového systému do značné míry nahradí tělesný pohyb a cvičení u osob, které se dočasně nebo trvale nemohou pohybovat. (<http://www.drnatur.cz/reflexni-masaz.html>),

- thajská masáž – věnuje se celému tělu. Protlačováním a protahováním vybraných energetických drah a center, tlakových akupresurních bodů, se docílí odstranění blokády a uvolnění kloubů, svalů, šlach a vazů. Thajská masáž není pouze hnětení svalů, ale přímé působení tlakem a silou maséra, který využívá vlastních palců, dlaní, loktů, kolen, chodidel a pat. Úplné zklidnění mysli a maximální koncentrace na masáž je podmínkou výsledného působení masáže. (<http://www.masaze.info>, 2015).

**Chiropraxe** - chiropraktická medicína je nejrozšířenějším nekonvenčním léčebným postupem v USA, je zde legitimní a velmi uznávaná. Jejím zakladatelem je americký lékař Palmer, ten přišel s myšlenkou, že léčit nemoci lze také manuálním působením na nervová zakončení v páteři. Fyzické potíže jsou primárně vysvětlovány jako důsledek zablokované páteře a nesprávného postavení obratlů. Cílem je takto léčit ne pouze bolesti pohybového aparátu, ale působit i na jiná organická nebo funkční onemocnění jako je astma, epilepsie nebo diabetes mellitus. (Křížová, 2004)

### 1.6.3 Akupunktura

Lenková (2001) popisuje akupunkturu jako metodu založenou na předpokladu, že člověk má v těle 12 tzv. meridiánů, tzn. drah, ve kterých proudí životní energie zvaná čchi. Tato údajně až 5000 let stará čínská metoda spočívá v zavádění jehel do podkoží (z latiny

acus - jehla, punctio - píchnutí) do aktivních, tzv. akupunkturálních bodů na povrchu těla, z nichž každý bod má svůj význam a jméno. Aby byl účinek správný, je důležitý počet jehel i jejich velikost, také směr zavedení, způsob stimulace, např. otáčením apod. (Heřt, 2010) Dráhy odpovídají určitým tělesným orgánům a číslo 12 symbolizuje také počet měsíců v roce (Hoffmann, 2015).

Akupunkturista se snaží o obnovení proudění energie nebo o její rovnováhu v dráze, a to buď aktivací, anebo uklidněním. Lenková (2001) dále píše, že údajně jedna pětina Evropanů je proti akupunktuře imunní. Jde totiž o metodu přenesenou z tradiční čínské medicíny, a proto v našich poměrech nemusí účinkovat. Akupunkturisté jsou přesvědčeni, že neléčí chorobu nebo její příznaky, ale celého člověka. Akupunktura se proto používá k léčbě širokého spektra chorob a potíží.

Akupunktura léčí tak, že cíleně ovlivňuje organizmus stimulací přesně ohraničených míst na těle, nazýváme je aktivní body. Stimulace se může provádět zavedením speciálních jehel na předem určenou dobu.

([http://www.szymb.cz/admin/upload/sekce\\_materialy/RHB\\_1.pdf](http://www.szymb.cz/admin/upload/sekce_materialy/RHB_1.pdf) )

Akupunktura harmonizuje nebo obnovuje rovnováhu mezi fyzickými, emočními a duševními aspekty člověka, léčí jak akutní, tak chronická onemocnění a působí léčivě i preventivně. Tato metoda je bezpečná, účinná a naprosto bez vedlejších účinků. V České republice byla akupunktura uznána jako léčebná metoda v roce 1996. (Kastnerová, 2015)

V dnešní době se akupunktura rozdělila na dva proudy evropský a tradiční. Evropský je spíše technický a pod kontrolou lékařů, tradiční respektuje duchovní a léčebně-diagnostické pozadí čínské medicíny. Technicky zaměřený směr by měl fungovat i bez znalostí pojmů jing a jang. Jistá část lékařů je přesvědčena o účinnosti této metody i bez filozofického pozadí. Mezi českými lékaři je akupunktura nejvíce podporovanou alternativní metodou. Někteří lékaři mají dokonce výhrady k tomu, aby byla tato metoda zařazována do komplexu komplementární a alternativní medicíny, protože ji považují za prověřenou a efektivní. Akupunktura se velmi osvědčuje u somatizujících pacientů, kteří si nechtějí připustit psychický podíl na nemoci. (Křížová, 2015)

Tradiční čínská akupunktura a její současné varianty patří do rámce nekonvenční medicíny. Názory na akupunkturu se široce rozcházejí – od naprostého zákazu a odmítání až k plnému uznání jako právoplatné konvenční a vědecké metody. (Heřt, 2002)

Česká lékařská akupunkturistická společnost je od roku 1990 dlouhodobým členem České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně. Po absolvování kurzu může tuto metodu provozovat každý lékař, tato péče však není hrazena zdravotními pojišťovnami.

Metoda má své indikace, ale také kontraindikace. Podle ČLAS se zabývá prevencí, diagnostikou i léčbou funkčních poruch organismu, také psychosomatických nemocí, bolesti, alergie, poruch imunity nebo motorických funkcí. (Křížová, 2015)

## **Akupresura**

Akupresura je metoda odvozená z akupunktury a je od ní neoddělitelná. Kromě akupresury je dnes používána čínská tlaková masáž, což je primitivní forma akupresury, která je použitelná při práci rekondičních a sportovních masérů. (Marek, 2016)

Akupresura je také tradiční čínská metoda založená na stejných principech jako akupunktura. Metoda využívá stlačování konkrétních akupresurních bodů na povrchu těla a tím zmírňuje bolest nebo léčí nemoci. Akupresura využívá působení tlaku a masáže na akupunkturální body a můžou ji používat i poučení laici, kteří jinak nemohou používat techniky porušující celistvost kůže. Akupresuru můžeme tedy jednoduše a efektivně definovat jako „akupunkturu prsty“, kdy pouhý prst slouží jako velmi dobrý indikátor. (Mohring, 2008)

Masáž akupresurních bodů provádějí lidé zcela instinktivně od nepaměti. Když nás bolí hlava, přikládáme prsty na spánky, když intenzivně přemýšlíme, vkládáme hlavu do dlaní a tiskneme prsty mezi obočí, atd. Tyto masáže provádíme, aniž bychom měli jakékoliv znalosti o terapii. (Krumlovská, Alexa, 2014)

Ve srovnání s akupunkturou je léčba mírná a jedná se v dnešní době spíše o módní záležitost. (Hoffmann, 2015)

### **1.6.4 Homeopatie**

Homeopatie, dílo Samuela Hahnemanna, je základním kamenem nekonvenční medicíny. Tato metoda se stala celosvětově rozšířenou s kořeny ve všech světadílech. Dodnes se rozvíjí a nachází nové podoby. Homeopatika jsou často považovány za účinné léky, v řadě zemí je homeopatie stavěna po boku metodám vědecké medicíny. (Heřt, 2010)

Název je odvozen z řeckých slov homois (podobný) a pathos (nemoc). Hahnemann nacházel v homeopatii možnost malým podnětem (velké zředění a malé množství) opět probudit životní sílu tam, kde to tělo nejvíce potřebuje. Velmi silným ředěním léčivého prostředku chtěl cíleně podpořit obranyschopnost těla. (Allgeirer, 2015)

Příprava homeopatických léků spočívá v opakovaném ředění účinné látky (rostlinného, nerostného nebo živočišného původu) vodou nebo alkoholem v přesně určených poměrech. Tato léčebná metoda má v nižších ředěních využití především v léčbě akutních

onemocnění, zatímco léky ve vyšším ředění mohou pomoci v léčbě celé škály chronických problémů. (Kastnerová, 2015)

V homeopatii je lék nutno naředit na takový stupeň, aby byl naprosto neškodný. Ve výsledném léku je někdy pouze několik atomů účinné látky a mnohdy tam látka není vůbec. Voda má totiž „paměť“, proto může působit tak, jako by obsahovala nějakou léčebně účinnou látku. (Krumlovská, Alexa 1999)

Základní myšlenka homeopatie zní: „podobné se léčí podobným“. V minulosti byl tento princip léčby objeven už několikrát, i Hippokrates léčil pomocí podobné látky, tady pracoval se základním pojetím homeopatie. Tyto praktiky během historie zanikaly a znovu se objevovaly, až do doby vydání díla S. Hahnemanna v roce 1795 – první příručku homeopatie. (Doodley, 2007)

Před rokem 1950 byla homeopatie v České republice praktikována, poté byla komunistickým režimem zakázána a její návrat přišel až po pádu režimu (Lichnovský, 2012). Homeopatie patří mezi postupy, které lékaři využívají nejvíce. Zároveň ale patří k nejkontroverznějším směrům alternativní medicíny. Za největší podvod moderní medicíny považuje homeopatii profesor Heřt. Její principy jsou podle něj chybné a účinnost je téměř nulová. (Heřt, 2010)

Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně prohlašuje homeopatii za nevědeckou metodu, je ovšem vedena jako metoda lékařská. Vzdělání v tomto oboru není u lékařů požadováno, absolvování všeobecné medicíny stačí k provozování homeopatie. U nelékařů je naopak vyžadováno, je jim však povoleno pouze poradenství. (Křížová, 2015)

V současnosti se pomocí homeopatie ve světě léčí 400 milionů pacientů a 300 000 tisíc lékařů ji používá ve své praxi. Tradiční je léčba homeopatií především v Německu a velice oblíbená a rozšířená je také ve Francii. Celkově se používá přibližně ve sto zemích světa. (Kastnerová, 2015)

### **1.6.5 Cvičení - léčba pohybem**

Pohyb, zejména chůze nebo běh, jsou základní aktivitou všech živočichů. U člověka tomu tak donedávna také bylo. Dnes tráví většinu času sezením ve škole nebo v kanceláři, jízdou v autě a posedáváním před televizí nebo monitorem počítače. Tato zásadní změna v pohybové aktivitě člověka přinesla své výsledky – obezitu, špatné držení těla, různé civilizační choroby: aterosklerózu, osteoporózu, osteoartrózu, metabolické poruchy. Hlavní příčinou rozvoje těchto chorob je právě nedostatek pohybu. (Heřt, 2010)

Lidské tělo je vyvinuto k pohybu a aktivitě. I když je zdánlivě v klidu, dochází k cirkulaci krve, provádí dechové pohyby, probíhají pohyby střev, srdeční stahy. Přemísťování těla v prostoru je umožněno aktivním nebo pasivním způsobem. Pro zachování a upevnování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb. (Machová, 2015)

Pravidelná a přiměřená tělesná aktivita má význam nejen preventivní, ale i terapeutický. Pravidelná tělesná aktivita je základem změny životního stylu a pomáhá k udržení pozitivních změn, k zvládnání stresu a je spojena s kladným prožitkem. (Kastnerová, 2011)

Dlouhodobé a pravidelné pohybové a sportovní aktivity mají největší efekt. Náš pohybový aparát reaguje zvýšením rychlosti, vytrvalosti, síly, koordinace, vytrvalosti. V celém organismu nastávají změny: srdeční svalovina se posiluje a srdeční akce zvolňuje, srdce i plíce jsou lépe prokrvené, funkce jater se zlepšuje, klesá celková hladina tuku v krvi a zvyšuje se hladina HDL- cholesterolu v krvi, zvyšuje se odolnost proti stresu, zklidňuje se vegetativní systém a získáváme pocit zdraví. (Heřt, 2010)

Tím, že budeme od organismu stále něco požadovat, ho udržíme v dobrém stavu. Sport je důležitý, podporuje totiž vytrvalost, naučí nás vydržet a překonávat překážky. Díky sportu si dokážeme vytyčovat cíle a uskutečňovat je. Posílíme sebekázeň, uspořádáme si myšlenky, dokážeme se koncentrovat na podstatné věci. Pro zachování zdraví a kvality života je důležité, abychom měli sebe a svůj život pod kontrolou. (Kroiss, 2015)

Z hlediska prevence civilizačních chorob a podpory zdraví je důležité vrátit aktivní pohyb do životního stylu současného člověka tak, aby se stal nezbytnou součástí jeho denního režimu. Vzhledem k nízké energetické náročnosti většiny pracovních činností, musíme aktivní pohyb realizovat téměř výhradně pouze v oblasti volného času formou sportu nebo aktivních relaxačních metod. (Machová, 2015)

Popíšu jen některé alternativní postupy, které využívají pohyb ke zlepšení fyzického nebo psychického stavu nebo k léčbě chorob.

## **Jóga**

Jóga je termín, pocházející z indického sanskrtu, znamená vazbu, spojení. Označuje velmi starý indický systém cviků, který má vést přes osm stupňů k sebeuvědomění. Cílem jógy je zlepšit tělesnou zdatnost a pohyblivost, prostřednictvím meditace a relaxace obohatit život duchovními zážitky. (Heřt, 2010)

Jóga má prostupovat celým životem, vychovává lidský charakter. Posiluje sebedůvěru. Každodenní praktikování jógy může kladně ovlivnit život. Jóga vede k harmonii, jasnému myšlení a uvědomělému jednání. Může dát životu smysl. (Mahešvaránanda, 2006) Jóga je cesta, metoda, soubor instrukcí k nalezení vnitřního klidu, míru, naprosté vnitřní spokojenosti – átmá. Jóga je cesta, jak se alespoň částečně zbavit duševních nečistot a začít žít život radostněji, kvalitněji, lépe. Jóga nás učí, jak nalézt a spustit programy štěstí v našem velkokapacitním mozku, kde jsou uschovány v zaprášených zákoutích. Západní kultura umísťuje zdroje štěstí do okolí, jen ne dovnitř nás. Jóga mívá dovnitř, jóga je zásobníkem životní energie, vitality a síly. Vyrovnané kombinace technik jsou schopny dodávat sílu. (Kubrychtová Bártová, Stuchlík, 2007)

Jógová cvičení se provádí v souladu s dýcháním. Proto působí blahodárně na celý nervový, pohybový a oběhový systém, upravují také funkci vnitřních orgánů a žláz s vnitřní sekrecí. Tato cvičení považujeme za prevenci civilizačních chorob. (Krejčí, 2011)

### **Pilates**

Pilates je druh tělesného cvičení, kde je spojená práce s dechem s relaxací, cílem je posílit ochablé svaly a snížit přílišné napětí ve svalech. Přispívá k zmírnění stresu a únavy, člověk se cítí lépe po fyzické i duševní stránce. (Kastnerová, 2015)

Autorem metody je Němec Joseph H. Pilates, který původně cvičební program pro německé válečné veterány zavedl po 1. světové válce do USA. Základní myšlenkou cvičení je, že tělo a mysl spolu souvisí, metoda posiluje současně oba systémy. Důraz je kladen na správné dýchání, koncentraci, kontrolu pohybů, přesnost a plynulost pohybů. Cvičení je vhodné pro posílení těla, pro rehabilitaci po úrazech a operacích, při bolesti zad, skolióze, inkontinenci, také ke zlepšení psychické nálady a při depresích. (Heřt, 2010)

### **Chůze**

Chůze je součástí našeho každodenního života. Velkou výhodou je, že tuto pohybovou aktivitu může realizovat opravdu každý bez ohledu na věk a pohlaví. Poslední dobou se stává jednou z nejoblíbenějších aktivit. (Kastnerová, 2011)

Trendovou záležitostí se stává dynamická chůze s hůlkami – Nordic Walking. Chůze s hůlkami má pozitivní účinky na srdce, krevní oběh a svalstvo. Hůlky pomáhají rovnoměrně rozložit hmotnost těla a odlehčují tak páteři, kolenním, kyčelním a hlezenním kloubům. Nordic walking netrénuje pouze dolní končetiny, ale také svaly prsní, ramenní a zádové. Při sportování ve volné přírodě se zbavíme stresu. NW se však hodí nejen k rehabilitaci, ale také k prevenci, je vhodný při bolestech zad, kolenou nebo kyčlí a nemůžete proto provozovat

žádný jiný sport. Chůze může pomoci také při diabetu, vysokém krevním tlaku, můžeme sledovat zmírnění potíží a zlepšující se klinický obraz choroby. V některých případech dokáže zredukovat nebo zcela odbourat užívání léků. (Schmidt, 2010)

### **1.6.6 Psychoterapeutické metody**

Psychika hraje hlavní roli v příčinách téměř všech onemocnění. Lidi nejvíce nezatěžují války, infekční nemoci, smogy ani ozonové díry. Ve své podstatě se užírají sami a působí na ně i nejbližší okolí. Psychiku člověka ovlivňují tyto základní negativní emoce – strach, závist, nenávisť. Neexistuje nikdo, kdo by neměl problémy a starosti, ale je důležité se naučit se s nimi řádně a jasně vyrovnat, neházet je za hlavu a nezavdávat tak příčinu k ještě hlubším problémům. (Hoffman, 2015)

Psychoterapie je soubor verbálních, neverbálních a paraverbálních komunikačních technik užívaných ke zvýšení duševního zdraví pacienta (Heřt, 2010).

#### **Autogenní trénink**

Tato metoda slouží k psychickému a fyzickému uvolnění, relaxaci, také k léčbě některých funkčních onemocnění. Berlínský neurolog a psychoterapeut Schultz chtěl touto metodou pomoci vojákům 1. světové války vyrovnat se stresem. Pacient se pod dohledem trenéra učí ovládat svůj vegetativní systém, tedy dech, srdeční rytmus, krevní tlak. (Heřt, 2010)

Autor zcela jistě vychází z jógových tradic. Trénink je založen na vědomém využívání zákona generalizace. Když se cvičící pacient vědomě soustředí na jednu část těla, účinky se dostaví na celé tělo, protože nervový systém celého organismu je navzájem propojen. (Krejčí, 2011)

Trénink se zaměřuje na nácvik navození pocitů tíhy a tepla, uvolnění svalů, ovládnutí dechu a sledování srdečního rytmu. Schultz vychází ze zkušeností s hypnózou a z jogínských technik, ze speciálních dechových a koncentračních cvičení podle daných pravidel. (Machová, 2015)

V českém prostředí je tato metoda součástí psychoterapie, není tedy vnímána jako metoda nekonvenční medicíny (Kastnerová, 2015).

#### **Biofeedback**



Biofeedback je anglický termín, používaný pro biologickou zpětnou vazbu, která umožňuje kontrolu a řízení tělních funkcí (Heřt, 2010).

Tato metoda využívá elektrické nebo elektronické přístroje, které zaznamenávají tělesné signály – srdeční tep, tělesnou teplotu, mozkové vlny, svalové stahy atd. (Kastnerová, 2015).

Tato specifická metoda se používá pro posílení žádoucí aktivace nervové soustavy, hlavně pro trénink pozornosti, soustředění, sebeovládání, také pro zklidnění impulsivity a hyperaktivity a zlepšení intelektových výkonů. Je vhodná při odstraňování některých projevů lehké mozkové dysfunkce, při poruchách spánku a potížích s usínáním, také u dětí, u kterých se objevují noční můry nebo pomočování. Pacient se naučí správně a ekonomicky využívat svůj mozek. Elektrická aktivita mozku je snímána elektrodou a předána počítači, ten provádí zpětnou vazbu. Průběh mozkových vln vidí pacient na obrazovce v podobě jakési hry. Tu ovládá pouze myšlenkou, touha po úspěchu zvyšuje jeho soustředěnost. (Machová, 2015)

### **Léčba objetím – Holding Therapy**

Tato metoda je určena pro agresivní, nezvládnutelné děti s negativními postoji ke svým rodičům. Problém se objevil v USA s adoptovanými dětmi, které důsledkem traumatizujících událostí v raném dětství měly negativní postoj ke svým novým rodičům. (Heřt, 2090)

Terapie pevným objetím se doporučuje, když je dítě v zajetí své panovačnosti. Otec nebo matka dítě vsedě nebo vleže pevně uchopí do náruče. Dítě musí prožít ochrannou sílu a orientaci na rodiče. Z počátku odporuje, prožívá odnětí své moci. Po nějaké době je schopno něžnosti rodičů přijímat a ještě dlouho je prožívat. Poznává, že je v bezpečí a že je milováno, aniž by muselo vládnout. (Prekopová, 2009)

### **Meditace**

Meditace, známá také jako aktivní relaxace, je základní součástí jógy. Existuje mnoho typů meditace, ale ve všech hraje zásadní roli soustředění mysli na určitou myšlenku nebo věc.

Tato technika je velmi stará, má za úkol z mysli odstranit vše, co ji zahlcuje. Člověk dosáhne pocitu hlubokého uvolnění a dostává se do stavu intenzivnějšího vědomí. Cílem meditace je dojít ke klidnému vnímání pocitů a emocí a k celkové vyrovnanosti. (Kastnerová, 2015)

Meditace je účinná k navození vnitřního klidu, ke snížení stresu, úzkostí, zvyšuje schopnost sebeovládání a soustředění. Umožňuje ovládat psychiku a do jisté míry také vegetativní funkce svého těla (tělesnou teplotu, krevní tlak, tep, vnímání bolesti). (Heřt, 2010)

### **1.6.7 2.6.7. Ostatní metody**

#### **Aromaterapie**

Je to součást fototerapie – léčby rostlinami. Metoda používá esenciální oleje, které získává destilací z rostlin. (Kastnerová, 2015)

Aromaterapii můžeme definovat jako cílené používání vonných výtažků z nejrůznějších druhů rostlin ke zlepšení fyzické kondice a k harmonizaci psychických a emočních stavů, také k navození pocitu pohody. Tato terapie se dá využívat jako podpůrná léčba u mnoha nemocí – migréna, viróza, angína, rýma, záněty. (Zrubecká, Ašenbrenerová, 2008)

Pozitivní účinek mají aromatické látky ve formě mastí, vonných svíček a zápalných tyčinek. Působí blahodárně na dýchací systém a vzbuzují dobrou pohodu, která podporuje úspěšnou léčbu (Krumlovská. Alexa, 1999).

#### **Arteterapie**

Metoda používá kresbu, malbu, fotografii, scénická umění, tvůrčí psaní a jiné k tomu, aby pacient vyjádřil své emoce a zbavil se úzkostí nebo vztahových problémů. Tato podpůrná technika bývá využívána při léčbě duševních potíží, demence nebo jako relaxační technika. (Kastnerová, 2015)

Arteterapie maximálně dynamicky a zároveň bezpečně využívá umělecké exprese. Prostřednictvím kresby nebo malby mohou být odhaleny a následně zpracovány skryté psychické stavy, pocity, nálady a dojmy. Můžeme tuto terapii vymezit jako aplikaci prostředků výtvarného umění. Lze ji praktikovat samostatně nebo v kombinaci s ostatními terapiemi. V arteterapii využíváme kresbu, malbu, modelování nebo další výtvarná média, práci cíleně spojujeme s rozvojem představivosti a kreativity. Arteterapeutické postupy a metody lze aplikovat prakticky u všech věkových kategorií a také u různých diagnostických skupin – poruchy chování i učení, mentální postižení, psychické poruchy, autismus, nevyléčitelně nemocní, vězni. (Muller, 2014)

#### **Baňky**

Baňkování je prastará metoda, která léčí nemoci vypuštěním špatných tělesných šťáv. Dříve se kůže pod baňkou nařízla, dnes se používá nekrvavá varianta. V baňce přiložené na kůži se vytvoří vakuum, krevní kapiláry se rozšíří a vytvoří podlitiny. Metoda se používá jako protibolestivá léčba při revmatizmu, bolestech hlavy, zad, kloubů nebo také při astmatu. (Heřt, 2015)

Po uvolnění podtlaku dochází k zvýšenému prokrvení léčeného místa, takto se dají ošetřovat bolesti zad, ale také záněty průdušek a plic. Alternativní medicína vysvětluje léčbu tak, že pomocí baněk dochází k vysávání škodlivin z těla pacienta. Podle tradiční čínské medicíny dokonce dochází k rozhýbání vitální síly a krve, pak mizí bolest, zánět a jiné nemoci. (Šos, 2010)

## **Urinoterapie**

Léčba vlastní nebo cizí močí patří v některých kulturách k nejstarším léčebným postupům. Nejčastěji se používá v Indii, některých asijských zemích a v 90. letech přišla i do Evropy. Moč se pije, potírá se pokožka nebo se aplikuje injekcí. Podle zastánců této metody léčí kožní nemoci, parodontózu, arteriosklerózu, rakovinu i AIDS. (Kastnerová, 2015)

Urinoterapie je metodou celostní medicíny a používá se k prevenci a léčbě nemoci užíváním vlastní moči. Moč je přesným obrazem stavu organismu, vzniká z krevní plazmy jako produkt látkové výměny v těle, nese proto informaci o probíhajících nebo nastávajících chorobných procesech. Urina uzdravuje organismus jako celek, nemá nežádoucí vedlejší účinky a nezanáší do organismu zbytky po léčích. (Partyková, 2008)

U pacientů s těžšími chorobami se můžou objevit vedlejší účinky – průjem, horečka, bolesti, únava, svědění kůže. Neexistují žádné klinické studie, které by potvrdily účinnost urinoterapie. (Heřt, 2010)

## **1.7 2.7. Nové směry nekonvenční medicíny v České republice**

### **1.7.1 2.7.1. Ájurvéda**

Ájurvéda má historii delší než 2000 let a dodnes je efektivním systémem pro milióny lidí v Asii. Postupně proniká i do zemí západního světa, bývá spojována s buddhistickou filosofií, jógou a vegetariánstvím. Ájurvéda vyznává životní sílu – pránu a rozděluje tři základní konstituce a metabolizmy – tři dóši, které jsou v každém člověku promíchány. Základními elementy vesmíru jsou voda, vzduch, země, oheň a éter. (Křížová, 2015)

Podle ájurvédy nemoci vznikají z chybných duševních postojů, tedy z nesprávného myšlení. Tělesné situace jsou vždy ovlivněny nebo způsobeny psychickými procesy. Cílem metody je, aby se člověk naučil znát svůj tělesný a vnitřní stav, aby dokázal odhadnout své síly a slabosti. Soulad v rovině duševní i tělesné pomáhá člověku aktivovat samoléčivé síly. (Kastnerová, 2015)

Medicína ájurvédy uvádí, že vždy léčí celé tělo, mysl i duši. Soustředí se na příčiny nemoci, proto je její přístup vždy individuální. Systém ájurvédy je otevřený a blízký přírodě. Velký význam přikládá osobnímu přístupu a důkladnému rozboru životního stylu a osobnosti nemocného.

V Praze je v provozu asi pět ájurvédských center, které poskytují poradenství a konzultace, najdeme zde i ájurvédské ordinace, které provozují lékařsky vzdělaní lidé českého nebo indického původu, ale i nezdravotníci. Působí zde také cestovní kancelář pro organizaci léčebných pobytů v Asii. Ájurvédská instituce Dhanvari organizuje dokonce každoroční vzdělávací kurzy, studium není kvalifikační, ale zájmové, trvá tři roky a je ukončeno certifikátem. V Praze najdeme také mnoho soukromých relaxačních a wellness center, jež nabízí ájurvédské postupy – masáže, koupele, regenerační kúry. (Křížová, 2015)

### **1.7.2 2.7.2. Reiki**

Po roce 1989 vstoupilo do tehdejšího Československa také reiki. Označuje se jako velmi svobodomyšlný systém, který je otevřený zdravotníkům i lidem bez zdravotnického vzdělání, má ovšem velmi dobře propracovaný a kontrolovaný systém zasvěcování prostřednictvím mistrů. (Křížová, 2015)

Reiki v překladu znamená životodárnou energii. Metoda přírodního léčení vede k sebepoznání a duchovnímu růstu. Navazuje spojení s vesmírným zdrojem životodárné energie. To vede k pochopení funkce energetickému systému našeho těla a duše, to je základem nalezení příčin nemocí a problémů. Základem je láska k sobě samému. Reiki nevyžaduje velkou přípravu ani zvláštní schopnosti, nemá žádná omezení, komplikace, vedlejší účinky ani rizika. Jedná se o energii bezpodmínečné lásky, která je léčivá, životodárná, otevřená a svobodná. (Slámová, 2013)

Základní hodnoty reiki terapie jsou laskavost, důvěra, obětavost, ohleduplnost a úcta ke každé živé bytosti, protože každý je jedinečný, důstojný a důležitý. Nástrojem reiki jsou ruce terapeuta.

## 1.8 Nekonvenční medicína versus vědecká medicína

Proč vůbec existuje vedle medicíny vědecké také medicína alternativní? Nemoci byly vždy a stále budou. A asi nikdy nebudou objeveny léky na všechny choroby a nikdy také nebude možné zabránit stárnutí a smrti. Nároky na medicínu se stále zvyšují. I přes velmi rychlý pokrok není v jejích silách vyhovět všem přáním nemocných. Člověk vážně nemocný, ohrožený přechodem nemoci do chronického stádia, invaliditou nebo dokonce smrtí, se uchyluje k naději a víře. Vědecká medicína nebude nikdy schopna uspokojit každého, proto vždy bude k dispozici nabídka léčby alternativní. (Heřt, 2010)

Bez tradiční nekonvenční medicíny by velká část obyvatel některých zemí (Afrika, Asie, Jižní Amerika) zůstala bez jakékoliv zdravotní péče. Nemalá část obyvatel světa využívá některou z procedur nekonvenční medicíny často současně s klasickou vědeckou léčbou, aby se maximalizoval léčebný efekt. Nejedná se o odvrát nemocných od vědecké medicíny, ale o pokus propojit ji s alternativními přístupy. Pacienti často hledají takovou léčbu v případě, když vědecká medicína nemá efektivní řešení, nebo léčba přináší velká rizika. V současné době lidé hledají péči o duši a celého člověka. (Křížová, 2015)

Léky by měly léčit, mírnit potíže nebo chránit před chorobami. Také to často činí, zachraňují životy těžce nemocných lidí, zbavují bolesti, chrání před nebezpečnými infekcemi. Léky mají však vedlejší účinky. Velké problémy působí pestrý koktejl pilulek, které lidé polykají. Čím je pacient starší, tím větší mu hrozí riziko, že doplatí na vedlejší účinky. (Stolzeová, 2014)

Za léky považujeme výrobky, které pomáhají léčení nemocí a odstraňování jejich symptomů. Jejich součástí jsou látky pronikající do těla a tam mohou změnit mnoho fyziologických pochodů, které v organismu probíhají. Umí zrychlit či zpomalit tep a dýchání, cévy rozšiřovat nebo zužovat, působí na nervy, mění vnímání bolesti, přisun prvků z a do buňky, měnit náladu atd. To samé dokáží jedy. Léky nejsou nebezpečné, nebezpečný je způsob, jakým s nimi zacházíme. (Cikrt, 2012)

Dalším nedostatkem moderní medicíny je nedostatek času na podrobný rozhovor s pacientem. Klade však velký důraz na správnou diagnostiku s použitím mnoha metod a moderních technických prostředků. Věda je ovšem příliš složitá a lidem nesrozumitelná, nevědecký výklad léčitelů je srozumitelnější. V dnešní době ideálu maximálního zdraví a nejdelšího života, se mnohokrát zvýšily nároky na konvenční medicínu. Ta, i přes velký pokrok a obrovské, velmi často předčasné sliby, nemůže vyhovět přání pacienta. (Heřt, 2010)

Různorodost a pluralita jsou principem dnešního života a také zdraví, naopak stagnace a jednotvárnost mohou být příčinou nemoci. Alternativní a komplementární medicína přináší do

péče o zdraví aktivitu a odpovědnost pacienta při uzdravení, také mnohotvárnost a inovaci. Starodávné prvky léčebného procesu ožívají, přináší svou sílu a moc jako je víra, vůně, síla dotyku, pohledu, lidského vztahu. V hledání nového se obracíme ke starým metodám v péči o zdraví. (Křížová, 2015)

## **2 VÝZKUMNÁ ČÁST**

### **2.1 Cíl práce**

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, jaký mají názor nebo jaký postoj zaujímají praktičtí lékaři v Jihočeském kraji k nekonvenční medicíně. Záměrem bylo prozkoumat, jestli mají praktičtí lékaři přehled o metodách nekonvenční medicíny a zda tolerují nebo doporučují léčbu těmito metodami. Zkoumala jsem, jestli praktičtí lékaři považují své vzdělání v rámci nekonvenční či alternativní medicíny za dostačující a jestli nabídka tohoto vzdělání uspokojuje zájem praktikujících lékařů v jihočeském kraji. Ke zjištění těchto faktů bylo použito anonymní dotazníkové šetření s následným vyhodnocením získaných dat.

### **2.2 Úkoly práce**

Jde o tyto úkoly:

- vyhledání odborných pramenů, prostudování literárních a internetových zdrojů vztahujících se k tématu diplomové práce a jejich analýza a syntéza,
- vytvoření klíčových slov,
- vytvoření obsahu diplomové práce a konzultace s vedoucím diplomové práce,
- stanovení cílů a výzkumných předpokladů diplomové práce,
- vytvoření anonymního dotazníku pro praktické lékaře,
- dotazníkový průzkum v ordinacích praktických lékařů v Jihočeském kraji,
- zpracování - analýza a vyhodnocení získaných dat,
- diskuze nad výsledky průzkumu,
- stanovení závěrů diplomové práce.

### **2.3 Výzkumné předpoklady**

Na základě prozkoumání dostupných informací, stanovených cílů a především konzultace s vedoucím diplomové práce pokládám tři výzkumné předpoklady. Na základě uskutečněného dotazníkového šetření a vyhodnocení získaných dat, očekávám, že tyto předpoklady budou zodpovězeny.

- Předpokládám, že méně než polovina praktických lékařů považuje metody nekonvenční medicíny za účinné.

- Předpokládám, že větší množství praktických lékařů nedoporučuje pacientům metody nekonvenční medicíny.
- Předpokládám, že většina praktických lékařů toleruje metody nekonvenční medicíny jako podpůrnou léčbu.



### **3 METODOLOGIE**

Diplomová práce se zabývá názory praktických lékařů k alternativní medicíně. Je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou, která se věnuje výzkumu.

Teoretická část diplomové práci se věnuje objasnění termínů zahrnující dělení medicíny a jejích směrů. Zkoumá význam pojmů vědecká, alternativní, holistická, nekonvenční či konvenční medicína. V odborných a ověřených zdrojích objevuje historii medicíny, pátrá po kořenech alternativní a nekonvenční medicíny. Práce analyzuje systém dělení směrů alternativní a nekonvenční medicíny. Zabývá se rozbořením nových trendů alternativní medicíny v České republice. Závěrem teoretická část mapuje rozdíly mezi konvenční a nekonvenční medicínou.

Praktická část diplomové práce se týká samotného výzkumu. Cílem tohoto šetření bylo zjistit míru tolerance praktických lékařů v jihočeském kraji k nekonvenční medicíně. Zda považují metody této medicíny za účinné a zda svým pacientům tento způsob léčby doporučují nebo alespoň tolerují. Také zkoumá, jestli je vzdělání lékařů v tomto směru dostačující.

#### **3.1 Popis výzkumného souboru**

Výzkumného šetření se zúčastnili praktičtí lékaři v Jihočeském kraji. Svou praxi v tomto kraji vykonává 238 lékařů pro dospělé a 104 lékařů pro děti a dorost. K lékařům jsem rozeslala nebo donesla 114 anonymních dotazníků. Dotazník vyplnilo 50 respondentů. Tyto dotazníky byly použity pro výzkumné šetření.

#### **3.2 Organizace výzkumného šetření**

Výzkumnému šetření předcházelo studium dostupných odborných informací. Zdrojem byla tištěná literatura a internetové stránky, kde byly nastudovány informace potřebné k psaní teoretické části práce. Po konzultaci s vedoucí práce byl sestaven anonymní dotazník.

Nejprve byl rozeslán anonymní dotazník na e-mailové adresy lékařů v Jihočeském kraji, tento pokus se nesešel s žádným výsledkem. Na e-mail nikdo neodpověděl. Proto jsem oslovila své známé pracující v nemocnicích a ordinacích a poprosila je o pomoc s výzkumem. Sama jsem obešla nejbližší ordinace praktických lékařů ve svém okolí. Ve většině případů jsem byla úspěšná. Přesto se mi stalo, že jsem byla odmítnuta již sestrou. Lékaři jsou velmi časově vytíženi a na podobné výzkumy nemají čas ani chuť. Výzkumné šetření proběhlo v průběhu října a listopadu loňského roku. Veškerá získaná data byla statisticky zpracována a

vyhodnocena. Na základě zjištěných informací byla napsána diskuse a provedeny závěry a ustanovení.

### 3.3 Použité výzkumné metody

Pro dosažení cílů diplomové práce byly použity tyto metody:

- **Obsahová analýza zdrojů** (Miovský, 2006)

Obsahová analýza byla použita v teoretické i praktické části diplomové práce. Analýzou a syntézou prostudovaných vědeckých literárních a odborných internetových zdrojů jsem se snažila objasnit důležité termíny a pojmy.

- **Kvantitativní metoda – dotazník** (Hendl, 2012)

Pro sběr informací a potřebných dat patří dotazníkové šetření k nejběžnějším metodám. Je používána nejčastěji k hromadnému sběru dat a je to kvantitativní metoda výzkumu. Velkou výhodou této metody je finanční nenáročnost a snadné oslovení respondentů výzkumného souboru, také rychlé následné zpracování. Nestandardizovaný anonymní dotazník byl vytvořen ve spolupráci s vedoucí diplomové práce. Byly použity otázky tohoto typu:

- škálové otázky, u kterých se názor vyjadřuje pomocí hodnotící škály,
- dichotomické otázky, na které se dá odpovědět pouze ANO a NE,
- výběrové otázky, u kterých lze vybrat z nabízených odpovědí.

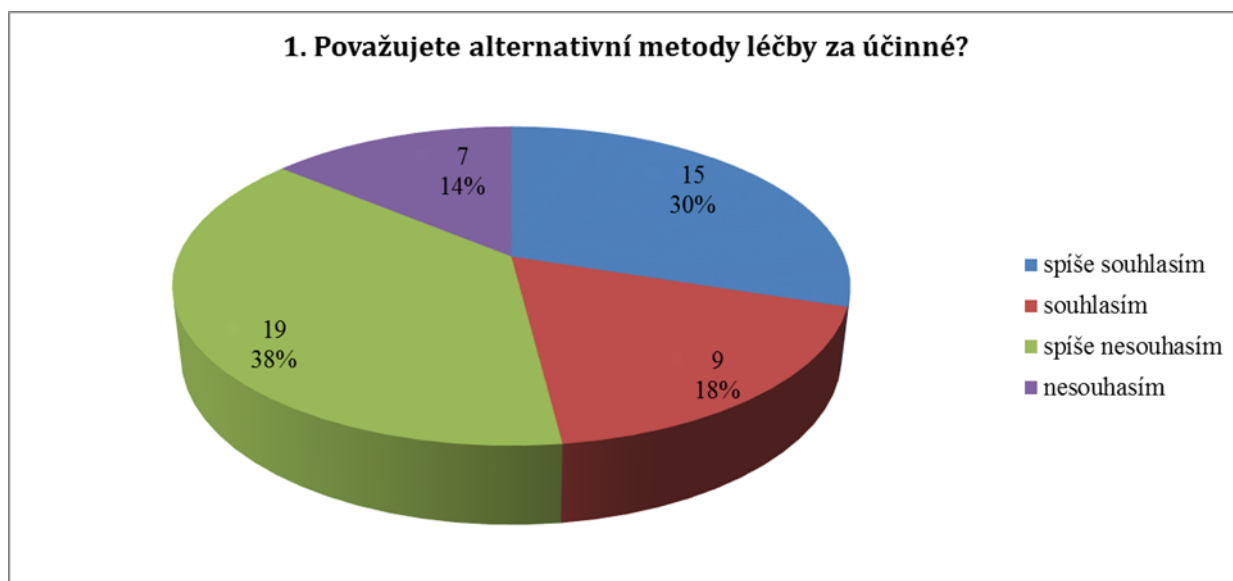
- **Základní statistické a vyhodnocovací metody**

## 4 VÝSLEDKY

### Otázka č. 1 – Považujete alternativní metody léčby za účinné?

7% (14) dotázaných lékařů nepovažuje alternativní metody léčby za účinné. 38% (19) lékařů spíše nesouhlasí s tím, že jsou tyto metody účinné. 18% (9) lékařů souhlasí a 30% (15) dotázaných lékařů spíše souhlasí s tím, že metody alternativní léčby jsou účinné.

### Graf č. 1- Alternativní metody – účinné?



**Komentář:** Většina respondentů nepovažuje metody alternativní medicíny za účinné. Názor dotázaných lékařů není úplně jednoznačný – většina byla jen nepatrná.

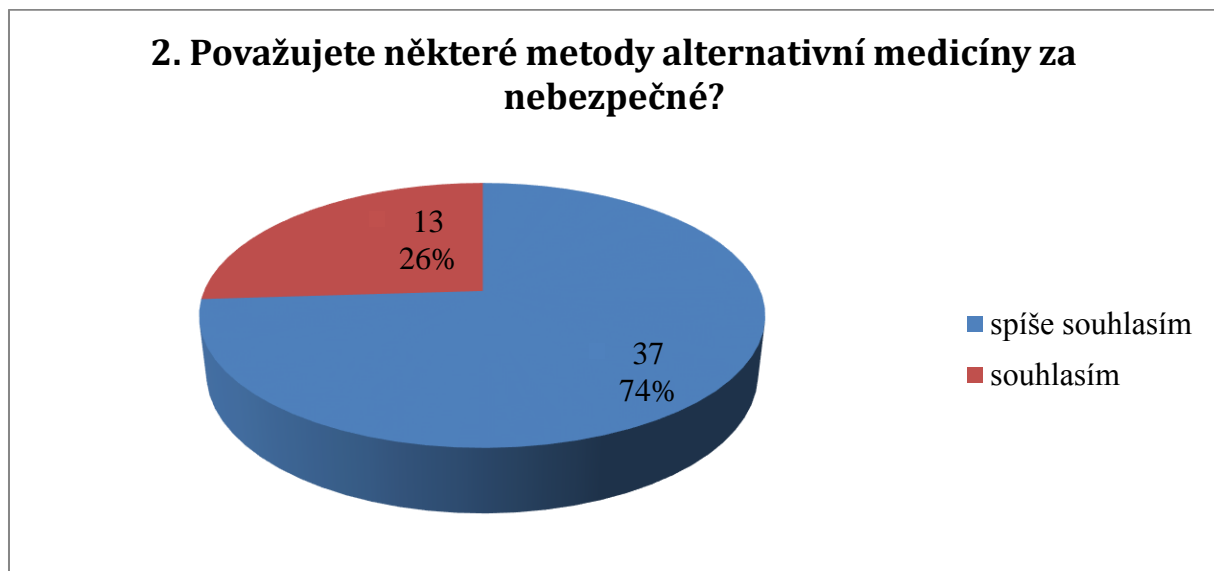
### Otázka č. 2 – Považujete některé metody alternativní medicíny za nebezpečné?

74% (37) dotázaných praktických lékařů nepovažuje metody alternativní medicíny za nebezpečné. 26% (13) lékařů považuje některé metody alternativní medicíny za nebezpečné. 3 lékaři považují za nebezpečnou homeopatii, 1 lékař masáže a 10 dotázaných respondentů považuje za nebezpečné jiné, neuvedené metody alternativní medicíny. Jako důvody uvádějí:

- léčba pomocí roztoků MMS/CDS, je to cílená otrava chemickými roztoky, nepodložená vědeckými studiemi,
- někteří léčitelé, riziko neodborných informací, z toho plynoucí možné zanedbání relevantní péče,

- všechny metody, pokud je provádí nedostatečně vzdělaní lidé,
- nepovažují za nebezpečné metody, ale jejich nesprávné použití,
- použití těchto metod u vážných stavů místo léků vědecké medicíny, může vést k vážnému poškození organismu,
- pokud nejsou vedeny kvalifikovaným pracovníkem,
- u onkologických pacientů jako hlavní léčba – nebezpečné,
- pokud provádí neoborník, bez souhlasu praktického lékaře.

**Graf č. 2 – Alternativní metody – nebezpečné?**

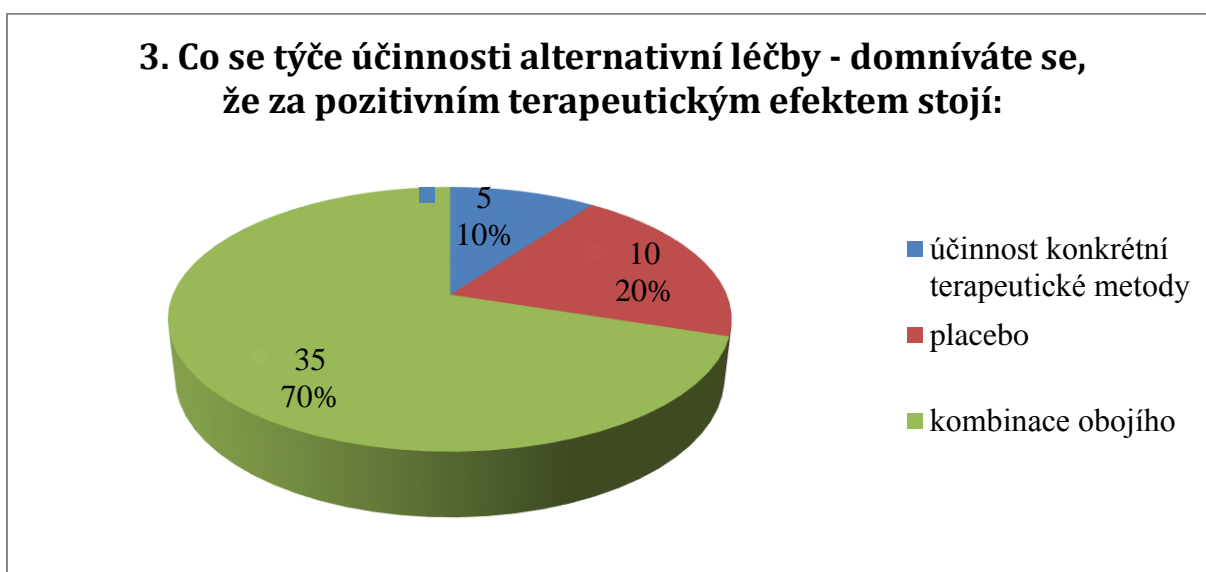


**Komentář:** Naprostá většina dotázaných lékařů nepovažuje metody alternativní medicíny za nebezpečné, více jak čtvrtina praktických lékařů nachází v metodách alternativní medicíny nebezpečí. Nejvíce se obávají nekvalifikovaných a odborně nevzdělaných lidových léčitelů a mají strach z odsunutí nebo ukončení léčby vědeckou medicínou při závažných onemocněních.

**Otázka č. 3 – Co se týče účinnosti alternativní léčby – domníváte se, že za pozitivním terapeutickým efektem stojí: účinnost konkrétní terapeutické metody, placebo, kombinace obojího.**

Většina dotázaných lékařů 70% (35) se domnívá, že za pozitivním účinkem metod alternativní medicíny stojí kombinace metody s placebo efektem. 20% (10) respondentů uvádí placebo efekt jako pozitivní účinek této léčby a 10% (5) praktických lékařů věří účinkům konkrétní terapeutické metody. Na bodové škále 1 – 10, kde samotná účinnost konkrétní terapeutické metody je 1 a placebo efekt 10, vyznačila většina dotázaných lékařů střed.

**Graf č. 3 – Účinnost alternativní léčby – účinnost konkrétní metody x placebo x kombinace obojího**

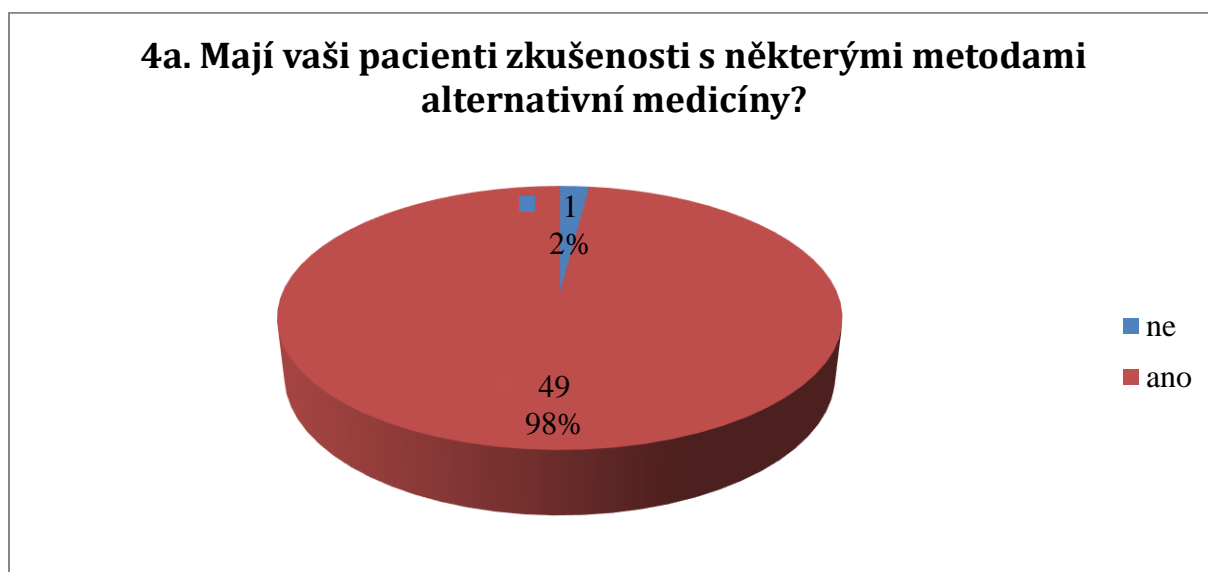


**Komentář:** Kombinace účinnosti alternativní metody a placebo efektu stojí, podle většiny dotázaných lékařů, za pozitivním terapeutickým efektem. Na druhém místě v účinnosti těchto metod je podle dotázaných lékařů placebo efekt, jen malá část lékařů věří v účinnost konkrétní metody.

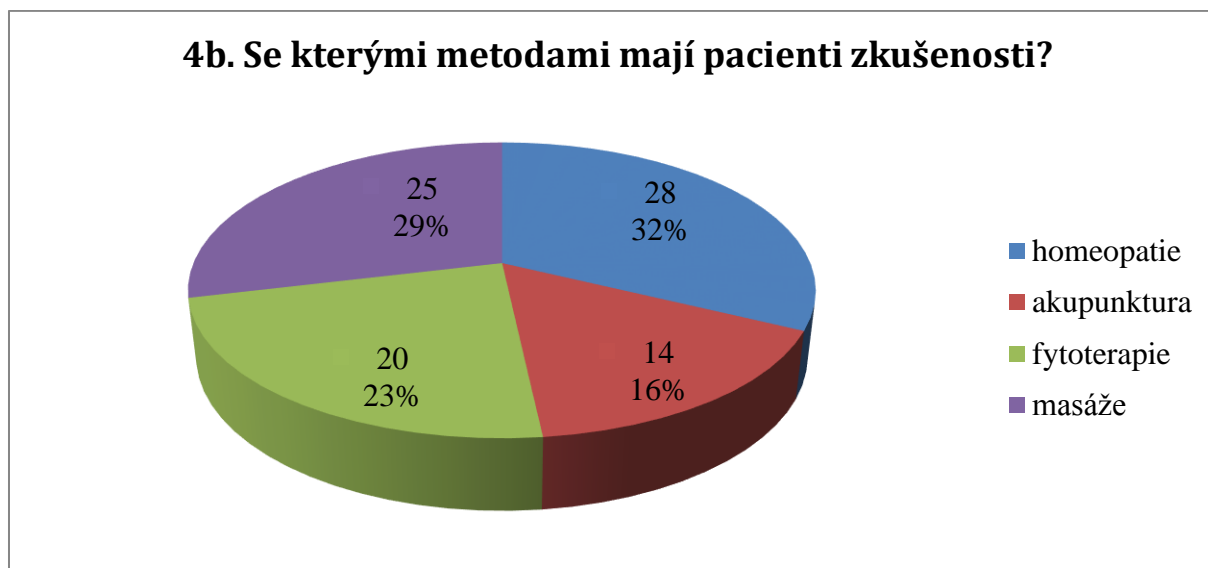
**Otázka č. 4 – Mají vaši pacienti zkušenosti s některými metodami alternativní medicíny?**

98% (49) dotázaných praktických lékařů uvádí, že jejich pacienti mají zkušenosti s některými metodami alternativní medicíny, pouze 2% (1) respondentů uvádí, že jejich pacienti nemají žádnou zkušenost s metodami alternativní medicíny. Nejvíce 32% (28) pacientů má zkušenosti s homeopatií, 29% (25) pacientů má zkušenost s masážemi, 23% (20) pacientů vyzkoušelo fytoterapii a 16% (14) z nich má zkušenost s akupunkturou.

Graf č. 4a – Zkušenost pacientů s alternativní medicínou



Graf č. 4b – S kterými metodami mají pacienti zkušenosti?

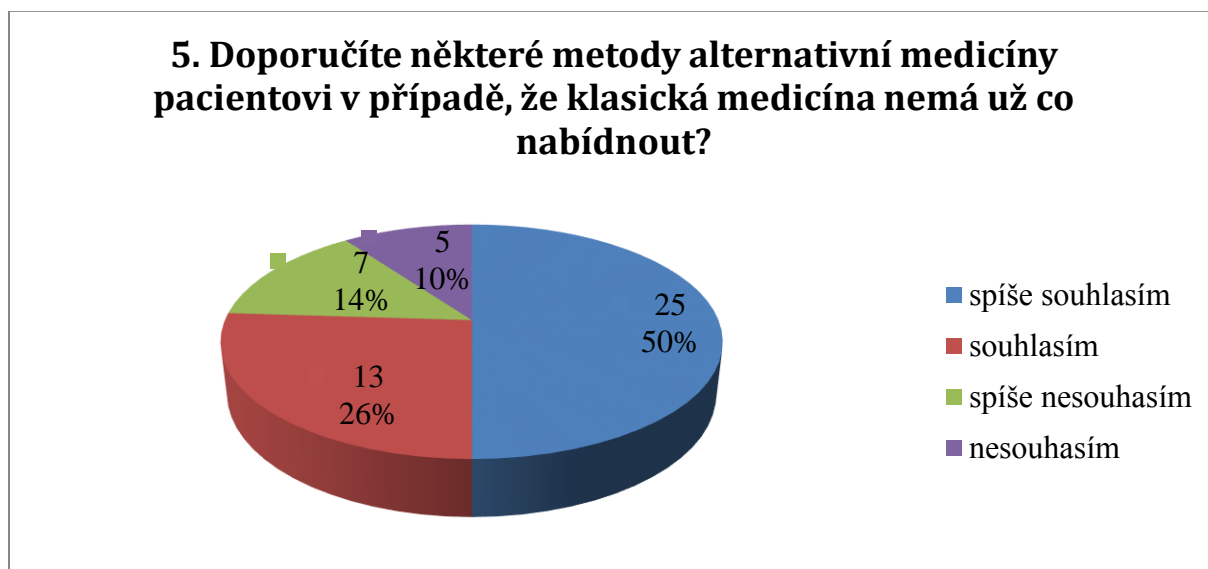


**Komentář:** Naprostá většina pacientů dotázaných lékařů má nějakou zkušenost s metodami alternativní medicíny. Nejvíce pacientů vyzkoušelo homeopatii, která je velmi oblíbená u matek malých dětí, často žádané jsou také masáže, které ulevují bolesti zad, které trápí většinu dospělé populace. Pacienty vyhledávaná je též fototerapie a akupunktura.

**Otázka č. 5 – Doporučíte některé metody alternativní medicíny pacientovi v případě, že klasická medicína nemá už co nabídnout?**

50% (25) dotázaných respondentů spíše doporučí léčbu metodami alternativní medicíny, 26% (13) praktických lékařů souhlasí s tím, že pacientovi doporučí některé metody alternativní medicíny. 14% (7) lékařů spíše nesouhlasí s doporučením metod alternativní medicíny a 10% (5) lékařů nedoporučí metody alternativní medicíny ani v případě, že klasická medicína už nemá co nabídnout.

**Graf č. 5 – Doporučíte některé metody alternativní medicíny pacientovi v případě, že klasická medicína nemá už co nabídnout?**

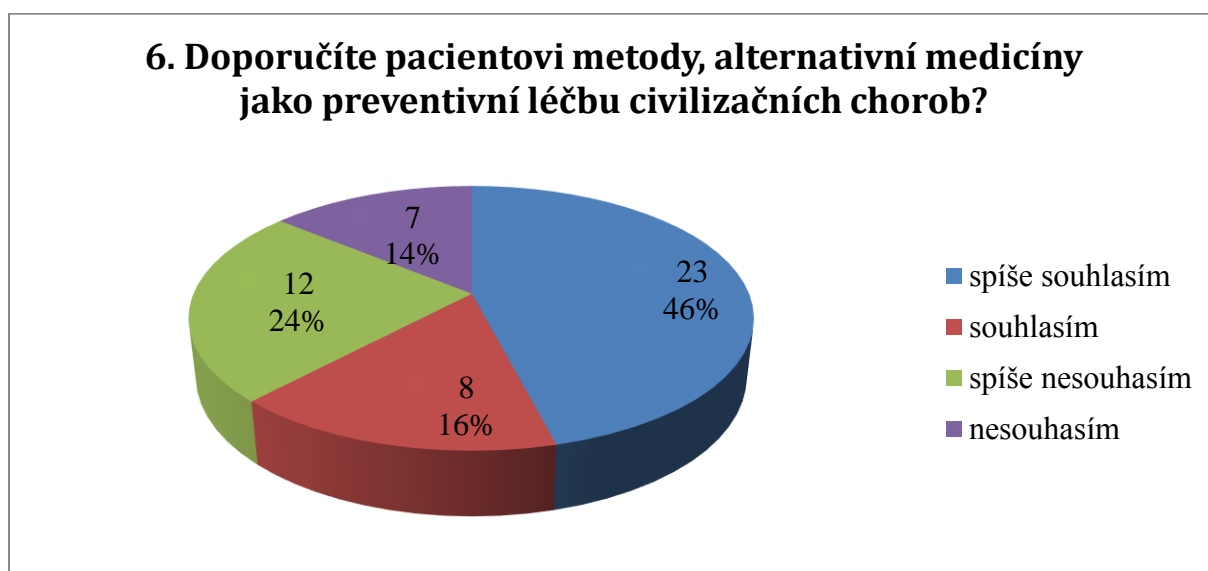


**Komentář:** Praktičtí lékaři v zásadě nemají nic proti tomu, když pacienti využijí metody alternativní medicíny v případě, že klasická medicína vyčerpala všechny možnosti. Pouze čtvrtina z celkového počtu dotázaných lékařů nedoporučí tyto metody ani v případě, když vědecká medicína už nemá co nabídnout.

### Otázka č. 6 – Doporučíte metody alternativní medicíny jako preventivní léčbu civilizačních chorob?

46% (23) dotazovaných lékařů spíše doporučí svým pacientům metody alternativní medicíny jako prevenci civilizačních chorob, 16% (8) těchto lékařů doporučí tyto metody. 24% (12) praktických lékařů spíše nedoporučí metody alternativní medicíny svým pacientům jako preventivní léčbu civilizačních chorob a 14% (7) respondentů nedoporučí tyto metody pacientům jako prevenci civilizačních chorob.

Graf č. 6 - Metody alternativní medicíny jako prevence civilizačních chorob



**Komentář:** Jako preventivní léčbu civilizačních chorob doporučí některé metody alternativní medicíny velká většina lékařů. Menší část praktických lékařů tyto metody nedoporučí ani jako preventivní léčbu civilizačních chorob.

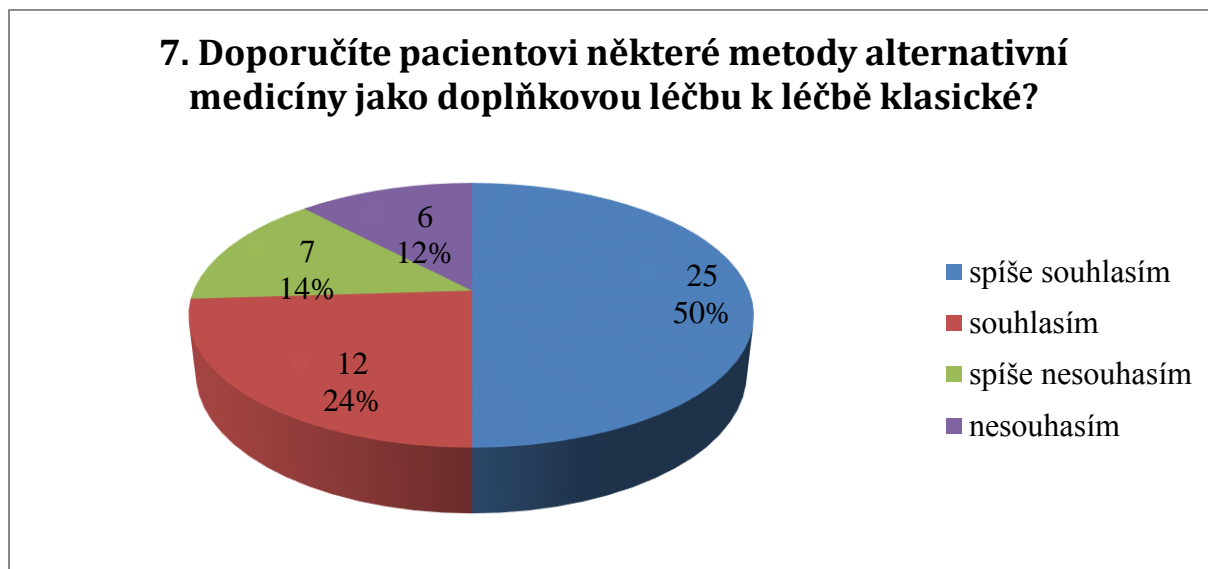
### Otázka č. 7 – Doporučíte pacientovi některé metody alternativní medicíny jako doplňkovou léčbu k léčbě klasické?

50% (25) praktických lékařů spíše souhlasí, že doporučí svým pacientům některé metody alternativní medicíny jako doplňkovou léčbu k léčbě praktické, 24% (12) těchto lékařů souhlasí s doporučením metod alternativní medicíny v případě doplňkové léčby ke klasické medicíně. 14% (7) dotazovaných lékařů spíše nesouhlasí s tím, že doporučí metody



alternativní medicíny jako doplňkovou léčbu k léčbě klasické, 12% (6) nesouhlasí s doporučením metod alternativní medicíny jako doplňkové léčby k léčbě klasické.

**Graf č. 7 – Metody alternativní medicíny jako doplňková léčba k léčbě klasické**

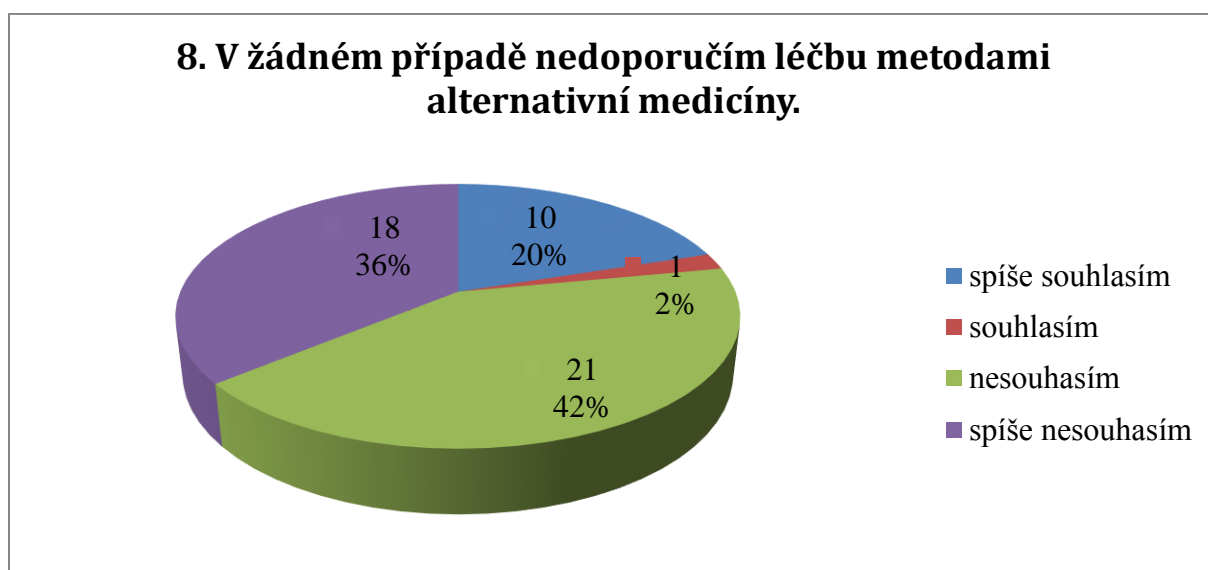


**Komentář:** Jako doplňkovou léčbu k léčbě klasické doporučí některé metody alternativní medicíny velká většina dotazovaných praktických lékařů. Někteří lékaři metody alternativní medicíny nezavrhují a kombinují je s klasickou léčbou. Pouze čtvrtina lékařů nesouhlasí s tím, že by alternativní medicína mohla doplňovat klasickou medicínu v léčbě pacientů.

**Otázka č. 8 – V žádném případě nedoporučím léčbu alternativními metodami.**

42% (21) a 36% (18) praktických dotázaných lékařů nesouhlasí a spíše nesouhlasí s tím, že v žádném případě nedoporučí léčbu alternativními metodami. 20% (10) dotazovaných lékařů spíše souhlasí a 2% (1) praktický lékař souhlasí, že v žádném případě léčbu alternativními metodami svým pacientům nedoporučí.

**Graf č. 8 – Nedoporučím léčbu alternativními metodami**

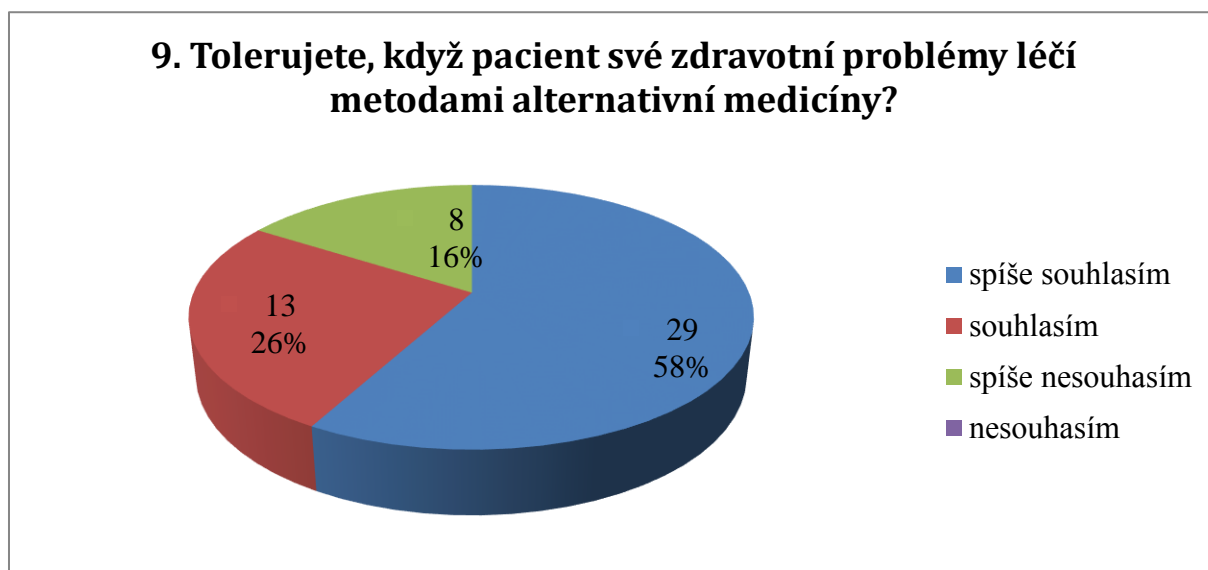


**Komentář:** Naprostá většina dotázaných praktických lékařů nesouhlasí s tím, že v žádném případě nedoporučí pacientovi žádnou z metod alternativní medicíny. S propojením klasické a alternativní medicíny většina lékařů nemá problém. Jen 20% těchto dotázaných lékařů je odpůrcem metod alternativní medicíny a žádnou z těchto metod svým pacientům nedoporučí v žádném případě.

**Otázka č. 9 – Tolerujete, když pacient své zdravotní problémy léčí metodami alternativní medicíny?**

58% (29) dotázaných praktických lékařů spíše souhlasí a toleruje léčbu zdravotních problémů svých pacientů metodami alternativní medicíny, 26% (13) těchto lékařů souhlasí s tím, že si pacienti léčí své zdravotní problémy metodami alternativní medicíny. 16% (8) praktických lékařů s tímto názorem spíše nesouhlasí.

**Graf č. 9 – Tolerance praktických lékařů k léčbě metodami alternativní medicíny**



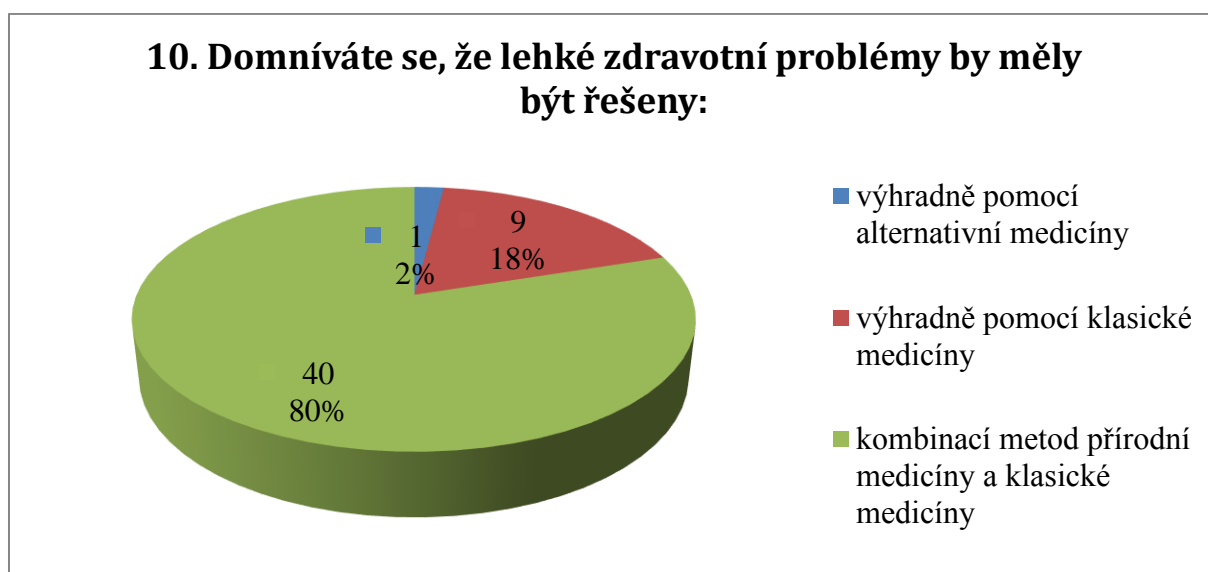
**Komentář:** Téměř všichni dotázaní lékaři tolerují, když se jejich pacienti léčí některými metodami alternativní medicíny. Jen malé procento dotázaných lékařů se staví zamítavě k tomu, když jejich pacienti využívají metody alternativní medicíny, žádný z lékařů však nevyslovil jasný nesouhlas.

**Otázka č. 10 – Domníváte se, že lehké zdravotní problémy by měly být řešeny:**

- **Výhradně pomocí alternativní medicíny**
- **Výhradně pomocí klasické medicíny**
- **Kombinací metod přírodní medicíny a klasické medicíny**

Naprostá většina dotázaných lékařů 80% (40) by lehké zdravotní problémy řešila kombinací metod přírodní a klasické medicíny, 18% (9) praktických lékařů by lehké zdravotní problémy léčilo výhradně klasickou medicínou a 2% (1) lékařů by k léčení lehkých zdravotních problémů použilo výhradně metody alternativní medicíny.

**Graf č. 10 – Lehké zdravotní problémy by měly být řešeny?**



**Komentář:** Kombinovat metody alternativní a klasické medicíny při léčbě lehkých zdravotních problémů toleruje naprostá většina dotázaných praktických lékařů. Část dotázaných lékařů by lehké zdravotní problémy léčila výhradně klasickou medicínou, pouze jeden dotázaný lékař by při léčbě lehkých zdravotních problémů doporučil výhradně metody alternativní medicíny.

**Otázka č. 11 – Domníváte se, že těžké zdravotní problémy by měly být řešeny:**

- **Výhradně pomocí alternativní medicíny**
- **Výhradně pomocí klasické medicíny**
- **Kombinací metod alternativní a klasické medicíny**

K léčbě těžkých zdravotních problémů by 48% (24) dotázaných praktických lékařů použilo výhradně klasickou medicínu, 46% (23) těchto lékařů by doporučilo kombinaci alternativní a klasické medicíny, 6% (3) praktických lékařů by k léčbě těžkých zdravotních problémů doporučilo výhradně alternativní léčbu.

**Graf č. 11 – Těžké zdravotní problémy by měly být řešeny?**

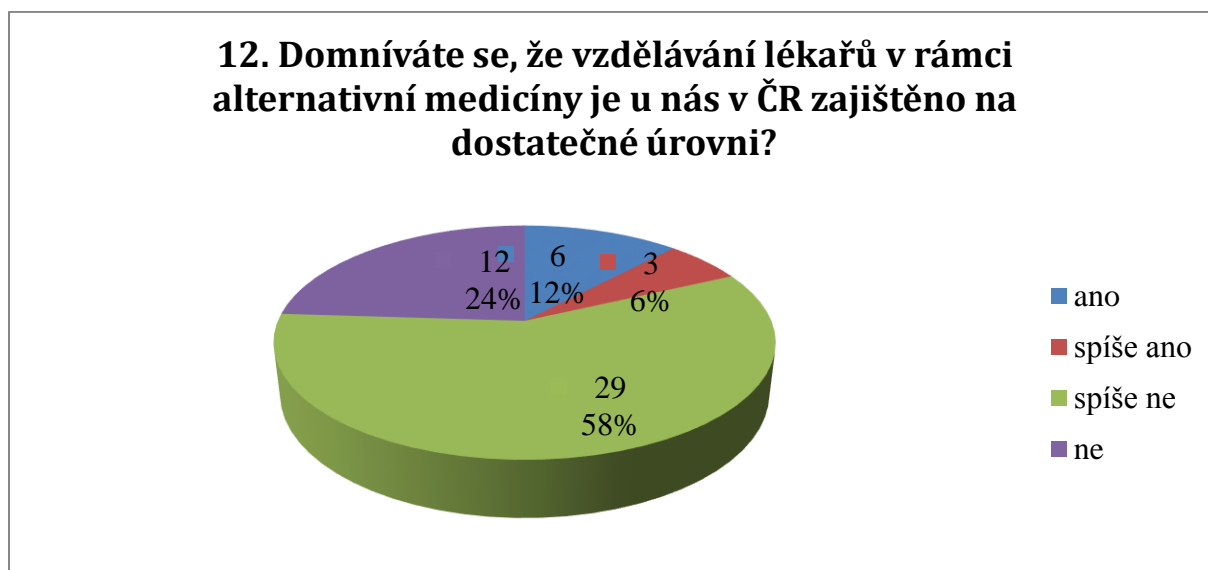


**Komentář:** Pro těžké zdravotní problémy by skoro polovina dotázaných lékařů volila léčbu výhradně klasickou medicínou, téměř stejné množství praktických lékařů by v této situaci při léčbě kombinovala klasickou medicínu s metodami alternativní medicíny a pouze velmi malé množství dotázaných lékařů by v případě těžkých zdravotních problémů doporučila léčbu výhradně přírodními prostředky alternativní medicíny.

**Otázka č. 12 – Domníváte se, že vzdělání lékařů v rámci alternativní medicíny je u nás v ČR zajištěno na dostatečné úrovni?**

58% (29) lékařů se domnívá, že úroveň vzdělání v ČR v rámci alternativní medicíny spíše není na dostatečné úrovni, 24% (12) z těchto dotázaných lékařů má dojem, že úroveň vzdělání v tomto směru není na dostatečné úrovni. 12% (6) dotazovaných lékařů se domnívá, že vzdělání lékařů ohledně alternativní medicíny je v ČR zajištěno na dostatečné úrovni a 6% (3) z dotazovaných lékařů se přiklání k názoru, že vzdělání v tomto směru u nás spíše je dostatečně zajištěno.

**Graf č. 12 – Úroveň vzdělání lékařů v ČR v oblasti alternativní medicíny**

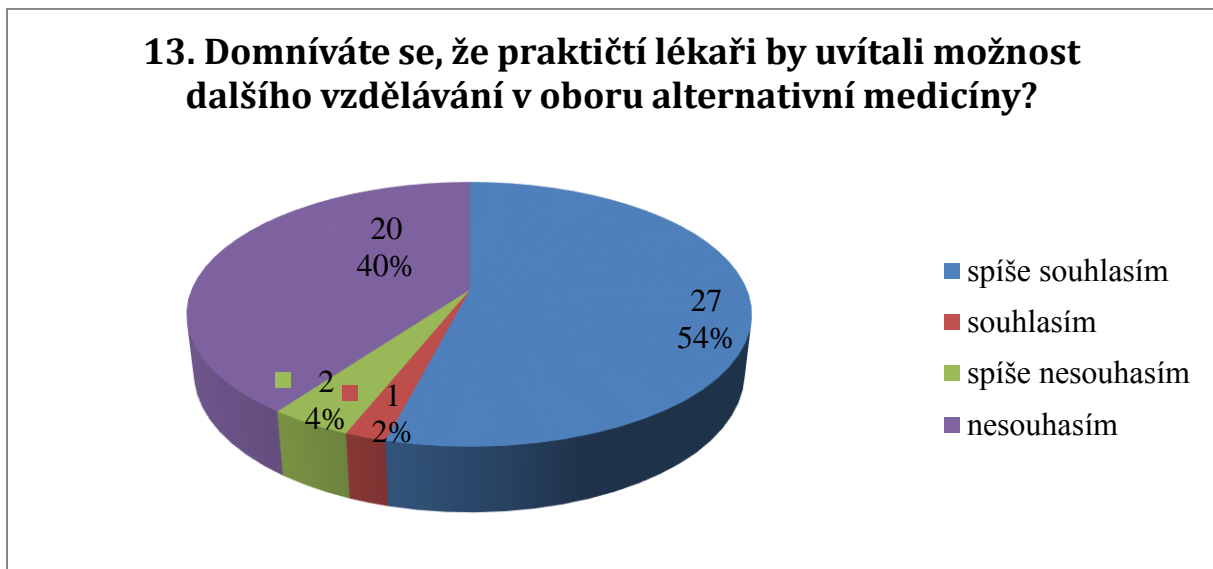


**Komentář:** Naprostá většina dotázaných lékařů se domnívá, že úroveň vzdělání lékařů v naší republice v oblasti alternativní medicíny není dostatečná. Pouze malá část praktických lékařů je spokojena s nabídkou vzdělání v České republice v rámci alternativní medicíny a považuje tuto nabídku na dostatečné úrovni.

**Otázka č. 13 – Domníváte se, že praktičtí lékaři by uvítali možnost dalšího vzdělávání v oboru alternativní medicíny?**

54% (27) dotazovaných lékařů by možnost dalšího vzdělávání v oblasti alternativní medicíny spíše uvítala, 2% (1) těchto lékařů s tímto výrokem souhlasí. 40% (20) praktických dotázaných lékařů nesouhlasí s tím, že by lékaři uvítali možnosti dalšího vzdělávání v oblasti alternativní medicíny, 4% (2) lékařů s tímto názorem spíše nesouhlasí.

**Graf č. 13 – Možnost dalšího vzdělávání lékařů v oblasti alternativní medicíny**



**Komentář:** Více jak polovina dotazovaných lékařů se domnívá, že by praktičtí lékaři uvítali možnosti dalšího vzdělávání v oblasti alternativní medicíny. Nabídka v naší republice podle těchto lékařů není dostatečná. Méně než polovina praktických lékařů necítí potřebu dalšího vzdělávání v tomto směru.

## 5 DISKUZE

Výzkumnou skupinou dotazovaných v mé práci byli praktičtí lékaři v Jižních Čechách. Hlavním cílem mého výzkumu bylo na základě dotazníků zjistit postoj lékařů k problematice rozvoje nekonvenční medicíny, která se těší velkému zájmu pacientů. Stanovila jsem výzkumné otázky, pomocí vyhodnocení získaných dotazníků jsem našla odpovědi.

Podařilo se mi oslovit 50 praktických lékařů, lékařů pro děti a dorost a lékařů pro dospělé. První pokus, rozeslání dotazníku mailem, nebyl úspěšný. Nedostala jsem žádnou odpověď. Až oslovení zdravotních sester v čekárnách vedlo k výsledkům. Velkou pomoc mi také poskytly sestřičky v nemocnicích, které předaly dotazníky lékařům. Chápu, že lékaři jsou velmi pracovně vytíženi, proto jsem všem, kteří věnovali čas vyplnění mého dotazníku, vděčná.

Celkem 52% oslovených lékařů nepovažuje metody alternativní medicíny za účinné. Názory lékařů jsou nejednoznačné. Ani odborná literatura nemá definitivní srovnání. Metody nekonvenční medicíny nejsou podloženy vědeckými výzkumy, nicméně jejich účinky jsou v řadě případů prokazatelné. Allgeier (2015) poukazuje na používání bylin a dalších přírodních přípravků již ve starém Egyptě. Jedná se zřejmě o nejprozkoumanější metodu alternativní medicíny. Naopak Heřt (2010) upozorňuje na možné problémy přírodních produktů v dnešní době. Za nebezpečné považuje možnost znečištění bylin během sběru nebo přepravy. Také během skladování hrozí znehodnocení pesticidy, plísněmi nebo těžkými kovy. Pouze čtvrtina oslovených lékařů uvedla, že některé tyto metody jsou pro pacienty nebezpečné. Patří mezi ně například léčba chemickými roztoky MMS/CDS, léčba onkologických onemocnění bez souhlasu praktického lékaře, nesprávné použití těchto metod, zanedbání relevantní péče a jiné.

Lékaři se domnívají, že kombinace účinné látky a placebo efektu funguje u 70% případů, pouze 10% oslovených lékařů si myslí, že pacientovi pomůže konkrétní účinná látka použité metody alternativní medicíny.

98% pacientů z ordinací dotazovaných lékařů mají zkušenost s některou metodou nekonvenční medicíny. Přestože nejpropracovanější je přírodní čínská medicína, jak uvádí Kastnerová (2015), nejčastěji pacienti využívají metodu homeopatie (32%), kterou často vyhledávají matky malých dětí, dále jsou to masáže (29%), které odstraňují bolesti zad a končetin, bolesti provázející současný život téměř celé populace. Pacienti také často vyhledávají fytoterapii (23%) a akupunkturu (16%). Pacienti kombinují tyto metody s léčbou klasickou.



V případě, kdy nemá klasická medicína v léčbě už žádné možnosti, nejsou v zásadě praktičtí lékaři proti tomu, doporučit pacientům některou metodu nekonvenční medicíny. Jedná se o 76% dotázaných lékařů. V situacích, kdy vědecká medicína s léčbou končí, pacienti hledají veškeré dostupné možnosti a velmi často vyhledávají pomoc u specialistů zabývajících se metodami alternativní medicíny.

K léčbě civilizačních chorob by lékaři v Jihočeském kraji doporučili metody nekonvenční medicíny ve většině (62%). Jen malá část (38%) dotázaných lékařů by tyto metody nedoporučila. Odborná literatura se také nestaví záporně k tomuto postupu u méně závažných onemocnění. Například všechny metody zaměřené na pohyb jsou dokonce prevencí před civilizačními chorobami a výrazně pomáhají v léčbě některých těchto nemocí. Smichdt (2010) doporučuje chůzi s holemi Nordic Walking na civilizační bolesti zad, svalů a pohybového aparátu. Sama mám s touto metodou velmi dobré zkušenosti, jsem instruktorka a vidím, jak chůze pomáhá. Hodina chůze s holemi v přírodě dokáže ulevit bolavým zádům a zbaví člověka stresu a napětí z práce. Také jógu vřele doporučuji. Jak uvádí Krejčí (2011), toto cvičení blahodárně ovlivňuje celý nervový, pohybový a oběhový systém.

Jako doplňkovou léčbu ke klasické medicíně doporučí svým pacientům většina (74%) dotázaných lékařů některou z metod alternativní medicíny. Pouze čtvrtina (22%) těchto lékařů by v žádném případě pacientům nic z nekonvenční medicíny nedoporučila. Nicméně léčbu metodami alternativní medicíny tolerují téměř všichni (84%) dotázaní lékaři. Ani jeden nevyjádřil jasný nesouhlas. Podle oslovených lékařů pacienti v dnešní době vyhledávají více způsobů léčby a mnohdy tuto skutečnost lékařům sdělí až po ukončení nebo v jejím průběhu.

U lehčích nemocí praktičtí lékaři tolerují názor, že je vhodná kombinace obou způsobů léčby – klasická i nekonvenční medicína. Nemají problém, když pacienti vyhledávají další možnosti léčby a kombinují oba způsoby léčení. Naopak při těžkém onemocnění se téměř polovina (48%) dotázaných lékařů přiklání k léčbě výhradně klasickou medicínou, alternativní péči úplně nedůvěřují.

Vzdělání lékařů v České republice v rámci alternativní medicíny není podle lékařů na dostačující úrovni. Lékaři mají velmi málo možností se v tomto směru vzdělávat, více jak polovina (56%) lékařů by možnost dalšího vzdělávání ve směru nekonvenční medicíny uvítala. Získali by přehled o dalších možnostech léčby svých pacientů, dokázali by konzultovat jejich dotazy ohledně alternativní léčby. Křížová (2015) uvádí, že v České republice neexistuje pracoviště, které by se zabývalo výzkumem komplementární nebo alternativní medicíny. Provozování alternativních metod je v naší republice zatím mimo zákonnou úpravu

**Výzkumná otázka č. 1** - Předpokládám, že méně než polovina praktických lékařů považuje metody nekonvenční medicíny za účinné. Tento výzkumný předpoklad se potvrdil, 52% dotázaných lékařů opravdu nepovažuje metody nekonvenční medicíny za účinné.

**Výzkumná otázka č. 2** - Předpokládám, že větší množství praktických lékařů nedoporučuje pacientům metody nekonvenční medicíny. Tento předpoklad se v mém výzkumu nepotvrdil. 76% lékařů doporučí tyto metody nekonvenční medicíny v případě, že klasická medicína již nemá co nabídnout, 62% lékařů tyto metody doporučí jako prevenci civilizačních chorob, 74% jako doplňkovou léčbu. Dokonce 80% lékařů připouští kombinaci metod klasické a nekonvenční medicíny při léčbě lehkých zdravotních problémů.

**Výzkumná otázka č. 3** - Předpokládám, že většina praktických lékařů toleruje metody nekonvenční medicíny jako podpůrnou léčbu. Tento výzkumný předpoklad se potvrdil. 84% lékařů, kteří vyplnili dotazník, toleruje u svých pacientů léčbu nekonvenční medicínou.

## ZÁVĚR

Má práce se zabývá názory a postoji praktických lékařů v Jihočeském kraji na problematiku nekonvenční medicíny. Zkoumá, jak nahlíží oslovení lékaři na metody alternativní medicíny, jaké mají zkušenosti jejich pacienti. Také mne zajímala otázka dalšího vzdělávání lékařů v tomto směru. Vědecká medicína v současné době zažívá velkou kritiku ze strany pacientů ohledně nespolupráce a nepropojenosti mezi jednotlivými obory medicíny. Pacientům chybí celistvý pohled na nemoc. Užívají velké množství léků.

Cílem mé práce bylo prozkoumat názory a postoje lékařů k nekonvenční medicíně. Dále pak zjistit míru informovanosti mezi praktickými lékaři. Stanovila jsem výzkumné otázky týkající se zkoumaného problému. Odpovědi jsem získala na základě informací získaných z dotazníků vyplněných praktickými lékaři v Jihočeském kraji.

Názory lékařů vybízejí k zamyšlení nad situací kolem nekonvenční medicíny v České republice. Laik se v množství nabízených služeb ztrácí a nemá žádnou možnost kvalitně se zorientovat. Praktičtí lékaři jsou ve stejné situaci. Ve všech směrech alternativní medicíny najdeme velké odborníky a praktiky, ale také naprosté laiky zneužívající důvěru lidí. Zlepšila by se situace, kdyby praktičtí lékaři dokázali erudovaně doporučit léčbu vhodnou metodou alternativní medicíny? Budou lékaři ochotni věnovat volný čas vzdělání v tomto směru? Najdeme odborníky a lektory ochotné proškolit lékaře? To jsou otázky, které vyvstaly po zpracování získaných dat.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. ALLGEIER, K. *4000 let přírodního léčitelství*. 1. vydání. Dialog, 2015. 187 s. ISBN 978-80-7424-072-0
2. CIKRT, T. *Příběhy léků*. 1. vydání. Praha SUKL, 2012, 169 s. ISBN 978-80-260-1403-4
3. DOOLEY, R. T.: *Homeopatie. Překonáváme medicínu ploché země*. 1. vydání. Alternativa,
4. DYLEVSKÝ, I. *Obecná kineziologie*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007, 190 s. ISBN 978-80-247-1649-7.
5. HALLOVÁ, N. *Principy reflexologie*. 1. vydání. Ikar, 2015, 144 s. ISBN 978-80-249-2779-4
6. HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat: Analýza a metaanalýza dat*. 1. vydání. Portál, 2012, 736 s. ISBN 978-80-262-0200-4
7. HEŘT, J. *Alternativní medicína a léčitelství*. 1. vydání. Praha: Věra Nosková, 2011, 238 s. ISBN 978-80-87373-15-6.
8. HNÍZDIL, J. *Zařikávač nemocí*. 1. vydání. Lidové noviny, 2014. 208 s. ISBN 978-80-7422-321-1
9. HOFFMAN, P. *Na frekvenci čínské medicíny*. 3. vydání. Knižní Klub, 2015, 240 s. ISBN 978-80-242-4831-8
10. JANČA, J., MARTÍNKOVÁ, M. *Velký receptář alternativní medicíny*, EMINENT, 2002. 204 s. ISBN 80-7281-121-5
11. KASTNEROVÁ, M. *Poradce pro výživu*. 1. vydání. Nová Forma, 2011, 377 s. ISBN 978-80-7453-177-4
12. KASTNEROVÁ, M. *Poradce v oblasti přírodní medicíny*. 1. vydání. Nová Forma, 2015, 271 s. ISBN 978-80-7453-640-3
13. KREJČÍ, M. *Výchova ke zdraví - strategie výuky duševní hygieny ve škole*. 1. vydání. Vlastimil Johanus Tiskárna, 2011, 256 s. ISBN 978-80-7394-262-5
14. KROISS, T. *Léčení bez pilulek*. 1. vydání. Dialog, 2015, 144 s. ISBN 978-80-7424-073-7
15. KRUMLOVSKÁ, O., ALEXA, J. *Léčení těla a duše*. 2. vydání. Praha: Brána, 2014, 159 s. ISBN 80-7243-220-6
16. KŘÍŽOVÁ, E. *Alternativní medicína jako problém*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2004, 131 s. ISBN 80-246-0754-9.

17. KRÍŽOVÁ, V. *Alternativní medicína v České republice*. 2. vydání. Karolinum, 2015. 149 s. ISBN 978-80-246-2498-3
18. KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, H., STUHLÍK, R. *Jóga, jak si vybrat tu pravou*, 1. vydání Grada, Praha 2011, 20 s. ISBN 978-80-247-2071-5
19. LENKOVÁ, J. *Velká kniha alternativní medicíny*, 1. vydání. Regia, 2001, 581 s. ISBN 808-63-6719-9
20. MAHÉŠVARÁNANDA, P. *Systém Jóga v denním životě*. 2. vydání. Mladá fronta, 2006, 448 s. ISBN 80-204-1277-8
21. MACHOVÁ, J. *Výchova ke zdraví*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5
22. MAREK, J. *Akupresura a přírodní prostředky v první pomoci některých náhlých stavů a onemocnění*. 1. vydání. Triton Praha 2016, ISBN – 978-80-7387-958-7
23. MERTEN, M. *Voda pro krásu a zdraví: tajemství čisté vody, přírodní elixír pro tělo, duši a ducha*. Praha: Eminent, 2007, 135 s. ISBN 978-80-7281-318-6.
24. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vydání. Grada 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4
25. MOHRING, W. *Akupresura*. 1. vydání. Grada, 2008, 94 s. ISBN 802-47-2335-8
26. MÜLLER, O. *Terapie ve speciální pedagogice, 2.*, přepracované vydání, Grada, Praha 2014, 512 s. ISBN 978-80-247-4172-7
27. PARTYKOVÁ, V. *Urinoterapie a nemoci*, 1. vydání. Impuls, 2008. 233 s. ISBN-978-80-904074-0-4
28. PEETERS, J. *Reflexní terapie: aktivní péče o vlastní zdraví a životní pohodu*. 1. vydání. Praha: Slovart, 2008, 96 s. ISBN 978-80-7391-140-9.
29. Praha 2007, 127 s. ISBN: 978-80-86936-06-2
30. PREKOPOVÁ, J. *Pevná objetí*. 2. vydání. Portál, 2006, 199 s. ISBN 978-80-262-0531-9
31. RASLAN, G. *Dornova metoda*. 1. vydání. Poznání, 2014, 186 s. ISBN 978-80-87419-42-7
32. SEDMÍK, J. *Masáže od A do Z*. 1. vydání. NS Svoboda, 2015, 250 s. ISBN 978-80-205-0620-7
33. SCHMIDT, M. *Nordic Fitness*. 1. vydání. Jan Vašut, 2010, 126 s. ISBN 978-80-7236-724-5
34. SLÁMOVÁ, J. *Nebe na zemi*, Pyramida, 2013. ISBN:978-80-2547-474-7

35. STACKEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011, 133 s. ISBN 978-80-247-3646-4.
36. STOLZEOVÁ, C. *Nemocní z léků*. 1. vydání. Ikar, 2016. 264 s. ISBN 978-80-249-2994-1
37. ŠOS, Z. *Baňkování a moxování pro maséry*, 1. vydání. Poznání, 2010. 218 s. ISBN-978-80-86606-96-5
38. TESAŘ, V. *Klasické masáže*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2015, 101 s. ISBN 978-80-247-5528-1.
39. TRESS, W., KRUSE, J., OTT, J. *Základní psychosomatická péče*. 1. vydání. Portál, 2008, 400 s. ISBN 978-80-7367-309-3
40. ZRUBECKÁ, A., AŠENBRENEROVÁ, I. *Aromaterapie v životě ženy*, Mladá fronta a. s., 2008, 240 s. ISBN 978-80-204-3639-
41. ARKOKAPSLE, *Léčivé rostliny a fototerapie*. [online]. 2016 [cit. 10.4.2016].  
Dostupné z: <http://www.arkokapsle.cz/lecive-rostliny-a-fytoterapie-92.html>
42. Dr.NATUR, *Jak funguje reflexní masáž?*. [online]. [cit. 5.6.2016]. Dostupné z:  
<http://www.drnatur.cz/reflexni-masaz.html>
43. MASÁŽE.info, *Čokoládové masáže*. [online]. 2006 – 2016 [cit. 5.6.2016]. Dostupné z:  
<http://www.masaze.info/cokoladove-masaze/>
44. MASÁŽE.info, *Manuální lymfatické masáže*. [online]. 2006 – 2016 [cit. 5.6.2016].  
Dostupné z: <http://www.masaze.info/manualni-lymfaticke-masaze/>
45. MASÁŽE.info, *Thajské masáže*. [online]. 2006 – 2016 [cit. 5.6.2016]. Dostupné z:  
<http://www.masaze.info/thajske-masaze/>
46. NATIONAL CENTER FOR COMPLEMENTARY AND INTEGRATIVE HEALTH, *Complementary Versus Alternative*. [online]. June 2016 [cit. 13.11.2016]. Dostupné z:  
<https://nccih.nih.gov/health/integrative-health#cvsa>
47. NATIONAL CENTER FOR COMPLEMENTARY AND INTEGRATIVE HEALTH, *Massage Therapy for Health Purposes*. [online]. June 2016 [cit. 13.11.2016].  
Dostupné z: <https://nccih.nih.gov/health/massage/massageintroduction.htm#hed2>
48. TONDROVÁ, I. *Rehabilitace*. [online]. Červenec 2010 [cit. 22.6.2016].  
Dostupné: [http://www.szsemb.cz/admin/upload/sekce\\_materialy/RHB\\_1.pdf](http://www.szsemb.cz/admin/upload/sekce_materialy/RHB_1.pdf).

## **PŘÍLOHY**

### **DOTAZNÍK**

#### **Považujete alternativní metody léčby za účinné?**

- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

#### **Považujete některé metody alternativní medicíny za nebezpečné?**

- Ne
- Ano

Které ?

- Homeopatie
- Akupunktura
- Fototerapie
- Masáže
- jiné.....

#### **Pokud považujete některé metody za nebezpečné, z jakého důvodu?**

Prosím vypište:

**Co se týče účinnosti alternativní léčby – domníváte se, že za pozitivním terapeutickým efektem stojí:**

- účinnost konkrétní terapeutické metody
- placebo
- kombinace obojího

**Vyznačte prosím na bodové škále, v jaké míře se podle Vašeho názoru podílí na celkovém účinku konkrétní terapeutická metoda a v jaké míře placebo (samotná účinnost konkrétní metody je představena číslem 1, samotné placebo číslem 10).**

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

#### **Mají vaši pacienti zkušenosti s některými metodami alternativní medicíny?**

- Ne
- Ano

- homeopatie
  - akupunktura
  - fytotherapie
  - masáže
  - jiné.....
- .....

**Doporučíte některé metody alternativní medicíny pacientovi v případě, že klasická medicína nemá už co nabídnout?**

- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

**Doporučíte pacientovi metody alternativní medicíny jako preventivní léčbu civilizačních chorob?**

- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

**Doporučíte pacientovi některé metody alternativní medicíny jako doplňkovou léčbu k léčbě klasické?**

- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

**V žádném případě nedoporučím léčbu metodami alternativní medicíny.**

- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím

**Tolerujete, když pacient své zdravotními problémy léčí metodami alternativní medicíny?**

- Spíše souhlasím
- Souhlasím



- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

**Domníváte se, že lehké zdravotní problémy by měly být řešeny:**

- Výhradně pomocí alternativní medicíny
- Výhradně pomocí klasické medicíny
- Kombinací metod přírodní medicíny a klasické medicíny

**Domníváte se, že těžké zdravotní problémy by měly být řešeny:**

- Výhradně přírodními prostředky
- Kombinací přírodní medicíny a klasické medicíny
- Výhradně klasickou medicínou

**Domníváte se, že vzdělávání lékařů v rámci alternativní medicíny je u nás v ČR zajištěno na dostatečné úrovni?**

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

**Domníváte se, že praktičtí lékaři by uvítali možnost dalšího vzdělávání v oboru alternativní medicíny.**

- Spíše souhlasím
- Souhlasím
- Nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím