

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
Katedra psychologie

ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA

JEJÍ ZNALOST A ZKUŠENOSTI S NÍ

Bakalářská práce

Josef Štědronský

Výchova ke zdraví (2010-2013)

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Šámalová

Plzeň, květen 2013

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracoval(a) samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 31. března 2011

.....
vlastnoruční podpis

Obsah

Úvod	3
1 Problémy soudobé alopatické konvenční medicíny	4
1.1 Konvenční medicína.....	4
1.2 Alternativní přístupy.....	7
2 Vlastní práce.....	8
2.1 Volba metodologie	8
2.1.1 Očekávané výsledky.....	8
2.2 Popis jednotlivých směrů a metod alternativní medicíny použitých v průzkumu	9
2.2.1 Lázeňská péče.....	9
2.2.2 Lidový léčitel.....	10
2.2.3 Bába Radnická.....	11
2.2.4 Homeopatie.....	11
2.2.5 Akupunktura.....	13
2.2.6 Akupresura.....	14
2.2.7 Elektropunktura a elektroakupunktura.....	14
2.2.8 Reflexní masáže.....	15
2.2.9 Pulsní diagnostika.....	15
2.2.10 Irisdiagnostika.....	15
2.2.11 Jóga.....	16
2.2.12 Léčivé byliny (fytoterapie).....	16
2.2.13 Relaxační a meditační techniky.....	17
2.2.14 AVS přístroje.....	18
2.2.15 Kineziologie.....	18
2.2.16 Ajurvéda.....	20
2.2.17 Reiki.....	21
2.2.18 Silvova metoda.....	22
2.2.19 Aromaterapie.....	23
2.2.20 Urinoterapie.....	24
2.2.21 Fototerapie.....	25
2.2.22 Doteková terapie.....	26
2.2.23 Muzikoterapie.....	26
2.2.24 Arteterapie.....	27
2.2.25 Hipoterapie.....	27
2.2.26 Canisterapie a jí podobné terapie (kočky, delfini).....	28
2.2.27 Teatroterapie.....	28
2.2.28 Bachova květová terapie.....	29
2.2.29 Psychoterapie k léčení somatizovaných problémů.....	29
2.2.30 Terapie stravou, zdravá výživa, vitamíny (např. podle Adelle Davis).....	30
2.2.31 Oberon a podobné diagnostické elektrické zázračné přístroje.....	31
2.2.32 Zapper, Ravo zapper (Huldy Clarkové).....	31
3 Praktická část.....	34
3.1 Výsledky výzkumu.....	34
3.1.1 ZÁKLADNÍ ÚDAJE O PROVEDENÉM PRŮZKUMU.....	34
ÚVODNÍ INFORMACE ZVEŘEJNĚNÉ RESPONDENTŮM.....	34
ODPOVĚDI RESPONDENTŮ.....	34
2. věk (povinná, seznam - právě jedna).....	35
ZDROJE RESPONDENTŮ.....	78
CITACE.....	78
3.2 Vyhodnocení výsledků.....	80

3.2.1 Zkušenosti s daným směrem alternativní medicíny.....	80
3.2.2 Znalost jednotlivých směrů alternativní medicíny.....	81
3.2.3 Důvěra v metodu u respondentů nemajících s ní zkušenost	81
3.2.4 Pozitivní postoj k jednotlivým směrům alternativní medicíny.....	81
3.2.5 Negativní postoj k jednotlivým směrům alternativní medicíny.....	81
3.2.7 Neutrální postoj k metodě či neznalost metody.....	82
3.3 Porovnání výsledků s některými předpoklady.....	82
3.3.1 Porovnání s odbornou literaturou	82
3.3.2 Další výsledky.....	82
Závěr.....	84
Resume	86
Summary.....	86
Literatura.....	87

Úvod

Cílem práce je zmapovat současný stav nabídky alternativní medicíny v ČR. Zjistit jaký názor v naší společnosti mají lidé na soudobou konvenční medicínu na jedné straně a na alternativní na straně druhé. Zjistit míru důvěry či nedůvěry v klasickou a alternativní medicínu, získat názory respondentů na některé soudobé diskutované problémy konvenční medicíny. Zjistit nakolik a za jakých okolností jsou ochotni lidé využít alternativní léčbu. Dále se budeme zabývat průzkumem znalostí jednotlivých směrů alternativní medicíny, zkušenostmi respondentů s léčbou a důvěrou či nedůvěrou v tyto specifické směry. Výsledkem výzkumu by mělo být poznání, nakolik lidé znají jednotlivé směry, jak je jsou či nejsou ochotni využívat či jaký je jejich současný postoj k nim a jaké s nimi mají zkušenosti. Dále se práce pokusí nastínit, co je obsahem jednotlivých metod či směrů alternativní medicíny, a upozornit na některá úskalí v této oblasti. Výsledky práce by nám měly poskytnout informace, ze kterých bude možno se na trhu alternativní medicíny do značné míry orientovat. Samozřejmě výsledky práce budou založeny na subjektivní zkušenosti respondentů. Vzhledem k tomu, že řada metod je v rozporu se současným vědeckým paradigmatem a používá spirituální, neměřitelné energie, neměřitelná kvanta látek, i zdroje informací pro diagnózu, bohužel tuto oblast ani objektivně zkoumat nelze. Přesto by mohly výsledky práce vnést do oblasti jisté světlo a to nejen v oblasti vlastní zkušenosti, ale i v oblasti postojové, která nám bude zrcadlit řadu vlivů od materialistického či idealistického chápání světa, až po úspěšnost reklamy některých komercializovaných směrů.

K volbě tématu mě vedl dlouhodobý zájem o tuto problematiku. Již v dětství jsem se setkal s různými „babskými recepty“ při léčení zdravotních problémů. Ve věku pokročilejším jsem díky dlouhodobé stresové zátěži získal zkušenost i s psychosomatickými problémy a začal jsem se o tuto oblast zajímat daleko intenzivněji a to jak o směry tradiční české, tak východní s tisíciletou tradicí, ale i zcela nové „technicky“ orientované směry alternativní medicíny. Čím hlouběji jsem se nořil do této problematiky, tím více otázek a potřebné skepse se začalo rodit. Mnoho těchto směrů jsem prozkoumal a vyzkoušel přímo „na vlastní kůži“, tudíž mé zkušenosti budou u řady z nich přímé a nikoli zprostředkované. Vyzkoušel jsem např. Holotropní dýchání, Reiki, Slivovu metodu, kineziologii, homeopatii, lidového léčitele-psychotronika, Zaper Huldy Clarkové, elektropunkturu, jógu, reflexní masáže, koloidní stříbro, autogenní trénink a další.

Jelikož tedy na poli alternativní medicíny nebylo mnoho seriózního výzkumu vykonáno a nelze se opřít o kvalitní studie, omezíme se na znalost jednotlivých směrů v populaci a zkušenosti uživatelů těchto léčebných metod. Tím sice nezískáme vzhled do vnitřní funkčnosti, ale měli bychom získat jistý přehled o tom, jak lidé subjektivně hodnotí svou zkušenost a tím tedy i vlastní „úspěšnost“ metody. Taktéž získáme určitou informaci o tom jak lidé metody hodnotí i v případě, že zkušenost nemají.

Výzkum by nám měl také ukázat zda by alternativní medicína mohla sehrávat roli komplementárního doplňku k medicíně klasické a taktéž pomáhat ve chvílích kdy konvenční medicína selhává, tedy například u chronických či civilizačních chorob. Dá se však očekávat, že i v oblasti alternativní medicíny bude řada metod nevhodných, podvodných, či řada poskytovatelů, kterým jde jen o peníze a není příliš pravděpodobné, že by mohli někomu pomoci. I v této oblasti by mohl částečně výzkum odpovědět, a také se pokusíme v teoretické části upozornit na některé varovné signály, které bychom měli brát u jednotlivých směrů v potaz dříve, než se rozhodneme je použít.

1 Problémy soudobé alopatické konvenční medicíny

Účinky léků jsou na vůli zcela nezávislé; jedním z hlavních důvodů pro užívání léků je „nepotřebnost kázně“.“ (Seligman, 2003, str. 167)

1.1 Konvenční medicína

Konvenční medicína, ale také celá „pozitivní věda“ si s arogancí sobě vlastní vyhrazuje monopol na to, co je správné a co pravdou jest a zapomíná na všechny své omyly minulé i současné. Taktéž zapomíná na to, že stále má co zkoumat, což by mohlo nasvědčovat tomu, že toho spoustu ještě neví. Jediná obrana proti chybám vědy je způsob prověřování hypotéz – imperativ falzifikace – „negativní rozum“, zavrhování cest, které k cíli nevedou. Věda je činnost chybujících lidí, nikoli rigidní dogma. Věda je dynamický proces neustálých pochyb o správnosti vytyčených cest, nebo by taková spíše být měla a bohužel zdaleka ne vždy je.

V oblasti léčení a uzdravování se skoro zdá, že neexistuje střední názor, ale jen protipóly zastánců a odpůrců příklánějících se vždy ke konvenční, či naopak k alternativní medicíně. Domníváme se, že je potřeba zhodnotit jednotlivé metody velmi šetrně. Placebo efekt – všeobecně známý a přijímaný fenomén – na milionech studií prokazuje úžasnou sílu lidské psychiky. Bohužel se ve studiích málokdy vyskytuje srovnání „lék – placebo – nulová léčba“. Je možno najít řadu informací o tom že některá farmaka mají jen o málo lepší výsledky než placebo. Nakolik lze těmto informacím věřit a nakolik lze věřit studiím farmaceutického průmyslu ponecháme na úvaze každého čtenáře.

Někdy však přecenění placebo efektu a vede k závěrům o absolutním vítězství ducha nad hmotou což asi taktéž může být nebezpečná simplifikace. Nicméně obzvláště u nemocí reagujících dobře na placebo může pacient získat více návštěvou alternativního léčitele, který se mu bude po delší dobu empaticky věnovat, půlhodina či hodina s léčitelem může obsahovat masáž, akceptaci, empatii ale zpravidla i celostní anamnézu, která dokáže odhalit řadu možných vlivů v životě jedince. Praktický lékař má pro pacienta často např. 5 minut a vůbec se nezabývá kontextem jeho života. Změří tlak, teplotu, puls, poslechne si plíce a zkontroluje moč. V případě, že bude pacient naříkat více, odešle jej zpravidla ke specialistovi, kde se již často stává jen jednotlivý orgán.

Je zajímavé, že například oblasti rehabilitace či fyziatrie jsou součástí konvenčního systému, avšak používají podobné „kouzelné“ praktiky jako léčitelé. Do pacienta pouští různé fyzikální veličiny, které člověk dokáže vyrobit. očekávajíce blahodárny vliv, který se skutečně často dostaví. Může to být např. laser, barevné světlo, ultrazvuk, vysoká frekvence při diatermii, nízká při magnetoterapii, vodoléčba, jehličky vpouštějící elektrický proud na různých místech do těla, rázové vlny a další. U řady pacientů se dosahuje velkých úspěchů v léčbě, či alespoň tlumení symptomů. Na druhé straně jsou pacienti, kteří na tato metody nereagují, či naopak subjektivní potíže vnímají jako zhoršené.

Zdá se, že odpůrci alternativních metod jsou zpravidla skalní zastánci metod konvenčních a nedokáží přiznat, že i řada konvenčních metod byla, jest a bude „cestou do pekla“ a že i metodika ověřování konvenčních přípravků a postupů je často záměrně zmanipulovaná a mnoha lidem léky zcela zásadně zničily zdraví či pomohly do hrobu. Informací tohoto typu máme všichni na dosah ruky nepřeberné množství, ať již v médiích, či pokud se člověk poohlédne v okruhu svých známých a příbuzných, je možné, že objeví relativně vysoké množství lidí, kteří byli konvenční léčbou tak či onak poškozeni.

Sledujeme-li diskuse „odborníků“, jsou velice podobné diskusím politiků – nehledají společnou řeč. ale jen si „plivou do tváře“ a každý si hájí „to své“. Nežádka se však najde

spor i mezi samotnými experty konvenční medicíny, v závislosti na tom, do jaké „zájmové skupiny“ daný odborník patří. A toto platí zpravidla jak pro konvenční, tak alternativní medicínu. Zastánci metod konvenční medicíny však mívají poněkud militantnější postoj, opírajíce se o své studie, které jsou však bohužel také často nepřiliš objektivní.

Věda je dynamický proces a platnost teorií je třeba stále prověřovat. Věda nesmí být dogma, které nepřipouští jiné výklady světa. Dnešní věda neumí ani objasnit základní metafyzické otázky typu: „Proč vlastně vůbec něco je, když daleko jednodušší by bylo, aby nic nebylo?“ Přesto si tato věda dovolí odmítat cokoli, co neumí popsat, rozebrat, rozřezat a změřit.

Asi každý člověk s kouskem zdravého rozumu se musí zamyslet nad dnešní odlidštěnou lékařskou vědou, která připomíná spíše autoservis a technickou kontrolu než to, co by naplňovalo pojem léčení člověka. Ne, že by nebylo obrovských úspěchů v jednotlivých disciplínách – např. chirurgii, traumatologii a dalších; zrovna tak přístrojové vybavení poskytuje nebývalé možnosti diagnostiky. Nicméně se v tomto systému jaksi zapomíná, že člověk není jen složitý stroj ale bio-psycho-socio-spirituální bytost, kterou nelze opravovat tak, že v jednom servisu opravíme motor a v druhém klempíři vyklepou karoserii. Již sama medicína dnes uznává obrovský podíl psychosomatických onemocnění, a řada dalších onemocnění je způsobena všudypřítomnou chemií, zářením, hlukem, elektrosmogem, smogem a dalšími škodlivými vlivy, které si člověk sám vytváří. Nesmíme zapomenout ani na velmi podstatný vliv životního stylu a životosprávy. S tím bohužel konvenční medicína nepočítá. Medici se učí na lékařských fakultách jak léčit či jinak „opravovat“ jednotlivé „poruchy“, ale o tom, co je zdraví a jak si jej dlouhodobě udržet, neví zpravidla nic. Koneckonců, i životní styl některých lékařů nasvědčuje tomu, že věří, že člověk je stroj, na kterém lze opravit cokoli.

Další, na co bychom neměli zapomínat, je to, že každý člověk je do značné míry unikát a na každého zabírá něco jiného, a s jinou účinností, což dokazují nesčetné studie konvenčních léků a také každý příbalový leták v sekci „vedlejší účinky“.

Dnešní věda také díky své složitosti velmi často trpí slepotou danou úzkou specializací a nedostatkem etiky a filosofického pohledu u vědců. Proto nám věda produkuje čím dál účinnější zbraně, nejen jaderné, ale také např. biologické. Co si myslet o takových vědcích, již ponecháme na úvaze čtenáře.

Obvyklou metlou skeptiků je také, že se některé „síly“ či energie nedají změřit. V tomto případě dlužno upozornit např. na Marii Curii Sklodowskou, která také nosila uran po kapsách netušíc, že září, a hrála si s ním i dlouho poté, co to zjistila, protože jaksi netušila, že by toto záření mohlo škodit zdraví. Donedávna lékařská věda jako by nevěděla o psychosomatických nemocech a vlivu stresu na zdraví člověka, dnes pod tíhou důkazů a tlakem společnosti obrací, přesto, že také zatím stresoměry nemáme a můžeme maximálně měřit hladinu stresových hormonů. Proč to však lékařská věda nevěděla, když dnes v každé učebnici psychologie najdeme Avicennův pokus s vlkem a beranem? Že by jen díky své nadutosti a pýše? Ostatně tematika psychosomatických a somatopsychických onemocnění by vyžadovala na podstatně obsáhlejší práci, budeme se tedy touto tematikou zde tedy zabývat jen velmi povrchně a povšechně. Dá se z ní však dovodit zásadní myšlenka: že člověk je složitý systém (někteří autoři uvádějí termín „kosmická složitost“), o kterém toho přes veškerou snahu mnoho nevíme. Ale víme to, že někdy stačí velice málo, aby se tento systém „rozladil“ a je velmi složité najít cestu, jak jej zase „sladit“. Na druhou stranu víme, či alespoň z empirických zkušeností tušíme, že může k nápravě stačit velmi málo, ale musíme vědět, čeho v konkrétním případě „málo“ potřebujeme. To, co u jednoho jedince léčí konvenční medicína, může u druhého léčit homeopatie, u třetího placebo, u dalšího akupunktura nebo také jen pouhé slovo, láska či modlitba. Zajímavým argumentem zastánců konvenční medicíny je také obvykle možnost poškození pacienta. Zde je potřeba

uvést, že tato možnost je u většiny alternativních směrů výrazně nižší než právě u konvenční medicíny. Obecné riziko u všech metod spočívá v tom, že pacient díky alternativnímu léčení zanedbá konvenční léčbu. Toto tvrzení je jistě u některých případů oprávněné, nicméně dle toho jak se jednotlivé směry prezentují, většina z nich toto nemá jako základní myšlenku, a taktéž se často vymezují do oblastí, kde si konvenční medicína „vyláme zuby“ jako jsou chronické, iatrogenní, civilizační, psychosomatické a podobné problémy. Zde často klasická medicína končí s tím, že pacient je buď hypochondr, nebo prostě výjimka, prošel všemi testy a měřicí technikou jako zdravý, a přesto trpí. Znovu se nabízí podobenství s autoservisem, kdy vaše auto projde diagnostikou bez problémů, přesto nespustí, špatně jede a má vysokou spotřebu. Jak servis, tak „lidský servis“ zapomněli na to, že prostě diagnostika měří jen to, co měří, ale realita je daleko složitější a košatější.

Například takové léčivé působení hudby bychom asi také problematicky vysvětlovali, měřili jej či jinak kvantifikovali. Totéž platí i u jiných druhů umění. Přitom asi většina lidí má zkušenost, kdy je např. divadlo či hudba nebo krásný obraz, pomohli uklidnit, zmírnit úzkost či depresi. Co se týče hudby a jejího vlivu na člověka, není asi třeba dokládat studii, pravděpodobně většina lidí majících k hudbě kladný vztah nám potvrdí, že hudba uklidňuje a působí radost – a to samozřejmě i se všemi fyziologickými korelátory těchto stavů. Asi jen velmi velmi těžko bychom mohli jakkoli měřit, čím působí psychoterapeut v různých směrech, kterých je zaregistrováno po světě na stovky. A jak babičky říkávaly, „na každou sekýrku se najde púrk“; i u psychoterapeutických směrů platí, že každý z nich je vhodný jen u některých jedinců a u některých problémů, přesto je nezatrácujeme. I když v poslední době sílí a tlak i na tyto disciplíny, který naznačuje, že jsou někomu trnem v oku. Vzhledem k tomu, jak dnes společnost funguje, to asi nebude kvůli ochraně občanova zdraví, ale spíš někomu takto ubývají peníze z „kasičky“.

Asi by bylo dobré poukázat na několik šíleností, kterých se lékařská věda v minulosti dopustila a pravděpodobně na ně není pyšná, a pokusit se zamyslet, co by pravděpodobně bylo možno takto označit dnes a proč.

Před sto padesáti lety lékaři odcházející z pitevnů nepovažovali za nutné umýt si ruce, kterými pitvali mrtvolu, a jali se vzápětí vyšetřovat rodičky před slehnutím. Tyto mladé ženy pak hromadně umíraly na tzv. "horečku omladnic".

Krásný argument v jedné diskusi na téma homeopatie byl, že kulový blesk také věda neumí vysvětlit a tedy by neměl existovat. Na různých místech v literatuře také najdeme, že existuje významná část běžně užívaných léčiv, o kterých odborníci vůbec netuší, jakým mechanismem vlastně účinkují. Přesto jimi léčí, protože vědí, že to funguje. Toto tvrzení asi těžko doložíme, nicméně pokud sáhneme do historie, třeba k aspirinu, pak bude minimálně do určité doby platné. Tedy zpravidla by se dalo říci, že nejdříve jsme našli, co funguje, a pak nám ještě velmi dlouho trvalo, než jsme (možná) pochopili mechanismus fungování konvenčních léků. Je však i možné, že jsme jej pochopili velmi povrchně nebo si jeho pochopení jen nalháváme. Dalším příkladem, kdy náhoda dalece předstihla poznání, byl Flemingův objev penicilinu.

"Specialista" v politice, v umění, ve společenských otázkách i v ostatních vědních oborech zaujímá stanoviska primitivní, stanoviska omezeněckova, ale zaujme je energicky a nadutě, aniž by si připouštěl, v tom je ten paradox, mínění specialistů těchto oborů. Tím, že ho společnost specializovala, učinila ho hermetickým a spokojeným ve své omezenosti, tento vnitřní pocit moci ho však puď k tomu, aby se snažil nabýt vrchu i mimo svou specializaci."

(J.Ortega y Gasset, 1993, str 32)

Co se týče druhé strany mince, tedy alternativní medicíny, narážíme samozřejmě také na obrovskou řadu problémů. Nepodařilo se nám najít žádné seriózní studie které by byly obecně přijaty, jako metodologicky „čisté“, a prokázaly tak funkčnost jakékoli alternativní metody. Protagonisté těchto směrů se zpravidla ohánějí tím, že v oblasti alternativní medicíny není možné provádět studie jako u klasické medicíny, jelikož se v takovém případě naruší tok „jemno-hmotných energií“ či dojde k narušení některé jiné, zpravidla spirituální složky uzdravovacího procesu. Asi těžko k tomuto sporu zaujímat jakékoli stanovisko, budeme se tedy z tohoto pohledu držet v neutrální poloze. Práce je zaměřena na tuto problematiku z toho důvodu, že se domníváme, že dnešní alopatická medicína je spíše džunglí děsivého byznysu, kde korupce na všech úrovních určuje pravidla hry a „terapie“ které budou použity. Bohužel to, co začíná vitamíny a potravinovými doplňky, kde jsou nám zpravidla tahány jen peníze z kapes, končí u onkologických či psychiatrických pacientů, kde již jde o život. Nejen tyto hraniční případy jsou však alarmující. Najdeme tisíce příkladů, v literatuře dobře zpracovaných, případně studii prokazaných. Můžeme uvést například zneužívání antibiotik, které se v dnešní době stává velkým „strašákem“. Jelikož je praktičtí lékaři předepisují jako o závod i na rýmu, dochází postupem času k mutacím stále odolnějších patogenů, s kterými si již medicína často neví rady, neboť se farmacii nedaří vyrábět stále „silnější“ antibiotika. O škodlivosti nadužívání antibiotik na lidský organizmus asi nebude nikdo pochybovat. Stačí si přečíst příbalový leták. Podobná situace je u léků proti bolesti – s velkou oblibou zneužíváme léky na bázi ibuprofenu, je to pohodlnější než zkoumat příčinu bolesti; málokdo si je však vědom devastujících účinků těchto „léků“. Další obrovskou kategorií zneužívání farmakoterapie jsou psychofarmaka. Na vše máme „prášek“, od sedativ, analgetik přes anxiolytika až k „práškům“ nejoblíbenějším – antidepresivům. V této „nemocné“ společnosti není divu, že značná část populace cítí potřebu sáhnout po psychofarmaku, ale pravděpodobně bychom měli léčit spíš společnost. Je až děsivé, kolik lidí podstoupí cestu psychofarmak aniž by si uvědomili jakého Gina vypustili z lahve. Je jasné, že indikace těchto farmak má své opodstatnění v akutních případech při krátkodobé aplikaci, nicméně „krmit“ jimi pacienta po zbytek života je asi neobhájitelné. Poslední kategorií, kterou bychom měli zmínit, jsou kortikoidy, další „zbraň hromadného ničení“ v rukou lékařů dermatologů, alergologů apod. Opět se jedná jen o maskování symptomů, které může způsobit více škody než užitku. Obecně lze říci, že alopatická medicína se v řadě situací snaží pouze potlačovat příznaky, neřeší příčinu nemoci, čímž v některých případech může spáchat nenapravitelné škody.

1.2 Alternativní přístupy

Alternativní medicína na straně druhé nepoužívá zdaleka tak radikální metody jako „lege artis“ medicína, díky tomu jsou také rizika vedlejších účinků minimální. Nutno dodat, že i zde vznikají rizika – a to když je léčitel či terapeut přesvědčen o své bohorovnosti a doporučí či nařídí pacientovi okamžitě vysadit vše, co užívá. Je třeba vždy zvážit, kdy už je potřeba akutní zásah konvenční medicíny a kdy ne. Tato zodpovědnost leží jak na „poskytovateli“ alternativní medicíny, tak ale i na pacientovi samém. Je tedy potřeba aby člověk měl přehled v celém spektru alternativních metod a věděl, kde má která své meze. Pak se jistě nevydá s akutním zánětem apendixu k aroma-terapeutovi nebo s nožem v zádech na akupunkturu. I z důvodu informovanosti o těchto metodách vznikla tato práce, jistě minimálně respondentů úvodního dotazníku se leckdy podívají nad metodami, o kterých v životě neslyšeli. V dotazníku jsou uvedeny i metody, o kterých bychom mohli úspěšně pochybovat, přesto má každá z nich skalní zastánce i řadu vyléčených. Proč tomu

tak je? Asi proto, že na každého prostě „zabere“ něco jiného či něčemu jinému je schopen uvěřit, ať už je to placebo užitá ve studiích nebo blikající „extrémně chytrý“ software, údajně získaný v NASA či KGB. Člověk se nakonec uzdravuje sám pomocí svého imunitního systému, a zda jej nastartovala modlitba, požehnání kněze, bylinný extrakt nebo koloidní stříbro je ve výsledném efektu jedno. Nakolik u jednotlivých metod zafunguje placebo efekt, nakolik empatická péče poskytovatele (jako protiklad k „řemeslnému“ přístupu medicíny konvenční) a nakolik je to moc metody samé, není tedy vůbec jednoduché posoudit. U některých metod bude mít jistě velký vliv na subjektivní „účinnost“ i masivnost případné reklamy na produkt, a to jak přímé, tak nepřímé, tedy sdílením informací.

2 Vlastní práce

2.1 Volba metodologie

Jako výzkumná metoda bude použit dotazník. Důvodem pro tuto metodu je relativně široká škála otázek a pro relevanci výzkumu je potřebný větší počet respondentů. Tato metoda poskytne i vysokou efektivitu primárního zpracování údajů. Kvantitativní zkoumání v tomto případě lze do určité míry vyhodnotit i kvalitativně díky široké paletě směrů, na které bude respondent tázán. Jsou zařazeny i dvě otevřené otázky pro určitou formu rozšíření možností získat informace kvalitativního charakteru. Dotazník bude vystaven na www.vyplnto.cz, zpočátku bude neveřejný a bude vyplňován jen studenty pozvanými, následně bude zveřejněn na několik dnů. Očekávaná účast je více než 50 respondentů. Pokud by vplynuly nějaké zásadní rozdíly mezi studenty a veřejností, budeme se zabývat i jimi. Pokud se signifikantní rozdíly neobjeví, budeme se zabývat jen finálními daty.

2.1.1 Očekávané výsledky

V části výsledkové, se můžeme podívat na otázky použité při výzkumu, nebudeme je zde tedy, pro úsporu prostoru kompletně opakovat, ale zmíníme jen naše očekávání u některých z nich.

Očekáváme, že většina respondentů bude u otázky na důvěru v konvenční medicínu alespoň pochybovat o indikaci konvenční medicíny u všech zdravotních problémů a zcela důvěřovat nebude téměř nikdo.

V otázce farmakoterapie očekáváme, že většina respondentů odpoví na otázku, zda jde hlavně o peníze, kladně.

Očekáváme, že na otázku ohledně léčby onkologických pacientů bude portfolio odpovědí od kladných po záporné rozloženo zhruba rovnoměrně.

Očekáváme, že na otázku o nadměrné indikaci psychofarmak v neopodstatněných případech budou respondenti většinou reagovat v neprospěch indikace psychofarmak.

V oblasti otázek specificky zaměřených na jednotlivé alternativní směry, vyjádříme naše předpoklady až jako součást vyhodnocení. Bude to vzhledem k počtu směrů jediné řešení umožňující zachovat konzistenci práce.

2.2 Popis jednotlivých směrů a metod alternativní medicíny použitých v průzkumu

2.2.1 Lázeňská péče

Tato prozatím součást konvenční medicíny byla zařazena proto, že až na to, že je výjimečně hrazena zatím alespoň zčásti zdravotními pojišťovnami, dala by se jistě velmi dobře k alternativní medicíně zařadit. Nepředpokládáme, že by byl prokázán studii mechanismus, jak působí minerální voda či soška Frantika ve Františkových Lázních na plodnost pacientek, které se zde léčí.

„Lázeňské lékařství jako vědní obor o přírodních, na určité místo vázaných léčivých prostředcích, má tisíciletou tradici. Historickým vývojem se balneologie zařazuje k nejstarším oborům medicíny (Kolářová & Kolář, 2009). Již kolem roku 3700 př. n. l. nacházíme v čínské literatuře zmínky o hydroterapii. Postupně se začíná hovořit i o léčebných masážích, termoterapii a dalších manuálních technikách. Kolem roku 2500 př. n. l. se objevují přesné popisy koupelí v egyptské literatuře. Jejich očistný charakter pak zdůrazňuje jak Indie, tak Japonsko. Ale to se stále pohybujeme kolem r. 1800 př. n. l. Koupání a omývání bývalo dříve spojováno s rituály a náboženskými obřady. Aplikace masáží a směsí bahna a olejů za léčebným účelem se připisuje Babyloňanům a je typická i pro Asýrii (Riegerová, 2007).“

<http://www.fsps.muni.cz/impact/balneologie/historie-balneologie/> 1.2.2013 12:30

„Balneologie je interdisciplinární přírodovědný obor zabývající se vznikem, jímáním, analýzou, úpravou a využitím přírodních léčivých zdrojů k léčebným účelům“ (Škapík, 1994).

„Jiná definice označuje balneologii jako nauku o léčení přírodními léčivými zdroji, jejich účincích na lidský organismus a o lázeňských léčebných metodách (Jandová, 2009). Jak je z předchozích definic patrné, záleží na úhlu pohledu na danou problematiku. Co by ovšem mělo zůstat společné všem pohledům, je spolupráce.

Z pohledu přírodovědného lze balneologii dále dělit na balneologickou hydrogeologii, balneologickou chemii, biologii a lázeňskou biometeorologii a klimatologii. Z pohledu lékařského je nutné v kontextu s balneologií zmínit i termín s ní neodlučně spojený a tím je balneoterapie.

Balneoterapie neboli lázeňské léčení má své nezastupitelné místo v primární i sekundární preventivní péči. Je to léčba pomocí přírodních léčebných zdrojů a je zároveň souhrnem konkrétních léčebných postupů užívaných v místě příslušného zdroje pod vedením lékaře za účelem optimalizace funkcí jednotlivých subsystémů těla a jejich vzájemné souhře vedoucí ke stavu fyzické, psychické, sociální a estetické pohody. „Jde o aplikaci intervalově repetitivního dozovaného přírodního fyzikálně-chemického podnětu na kůži a sliznice i s ovlivněním smyslových orgánů, autonomního nervové soustavy a se stimulací limbického systému“

<http://www.fsps.muni.cz/impact/balneologie/definice-lazenstvi/> 1.2.2013 12:30

Jelikož toto odvětví je asi každému víceméně známé, spokojíme se s definicí působení mnoha faktorů jak fyzikálních tak psychických se zajímavými výsledky. Pravděpodobně v populaci je povědomí vcelku dobré.

2.2.2 Lidový léčitel

Pod tento pojem se skryje mnoho forem. Na jedné straně se setkáme s naprostými podvodníky a šarlatány. Další podkategorie může obsahovat muže jako byl sušický páter František Ferda či ženy jako byla léčitelka Božena Kamenická - „bába Radnická“, jejichž věhlas a úspěchy v léčbě jsou natolik nepřehlédnutelné, že alespoň výsledky lze jen velmi těžko zpochybnit, ať již k nim docházelo jakkoli. Další obrovskou podkategorií budou všichni šamani, druidi, medicinmani různých světových kultur, a to jak těch, které jsme se pokusili zcivilizovat, tak i těch, kteří ještě žijí nedotčeni civilizací například v amazonském pralese. Od těchto posledně jmenovaných se asi máme nejvíce co učit, neboť jsou nositeli tisíciletých tradic, zpravidla unikátních, neovlivněných ničím zvenku, a přesto častokrát velmi podobných na opačných stranách zeměkoule. Mezi tyto léčitele patří například léčitelé z řad jihoamerických, středoamerických a severoamerických indiánů, léčitelé různých ostrovních kultur v Pacifiku, léčitelé severských oblastí z řad Eskymáků a Inuitů, léčitelé z severských oblastí Ruska a bývalého Sovětského svazu, léčitelé Nepálu, Tibetu, Číny, Indie, Indonésie, Afriky či australských Aboriginové a taktéž léčitelé všech předlitterárních společenství napříč světem, kterým se nějakým zázrakem podařilo vyhnout se civilizaci. U všech těchto posledně jmenovaných najdeme metody zpravidla zcela odlišné od současných metod západní konvenční medicíny. V dnešní době i farmaceutické koncerny jeví obrovský zájem o výzkum a „vykrádání“ zkušeností medicinmanů těchto společností. Většinou by se dalo shrnout, že praktiky těchto medicinmanů bychom asi mohli s určitou nadsázkou označit jako celostní medicínu, která zkoumá člověka jako jedinečný složitý systém ve všech jeho aspektech, a taktéž používá léčebné látky a postupy oslovující celkově člověka jako bio-psycho-socio-spirituální systém.

Šamanismus. 1 : Rozšířená vize reality / Sest. Shirley Nicholson

Ale vraťme se tedy zpět na území Čech a podívejme se na námi zvolené dva léčitele, tedy pátera Ferdu a „bábu Radnickou“. Vybráni byli proto, že jsou nám nejbližší geograficky, a tudíž i dobře známí v obecném povědomí naší společnosti.

„Otec Ferda se zúčastnil vědeckých kongresů v Moskvě a v italském Miláně, kde na přání odborníků diagnostikoval pacienty. Diagnózy se laboratorně prověřovaly. Přítomné páter ohromil přesnými údaji, které pak přístroje následně zjistily - např. počtem krvinek, stupněm krevního tlaku, lokalizací zánětů, apod. Ferdova schopnost sahala do minulosti, přítomnosti i budoucnosti a byla klasifikována jako nejpozoruhodnější fenomén v parapsychologii.

Páter František Ferda prováděl maximálně třicet diagnóz denně. Fyzická přítomnost nebyla nutná a mnohdy stačila i rukou psaná kartička s osobními daty nebo ústřížek vlasů zaslaný v obálce. Když se na dotyčného soustředil, během minuty se mu zobrazil jeho zdravotní stav a začal si zapisovat údaje a čísla. Diagnostikoval v přesných termínech, a pokud to s případem souviselo, přidával i hodnoty ukazatelů. "Náhle jsem ucítil, že se se mnou točí svět, zdálo se mi, jako bych se kamsi propadal, už jsem ani tělo necítil, ale mysl byla jasná. Pojednou jsem přesně věděl, že pacientka trpí ledvinovými kameny a rozpoznal jsem jejich počet i umístění" - tak měl páter Ferda popsat svůj první jasnovidný zážitek, kterého se mu dostalo v roce 1964. Od tohoto okamžiku, prakticky až do posledních dnů jeho života, nastala pro něho neúnavná služba trpícím a nemocným. Při léčení však používal i prostředky daleko prozaičtější. Nezastupitelné místo v jeho lektvarech měly také česnek, cibule a množství nejrůznějších bylinek. Dodnes jsou v přírodním léčitelství a některými osvícenými lékaři doporučovány bylinkářské recepty pátera Ferdy, který např. doporučoval denně kloktat při opakovaných angínách jednu lžičku soli nebo lžičku octa nebo lžičku citronu v šálku vody. Velmi cenné terapeutické rady, které

kolovaly mezi lidmi v nesčetných opisech později vyšly knižně.“

<http://www.databazeknih.cz/zivotopis/frantisek-ferda-36412> 1.2.2013 13:30

Za páterem Ferdou se sjížděli pacienti z celé tehdejší Československé republiky, včetně řady vysoce postavených funkcionářů, ale i zahraniční pacienti z různých koutů světa. Diagnózy prováděl i na dálku v jakémsi transu. Jeho recepty kolovaly a kolují dodnes. K léčbě využíval přírodních zdrojů, ale také například klientovi řekl, aby nenesl modrou barvu, neboť mu chemikálie obsažené v barvivu působí kožní problémy, či dalším poradil, aby nejedl brambory apod. Byl také jeden z prvních, kdo upozorňoval na nebezpečí chemických přísad v jídle, a to v době, kdy se jich oproti dnešku vyskytovalo o dva řády méně. Svou praxi začínal irisdiagnostikou, od níž však záhy upustil a věnoval se diagnostice pomocí své mysli a víry. Je označován za jasnovidce, diagnostikujícího i na dálku. Léčebné postupy však byly ryze světské a materialistické – nepoužíval tedy nic jako působení bioenergií či přikládání rukou apod. Vzpomeneme-li si na některé jeho receptury, pak to bylo například přikládání tvarohu s cibulí na hroty plic, samotné cibule na krk, různé léčivé byliny a taktéž vyloučení některých potravin z jídelníčku.

2.2.3 Bába Radnická

„Věhlasné lidové léčitelce se říkalo bába Kamenická a nikdy to neznělo hanlivě. Paní Božena Kamenická se naopak dočkala úcty a respektu. Proslavila se jako výborná diagnostička. K tomu jí stačil vzorek ranní moči, který nahřála nad plamenem a za okamžik rozpoznala, jaká nemoc člověka trápí. Uměla však také říct: tohle já nezvládnou a poslat pacienta k lékaři.“

<http://www.rozmaryn.dobris.net/Fotografie/Soubory/b%C3%A1ba%20kamenick%C3%A1.pdf#page=1&zoom=auto,412,0> 1.2.2013 14:20

"Začínala v půl osmé ráno a kromě polední přestávky pracovala až do šesté hodiny odpoledne. Vzala si od pacienta moč, nalila ji do ampule a tu zahřívala nad kahanem. Dívala se, mlčela a tak po pěti deseti minutách začala mluvit. Podrobně popsala zdravotní stav neznámého člověka a poradila mu, jak a jaké léčivé rostliny užívat. Některé směsi bylin si odnášeli pacienti od nás, pro jiné si došli do lékárny. Tak to šlo celé dny a roky.“

<http://www.rozmaryn.dobris.net/Fotografie/Soubory/b%C3%A1ba%20kamenick%C3%A1.pdf#page=1&zoom=auto,412,0> 1.2.2013 14:20

Bába Radnická – Božena Kamenická tedy diagnostikovala z moči a léčila vesměs bylinkami. Její směsi se dodnes prodávají po celé republice. Je otázka, zda komerčně produkované a s velkou pompou a ziskem prodávané čaje, mohou v tomto komercializovaném pojetí dosahovat podobného efektu.

Tedy na těchto dvou významných příkladech ze západních Čech vidíme, jak zde fungovalo léčitelství v druhé půli minulého století a za minulého režimu. Oproti dnešku byla nabídka daleko řidší a výskyt „šarlatánů“ a „zlatokopů“ výrazně nižší. Taktéž informace o těchto léčitelích se předávaly jen z úst do úst, tedy nebylo možno „vytvořit“ medicinmana dostatečnou investicí do reklamy jako, to lze dnes.

2.2.4 Homeopatie

Obor homeopatie by vydal na mnoho samostatných děl podstatně většího rozsahu. Pokusíme se tedy jen shrnout některé poznatky, které se nám zdají býti důležité. Zdaleka však nepostihneme obrovskou šíři a varietu jednotlivých subsměrů v homeopatické léčbě.

Výraz je odvozený od dvou řeckých slov: *homoios* (stejný, podobný) a *pathos*

(nemoc, bolest, vášeň). Teorii homeopatie zformuloval německý lékař Samuel Hahnemann v roce 1810. V současnosti homeopatické metody provozují mnozí léčitelé i někteří lékaři. Po světě se praxe různí, někde smí homeopatii vykonávat jen lékaři, jinde naopak lékařům je tato disciplína zapovězena. Celý systém homeopatie je postaven na léčení „podobného podobným“. Hahnemann si povšiml, že některé látky vyvolávající podobné symptomy jako nemoc mají potenciál nemoc s podobnými symptomy léčit. Na tomto principu vybudoval teorii léčení všech známých nemocí s tím, že se vždy najde vhodný lék dle symptomů a tzv. Materie Mediky – což jsou tisícistránkové knihy a k nim další stostránkové návody, je používát – spolu s dalšími informacemi z pacientovy anamnézy. Dnes jsou možné tyto knihy nahradit softwarem v ceně 10 tisíc a více, který práci poněkud zjednodušuje. Nicméně je řada směrů, a řada Materií Medik. Jeden ze směrů je například tzv. Konstituční homeopatie, kterou se u nás zabývá např. Jiří Čechovský. Tato metoda spočívá v tom, že člověk k tomu, aby byl zdravý, potřebuje jen jeden tzv. „konstituční“ homeopatický lék. Tato metoda vypadá velmi lákavě a zdá se, že není primárně motivována touhou po zisku. Další z metod homeopatie je metoda využívající k diagnostice jakési podivné přístroje, která by měly mít schopnost určit patogeny, diagnózu i patřičný lék na základě jakési podivné rezonance mezi vzorky patogenů, léků a měřeného člověka. Tato metoda vypadá již velmi bizarně, zařízení k tomuto účelu prodávána (nejlevnější s cenou zhruba 10 tis. Kč) mají velmi neprofesionální až pouťový design a je třeba k nim za další desítky tisíc dokoupit vzorky patogenů, případně ještě software na vyhodnocení. V tomto případě se celý tento směr jeví nanejvýš podezřele, což by mělo nabádat k určité opatrnosti a skepsi. Tímto směrem se ubíral např. ruský léčitel N. L. Lupičev v díle *Homeopatie a energoinformatika*. (Lupičev, 1994)

Jako poslední uvedeme homeopatii na poli volně prodejných léků s masivní reklamou. Zde se jedná o obrovské finanční toky a každý si může vyzkoušet na sobě, zda uspěje, či nikoliv.

Vraťme se však k homeopatii obecně a podívejme se na to, čím nás tedy léčí. Existují dva základní principy přípravy homeopatických „léků“, a to potencování a dynamizace. Zjednodušeně můžeme říci, že potencování je až nekonečné ředění primární „účinné“ látky a dynamizace až rituální protřepávání získaného ředění. Homeopatie zastává názor, že čím více je látka potencována, tedy naředěna, tím větší jsou její účinky. Naproti tomu skeptici tvrdí, že ve finále je léčebný produkt jen čistá voda, kde není příliš velká pravděpodobnost, že by se vyskytla byť jen jedna molekula původní látky. Tomuto napadení se nynější homeopati brání teoriemi řetězení molekul vody, kteréžto údajně vodě poskytuje schopnost uchovávat a přenášet informaci. Někteří „zlí jazykové“ k tomu dodávají, že kdyby si voda ponechala informace z cest, kterými musela projít, nejspíše by to byl smrtící koktail rozhodně neovlivnitelný molekulou látky přidanou homeopatickým ředěním.

Objevují se tedy další teorie o tom, že homeopat vtiskne léku/vodě určitou informaci mentálním přenosem. S tímto už není tak jednoduché polemizovat, neboť je to již z oblasti metafyzické. Nicméně homeopatie slaví úspěchy, má řadu uzdravených pacientů a rozšiřuje se světem již více než 200 let. V řadě zemí je homeopatická léčba hrazena i ze systému zdravotního pojištění. Často bývá v internetových zdrojích uváděna například Francie.

<http://www.homeopatie.cz/cojhvic.htm> 1.2.2013 15:20

Nakonec bychom zmínili ještě jeden relativně nový směr, kterým je autopatie. Tento směr tvrdí, že lék pro každého z nás je možno vyrobit dostatečným potencováním a dynamizací našich vlastních slin. Tento směr by mohl mít v Čechách, zemi domácích

kutilů, celkem úspěch, protože nabízí domácí „samovýrobu“.

<http://www.autopatie.cz/> 1.2.2013 15:20

Legislativa je v oblasti homeopatie zmatená, a dle námi dostupných informací ji vykonávají v ČR jak lékaři (kteří mohou předepisovat a nakupovat homeopatika), tak nelékaři, kteří poskytují služby na bázi živnosti volné a homeopatika získávají buď od lékařů nebo nákupem v zahraničí. Je to zajímavý paradox, vzhledem k tomu, že dle vědy se jedná v podstatě o čistou vodu, která je u nás tedy na lékařský předpis. Řada komerčních produktů pro koncové uživatele je však dostupná volně v lékárnách a homeopatická lobby výrobců se snaží dostat na trh daleko větší množství výrobků ve volnějším režimu prodeje.

2.2.5 Akupunktura

Akupunktura (lat. *acus* jehla, *punctum* bodnutí), tedy nabodávání jehlami, je alternativní léčebná metoda vycházející z tradiční čínské medicíny. Spočívá v aplikaci tenkých jehel do specifických bodů na povrchu lidského těla po určitou dobu. Předpokládá se, že má kořeny již v době kamenné. Největšího rozvoje se metoda dočkala v 7. století v Číně, kde byla uznána samostatným léčitelským oborem. Vychází z tradiční čínské medicíny a filozofie a opírá se o empirii.

Princip Jin - Jang vychází z taoismu – jsou to dva opačné neustále spolu soupeřící prvky, které však jeden bez druhého nemohou existovat. Jejich vnitřní boj utváří životní energii - čchi.

Ženským prvkem je Jin a zahrnujeme pod něj: tmu, chlad, klid, noc, atd. Spadají pod něj tzv. plné orgány, které provádějí zpracovávání a ukládání látek: srdce a jeho obal, plíce, játra, ledviny, slezina. Příliš mnoho energie Jin může způsobovat únavu, mravenčení, výtoky apod.

K mužskému prvku Jang patří světlo, teplo, aktivita, den, atd. Patří mu tzv. duté orgány přijímající živiny a vylučující zbytky: žaludek, střeva, žlučník, močový měchýř, cévní systém a tři ohříváče. Příliš mnoho Jang může způsobit vysoký krevní tlak, migrénu či jiné akutní bolesti.

Zdravý organismus má Jin a Jang v rovnováze a jejich energie proudí akupunkturními drahami - meridiány. Je-li rovnováha dlouhodobě narušena, přichází nemoc. Akupunktura může předcházet vzniku nerovnováhy nebo odbourávat její příčiny.

Pět základních prvků má vliv každý na dva orgány, z nichž jeden odpovídá principu Jin a druhý Jang. Jsou to elementy vody, dřeva, ohně, země a kovu.

Terapie spočívá ve vpichování ocelových jehliček různého průměru do příslušných akupunkturních bodů do různé hloubky. Tradiční čínská medicína popisovala 365 takovýchto bodů, dnes jich je uváděno až 3000 i více. Většina bodů leží na některých meridiánech.

(Dolejšová, 2012)

I v akupunkturu je řada modifikací či škol, některými se budeme ještě zabývat. Uvedeme tedy jen výčet dalších možností. Elektro-akupunktura používá pro posílení efektu elektrický proud zavedený do již zapíchnuté jehly. Elektropunktura je naopak neinvazivní metoda kdy proud přivádíme jen do hrotu, kterým se dotýkáme v místě akupunkturního bodu. Vedle těchto metod ještě existují metody využívající žhavé tyčinky, a to buď jen k ohřívání bodů samotných, nebo nahřívání již vpíchnuté jehly. Další možností je akupresura, kde na body vyvíjíme tlak pomocí prstů či nástrojů. Tato metoda by se dala označit s určitou nadsázkou jako „svépomocná“ tedy může ji využít i člověk-

laik k rychlé pomoci.

Rizika akupunktury bychom mohli sledovat např. v tom, že tato metoda je invazivní a hrozí riziko infekce. V dnešní chamtivé době by mohlo dojít i k opakovanému užití nesterilních jehel (zpravidla se používají dnes jednorázové). Další rizika bychom mohli jako skeptici spatřovat v možnosti zasáhnout nějaký podkožní orgán, např. nerv, neboť jehly se zavádějí do různé hloubky. Pokud ve funkčnost metody věříme, můžeme spatřovat rizika v tom, že léčitel či lékař vyhodnotí stav špatně a rovnováhu nevykompenzuje, ale naopak ještě více naruší.

Akupunktura se u nás používala i v režimu minulém, kdy byla vykonávána lékaři a taktéž dnes ji podle nám dostupných zdrojů směji provádět jen lékaři.

„Postup při provádění akupunktury:

Postup při provádění akupunktury řeší Věstník MZ 1981, částka 1. Akupunkturu mohou provádět lékaři, kteří získali specializaci v některém z klinických oborů včetně oboru všeobecného lékařství a absolvovali zvláštní přípravu organizovanou dříve ILF nyní IPVZ Praha, IDVPZ Brno, VLA Hradec Králové, popř. zdravotnickou organizací pověřenou k tomu Ministerstvem zdravotnictví.

Školení v akupunkturu je rozděleno do dvou běhů a je zakončeno zkouškou a po jejím složení obdrží lékař OSVĚDČENÍ. Na základě tohoto Osvědčení vydává ČLAS ČLS JEP Oprávnění-Kredit I. stupně. Další stupně odbornosti v akupunkturu jsou Kredit II. stupně a Školitel v akupunkturu a jejich získání je podmíněno splněním dalších podmínek.

Akupunkturu lze aplikovat až po stanovení diagnózy základního onemocnění nebo alespoň po určení patogeneze funkční poruchy s cílem blokovat bolest na různých úrovních centrálního nervového systému, tlumit nebo odstraňovat ložiska spontánní chorobné vzruchové aktivity, upravovat narušené regulace vnitřních orgánů a jejich funkcí, zlepšovat narušené motorické funkce.

Akupunkturu mohou provádět všechna odborná pracoviště zdravotnických zařízení, která k tomu mají vhodné kádrové podmínky a potřebné vybavení.“

<http://www.akupunktura.cz/index.php?page=akupunktura> 17.5.2013 21:30

2.2.6 Akupresura

Jak již bylo výše uvedeno, jedná se o stimulaci akupresních bodů tlakem. Metoda asi těžko může způsobit jakékoli poškození a je vhodná i pro laické použití. Očekávali bychom tedy, že její znalost bude vyšší a zkušenosti s ní také, neboť se nabízí jako „svěpomocná“ metoda.

2.2.7 Elektropunktura a elektroakupunktura

Jak již bylo zmíněno výše, tyto dvě metody využívají elektrický proud zpravidla pulsní v oblasti bezpečného napětí, tj. přibližně 10V. V případě elektropunktury dochází ke stimulaci jen tlakovým přiložením hrotu na kůži, Tato metoda byla v minulém režimu využívána jak lékaři, tak amatéry a prodával se k tomuto účelu speciální přístroj tuzemské výroby STIMUL – 3 a STIMUL – 5.

<http://www.fbmi.cvut.cz/esf-realizovane/www.fbmi.cvut.cz/e/elektrostimulatory-svalu-a-nervu/1835.pdf> 5.2.2013 16:20

U elektroakupunktury zavádíme el. proud do již vpíchnuté jehly, za účelem posílení účinku vpichu.

2.2.8 Reflexní masáže

Dalo by se říci, že reflexní masáže jsou podobné akupresuře. Mají však zpravidla své body, většinou na plosce nohy, výjimečněji na dlani ruky, a také na zbytku těla, které reprezentují určité orgány v těle, a ke stimulaci nedochází pouhým tlakem, ale masírováním určitého reflexního bodu.

„V čem vlastně spočívá? Využívá schopnosti lidského mozku starat se o vlastní tělo. K této činnosti jej zcela cíleně provokuje. Ono „vybuzení“ spočívá v přitlacích na zcela konkrétní místa. Paní Marie k určení diagnózy klienta používá chodidel jeho nohou. Při aplikaci reflexologie se odráží od skutečnosti, že jednotlivé části těla jsou přeneseny do určitých bodů a zón na chodidle. Pracovat tak může s tělem jako s uceleným systémem a současně respektuje zákonitosti a vztahy jeho fungování. Tato metoda je známá již ze starého Egypta, novodobě základy reflexologie vytvořil v roce 1917 americký lékař dr. William H. Fitzgerald. V České republice byl průkopníkem této metody ing. Jiří Janča. Jeho přednášky a kurzy pravidelně navštěvovala a považuje ho dodnes za svého nejlepšího učitele reflexní terapie a diagnostiky. První jeho odborný kurz absolvovala už koncem osmdesátých let, tehdy ještě s výběrovým řízením. Jančova škola reflexní terapie staví na tom, že je důležité poznat strukturu tkáně a zjistit, co se v orgánu děje a odhaluje hlavně příčinu případné poruchy nebo nemoci. Proto ji považuje paní Marie za přesnější. Nicméně reflexologie není žádné čarování. Pomocí této terapie lze ovlivnit široké spektrum obtíží, například bolesti v oblasti páteře a pánve, revmatické a jiné bolesti kloubů, bolesti hlavy, lymfatický systém, chronické záněty dutin, oběhové a dýchací ústrojí, potíže v oblasti trávicího a vylučovacího ústrojí, nepravidelný nebo bolestivý menstruační cyklus, nedokrvování končetin, hormonální systém a podobně.“

<http://reflexniterapie.com/rt2.html> 10.5.2013, 14:30

Díky Ing. Jančovi má reflexologie v ČR tradici, což by se mohlo projevit ve výsledcích výzkumu. Z námi dostupných pramenů se jeví, že jeho metoda byla nejen proslulá, ale i úspěšná, alespoň dle zkušeností uživatelů.

2.2.9 Pulsní diagnostika

Tato metoda je součástí tradiční čínské medicíny a ten, kdo ji praktikuje, by se ji měl učit roky. Jedná se o určení diagnózy z pulsu pacienta, který diagnostik na několika místech nahmatá. Diagnóza tedy spočívá v subjektivním hmatovém pocitu diagnostika. Tudíž skutečně vyžaduje obrovský cit, ale i dlouholetou praxi. Zdá se až děsivé, že u nás se tato diagnostika objevuje společně s výkladem karet a masáží šíje v masérských salonech. Z literatury se však jeví, že u východních národů je velmi ceněna.

2.2.10 Irisdiagnostika

Irisdiagnostika je diagnostika prostřednictvím lidské duhovky; podívejme se, co o ní říkají ti, kdož jí v ČR nabízí.

„Iridologie (známější, ale méně přesný název irisdiagnostika) je starobylá lékařská diagnostická metoda, která jako diagnostický nástroj používá duhovku oka, panenku, oční bělmo a někdy i kůži kolem očí.“

„Iridologie se ve světě vyučuje na fakultách přírodní medicíny (naturopatie). Má silnou tradici zejména v Německu, USA, Austrálii, ale i v Rusku.“

„Okno je záhadné, ale důmyslně propojeno se všemi částmi našeho těla. Orgány mají

na duhovce oka svá reflexní nervová zakončení, stejně jako je mají třeba na plosce nohy nebo na uchu. Pokud má orgán potíže nebo je nějak geneticky zatížen, v oku se to projeví jako pigmentace nebo jako uvolnění vláken duhovky a vznik trhliny (tzv. laguny), jako změna tvaru duhovky a panenky, změna projasnění duhovky. Oko signalizuje skryté příčiny zdravotních potíží jako je změna kvality krve, hormonální nerovnováha, porušení nervového zásobení orgánu, stupeň tkáňových změn na orgánu a kolem něj.“

„Asi 80% iridologických znaků jsou genetické predispozice, které ukazují na přednosti i slabiny organismu člověka až několik generací zpět. Oči se dovybarví a doroztrhají většinou již kolem 2-3 let věku dítěte, ale u smíšených duhovek tento proces často pokračuje až do sedmi let věku. 20% změn se pak zaznamenává do oka v průběhu života v závislosti na životním stylu člověka, vnějších vlivech životního prostředí, způsobu stravování, způsobu léčby, jak organismus stárne a onemocní.“

<http://www.irisdiagnostika.eu/irisdiagnostika.html> 5.2.2013 18:00

Irisdiagnostikou začínal i proslulý páter Ferda, následně tuto metodu opustil, když v sobě našel schopnosti jasnovidcké.

2.2.11 Jóga

Jógu asi není nutno příliš představovat. Jóga je tedy ucelený systém fyzických, dechových, relaxačních a meditačních technik. Cílem jógy je pomoci člověku získat a zlepšit tělesné, duševní, sociální a duchovní zdraví a dosáhnout harmonie. Proto byla do této práce zařazena, byť se v žádném případě nejedná o primárně léčebnou aktivitu. Účinky jógy na lidské zdraví jsou však všeobecně známé již po tisíce let a není o nich asi potřeba pochybovat. I když mohou se vyskytnout i opačné názory, například někteří ortopedičtí lékaři zoufají z kloubní hypermobility, které lze jógou dosáhnout. Asi není nutno se více do hloubky jógou zabývat, můžeme ji pravděpodobně považovat za dobrý preventivní nástroj v péči o naše zdraví.

„Jóga je něco jako systematická technologie ke zlepšení těla, pochopení mysli a osvobození duše. Jogíni bývají mnohem pružnější, energičtější, štíhlejší a mladistvější než lidé, kteří jógu nepraktikují. To, co se u nich odehrává navenek, je odrazem toho, co probíhá ve vnitřním systému těla. S pomocí těchto cvičení především posilujete a zklidňujete nervový systém. Podporujete také lepší prokrvování vnitřních orgánů a dopřáváte svým buňkám více kyslíku. Očišťujete se od mentálního chaosu, který dokáže ničit váš život, dokážete věci vidět jasněji. Kultivujete svoji psychiku způsobem, který vás činí šťastnějšími, méně úzkostlivými a zažíváte mír.“

<http://www.celostnimediceina.cz/joga-jako-lek-5-dil-co-je-to-joga.htm> 4.6.2013, 12:00

2.2.12 Léčivé byliny (fytoterapie)

Léčivé byliny tu s námi jsou od nepaměti. Jejich funkci znají naprosto všechny společnosti napříč světem a do hloubi minulosti. Také se často objevují zprávy o tom, jak většina zvířat dokáže ke své „samoléčbě“ najít vhodné byliny. Není nám známo, zda na to existují relevantní výzkumy, ale to není důležité pro cíl této práce. To, že jsou léčivky funkční, samozřejmě dokládá soudobá i minulá farmacie – v počátcích z bylin vycházející, později jejich složky syntetizující, a dnes se k nim často zase navracející, jak již bylo zmíněno v úvodu práce. Očekáváme jsme tedy, že v podstatě každý léčivky bude znát a mnoho respondentů s nimi bude mít i kladné zkušenosti. I vzhledem k počtu obchodů s léčivými bylinami, ale i internetových prodejců, zdá se, že zájem o tyto komodity na trhu

stále je. Poslední dobou se však zvláštním způsobem mění legislativa EU a někteří pozorovatelé v tom spatřují tlak farmaceutických lobby na likvidaci trhu s léčivými bylinami, případně zákaz a kriminalizaci jejich užívání.

„Fytoterapie. Patří k nejstarším, ale také k neúčinnějším způsobům léčby. Byliny nejen pomáhají léčit, ale dodávají organismu i potřebné chybějící látky, především některé stopové prvky. Přírodní léčba pomocí bylin je pravděpodobně po akupresuře spočívající v přikládání rukou na bolestivá místa a masáží postižených míst, tou nejstarší léčebnou metodou. Proč se herbální medicína zachovala i dnes? Jednak některé ze syntetických léků jsou velmi toxické, neboť látka, která má zabít zárodky nemoci, je stejně tak schopná zabít i pacienta, jednak některé léky alergizují pacienta či vyvolávají vedlejší reakce. Použití bylin v léčitelství by mělo být příspěvkem k celostní léčbě, nikoliv pouhou metodou léčby. Hlavním význam jejich použití je v možnosti každodenní léčby. Byliny mohou tlumit bolesti, podráždění, ale i jiné poruchy. Oproti syntetickým lékům jsou levnější, bezpečnější a mnohdy účinnější než mnohé léky sloužící k léčbě stejných potíží. Lze je používat i v prevenci, ale jejich hlavní význam je jako doplňku k dalším způsobům léčby. Ovšem není vhodné je používat dlouhodobě, vždy je nutné udělat určitou přestávku, nebo změnit složení bylin. Dále není léčba vhodná u těhotných a malých dětí. Zde jen příležitostně, krátkodobě.“

<http://www.arcoiris.cz/fyto.html> 4.6.2013, 12:55

2.2.13 Relaxační a meditační techniky

Na tomto místě si dovolíme sloučit dvě kategorie pro jejich velkou blízkost a nepříliš ostré dělení mezi nimi. Relaxační a meditační techniky zažívají v ČR v poslední době velký boom. Může to být způsobeno mnoha faktory. Soudobý „import“ hnutí „New Age“ k nám přináší novou vlnu duchovna a spirituality, často by se dalo říci spíše pseudoduchovna a pseudospirituality či esoteriky. Díky tomu se zde objevuje řada komerčních poskytovatelů, kteří každého za několik tisíc korun zaručeně naučí šťastnému životu. Řada těchto nových směrů je samozřejmě založena na starých ověřených principech nauk východních, tudíž v sobě obsahuje i řadu relaxačních a meditačních technik v různé kvalitě i rozsahu. Pravděpodobně hlavně díky těmto komerčním aktivitám dochází k značně velké popularitě těchto technik. Dalším aspektem může být to, že většinou fungují, bez ohledu na to, jak jsou metodologicky upraveny. Zpravidla bývají doplněny složkou imaginační, která slouží k „programování“ sebe sama k lepší funkcionalitě, jak po stránce zdravotní, tak například i výkonnostní či k odbourání stresů, fobií atd. V Evropě a tedy i u nás bylo z těchto technik donedávna využíváno velmi málo. Oficiálně uznávanou metodou, alespoň pokud je nám známo, byl Schultzův autogenní trénink. Používán je dokonce i v praxi lékařů a psychiatrů a jeho účinnost byla prověřena stovkami medicínských studií.

Relaxační techniky zpravidla od meditačních odlišuje to, že při nich mysl aktivně něco vykonává, zpravidla je to právě aktivní imaginace, zatímco u technik meditačních by cíl měl být v podstatě veškerou psychickou aktivitu zastavit, případně jen jaksi z povzdálí pozorovat. Imaginaci používáme jednak k přivolání klidu a příjemných pocitů – například tzv. ideální místo, kdy si představujeme místo, kde nám bylo dobře. Pro mnohé je to například místo z dovolené u moře apod. Další možnost využití je k aktivní představě svého zdraví, pohybu, budoucího života, životního partnera a dalších imaginací, které představují to, čeho chceme dosáhnout, nebo k podpoře sebeuzdravování. Například si tedy představujeme jak se nám hojí tělo, zmenšuje nádor, jak již nekýcháme na louce plné květin apod. Technikami autogenního tréninku můžeme do určité míry korigovat dechový

stereotyp, srdeční tep, případně distribuci krve do končetin, například když nás zebou. Tyto techniky mají taktéž velký význam v psychoterapii (například v Jungiánské, kde je imaginace jedním ze zákl. Principů). V kineziologii, Silvově metodě či neurolingvistickém programování, je hlavním nástrojem. Co se týče technik meditačních, je poněkud složitější v dnešním hektickém světě dokázat chod běsnících myšlenek zastavit, a tedy i těžší se do hluboké meditace dostat. Domníváme se, že jejich využití je tedy výrazně nižší, právě kvůli vyšší náročnosti jejich provedení.

2.2.14 AVS přístroje

Audiovizuálně stimulační přístroj, AVS, u nás pravděpodobně známější pod obchodním názvem jednoho distributora jako „psychowalkman“, je zařízení vytvářející zvuky a záblesky, které by měly pozitivně ovlivňovat naši mysl. Periodické optické stimuly jsou přiváděny na LED diody speciálních brýlí a současně působí také periodická zvuková stimulace do sluchátek. AVS přístroje mají obvykle určité pevně dané programy, které lze jen minimálně modifikovat, ale jsou i přístroje poskytující velkou variabilitu v možnostech úprav. Frekvence a typ stimulace se mění podle specifického cíle. Frekvence tzv. obálky akustického signálu se pohybují v oblasti cca 5-40 Hz a stejnou frekvencí se rozsvěcí a pohasínají LED diody brýlí. Tato frekvence se mění dle navoleného programu a aktuální pozice v něm a koresponduje s požadovanou frekvencí mozkových vln. Díky vlivu audio a světelné stimulace by mělo docházet k určité synchronizaci mozkových vln a tím dosažení kýženého efektu. Stimulace u námi zkušenoého přístroje probíhala buď na obou stranách stejně, nebo v protifázi „levá, pravá“. Subjektivní pocit z používání byl zajímavý, rozhodně to určitým způsobem mysl ovlivňuje, nicméně stejného subjektivního pocitu jsme dosáhli vhodně volenou relaxační hudbou, nebylo však jednoduché najít tu pravou. Obě varianty, tedy AVS i správná hudba byly schopny subjektivně snížit pocit stresu a umožnit se dostat do hladin relaxačních či meditačních i takovému jedinci, kterému se to před použitím těchto nástrojů nedařilo. Nicméně testy byly ryze subjektivní, nebudeme z nich proto vyvozovat žádná zobecnění. Nicméně u relaxační hudby jsou asi tyto funkce všeobecně přijímány.




2.2.15 Kineziologie

S touto metodou máme osobní zkušenost a pocity poněkud ambivalentní. Kineziologie používá řadu principů, které bychom našli i v jiných disciplínách alternativní medicíny ale i psychoterapie.

Její protagonisté o této metodě říkají, že slouží k obnovení vitality a zdraví na všech úrovních, tj. fyzické, psychické, emocionální i energetické. Označují ji za holistický přístup, který vnímá člověka jako celek skládající se z různých rovin, které jsou vzájemně provázány. Rovina energetická reprezentuje životní – elektromagnetickou – energii. Kineziologie vznikla v USA v 60. letech 20. stol. (Bernascon, 2007) Kineziologii můžeme rozdělit na dvě části – diagnostickou a terapeutickou. Zatímco část terapeutická je velmi podobná řadě jiných terapií, mohli bychom ji označit za eklektickou složeninu např. Jungiánských technik imaginace, NLP, Rogersovské psychoterapie a fragmentů dalších metod, část diagnostická pravděpodobně vzbudí určité pochyby, minimálně u striktně materialisticky smýšlejících jedinců. Je totiž založena na tzv. „svalovém testu“. Pohledem laika by se dalo říci, že kýváním, či pumpováním rukama klienta, kineziolog na základě vnímání odporu svalu při kladení různých otázek získává odpověď „ano“ či „ne“. Tato odpověď je však údajně odpovědí nevědomou, tudíž nelze testovanou osobou zkreslit na základě racionálních přesvědčení, proto jako například freudovské asociace a sny je cestou k odhalování problémů či „bloků“, což je výraz kineziology často používaný. Jejich terapie

proto také používá pojem odblokování, rozumějme tím zpravidla psychických problémů, jež se mohou manifestovat jak v psychice jedince, tak v somatické oblasti. Až potud by se zdálo, že je vše v pořádku, problém nastává ve chvíli, kdy je pacient testován na konci „odbloku“ a kineziolog si „mumlá“ jen čísla, která reprezentují určitou dotazovanou složku a svalovým testem získává odpovědi. V tuto chvíli již musíme materialistický koncept opustit, což může na určité klienty působit nepříliš dobře. Na kursech panuje zvláštní atmosféra od nadšení až po skepsi. V pozadí kursů však stojí relativně velké peníze, kterých část odchází na konta tvůrců, kteří poskytují jakousi „licenci“ pro vydávání certifikátů. Je pravděpodobné, že tato metoda může slavit jisté úspěchy, nicméně zdá se, že zdaleka není určena komukoli, ať už v roli „terapeuta“ či klienta. V Plzni provozuje kursy p. Rutová; informace může případný zájemce najít zde: <http://www.stesticko.cz/mila/>.

Zajímavý nástroj kineziologa je barometr chování, viz níže, který z psychologického hlediska zajímavě poukazuje na vazby mezi určitými složkami osobnosti lidské.

BAROMETR CHOVÁNÍ		Zpracoval: 19.5.2001 IVO A. BENDA			
„P“ ŽIVOT BEZ NEMOCÍ		„N“ EMOCE = NEMOCE			
JSEM		CÍTÍM SE			
VYROVNANÁ OSOBA	1 PŘIJETÍ vztahy Rozhodný * Přístupný Optimistický * Přijatelý Přizpůsobivý * Hoden Zastouží si * Otevřený	VOLBA  SEBE VĚDOMÍ	ANTAGONISMUS Napadený * Znepokojený Vyslychaný * Zatěžovaný Zlostný * Rozhořčený Oponující * Nepřiměřený	NEVYROVNANÁ OSOBA	DENNĚ
	2 OCHOTA činnost Vnímavý * Přiměřený Připravený * Odpovědný Povzbuzující * Svézi Posilněný * Uvědomující si	HNĚV Popuzený * Zuřivý Přetřesený * Sotčivý Vari to v něm * Prchlivý Bojovný * Hysterický	3 MRZUTOST / ODPOR Dotčený * Rozpačitý Zraněný * Použitý, zneužitý, zmatený Neceněný * Odmítnutý Mlčenlivý * Uražený		
	3 ZÁJEM výsledek Fascinovaný * Naladěný Potřebný * Vítaný Chápavý * Oceněný Nepostradatelný * Starostlivý	3 MRZUTOST / ODPOR Dotčený * Rozpačitý Zraněný * Použitý, zneužitý, zmatený Neceněný * Odmítnutý Mlčenlivý * Uražený			
JSEM VNITŘNĚ	1 NADŠENÍ vztahy Pobavený * Jásající Obdivuhodný * Přitažlivý Nacházející potěšení * Vzrušený Plný života * Důvěřující	PODVĚDOMÍ  PODVĚDOMÍ DUŠE	1 NEPŘÁTELSTVÍ Chycený v pasti * Popichovaný Podvedený * Frustrovaný Ochuzený * Sarkastický Pomstychtivý * Dusící v sobě	CÍTÍM SE NAVENEK	OD 6 LET DO PŘÍTOMNOSTI
	2 SEBEJISTOTA činnost Motivovaný * Odvážný Chráněný * Odhodlaný Smělý * Rozvážný Srdečný * Hrdý	CÍTÍM SE VNITŘNĚ CÍTÍM SE NAVENEK	2 STRACH ZE ZTRÁTY Nechaný na holíčkách * Nevystyšený Zatrpklý * Zklamáný Ohrožený * Přehlížený Vylekaný * Nevítaný		
	3 ROVNOST výsledek Šťastný * Spolupracující Zainteresovaný * Cílevědomý Spolehlivý * Zúčastněný Uprinný * Výkonný	3 ŽAL A POCIT VINY Zrazený * Přemožený Znechucený, odrazený * Nepřijatelný Sebe trestající * Sklíčený Porazený * Zničený, zruinovaný			
VYROVNANÉ DÍTĚ	1 NALADĚNÍ vztahy Sharmonizovaný * Shodující se Vyrovnaný * Tvořivý Pozorný * Chápající, oceňující Něžný * Vlidný	TĚLO  TĚLO	1 LHOSTEJNOST Pesimistický * Imobilizovaný Strnulý * Otupělý Stagnující * Necitlivý Ničící * Odpojený, nelogický	NEVYROVNANÉ DÍTĚ	OD POČETÍ DO 6 LET
	2 JEDNOTA činnost Pokojný * Spolehlivý Klidný * Mirumilovný Sjednocený * Úpinný, celistvý Naplněný * V harmonii a jednotě	2 ODLOUČENÍ Zanedbaný * Nemilovaný Nepřijatelný * Nemilovatelný, bez lásky Nedůležitý * Melancholický Morbidní * Opustěný	3 PLEVEL		
	3 LÁSKA * ÚCTA výsledek www.universe-people.cz www.universe-people.com	3 PLEVEL	VOLBA / NENÍ VOLBY		
„P“ ZÁKLAD		„N“ ZÁKLAD			

<http://uni.galactic2.net/Obr101a.gif> 1.3.2013 10:20

2.2.16 Ajurvéda

Co je to Ajurvéda? Je to tradiční snad 5000 let starý systém péče o zdraví pocházející z Asie. Nejčastěji je jako původní lokalita uváděna Indie, ale i Tibet, Čína a podobně.

„Aceveda je holistický léčebný systém a nauka o zákonitostech lidského života. Podle indických ústních podání byly první vědomosti o kosmu a postavení lidí ve světě objeveny pravěkými věšci "Riši." Ti vyvinuli svou intuici díky meditacím a józe tak vysoko, že se jim ozřejmily pravěké kmity zvuků, které byly základem světových zákonů a veškerého stvoření. Poznali vesmír jako stále probíhající akt tvoření, v němž se kosmická hmota stále mění z jednoho stavu na jiný a je pronikána oživujícím duchovním principem, který je věčný a nezničitelný. Člověka viděli jako jeden dílek tohoto tvoření a jeho duši jako část nesmrtelné kosmické energie. Jejich poznatky byly po tisíciletí dál předávány jako "védy" v podobě hymnů a zpěvů.“

<http://www.ayurvedaclinic.eu/doc/1-Ajurveda/1-Co-je-to-ayurveda-ajurveda> 1.3.2013, 14:00

Tibetská ajurvéda se zabývá spojením člověka a kosmu, vede člověka k pochopení sebe sama a jeho vztahu s vesmírem. Vychází ze základů buddhistické filosofie. Všichni se můžeme stát osvícenými, naše těla jsou podobná duze, v plné kráse nevnímáme naše tělo z „masa a kostí“, ale jako celistvou entitu schopnou inspirace a kontaktu s druhými. Činnosti i tělo jsou spojeny s myslí, která je čistá, nezávislá na čase a prostoru. Omezení mysli vkládáme jen mi sami a jsou jen fikcí. Proto máme velký prostor k růstu a expanzi až ke konečné realizaci, kdy pochopíme spojení s vesmírem. Tam kde nastoupíme tuto cestu vzhůru, zavládne dokonalost. V dosažení dokonalosti nám nejvíce brání pohled na svět zatížený klamem. Vše utrpení nám působí tři jedy – připoutanost, zloba a nevědomost. Jsme-li odtrženi, odcizeni, ztrácíme kontakt s přirozenými pravidly a volíme chaotickou cestu života. Tento chaos se projevuje v tak bazálních prvcích našeho přežití, jako je strava, tělesná aktivita, komunikace, chování, relaxace a podobně. Zákonitým důsledkem tohoto chaosu je vznik duševních a tělesných chorob. Instinktivně vnímáme, že něco není zásadně v pořádku, avšak v zájmu potvrzení si vlastního „bludu“ vše pomocí iracionálních přesvědčení popíráme. První krok léčby tedy spočívá v duchovní rovině, kde musíme vykořenit tři jedy. U každého jedince bude mít portfolio jedů jiné zastoupení jednotlivých složek. Vše však lze vždy přetvořit, připoutanost můžeme přetransformovat v soucitnou mysl, v jasnou a nezávislou bytost plnou světla. Zlobu změním v hravou mysl, spontánní a mírumilovnou a nevědomost ve všeobsáhlé vědomí podstaty všeho. V závislosti na kombinaci tří jedů má člověk i určité vnější projevy jako postavu, tvar očí, rukou a mnoho dalších. Těmto rysům odpovídají vnitřní orgány a jejich odolnost. Je tedy potřeba v denním životě se dle toho zaměřit na odpovídající složky životosprávy. Tibetská ajurvéda odlišuje tři základní typy, u nichž převládá jedna složka, a typ čtvrtý – vyrovnaný. Určení konstitučního typu je výsadním uměním tibetské medicíny. Dnes však většina knih s touto tematikou nabízí dotazníky po jejichž vyhodnocení si můžeme typ určit sami. U nás se tímto zabývá např. MUDr. Lebenhart (Lebenhart, 2010). Na základě znalosti konstitučního typu pak určíme, jak dále postupovat. Součástí nápravy je řada aspektů životosprávy. Ve výživě má každý typ jinou potřebu skladby potravy, ale i její teploty či úrovně rafinace. Ajurvéda dále pracuje s tisíci různých ingrediencí bylinného či nerostného původu. Mohli bychom je zařadit z pohledu naší doby kamsi mezi léky a tzv. doplňky stravy. Další oblastí jsou tělesné aktivity a taktéž se liší dle konstitučního typu. Krom toho ajurvéda využívá omlazovacích cviků, pro které se v našich zeměpisných šířkách např. ustálil název „Pět Tibetanů“. Další důležitou složkou jsou relaxační cvičení podobná jako např. v józe či jiných technikách. Nedílnou součástí ozdravného procesu je taktéž správné chování, což

zahrnuje režim dne, spánek, hygienu, sexuální styk, taktéž je ve všech těchto složkách jakýsi sezonní režim, tj. v průběhu roku se s ročními obdobími mění a příležitostně můžeme některé oblasti potlačit, což využíváme např. při očistných kúrách, kdy jako nástroje užíváme různé pusty. Ajurvéda tuto detoxikaci a rejuvenaci vnímá poněkud jinak, než jsme zvyklí chápat na západě. Nemoc může být důsledkem toxinů v organismu a my to řešíme přísunem dalších jedů ve formě léku. Taktéž naše diety by pravděpodobně mistrům Ajurvédy vesměs připadaly jako šílené. K očistným aktivitám taktéž patří masáže, klystýry, projímadla, dávidla, nosní terapie (kapky), pročištění krve a nervů (i pouštění žilou), koupele (i koupele oka). Nakonec nesmíme zapomenout na meditační techniky, jako nedílnou součást mnoha východních směrů. (Sachs, 1997)

Jak se zdá z výše popsaného, je Ajurvéda (pomineme-li konstituční typologii) docela moderním a rozumným pohledem na životosprávu člověka. Nicméně v literatuře se vyskytují informace o tom, že aby se člověk stal skutečným mistrem Ajurvédy, měl by se učit zhruba 300 let, což vyžaduje inkarnace zhruba čtyř lidských životů. Tento požadavek může být pro dnešního materialisticky uvažujícího Evropana poněkud diskutabilní a obtížně přijatelný.

2.2.17 Reiki

„Reiki je učení práce s vesmírnou energií, jež ze své vlastní podstaty původu nemůže ublížit nebo být zneužita. Rei v překladu znamená vesmírný, životodárný a Ki znamená energii.“

„Reiki je vhodnou doplňkovou terapií k lékařské péči, která v posledních letech zaznamenává velký nárůst praktikujících i oficiální nasazení např. v amerických nemocnicích. Používá ji mnoho masérů, fyzioterapeutů, zdravotních sester a lékařů. Rozhodnutí stát se kanálem pro reiki energii je silný zážitek, který může změnit Váš život a pomůže na cestě Vašeho duchovního růstu. Energie reiki je skutečná a reiki praktik vnímá její fyzickou přítomnost.“ <http://reiki.cz/o-reiki.php> 1.3.2013, 20:30

Z citace již jasně vidíme, že Reiki je něco, co vyžaduje poněkud nematerialistický přístup, abychom mohli být klientem „léčitele“ Reiki. Na straně terapeuta či poskytovatele zasvěcení to asi není nezbytně nutné, protože Reiki je vcelku slušný „byznys“. Rozhodli jsme se tedy takové zasvěcení absolvovat. Celá procedura by měla zasvěcovaného jaksi „napojit“ na zdroj kosmické energie, již pak bude moci používat pro léčení sebe sama i ostatních pouhým přikládáním ruky. Celá procedura zasvěcení je cosi jako iniciační rituál. Celý zasvěcovací rituál spočívá v krátkém rozhovoru a poté okolo novice guru provádí za zvuku hudby a vůně hořící vonné tyčinky různé magické tahy a obrazce rukama případně občas udeří do tibetské misky. Celý rituál na nás působil poněkud násilně, nicméně guru, v našem případě žena, vystupoval naprosto dogmaticky a novic musel přijmout vize jako například, že energii vnímá, uvědomuje si všech svých 7 čakr přesně lokalizovaných i s jejich funkcí. U dostatečně sugestibilního jedinca takový rituál jistě může minimálně indukovat extrapotenční blud bohorovnosti. Nakolik je funkční metoda přikládání rukou a vysílání energií nelze asi nijak zhodnotit, hierarchický systém metody a cenová politika však nutí k zamyšlení.

„Příběh Tradičního Reiki začíná v polovině devatenáctého století díky Mikao Usuimu, který byl rektorem university Došiša v japonském Kjótu a také křesťanským duchovním. Když ho jeho studenti požádali, aby jim předvedl metodu, kterou Ježíš léčil, začal Usui desetileté hledání, aby nakonec našel, co hledal, a naučil se tímto dovednostem.“ (Stein, 2004, str. 4)

Léčení – přikládáním ruky je archetyp přítomný v kulturách napříč světem a do

hloubi dějin lidských. I zasvěcovací rituály byly vždy běžnou součástí např. u šamanů. Nikdy to však nemělo formu pyramidové hry či multi level marketingu, jako má Reiki dnes. Hořká pachut' tedy asi zůstane a důvěra v tuto formu přenosu léčitelských schopností z jedné osoby na druhou za cca 2000 Kč v době vzniku této práce (a to jen za zasvěcení 1. stupně, tj jakýsi „pěšec“ v Reiki) vyžaduje již dost vysokou hodnotu víry v cokoli. Nicméně, některé knihy o Reiki raději poněkud alibisticky uvádějí, že tu sílu má každý a rituál jen dodá jakési sebevědomí k tomu ji využít. Tato verze již zní poněkud uvěřitelněji. Další vyšší „šarže“ zasvěcení jsou postupně dražší, taktéž směrů Reiki je nepočítaně, pro zájemce o představu ceny zde uvádíme jeden z odkazů na ceník: <http://www.sluncevna.cz/clanky/cenik.html> (5.5.2013, 12:15). Ceny se samozřejmě liší mírně dle poskytovatele a směru.

Zasvěcení tradičního Reiki má tři úrovně. První studenta přivede ke schopnostem léčit sebe a problémy na fyzické úrovni, zasvěcený prvního stupně může léčit sebe a druhého fyzicky přítomného člověka. Naladění na Reiki II zvýší výkon energie a zaměřuje se do oblasti emocí a karmy u „pacienta“, mělo by umožnit vynoření se starých emocí a problémů na povrch; ty po znovuprožití mohou být vyléčeny, může to však trvat i 6 měsíců. Léčitel léčí fyzicky přítomného pacienta, ale již má jisté metody jak léčit i na dálku. Reiki III je stupeň Mistra/Učitele. Mistr je prostě učitel, člověk, který ovládl svůj obor, nenese v sobě žádné přebujelé ego. Je spojeno s energií duchovní úrovně a dosahuje se jí spirituálního léčení příjemce. Tato energie je čistou radostí, jednotou s životem a spojením s Bohem či Zdrojem. Reiki III je radostným darem. Tento stupeň se doporučuje jen vážným zájemcům o léčení, těm, kteří hodlají vyučovat Reiki a učinit Reiki hlavní součástí svého života. (Stein, 2004)

2.2.18 Silvova metoda

Silvova metoda byla vytvořena Jose Silvou v Laredu v Texasu. Je to systém mentálních technik, které slouží k seberozvoji, působení na druhé, sebeuzdravování i uzdravování druhých.

I s touto metodou máme osobní zkušenost, z doby kdy do ČR pronikla a byla takovým boomem, že kurs vedený přímo tehdy ještě žijícím Jose Silvou, vyprodal pražskou Lucernu. Při tehdejší ceně kursu kolem 4 tisíc korun to byl i obrovský „byznys“. Tento systém technik není v podstatě nic příliš objeveného. Je to jen složení různých technik z jiných směrů, jako např. NLP, Shultzova autogenního tréninku, jungiánských imaginačních technik, relaxačních a meditačních techniky a řady dalších. Některé techniky jsme jinde neobjevili, ale to neznamená, že neexistují. V podstatě lze tyto techniky, tedy alespoň většinu z nich, označit jako relaxačně imaginační, a slouží tedy k tomu, aby si člověk „programoval“ úspěch, zdraví apod. Co je na Silvově metodě asi nejzajímavější, je perfektně propracovaná metodologie. Skutečně na kursech lektori za 4 dny naučí účastníky metody používat. Dalším neobyčejným prvkem je, že člověk, který jednou základní kurs absolvoval, může kurs kdykoli, kdekoli a kolikrát se mu zachce zdarma opakovat. Že to skutečně funguje, jsme prověřili s odstupem 17 let od prvního absolvování. Další zajímavostí je, že v každém státě je jen jedna centrála s několika vyškolenými lektory, kteří školí uchazeče. Úroveň znalostí lektorů napříč společenskými vědami, speciálně v oblasti psychologie a filosofie člověka je velice neobvyklá, srovnáme-li s jinými systémy podobných kursů. Díky jednoúrovňové hierarchii nenavysňuje cenu kursů systém multi-level marketingu. Díky opakování zdarma je na kursech vždy i řada absolventů, kteří si vyměňují navzájem zkušenosti a taktéž poskytují zpětnou vazbu lektorům, kteří na jejím základě případně modifikují techniky. Další zajímavostí (z hlediska obchodního pochopitelnou) je vyvíjení nových technik pro specifické aplikace. Ve společnosti se

objevují názory, že se jedná o sektu. Toto jest tvrzení poněkud nepravděpodobné, neboť za celých 17 let jen jedenkrát došlo ke kontaktu, a to s nabídkou nových kursů, jelikož díky ekonomické krizi ubylo i Silvově metodě nových adeptů a snaží se tedy nějak ekonomicky „přežít“.

Základní myšlenkou těchto technik je využití tzv. „hladiny alfa“, což je stav mozku vyskytující se těsně před usnutím, v průběhu denního snění nebo právě při relaxaci či meditaci. Tuto frekvenci již umíme desítky let měřit pomocí EEG. Víme o ní však jen to, že se jedná o sumaci elektrické aktivity neuronů. Konkrétní křivka na EEG záznamu odpovídá určité oblasti mozku, nad kterou se nacházela registrační elektroda. Různé oblasti mozku vytvářejí různé křivky. Rozdělení vln do pásem je založeno na rozdílné frekvenci vln. Jednoduše řečeno frekvence vln je úměrná aktivitě mozku (resp. registrované části). Rozeznáváme čtyři základní frekvence mozkové aktivity: beta frekvence (15 až 35 Hz) můžeme registrovat, pokud je zkoumaná osoba normálně v bdělém stavu, něčemu věnuje pozornost, na něco se soustředí. Alfa frekvence (7 až 14 Hz) je pro SM nejdůležitější, objevuje se zejména při probouzení a při usínání. Théta frekvence (4 až 6 Hz) je frekvence, při které ustává myšlenková aktivita, zůstává vědomí. Delta frekvence (3 a méně Hz) je málo prozkoumaná, vědomí se může ztrácet – klinická smrt? Théta a delta vlny se objevují typicky v kómatu. Ale existují lidé, u kterých se mohou objevit i v normálním bdělém stavu.

Silvova metoda se snaží provádět své mentální techniky v hladině alfa, což odpovídá v podstatě stavu relaxace či těsně před usnutím. Této frekvence využívají také některé metody super-learningu – např. Lozanovova metoda učení jazyků, kde byly prokazatelné úspěchy experimentálně ověřeny. Využívá se i v terapii a existují zpětnovazební přístroje, které tuto aktivitu měří a na základě ní mohou např. zapínat přehrávání zvuku, případně člověka budít ve „správnou“ dobu apod. Proč SM pracuje právě s alfou? Občas musíte rozhodovat ve stresu a jak víme, není to příliš konstruktivní stav. Mozek pracuje na vysoké frekvenci, člověk je v tenzi, nikoliv uvolněný. Pokud ale začneme zhluboka dýchat, nebo se jinak uvolníme, frekvence se sníží a člověku to hned „myslí“ lépe. Beta tedy není ideální stav pro řešení problémů. Théta a delta jsou pomalé frekvence, které se vyskytují v hlubokém spánku nebo i v kómatu. Relaxace se tedy využívá k „přeprogramování“ nevhodných programů pomocí imaginace, prospěšných výroků apod. V alfa hladině si opakujeme či představujeme žádoucí stav (SM označuje jako afirmace) – např. „Moje paměť je den ode dne lepší a lepší“; základní výrok je „Každý den se cítím lépe a lépe“.

Jádrem Silvovy metody je základní kurs, který je rozdělen na dvě části, dva víkendy, tj. v sobotu a neděli každý den zhruba 12 hodin s polední přestávkou. V základním kursu se absolventi naučí několik základních relaxačně imaginačních technik. Další možný navazující kurs je tzv. „Ultra kurs“, který je zaměřen na techniky léčebné. Tyto techniky jsou v podstatě variacemi vkládání ruky doplněné vibrací viz výše. Nicméně vše je vysvětlováno jako schopnost člověka léčit pomocí „bioenergie“, tedy v tomto konceptu se nevyskytuje žádná nadpřirozená síla. Další technikou ultra kurzu je tzv. programování vody, k léčebným účelům, což je stejné jako u některých homeopatických směrů, jak bylo uvedeno v části o homeopatii.

Jose Silva vydal řadu knih, ze kterých může zájemce nastudovat vše, co nabízejí kursy. Většina jich vyšla v českém jazyce. Veškeré informace a řada volných videí je dostupná také na internetu, např. na stránkách české centrály, <http://www.silvovametoda.cz/>.

2.2.19 Aromaterapie

S touto terapií bohužel nemáme osobní zkušenosti, vyjma inhalace par heřmánku

používané babičkami na léčbu rýmy a nachlazení. Jak už sám název ukazuje, jedná se o léčbu vůní. V aromaterapii pracujeme s prostředky, jejichž základem jsou rostlinné silice, což jsou bioaktivní vonné a chuťové látky, a dále s rostlinnými oleji. Bioaktivita olejů je rovněž významná, avšak působí na biochemické úrovni.

„Rostlinné silice jsou látky těkavé, nestálé, bezbarvé či barevné kapaliny rozdílné viskozity. Nejsou mísitelné s vodou. Dobře se rozpouštějí v rostlinných olejích, v medu, v lihu, mléce a smetaně. Obsahují uhlovodíky a kyslíkaté látky, které jsou hlavními nositeli jejich vonných a chuťových vlastností. Rostlinné oleje patří mezi tuky, jsou to směsi lipidů.“ <http://www.aromaterapie.cz/index.php?/pages/aromaterapie.html> 2.3.2013, 9:30

Éterické oleje, esenciální oleje nebo aromatické oleje, to jsou další názvy používané pro silice rozpuštěné v olejích. V rostlinách vznikají jako produkty metabolismu látky terpenické, kumariny, furokumariny a fenolické látky. Jsou obsaženy v různých částech rostlin ve zvláštních pletivech. Jejich význam není zcela objasněn. Jsou lákadlem pro opylovače a mají v rostlině funkci fytoncidů, tedy látek s proti-patogenními účinky. Obsah silic v rostlině kolísá v průběhu jejího vývinu, ale též v průběhu dne, což ukazuje na význam v metabolismu. Silice se získávají několika způsoby. Prvním způsobem je destilací vodní párou ze syrového produktu. Další možností je extrakce pomocí organických rozpouštědel. Tady vzniká extrakt „konkrétní“, který ještě obsahuje vosky, a z něj pak vymrazením získáme extrakt „absolutní“ bez vosků. Z květů získáme extrakt pomocí tuku, používá se např. vepřové sádlo, a macerace buď za studena, nebo za tepla. Z tohoto tuku pak silici získáme organickými rozpouštědly nebo stlačeným kyslíčným uhlíčkem v kapalném stavu. Poslední metodou je lisování, používá se například u kůry citrusů. Další cestou je syntetická výroba silic. Silice vyráběné synteticky však nemají pro terapii téměř žádný význam. Získané silice mají silnou koncentraci a musíme je tedy vícenásobně ředit. V koncentrovaném stavu mohou poškodit sliznice i kůži. V kapce silice je obsažena vůně a účinné látky přibližně z 1 kg rostlinné drogy.

Takto nařazené preparáty již můžeme použít v aromaterapii. Aplikace může být provedena mnoha způsoby. Jak již bylo zmíněno výše jedna z metod je inhalace, kdy dochází ke vdechování silice. Inhalace stimuluje čichový nerv a skrze něj ovlivňuje náš mozek, který pak ovlivňuje fungování všeho dalšího. Dále vdechování může transportovat látky do dýchacích cest, případně absorbovat v plicích. Inhalovat můžeme pomocí speciálních inhalátorů, které substancii rozptýlí do aerosolu mechanicky nebo pomocí inhalační lampy, která svíčkou nahřívá nádobku s kapalinou a díky tomu uvolňuje těkavé látky do prostoru a my je vdechujeme.

2.2.20 Urinoterapie

Urinoterapie, jak již svým názvem naznačuje, je užívání moči, zpravidla vlastní, k terapii. Sáhne-li do historie jistě objevíme řadu dobových záznamů několik tisíc let zpět, jak o vnitřním užívání, tak i o vnějším užívání moči, například jako desinfekce, či k léčení vyrážek apod. Moč u zdravého člověka by měla být sterilní tekutinou a např. k desinfekčním účelům v případě, že nic jiného nablízku není, ji doporučují i například dnešní příručky k přežití, či takové rady objevíme ve vojenských manuálech. V minulém či předminulém století můžeme najít taktéž zmínky o této terapii a zvláště ceněnou byla moč panenská. V dnešní době zažíváme comeback této metody. Nakolik je tato metoda účinná si netroufáme odhadnout, ale zabývají se jí i lékaři, viz např. <http://www.urinoterapie.eu/> (1.4.2013, 10:00).

Podívejme se tedy na soudobé představy o využití urinoterapie. V této oblasti

nemáme žádné osobní zkušenosti. Čerpáme tedy informace tedy pouze zprostředkované z literatury a internetu.

Dnes probíhají výzkumy urinoterapie v Evropě, USA, Indii, Austrálii i Japonsku. V Mexiku a Japonsku je již tato metoda součástí studia na lékařských fakultách, mají zde také několik klinik, kde pomocí urinoterapie léčí. Za posledních sto let byla objevena řada zajímavostí. Moč překvapivě snadno likviduje viry. V silné koncentraci ničí i viry např. obrny a vztekliny. Zároveň účinkuje jako výtečná a jistá přirozená vakcína. Osvědčila se při léčbě řady nemocí, včetně chronických a akutních zánětů jater, černého kašle, astmatu, senné rýmy, planých neštovic, migrény a zažívacích potíží. Také zkoušky s urinou ověřily, že zaručeně léčí šedý zákal, a mírní nemoci jako např. roztroušená skleróza, zánět tlustého střeva, vysoký krevní tlak, lupus, revmatický zánět kloubů, zánět jater, hyperaktivita, ekzém, cukrovka, pásový opar. (<http://www.celostnimediceina.cz/urinoterapie.htm> 1.4.2014, 10:30)

„Příznivců urinoterapie v lékařských a vědeckých kruzích přibývá, také svědčí to, že III. světového urinoterapeutického kongresu v Brazílii se zúčastnilo přes 300 lékařů ze 43 zemí všech kontinentů. Z České republiky se ho zúčastnila nejznámější odbornice na urinoterapii v České republice MUDr. Vilma Partyková. Tato lékařka je absolventkou Fakulty všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze. Pracovala 7 let na klinice, z toho 5 let jako anesteziolog Fakultní nemocnice v Praze na Vinohradech a přes 20 let jako všeobecná a obvodní lékařka. O urinoterapii napsala již druhou knihu, která byla inspirována ohlasem pacientů, čtenářů autorčiných článků a knih, posluchačů jejích přednášek a zájmem široké veřejnosti.“

<http://www.celostnimediceina.cz/urinoterapie.htm> 1.4.2014, 10:30

Moč obsahuje mnoho látek jako např. vitamíny, enzymy, hormony, soli, proteiny, minerály i stopové prvky a další, o kterých zatím mnoho nevíme. Moč také slouží pro stanovení diagnózy, a to napříč terapiemi a do hloubi času. Je totiž přesnou reprezentací stavu organismu, vzniká z krevní plazmy jako produkt látkové výměny v lidském těle. Nejdůležitější je, že urinoterapie vždy léčí uzdravuje organismus jako celek a ne pouze určitý orgán či nemoc, je vždy po ruce a její složení se během léčby mění podle potřeb organismu, nemá na rozdíl od farmakoterapie vedlejší účinky a je netoxická. Urinu lze údajně i homeopaticky upravit s promístit s vodou v patřičném ředění a aplikovat. (<http://www.celostnimediceina.cz/urinoterapie.htm> 1.4.2014, 10:30)

2.2.21 Fototerapie

Jak již název terapie naznačuje, jedná se o léčbu světlem. Ta může nabývat tisící forem. Zmínku o ní například nese v sobě i české rčení „Kam nemůže slunce, musí lékař“ s nímž by možná leckteří dnešní dermatologové posedlí ozónovou dírou ostře nesouhlasili. Pravda bude pravděpodobně jako obvykle někde mezi. Další aplikací může být například osvětlování při nedostatku slunečního záření, které nám působí například sezonní deprese. Mohlo by být aktuální např. v severských zemích, ale některé povedené roky, kdy slunce celou zimu nevidíme, i v našich zeměpisných šířkách. Máme osobní zkušenost s užitím speciálních zářivek, původně určených pro pěstování rostlin či akvarijních ryb. Tyto zářivky mají spektrum velmi podobné slunečnímu záření, a jsou tedy vhodné jako kompenzace nedostatku slunce. Dalším důvodem by mohl být i zákaz klasických žárovek, které ve svém spektru měly několikanásobně vyšší obsah červené složky, než mají

standardní „úsporcky“. Intenzivního světla ale i „intenzivní“ tmy lze s úspěchem využít při některých problémech se spánkem, taktéž máme s touto metodou osobní dobré zkušenosti. Další využití světla najdeme např. jako součást fyziatrie, tj. rehabilitační „lege artis“ medicíny. Používají se různé barvy světla, lasery a polarizované světlo. Taktéž všechny tyto druhy zdrojů světla využívá dermatologie pro léčbu např. ekzémů. Na trhu se objevují velmi často přístroje pro domácí užití emitující různé druhy světelného záření. Nelze je asi generalizovaně zatratit jako nefunkční, ale je nutno upozornit na naprosto neadekvátní ceny některých těchto konstrukčně extrémě levných zařízení. Některé takové „značkové“ lampičky s výrobní cenou v řádech maximálně stokorun nám jejich „prodejci“ zkoušejí vnutit na podivných seancích za desítky tisíc. Je až s podivem, jak je možné, že je takováto lichva vůbec v moderní společnosti možná. Velmi často se člověk na takovou prodejní seanci dostane s tím, že mu někdo zavolá, že vyhrál poukaz na několik tisíc korun zdravotní péče. V lepším případě ztratí zbytečně svůj čas, v horším podepíše smlouvu na „lampičku“ za např. 20 tis. korun a v nejhorsím se sám stane dealerem těchto zázračných zařízení.

2.2.22 Doteková terapie

Doteková terapie jak název napovídá používá doteku. Jsou to techniky podobné masáží, někdy pod tento název řadíme i masáže samotné. Význam této terapie je dvojitý. Pokud se jedná o skutečné masáže pak asi jejich blahodárný význam např. při bolestech zad, svalů apod. zná jistě každý. Nicméně i pokud zůstaneme jen v rovině doteků, je tato terapie zajímavá. V dnešní hektické době má většina lidí přirozených doteků velmi málo. Není divu, že na tuto terapii pak někteří jedinci reagují velmi citlivě, ať už pozitivně, či negativně. Z hlediska legislativy by tato terapie mohla být pro terapeuta poněkud riskantní. Bylo by vhodné vždy klienty seznámit s tím, co je součástí terapie, případně dohodnout pravidla a stvrdit podpisem. Někdy je velmi zajímavé sledovat reakce lidí na dotek i při jakýchkoli skupinových aktivitách. U dotekové terapie většinou sehrává obrovský význam pohlaví zúčastněných. Někdo snáší lépe dotek od člověka stejného pohlaví, někdo naopak opačného a někomu to je jedno jak pozitivně, tak negativně. Zajímalo nás, proč tomu tak je, ale žádné relevantní informace se nám najít nepodařilo. Určitě však tyto terapie mohou být v řadě případů velmi zajímavou alternativou či doplňkem např. psychoterapie apod.

2.2.23 Muzikoterapie

Terapie hudbou. Tato terapie je asi stará jako lidstvo samo. Různé formy hudby či rytmiky bubnů apod. byly využívány snad všemi společnostmi napříč prostorem a časem. Zmínky najdeme třeba v Bibli, ale i dalších dochovaných dobových materiálech, taktéž u dodnes žijících „primitivních“ společenství a v tunách antropologického popisného materiálu. Jistou formu muzikoterapie na sobě asi zkouší skoro každý z nás. Soudě podle množství lidí pohybujících se světem se sluchátky v uších nebo řvoucími reproduktory v autech se staženými okny, pokoušejí se svou terapii i „nabídnout“ druhým. Nicméně o vlivu hudby minimálně na lidskou psychiku není třeba pochybovat, a to jak negativním, tak pozitivním. Každý z nás má pravděpodobně svou píseň ze které mu „mráz běhá po zádech“ vzrušením či dojetím, ale také jistě hudbu, která v něm vyvolává agresi, nelibost, strach či úzkost. Stejně jako šamani při svých rituálech kdekoli na světě, jogíni či budhističtí mniši při svých meditacích, i my umíme užít hudbu k terapeutickému účinku. Obecně se tvrdí, že například barokní hudba má blahodárné účinky na lidskou duši, taktéž existují studie Beethovenovy hudby jako „léčivé“ a terapie postavené přímo na této hudbě.

Velmi terapeuticky zajímavá může být například hudba etnická. Často je používána hudba vycházející z indiánských tradic, a to zejména střední a jižní Ameriky (jako byli Inkové, Aztékové, Mayové, Hoppiové apod.), jako další se vyskytuje hudba keltská. Taktéž Asie nám nabízí množství zdrojů jako Nepál, Tibet, Čína apod. Zde je to často hudba spojená s náboženstvím a mnichy. Jak jsme si výše poukázali, že vliv hudby na lidské emoce a nálady je značný, je tedy také více než zřejmé, že hudba u člověka ovlivňuje fungování vegetativního nervového systému. Z toho lze prostou úvahou vyvodit vliv na většinu pochodů v lidském těle. Jak nám vegetativní nervový systém funguje v negativní rovině, máme dokonale zmapováno výzkumy zaměřenými na stres. O účincích hudby, relaxace, či meditace tedy není potřeba příliš přemýšlet jako o pozitivních, stačí jen primitivní úvaha, že jsou opakem, tedy negací či „brzdou“ stresu. Jelikož stres je jaksi v dnešní společnosti všude přítomen, pak cokoli jej kompenzuje, je svým způsobem ozdravné, i kdyby na „ideálně zdravého“ jedince nemělo žádný vliv, neboť v nemocné společnosti až na naprosté výjimky nemáme zdravých jedinců. Další využití muzikoterapie je aktivní tvoření zvuků, „hudby“ například v různých kolektivních terapiích. Často může velmi dobře působit tato produkce u řady psychických problémů. Různé kursy nám nabízené nás naučí, jak užívat muzikoterapii již od prenatálního období až do smrti. Nemáme s nimi však osobní zkušenost. Dá se však předpokládat, že i v této oblasti bude jako v jiných oblastech kvalita výrazně kolísat.

2.2.24 Arteterapie

Arteterapie je terapie využívající k léčbě obraz a výtvarné aktivity. Někde se můžeme setkat s tím, že je pod ní řazena i muzikoterapie, tím však vzniká poněkud chaos, tedy ponecháváme jen jako informaci. To, co bychom si mohli představit pod arteterapií, jsou tedy všemožné výtvarné techniky, kdy terapií je tvůrčí proces vytváření obrazu. Uplatnění najde v psychologii, psychiatrii, ale i při léčbě či kompenzaci dalších problémů, i somatických. Pomáhá při překonání strachu, náročných životních situacích apod. Význam má i při poznání sebe sama a vytvořená díla mohou mít i velkou diagnostickou hodnotu. Užívání samotných barev či obrazů vytvořených někým jiným, ať už jen jako umělecké dílo, či se záměrem terapeutického působení, má podobná specifika jako poslech „hotové“ hudby v muzikoterapii. Arteterapie je vyučována i na vysokých školách jako součást výuky psychologie, vyskytuje se ojediněle i jako specializované bakalářské studium. Jako metoda jistě může být zajímavá v řadě oborů a u řady problémů, kde například vážně z nějakého důvodu verbální komunikace.

2.2.25 Hipoterapie

Je řazena mezi fyzioterapii, nepatří tedy do metod ryze alternativních, ale je přijímána i v kruzích konvenčních. Tato terapie využívá koně a jejich pohyb jako stimul a rehabilitační prvek. K léčebnému působení dochází pohybem koně a přenosem tohoto pohybu na „jezdce“ – pacienta, který je na koňském hřbetě v poloze vhodné nebo možné např. vzhledem k zdravotním problémům. Kůň je průvodcem člověka již několik tisíc let a blahodárné účinky jízdy na koni byly vždy vyzdvihovány. Indiáni jej údajně používali k resuscitaci raněných položených napříč přes hřbet koně. Jako terapie se v Evropě používá zhruba od poloviny 20. století. Její blahodárné účinky se ukázaly hlavně u nemocí pohybového aparátu, nejčastěji u dětí, např. s dětskou mozkovou obrnou. Také samotná jízda na koni u lidí relativně zdravých zlepšuje řadu parametrů, jako např. držení těla, zpevnění páteře, psychicky uklidňuje, harmonizuje a bystří smysly. Pro handicapované klienty pak hipoterapie může být vstupní branou zpět k normálnímu životu. Kůň působí i

psychoterapeuticky, a to v mnoha aspektech. Literatura uvádí i působení pedagogické a socioterapeutické. Je tím vlastně myšleno využití koně jako prostředníka tam, kde běžné metody v těchto oblastech selhávají; kůň pak např. pro dítě zprostředkuje přechod k normálnímu chování, nebo ve speciální pedagogice zlepšuje schopnosti jako soustředění či motorické schopnosti, a prostřednictvím nich může následně ovlivnit i další. Terapie začíná navázáním kontaktu klienta s „jeho koněm“. Kůň je komunikativní, vnímá verbální i nonverbální komunikaci (doteky, laskání), spolupracuje při verbální, reaguje na slovní povely. Kůň se nepřetvařuje, jeho reakce jsou často pudové a nutí jimi klienta k ukázněnosti, nesnáší chaos, hluk a agresivitu. Výchovný vliv koně je možno velmi dobře využít v psychiatrii a pedagogice.

2.2.26 Canisterapie a jí podobné terapie (kočky, delfíni)

„Canisterapii se rozumí léčebný kontakt psa a člověka. Pes už svou přítomností dokáže vyvolat dobrou náladu všude tam, kde je jí nedostatek. A o tom, že úsměv léčí není pochyb. Ale už dávno to není jen o radosti, kterou psi lidem přinášejí. Canisterapie může mít formu individuální nebo kolektivní. Využívá se různých druhů plemen, s průkazem původu, ale i bez něj.“ <http://www.canisterapie.cz/cz/> 1.4.2013, 14:20

Canisterapie je tedy v podstatě léčba pomocí psa. O účincích psa na lidskou psychiku asi nelze pochybovat. U řady lidí je pes nejoblíbenějším zvířetem. Svědčí o tom i česká rčení „Pes přítel člověka“ nebo „Jediná opravdová láska, která lze koupit za peníze, je pes“. Jsou samozřejmě i lidé, kteří psy nesnáší, nicméně dost často mají zase tito lidé rádi kočky, tudíž psa v terapii nahradíme kočkou a dosáhneme podobných výsledků. Objevují se zde i určité módní vlivy, takže ti movitější mohou k této zvířecí terapii využít již i u nás terapii pomocí delfínů.

Tyto terapie se používají převážně u psychických problémů. Často však mohou být využívány u dětí, které mají i kombinovaná postižení, například pohybová a mentální, ale taktéž jen u klientů pohybově postižených, nebo epileptických a dalších problémů. U posledně jmenovaných již pak speciálně cvičený pes zvládá úkony obsluhy či pomoci podobně jako např. asistenční psi. Pes v canisterapii tedy může mít řadu funkcí. Kromě dříve jmenovaných může být, podobně jako kůň, prostředníkem například u zneužívaných dětí, neurotických, autistických apod. nebo zastává i další výkonné funkce jako polohování, určitou obsluhu, či může být indikátorem například blížících se epileptických záchvatů. Polohování je pohybování pacientem, který se sám hýbat nemůže aby nedocházelo k proleženinám a jiným poškozením; taktéž pes může sám sebe „přikládat“ na různá místa pacientova těla a prohřívát je, čehož využíváme u některých druhů onemocnění, např. křečovitých. Canisterapii v širším pojetí by mohlo být například i soužití osamocených seniorů s pejskem, kde pes zastává roli společníka, posluchače apod. Dnes se toto soužití objevuje i u „single“ žijících jedinců, kteří kompenzují pejskem absenci mezilidské lásky. Nicméně toto již je stav poněkud patologický.

2.2.27 Teatroterapie

Terapie divadlem, dramatherapy a podobné názvy, které se vyskytují v této oblasti. Jedná se o využití technik divadelních či dramatických k různým terapeutickým i diagnostickým účelům, k sebepoznání, poznání druhých. Techniky mohou být projektivní, reaktivní, hraní různých rolí. Vhodné například pro skupinové terapie, kurzy rozvoje osobnosti, teambuildingové aktivity, do škol jako součást primární prevence a všude tam, kde je důvod použít a i dostatek potenciálních aktérů her. Zapojení aktérů může být velmi

různorodé, počínaje herci hrajícími sama sebe či nějakou svou roli nebo chybu, stejně tak zastupujícími někoho jiného a nastavujícími mu zrcadlo, ale i jako tvůrci, diváci, kritici apod. Tato terapie může být vhodná např. do věznic, psychiatrických léčeben, ale i dětských domovů nebo podobných výchovných zařízení. Snad bychom pod tuto kategorii mohli zařadit i psychodrama Jacoba L. Morrena, jež je individuální terapií jedince ve skupině, nikoli skupinovou terapií. Domníváme se však, že není nutno vymezovat ostré hranice.

2.2.28 Bachova květová terapie

S touto terapií bohužel nemáme žádné osobní zkušenosti, omezíme se tedy jen na citace z jiných zdrojů.

„Tvoří ji 38 výtazků z různých květů a rostlin. Pomáhá člověku zvládnout nejrůznější záporné emoce, harmonizovat mysl a tím i nastartovat přirozenou obranyschopnost organismu. Květové esence pomáhají uvolnit zablokovanou životní energii a uvést ji opět do pohybu. Každý nezpracovaný problém, všechny starosti, strachy a bolesti z minulosti, které člověk utrpěl či někomu způsobil, blokují životní energii a oslabují připravenost člověka postavit se na odpor škodlivým zevním vlivům. Květové esence pomáhají lidem k celostnímu pohledu na věc a způsobují, že se pak stávají otevřenějšími, schopnějšími lépe čelit negativním vlivům. Květy nemají za úkol vymizet psychické a tělesné symptomy, slouží však jako pomocný prostředek k překonávání toho, co tyto symptomy způsobili.“

(<http://www.bachovaterapie.cz/BTK.php> 2.4.2013, 19:30)

Tolik citace ze stránek distributora Bachových esencí.

„Filozofií tohoto systému léčení je jednoduchost, úplnost a uzdravování sebe samého. Cílem této terapie je vysílat energetické impulsy z namíchaných kapek do oblasti duševní (citové) a ta zase následně vysílá impulsy do oblasti tělesné. Mezi energií esence a lidskou energií se vytvoří vztah a tím se stimulují harmonické vibrace lidského těla. Esence působí na to, čemu říkáme negativní emoce - např. strach, vyčerpanost, nedostatečné sebevědomí, pýcha, žárlivost, nejistota, podrážděnost. Ty často vedou k blokaci energie a tím i k možnému propuknutí nemoci. Esence pomáhají odstranit zablokovanou energii a tím se člověk dostane zpět do harmonického vyváženého duševního stavu. Proto je někdy tato metoda nazývána léčbou obnovením harmonie vědomí.“

<http://www.celostnimedicina.cz/bachova-kvetova-terapie.htm?gclid=CIG3ttac9bYCFWfltAodmQ4AKQ> 1.4.2013 20:00

Nakolik tedy Bachovy esence mohou fungovat ponecháme na úvaze každého čtenáře. Nicméně snoubí se zde jisté podobnosti z technik jiných. Snad za úvahu stojí to, že jen jedny esence jsou ty pravé, což znamená monopol na jejich výrobu. A tak jako licence u moderní farmacie, ani v oblasti alternativní medicíny nevěští mnoho dobrého. Minimálně tedy lze předjímat přehnané ceny. Určitým vodítkem nám také může být, kdo nabízí jaké kombinace „alternativních terapií“, ale k tomu se ještě dostaneme v závěru práce.

2.2.29 Psychoterapie k léčení somatizovaných problémů

Tato velice rozsáhlá oblast terapie je velice opomíjena. Máme s ní značné osobní zkušenosti, povětšinou pozitivní, přesto se domníváme, že řada lidí vůbec netuší, co to jsou somatizace psychických problémů a dále hltá produkty farmakologických koncernů i v případech, kde by daleko efektivněji přispělo k uzdravení dobré slovo. Zdaleka se nejedná

jen o nadužívání psychoaktivní farmakoterapie, jako jsou antidepresiva, anxiolytika, trankvilizéry a další. V řadě případů jsou to „léky“ typu kortikosteroidů na alergie, atopické ekzémy, analgetika, antiastmatika, antiepileptika a řada dalších. V dnešní době řada lékařů v bílých pláštích, pokud mají svědomí, přiznává, že velké množství „nemocí“, které léčí „hrstmi léků“ jsou původu psychického, například způsobené všudypřítomným stresem. Jejich názory se však zpravidla liší jak kvantitativně, tak kvalitativně. Nicméně dnes již běžně nacházíme zmínky o 50% všech nemocí jako psychosomatických a nezdá se, že bychom mohli narazit i na čísla vyšší. Jelikož však nelze příliš jednoduše tuto hodnotu relevantně prozkoumat, smířme se s tím, že na 50% se řada odborníků je schopna jaksi dohodnout. I pokud by to byla jen poloviční hodnota, bylo by to číslo alarmující. Bylo by tedy velmi dobré, aby ve společnosti byla zásadně větší znalost těchto mechanismů, ale dobré by to bylo jen pro pacienta. Pro „farmakomafie“ by to samozřejmě dobré vůbec nebylo.

Tedy vrátíme-li se k užití psychotherapeutických technik k léčbě somatických problémů, ví se o ní málo nejen mezi veřejností, ale i mezi lékaři. Snad jen v psychiatrii a jejím věčném boji s psychologii bychom objevili určitou snahu najít střed. Na druhou stranu jen málo psychologů napadne, že dalším konkurentem na trhu je pro ně alergologie, dermatologie, gastrointestinální medicína, neurologie, kardiologie, interní medicína a řada dalších oborů jako například oftalmologie, někdy onkologie a podobně, u kterých by málokoho napadlo, že i zde může léčit pouhé slovo. Ve všech těchto oblastech může psychotherapie v řadě případů být efektivní cestou k uzdravení. Bohužel však jako u řady jiných metod vyžaduje pacientovu účast, vůli, disciplínu a čas. Jednotlivé směry v psychotherapii a k čemu je užít zde rozebírat nebudeme, vydalo by to na dílo podstatně rozsáhlejší než tato práce. Nicméně o schopnosti člověka se uzdravit vlastní silou byly již popsány tony papíru, zájemce najde dostatek odkazů v sekci použité literatury. Jak jsme již dříve zmínili, i některé druhy alternativní medicíny mohou fungovat jako psychotherapie. Sám placebo efekt bychom mohli označit jako formu psychotherapie. V souvislosti s psychotherapeutickou léčbou je asi potřeba znovu zdůraznit, že tam, kde je u pacienta veliká psychická zátěž, zpravidla výrazně klesá imunita. Takového člověka pak vyřazují z běžného života, případně invalidizují či zabíjejí často i banální choroby, se kterými by se zdravý organismus hravě vyrovnal. Tedy v případě tomto vlastně psychotherapií vracíme imunitu k normálu a tím pacienta zpět do „normálního“ života. Tím se významně rozšiřuje spektrum použití psychotherapie, neboť lidí pod psychickým tlakem v dnešní bezcílné společnosti stále přibývá a snížení imunity většiny jedinců je pak jen otázkou času. Antibiotika a antidepresiva sice takovému člověku obvykle dovolí nějakou dobu přežít, otázkou je však jak, jak dlouho a za jakou cenu.

2.2.30 Terapie stravou, zdravá výživa, vitamíny (např. podle Adelle Davis)

Tato terapie by neměla být vlastně terapií, ale životním stylem. Tedy jíst zdravě. Nicméně jelikož to téměř nikdo z nás nedělá (vždyť svět je plný lákadel), může být někdy i obyčejná zdravá strava terapií řady civilizačních chorob. Taktéž dnes rozeznáváme tzv. funkční potraviny, tj. dalo by se říci určité potraviny s přidanou hodnotou, které mohou mít vliv na naše zdraví, ale i pomáhat léčit naše problémy. Již v titulku zmiňovaná Adelle Davis se touto cestou vydala koncem druhé poloviny 20. stol. Je velmi zajímavé konfrontovat její cca 40 let stará díla s dnešními názory. V tomto kontextu se jeví někdy až vizionářsky. Viz (Davis, 1998).

Samozřejmě pod tento titulek bychom mohli shrnout mnoho. Naším záměrem v tomto bodu tedy bylo spíše uvědomělé užívání potravy jako prevence problémů, ale i terapie v době, kdy již problémy vznikly. Z tohoto pohledu je naše strava důležitá z mnoha aspektů. Zdaleka nestačí naplnit portfolio rozdělení nutričních látek, i když to je velmi

důležité. Další velkou neznámou je chemie v potravinách, již nikdo příliš nezkoumá a v potravinách jí každým dnem přibývá. Jejím dlouhodobým působením na člověka se nikdo příliš nezabývá, ale že nebude asi příliš pozitivní, nás většinu napadne. Taktéž se nikdo nezabývá zkoumáním kombinací aditiv, ale vždy se zkoumá jen jedna přídatná látka. V neposlední řadě je to i věc obsahu dalších látek v potravinách, neboť co je nám platné rajče nakapávané chemií a vypěstované hydroponicky jen na základních prvcích jako např. N, P a K, dalších stopových prvků zcela prosté. Totéž platí u většiny plodin včetně obilnin. Pole jsou vyčerpaná a chemicky se dotují jen prvky důležité pro růst, nikoli pro zdraví. Tedy i z tohoto pohledu je daleko lepší pampeliška z vlastní zahrádky než okurka ze Španělska. Na téma potravin by se dalo napsat mnoho, my se tedy smíříme s tím, že vhodně zvolená potrava (z pohledu všech výše zmíněných aspektů) může působit jak preventivně, tak terapeuticky.

2.2.31 Oberon a podobné diagnostické elektrické záračné přístroje

Pod tento bod řadíme všechny „záračné“ krabičky a krabice od pěti tisíc do milionu korun pořizovací ceny, které údajně určí diagnózu skoro stejně přesně jako laboratoře a zobrazovací technika běžné fakultní nemocnice v řádech minut až desítek minut. Jako znalí v oblasti měřicí a automatizační techniky a taktéž znalí možností informačních technologií považujeme možnost deklarované funkce přístrojů za spíše iluzorní, nebudeme se jimi nadále příliš zabývat. Jak ukáže výzkum v části praktické, ještě se tato zařízení nestihla dostat příliš do povědomí populace. Tedy máme o důvod víc tuto oblast nijak dále nerozebírat a jen varovat, že tady již je pravděpodobně potřeba silné víry, nikoliv v nadpřirozené bytosti, ale v neexistující deklarované vlastnosti „diagnostických“ zařízení a všemocnou vědu a techniku. V dnešní době je samozřejmě jednodušší člověka přesvědčit o síle blikající krabičky než síle zařikání a muřích nohách, nicméně „pouťový“ design některých takových zařízení inteligentnějšího člověka odradí sám. I tak se však dost „věřících zákazníků“ najde.

2.2.32 Zapper, Ravo zapper (Huldy Clarkové)

Tuto speciální elektronickou hračku jsme nechali nakonec. Zaper je zařízení vynalezené Huldou Clarkovou. Od všech předchozích se liší svou jednoduchostí. Hulda Clarková návod na jeho stavbu uvádí ve svých knihách. Zapper si tedy může zhruba za cenu 50 Kč nebo dvou dolarů postavit kdokoli na světě. Jedná se o jednoduchý generátor obdélníkového napětí o frekvenci okolo 32 kHz a napětí 9V z baterie jako napájecího zdroje. Z pohledu norem a předpisů v elektrotechnice se jedná o napětí bezpečné a tělu neškodné. Hulda Clarková ve svých knihách uvádí, že tato frekvence vadí většině patogenních organismů v těle. Její teorie je postavena na tom, že jakákoli problém těla má svůj korelát v cizopasném organismu. Pomocí průchodu proudem, generovaného zapperem skrze naše tělo, tyto organismy postupně zlikvidujeme, aniž bychom způsobili jakoukoli další újmu. Co se týče vlivu na běžné známé patogenní organismy, asi by nebylo těžké funkci zapperu laboratorně ověřit či vyvrátit, pochybujeme však, že by se tím kdokoli někdy seriózně zabýval. Co se týče nežádoucího vlivu na organismus, nikdy asi nejsme schopni odhadnout, co může někomu ublížit, nicméně při volání z mobilního telefonu rozhodně náš organismus dostává daleko větší elektromagnetickou zátěž, taktéž na rentgenu, magnetické rezonanci apod. Tedy pravděpodobnost jakékoli významnější újmy bude zcela minimální, přesto bychom asi doporučili kardiakům s kardiostimulátorem zapper nepoužívat. Taktéž lze globálně u všech podobných zařízení, která se dotýkají vodivými částmi člověka, doporučit nenapájet je jinak než z baterie. Vyzkoušeli jsme toto

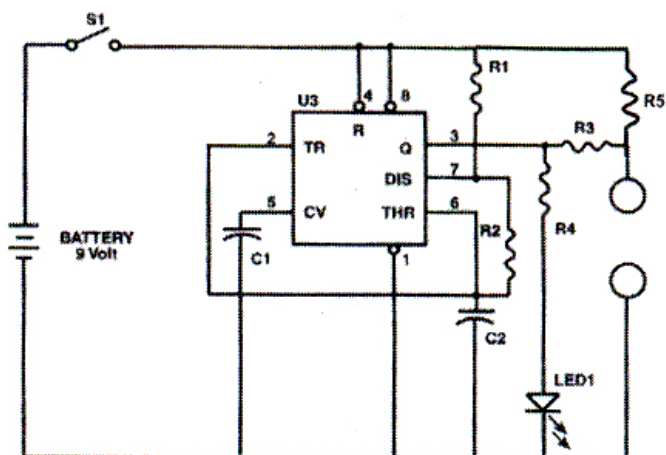
zařízení sestavit a používat, nezaznamenali jsme víceméně žádné významnější subjektivní změny, ani pozitivní ani negativní.

Zde uvádíme schéma zapojení použité v knize Huldy Clarkové:

ClarkZapper.net

30kHz Hulda Clark Zapper Parts List:

- R1 - 1K
- R2 - 4.7K
- R3 - 1K
- R4 - 2.2K
- R5 - 39K
- C1 - .0047 uF
- C2 - .0047 uF
- U3 - MC 1455
- LED - 3 ma LED red



(<http://www.clarkzapper.net/zapper-schematic.html> 1.5.2013, 10:00)

Na těchto a mnoha dalších stránkách můžeme najít mnoho informací o této metodě.

Praktická část

3 Praktická část

3.1 Výsledky výzkumu

3.1.1 ZÁKLADNÍ ÚDAJE O PROVEDENÉM PRŮZKUMU

Autor průzkumu:	Josef Štědronský
Šetření:	03. 03. 2012 - 10. 03. 2012
Počet respondentů:	99
Počet otázek (max/průměr):	45 / 43.19
Použité ochrany:	žádné
Zobrazení otázek:	celý dotazník najednou
Návratnost dotazníků:	77,5 %

Návratnost dotazníků je dána poměrem vyplněných a zobrazených dotazníků. Jedná se o orientační údaj, který nebere v potaz ty oslovené respondenty, kteří ani nezobrazili úvodní text (neklikli na odkaz na dotazník).

Průměrná doba vyplňování:	00.05:43
---------------------------	----------

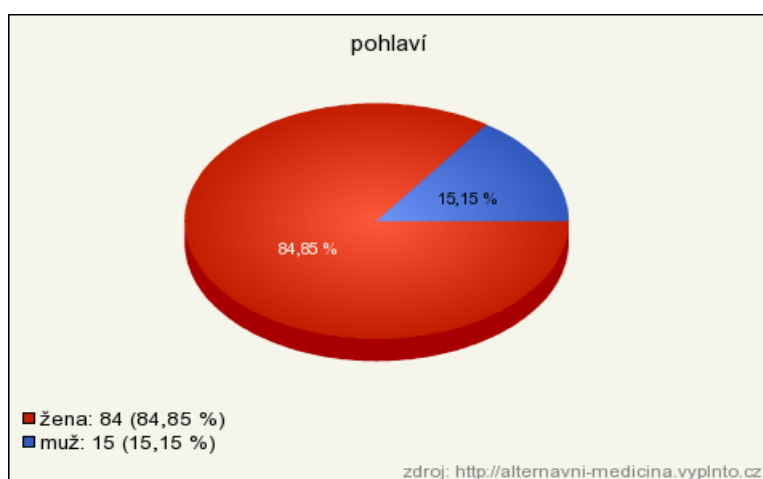
ÚVODNÍ INFORMACE ZVEŘEJNĚNÉ RESPONDENTŮM

Tento dotazník zkoumá postoje respondentů a jejich názory na alternativní medicínu.

ODPOVĚDI RESPONDENTŮ

1. pohlaví (povinná, seznam – právě jedna)

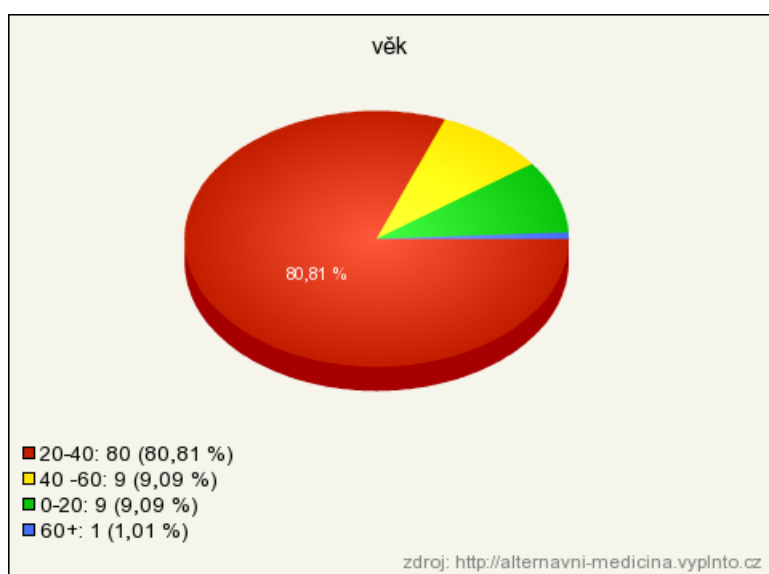
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
žena	84	84.85%	84.85%
muž	15	15.15%	15.15%



Z výsledku vidíme, že většinu respondentů tvoří ženy, pravděpodobně je to dáno tím, že na dotazník vesměs odpovídají ti, kdož využívají služeb portálu www.vypnto.cz, tj. převážně studenti humanitních oborů, kde je převaha žen.

2. věk (povinná, seznam – právě jedna)

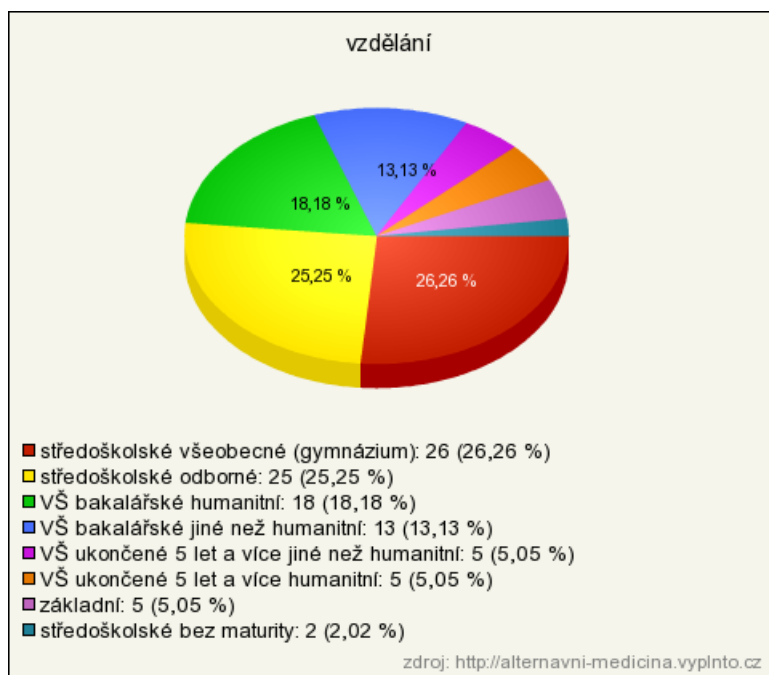
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
20-40	80	80.81%	80.81%
40 -60	9	9.09%	9.09%
0-20	9	9.09%	9.09%
60+	1	1.01%	1.01%



Z výsledků je patrné, že drtivá většina jsou lidé v kategorii 20-40 let, tj. lidé v produktivním věku a v období, které je pro většinu lidí obdobím dobrého zdraví. Tento fakt je potřeba si při vyhodnocování výsledků uvědomit. Pokud bychom měli více respondentů staršího věku, je pravděpodobné, že by se výsledky u některých dotazů méně či více lišily.

3. vzdělání (povinná, seznam – právě jedna)

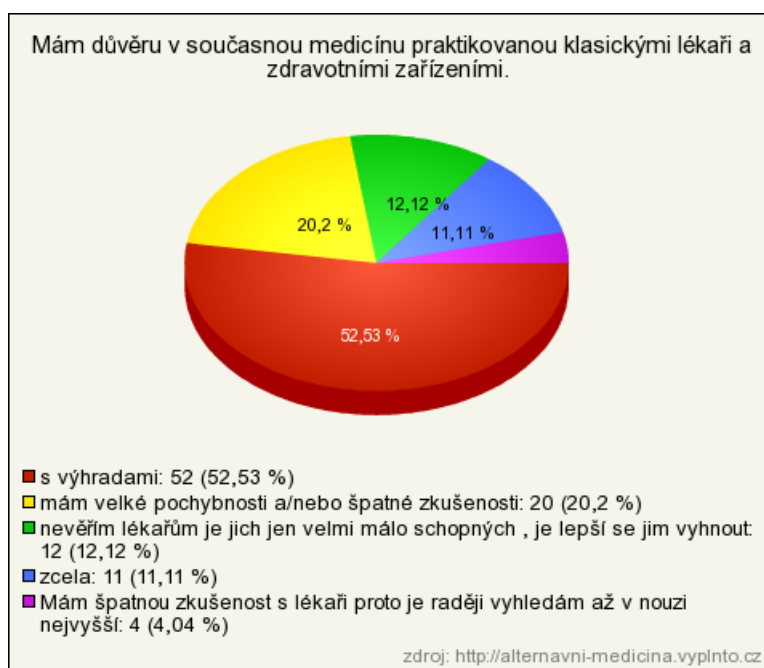
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
středoškolské všeobecné (gymnázium)	26	26.26%	26.26%
středoškolské odborné	25	25.25%	25.25%
VŠ bakalářské humanitní	18	18.18%	18.18%
VŠ bakalářské jiné než humanitní	13	13.13%	13.13%
VŠ ukončené 5 let a více jiné než humanitní	5	5.05%	5.05%
VŠ ukončené 5 let a více humanitní	5	5.05%	5.05%
základní	5	5.05%	5.05%
středoškolské bez maturity	2	2.02%	2.02%



Zde vidíme portfolio vzdělanosti respondentů. Dá se říci, že většina respondentů je minimálně středoškolsky vzdělána, a cca 40% respondentů absolvovalo nějakou formu vysokoškolského studia. Tedy náš vzorek bude výrazně posunut ve vzdělanosti vůči celé populaci. Dá se tedy předpokládat, že mezi respondenty bude více kriticky myslících a skeptiků než v celé populaci. Tedy výsledky budou tímto pravděpodobně ovlivněny v neprospěch alternativní medicíny.

4. Mám důvěru v současnou medicínu praktikovanou klasickými lékaři a zdravotními zařízeními. (povinná, seznam – právě jedna)

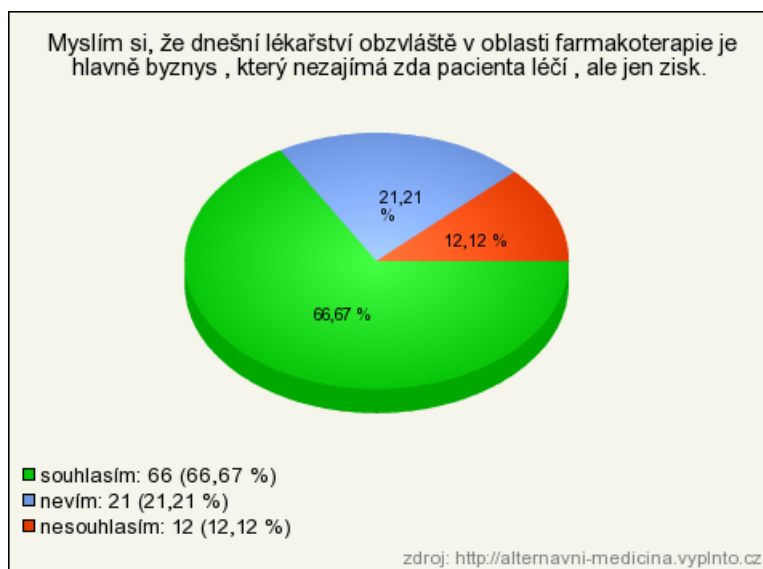
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
s výhradami	52	52.53%	52.53%
mám velké pochybnosti a/nebo špatné zkušenosti	20	20.2%	20.2%
nevěřím lékařům je jich jen velmi málo schopných, je lepší se jim vyhnout	12	12.12%	12.12%
zcela	11	11.11%	11.11%
Mám špatnou zkušenost s lékaři proto je raději vyhledám až v nouzi nejvyšší	4	4.04%	4.04%



Na tomto grafu vidíme, že zhruba polovina respondentů má důvěru v současnou medicínu. Vzhledem k věku většiny respondentů se dá očekávat, že toto je výsledek spíše racionální úvahy a nikoliv empirický. Je pravděpodobné, že řada respondentů má malé zkušenosti s medicínou, neboť, díky věku, zatím žádné závažnější zdravotní problémy, potažmo tedy příležitost získat dobré či špatné zkušenosti, neměli. Naše zkušenosti jsou spíše opačné, nicméně to nic nevyovídá o klasické medicíně jako takové, ale jen o tom, že ne všichni lékaři jsou „vyvolení“, ale řada jich je jen „povoláných“.

5. Myslím si, že dnešní lékařství obzvláště v oblasti farmakoterapie je hlavně byznys, který nezajímá zda pacienta léčí, ale jen zisk. (povinná, seznam – právě jedna)

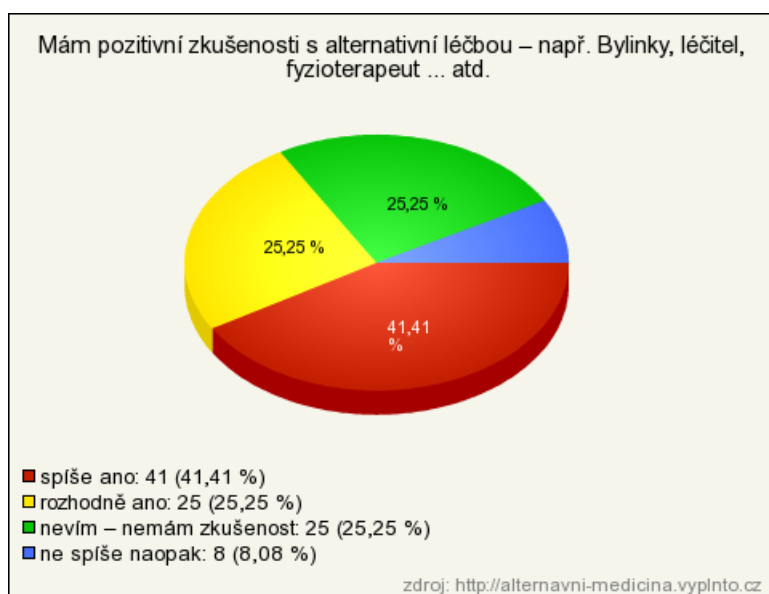
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
souhlasím	66	66.67%	66.67%
nevím	21	21.21%	21.21%
nesouhlasím	12	12.12%	12.12%



Tento graf nám ukazuje zajímavý pohled na to, co si respondenti myslí o farmakoterapii. Je z něj patrné, že většina respondentů již nabyla zkušenosti a taktéž někdy zaplatila účet v lékárně. Naše zkušenosti jsou podobné a pro další stačí nahlédnout do díla Johna Virapena *Nežádoucí účinek smrt* či do děl Hnízdičkových, Lebenhartových a dalších autorů (viz Literatura).

6. Mám pozitivní zkušenosti s alternativní léčbou – např. Bylinky, léčitel, fyzioterapeut ... atd. (povinná, seznam – právě jedna)

Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
spíše ano	41	41.41%	41.41%
rozhodně ano	25	25.25%	25.25%
nevím – nemám zkušenost	25	25.25%	25.25%
ne spíše naopak	8	8.08%	8.08%



Výsledky této souhrnné otázky nám ukazují, že velká většina respondentů uvádí alespoň nějakou pozitivní zkušenost s alternativní medicínou, nicméně 8% respondentů má zkušenost spíše opačnou.

7. Někdo z mých blízkých či známých má pozitivní zkušenost s alternativní medicínou . (povinná, seznam – právě jedna)

Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
rozhodně ano	43	43.43%	43.43%
je to zhruba „půl na půl“	31	31.31%	31.31%
nemám tyto informace	21	21.21%	21.21%
mám spíše špatné zprostředkované zkušenosti	4	4.04%	4.04%



Tato otázka byla zařazena právě proto, že jsme očekávali respondenty spíše mladé a zdravé a chtěli jsme tedy od nich i „zprostředkovanou zkušenost“, neboť i zdravý a mladý jedinec může mít kolem sebe lidi, kteří jsou na tom zdravotně poněkud hůře, např. rodiče či prarodiče. Předpoklad se ukázal jako správný a míra pozitivních zkušeností vzrostla.

8. Nevěřím těmto metodám, jsou to zpravidla šarlatáni a podvodníci. (povinná, seznam – právě jedna)

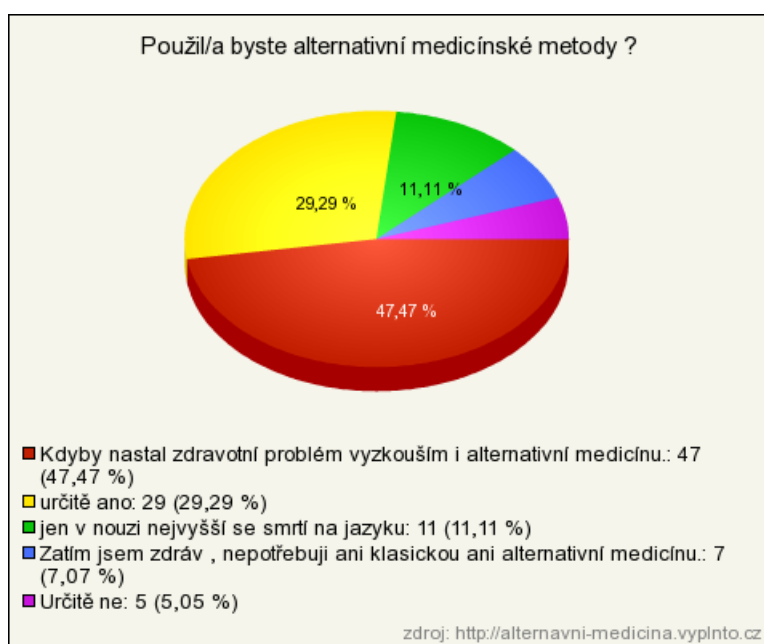
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
věřím jen některým	66	66.67%	66.67%
skoro vše je podvod	13	13.13%	13.13%
věřím většině metod	11	11.11%	11.11%
rozhodně nevěřím	9	9.09%	9.09%



Tato otázka byla trochu sugestivní, záměrně volena v negativní rovině, přesto téměř 80% respondentů vyjádřilo pozitivní náhled na alespoň některé metody.

9. Použil/a byste alternativní medicínské metody? (povinná, seznam – právě jedna)

Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
Kdyby nastal zdravotní problém vyzkouším i alternativní medicínu.	47	47.47%	47.47%
určitě ano	29	29.29%	29.29%
jen v nouzi nejvyšší se smrtí na jazyku	11	11.11%	11.11%
Zatím jsem zdrav, nepotřebuji ani klasickou ani alternativní medicínu.	7	7.07%	7.07%
Určitě ne	5	5.05%	5.05%



Tato otázka byla také trochu sugestivní a naznačuje nám, že české „Tonoucí se stěbla chytá“ platí v této oblasti naprosto perfektně. Tedy dá se říci, že většina respondentů ve chvíli zdravotního problému bude hledat cestu ke zdraví všemi dostupnými prostředky. Z toho lze vyvodit, že na tomto principu mohou parazitovat různí šarlatáni v této oblasti se pohybující.

10. Léčba rakoviny konvenční medicínou je správná cesta? (povinná, seznam – právě jedna)

Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
jak kdy, u některých druhů má jistě dobré výsledky	59	59.6%	59.6%
určitě ano	16	16.16%	16.16%
za posledních 50 let se v onkologické terapii mnoho nezměnilo, je potřeba hledat jiné cesty	15	15.15%	15.15%
ne, spíše pacientovi škodí a zpravidla mu zbytek života znehodnotí	9	9.09%	9.09%



Tato otázka byla zařazena z několika důvodů. Po prostudování řady knih (např. Siegel, Simontoni) se nám jeví, že v této oblasti konvenční medicína příliš nepokročila a metody používané dnes nejsou příliš revoluční. Snad jen protonová léčba nahrazující klasické ozařování slibuje nějaký výraznější pokrok. Řada autorů také upozorňuje na velmi pokřivenou metodologii studií úspěšnosti léčby onkologických pacientů. Naši respondenti se domnívají, že u některých druhů má dobré výsledky, a to zhruba 75% respondentů. Neznáme statistiky a vzhledem k jejich možnému záměrnému zkreslení by nám ani tato

znalost příliš nepomohla, tj. netroufáme si hodnotit tuto oblast, nicméně na grafu můžeme vidět poměrně velkou důvěru respondentů.

11. Psychiatrická léčba farmaky např antidepresivy je indikována v zcela neopodstatněných případech a lidem spíše škodí. (návyk, vedlejší účinky) (povinná, seznam – právě jedna)

Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
ano, je indikována všeobecně, stejně jako antibiotika na rýmu praktickými lékaři	40	40.4%	40.4%
ne, indikace je většinou na místě a přínos pro pacienta je větší než rizika	23	23.23%	23.23%
ano, je to pro psychiatry velmi pohodlné	18	18.18%	18.18%
ano, farmaceutický průmysl korumpuje lékaře a vědce aby měl větší zisky	18	18.18%	18.18%



Tato otázka je podobného charakteru jako otázka předchozí, avšak zdánlivě není tak morbidní. Nicméně zdání může být klamné. John Virapen ve své knize *Nežádoucí účinek smrt* popisuje uvádění léku Prozac na evropský trh, všechny podvody a dezinformace s tím spojené, a vlastně snaha společnosti jež jej zaměstnávala, udělat ze zdravých nemocné a následně „závislé“ stálé zákazníky. Uvádí, že ve spojitosti s tímto preparátem se zhruba 250 000 lidí pokusilo o sebevraždu a cca 25 000 osob tento pokus dokonalo.

Zajímavé tady je že 23 % respondentů si myslí, že je vše v pořádku. Udělali jsme vlastní pokus a po návštěvě lékaře, kterému byl sdělen jako problém stres s určitými somatickými dopady, byla okamžitě předepsána antidepresiva. Domníváme se, že na základě anamnézy zcela zbytečně a měla být doporučena spíše jóga, relaxace, meditace

nebo ruční práce.

12. Další otázky budou na alternativní diagnostiky a terapie – můžete zde vložit postřeh, připomínku (nepovinná, krátký text)

Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
neexistuje nemoc, která by se týkala jen duše a neexistuje nemoc, která by se týkala jenom těla	1	16.67%	1.01%
Lze za farmakoterapii považovat léčbu kvasničkám?	1	16.67%	1.01%
téměř nulová osvěta, minimální podpora od ZP = minimální možnost volby, negativní PR v médiích	1	16.67%	1.01%
nemám	1	16.67%	1.01%
v opodstatněných případech - rozhodně homeopatie metoda 1. volby	1	16.67%	1.01%

Tyto odpovědi či poznámky respondentů ponecháváme jen pro úplnost, nejsou však příliš relevantní k naší zkoumané problematice.

13. lázeňská péče – lázně Karlovy Vary a podobně (povinná, seznam – právě jedna)

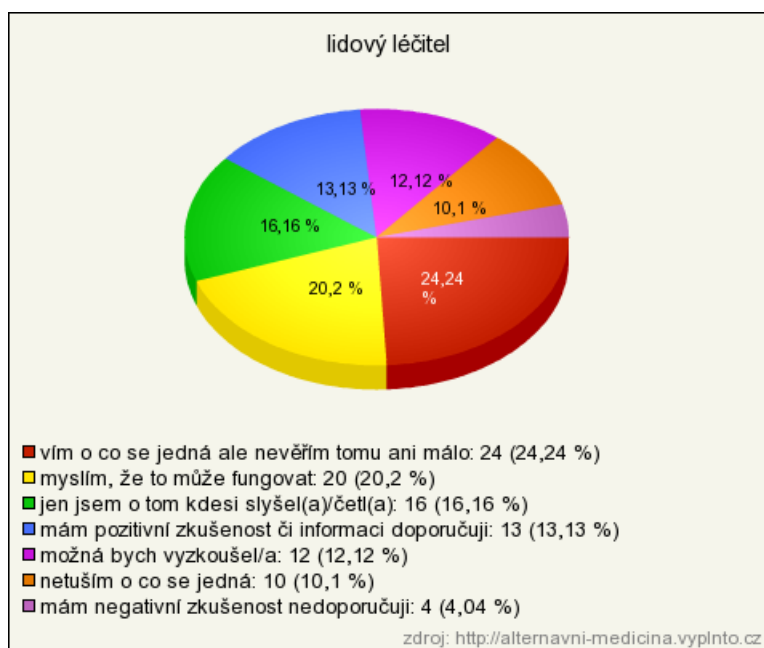
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
myslím, že to může fungovat	42	42.42%	42.42%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	16	16.16%	16.16%
netuším, o co se jedná	15	15.15%	15.15%
možná bych vyzkoušel/a	13	13.13%	13.13%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	11	11.11%	11.11%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	1	1.01%	1.01%
mám negativní zkušenost, nedoporučuji	1	1.01%	1.01%



Z výsledku vyplývá víceméně kladný postoj k lázeňské péči, udivující je snad jen výsledek lidí, kteří netuší či jen něco málo vědí. Pravděpodobnou příčinou by mohl být relativně mladý věk většiny respondentů.

14. lidový léčitel (povinná, seznam – právě jedna)

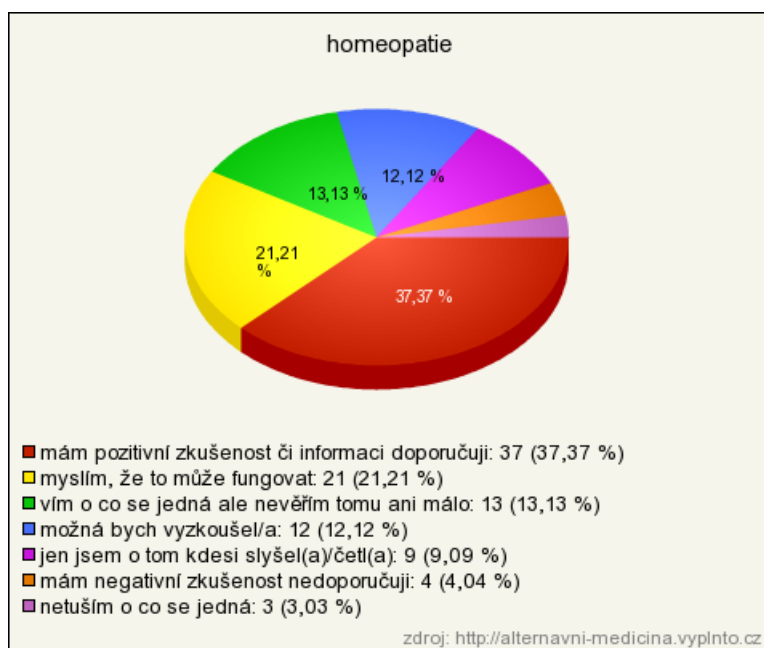
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	24	24.24%	24.24%
myslím, že to může fungovat	20	20.2%	20.2%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	16	16.16%	16.16%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	13	13.13%	13.13%
možná bych vyzkoušel/a	12	12.12%	12.12%
netuším, o co se jedná	10	10.1%	10.1%
mám negativní zkušenost, nedoporučuji	4	4.04%	4.04%



V případě léčitele je volena pozitivní zkušenost u 13% respondentů. Mnoho respondentů však tomuto fenoménu nevěří vůbec – 24% – k čemuž je potřeba přičíst 4% zkušenosti špatné. 10% respondentů uvádí, že netuší o co se jedná. To je pro nás velmi zajímavý výsledek, očekávali jsme poněkud větší optimismus u této metody. Pravděpodobně díky věku respondentů tato metoda již není tolik oblíbená a proslulá jako v dobách báby Radnické a pátera Ferdy. Taktéž je pravděpodobné, že abychom pojali tuto metodu za hypoteticky funkční, nevystačíme si s materialistickým rámcem pohledu na svět.

15. homeopatie (povinná, seznam – právě jedna)

Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	37	37.37%	37.37%
myslím, že to může fungovat	21	21.21%	21.21%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	13	13.13%	13.13%
možná bych vyzkoušel/a	12	12.12%	12.12%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	9	9.09%	9.09%
mám negativní zkušenost, nedoporučuji	4	4.04%	4.04%
netuším, o co se jedná	3	3.03%	3.03%

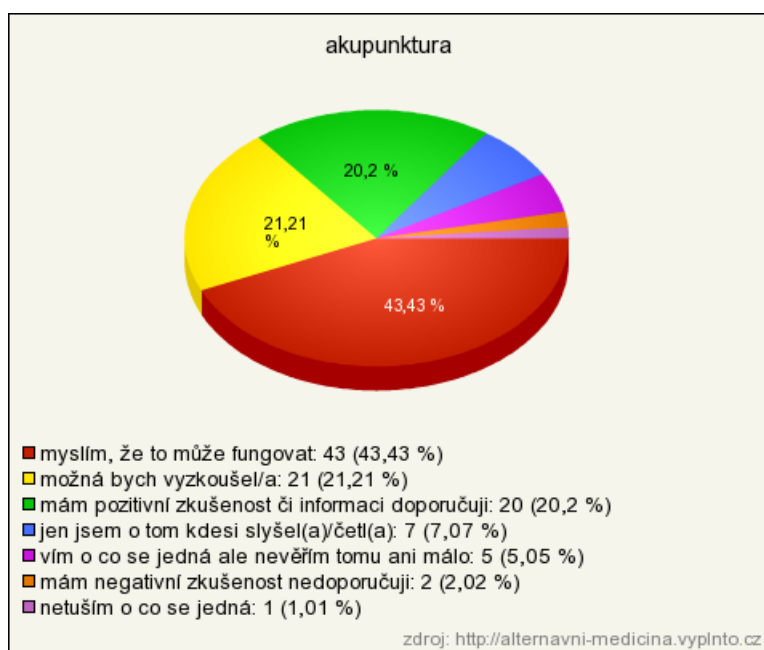


Z výsledků výzkumu vidíme velmi významný podíl pozitivní zkušenosti. Tento výsledek je nejvyšší ze všech metod a i v ostatních otázkách z pozitivní části škály zaznamenáváme vysoké procento. Respondentů neznalých či se špatnou zkušeností je minimum. Zajímavé by bylo znát důvod – zda za tím stojí masivní reklama, a tedy síla peněz, či velké množství subjektů praktikujících v této oblasti, nebo tato metoda opravdu funguje. To se nám však v naší skromné práci bohužel zjistit nepodaří. Zajímavé by jistě bylo znát, zda ti kdož mají pozitivní zkušenost, jí nabyli s homeopatem, či jen sami zakoupili patřičný preparát v lékárně, např. na základě reklamy. My máme s homeopatií smíšené zkušenosti, a to jak s komerčními preparáty, tak s homeopaty. Rozhodně nás však o všeobecné funkčnosti metody nepřesvědčily. Je tedy pravděpodobné, že buď je potřeba větší víry, nebo lepšího homeopata. Homeopatie má jednu obrovskou výhodu oproti některým dalším metodám, totiž že není vyžadována aktivní účast léčeného, stačí jen

polykat „lék“ a není potřeba investovat do léčby jakoukoli další námahu či vůli. Tedy tato metoda je pro uživatele stejně pohodlná jako farmakoterapie.

16. akupunktura (povinná, seznam – právě jedna)

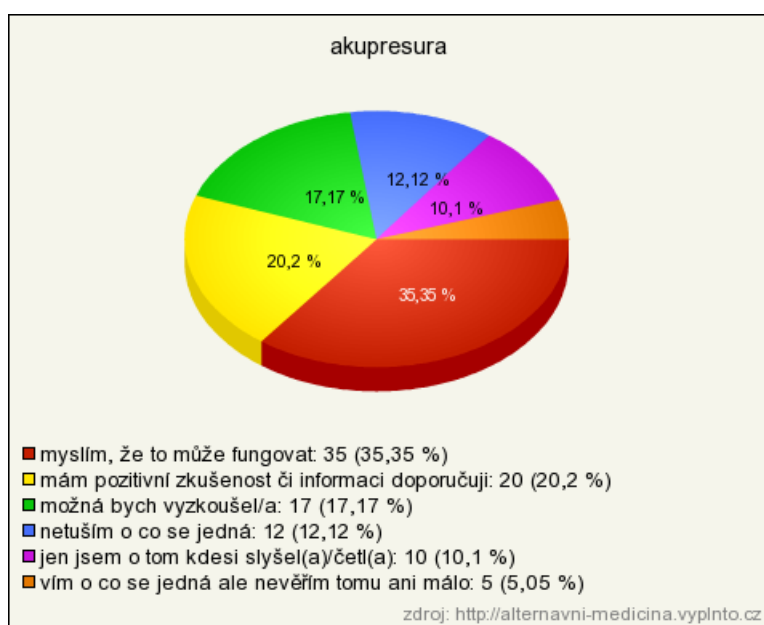
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
myslím, že to může fungovat	43	43.43%	43.43%
možná bych vyzkoušel/a	21	21.21%	21.21%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	20	20.2%	20.2%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	7	7.07%	7.07%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	5	5.05%	5.05%
mám negativní zkušenost, nedoporučuji	2	2.02%	2.02%
netuším, o co se jedná	1	1.01%	1.01%



Z výsledků výzkumu je zajímavé, kolik lidí je ochotno akupunkturu věřit. Překvapilo nás, jak vysoké procento uvádí pozitivní zkušenost a také jak malé procento respondentů nezná, či má zkušenost negativní. Nemáme bohužel vlastní zkušenosti s touto metodou, nicméně obávali bychom se, že akupunktura může být v rukou nekvalitního terapeuta i nebezpečná, na rozdíl od jiných méně invazivních metod.

17. akupresura (povinná, seznam – právě jedna)

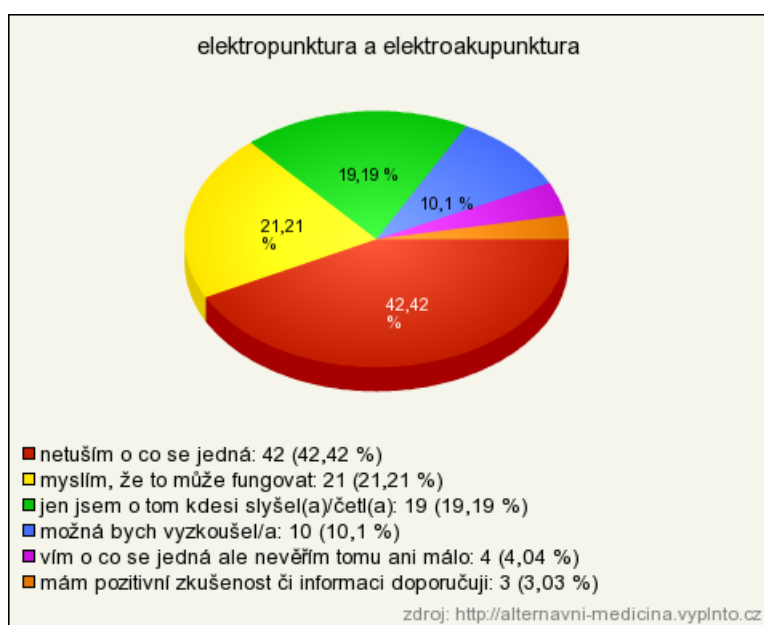
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
myslím, že to může fungovat	35	35.35%	35.35%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	20	20.2%	20.2%
možná bych vyzkoušel/a	17	17.17%	17.17%
netuším, o co se jedná	12	12.12%	12.12%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	10	10.1%	10.1%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	5	5.05%	5.05%



Výsledky výzkumu jsou značně podobné výsledkům u akupunktury. Dá se očekávat, že kdo zná akupunkturu, zná i akupresuru. Optimismus respondentů je celkově o něco nižší, pravděpodobně díky neinvazivnosti se zdá, že respondenti očekávají, že akupresura nepůsobí tak silně jako akupunktura. Na druhé straně je to metoda, kterou může každý používat sám bez rizika sebepoškození. S touto metodou máme pozitivní zkušenosti minimálně na úrovni např. tlumení bolesti nebo jako určité doplnění očních cviků, uvolnění očí, ale i jiných tělesných partií, které jsou díky stresu v tenzi.

18. elektropunktura a elektroakupunktura (povinná, seznam – právě jedna)

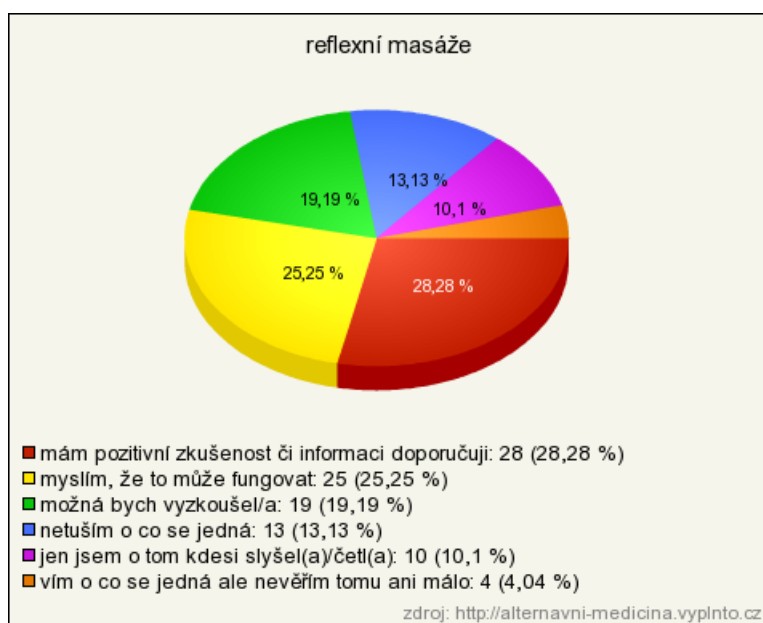
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
netuším, o co se jedná	42	42.42%	42.42%
myslím, že to může fungovat	21	21.21%	21.21%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	19	19.19%	19.19%
možná bych vyzkoušel/a	10	10.1%	10.1%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	4	4.04%	4.04%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	3	3.03%	3.03%



V případě tomto je zajímavé vysoké procento těch, kdož metodu vůbec neznají, ale pravděpodobně odpovídá i tomu, jak je léčitelé či lékaři využívána. Je možná škoda, že elektropunktura upadá v zapomnění, neboť před r. 1989 byla u nás celkem oblíbená. Osobně jsme tuto metodu před léty konzultovali s lékařem, který ji celkem úspěšně používal. I tato metoda vyžaduje znalosti a opatrnost, ale elektropunktura díky své neinvazivnosti nemá rizika infekce či narušení nějakého orgánu jehlou. Elektroakupunktura naopak jehly používá a až do nich je zaváděn elektrický proud, takže rizika jsou stejná jako u akupunktury či vyšší.

19. reflexní masáže (povinná, seznam – právě jedna)

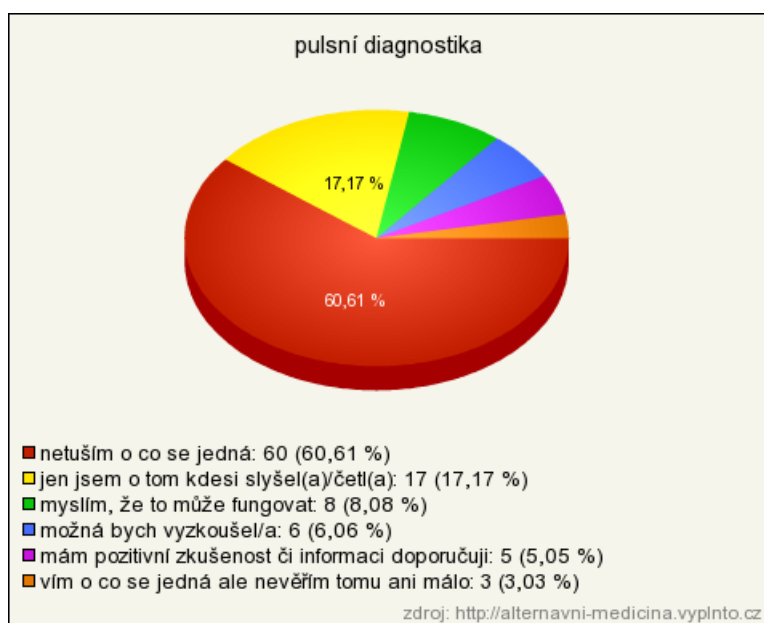
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	28	28.28%	28.28%
myslím, že to může fungovat	25	25.25%	25.25%
možná bych vyzkoušel/a	19	19.19%	19.19%
netuším, o co se jedná	13	13.13%	13.13%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	10	10.1%	10.1%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	4	4.04%	4.04%



V tomto případě je velkým překvapením, kolik lidí má pozitivní zkušenost s touto metodou, možná je to tím, že nabídka může být vcelku široká díky nenáročnosti metody, co se týče vzdělání a dalšího zázemí. U nás se touto terapií významně zabýval legendární Ing. Jiří Janča - průkopník reflexní terapie, je tedy možné, že je i tento vliv dodnes poznatelný.

20. pulsní diagnostika (povinná, seznam – právě jedna)

Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
netuším, o co se jedná	60	60.61%	60.61%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	17	17.17%	17.17%
myslím, že to může fungovat	8	8.08%	8.08%
možná bych vyzkoušel/a	6	6.06%	6.06%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	5	5.05%	5.05%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	3	3.03%	3.03%



V tomto případě byla neznalost respondentů očekávána, s tím, že jsme se domnívali, že tato diagnostika skutečně patří do rukou jen „vyvoleným“ a u nás je velmi málo rozšířena. Pozitivní zkušenost 5 respondentů je pro nás tedy velmi zajímavá, vzhledem k malé obezřetnosti.

21. irisdiagnostika (povinná, seznam – právě jedna)

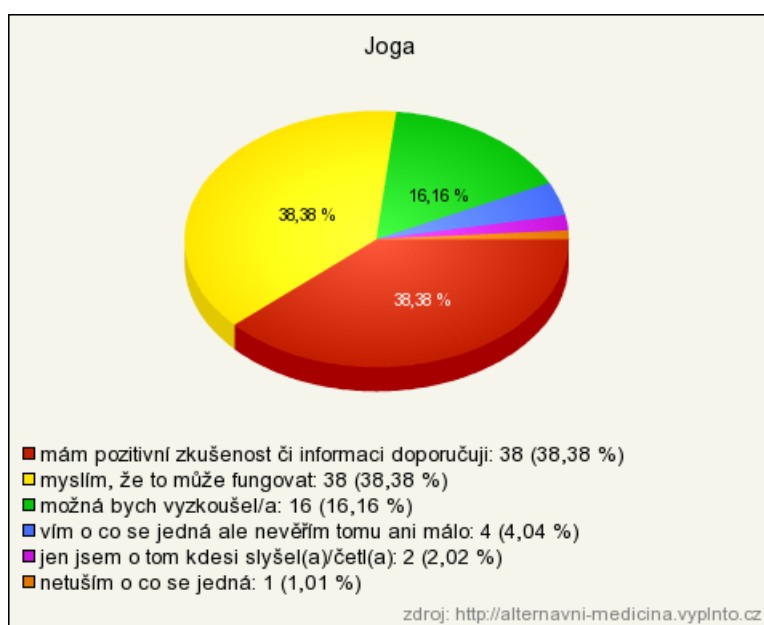
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
netuším, o co se jedná	67	67.68%	67.68%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	10	10.1%	10.1%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	7	7.07%	7.07%
myslím, že to může fungovat	6	6.06%	6.06%
možná bych vyzkoušel/a	4	4.04%	4.04%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	4	4.04%	4.04%
mám negativní zkušenost, nedoporučuji	1	1.01%	1.01%



V tomto případě byla neznalost respondentů taktéž očekávána. Irisdiagnostika tedy není veřejností příliš známa, je tedy pravděpodobné, že málokterý léčitel ji používá. Otázka, zda je tato metoda pro populaci zajímavá, tedy zůstává otevřená. Nicméně 4% respondentů s kladnou zkušeností není číslo zcela zanedbatelné. V podstatě Irisdiagnostika je jistou obdobou akupunktury či reflexních masáží, jen místo např. ucha či chodidla používá jako obraz lidského těla oční duhovku, slouží však jen k diagnostice. U nás tuto metodu používal zpočátku i páter Ferda, nicméně v pozdější době jí opustil.

22. Jóga (povinná, seznam – právě jedna)

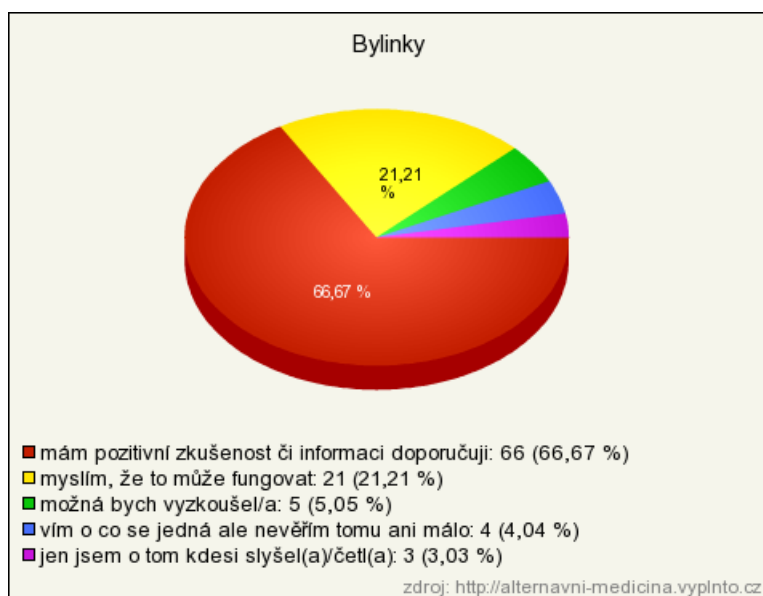
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	38	38.38%	38.38%
myslím, že to může fungovat	38	38.38%	38.38%
možná bych vyzkoušel/a	16	16.16%	16.16%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	4	4.04%	4.04%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	2	2.02%	2.02%
netuším, o co se jedná	1	1.01%	1.01%



Výsledky výzkumu odpovídají tomu, co bychom asi mohli očekávat, mizivé procento negativních odpovědí a relativně vysoké procento vlastní zkušenosti – skoro 40% respondentů. To je jistě příznivé zjištění nejen pro trenéry jógy. I z osobní zkušenosti můžeme potvrdit blahodárné účinky jógy na lidský organismus, a to jak na stránku fyzickou, tak i psychickou, máme zkušenosti s jógou jen jako cvičením a relaxačními technikami, tedy bez jakékoli filosofie či ideologie. A i jen tyto samotné techniky cvičení fungují zpravidla pro člověka blahodárně.

23. Bylinky (povinná, seznam – právě jedna)

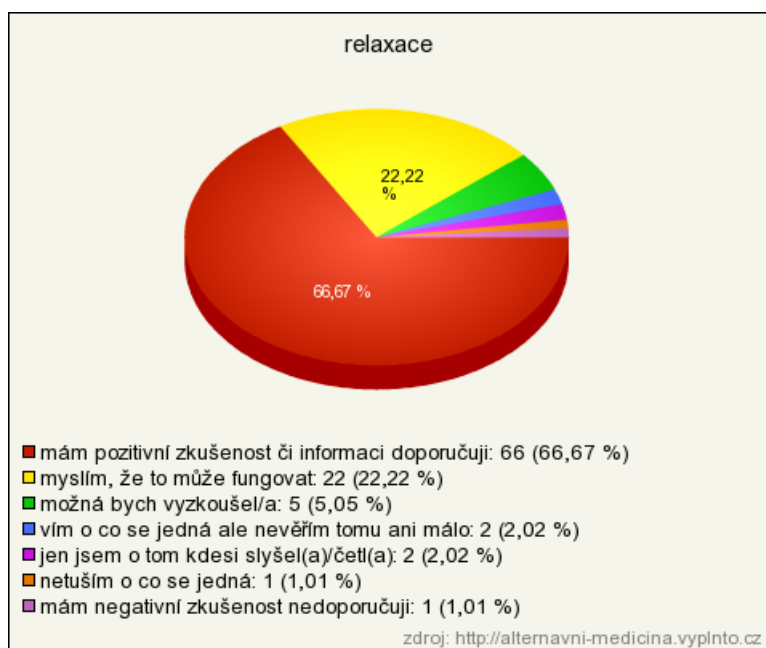
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	66	66.67%	66.67%
myslím, že to může fungovat	21	21.21%	21.21%
možná bych vyzkoušel/a	5	5.05%	5.05%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	4	4.04%	4.04%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	3	3.03%	3.03%



Výsledky u fytoterapie zhruba odpovídají našemu očekávání. 66% respondentů označilo pozitivní zkušenost, což bychom mohli považovat za velmi významnou pozitivní informaci. 4% nevěří, může být díky velmi mladým respondentům, respondentům bez vlastní zkušenosti. Pravdou je, že srovnáme-li účinky bylin s jejich syntetickými náhradami, pravděpodobně co do rychlosti působení a „síly“ budou jistě syntetičtí „sourozenci“ napřed. Co se týče nežádoucích vedlejších účinků, může to však býti podobné. I u užívání léčiv je však třeba opatrnosti v dávkování, době užívání a výběru byliny. Léčivé byliny podobně jako farmakoterapie k užívání nevyžadují příliš velkou pacientovu aktivitu, úsilí a vůli, jako některé jiné metody, což pravděpodobně může přispět k jejich oblibě. Užívání i pořízení je velmi jednoduché i velmi pohodlné, jako u konvenční farmakoterapie. I účinky mohou být v řadě aplikací podobně rychlé.

24. relaxace (povinná, seznam – právě jedna)

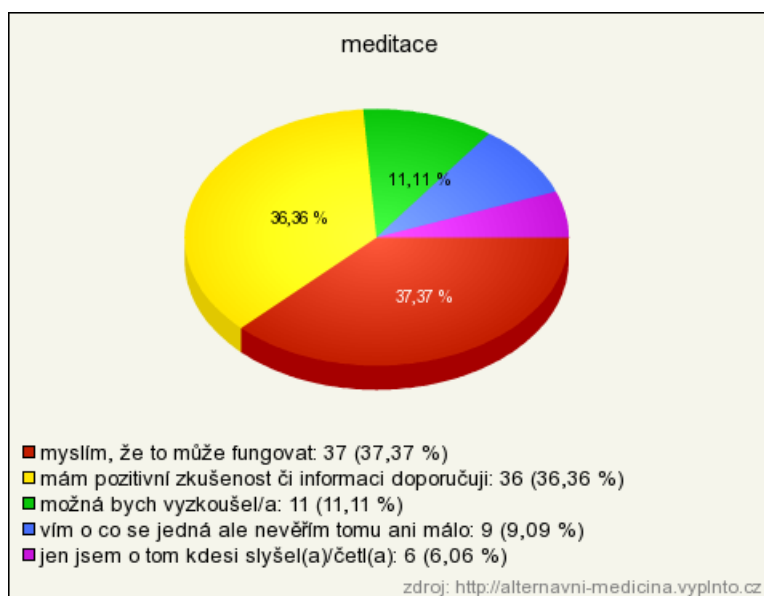
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	66	66.67%	66.67%
myslím, že to může fungovat	22	22.22%	22.22%
možná bych vyzkoušel/a	5	5.05%	5.05%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	2	2.02%	2.02%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	2	2.02%	2.02%
netuším, o co se jedná	1	1.01%	1.01%
mám negativní zkušenost, nedoporučuji	1	1.01%	1.01%



Tedy jak se můžeme přesvědčit na výsledcích výzkumu, relaxační techniky jsou vysoce pozitivně hodnoceny a 66% respondentů má kladnou zkušenost s jejich užitím. 22% si myslí, že by mohly fungovat. To je výsledek nad očekávání dobrý a ukazuje nám, že i mezi mladými respondenty je velmi velké procento informovaných a velké procento aktivně využívajících jedinců. Vzhledem k tomu, že o těchto technikách pravděpodobně nepochybuje ani většina lékařů, je tento výsledek velmi pozitivní. Zdá se tedy, že tyto postupy jsou nám známy a máme s nimi pozitivní zkušenosti. Otázkou je, jestli mezi determinanty tohoto výsledku není podstatně větší stresová zátěž populace než v dobách nedávných, a tedy informovanost a aktivní užívání není vynuceno touto zátěží. Ale ať již je podmíněnost tohoto výsledku jakákoli, považujeme jej za pozitivní. I my máme s relaxačními technikami, imaginačními technikami a autogenním tréninkem jen dobré zkušenosti.

25. meditace (povinná, seznam – právě jedna)

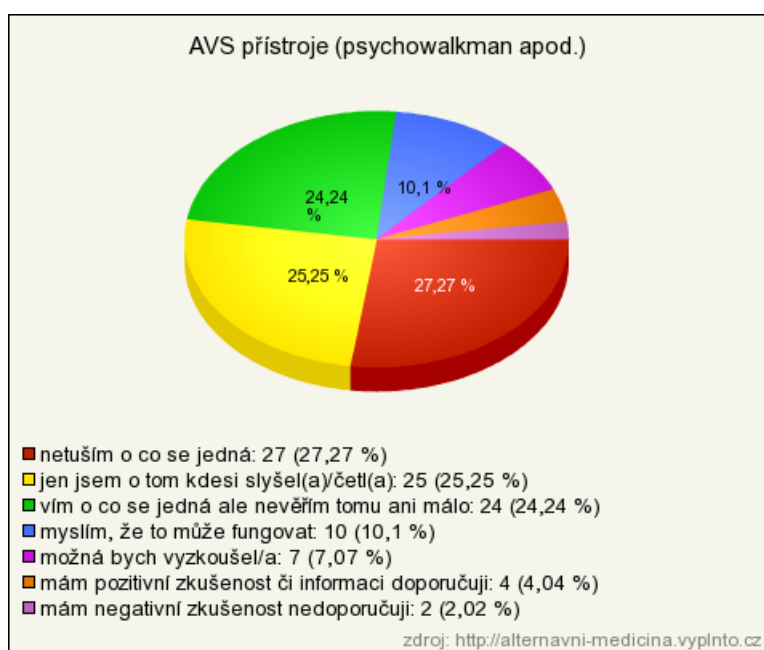
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
myslím, že to může fungovat	37	37.37%	37.37%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	36	36.36%	36.36%
možná bych vyzkoušel/a	11	11.11%	11.11%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	9	9.09%	9.09%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	6	6.06%	6.06%



U meditace je 36% pozitivní zkušenosti neočekávaně vysoké číslo (je možná způsobeno nepříliš jasnou hranicí mezi meditací a relaxací). Přičteme-li 37 % těch, co očekávají funkčnost, dostáváme se také k velmi povzbudivému výsledku. Oproti relaxačním technikám se nám zvýšilo procento těch, kteří striktně nevěří. To může být dáno naší velmi materialistickou společností, na druhé straně vysoké procento těch, kteří věří, že metoda může fungovat, může být zapříčiněno přílivem komerční spirituality v posledních desetiletích po r. 1989. Stejně jako u relaxačních technik považujeme tento výsledek za příznivou informaci. Naše vlastní zkušenosti s meditačními technikami jsou také velmi pozitivní.

26. AVS přístroje (psychowalkman apod.) (povinná, seznam – právě jedna)

Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
netuším, o co se jedná	27	27.27%	27.27%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	25	25.25%	25.25%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	24	24.24%	24.24%
myslím, že to může fungovat	10	10.1%	10.1%
možná bych vyzkoušel/a	7	7.07%	7.07%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	4	4.04%	4.04%
mám negativní zkušenost, nedoporučuji	2	2.02%	2.02%

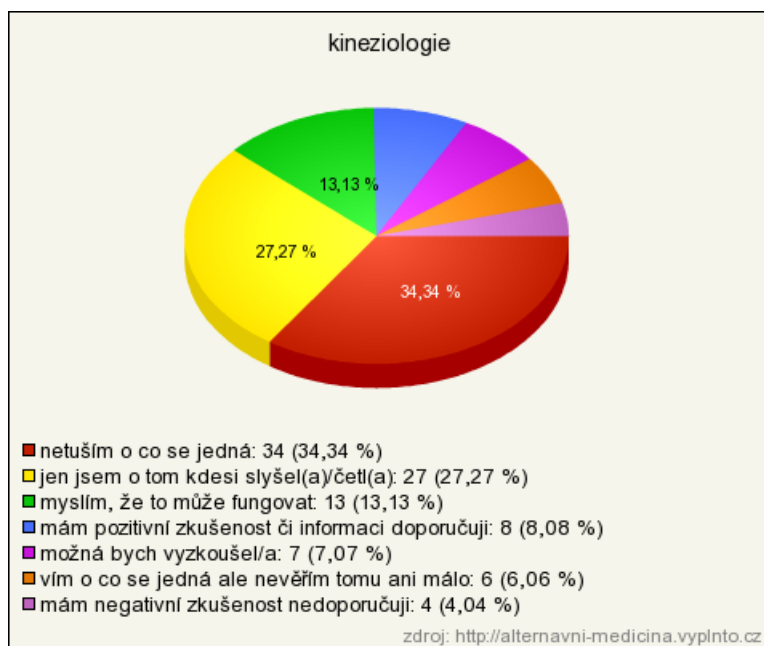


Z výsledků výzkumu vidíme, že tyto přístroje nejsou příliš známy a pokud ano, nevyvolávají důvěru. Pokud se nad tímto výsledkem zamyslíme, je pravděpodobné, že značnou vinu může nést obchodní politika prodejců. Přístroje jejichž výrobní cena se pohybuje v řádech desetikorun, jsou na našem trhu prodávány za ceny zhruba 3-4 tisíce korun, ale také 20 tis. korun. Nicméně na bazarech se dají zakoupit za několik stokorun, což již možná stojí za vyzkoušení. Taktéž je možno na internetu získat jak hotové „soundtracky“, tak počítačový software na jejich vytvoření. Se všemi těmito variantami máme osobní zkušenosti a všechny považujeme za víceméně rovnocenné zvukově. Klasický AVS přístroj nabízí navíc „blikající“ brýle. Jejich užívání však může být řadě uživatelů nepříjemné. Taktéž bychom je nedoporučili v žádném případě užívat jedincům s epileptickými problémy. Dle naší zkušenosti při použití zvuku samotného je možno dosáhnout rychleji uvolnění a uklidnění například při provádění autogenního tréninku. Taktéž u osob ve velkém stresu, které se nemohou uklidnit a „zastavit“, tyto přístroje

mohou významně pomoci. Stejně dobře však může posloužit vhodně volená relaxační a meditační hudba. Najít však správnou hudbu není v nekonečné nabídce vůbec jednoduché a výběr je silně subjektivní záležitostí.

27. kineziologie (povinná, seznam – právě jedna)

Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
netuším, o co se jedná	34	34.34%	34.34%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	27	27.27%	27.27%
myslím, že to může fungovat	13	13.13%	13.13%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	8	8.08%	8.08%
možná bych vyzkoušel/a	7	7.07%	7.07%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	6	6.06%	6.06%
mám negativní zkušenost, nedoporučuji	4	4.04%	4.04%

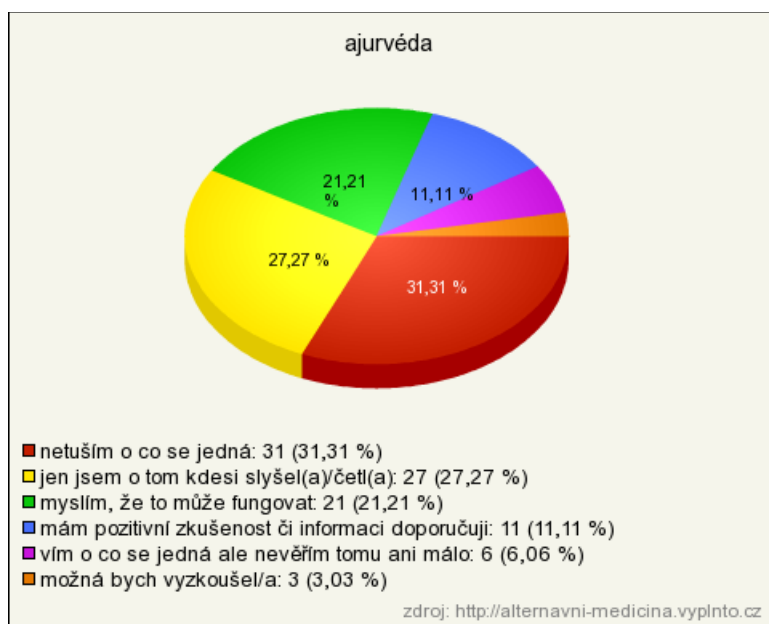


Z výsledků výzkumu vidíme vcelku neočekávané informace. Vzhledem k všudypřítomné reklamě a množství rekrutů kineziologii praktikujících jsme očekávali daleko větší povědomí o této metodě i více pozitivních zkušeností. Pozitivní zkušenost 8% v kontrastu s negativní 4% také nevyznívá příliš optimisticky. Zdá se tedy, že tato metoda prozatím hlavně profituje ze školení dalších a dalších kineziologů. Z naší zkušenosti s kineziologií nutno dodat, že kursy skutečně absolvuje řada lidí, kteří v nás nevyvolávají dojem, že by se měli věnovat pomoci druhým, neboť sami prezentují tolik vlastních problémů, že jejich působení na druhé může vyvolat spíše nežádoucí efekt. Na druhé straně jsou jistě mezi kineziology i „vyvolení“, kteří minimálně v průběhu kursu prezentovali

schopnost najít problémy druhých a pomoci ke znovuprožití a „reframingu“ podvědomě uložených vytěsněných traumat. Obáváme se však, že jejich schopnosti jsou nepřenositelné pomocí kursů na každého jedince.

28. ajurvéda (povinná, seznam – právě jedna)

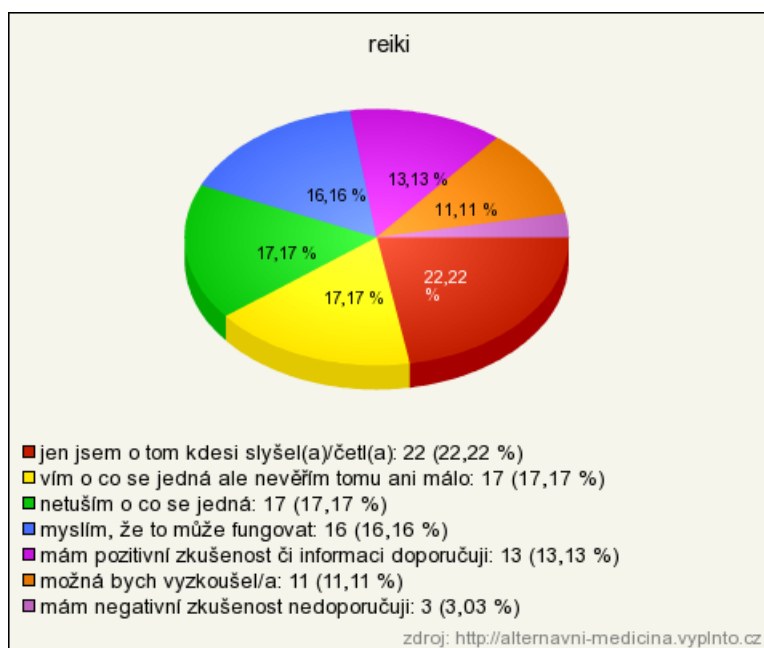
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
netuším, o co se jedná	31	31.31%	31.31%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	27	27.27%	27.27%
myslím, že to může fungovat	21	21.21%	21.21%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	11	11.11%	11.11%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	6	6.06%	6.06%
možná bych vyzkoušel/a	3	3.03%	3.03%



Výsledky výzkumu jsou tentokrát zhruba očekávané, zaujala nás 11% pozitivní zkušenost, což je více než u kineziologie, kde jsou jinak výsledky do značné míry podobné. Nemáme vlastní zkušenosti s touto komplexní metodou. Je otázka, co vše pod ní zařadit, a možná právě díky neostré vymezenosti obsahu nemusí být výsledek zcela relevantní, nicméně zdá se nám celkem pozitivní.

29. reiki (povinná, seznam – právě jedna)

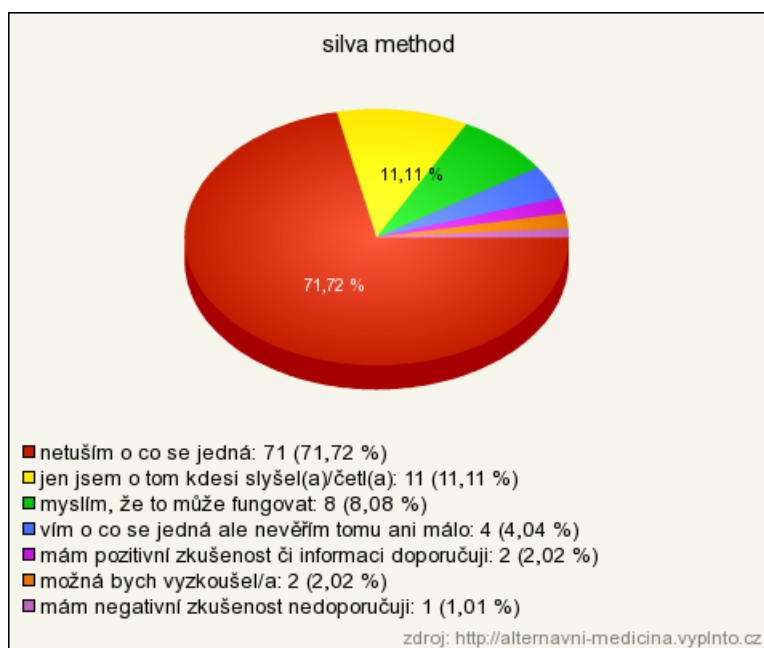
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	22	22.22%	22.22%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	17	17.17%	17.17%
netuším, o co se jedná	17	17.17%	17.17%
myslím, že to může fungovat	16	16.16%	16.16%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	13	13.13%	13.13%
možná bych vyzkoušel/a	11	11.11%	11.11%
mám negativní zkušenost, nedoporučuji	3	3.03%	3.03%



Výsledky výzkumu nám ukazují, že většina respondentů Reiki zná. U této metody nacházíme 13% respondentů s pozitivní zkušeností, což je zajímavý výsledek, vzhledem k tomu, že člověk musí opustit materialistická schémata, aby uvěřil, neboť bez víry v metodu je účinnost u většiny směrů, bohužel často včetně alopatické medicíny, poněkud problematická. Z naší vlastní zkušenosti bychom očekávali, že znát bude snad každý, což se nepotvrdilo. Naše zkušenosti jsou negativní, ale chceme-li dostat agnosticizmu, nebudeme se pouštět do spekulací o možnosti či nemožnosti fungování Reiki. Nicméně, zde je tedy potřeba již velké transcendence a opuštění materialistického paradigmatu.

30. Silva method (povinná, seznam – právě jedna)

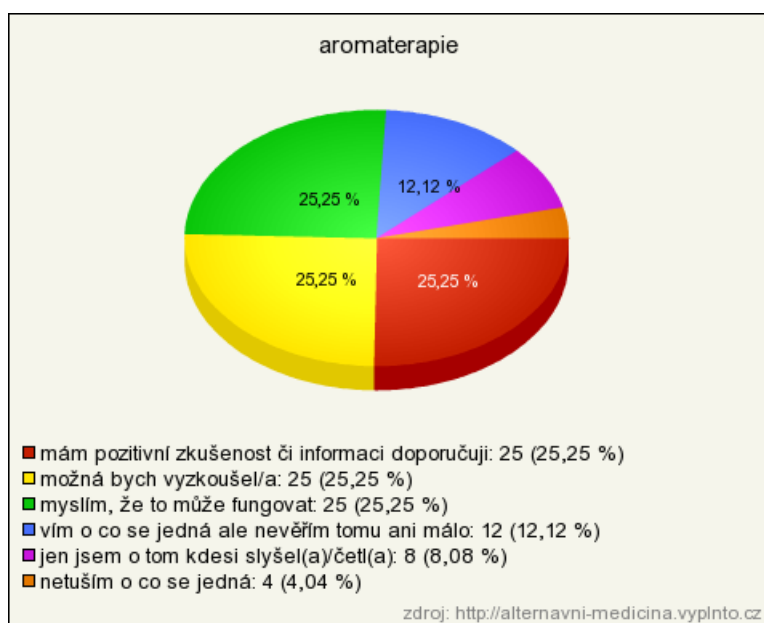
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
netuším, o co se jedná	71	71.72%	71.72%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	11	11.11%	11.11%
myslím, že to může fungovat	8	8.08%	8.08%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	4	4.04%	4.04%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	2	2.02%	2.02%
možná bych vyzkoušel/a	2	2.02%	2.02%
mám negativní zkušenost, nedoporučuji	1	1.01%	1.01%



Výsledky výzkumu ukazují, že dnešní mladá generace v podstatě nezná Silvovu metodu (SM). Je to pravděpodobně tím, že boom tohoto fenoménu v ČR byl téměř před dvaceti lety a dnes SM funguje jen jistou setrvačností a v malém rozsahu, jako pokračující aktivita několika málo lektorů. Díky tomu, že neuznává pyramidového systému a v každé zemi je jen jedna oficiální centrála, je rozšíření podstatně menší než u metod „pyramidově“ fungujících. Z naší zkušenosti víme, že SM stále v ČR funguje, tedy již 20 let. Lektoři jsou titíž, ale počet absolventů kursů je řádově menší, než býval. Výsledky může ovlivnit i to, že se jedná primárně o techniky seberozvíjející a až následně či sekundárně léčebné a jen málo rekrutů kursů se asi pokusí pomocí SM léčit komerčně druhé. Což je asi pravý opak kineziologie.

31. aromaterapie (povinná, seznam – právě jedna)

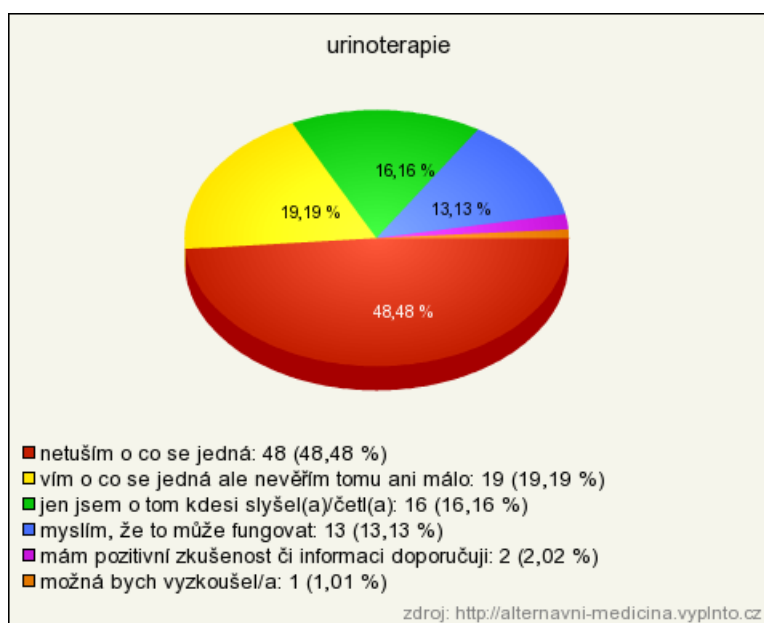
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	25	25.25%	25.25%
možná bych vyzkoušel/a	25	25.25%	25.25%
myslím, že to může fungovat	25	25.25%	25.25%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	12	12.12%	12.12%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	8	8.08%	8.08%
netuším, o co se jedná	4	4.04%	4.04%



U této metody jsme byli velmi překvapeni vysokou mírou pozitivní zkušenosti, a to 25%. Po přičtení dalších dvou pozitivních voleb se dostaneme na 75%, což je číslo neočekávané. Z podstaty věci bychom očekávali, že aromaterapie bude na okraji zájmu a výraznější léčebné účinky bychom u ní nepředpokládali. Jak se zdá, tak tomu tak není. V případě pokračování výzkumu v užším spektru metod by se rozhodně dostala mezi favority. Určitě nás tento zajímavý výsledek podnítl k většímu zájmu o tento obor terapie. Tento výsledek může být ovlivněn jak snadností použití terapie, tak materialistickou vysvětlitelností funkce terapie. Jelikož doposud nemáme s metodou osobní zkušenosti, jistě se na její bližší prozkoumání v nejbližší době zaměříme.

32. **urinoterapie** (povinná, seznam – právě jedna)

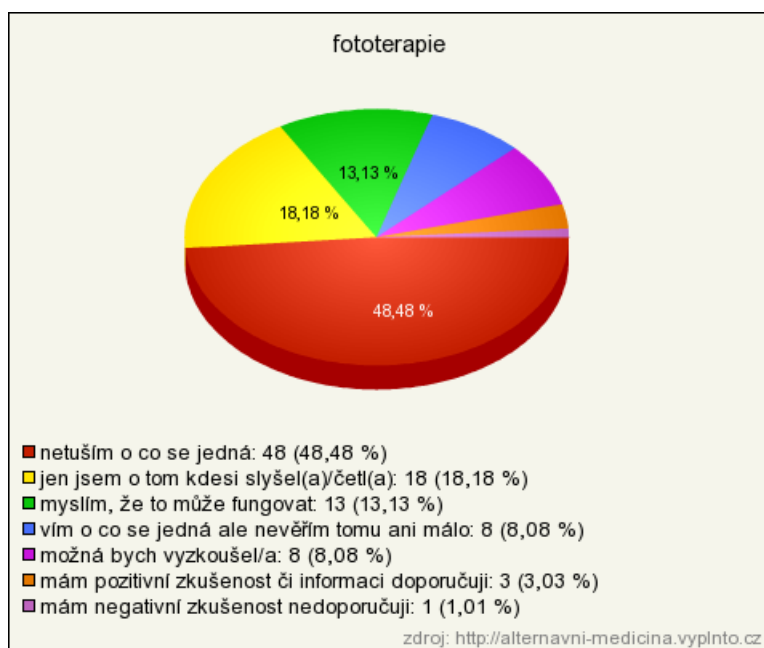
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
netuším, o co se jedná	48	48.48%	48.48%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	19	19.19%	19.19%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	16	16.16%	16.16%
myslím, že to může fungovat	13	13.13%	13.13%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	2	2.02%	2.02%
možná bych vyzkoušel/a	1	1.01%	1.01%



U urinoterapie jsme neočekávali příliš velký ohlas respondentů. Přesto že se v této metodě zpravidla využívá vlastní moči, bude asi od uživatele vyžadovat notnou dávku přesvědčení aby se do této terapie pustil. Vzhledem k tomu pravděpodobně v tomto případě odpovídali i respondenti. Co nás udivilo je, že 48% respondentů tuto terapii vůbec nezná. Ostatní čísla odpovídají očekávání. Možná kdybychom urinoterapii rozdělili na dvě části, a to vnější užívání a vnitřní, byla by ochota respondentů u vnějšího užití např. na kožní problémy větší. Nicméně vnitřní užívání pravděpodobně bez ohledu na funkčnost či nefunkčnost metody, nikoho příliš neláká. Osobní zkušenosti s urinoterapií nemáme, a pravděpodobně se je ani v brzké budoucnosti nebudeme snažit získat. Názory lékařů na tuto metodu dle našeho průzkumu jsou víceméně negativní.

33. fototerapie (povinná, seznam – právě jedna)

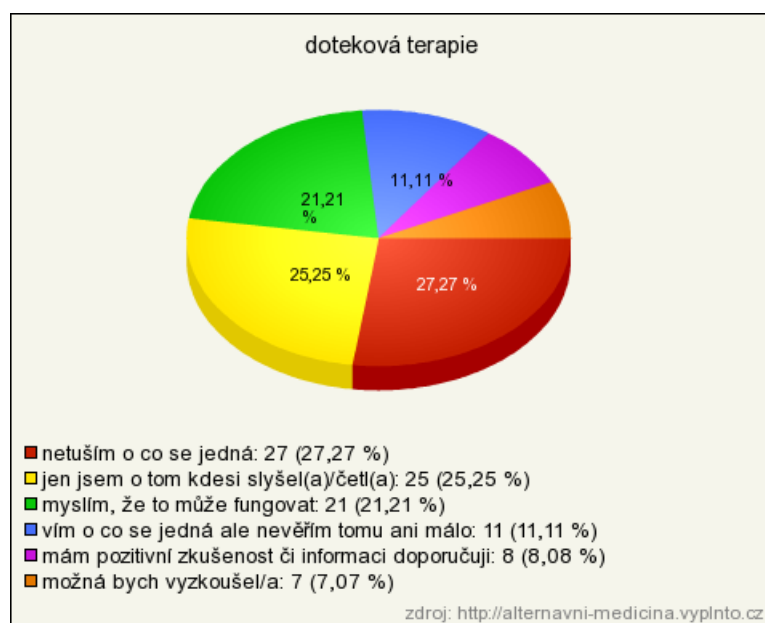
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
netuším, o co se jedná	48	48.48%	48.48%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	18	18.18%	18.18%
myslím, že to může fungovat	13	13.13%	13.13%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	8	8.08%	8.08%
možná bych vyzkoušel/a	8	8.08%	8.08%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	3	3.03%	3.03%
mám negativní zkušenost, nedoporučuji	1	1.01%	1.01%



Fototerapií jsme v tomto případě měli na mysli různé „zázračné“ komerčně nabízené lampy na trhu. Jak se však zdá z výsledků výzkumu, informovanost je velmi nízká a zkušenosti mezi respondenty žádné. Možná že roli hraje věk respondentů. Vzhledem k tomu, že tyto extrémně předražené přístroje jsou prodávány sítí dealerů v podomním prodeji, bude cílovým zákazníkem jedinec starší. Je u něj větší pravděpodobnost zdravotních problémů a hlavně větší důvěřivost a manipulovatelnost a v neposlední řadě taktéž vlastní patřičný kapitál. Jelikož se tato terapie používá i ve fyziatrii, tedy rehabilitační péči, dá se předpokládat, že existují nějaké studie ověřující určitou funkčnost. Jinak by pravděpodobně taková rehabilitace nebyla hrazena zdravotními pojišťovnami, což v době našeho výzkumu ještě byla.

34. doteková terapie (povinná, seznam – právě jedna)

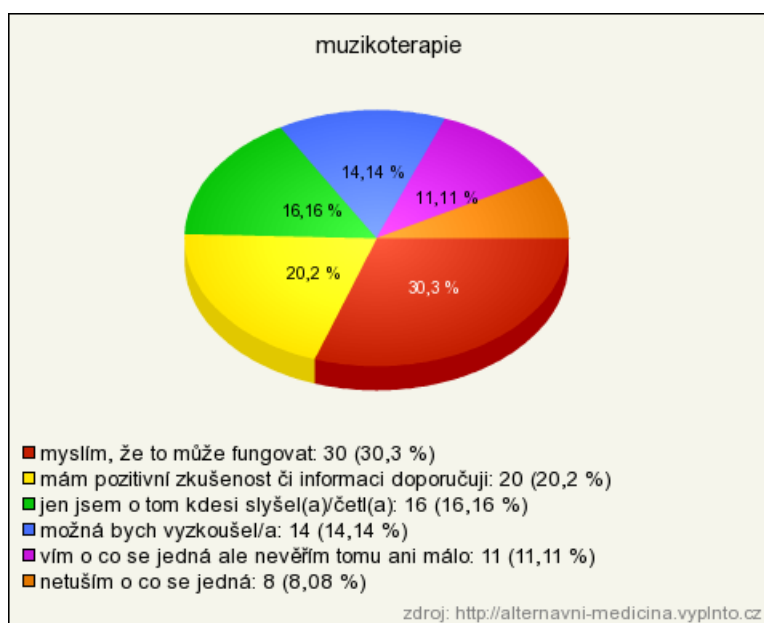
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
netuším, o co se jedná	27	27.27%	27.27%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	25	25.25%	25.25%
myslím, že to může fungovat	21	21.21%	21.21%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	11	11.11%	11.11%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	8	8.08%	8.08%
možná bych vyzkoušel/a	7	7.07%	7.07%



V případě dotekové terapie asi došlo k nejednoznačnému definování, na co se otázka ptá a nejsme si úplně jisti, jak ji respondenti pochopili. Nicméně číslo 8% pozitivní zkušenosti není zanedbatelné vzhledem k tomu, že řada respondentů nevěděla, o co se jedná. Při dalším výzkumu bychom pravděpodobně tuto terapii nevyřadili z portfolia. Osobní zkušenosti máme s klasickými masážními technikami celého těla a tyto zkušenosti jsou ve všech aspektech pozitivní.

35. muzikoterapie (povinná, seznam – právě jedna)

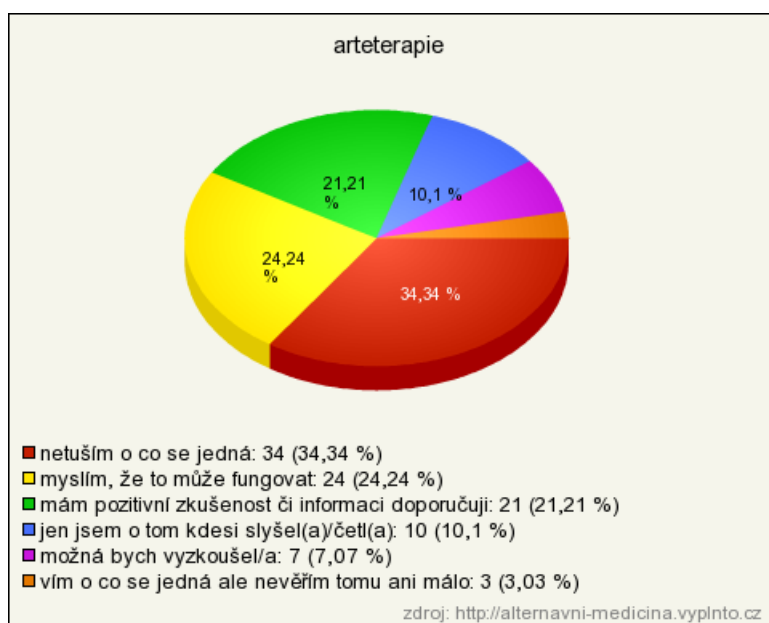
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
myslím, že to může fungovat	30	30.3%	30.3%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	20	20.2%	20.2%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	16	16.16%	16.16%
možná bych vyzkoušel/a	14	14.14%	14.14%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	11	11.11%	11.11%
netuším, o co se jedná	8	8.08%	8.08%



U této otázky si nejsme jisti, zda všichni respondenti ví, co je pod pojmem muzikoterapie skryto. Tedy že se jedná jak o pasivní, tj. poslech, což asi napadne každého, tak i aktivní tj. produkci hudby, což možná řada respondentů neví. I tak jsou výsledky zajímavé, neboť 20% respondentů uvádí pozitivní zkušenost a dalších 30% předpokládá funkčnost této terapie. Rozhodně tedy muzikoterapie patří k těm terapiím, o kterých víme, používáme je a máme s nimi pozitivní zkušenosti. Výhodou může být i možnost užívání bez prostředníka (léčitele, lékaře apod). A taktéž u pasivní terapie v podstatě nulové náklady na vůli, vytrvalost, trpělivost, vlastní úsilí apod. Taktéž s touto metodou máme velmi pozitivní zkušenosti v oblasti pasivního či receptivního užití. Jen jak již bylo výše zmíněno, nebývá jednoduché najít vhodnou hudbu, neboť výběr je velmi subjektivní.

36. arteterapie (povinná, seznam – právě jedna)

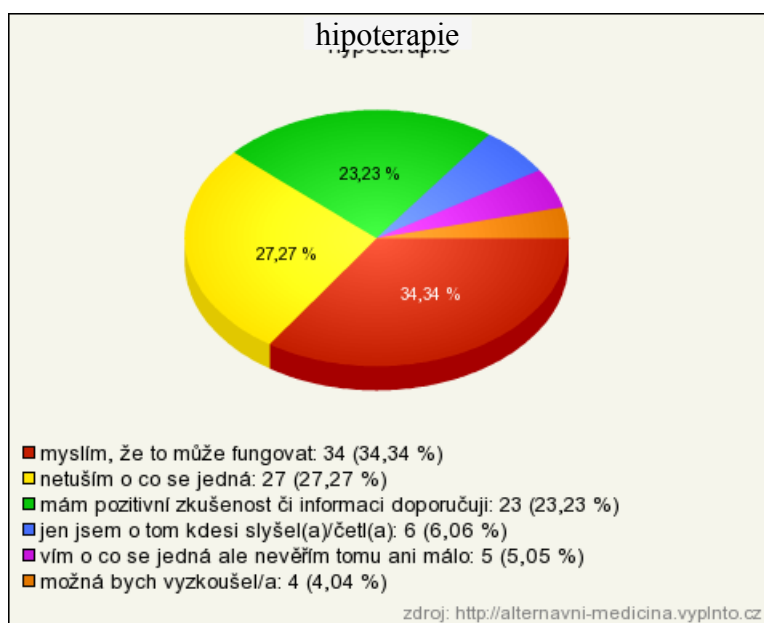
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
netuším, o co se jedná	34	34.34%	34.34%
myslím, že to může fungovat	24	24.24%	24.24%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	21	21.21%	21.21%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	10	10.1%	10.1%
možná bych vyzkoušel/a	7	7.07%	7.07%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	3	3.03%	3.03%



Arteterapie je dalším příjemným zjištěním. Výsledky jsou velmi podobné jako u muzikoterapie, tedy vesměs pozitivní či neutrální. Výrazně nám narostla hodnota respondentů, kteří metodu vůbec neznají, a to na 34%. Podobně jako muzikoterapie, i arteterapie má složku aktivní i pasivní, nicméně naopak složka aktivní zde převládá, což předpokládáme, že i respondenti takto vnímají. Nemáme s touto terapií vlastní zkušenosti, což se v nejbližší době pokusíme napravit, neboť se zdá, že tato metoda by neměla zůstat na okraji zájmu.

37. hipoterapie (povinná, seznam – právě jedna)

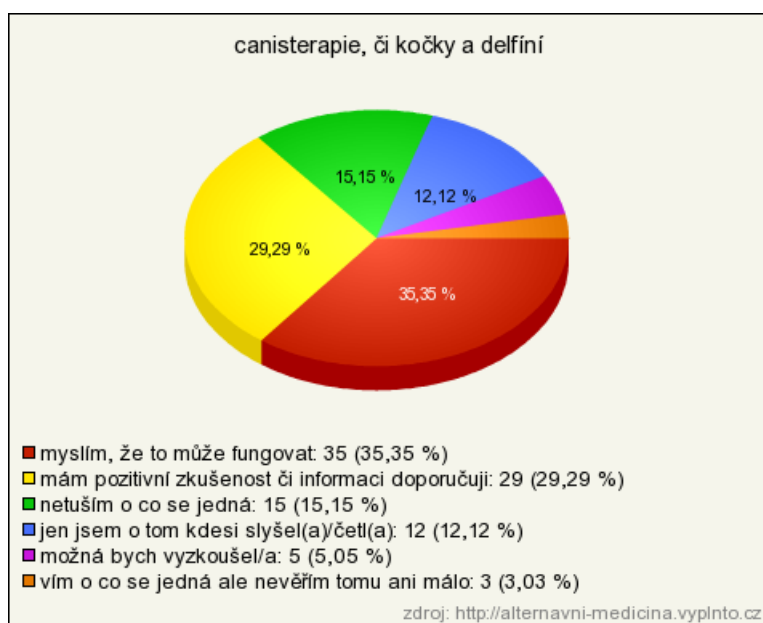
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
myslím, že to může fungovat	34	34.34%	34.34%
netuším, o co se jedná	27	27.27%	27.27%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	23	23.23%	23.23%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	6	6.06%	6.06%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	5	5.05%	5.05%
možná bych vyzkoušel/a	4	4.04%	4.04%



Hipoterapie, tak jako dvě předchozí metody vykazuje podobně pozitivní hodnocení. Hodnota respondentů, kteří tuto metodu neznají je o něco nižší než u předchozí arteterapie, avšak i tak je 27% relativně vysoká hodnota neznalosti. Pozitivní zkušenost 23 % je rozhodně zajímavé číslo, a vzhledem k tomu že ani za touto metodou nemusíme hledat žádné nadpřirozené síly, je to jistě informace pozitivní.

38. canisterapie, či kočky a delfíni (povinná, seznam – právě jedna)

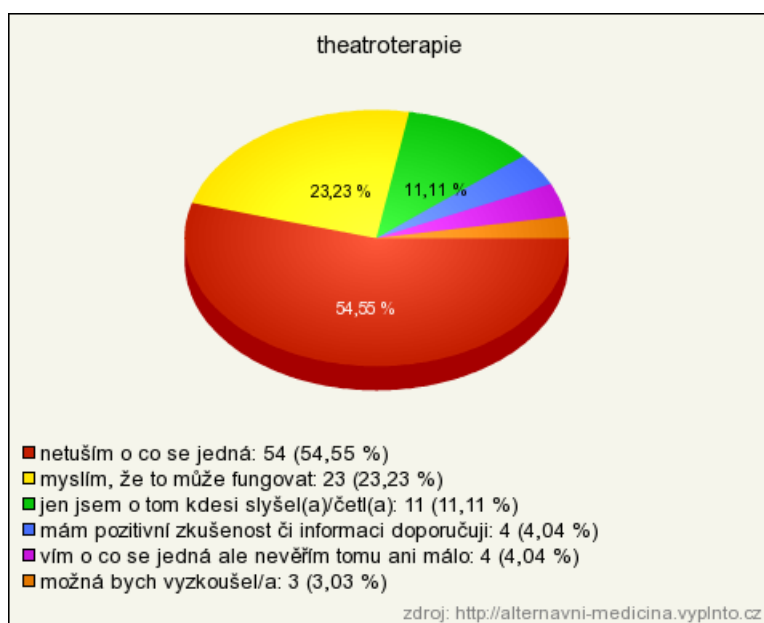
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
myslím, že to může fungovat	35	35.35%	35.35%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	29	29.29%	29.29%
netuším, o co se jedná	15	15.15%	15.15%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	12	12.12%	12.12%
možná bych vyzkoušel/a	5	5.05%	5.05%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	3	3.03%	3.03%



U canisterapie a dalších zvířátek v terapii jsme očekávali převážně pozitivní odpovědi respondentů. Není to asi jen náhodou, že máme psy a kočky rádi, často i daleko více než lidského bližního svého. Výzkum přinesl výsledky, které jsme očekávali. Snad zajímavé je, že 15% respondentů tento pojem nezná. Pozitivní zkušenost 29% určitě zajímavý a kladný výsledek. I naše osobní zkušenosti jsou vesměs pozitivní.

39. teatroterapie (povinná, seznam – právě jedna)

Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
netuším, o co se jedná	54	54.55%	54.55%
myslím, že to může fungovat	23	23.23%	23.23%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	11	11.11%	11.11%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	4	4.04%	4.04%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	4	4.04%	4.04%
možná bych vyzkoušel/a	3	3.03%	3.03%



U otázky na teatroterapii jsme čekali velkou neinformovanost a minimální zkušenost. Výsledky výzkumu toto očekávání jen potvrzují a v tomto případě o metodě téměř nic nevypovídají. Snad zajímavé číslo je jen 23% respondentů, kteří si myslí, že by metoda mohla fungovat. Pravděpodobně si dokáží představit, jak by asi fungovala, a taktéž u této metody si vystačíme s materialistickým pojetím světa a bez speciálních znalostí.

40. Bachova květová terapie (povinná, seznam – právě jedna)

Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
netuším, o co se jedná	46	46.46%	46.46%
myslím, že to může fungovat	15	15.15%	15.15%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	13	13.13%	13.13%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	9	9.09%	9.09%
možná bych vyzkoušel/a	8	8.08%	8.08%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	7	7.07%	7.07%
mám negativní zkušenost, nedoporučuji	1	1.01%	1.01%



U Bachovy terapie jsou výsledky mírně podobné předchozí metodě. 46% respondentů metodu nezná. Důvěřovat by jí bylo ochotno jen 15% respondentů, nicméně pozitivní zkušenost u 9% respondentů jsme rozhodně nečekali. Je to zajímavé, neboť jak se zdá ochota důvěřovat zde není vysoká, pravděpodobně díky určité „ezoteričnosti“ metody, nicméně kladné zkušenosti při tak malé informovanosti jistě zajímavé. Nemáme vlastní zkušenost s touto terapií, pravděpodobně ale není vhodná k zatracení.

41. psychoterapie např. k léčení somatizovaných problémů. (povinná, seznam – právě jedna)

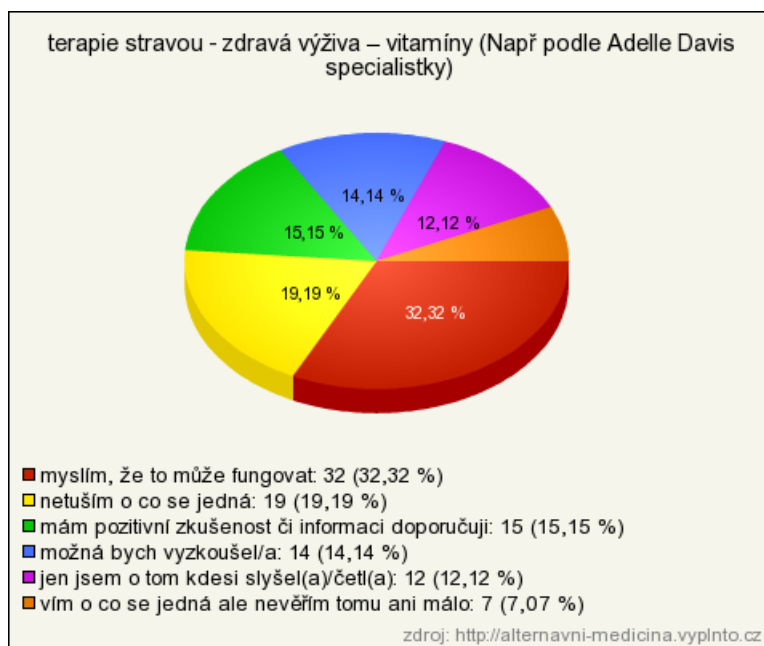
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
myslím, že to může fungovat	32	32.32%	32.32%
netuším, o co se jedná	31	31.31%	31.31%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	15	15.15%	15.15%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	11	11.11%	11.11%
možná bych vyzkoušel/a	9	9.09%	9.09%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	1	1.01%	1.01%



V případě psychoterapie, kde už by se dnes asi málokdo z řad lékařů konvenční medicíny odvážil zahrnout její účinnost u řady somatických problémů, jsme očekávali snad poněkud pozitivnější výsledky. Nejvíce nás udivilo číslo 31% u neznalosti metody. Toto číslo nám jinými slovy říká, že téměř třetina námi zkoumaného vzorku si není vědoma vlivu lidské psychiky na fyzické tělo, psychosomatických nemocí a jejich terapie. Toto nás inspirovalo k tématu další práce která se bude zabývat již jen touto oblastí, tedy psychoterapie u somatických problémů. Potěšitelné je, že téměř nikdo nezavrhne tuto terapii. 15% pozitivních zkušeností se nám jeví jako relativně nízké číslo a očekávali bychom je vyšší. Důvodem může být opět i relativně nízký věk respondentů, kteří si ještě nestihli nadměrnou psychickou zátěží způsobit somatické zdravotní problémy. I tak se zdá, že v této oblasti je ještě třeba jak osvěty, tak možná i terapeutů ochotných se do takto nelehkých případů pouštět. Vlastní zkušenost v této oblasti máme například s aplikací autogenního tréninku terapeutem, případně dalších relaxačních a imaginačních technik. Principy jsou samozřejmě podobné jako u výše zmiňovaných směrů.

42. terapie stravou – zdravá výživa – vitamíny (Např podle Adelle Davis specialistky) (povinná, seznam – právě jedna)

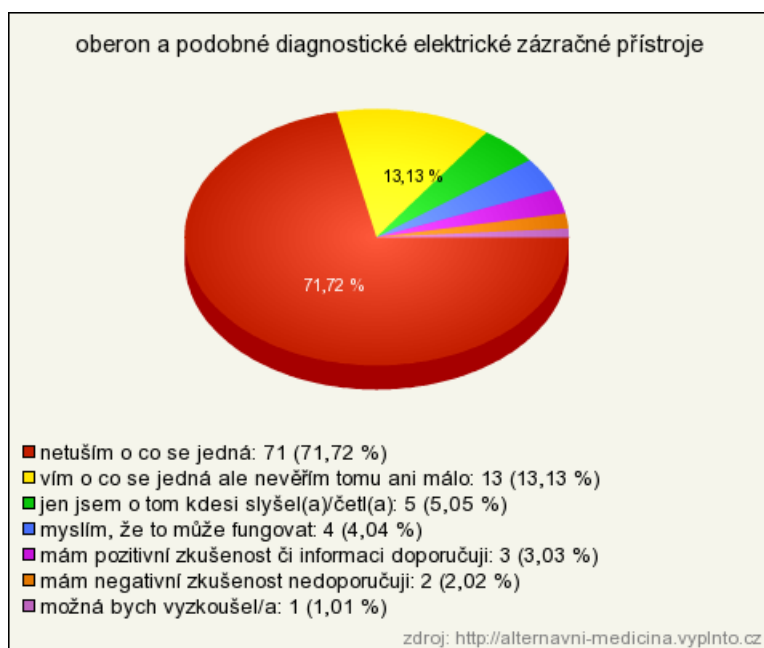
Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
myslím, že to může fungovat	32	32.32%	32.32%
netuším, o co se jedná	19	19.19%	19.19%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	15	15.15%	15.15%
možná bych vyzkoušel/a	14	14.14%	14.14%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	12	12.12%	12.12%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	7	7.07%	7.07%



U této otázky – terapie stravou – jsme čekali také daleko větší pozitivní zkušenost a povědomí o tom, že strava do značné míry determinuje naše zdraví. Pozitivní zkušenost 15% je číslo vcelku optimistické a důvěra ve funkčnost 32%, byť bychom očekávali větší, také není zanedbatelná, spolu s ochotou případně vyzkoušet se dostaneme po sečtení na 60% respondentů přiklánějících se více či méně k této metodě. I tady vidíme velký prostor pro osvětu například ve školách při výuce výchovy ke zdraví. Předpokládáme, že vliv stravy na lidské zdraví také nebude v rozporu se školní alopatickou medicínou. V této oblasti máme také řadu pozitivních zkušeností.

43. Oberon a podobné diagnostické elektrické zázračné přístroje (povinná, seznam – právě jedna)

Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
netuším, o co se jedná	71	71.72%	71.72%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	13	13.13%	13.13%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	5	5.05%	5.05%
myslím, že to může fungovat	4	4.04%	4.04%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	3	3.03%	3.03%
mám negativní zkušenost, nedoporučuji	2	2.02%	2.02%
možná bych vyzkoušel/a	1	1.01%	1.01%



U této diagnostické technologie jsme očekávali malou informovanost. Podíváme-li se jen na respondenty, kteří o Oberonu a podobných zařízeních něco ví, pak drtivá převaha má negativní postoj. Zkušenost pozitivní a negativní 2-3 % jsou zanedbatelné a navzájem se eliminují. I dle našeho názoru je nanejvýš pravděpodobné, že se v tomto případě jedná o dobře propracovaný podvod a hazard s lidským zdravím. Nemáme přímou vlastní zkušenost, nicméně se velmi dobře orientujeme v měřicí a automatizační technice, tudíž si dokážeme představit limitace možností a taktéž intuitivně vycítit vyložené lži používané v marketingu poskytovatelů tohoto druhu služby. Zde bychom tedy doporučovali jistou opatrnost, nejen z důvodu ceny vyšetření.

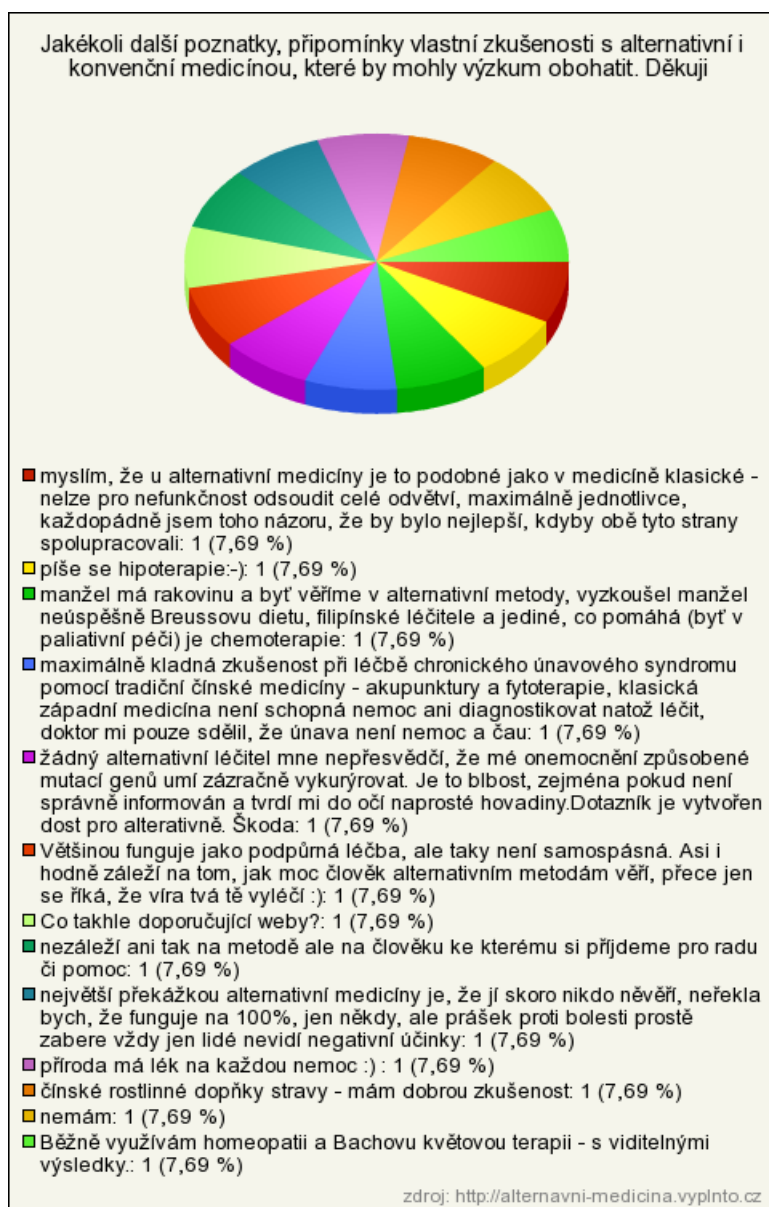
44. Zapper, Ravo zapper (Huldy Clarkové) (povinná, seznam – právě jedna)

Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
netuším, o co se jedná	89	89.9%	89.9%
jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a)	3	3.03%	3.03%
vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo	2	2.02%	2.02%
možná bych vyzkoušel/a	2	2.02%	2.02%
myslím, že to může fungovat	2	2.02%	2.02%
mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji	1	1.01%	1.01%



Výsledek u otázky Zapperu nás překvapil. V zemi domácích kutilů jsme očekávali daleko větší zkušenost z přístrojem slibujícím zázraky, který se dá vyrobit „na koleně“ za pár korun. Vzhledem k absolutní neznalosti, jsou výsledky této otázky nezajímavé a nic neříkající. Máme vlastní zkušenost se stavbou a užíváním Zapperu, a žádných výsledků, které by stály za zmínku, jsme neshledali.

45. Jakékoli další poznatky, připomínky vlastní zkušenosti s alternativní i konvenční medicínou, které by mohly výzkum obohatit. Děkuji (nepovinná, krátký text)



ZDROJE RESPONDENTŮ

Níže uvedený seznam obsahuje odkazy na nejvýznamnější stránky, ze kterých přišli respondenti (dle refereru):

• *nezjištěno* (44,5 %)

• [facebook.com](https://www.facebook.com) (23,9 %) vyplnto.cz (11,6 %) sleplicarna.cz (7,7 %)

Z bezpečnostních důvodů nejsou zobrazeny kompletní adresy, ze kterých uživatelé přišli, ani minoritní zdroje respondentů. V případě následování odkazu z outlooku, icq nebo použití firewallu obvykle není možné zdroj zjistit. Jedná se o statistiku návštěvnosti dotazníku, nikoli jeho úspěšného odeslání (z různých zdrojů mohla být úspěšnost vyplnění dotazníku různá). Údaje tedy mohou sloužit pouze pro velmi hrubou orientaci.

CITACE

Štědranský, J. – *Alternativní medicína (výsledky průzkumu)*, 2012. Dostupné online na [.http://alternavni-medicina.vyplnto.cz](http://alternavni-medicina.vyplnto.cz)



Výsledky průzkumu podléhají licenci [Creative Commons Uveďte autora 3.0 Česko](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)

Poznámky:

- 1) **Globální** procenta se počítají s ohledem na celkový počet respondentů, **lokální četnost** bere potaz pouze respondenty, kteří danou otázku zodpověděli.
- 2) U otázek typu "seznam – alespoň jedna" si mohli respondenti zvolit více odpovědí, proto součet procent u jednotlivých odpovědí nemusí dát dohromady 100 %
- 3) Na povinnou otázku musí respondent zodpovědět pouze v případě, kdy mu je zobrazena. Dotazník může obsahovat skoky mezi otázkami, takže lze na základě určitých odpovědí některé otázky přeskočit.
- 4) Tato funkce je zatím v testovacím stadiu a je určena spíše pro zábavu – mějte na paměti, že může zobrazovat i nesmysly. V tomto momentě probíhá pouze automatická analýza dvojic výroků, závislosti kombinací výroků můžete zatím sledovat pouze prostřednictvím funkce zjištění závislosti odpovědí.

3.2 Vyhodnocení výsledků

V další části se budeme věnovat vyhodnocení zkušeností s jednotlivými metodami a důvěrou v ně. Pokusíme se zmapovat tři základní kategorie, které dotazník zkoumal, a to zkušenosti dobré i špatné, důvěru či nedůvěru v metodu, tj. jakýsi „image“ dané metody v populaci u těch respondentů, kteří nemají ještě vlastní zkušenost s metodou, a znalost či neznalost metody, tj. zda je vůbec obecné povědomí o tom, že metoda existuje. Ve všech kategoriích vzájemně odečteme negativní odpovědi od pozitivních, čímž dojde k redukci škály z původních šesti odpovědí na tři výše zmiňované kategorie. U otázek na znalost metody bude odpověď „jen jsem o tom někde slyšel/četl“, započtena jako poloviční váha znalosti. V dalších třech krocích vyhodnotíme postoj dotazovaných k jednotlivým směrům a rozdělíme do kategorií pozitivní, negativní a neutrální postoj k danému směru alternativní medicíny.

Výsledky vyhodnocení jsou v přílohách zobrazené tabulkově a pro větší názornost též v grafické podobě pomocí sloupcového grafu.

3.2.1 Zkušenosti s daným směrem alternativní medicíny

Nejzajímavější položkou pro náš výzkum je zkušenost. Ta vypovídá o funkčnosti metody, ať už je na základě jakéhokoli mechanismu, včetně mnohokrát zmíněného placebo efektu. V příloze 1 vidíme srovnání metod dle zkušeností respondentů.

Na první pohled zaujme naprostá převaha dobrých zkušeností s fytoterapií, tedy léčivým bylinami (66), a relaxačními technikami (65). U fytotherapie žádný z respondentů nezmínil negativní zkušenost a u relaxačních technik to byl jediný. V případě léčivých bylinek nás tento výsledek příjemně překvapil, neboť jsme v našem vzorku neočekávali takovéto přední umístění. Je tedy vidět, že fytotherapie zdaleka neupadla v zapomnění od doby našich babiček. Oblíbenost fytotherapie může být dána i jednoduchostí použití a nutností minimálního úsilí uživatele. Výsledek u relaxačních technik by mohl vypovídat i o tom, že jsou v dnešní stresu-plné době vyhledávány stále častěji a jak se zdá z výsledků, tak nám také v lecčem pomáhají. Za těmito dvěma „favority“ následuje jóga a meditace, což jsou principiálně podobné směry, jóga i se složkou tělesnou a meditace naopak spíše zaměřena k transcendenci a duchovnu.

V těsném závěsu najdeme homeopatii, u níž taktéž terapie nevyžaduje přílišnou námahu uživatele. Poměr pozitivních a negativních zkušeností u homeopatie je 10:1. Následně objevíme canisterapii, reflexní masáže, hipoterapii, arteterapii, muzikoterapii, akupresuru, akupunkturu, terapii stravou. Pokračuje psychoterapie, její umístění je zajímavé, očekávali jsme nejen větší pozitivní zkušenosti, ale také větší znalost této metody, následována lázeňskou péčí, ajurvédou, Reiki a lidovým léčitelem. Jistě zajímavé je i umístění posledně jmenovaných, tedy Reiki s poměrem dobrých a špatných zkušeností 13:3 a lidovým léčitelem s poměrem 13:4. Tyto výsledky nám naznačují, že zkušenosti v těchto směrech nejsou zdaleka takové, jaké bychom očekávali. V obou těchto případech vyžaduje úspěch působení určitou víru od léčeného a s materialistickým pohledem na svět si pravděpodobně prozatím nevystačíme.

Dalšími metodami ke konci tabulky se již zabývat nebudeme, snad jen u kineziologie jsme očekávali lepší umístění vzhledem k počtu kineziologů nabízejících své služby a také poměr pozitivních a negativních zkušeností 8:4 je nepříliš povzbuzující.

3.2.2 Znalost jednotlivých směrů alternativní medicíny

Co se týče znalosti jednotlivých směrů započítávali jsme položku „jen jsem něco slyšel/četl“ jako 0.5 bodu, viz tabulka v příloze 2. Na čelních místech tabulky se mnoho nezměnilo. Za zmínku stojí, že se nám směrem vpřed posunula o několik pozic akupunktura a také lidový léčitel. Znalost metody nám zde tedy celkem na první pohled koreluje s pozitivními zkušenostmi. Vysvětlit tuto korelaci by mohlo být možné mnoha způsoby, ale vždy by to byly spíše dohady, tedy se o to pokoušet nebudeme. Opětovně nás překvapila malá znalost kineziologie, psychoterapie k léčení somatizovaných problémů a snad i Bachovy květová terapie.

3.2.3 Důvěra v metodu u respondentů nemajících s ní zkušenost

V této tabulce (příloha 3) jsme vyloučili respondenty s kladnými i zápornými zkušenostmi a zkoumali ty zbývající, kteří zkušenosti nemají. Nejzajímavější výsledek je pravděpodobně akupunktura, která se dostala na první místo, následována lázeňskou péčí, jógou, akupresurou a kupodivu psychoterapií, která v předchozích tabulkách také nijak nevyunikla. Pokud se zamyslíme nad těmito výsledky, velmi těžko se nám bude hledat vysvětlení. Mohlo by nás napadnout, že lidé, kteří ještě nemají žádnou zkušenost, volí dle naprosto odlišných kritérií, a je možné či pravděpodobné, že ještě neměli žádný vážnější problém a nezkoumali, co jednotlivé směry alternativní medicíny poskytují, tedy jejich důvěra či nedůvěra v jednotlivé směry je spíše intuitivní. Opačným překvapením je fytotherapie. Léčivé bylinky se z prvního místa dostaly na místo sedmnácté. Taktéž ostatní metody se nám zvláště promíchaly. Např. relaxace, ale i meditace v tabulce poklesly. Svě místo si udržela například jóga, což by mohlo podpořit náš předpoklad, že tito respondenti ještě nemají zdravotní problémy a jóga je pro ně přitažlivá stejně, neboť se nejedná primárně o směr léčebný, ale o aktivitu mnohostranně působící.

3.2.4 Pozitivní postoj k jednotlivým směrům alternativní medicíny

Tato tabulka vyhodnocuje všechny pozitivní odpovědi, počínaje ochotou vyzkoušet a pozitivní zkušeností konče. Je tedy jakousi kombinací předchozích. Jednotlivé odpovědi jsou nasčítány jen jako četnosti. Výsledky jsou určitým sjednocením předchozích tabulek zkušeností a důvěry. Na prvních místech tedy najdeme relaxaci, jógu, bylinky, akupunkturu, meditaci, aromaterapii, akupresuru, reflexní masáže a další.

3.2.5 Negativní postoj k jednotlivým směrům alternativní medicíny

Tato tabulka (příloha 5) nám naopak vybírá jen negativní postoje a zkušenosti s jednotlivými směry. Je tedy určitým komplementárním doplňkem tabulky výše. Velikým překvapením je v tomto první místo připadnuvší lidovému léčiteli, následované AVS přístroji, Reiki, urinoterapií, homeopatií, Oberonem a dalšími. Z tohoto výsledku se dá vytušit určitá antipatie k směrům na vrcholu tabulky. Taktéž u směrů, které nám figurují vysoko jak v pozitivním, tak negativním hodnocení, se dá vytušit určitá kontroverznost, tedy že mají své „skalní“ zastánce i odpůrce. Nutno však dodat, že pozitivní názory ve všech případech výrazně v četnostech převyšují negativní, což nám ukazují poměrové tabulky (příloha 1 a 2).

3.2.6

3.2.7 Neutrální postoj k metodě či neznalost metody

Tato poslední tabulka, příloha 6, je doplňkem předchozích dvou, do úplnosti celku. Může nás tedy upozornit na určité „marketingové nedostatky“ jednotlivých směrů. Tato tabulka celkem odpovídá našemu očekávání či výsledkům předchozích.

Ze všech výsledků jako jasní „outsideri“ vychází Zapper, Silvova metoda, Oberon, irisdiagnostika, pulsní diagnostika, urinoterapie a další.

3.3 Porovnání výsledků s některými předpoklady

Výsledky výzkumu byly místy překvapivé, jinde naplnily naše očekávání. Důvěra v konvenční medicínu. U této otázky došlo k poněkud překvapujícím výsledkům, nadpoloviční většina důvěřuje s výhradami, 11% důvěřivců dokonce zcela. Předpoklad byl, že zcela důvěřovat nebude nikdo. Vzhledem k vysokému procentu to nebude vlivem nepozornosti či škodolibosti některých respondentů.

Farmakoterapie – pomoc nebo peníze? Naše očekávání bylo naplněno jen částečně: „jen“ 66% dotázaných si myslí, že jde hlavně o peníze, očekáváno bylo procento vyšší, nicméně i toto svědčí o tom, že něco není v pořádku a společnost to ví.

Onkologická léčba a její „úspěchy“. U této otázky jsme získali asi také poněkud neočekávaný výsledek, ale mohl být dán špatnou formulací majoritní odpovědi. Nicméně celkem 25% respondentů si myslí, že léčba je neúčinná, mnoho se za posledních 50 let nezměnilo či léčba člověku spíše škodí. Dalo by se předpokládat, že tito respondenti se o tuto problematiku zajímají a sledují nejen komerční masmédiá, ale taky se zajímají o alternativní zdroje informací.

Psychofarmaka a jejich indikace. Překvapením byla indikace psychofarmak: 44% respondentů považuje indikace za opodstatněné. Dále si 18% respondentů myslí, že pro pacienty je to pohodlné, s čímž asi nelze nesouhlasit, a 18% si myslí, že jsou lékaři korumpováni farmaceutickým průmyslem, s čímž asi také nelze nesouhlasit. Tyto kauzy jsou celosvětově známy i z mainstreamových médií. Na druhou stranu nutno dodat, že určitě ne všichni lékaři těmto tlakům podlehnou. Díky tomu, jak je nastavena dnešní společnost, se však bohužel těch „prodejných“ pravděpodobně může objevovat stále více.

3.3.1 Porovnání s odbornou literaturou

V naší zkoumané oblasti je toto asi neřešitelné, neboť literatura konvenční medicíny je propagandistická a tvrdě sleduje svůj cíl – léčit a vydělávat „lege artis“, zatímco alternativní medicína má tisíce forem a klade si za cíl spíše uzdravovat či pomáhat sebeuzdravení než léčit. Ani literatura alternativní medicíny není nezaujatá a máme-li v ruce monografii jakéhokoli směru, pak zpravidla prosazuje hlavně sama sebe. Cílem našeho výzkumu však nebylo zjistit, která medicína je lepší, ale zmapovat jak to vnímá prostý občan, o jehož život či zdraví tu zpravidla jde, a jaké má subjektivní zkušenosti.

3.3.2 Další výsledky

V další části dotazníku jsou respondenti tázáni na jednotlivé druhy alternativních přístupů, zkušenosti s nimi a ochotu je využít. Vše lze vyčíst z koláčových grafů, takže netřeba se o tom více zmiňovat. Překvapením určitě je že velké procento lidí nezná či nemá

zkušenost s metodami, které by mohly být očekávány jako všeobecně známé, např. bylinky, léčitel apod.

Je zajímavé, že většina respondentů má alespoň zprostředkovaně dobrou zkušenost s alternativní medicínou, přesto, jak se jeví z výsledků, by po ní často sáhli až se „smrtí na jazyku“ nebo alespoň s problémem, který by odolával alopatické léčbě. Nabízí se otázka čím to? Je to jen pohodlnost lidí, která je nutí hltat zázračné pilulky na všechny problémy? Nebo je to i lenost v tom, vůbec se zajímat o něco jiného než je mi nabízeno standardně, případně více přemýšlet? Či je to síla peněz investovaných do reklam? I tento vliv nemůžeme zanedbat, již například jen proto, že obrovské peníze již investuje i homeopatická farmacie, minimálně v průběhu chřipkové sezóny.

Do alternativní medicíny byla zařazena v dotazníku i péče lázeňská, na což jeden z respondentů reagoval, že se jedná o „lege artis“. Prozatím má sice pravdu, nicméně v současné době jsou příspěvky zdravotních pojišťoven na tuto léčbu limitující k nule. Také se asi lázeňská péče daleko více blíží čemukoli jinému než konvenční medicíně. Co je s podivem, řada respondentů odpovídala, jako by netušili, co to lázeňská péče je .

Zajímavé je vysoké procento kladných zkušeností s homeopatií. Také 20% pozitivní zkušenosti s akupunkturou je zajímavé číslo. Výsledek 31% „netuší o co se jedná“ u psychoterapie při léčení psychosomatických problémů je alarmující. Taktéž u terapie stravou nebo zdravou výživou jsou výsledky poněkud nepochopitelné. Jak se zdá, tak ani elektronické přístroje typu psychowalkman, Oberon či Zapper nejsou příliš známé, což je také překvapivé v dnešní přetechizované společnosti.

Z výsledků našeho výzkumu vyplývá, že vztah populace k alternativní medicíně je převážně kladný a taktéž zkušenosti těch, kdož alternativní medicínu využili, jsou převážně pozitivní. Vycházíme-li z našeho portfolia respondentů, dá se očekávat relativně malý podíl víry a relativně větší podíl kritického myšlení, materialistického světového názoru a také důvěry v konvenční, alopatickou medicínu. O to cennější jsou tedy pro nás výsledky pozitivních zkušeností s alternativní medicínou právě u těchto respondentů.

Pokud bychom chtěli získat relevantnější informace bylo by potřeba volit větší členitost otázek a případně se ptát více otázkami na více informací. Naší snahou bylo vytěžit z co nejjednodušší škály co nejvíce informací, tj. o vztahu, zkušenostech a znalostech, což není příliš jednoduché. Jsme si vědomi určité nevyváženosti odpovědní škály, ale hlavním účelem byla stručnost, srozumitelnost a krátkost dotazníku. To mělo vésti k tomu, aby dotazník respondenty příliš nenudil a nesvedl je k tomu, aby označovali odpovědi náhodně. Domníváme se, že však tato zjednodušení přinesla více kladného než záporného efektu. Výsledná data by při složitějším škálování či dělení do podskupin přinesla větší absolutní přesnost, ale řadu respondentů by mohla odradit. Co se týče relativních výsledků, domníváme se, že by byly velmi podobné, tedy náš cíl byl takto naplněn a data námi získaná jsou pro účely této práce dostatečně validní.

Hrubá data tohoto výzkumu jsou případnému zájemci dostupná na webových stránkách výzkumu:

Štědranský, J. - *Alternativní medicína (výsledky průzkumu)*, 2012. Dostupné online na <http://alternavni-medicina.vyplnto.cz>

Zde je s nimi možno dělat také řadu dalších zajímavých operací, jako třídění, výběry podskupin, hledání závislostí apod.

Závěr

Výsledky naší práce, byly v řadě aspektů překvapivé. Z výsledků lze vysledovat cenné informace o zkušenostech respondentů s jednotlivými směry, ale taktéž ochotu věřit či svěřit se do rukou představitelů těchto alternativních směrů. Dále můžeme získat náhled, nakolik populace zná či naopak nezná rozličné alternativně medicínské praktiky, což je zajímavé například z pohledu marketingu poskytovatelů těchto směrů. Jistě by bylo zajímavé dále zkoumat závislosti mezi znalostí a zkušenostmi, jež jsme nastínili v předchozím, to by však bylo nad rámec této skromné práce.

Co se týče cílů práce, domníváme se, že byly naplněny. Získané výsledky nám prozradily mnohé, často i nečekané informace. Získali jsme základní přehled o vztahu respondentů jak ke konvenční tak k alternativní medicíně, o tom za jakých okolností jsou lidé ochotni konvenční či alternativní medicínu využívat nebo nevyužívat. Dále jsme získali informace o tom jak lidé vnímají oblasti ve kterých se často objevují velké pochybnosti, tj. oblast indikace psychofarmak, a oblast onkologické léčby. Bohužel otázka na názor ohledně užívání či nadužívání antibiotik nebyla do dotazníku zařazena. Další převážná část dotazníku se zabývala mapováním jednotlivých směrů v několika aspektech. Získali jsme náhled nakolik je metoda respondentům vůbec známa, postoj respondentů k jednotlivým metodám a nejdůležitější informaci tj. zkušenosti respondentů s jednotlivými alternativně medicínskými přístupy. Tyto informace jsme následně vyhodnotili několika různými způsoby a získali tak zajímavé výsledky, které nám prezentují mnoho informací z této oblasti. Všechny výsledky byly tabulkově a graficky zpracovány, aby poskytly větší názornost reprezentace námi získaných dat. Výsledky v jednotlivých oblastech byly seřazeny podle hodnot vzestupně či sestupně aby bylo na první pohled zřejmé jak se jednotlivé metody v různých aspektech umístily. Tyto závěrečné výsledky a jejich grafické prezentace jsou v přílohách 1-6. Výsledky jednotlivých metod byly detailně rozebrány u každé metody. Celkově lze říci, že respondenti mají kladný vztah spíše k metodám a směrům, které lze nějak materialisticky odůvodnit než ke směrům vyžadujícím přístup spíše spiritualistický. Zajímavé byly i výsledky porovnání dobrých a špatných zkušeností respondentů s jednotlivými směry, detailně jsou popsány ve vyhodnocení výsledků. Mezi favority se velmi často objevuje fytotherapie, tedy naše léčivé byliny, ale taktéž relaxační a meditační techniky, či jóga. Je otázkou zda tyto často importované východní techniky vděčí za svou oblíbenost určitému módnímu směru, nebo je jejich užívání vynuceno hektickou stresuplnou dobou. To již bohužel z našich dat nevyčteme, nicméně je to jistě téma vhodné k dalšímu výzkumu.

Bylo by také možné zkoumat vliv dalších proměných, jako například pohlaví a věku, na znalosti, vztah k těmto směrům a zkušenosti s nimi. Bohužel však náš vzorek, přestože čítal 99 respondentů, nebyl ve svém portfoliu dostatečně členitý na to, aby nám poskytl při dalším dělení na podskupiny relevantní výsledky. I tak se domníváme, že náš vzorek poskytl cenné informace, byť byl poněkud více homogenní, než bychom si přáli. Na druhé straně počet respondentů byl dostatečně veliký na to, aby zajistil interindividuální variabilitu, a tedy se domníváme, že má dobrou vypovídací schopnost jak pro majoritní respondenty, tj ženy ve věku 20-40 let středoškolsky vzdělané, tak i pro celou populaci, byť s určitou nepřesností. Výsledky práce nám přehledně zobrazují stav u každého směru alternativní medicíny. Závěrečné zpracování dat dle různých kritérií nám dovoluje nahlédnout jak dynamicky se může vztah k dané metodě měnit od znalosti, přes důvěru až k samotným zkušenostem. Nabízí se zajímavá otázka, jak tato dynamika pracuje a co ji pohání, nicméně to již z námi získaných dat vysledovat přímo nejde. I tak nám náš výzkum poskytl velmi zajímavý vhled do zkoumané problematiky a přinesl řadu překvapení.

Resume

Tato práce se zabývá průzkumem vztahu populace ke konvenční a alternativní medicíně. Pokouší se zmapovat znalost jednotlivých směrů alternativní medicíny v populaci. Dále zjišťuje kladné či záporné zkušenosti respondentů, kteří daný směr alternativní medicíny využili, a postoje respondentů, kteří ještě nemají vlastní zkušenosti s danou metodou. Vyhodnocuje získané odpovědi u jednotlivých směrů a pořadí úspěšnosti těchto směrů. Pokouší se hledat klady a zápory jednotlivých směrů a také, co by mohlo podmiňovat vztah respondentů k jednotlivým směrům alternativní medicíny. V části teoretické se zaměřuje na jednotlivé směry alternativně medicínských přístupů, pokouší se je popsat. Najít či alespoň odhadnout jejich východiska, popsat metody a prozkoumat, jakým způsobem fungují, nebo by alespoň fungovat mohly. V části praktické se pak zaměřuje na výzkum mezi respondenty dotazníkového šetření, popisuje, jaký vztah mají k jednotlivým přístupům, jaké znalosti o těchto přístupech a zkušenosti s nimi a čím mohou být tyto jejich postoje determinovány. Na závěr praktické části vyhodnocuje tyto výsledky a snaží se o jejich interpretaci.

Summary

This work explores the attitude towards conventional and alternative medicine in the population. It attempts to map people's knowledge of various kinds of alternative medicine. It also investigates the positive or negative experiences of those who have used these kinds of alternative medicine and opinions in case of respondents who haven't had any personal experience with the given method. It analyzes the responses received for each method and ranks them in order of their success. It attempts to find the pros and cons of each approach to alternative medicine and what might determine the attitude of respondents to the particular approach. The theoretical part concentrates on the individual kinds of alternative medicine and tries to describe them: find or estimate their bases, describe their methods and explore how they work or at least how they are supposed to work. The practical part focuses on the research performed on the respondents of our questionnaire survey. It describes their relationship to, knowledge of and experience with the individual approaches and the possible sources of their attitudes. The final part evaluates these results and tries to interpret them.

Literatura

- ALBRIGHT, Peter. *Alternativní terapie: nejznámější postupy doplňkových terapií, které pomáhají při běžných onemocněních*. Překlad Martin Lukáč. Čestlice: Rebo, c1998, 176 s. ISBN 978-80-260-1713-4.
- Autogenní trénink: cesty k vyrovnanosti a uvolnění*. České vyd. 1. Praha: Svojtka, 2008, 96 s. ISBN 978-80-7352-818-8.
- CASARJIAN, Robin. *Odpuštění: odvážná volba k dosažení klidu v srdci*. 1. čes. vyd. Překlad Milena Špíková. Praha: Petra, 1994, 229 s. ISBN 80-856-1263-1.
- CINGROŠ, Jiří. *Sám sobě doktorem*. [1. vyd.]. Benešov: START, c1994, 223 s. ISBN 80-900-3459-4.
- CLARK, Hulda Regehr. *Revoluce v léčení všech nemocí*. Aktualiz. vyd. Překlad Jiří Wojnar. [Praha: Pavel Eiselt], 2009, 457 s. ISBN 978-80-254-5881-5.
- DAVIS, Adelle. *Uzdravme se: jak obnovit zdraví pomocí zdravé výživy*. Překlad Marie Zubová. Praha: Pragma, 1998, 441 s. ISBN 80-720-5594-1.
- DOLEJŠOVÁ, Věra, Jana KOMBERCOVÁ a Jana WANKATOVÁ. *Základy komplexního přístupu v medicíně*. 1. vyd. Praha: [s.n.], 2012, 208 s. ISBN 978-80-260-1713-4.
- FRANKL, Viktor Emil a Elisabeth S LUKASOVÁ. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. Překlad Vladimír Jochmann. Brno: Cesta, 1994, 212 s. ISBN 80-853-1929-2.
- FRANKL, Viktor Emil. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Vyd. 1. Překlad Z Trlík. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, 1994, 88 s. Psychoterapie (Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek), sv. 5. ISBN 80-901-6014-X.
- GERSTUNG, Wilhelm a Jens MEHLHASE. *Velká kniha feng-šuej o zdraví*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, c2010, 272 s. ISBN 80-8064-266-4.
- HNÍZDIL, Jan. *Mým marodům: jak vyrobit pacienta*. Vyd. 1. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2010, 230 s. ISBN 978-807-4220-678.
- JANČA, Jiří. *Reflexní terapie: tajemná řeč lidského těla*. 2. vyd. Praha: Eminent, 1996, 203 s. ISBN 80-858-7617-5.
- KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002, 392 s. ISBN 80-717-8657-8.
- KUBY, Clemens. *Na cestě do sousední dimenze: moje putování za léčiteli a šamany*. Praha: Eminent, 2005, 283 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 80-728-1197-5.
- LEBENHART, Tomáš. *Svlékl jsem bílý plášť*. 1. vyd. Plzeň: Grafia, 2010, 146 s. ISBN 978-80-87046-28-9.
- LÜBECK, Walter. *Základní kniha o reiki: od prvotního seznámení po běžné užívání : úplný úvod do praxe reiki*. Praha: Pragma, 1994. ISBN 80-852-1347-8.
- LUPIČEV, Nikolaj Lvovič. *Homeopatie a energoinformatika*. Vyd. 1. Praha: Aspekt Kilcullen, 1994, 160 s. ISBN 80-900-0535-7.
- ORTEGA Y GASSET, José. *Vzpouza davů*. Vyd. 1. Překlad Václav Černý. Praha: Naše vojsko, 1993, 158 s. ISBN 80-206-0072-8.
- PALOUČEK, Jan. *Cesta k uzdravení: o daru léčení*. 1. vyd. Brno: Integrál, 2011, 155 s. ISBN 978-80-87176-13-9.
- REJDÁK, Zdeněk. *Za zdravím s jasnovidcem páterem Františkem Ferdou*. V Praze: Koniček, 1992, 135 p. ISBN 80-901-1231-5.
- RŮŽIČKA, Radomír. *Akupunktura v teorii a praxi*. 4. vyd. Olomouc: Poznání, 2012, 541 s. ISBN 978-80-87419-26-7.
- RŮŽIČKA, Radomír. *Elektropunktura*. 1. vyd. Praha: Nadas, 1991, 230 s. ISBN 80-703-0148-1.
- SÁZAVSKÝ, Jan a Petr KOLÁŘ. *Velká kniha zdraví*. Vyd. 1. Praha: Formát, 1999, 263 s., [7] s. obr. příl. ISBN 80-861-5543-9.
- SELIGMAN, Martin E. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2003, 390 s. ISBN 80-249-0293-1.
- SIEGEL, Bernie S. *Mír, láska a uzdravení*. 1. vyd. Překlad Jaroslav Beneš. Praha: Pragma, 1994, 308 s. ISBN 80-852-1366-4.
- SIEGEL, Bernie S. *Mír, láska a uzdravení*. Praha: Pragma, c2012, 310 s. ISBN 978-80-7349-304-2.
- SILVA, José a Robert B STONE. *Člověk léčitel*. Vyd. 2. Praha: Pragma, 1996, 259 s. ISBN 80-720-5055-9.
- SIMONTON, O, Stephanie SIMONTON a James L CREIGHTON. *Návrat ke zdraví: léčebná metoda pro pacienty s karcinomem a jejich rodinu : Můžete překonat rakovinu nebo jinou životu nebezpečnou nemoc*. 1. čes. vyd. Překlad Alena Amchová, Ivana Kasíková. Praha: Radost, 1994, 178 s. Radost žít. ISBN 80-851-8924-0.
- Šamanismus: rozšířená víze reality*. Vyd. 1. Překlad Antonín Konečný. Bratislava: CAD Press, 1994, 125 s. Světové duchovní proudy, sv. 48. ISBN 80-853-4939-6.
- WRIGHT, Janet. *Reflexologie a akupresura*. 1. české vyd. Praha: Svojtka, 2005. ISBN 80-735-2089-3.

Internetové zdroje

Štědronský, J. – Alternativní medicína (výsledky průzkumu), 2012. Dostupné online na <http://alternavni-medicina.vyplnto.cz>

<http://www.fsp.muni.cz/impact/balneologie/historie-balneologie/> 1.2.2013 12:30

<http://www.fsp.muni.cz/impact/balneologie/definice-lazenstvi/> 1.2.2013 12:30

<http://www.databazeknih.cz/zivotopis/frantisek-ferda-36412> 1.2.2013 13:30

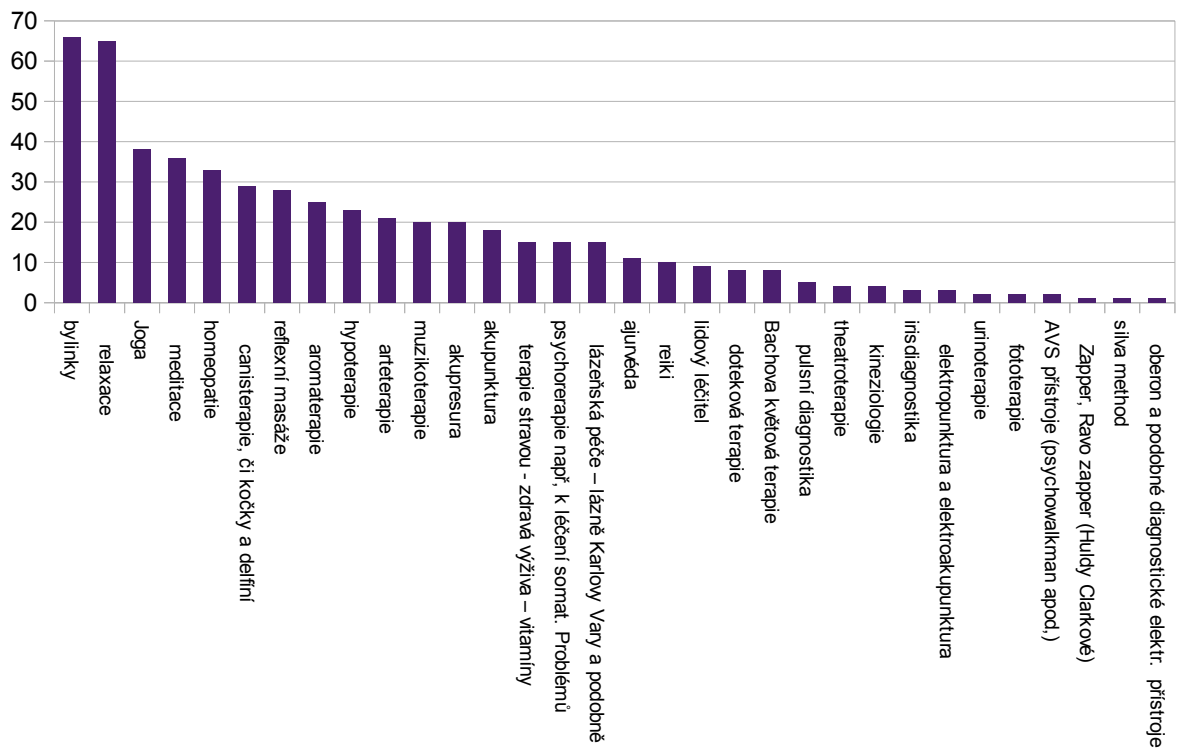
<http://www.rozmaryn.dobris.net/Fotografie/Soubory/b%C3%A1ba%20kamenick%C3%A1.pdf#page=1&zoom=auto,412,0> 1.2.2013 14:20

<http://www.rozmaryn.dobris.net/Fotografie/Soubory/b%C3%A1ba%20kamenick%C3%A1.pdf#page=1&zoom=auto,412,0> 1.2.2013 14:20

<http://www.homeopatie.cz/cojhvic.htm> 1.2.2013 15:20
<http://www.autopatie.cz/> 1.2.2013 15:20
<http://www.akupunktura.cz/index.php?page=akupunktura> 17.5.2013 21:30
<http://www.fbmi.cvut.cz/esf-realizovane/www.fbmi.cvut.cz/e/elektrostimulatory-svalu-a-nervu/1835.pdf> 5.2.2013 16:20
<http://reflexniterapie.com/rt2.html> 10.5.2013, 14:30
<http://www.irisdiagnostika.eu/irisdiagnostika.html> 5.2.2013 18:00
<http://www.celostnimedcina.cz/joga-jako-lek-5-dil-co-je-to-joga.htm> 4.6.2013, 12:00
<http://www.arcoiris.cz/fyto.html> 4.6.2013, 12:55
<http://uni.galactic2.net/Obr101a.gif> 1.3.2013 10:20
<http://www.ayurvedaclinic.eu/doc/1-Ajurveda/1-Co-je-to-ayurveda-ajurveda> 1.3.2013 , 14:00
<http://reiki.cz/o-reiki.php> 1.3.2013, 20:30
<http://www.sluncevnyas.cz/clanky/cenik.html> 5.5.2013, 12:15
<http://www.aromaterapie.cz/index.php?/pages/aromaterapie.html> 2.3.2013, 9:30
<http://www.urinoterapie.eu/> 1.4.2013, 10:00
<http://www.celostnimedcina.cz/urinoterapie.htm> 1.4.2014, 10:30
<http://www.canisterapie.cz/cz/> 1.4.2013, 14:20
<http://www.bachovaterapie.cz/BTK.php> 2.4.2013, 19:30
<http://www.celostnimedcina.cz/bachova-kvetova-terapie.htm?gclid=CIG3ttac9bYCFWflAodmQ4AKQ> 1.4.2013 20:00
<http://www.clarkzapper.net/zapper-schematic.html> 1.5.2013, 10:00

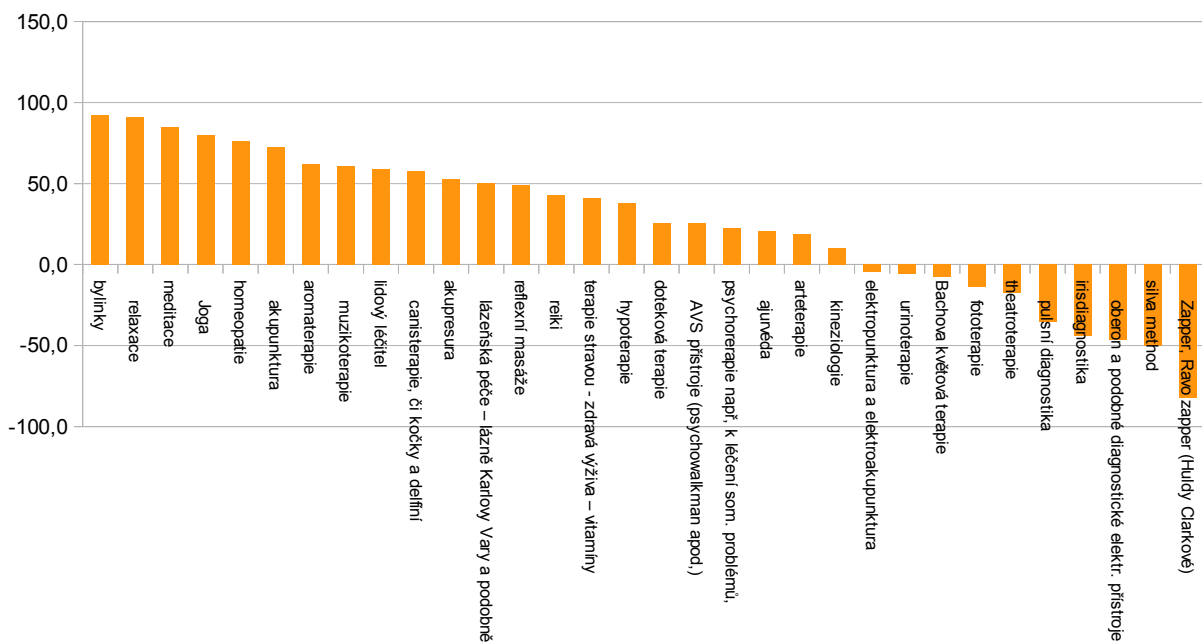
Zkušenosti s metodou - rozdíl pozitivních a negativních hodnocení

Technika	Mám negativní zkušenost, nedoporučuji [-1]	Mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji [+1]	Pozitivní – negativní zkušenost
bylinky	0	66	66
relaxace	1	66	65
Joga	0	38	38
meditace	0	36	36
homeopatie	4	37	33
canisterapie, či kočky a delfíni	0	29	29
reflexní masáže	0	28	28
aromaterapie	0	25	25
hypoterapie	0	23	23
arteterapie	0	21	21
muzikoterapie	0	20	20
akupresura	0	20	20
akupunktura	2	20	18
terapie stravou - zdravá výživa – vitamíny	0	15	15
psychoterapie např. k léčení somat. Problémů	0	15	15
lázeňská péče – lázně Karlovy Vary a podobně	1	16	15
ajurvéda	0	11	11
reiki	3	13	10
lidový léčitel	4	13	9
doteková terapie	0	8	8
Bachova květová terapie	1	9	8
pulsní diagnostika	0	5	5
theatroterapie	0	4	4
kineziologie	4	8	4
irisdiagnostika	1	4	3
elektropunktura a elektroakupunktura	0	3	3
urinoterapie	0	2	2
fototerapie	1	3	2
AVS přístroje (psychowalkman apod.)	2	4	2
Zapper, Ravo zapper (Huldy Clarkové)	0	1	1
silva method	1	2	1
oberon a podobné diagnostické elektr. přístroje	2	3	1



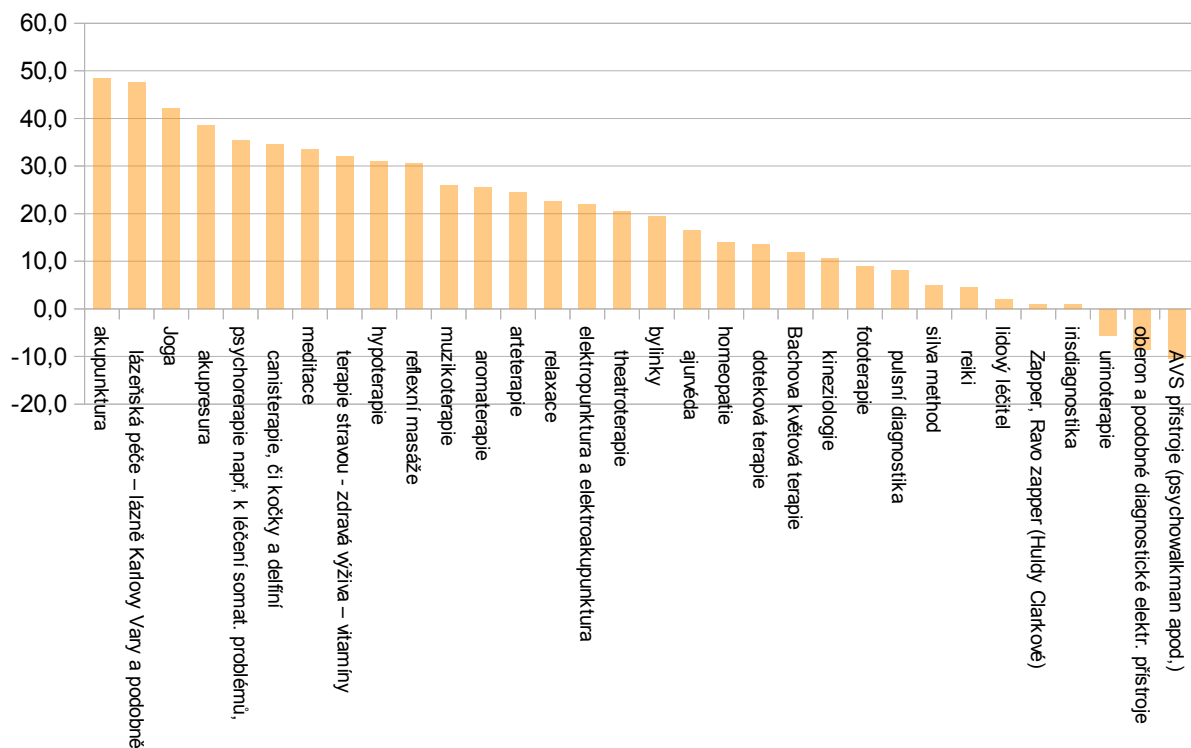
Znalost dané metody, rozdíl znalosti a neznalosti

Technika	Jen jsem o tom kdysi slyšel(a)/četl(a) [+0,5]	možná bych vyzkoušel/a	Myslím, že to může fungovat [+1]	Mám negativní zkušenost, nedoporučuji [+1]	Mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji [+1]	Netuším, o co se jedná [-1]	Vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo [+1]	Znalost metody
bylinky	3	5	21	0	66	0	4	92,5
relaxace	2	5	22	1	66	1	2	91,0
meditace	6	11	37	0	36	0	9	85,0
Joga	2	16	38	0	38	1	4	80,0
homeopatie	9	12	21	4	37	3	13	76,5
akupunktura	7	21	43	2	20	1	5	72,5
aromaterapie	8	25	25	0	25	4	12	62,0
muzikoterapie	16	14	30	0	20	8	11	61,0
lidový léčitel	16	12	20	4	13	10	24	59,0
canisterapie, či kočky a delfíni	12	5	35	0	29	15	3	58,0
akupresura	10	17	35	0	20	12	5	53,0
lázeňská péče – lázně Karlovy Vary a podobně	11	13	42	1	16	15	1	50,5
reflexní masáže	10	19	25	0	28	13	4	49,0
reiki	22	11	16	3	13	17	17	43,0
terapie stravou - zdravá výživa – vitamíny	12	14	32	0	15	19	7	41,0
hypoterapie	6	4	34	0	23	27	5	38,0
doteková terapie	25	7	21	0	8	27	11	25,5
AVS přístroje (psychowalkman apod.)	25	7	10	2	4	27	24	25,5
psychoterapie např. k řešení som. problémů,	11	9	32	0	15	31	1	22,5
ajurvěda	27	3	21	0	11	31	6	20,5
arteterapie	10	7	24	0	21	34	3	19,0
kineziologie	27	7	13	4	8	34	6	10,5
elektropunktura a elektroakupunktura	19	10	21	0	3	42	4	-4,5
urinoterapie	16	1	13	0	2	48	19	-6,0
Bachova květová terapie	13	8	15	1	9	46	7	-7,5
fototerapie	18	8	13	1	3	48	8	-14,0
theatroterapie	11	3	23	0	4	54	4	-17,5
pulsní diagnostika	17	6	8	0	5	60	3	-35,5
irisdagnostika	10	4	6	1	4	67	7	-44,0
oberon a podobné diagnostické elektr. přístroje	5	1	4	2	3	71	13	-46,5
silva method	11	2	8	1	2	71	4	-50,5
Zapper, Ravo zapper (Huldy Clarkové)	3	2	2	0	1	89	2	-82,5



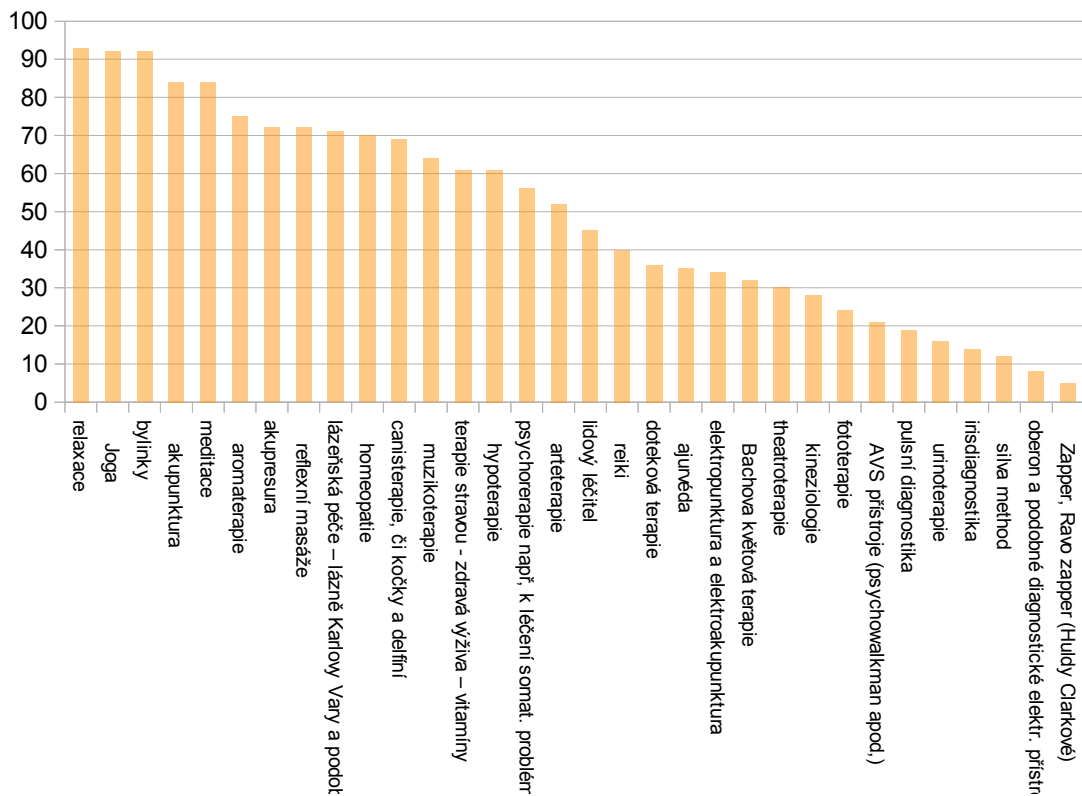
Důvěra v metodu u respondentů nemajících zkušenost

Technika	možná bych vyzkoušel/a [+0,5]	Myslím, že to může fungovat [+1]	Vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo [-1]	Důvěra
akupunktura	21	43	5	48,5
lázeňská péče – lázně Karlovy Vary a podobně	13	42	1	47,5
Joga	16	38	4	42,0
akupresura	17	35	5	38,5
psychoterapie např. k řešení somat. problémů, canisterapie, či kočky a delfinů	9	32	1	35,5
meditace	5	35	3	34,5
terapie stravou - zdravá výživa – vitamíny	11	37	9	33,5
hypoterapie	14	32	7	32,0
reflexní masáže	4	34	5	31,0
muzikoterapie	19	25	4	30,5
aromaterapie	14	30	11	26,0
arterapie	25	25	12	25,5
relaxace	7	24	3	24,5
elektropunktura a elektroakupunktura	5	22	2	22,5
theatroterapie	10	21	4	22,0
bylinky	3	23	4	20,5
ajurvěda	5	21	4	19,5
homeopatie	3	21	6	16,5
doteková terapie	12	21	13	14,0
Bachova květová terapie	7	21	11	13,5
kineziologie	8	15	7	12,0
foterapie	7	13	6	10,5
pulsní diagnostika	8	13	8	9,0
silva method	6	8	3	8,0
reiki	2	8	4	5,0
lidový léčitel	11	16	17	4,5
Zapper, Ravo zapper (Huldy Clarkové)	12	20	24	2,0
irisdiagnostika	2	2	2	1,0
urinoterapie	4	6	7	1,0
oberon a podobné diagnostické elektr. přístroje	1	13	19	-5,5
AVS přístroje (psychowalkman apod.)	1	4	13	-8,5
	7	10	24	-10,5



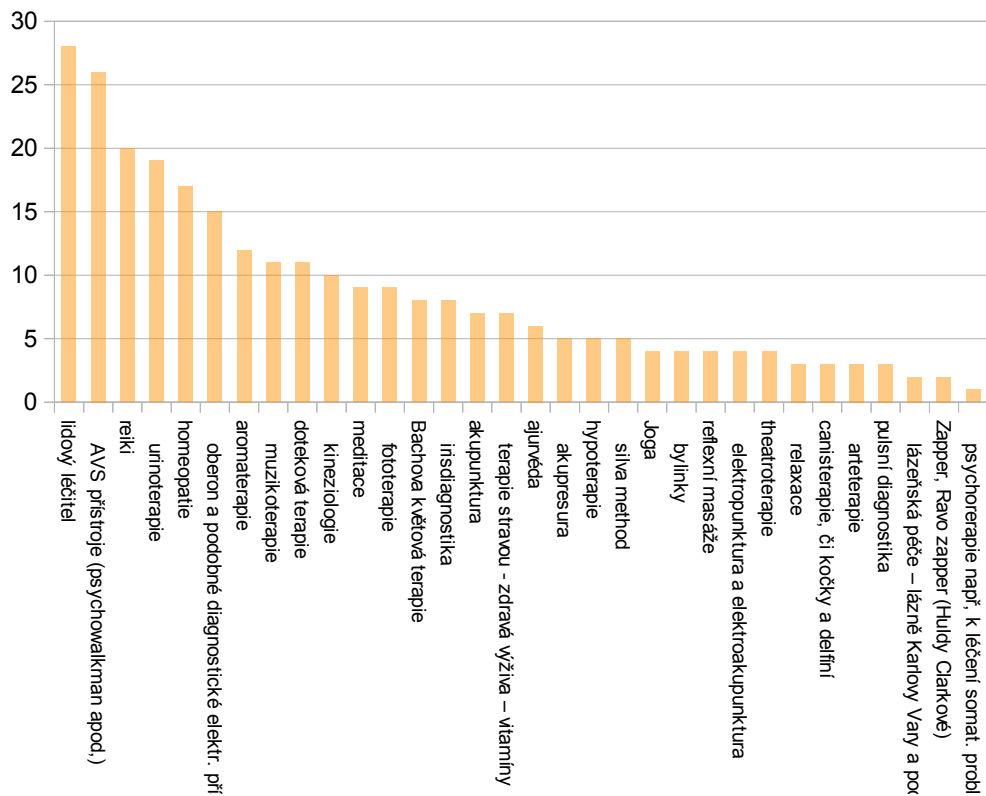
Pozitivní postoj k metodě

Technika	možná bych vyzkoušela/a [+1]	Myslím, že to může fungovat [+1]	Mám pozitivní zkušenost či informaci, doporučuji [+1]	Pozitivní postoj
relaxace	5	22	66	93
Joga	16	38	38	92
bylinky	5	21	66	92
akupunktura	21	43	20	84
meditace	11	37	36	84
aromaterapie	25	25	25	75
akupresura	17	35	20	72
reflexní masáže	19	25	28	72
lázeňská péče – lázně Karlovy Vary a podobně	13	42	16	71
homeopatie	12	21	37	70
canisterapie, či kočky a delfiní	5	35	29	69
muzikoterapie	14	30	20	64
terapie stravou - zdravá výživa – vitamíny	14	32	15	61
hypoterapie	4	34	23	61
psychoterapie např. k řešení somat. problémů,	9	32	15	56
arteterapie	7	24	21	52
lidový léčitel	12	20	13	45
reiki	11	16	13	40
doteková terapie	7	21	8	36
ajurvéda	3	21	11	35
elektropunktura a elektroakupunktura	10	21	3	34
Bachova květová terapie	8	15	9	32
theatroterapie	3	23	4	30
kineziologie	7	13	8	28
fototerapie	8	13	3	24
AVS přístroje (psychowalkman apod.)	7	10	4	21
pulsní diagnostika	6	8	5	19
urinoterapie	1	13	2	16
irisdiagnostika	4	6	4	14
silva method	2	8	2	12
oberon a podobné diagnostické elektr. přístroje	1	4	3	8
Zapper, Ravo zapper (Huldy Clarkové)	2	2	1	5



Negativní postoj k metodě

Technika	Mám negativní zkušenost, nedoporučuji [+1]	Vím o co se jedná, ale nevěřím tomu ani málo [+1]	Negativní postoj
lidový léčitel	4	24	28
AVS přístroje (psychowalkman apod.)	2	24	26
reiki	3	17	20
urinoterapie	0	19	19
homeopatie	4	13	17
oberon a podobné diagnostické elektr. přístroje	2	13	15
aromaterapie	0	12	12
muzikoterapie	0	11	11
doteková terapie	0	11	11
kineziologie	4	6	10
meditace	0	9	9
fototerapie	1	8	9
Bachova květová terapie	1	7	8
irisdagnostika	1	7	8
akupunktura	2	5	7
terapie stravou - zdravá výživa – vitamíny	0	7	7
ajurvéda	0	6	6
akupresura	0	5	5
hypoterapie	0	5	5
silva method	1	4	5
Joga	0	4	4
bylinky	0	4	4
reflexní masáže	0	4	4
elektropunktura a elektroakupunktura	0	4	4
theatroterapie	0	4	4
relaxace	1	2	3
canisterapie, či kočky a delfíni	0	3	3
arteterapie	0	3	3
pulsní diagnostika	0	3	3
lázeňská péče – lázně Karlovy Vary a podobně	1	1	2
Zapper, Ravo zapper (Huldy Clarkové)	0	2	2
psychoterapie např. k řešení somat. problémů,	0	1	1



Lhostejný postoj nebo neznalost metody

Technika	Jen jsem o tom kdesi slyšel(a)/četl(a) [+1]	Netuším, o co se jedná [+1]	Lhostejný postoj či neznalost metody
Zapper, Ravo zapper (Huldy Clarkové)	3	89	92
silva method	11	71	82
irisdiagnostika	10	67	77
pulsní diagnostika	17	60	77
oberon a podobné diagnostické elektr. přístroje	5	71	76
fototerapie	18	48	66
theatroterapie	11	54	65
urinoterapie	16	48	64
kineziologie	27	34	61
elektropunktura a elektroakupunktura	19	42	61
Bachova květová terapie	13	46	59
ajurvěda	27	31	58
AVS přístroje (psychowalkman apod.)	25	27	52
doteková terapie	25	27	52
arteterapie	10	34	44
psychoterapie např. k léčení somat. problémů,	11	31	42
reiki	22	17	39
hypoterapie	6	27	33
terapie stravou - zdravá výživa – vitamíny	12	19	31
canisterapie, či kočky a delfíni	12	15	27
lidový léčitel	16	10	26
lázeňská péče – lázně Karlovy Vary a podobně	11	15	26
muzikoterapie	16	8	24
reflexní masáže	10	13	23
akupresura	10	12	22
homeopatie	9	3	12
aromaterapie	8	4	12
akupunktura	7	1	8
meditace	6	0	6
Joga	2	1	3
bylinky	3	0	3
relaxace	2	1	3

