

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra Výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2016

Nikola Pechová

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra Výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Názory na vybrané přístupy Alternativní medicíny u studentů JU

Vedoucí práce: Mgr. Petra Zimmelová PhD.

Autor práce: Nikola Pechová

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Ročník: 3.

ČESKÉ BUDĚJOVICE 2016

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA IN ČESKÉ BUDĚJOVICE

FACULTY OF EDUCATION

Department of Health Education

Bachelor Thesis

Opinions of the students of the South
Bohemia university about selected
methods of the Alternative medicine

Supervisor: Mgr. Petra Zimmelová PhD.

Author: Nikola Pechová

Subject of study: Health Education

Year: 3.

ČESKÉ BUDĚJOVICE 2016

Jméno a příjmení autora: Nikola Pechová

Název bakalářské práce: Názory na vybrané přístupy Alternativní medicíny u studentů JU

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

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Petra Zimmelová PhD.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2016

Abstrakt:

Cílem této práce je zjistit, které metody medicíny považují studenti jihočeské univerzity za Alternativní a se kterými metodami Alternativní medicíny mají studenti zkušenosti. Práce má za úkol poznat jejich názory a smýšlení v této oblasti. Zároveň se bude, v praktické části, provádět porovnání odpovědí a názorů mezi studenty jednotlivých fakult. Dotazování se vyhotoví pomocí dotazníku v elektronické podobě. Mezi dotazované respondenty patří studenti Pedagogické, Ekonomické a Zdravotně-sociální fakulty. Teoretická část práce obsahuje výběr některých vybraných přístupů v Alternativní medicíně. Dále je pouze nastíněn v krátkém textu rozdíl mezi Oficiální medicínou a Alternativní medicínou. Cílem teoretické části je náhled do dané problematiky. Na závěr budou uvedeny výsledky dotazníků, a zda se vyskytly patrné rozdíly v odpovědích mezi respondenty jmenovaných fakult. Seznámení se s názory o jiném způsobu medicíny a jejím přínosem pro život je prospěšné jak pro celkový efekt praktické části, tak pro zajímavost možných čtenářů.

Klíčová slova: Alternativní medicína, Oficiální medicína, názory, metody

Name and Surname: Nikola Pechová

Title of Bachelor Thesis: Opinions of the students of the South Bohemia university about selected methods of the Alternative medicine

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

Supervisor: Mgr. Petra Zimmelová PhD.

The year of presentation: 2016

Abstract:

The aim of this thesis is to find out, which methods of medicine are considered as the alternative ones by the students of University of South Bohemia and with which methods of alternative medicine they have experience. The work's task is to get to know their opinions and attitudes in this area. At the same time, the practical part of the thesis will deal with comparison of answers and opinions among the students of individual faculties. The survey will be performed using questionnaire in electronic form. The respondents under investigation are composed of students of Faculty of Education, Economics and Faculty of Health and Social sciences. Theoretical part of the thesis contains selection of some chosen approaches in alternative medicine. Furthermore, the difference between conventional and alternative medicine approaches is outlined in a short text. The aim of the theoretical part is an insight into given issue. In the end, the results of the questionnaire will be stated as well as slight differences in the answers among respondents of the individual faculties, if any. Familiarization with the ideas about other form of medicine and its contribution for life is beneficial for the effect of practical part as such, as well as for the interest of possible readers.

Keywords: Alternative medicine, Official medicine, opinions, methods

Čestné prohlášení

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce.

Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů

Vše bylo pod odborným vedením vedoucí bakalářské práce Mgr. Petry Zimmelové PhD.

V Českých Budějovicích dne 22. 04. 2016

.....

Jméno a příjmení studenta

Poděkování

Moc ráda bych chtěla poděkovat Mgr. Petře Zimmelové PhD. Nejen za odborné vedení a cenné rady k bakalářské práci, ale především za trpělivý a citlivý přístup během celého mého studia.

Dále bych chtěla poděkovat rodině a přátelům, jenž mi byli oporou.

Anotace

Už jenom samotný termín Alternativní medicíny je těžké vymezit. Je složité říci, které přístupy sem zařadit a které ne. Tato problematika má své zájemce i zaryté odpůrce. Setkáváme se s ní v běžném životě stále častěji a je jenom na samotných lidech, zda dají přednost tomuto způsobu léčby, anebo oficiální medicíně. Dle některých bychom měli věřit oběma, anebo žádné.

Cílem předkládané bakalářské práce bylo popsat pár vybraných přístupů alternativní medicíny. Stejně tak jako alternativní medicínu samotnou. Dále ověřit hypotézu, která se týká větší kritičnosti studentů zdravotnických oborů vůči alternativní medicíně. Jiným předpokladem byla znalost alespoň jedné metody u studentů Jihočeské univerzity.

Dotazníkové šetření bylo provedeno v období od konce března do necelé poloviny dubna.

Soubor obsahoval data od 190 respondentů. Výzkumný soubor se skládal ze studentů Zdravotně-sociální, Pedagogické a Ekonomické fakulty. Další respondenti byli sjednoceni pod Ostatní.

Vyhodnocení dotazníkového šetření ukázalo, že studenti zdravotnických oborů nejsou vůči alternativní medicíně tak kritičtí, jak jsem předpokládala. Dále se potvrdila hypotéza, která tvrdí, že studenti znají alespoň jednu metodu Alternativní medicíny.

Annotation

The term alternative medicine alone is very problematic to define, since it is not easy to tell, which methods should be included within its boundaries and which should not. This issue has its fans as well as sworn critics. We are coming across it more and more often in our daily lives and it is only up to people, whether they will prefer this kind of medicine, or the conventional one.

The aim of this bachelor thesis was to describe some chosen methods of alternative medicine, as well as the alternative medicine alone. Other aim was to verify hypothesis that is connected to greater criticism of students of healthcare programs towards mentioned type of medicine. Yet another assumption was the familiarity of the students of the University of South Bohemia with at least one of its methods.

Questionnaire took place in the period between the end of March and slightly below the half of April. Dataset contained information from 190 respondents. The group under investigation was composed of students of Faculty of Health and Social sciences, Education and Faculty of Economics. Other respondents were united under the name Others.

The evaluation of the questionnaire has shown, that students of health programs are not as critical towards the alternative medicine as I supposed. Moreover, the hypothesis claiming that students are familiar with at least one of the methods of alternative medicine was confirmed.

Obsah

Obsah	5
ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
1. Pojem Alternativní medicína	8
2. Srovnání Alternativní medicíny s oficiální medicínou	8
3. Vybrané přístupy alternativní medicíny.....	9
3.1. Léčitelství.....	9
3.1.1. Léčivá energie rukou.....	10
3.1.2. Léčitel.....	10
3.1.3. Přenos energie na pacienta	11
3.1.4. Aura.....	11
3.2. Radionika	11
3.3. Čínská medicína.....	11
3.3.1. Taoismus	12
3.3.2. Teorie pěti prvků.....	12
3.3.3. Čchi	13
3.3.4. Akupunktura.....	13
3.3.5. Jin – Jang.....	14
3.4. Homeopatie	15
3.4.1. Užívání bylinek s mírou	15
3.4.1.1. Seznam některých vybraných nevhodných rostlin při nemocech	16
3.4.2. Fytoterapie.....	16
3.4.3. Domácí lékárna	16
3.4.3.1. Základní homeopatické léky a tinktury	17
3.5. Masáže a Reflexologie	18
3.5.1. Masáže.....	18
3.5.2. Reflexologie	18
PRAKTICKÁ ČÁST.....	19
4. Cíl práce a hypotézy.....	19
4.1. Cíl práce	19
4.2. Hypotéza	19

5. Metodika	20
5.1. Dotazník na názory studentů vůči alternativní medicíně	20
5.2. Způsob sběru dat	20
5.2.1. Výzkumný soubor	20
5.3. Zpracování a analýza dat.....	21
5.4. Výsledky	21
DISKUSE.....	39
ZÁVĚR	42
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	43
PŘÍLOHY	46

ÚVOD

V dnešní době se stále častěji dostávají do povědomí lidí oblasti Alternativní medicíny. Názory na ní jsou však velmi protichůdné. Jsou lidé, kteří tímto způsobem léčby opovrhují a mají k němu negativní vztah. A naopak existují jeho zarputilí zastánci, kteří na něho nedají dopustit. Už samotný termín není snadné jednoznačně definovat. Neexistuje totiž jediný platný pojem. Každý autor má své pojmenování a přistupuje k problému svou vlastní metodou.

Výchova ke zdraví má úzké spojení s tímto tématem, protože rozeznává rozdíl mezi zdravím prospěšným a zdravím škodlivým. Ať už se na Alternativní medicínu díváme z jakéhokoliv hlediska, jejím základním cílem je *především neškodit. Primum nil nocere. (Hippokratova první zásada)*

Je otázka, co vše lze považovat za alternativní metody léčby. Zda a v jakých případech je lepší svěřit se lékařům anebo léčitelům. Mým úkolem bude nastínit chápání pojmu Alternativní medicína podle jednotlivých autorů a seznámit čtenáře s několika jejími metodami. Mezi ty nejznámější patří Čínská medicína, masáže, Jóga, Akupunktura, Ájurvéda, Homeopatie, Chiropraxe, Léčitelství i jiné.

Dalším cílem mé práce bude analýza názorů studentů jihočeské univerzity a to především studentů ekonomické, pedagogické a zdravotně-sociální fakulty. Bude mě zajímat jejich vnímání pojmu a také jejich dosavadní zkušenosti s alternativní medicínou. Předpokladem je, že studenti zdravotně-sociální fakulty budou k tomuto způsobu léčby více kritičtí. Nashromážděné informace vyhodnotím a uzavřu v konkrétní závěry.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Pojem Alternativní medicína

Alternativní medicína, jako odborný výraz byl poprvé použit kolem roku 1930 ve Francii. Shrnuli tak léčebné a diagnostické metody, které se lišily od školské oficiální medicíny. (PRIMULA, 2016, online)

Lze jí ovšem pojmenovávat různými způsoby a to: nekonvenční, komplementární, přírodní, tradiční ale i netradiční, jiná, informační, biologická, kvantová. Někdy je nazývána i para medicínou. (HEŘT, 2011)

Ve světě lze nalézt mnoho názvů pro alternativní medicínu. Každý autor má své pojmenování, a také záleží na subjektivním pocitu autora k dané problematice. Podle toho k ní přistupuje a hodnotí ji.

Pozitivně hodnotí tuto medicínu Jean-Claude Alix, který ji bere jako téměř totožnou s přírodní medicínou. Léčení na základě přírodních principů. Podle něj nejde o žádnou doplňkovou metodu nýbrž o skutečnou komplexní medicínu, dříve tradiční, která vycházela z tisíciletých zkušeností. Není to teorie, ale léty ověřená praxe. Statistiky a experimenty pro akademický zájem. (ALIX, 2014)

Dle zastánců začleňuje Alternativní medicína všechny léčebné metody, kterými se nezabývá oficiální medicína. (Zdravě, 2016, online)

Podle Heřta, jednoho z nejhlavnějších kritiků Alternativní medicíny, je Alternativní medicína protipólem konvenční, školní, oficiální nebo vědecké medicíny. Podle něj neexistuje žádná správná definice, protože ani jedna nevyjadřuje charakter principu alternativní medicíny, a tím následně ani podstatu účinku. (HEŘT, 2011)

2. Srovnání Alternativní medicíny s oficiální medicínou

Alternativní medicína má být skutečně „alternativou“ aneb jinou možností léčby, než je ta konvenční.

Heřt uvádí, že bez důkazů nemůže být nekonvenční medicína součástí a ani nemohou být používány její části. Oficiální medicína nepracuje s metodami Alternativní medicíny z více důvodů. A to např.: (HEŘT, 2011)

- Nebyla ověřena standardním vědeckým způsobem

- Účinek může být vyvolán pomocí neznámých, duchovních sil, které nelze ve vědě tolerovat
- Případný účinek lze přirovnat k placebo efektu

Existují i jiné názory, které více podporují alternativní medicínu a poukazují na nedostatky oficiálního lékařství.

Pojem léčení je odvozeno od řeckého holón, tzn. Stát se celým, být celistvým. Medicína by tedy měla na člověka nahlížet z celku, jak z fyzické stránky, tak z psychické. Např. při bolestech zad nás lékař pošle případně na chirurgii, kde zkoumají specifickou část našeho těla. V případě nálezu závady předepíše léčbu či lék. Ve většině případů se nezabývají konkrétní příčinou. Aneb lékaři se zabývají především symptomy nemocí. Za to léčitel by měl nahlížet na nemoc jako celek. Nejdůležitější je nalézt příčinu, tzn. podstatu choroby. (ALIX, 2012) Většina nemocí je psychického původu nebo důvodem blokace energetických drah.

3. Vybrané přístupy alternativní medicíny

Přístupů aneb metod Alternativní medicíny je nespočet. Ne vždy se jedná o seriózní způsoby léčby a mnozí šarlatáni vidí možnost jednoduchého zisku. Níže je vybráno pár konkrétních metod této medicíny.

3.1. Léčitelství

Léčitelství je diagnostická a léčebná činnost, kterou vykonává léčitel, tedy osoba bez odpovídajícího lékařského vzdělání. (HEŘT, 2011 s. 219)

Šamanství a léčitelství jsou dva druhy možného léčení, je mezi nimi ale rozdíl. Proto nemohou být brány jako jeden a ten samý. (RŮŽIČKA, 2011)

Tak jak je těžké vymezit pojem Alternativní medicína, tak je těžké určit, jestli léčitelství je součástí Alternativní medicíny, zda se jedná o synonymum anebo jde o vlastní skupinu. Světová zdravotnická organizace uvádí léčitelství jako téměř identické. Mnozí jiní však hodnotí léčitelství jako další možný alternativní přístup.

Léčitelství je celosvětový fenomén, o který se stále zvyšuje zájem. Svědčí o tom stále zvyšující se množství odborných publikací, článků. Existují i konference zaměřené na tuto problematiku. (ALEXANDER, 2013)

Samotná světová zdravotnická organizace vyvinula studii o tradiční, komplementární a alternativní medicíně. Studie byla provedena v mnoha zemích světa. Vytvořili mapu, kde lze nalézt využití těchto medicín, především léčitelství a jeho stupňů. (BODEKER, BURFORD, 2016)

3.1.1. Léčivá energie rukou

Pokud se mluví o léčení pomocí rukou, je tím na mysli uvolňování pozitivní nebo negativní energie. Pozitivní energie má léčivou sílu, je čistá s vysokými vibracemi a podle některých přichází rovnou od boha. Může být viditelná jako bílá, zlatá, fialová, růžová, modrá anebo smaragdově zelená. Negativní energie je uvězněná nebo zablokovaná v těle. Přirovnává se k uzlíku, který nejde rozmotat. Má disharmonické, nízké vibrace. Je spojována s nemocí, chorobou, zraněním, duševním strádáním. Tato energie je všeobecně znečištěna. Má malé vibrace a je spojena s emočním traumatem, nemocí, chorobou nebo zraněním. Pokud je viditelná tak v barvě hnědé, šedé nebo červenooranžové. Je spíše zakalená. (BRADFORD, 1993)

Léčivou energii můžeme rozdělit na tři skupiny a to: osobní, psychická, duchovní. Osobní energii si tvoří tělo samo. Je nazývána Čchi Číňany a Ki Japonci. Kdežto u druhého typu energie, u psychické, je třeba se velmi soustředit a to hlavně energii do myšlení. Třetí skupina zahrnuje duchovní, mystickou energii, která se obrací na víru. (BRADFORD, 1993)

3.1.2. Léčitel

Léčitelé jsou lidé, kteří mají silně vypracovanou osobní energii. Nejdůležitější je však mít dobré srdce a vysoce vyvinuté psychické schopnosti. Takovýto člověk se pak ocitá za hranicemi vlastního ega a přijímá energii, kterou používá k léčení. Mnozí si myslí, že jde o energii přímo od boha. Je-li používána pouze osobní energie, pak je omezená. Léčitel je unavený a na prahu sil. (BRADFORD, 1993)

Ať už je jejich energie jakákoliv, léčitel je neuvěřitelný člověk, ani nemusí mít žádné zvláštní schopnosti. Je jiný pro jeho lidskost, která v dnešním světě není častá. Zajímá se o své pacienty. Ze všech nahromaděných vědomostí, které má, se snaží pomoci jinému člověku, aniž by mu jakkoliv ublížil. Léčitel může být jak mladý, tak starý, jak muž, tak žena. Obyčejní lidé se svými osudy. Výjimeční jsou obdařeni

zvláštními schopnostmi. Praktiky jsou různé, ale přesto zůstává, že léčitel má životní filozofii a tj. láska, víra a vstřícnost. (ROKOSOVÁ, ČECHTICKÝ, 1992)

3.1.3. Přenos energie na pacienta

Používat léčivou energii můžeme více způsoby. Přesto jednou z nejspolehlivějších metod přenosu jsou ruce. Jde o nástroj, který můžeme stále sledovat a přenos okamžitě pociťovat.

Dalším přenosem je možnost vizualizace. Přenos pomocí mysli na dálku. (BRADFORD, 1993)

3.1.4. Aura

Aura je nezpochybnitelnou součástí jak léčitelství, tak Alternativní medicíny. Všechno se skládá z energetického pole, lidí, přírody, zvířat... celý Vesmír. Ačkoliv není vidět, je kolem každého objektu. Je možné změřit např. pomocí termografie. Většinou mohou číst auru lidé s intuitivním a citlivým zrakem. Jde o energii kolem těla jedince. (BRADFORD, 1993)

3.2. Radionika

Radionika je nejspíše známá asi jako lidstvo samo. Každý nejspíše zná léčitelské kyvadlo, ale není znám jako diagnostickou metodu. V tomto termínu Radioniku použil až Albert Abrahams. Sám ji používal k diagnostice a léčbě onemocnění, která se zdála být zpočátku nevléčitelná. Pro laiky není snadné pochopit proč, a jak Radionika působí. Jen působení mezi živými organismy je samo o sobě složité. (Radionika, 2016, online)

Radionika patří mezi parapsychologii. Pomocí jednoduchých i složitých nástrojů působí svými vibracemi a myslí terapeuta. Mezi tyto nástroje patří virgule, siderické kyvadlo, Abrahamova skříňka apod. (Sysifos Radionika, 2016, online)

3.3. Čínská medicína

Světové lékařství, které mělo a má výrazně logický a empirický charakter. Bylo ověřeno svědomitým ošetřováním a pozorováním jak zdravého, tak nemocného jedince. (RŮŽIČKA, 2004)

Vychází z Orientu, kde je pro život nejdůležitější syntéza těla, mysli a duše. Pak teprve můžeme mluvit o pevném zdraví, které je založeno na spojení duchovní, duševní, tělesné a sociální stránky. (RŮŽIČKA, 2003)

Tradiční čínská medicína je v dnešním světě vůbec nejrozšířenější přístup Alternativní medicíny vůbec. Je stejně odlišná jako celá čínská kultura, přesto je velmi účinná. (HORECKÝ, 2016) Čínská medicína se zásadně liší od západní medicíny. Stejně tak se liší Tradiční čínská medicína od Tradiční čínské medicíny přetvořené pro západní svět. (HEŘT, 2011) Musíme ji ovšem brát jako celistvý životní styl. Je známé také čínské bojové umění, různé druhy cvičení, meditace a umění čínských masáží. Aby masér mohl plně využívat svých schopností, musí znát čínské kořeny a ztotožnit se s nimi. (SHISEN, JIMIN, 1995)

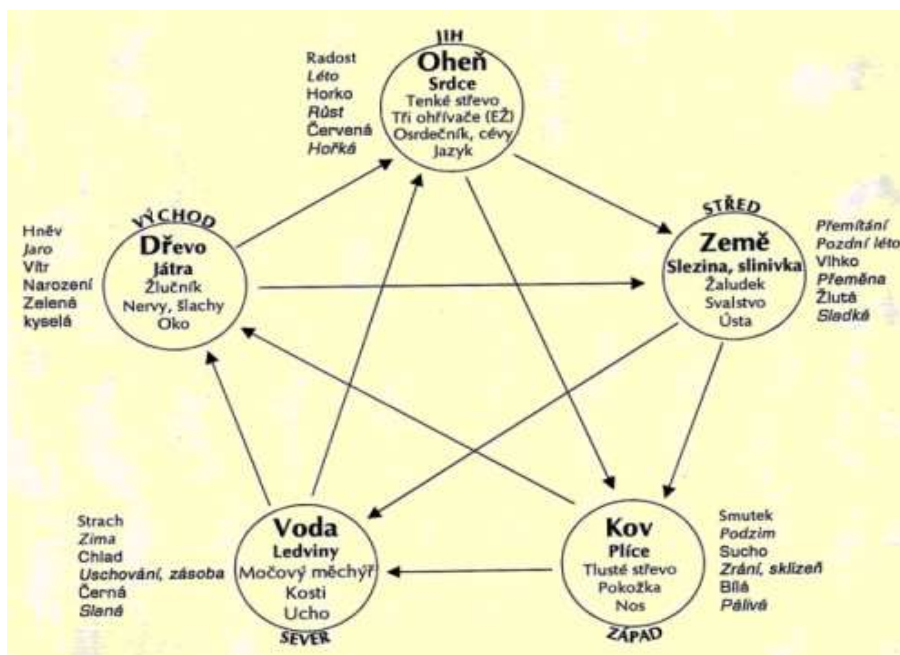
„Zkušenosti a léčebné postupy čínské medicíny se dochovaly po tisíce let a používají se dodnes, ale její metafyzické koncepty jsou v současnosti často odmítány. Přitom bez nich ztrácí Čínská medicína svoji podstatu – to, z čeho původně vznikla.“ (HORECKÝ, 2016, str. 24)

3.3.1. Taoismus

Taoismus je nedílnou součástí Čínské medicíny. Samotná Tradiční čínská medicína má základy v této víře. Nejpravděpodobnější zakladatel taoismu se narodil před 2 500 tisíci lety pod jménem Lao-c'. (DANKOVÁ, WU, 2016)

3.3.2. Teorie pěti prvků

Pět smyslů, pět prvků. Teorie pěti prvků hraje jednu z nejzákladnějších rolí v našem životě. Vše má své zákonitosti a podle nich je tvořena hmota. Používá energii z Jinu a Jangu, které tvoří složitější prvky a těmi jsou oheň, země, kov, voda, dřevo. Navzájem se prolínají a provázejí. Tvoří jednotlivé orgány a ovlivňují je. (KÁJÍNEK, 2016)



Obrázek č. 1: Pentagram pěti prvků (TČM, 2016, online)

3.3.3. Čchi

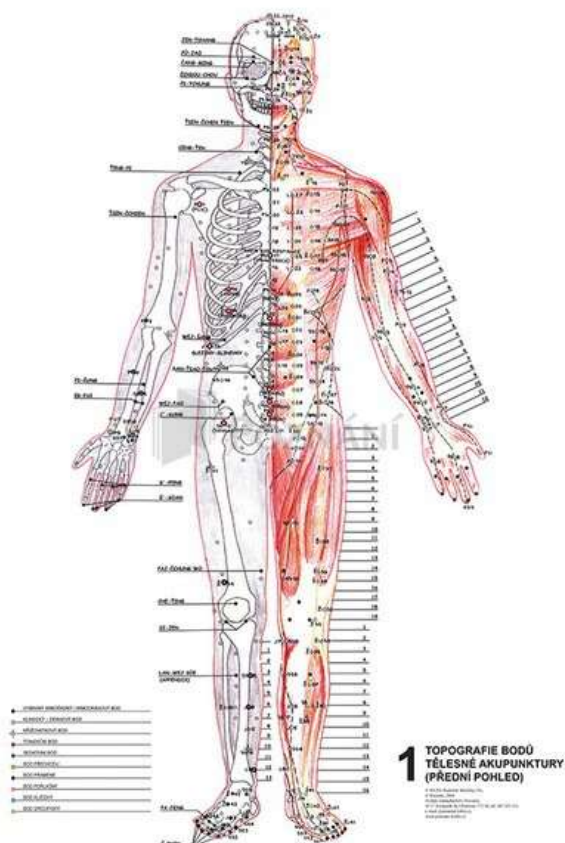
Čchi je součástí celého světa. Lze ji představit pod pojmem síly, energie a dechu. Z této pralátky, Čchi vznikl Jin a Jang. Nabývá hmotné i nehmotné podoby. Můžeme ji však vnímat pomocí jejích hmotných proměn. (HEŘT, 2011)

3.3.4. Akupunktura

Akupunktura jako léčebná netradiční metoda je západu z celé čínské medicíny nejznámější. Akupunkturistické jehličky se vpichují do strategických míst na energetických drahách. Energetickým drahám se také říká meridiány. Ty mají na povrchu těla akupunkturální body. Nastoluje se tak rovnováha v celém těle. Ovlivňování stavu Čchi. (HORECKÝ, 2016)

Jinak řečeno „Podstata akupunktury spočívá v diferencovaném dráždění určitých míst na povrchu těla, čímž se vyvolá reakce organismu buď místní, přímá, protože podrážděný bod je v blízkosti nemocného orgánu, nebo povšechná, nepřímá, jestliže je tento bod od nemocného místa vzdálen. Zároveň může být drážděno i více bodů, podle diagnózy v léčebném plánu. Některé z těch bodů jsou hlavní, jiné pomocné.“ (RŮŽIČKA, 2003, str. 91)

I pár dobře umístěných jehel může způsobit hotový zázrak. Všechny vpichy mají svoji logickou podstatu. Akupunktura by neměla v lidech vzbuzovat strach, ale odvahu. (BEINFELD, 1996)



Obrázek č. 2: Topografie akupunkturních bodů (Poznání-knihy, 2016, online)

3.3.5. Jin – Jang

„Nebe bylo stvořeno nahromaděním jangu. Země byla stvořena nahromaděním Jinu. Voda a oheň jsou symbolem jinu a jangu. Jin a Jang jsou zdroji síly a počátkem toho, co se tvoří. Jang stoupá k nebi, jin klesá k zemi. Vesmír proto představuje pohyb a klid a je řízen moudrostí přírody. Příroda uděluje sílu k plození a růstu, ke sklizni a tvoření zásob, k dovršení a novému začátku“ Z vnitřního kánonu Žlutého císaře. (BEINFELD, 1996)

Dva protiklady, které tvoří jednotu a doplňují se. Vše se v přírodě opakuje podle cyklů. Kupříkladu mohou být protikladem dnu a noci, muže a ženy apod. (HEŘT, 2011)

„Graficky se dvojice Jang-Jin znázorňuje tzv. čínskou monádou, obrazem „dvou ryb“, ve kterém se jang zobrazuje obvykle tmavou barvou, jin světlou.“ (HEŘT, 2011, str. 73)

3.4. Homeopatie

Léčba člověka je proces, který chce čas, trpělivost, motivaci a energii. Je pravdou, že vzdělání lékařů v tomto zdravotnickém systému skoro vždy nemají ani jedno. I kdyby chtěli, nemohou mít. Proto se dá vysvětlit důvěra obyčejných lidí v přírodní medicínu. Nemá sice dostatečné školní vzdělání a žádnou právní odpovědnost, ale málokdy zklame lidskou důvěru. (BUKOVSKÝ, 2011)

„Homeopatie je medicínský systém, který se snaží zmírnit utrpení nemocných a docílit uzdravení specifickými léčebnými postupy. Jde o systém bezpečný, šetrný, snadno použitelný. Je stejně účinný u mužů i žen, dospělých i dětí (dokonce i u zvířat). Homeopatická léčba ovlivňuje významně tělesné pochody a to v krátkodobém i dlouhodobém pohledu.“ (HAYFIELD, 2001, str. 8)

„V minulých staletích rostliny tvořili neodmyslitelnou součást důmyslné tradiční medicíny zemí jako je Čína nebo Indie. Tyto léčebné systémy, kterými jsou založeny na využívání přírodních léčebných prostředků, hrají důležitou roli i v dnešní době. Světová zdravotnická organizace (WHO) odhaduje, že okolo 80% světové populace je závislých výhradně na přírodní medicíně.“ (PAMPLONA-ROGER, 2008, str. 7)

Aby byl člověk opravdu zdravý, nelze jen správně znát přípravu bylinných přípravků a jejich aplikaci. Především je důležité vědět, že správná strava, pohyb a správný životní styl je cestou ke zdravému a spokojenému životu. (SCHNEIDER, 2005)

3.4.1. Užívání bylinek s mírou

Každá látka, nejen rostliny mohou organismu uškodit. Ale pokud má sílu uškodit, má sílu také léčit. Za podmínky správného užití. (HAYFIELD, 2001)

Ne všechny rostliny lze užívat při každé příležitosti. Velké množství bylinek, jinak léčivých, jsou při nesprávném dávkování jedovaté. Mohou způsobit řadu zdravotních komplikací a někdy dokonce i smrt. Musíme vědět, kdy se bylinky smějí užívat, na jaké nemoci pomáhají, ale také při jakých nemocech je v žádném případě nebrat. Některé mohou mít na lidský organismus neblahý vedlejší účinek. Pak je potřeba

zvážit, zda i přesto takovouto léčbu užívat anebo ji odmítnout. Je možné nahradit ji jiným vhodnějším přírodním medikamentem. Spousta léčivých rostlin prospívá pouze pokožce, ale zevnitř škodí. I naopak. Je důležité vědět jak s léčivými bylinami pracovat a hlavně neublížit sobě a nikomu jinému. (SEKYT, 1994)

3.4.1.1. Seznam některých vybraných nevhodných rostlin při nemocech ¹

- Aloe kapské – křečové žíly, hemeroidy, menstruace, průjem ...
- Borovice lesní – zánět ledvin
- Brusnice borůvka – zácpa
- Cibule kuchyňská – žaludeční a dvanácterníkové vředy
- Česnek kuchyňský – nízký krevní tlak
- Křen selský – žaludeční a dvanácterníkové vředy, zánět žlučníku
- Libeček lékařský – zánět ledvin

3.4.2. Fytoterapie

Fytoterapie neboli léčení bylinkami. Ještě před stvořením chemických léků byla tato přírodní metoda zásadní. Možná je tak stará jako samotné lidstvo. I v dnešní době se používá na léčení různých onemocnění, nebo dodává živiny do těla organismu. Stále se tato metoda dává za vzor pravého léku nebo je dokonce součástí některých léčiv. (JANČA, 1993)

3.4.3. Domácí lékárna

V žádné domácnosti nejspíše nechybí Ibalgin, Paralen a podobné farmaceutické léky. Stejně tak by neměla chybět ani domácí homeopatická lékárnička. Měla by obsahovat základní léky, nejčastěji používané. (HAYFIELD, 2001)

¹ SEKYT, Viktor. *Nebezpečné bylinkářství*. První. Praha: Gemma89, 1994. S. 115 – 116. ISBN 80-85206-20-X.

3.4.3.1. Základní homeopatické léky a tinktury²

Homeopatické léky:

- Aconite
- Apis
- Arnica
- Arsenicum
- Belladonna
- Bryonia
- Chamomilla
- Ferrum phosphoricum
- Gelsemium
- Hepar sulph
- Hypericum
- Ignatia
- Ledum
- Lycopodium
- Mercurius
- Nux vomica
- Phosporus
- Pulsatilla
- Rhus Tox
- Ruta

Základní homeopatické tinktury a krémy:

- Arnica (krém): podlitiny
- Calendula (krém): oděrky a řezné rány
- Euphrasia (tinktura)

² HAYFIELD, Robin. *Homeopatie: Praktický průvodce každodenní péčí o zdraví*. Druhé. Praha: Euromedia Group, 2001. S. 138. ISBN 80-242-0529-7.

- Urtica (krém): opaření, popáleniny, zarudlá místa po bodnutí hmyzem

3.5. Masáže a Reflexologie

3.5.1. Masáže

Masáže patří u většiny populace do běžného života, přesto je dotek sám o sobě tabuizován. Dotýkat se člověka může terapeut, masér či lékař, ale to pouze z lékařských či diagnostických důvodů. Masáž ovšem je o dotecích, o vnitřním citovém náboji, který masér předává svému klientovi. Hmatem komunikuje. Masážních hmatů je mnoho, každý by měl vyjadřovat jinou podstatu. (SEDMÍK, 2006)

Jde o způsob terapie, kde se vyvíjí tlak na příslušný sval a tkáň. Dochází k uzdravení poškozené tkáně, prokrvení organismu, zmírnění stresu a celkovému uvolnění organismu. Existuje nespočet druhů masáží i masážních technik. (ELLSWORTH, ALTMAN, 2014)

Masáže jako takové v sobě nesou velkou zodpovědnost. Zpravidla musí být masér pozitivně naladěný a ničím se nesmí nechat rozhodit. Pokud tomu tak není, potom by zprvu zdravotní masáž masírovanému mohla uškodit. (SEDMÍK, 2006)

3.5.2. Reflexologie

Reflexologie není tolik známá jako akupunktura a někteří ji hodnotí pouze jako její modifikaci. (Sysifos – reflexologie, 2016, online) Přesto se již používá v mnoha léčebných metodách a její výsledky, i když nejsou statisticky jasné, jsou neocenitelné.

„Reflexní terapie využívá tlaku a masáží reflexních zón a ploch na chodidlech nohou a rukou. Reflexní zóny se využívají nejen pro terapii, ale také pro docela spolehlivou diagnostiku. Reflexní plošky jsou tvarově velmi podobné příslušnému orgánu a představují rozměry až několika centimetrů čtverečních“ (JANČA, 1992, s. 11)

PRAKTICKÁ ČÁST

4. Cíl práce a hypotézy

4.1. Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit názory studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích na vybrané přístupy Alternativní medicíny. A to především, které metody studenti Jihočeské univerzity považují za alternativní a zda s nimi mají v této oblasti zkušenosti.

4.2. Hypotéza

Na začátku byly stanoveny dvě základní hypotézy, kde předpokládám výsledky své práce.

Výzkumný předpoklad č. 1: Předpokládám, že studenti zdravotnických oborů budou k metodám Alternativní medicíny více kritičtí.

Výzkumný předpoklad č. 2: Předpokládám, že studenti budou znát alespoň jednu metodu z Alternativní medicíny.

5. Metodika

5.1. Dotazník na názory studentů vůči alternativní medicíně

Kvantitativní výzkum zaměřený na studenty a jejich názory k alternativní medicíně byl proveden pomocí anonymního dotazníkového šetření. Tento dotazník sloužil ke sběru dat. Pomocí takto zvolené metody můžeme nahlédnout do povědomí respondentů k této problematice. Výzkum byl schopen zachytit rozdíly v odpovědích jednotlivých respondentů.

5.2. Způsob sběru dat

Respondenti byli předem dostatečně informováni o účelu a povaze šetření. Anonymní dotazník byl rozeslán studentům Jihočeské univerzity prostřednictvím internetové služby www.vyplnto.cz v elektronické podobě. Byl zobrazen formou celého dotazníku najednou. Kvantitativní dotazníkové šetření probíhalo v době od 31. 03. 2016 do 09. 04. 2016. Dohromady odpovědělo 190 respondentů z různých fakult a okolí. Návratnost dotazníku činila 84,9 %. Průměrná doba vyplňování byla 3 minuty 34 sekund. Vzor dotazníku viz příloha č. 1.

Dotazník obsahoval 9 krátkých, jednoduchých otázek. Otázky se skládaly ze dvou otevřených otázek, čtyř uzavřených s možností jedné odpovědi a ze tří polouzavřených, u nichž byla možnost jedné nebo více odpovědí i vlastní odpovědi respondentů. V uzavřených otázkách jsem využila dichotomické a trichotomické otázky s možností volby ze dvou i více variant. Dále jsem použila výběrové a výčtové otázky.

5.2.1. Výzkumný soubor

Soubor byl rozvržen nahodile mezi studenty Ekonomické, Pedagogické a Zdravotně-sociální fakulty. Dalším typem souboru byli studenti Zemědělské a Teologické fakulty. Také se mezi ně zařadili absolventi, zaměstnanci Jihočeské univerzity nebo zájemci o Alternativní medicínu. Tuto skupinu jsem zařadila pod Ostatní.

5.3. Zpracování a analýza dat

Ke zpracování a analýze nashromážděných dat bylo zapotřebí počítačových aplikací Excel a Word. Také jsem použila nabízené statické tabulky a grafy internetové služby www.vyplnto.cz.

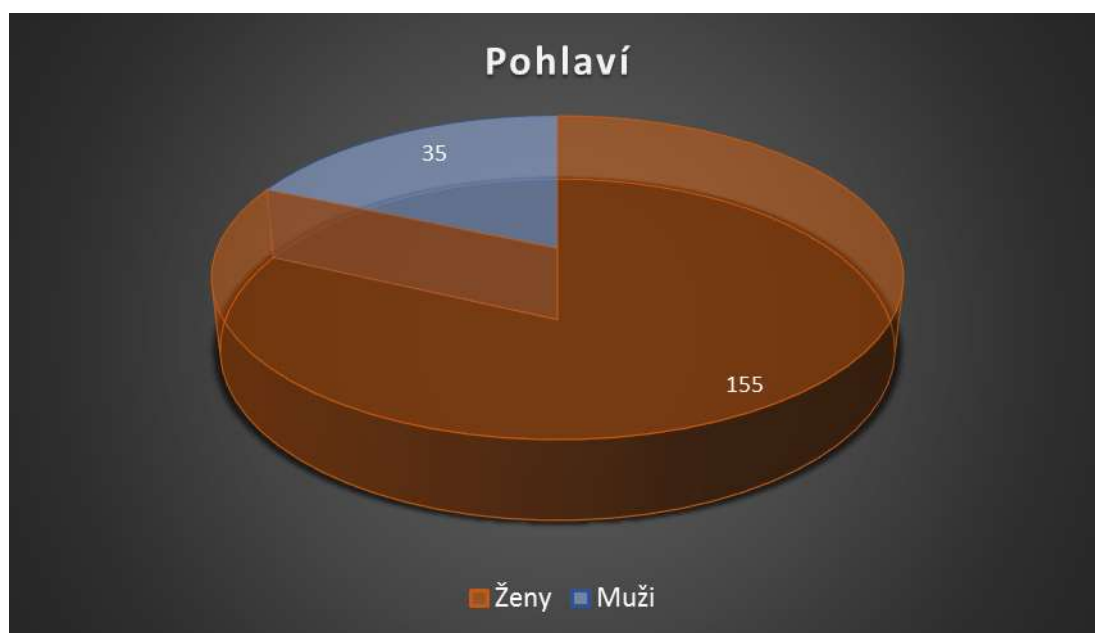
5.4. Výsledky

Analýza otázky č. 1: Jsem ...

Tabulka č. 1

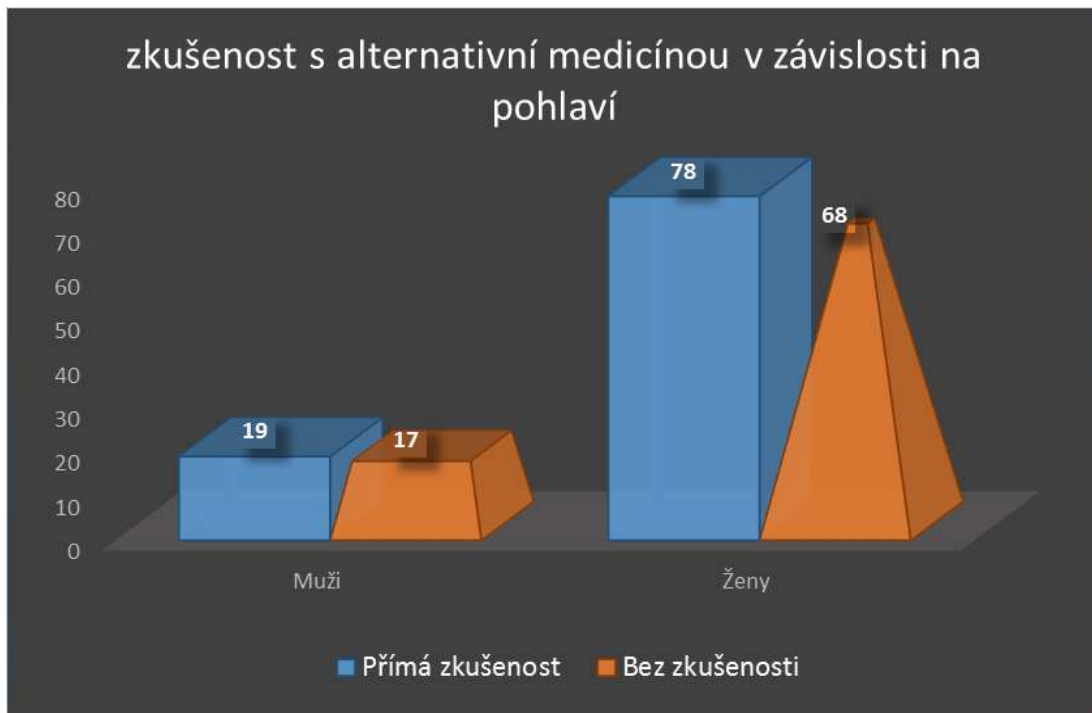
Odpověď	Počet	Počet v procentech
Žena	155	81,58%
Muž	35	18,42%

Graf č. 1



Povinná otázka, u které musel respondent zvolit jednu z nabízených možností.

Graf č. 2



Během šetření vyplnilo dotazník celkem 190 respondentů. Z toho 155 žen a 35 mužů. I přes velmi rozdílný počet vyplněných dotazníků mezi muži a ženami byla jejich zkušenost s alternativní medicínou přibližně stejná.

Analýza otázky č. 2: Můj věk je ...

Tabulka č. 2

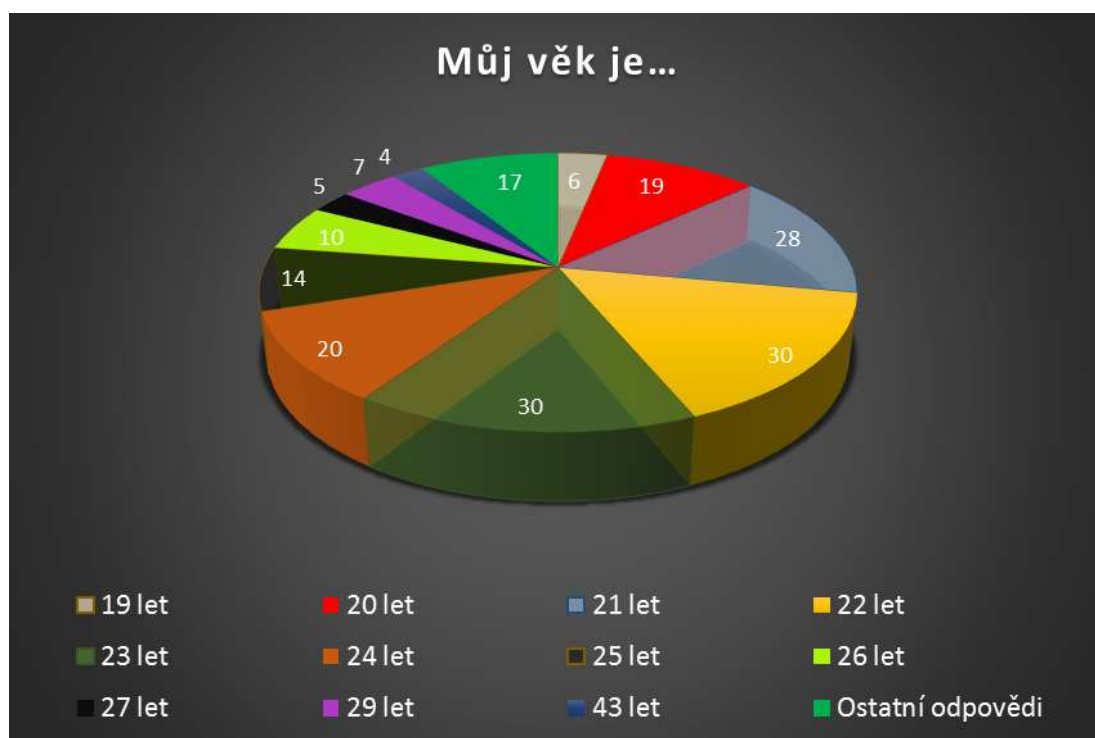
Odpověď	Počet	Počet v procentech
19	6	3,16%
20	19	10,00%
21	28	14,74%
22	30	15,79%
23	30	15,79%
24	20	10,53%
25	14	7,37%
26	10	5,26%
27	5	2,63%
29	7	3,68%
Jiný věk	21	11,05%

Tabulka č. 3

Statická data	
Statická poloha	Hodnota
Průměr	23,69
Minimum	20
Maximum	41
Variační rozpětí	21
Rozptyl	12,1
Směrodatná odchylka	3,48
Medián	23
Modus	23

Statistická data byla pro následující výpočty očištěna o 5 % hodnot z každé strany.

Graf č. 3



Povinná otázka, u které musel respondent napsat číselnou odpověď.

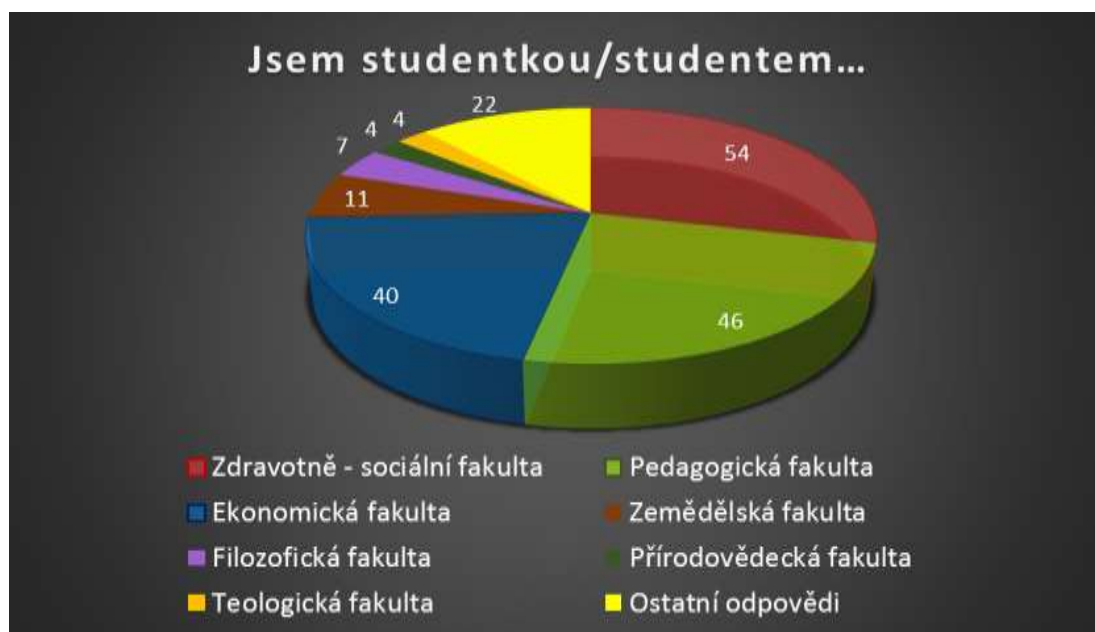
Poměrná většina respondentů byla ve věku od 20 let do 24 let, což by odpovídalo průměrnému věku studenta. V menším počtu byli studenti v rozpětí 25 až 29 let věku. Je možné, že výsledky dotazníkového šetření budou odpovídat věku dotazovaných.

Analýza odpovědi č. 3: Jsem studentkou/studentem

Tabulka č. 4

Odpověď	Počet	Počet v procentech
Zdravotně - sociální fakulta	54	28,42%
Pedagogická fakulta	46	24,00%
Ekonomická fakulta	40	21,05%
Ostatní	30	26,53%

Graf č. 4 a 5.



Graf zobrazuje podrobnější rozpis respondentů.

Povinná otázka, kde musel respondent zvolit jednu z nabízených možností nebo napsat odpověď vlastními slovy.

Z výšečového grafu vyplývá, že soubor dotazníkového šetření byl tvořen studenty ze třech příslušných fakult a skupinou pod názvem Ostatní. V druhém grafu jsou uvedeny podrobnější odpovědi.

Analýza odpovědi č. 4: Co si představujete pod pojmem alternativní medicína? K jakému pojmu se přikláníte?

Tabulka č. 5

Odpověď	Počet	Počet v procentech
Alternativní medicína zahrnuje všechny metody léčení, kterými se nezabývá oficiální medicína.	82	43,16%
Alternativní medicína, na rozdíl od oficiální medicíny, až na výjimky nemá předem jasně dané normy nebo není vědecky prokazatelná.	48	25,26%
Alternativní medicína je způsob léčby jenom přírodní cestou.	43	22,63%
Alternativní medicína je způsob léčby pro pacienty, kteří nedůvěřují praktikám oficiální medicíny.	17	8,95%

Graf č. 6



Povinná otázka, u které musel respondent zvolit jednu z nabízených možností.

Každá z uvedených možností byla pravdivá alternativa k samotnému termínu. Skoro polovina respondentů se příklání k pojmu „Alternativní medicína zahrnuje všechny metody léčení, kterými se nezabývá oficiální medicína“ Převážně stejný počet respondentů si představí alternativní medicínu pod pojmem „Alternativní medicína, na rozdíl od oficiální medicíny, až na výjimky nemá předem jasně dané normy nebo není vědecky prokazatelná“ a „Alternativní medicína je způsob léčby jenom přírodní cestou“ Minimální počet respondentů, tedy přesně 17 ze 190 dotazovaných se domnívá, že „Alternativní medicína je způsob léčby pro pacienty, kteří nedůvěřují praktikám oficiální medicíny“

Analýza odpovědi č. 5: Setkáváte se s některými metodami alternativní medicíny?
Nemusíte mít přímou zkušenost.

Tabulka č. 6

Odpověď	Počet	Počet v procentech
Masáže	153	80,53%
Homeopatie	120	63,16%
Jóga	117	61,58%
Akupunktura	107	56,32%
Léčitelství	100	52,63%
Čínská medicína	85	44,74%
Reflexologie	38	20,00%
Ájurvéda	38	20,00%
Chiropraxe	24	12,63%
Radionika	2	1,05%

Tabulka č. 7

Samotná odpověď respondenta
Makrobiotika
Plasma generátor, MMS
Bylinky
Bachova terapie
Naturopatie
Aromaterapie
Biorezonance
Podvědomí

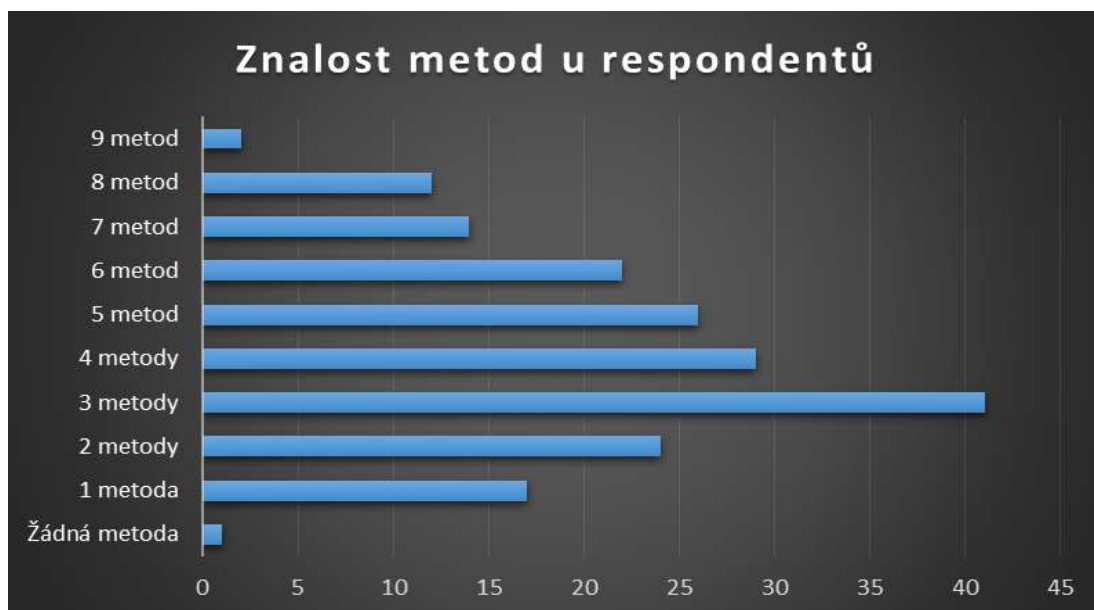
Graf č. 7



Povinná otázka, kde musel respondent zvolit alespoň jednu z nabízených možností nebo dopsat svou vlastní.

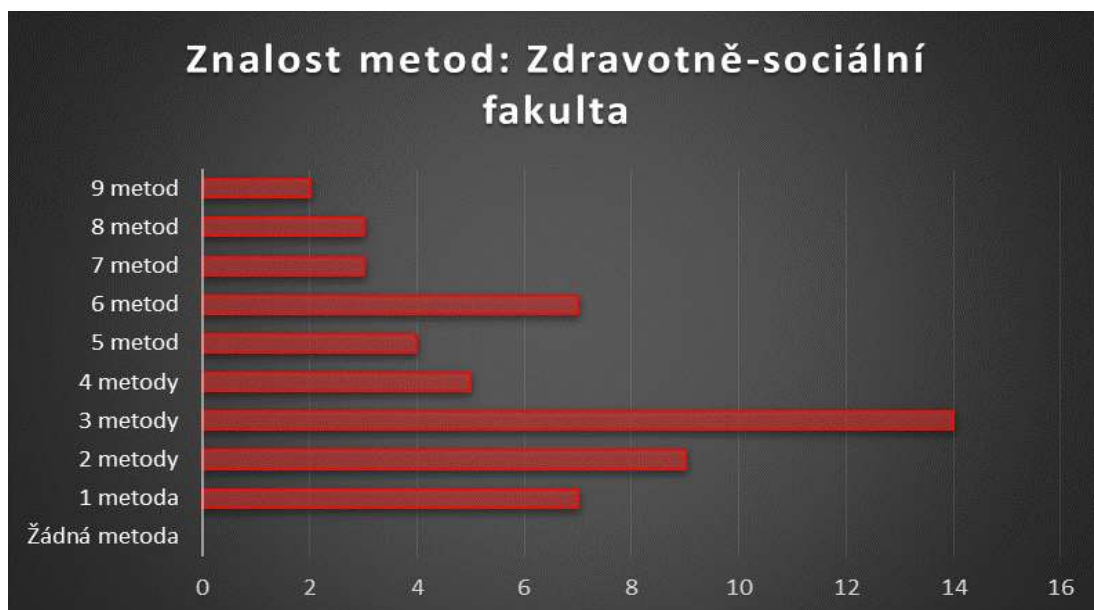
Výsledky zřetelně ukazují, které metody respondenti pokládají za alternativní a znají je. Masáže, Homeopatii, Jógu, Akupunkturu a Léčitelství zná nadpoloviční většina respondentů. Čínská medicína také patří mezi známější metody Alternativní medicíny. O něco méně známá je pak Reflexologie, Ájurvéda a Chiropraxe. Skoro nikdo z dotazujících ne zvolil mezi metodami Radioniku. Mezi odpovědi respondentů patřila například Aromaterapie, Naturopatie, Bachova terapie, Plasma generátor a jiné. Jeden respondent v dotazníku uvedl, že nezná žádnou metodu Alternativní medicíny.

Graf č. 8

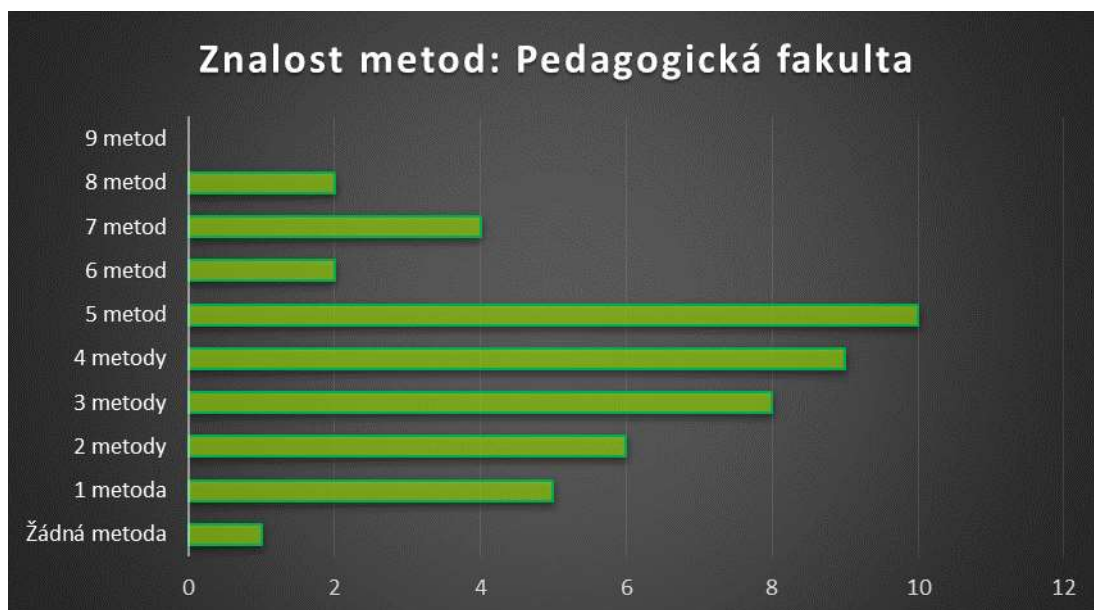


Na tomto grafu lze vidět, že respondenti znají nejčastěji 3 metody. Průměrně každý respondent zná 4 metody Alternativní medicíny.

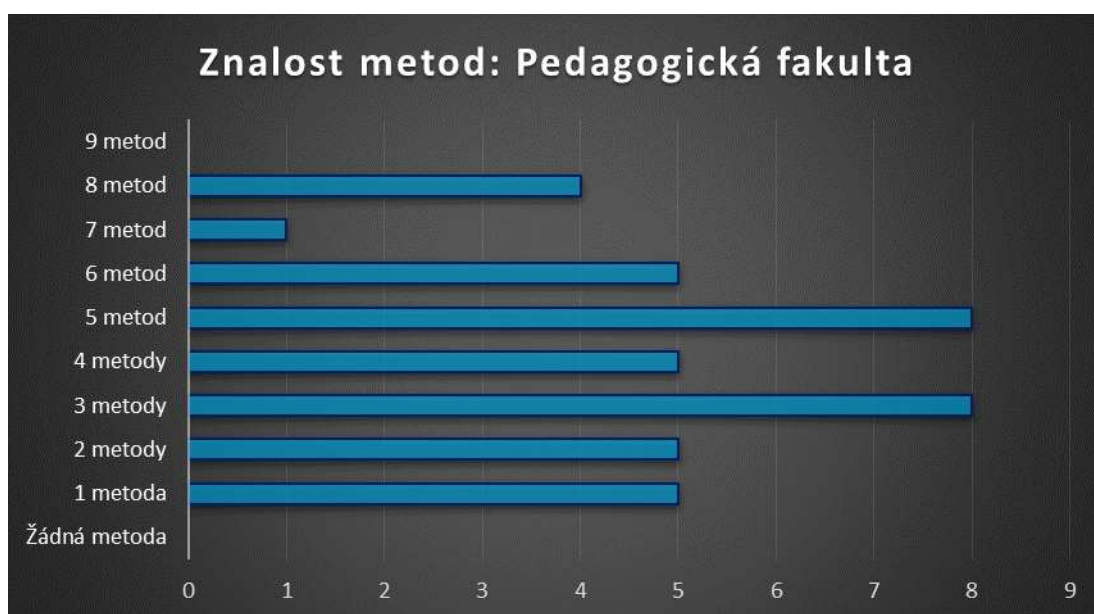
Graf č. 9



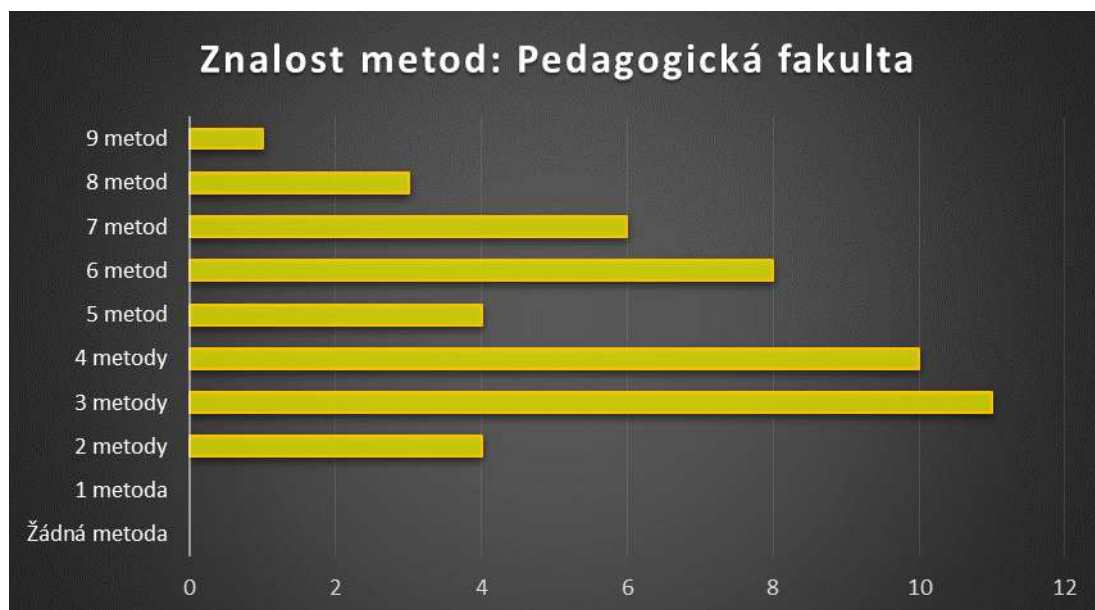
Graf č. 10



Graf č. 11



Graf č. 12



Výzkumný předpoklad č. 2: Graf č. 7. – 11. potvrzuje hypotézu, že studenti budou znát alespoň jednu metodu z Alternativní medicíny. Výjimkou je jeden student Pedagogické fakulty.

Analýza odpovědi č. 6: Máte přímou zkušenost s alternativní medicínou?

Tabulka č. 8

Odpověď	Počet	Počet v procentech
Ano	111	58,42%
Ne	79	41,58%

Graf č. 13



Povinná otázka, u které musel respondent zvolit jednu z nabízených možností a podle toho se mu zobrazily další otázky.

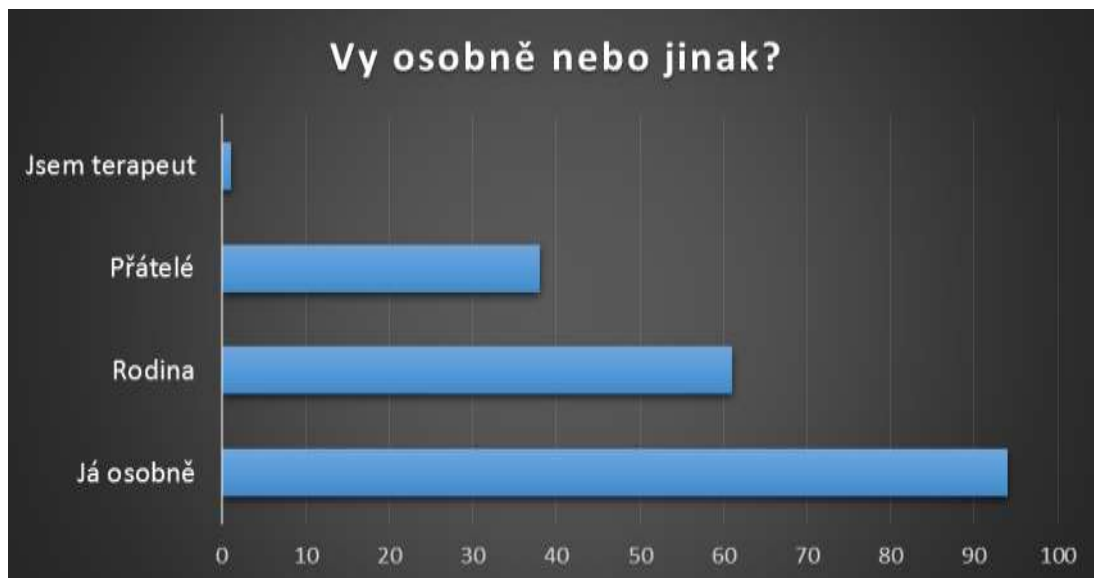
Z výšečového grafu lze vidět, kolik procent z celého počtu dotazovaných má přímou zkušenost s Alternativní medicínou a kolik ne. Nadpoloviční většina odpověděla kladně a pokračovala tak v dalších otázkách. Méně jak 42% respondentů odpovědělo záporně a mohlo tak ukončit šetření. V dotazování pokračovalo celkem 115 respondentů.

Analýza odpovědi č. 7: Vy osobně nebo jinak?

Tabulka č. 9

Odpověď	Počet	Počet v procentech
Já osobně	94	82,46%
Rodina	61	53,51%
Přátelé	38	33,33%

Graf č. 14



Povinná otázka, u které musel respondent zvolit alespoň jednu z nabízených možností, popřípadě uvést svoji.

Skoro 83% respondentů má osobní zkušenost s Alternativní medicínou. 54% respondentů uvedlo, že se s Alternativní medicínou potkali v rodině. 33% respondentů o ní minimálně slyšelo mezi přáteli. Jeden respondent zadal, že je sám terapeutem a zabývá se jí ve větší míře.

Analýza odpovědi č. 8: Jaký charakter měla Vaše zkušenost?

Tabulka č. 10

Odpověď	Počet	Počet v procentech
Pozitivní	108	93,91%
Negativní	7	6,09%

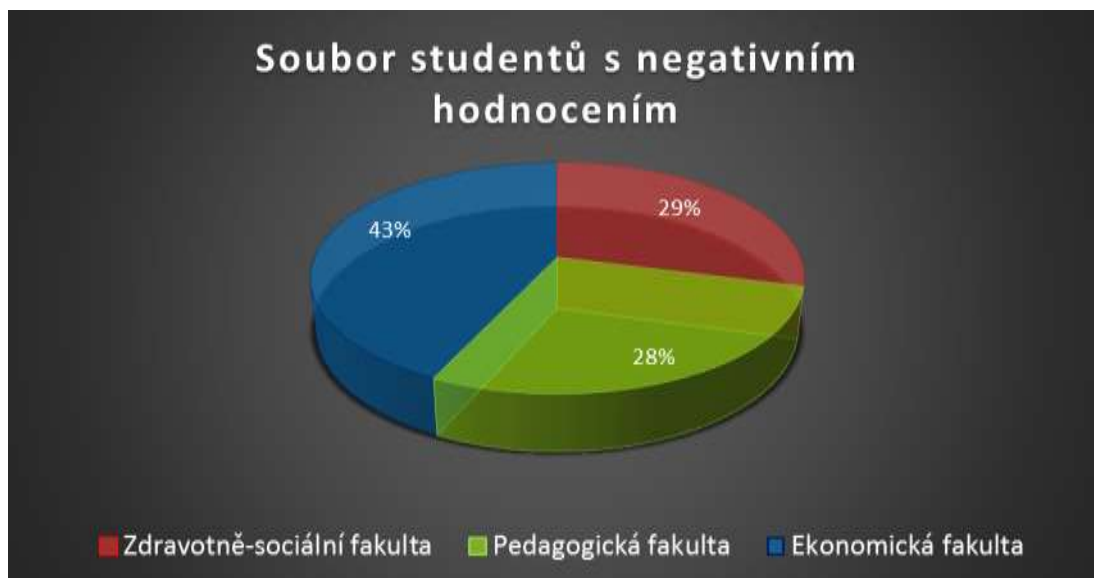
Graf č. 15



Povinná otázka, kde respondent musel zvolit jednu z nabízených možností.

Z výšečového grafu vyplývá, že z celkového počtu pokračujících respondentů mělo 7 negativní zkušenost a 108 pozitivní.

Graf č. 16



Na tomto výšečovém grafu lze vidět, že studenti Zdravotně-sociální fakulty se nijak neliší od názorů studentů ostatních fakult. Tím se nepotvrzuje první výzkumný předpoklad.

Analýza odpovědi č. 9: Ve třech až pěti větách popište svou zkušenost.

Nepovinná otázka, která měla přiblížit jednotlivé názory respondentů.

Tabulka č. 11

Názory respondentů: Pedagogická fakulta
Jóga a masáže - uklidnění těla, uvolnění, pozitivní působení na psychiku, pocit dodání energie, chvíle klidu, vypnutí myšlenek.
Byla to výborná zkušenost. Léčit se jde i jinak, než léky.
Lepší se léčit přírodními než chemickými léky.
Při chronickém zánětu močových cest jsem docházela k léčitelům.
Chodila jsem na Čínskou medicínu kvůli atopickému ekzému, dermatitidě a astmatu. Pila jsem bylinné čaje a výsledek je skvělý.
Mám dobrou zkušenost s homeopatií, které jsem využívala především v těhotenství, kdy většinu běžných léků užívat nelze, pomáhala mi například proti nevolnostem. Dále mám dobrou zkušenost s těhotenskou jógou a masážími.
Vstřícně a odborně provedené uvolnění. Mám problémy s krční páteří a migrénami, využívám proto masáže jako jeden z léčebných postupů.
V rodině je zkušenost s léčbou pomocí akupunktury. Účinky lze hodnotit jako pozitivní. Osobně jsem kdysi byla léčena homeopatií, ale bohužel asi pro jinou příčinu než tu pravou.
Masáže pomáhají všem lidem v mém okolí, kteří mají problémy se zády, a není jich zrovna málo. Naši rodinní blízcí přátelé dojíždí pravidelně k homeopatikovi do ČB, pokud jejich zdravotní problémy nejsou vážnější, vždy jim prý pomohl, mají dobré zkušenosti. Kamarádkám pomohla jóga na bolest zad.
Spíše zkušenosti. Využívám Ájurvédu (adaptogeny) a vyhovují mi hlavně ke snižování negativních vlivů stresu a podporu myšlení a soustředění. Dále se pak hodně zajímám o TCM, především léčivé houby. Občas si zajdu na masáž a praktikuji jógu.
Několik let jsem trpěla bolestmi kolene. Doktoři nevěděli co se mnou. Před několika lety jsem vyzkoušela řešit problém pomocí akupunktury a problém zmizel, stejně tak později i problém s alergiemi.
Dobrá i špatná. Něco funguje, něco ne. Záleží na individualitě člověka jak léčeného, tak i léčitele.
Homeopatika, hormonální jóga, byliny. Vše je o psychice.

Názory respondentů: Zdravotně-sociální fakulta
Použití homeopatik při chřipce.
Uvolnění bez chemie. Odstranění příčiny bolesti za pomoci člověka, který opravdu pomoci chce. Pozitivní naladění.
Můj syn je hyperaktivní. Zkoušela jsem různé léky, až jsem použila homeopatika a s tím jsem byla velice spokojená.
Pozitivní ve smyslu, kdy je alternativní medicína využita jako doplňková léčba. Pomůže psychicky při klasické léčbě nějaké vážné choroby.
V 16 letech se mi objevila silná pylová alergie díky alternativní medicíně a detoxikaci těla jsem již 3 rok bez příznaků alergie. Také mám atopický ekzém chemické "léky" nezabíraly nebo vyžadovaly dlouhodobé užívání s velmi děsivými nežádoucími účinky. Přírodní cesta je bezpečnější, efektivnější a účinnější.
Způsoby alternativní medicíny využil člen mé rodiny a byla doplňkem léčby oficiální medicíny. Pomohla mu dosáhnout lepších výsledků a cítil se lépe.
Pozitivní došlo k celkovému zlepšení a zmírnění projevů chronické nemoci.
Homeopatika zabrala.
Byla jsem velmi spokojená, jelikož mi pomohla s odstraněním zdravotních problémů, se kterými si lékaři nevěděli rady. Jóga mi zase pomáhá v harmonii a bylinky, to už ani nemluví. Spokojenost, spokojenost.
Docházím pravidelně na masáže a na jógu. Můj otec zkoušel na bolest zad akupunkturu. S masážemi jsem velice spokojená a jóga je výborný- záleží na lektorce.
Osobně mám negativní zkušenost s léčitelství, po návštěvě léčitele (léčba astmatu a chronického kašle) jsem zkolabovala. Někteří členové mojí rodiny dlouhodobě navštěvovali masáže, akupunktura a na jejich obtíže to mělo pozitivní vliv.
Působí relaxačně, pozitivně nabíjí.
Měl jsem cukání svalů na lýtkách. Nechtěl jsem jít s takovou prkotinou k doktorovi. V Čínské medicíně se mírně zlepšily. Byl jsem i u klasického doktora. Nakonec se vůbec nezjistilo, proč mi cukají svaly. Mám to již tři roky.
Sestřenice trpěla na žlučnickové záchvaty, ještě přes operací provedla třikrát kúru (vypít olivový olej s grepovým džusem a soli). Sono potvrdilo, že se zbavila všech kamenů i písku. Bez řezání a komplikací je zdravá a nic to nestalo.
Nejvíce mi vyhovuje tradiční čínská medicína, pomohla mi od mnoha zdravotních potíží bez vedlejších účinků.

Užití homeopatik při bolesti zad - bolest způsobena onemocněním sleziny.
Pokud není pomocná obecná medicína, tj. pokud už lékaři neví jak dál pokračovat v léčbě, nevidím důvod, proč by nemohla být alternativa škodná. Musíme si ale dávat pozor na podvodníky.

Výzkumný předpoklad č. 1: Tabulka č. 2 potvrzuje předchozí prohlášení. Výzkum vyvrátil hypotézu, že studenti Zdravotně-sociálních oborů budou k alternativní medicíně více kritičtí.

Tabulka č. 13

Názory respondentů: Ostatní
Vyléčení bulky na zápěstí pomocí bylin (klasičtí doktoři mi nepomohli za 7 let a nutili mi operaci). Velká výhoda léčení přírodně spočívá v rychlosti účinku např. bylin.
Reiky - je to medicína pomocí energie.
Jóga a masáže na udržení bolesti zad ve zvladatelném stavu při chronických problémech a veliké bolesti.
Jako malá jsem nemohla spát a tak mě mamka vzala k léčiteli. Je možné, že to bylo pouze placebo, ale pomohlo to.
Jsem alergická hlavně na pyl, obilí, lípy a břízy. A před dvěma lety moje mamka objevila homeopatika, takže jsem je vyzkoušela a měly na mě pozitivní účinky. Hodně jsem smrkala, kýchala, svědily mě oči a někdy jsem se i osypala. Homeopatika беру preventivně už před začátkem pylové sezóny a tolik nesmrkám, nekýchám a oči mě nesvědí. Pomohly mi.
Teta a její děcka jedou homeopatika a strašně si to chválí, teta chodí i k léčiteli, přesně nevím, moje alternativní léčba je v tom, že nežeru prášky, a když je mi blbě, tak prostě čekám, než mi je dobře. A já nemocná nejsem skoro nikdy. Takže fakt léčbu neřeším.
Známá dělá čínskou medicínu, vystudovala kvůli tomu několik škol. Přítel byl nemocný, ale jeho práce mu nedovoluje být dlouhodobě doma. Známá namíchala pár bylinek a poradila mu, co a jak a za 2 dny byl jako rybička.
Zkušenost s léčitelstvím, měla jsem problémy s únavou a celkovým vyčerpáním organismu. Léčitel mi velmi pomohl.

Tabulka č. 14

Názory respondentů: Ekonomická fakulta
S homeopatií. Byli jsme na dovolené, kde mi to pomohlo vyléčit nějakou virózu.
V dětství jsme celá rodina jezdili k léčiteli. Bratrovi vyléčil ledviny. Sám jsem cvičil jógu a několikrát zažil akupunkturu a chodil k chiropraktikovi. Dojem vždy pozitivní. Důvěřuji bylinám i včelím produktům.
Makrobiotika - zhubnutí o 30 Kg, s tím spojené zlepšení zdraví a fyzické výkonnosti, nastartování metabolismu. Ájurvéda- podpora metabolismu, zlepšení paměti, vymizení ekzémů. Všechny účinky nastaly do 6 měsíců.
Zkušenost nebyla vyloženě negativní. Zvolila bych Možnost neutrální, kdyby byl na výběr. Takhle ale spíš negativní. Nevěřím totiž exaktně neprokázaným faktům.
Na nemoc mi nepomáhala klasická léčba, zabraly až homeopatika.
Vyzkoušela jsem tradiční čínskou medicínu, léčbu MMS a protiparazitika. Měla jsem dlouhodobý problém s ekzémy. Tyto problémy časem ustaly. Alternativní medicína je velká pomoc, protože klasická medicína se s klientem vůbec nezabývá a narazí léky.
Homeopatie - léčba sebe, dítěte i zvířete, Reiky.
Léčbou jsem nakopla svoji imunitu, od té doby jsem nebyla ani jednou nemocná, a to jsem brala antibiotika 2x až 3x ročně.
Manžel se vyléčil z migrény pomocí bylin od léčitele. Sestra se zbavila alergie tím, že jí léčitel upravil jídelníček.
Celkové posílení organismu, vyléčení atopického ekzému, alergií.
Vzhledem k tomu, že jsem tomu nakloněná a věřím tomu, tak mám pozitivní zkušenosti. Věř a víra tvá tě uzdraví.
Bohužel někdy je alternativní medicína jediná možnost jak odstranit bolest. Jelikož tam stačí se objednat sám, jinak na medicínské vyšetření potřebujete doporučení obvodního lékaře, který ovšem hodně zvažuje.

DISKUSE

Díky vyhodnocení anonymního dotazníku jsem došla k závěru, že jedna hypotéza je chybná a druhá se zcela potvrdila. Krom výsledků z dotazníkové šetření jsem pomocí odborných publikací zjistila mnoho zajímavých informací, které se týkají problematiky Alternativní medicíny.

Rozdíl mezi názory jednotlivých autorů byl zjevný. Například doktor Heřt sepsal publikaci na téma Alternativní medicíny. Ke každé kapitole vyjádřil svůj kritický názor. (HEŘT, 2011) Bohužel se domnívám, že si spletl kritiku jako takovou s hodnocením. Ke všemu si našel něco, co nevyhovuje jeho požadavkům. Z jeho slov jsem pochopila, že to co není vědecky ověřitelné, není ani skutečné a pravdivé, jde pouze o placebo. Musím však uznat, že sepsal velmi kvalitní formou veškeré metody Alternativní medicíny. Pokud se někdo chce seznámit se základy, stačí si přečíst publikaci doktora Heřta o Alternativní medicíně. (HEŘT, 2011) Jen se bojím, že některé méně zainteresované zájemce odradí.

Jeho naprostým opakem je Jean-Claude Alix, odborník na přírodní léčitelství. V jeho knihách „Jde o váš život, Jde o vaše střevo, Jde o váš život bez rakoviny“ uvádí jakými jednoduchými prostředky lze přispět k celkovému zdraví. Zkoumá především příčiny nemoci, aby mohl stanovit správnou diagnózu. Jeho výroky jsou opodstatněné a logicky podložené. (ALIX, 2014) V mnoha případech s ním souhlasím, jen nehodnotím tak kriticky Konvenční medicínu.

Přesto si myslím, že všude se mohou najít příklady jak šarlatánství, tak nepovedené vědecké diagnózy a mylné strategie medicíny. Pak už závisí jenom na tom, jak a komu se podají informace. Mnozí tak mohou mít zkreslený pohled na obojí. Lidé si udělají názor na základě osobních zkušeností a svých blízkých. Vždy se najdou odpůrci i zastánci. (viz dotazník)

Já obecně neodsuzuji ani Alternativní ani Oficiální medicínu, ale ani jednu přímo neschvaluji. Myslím si, že záleží na dané situaci. Neumím si představit, jak by mohla pomoci Alternativní medicína při nehodě, kdy jedinou záchranou člověka je rychle jednat. Nebo udržet ho při životě v umělém spánku. Vnímám strategie Oficiální medicíny jako rychlou pomoc a úlevu od bolesti. Nevím, co bychom si v této době počali bez pilulek proti bolesti hlavy, zubů apod. Tento způsob pomoci je pro nás jednoznačně nenahraditelný.

Tam kde končí hranice možností Oficiální medicíny, nastupuje alternativní způsob léčby. Uvedu příklad u atopického ekzému, kdy je Čínská medicína, homeopatika a očista střev daleko účinnější a dlouhodobější řešení, než užívání kortikoidních mastí. Vím o mnoha dalších případech, kdy je v léčbě kožních onemocnění vhodnější užívat přírodní léčby.

Některé nemoci mají delší průběh a právě lidé, takto nemocní, by po důkladné diagnóze měli zvážit další postup. Ne vždy musí být Alternativní medicína jenom doplňková. Toto téma velmi rozčiluje některé lékaře, převážně onkology. Domnívají se, že pokud pacient nenastoupí včas na léčbu např. chemoterapii, může se nemoc rozjet do takové míry, kdy záchrana už nebude možná. Z vlastních zkušeností vím, co taková chemoterapie obnáší. Tělo je po této proceduře naprosto zdevastované a nikdy není záruka, že se nemoc nevrátí. Pokud stále existují jiné důvěryhodné možnosti, nevidím důvod proč ji nevyužít. (ALIX, 2014) V žádném případě ale nechci znevážit lékařskou péči. Ta vždy byla, je i bude důležitá.

Co se týče Alternativní medicíny, aby mohla plně prokázat své zázraky, musí jít o přeměnu celého životního stylu. Nikdy by nás nebolela hlava a nemuseli bychom tak užívat medikamenty, pokud by náš duch, tělo i mysl byli čisté. Jenže změnit své stravovací návyky, dopřávat si očistné rituály a snažit se být psychicky nad věcí, se mnohem lépe řekne, než udělá. Není ani jednoduché si zajistit kvalitní vzor. Například knihu, podle které bychom se měli řídit. Ne všechny očistné rituály jsou zdravotně prospěšné. Trh je zahlcen knihami, které nemusí být jedinci prospěšné. Každý jedinec je jiný, něčím výjimečný a nemusí mu pomoci to, co pomůže druhému.

Pod rukama mi prošlo mnoho publikací. Snažila jsem se vybírat ty, které se mi zdály logicky opodstatněné. Autoři mohou mít různé i odlišné názory, přesto si myslím, že by měly být smysluplné.

V dotazníkovém šetření byli studenti a jiní respondenti dotazováni, na znalosti jiného typu medicíny než je tradiční. Zajímaly mě názory týkající se Alternativní medicíny a jejích metod. Výsledky jsem porovnála s původními předpoklady.

Výzkumný předpoklad č. 1: „Studenti zdravotnických oborů budou k metodám Alternativní medicíny více kritičtí“ se ukázal jako nesprávný. U studentů Zdravotně-sociální fakulty nebyl ve srovnání s ostatními respondenty skoro žádný rozdíl.

Naopak pomocí názorů, zobrazených v tabulce č. 12 můžu říci, že studenti zdravotních oborů Alternativní medicínu spíše obhajovali. S výjimkou jedné osoby, která měla negativní zkušenost s léčitelstvím. Uznává však, že metody Alternativní medicíny ostatním členům rodiny pomáhají.

Výzkumný předpoklad č. 2: „Studenti budou znát alespoň jednu metodu Alternativní medicíny“ byl správný. Potvrdil to graf č. 7. – 11. Výjimku tvořil student, který neznal žádnou metodu Alternativní medicíny. Je možné, pokud bych zvolila jiný styl otázky, anebo do možností odpovědi dala „neznám žádnou metodu“ výsledky mohli být jiné. Z mého dosavadního vyhodnocení však vyplývá, že respondenti znají průměrně 4 metody Alternativní medicíny.

Co se týče jiných výsledků, tak vyplňování anonymního dotazníku se účastnily spíše ženy než muži. 155 dotazníků vyplnily ženy, kdežto jenom 35 vyplnily muži. Jeví se, že problematika Alternativní medicíny je pro ženské pohlaví atraktivnější než pro mužské.

Z výšečového grafu č. 14 vyplývá, že z celkového počtu respondentů, kteří mají zkušenost s Alternativní medicínou, mělo jenom 7 z nich negativní zkušenost a 108 pozitivní. Můžu tedy učinit rozhodnutí, že převážná většina hodnotí Alternativní medicínu kladně.

Další zajímavostí je neznalost Radionické metody Alternativní medicíny mezi respondenty. Znali ji pouze dva lidé, z čehož vyplývá, že se jedná o málo známou metodu.

ZÁVĚR

Jak už bylo dříve řečeno, rozdíl mezi Alternativní medicínou a oficiální medicínou je zřetelný. Přesto si myslím, že bez jedné ani bez druhé to moc nejde. Proč bychom měli používat jedné medicíny a druhou zavrhnout, když lze spolupracovat s oběma? Každá má své klady i zápory. Tam, kde má Oficiální medicína nedostatky můžeme využít Alternativní medicíny a naopak.

V mé bakalářské práci se vzájemně objevují a porovnávají 4 skupiny respondentů. Studenti Zdravotně-sociální fakulty, Pedagogické fakulty, ekonomické fakulty a Ostatní.

Cílem bylo zjistit, zda existuje rozdíl mezi názory jednotlivých skupin a zda hodnotí Alternativní medicínu kladně či ne.

Zpočátku jsem se zabývala teoretickou částí Alternativní medicíny. Netradiční léčba jako taková a její přístupy. Vybrala jsem pár nejznámějších metod a nastínila jejich základy.

Dále jsem pokračovala ve výzkumné oblasti. Hypotézu jsem ověřovala pomocí anonymního dotazníkového šetření na 190 respondentech. Po vyhodnocení byl první výzkumný předpoklad vyvrácen a druhý potvrzen. Jako novou hypotézu bych stanovila „Rozdíl mezi studenty jednotlivých fakult na názory Alternativní medicíny je nepatrný“

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. *Ájurvéda: Komplexní program pro vaše zdraví a duševní pohodu*. 1. české vydání. Praha: Svojtka & Co, 2008. ISBN 978-80-7352-822-5.
2. ALIX, Jean-Claude. *Jde o váš život: Srovnání medicíny a přírodního léčitelství*. 1. vydání. Liberec: Dialog, 2014. ISBN 978-80-7424-063-8.
3. ALEXANDER, Filip. *Fenomén léčitelství v České republice*. České Budějovice, 2013. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Vedoucí práce PhDr. Vít Erban, Ph.D.
4. ALLGEIER, Kurt. *4 000 let přírodního léčitelství: Úspěchy šetrné medicíny*. 1. vydání. Liberec: Dialog, 2014. ISBN 978-80-7424-072-0.
5. Alternativní medicína. *Zdravě*. [online]. 8. 4. 2016 [cit. 2016-04-08]. Dostupné z: <http://alternativni-medicina.zdrave.cz/>
6. BAREŠOVÁ, Milada a Dana VONDRÁČKOVÁ. *Čínská energetická gymnastika: Qi gong*. 1. vydání. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-210-7.
7. BEINFELD, Harriet. *Průvodce čínskou medicínou*. 1. vydání. Praha: Nezávislý novinář (I V), 1996. ISBN 80-901539-7-6.
8. BODEKER, G.; BUFFORD, G. *Traditional, Complementary and Alternative Medicine: Policy and Public Health Perspectives* [online]. London: Imperial College Press, 2006 [cit. 2016-4-5]. Dostupné na WWW: <<http://site.ebrary.com/lib/alltitles/docDetail.action?docID=10201323&ppg=26>>. ISSN 9781860949135.
9. BRADFORD, Michael. *Léčivá energie vašich rukou*. 1. vydání. Praha: Pragma, 1993. ISBN 80-7205-866-5.
10. BRAGG, Paul. *Jak se dožít 120 let: podle systému Paula Bragga*. 1. vydání. Bratislava: Eugenika, 2006. ISBN 80-89227-41-4.
11. BUI QUOC CHAU. *Reflexologie obličeje: Dien chan - prastará orientální léčebná metoda*. 1. vydání. Praha: Ikar, 2011. ISBN 978-80-249-1709-2.
12. BUKOVSKÝ, Igor. *Miniencyklopedie přírodní léčby: Nová*. 1. vydání. Ostrava: Anagram, 2011. ISBN 978-80-7342-236-3.
13. CINGROŠ, Jiří. *Sám sobě doktorem*. 1. vydání. Benešov: Start, 1995. ISBN 80-900345-9-4.
14. Co je Radionika?. *Radionika a kvantová fyzika*. [online]. 16. 4. 2016 [cit. 2016-04-16]. Dostupné z: <https://sites.google.com/site/radionikaakvantovafyzika/que-es-radionica.cz>
15. ELLSWORTH, Abby a Peggy ALTMAN. *Masáže: Anatomie*. 1. vydání. Praha: Cpress, 2014. ISBN 9788026403517.
16. HAYFIELD, Robin. *Homeopatie: Praktický průvodce každodenní péčí o zdraví*. 2. vydání. Praha: Euromedia Group, 2001. ISBN 80-242-0529-7.

17. HEŘT, Jiří. *Alternativní medicína a léčitelství*. 1. vydání. Praha: Nakl. Věry Noskové, 2011. ISBN 978-80-87373-15-6.
18. HORECKÝ, Ondřej. Čínská medicína. *Epoch Times: Tajemství prastaré čínské kultury*. 2016, První (1), 24 - 26. ISSN 978-80-905847-4-7.
19. JANČA, Jiří. *Reflexní terapie: Tajemná řeč lidského těla*. 1. vydání. Praha: Eminent, 1991. ISBN 80-900302-6-2.
20. JANČA, Jiří. *Stopové prvky a kovy života v přírodě: Skryté léčivé síly v našem okolí*. 1. vydání. Praha: Eminent, 1993. ISBN 80-900176-7-3.
21. Mapa – topografie aku bodů 1,2,3. *Poznání: Internetové knihkupectví*. [online]. 8. 4. 2016 [cit. 2016-04-08]. Dostupné z: <http://www.poznani-knihy.cz/mapa-topografie-aku-bodu-1-2-3/z2898/>
22. Obecná radionická diagnóza. JANČA, Jiří. *Psychotronika pro každého: Možnosti, užití, rozvoj schopností*. Doplněné vydání. Praha: Eminent, 2001, s. 109. ISBN 80-7281-066-9.
23. PAMPLONA-ROGER, G. D. *Encyklopedie léčivých rostlin*. 1. vydání. Praha: Advent-Orion, 2008. ISBN 978.80-7172-119-2.
24. PECHOVÁ, N. – *Alternativní medicína (výsledky průzkumu)*, 2016. Dostupné online na <https://54696.vyplnto.cz>.
25. POOLEYOVÁ. *Šiacu japonská masáž: v kostce*. 1. české vydání. Praha: Slovart, 2000. ISBN 80-7209-151-4.
26. PRIMULA, Roman, Aleksi ŠEDO a Radkin HONZÁK. Alternativní medicína – Ano, či ne? *Zdravotnictví: Medicína*. [online]. 8. 4. 2016 [cit. 2016-04-08]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/mlada-fronta-zdravotnicke-noviny-zdn/alternativni-medicina-ano-ci-ne-481107/>
27. Radionika. *SYSIFOS: Český klub skeptiků*. [online]. 16. 4. 2016 [cit. 2016-04-16]. Dostupné z: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=slovník&act=zobrazit&idd=&pismo=&vyraz=1209817327&heslo=Radionika.cz>
28. Reflexologie. *SYSIFOS: Český klub skeptiků*. [online]. 16. 4. 2016 [cit. 2016-04-16]. Dostupné z: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=slovník&act=zobrazit&idd=&pismo=&vyraz=1189080675&heslo=Reflexologie.cz>
29. ROKOSOVÁ, Blanka a Tomáš ČECHTICKÝ. *Zázraky lidových léčitelů*. 1. vydání. Praha: Práce, 1992. ISBN 80-208-0259-2.
30. Rostliny pro každou příležitost. SEKÝT, Viktor. *Nebezpečné bylinkářství*. 1. vydání. Praha: Gemma89, 1994, s. 127-129. ISBN 80-85206-20.

31. Ruce jako nástroj masírování. SEDMÍK, Jan. *Masáže: Kompletní kniha masážních technik*. 4. vydání. Praha: NS Svoboda, 2006, s. 15. ISBN 80-205-1002-8.
32. RŮŽIČKA, J. *Šamanství, léčitelství, moderní medicína a psychoterapie Psychosomatické hledisko*. Psychiatria-psychoterapia-psychosomatika, 2011, roč. 18, č. 2.
33. RŮŽIČKA, Radomír. *Akupunktura v teorii a praxi*. 1. vydání. Olomouc: Poznání, 2003. ISBN 80-86606-10-4.
34. RŮŽIČKA, Radomír. *Medicína dávných civilizací*. 1. vydání. Olomouc: Poznání, 2004. ISBN 80-86606-18-X.
35. SEDMÍK, Jan. *Masáže: Kompletní kniha masážních technik*. 4. vydání. Praha: NS Svoboda, 2006. ISBN 80-205-1002-8.
36. SEKÝT, Viktor. *Nebezpečné bylinkářství*. 1. vydání. Praha: Gemma89, 1994. ISBN 80-85206-20-X.
37. SHISEN, Liu a Gao JIMIN. *Kouzelné umění čínské masáže*. 1. vydání. Praha: Pragma, 1995. ISBN 80-85213-86-9.
38. SCHNEIDER, Ernst. *Encyklopedie přírodní léčby 2*. 1. vydání. Praha: Advent-Orion, 2005. ISBN 80-7172-770-9.
39. *Slovník českých synonym: školní*. 1. vydání. Brno: Lingea, 2010. ISBN 978-80-87062-87-6.
40. TČM. *Tradiční čínská medicína*. [online]. 8. 4. 2016 [cit. 2016-04-08]. Dostupné z: <http://www.tradicnicinska.cz/>
41. Tonizace a sedace v Akupunkturu. RŮŽIČKA, Radomír. *Akupunktura: V teorii a praxi*. 3. doplněné vydání. Olomouc: Poznání, 2003, s. 398. ISBN 80-86606-10-4.

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Vzor použitého dotazníku

Příloha č. 2: Obecná Radionická diagnóza

Příloha č. 3: Rostliny pro každou příležitost

Příloha č. 4: Tělesné zóny reflexní terapie

Příloha č. 5: Tonizace a Sedace v Akupunktuře

Příloha č. 6: Ruce jako nástroj masírování

Příloha č. 1

Dobrý den,

jmenuji se Nikola Pechová a jsem studentkou bakalářského oboru na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Mým oborem je Výchova ke zdraví. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění zde přiloženého dotazníku. Vaše odpovědi mi pomohou ke zpracování bakalářské práce na téma „Názory na vybrané přístupy alternativní medicíny u studentů JU..“. Snažím se zjistit jaké přístupy či metody považujete za alternativní a zda máte s nimi zkušenosti.

Předem velmi děkuji za spolupráci.

1. Jsem:

- Žena
- Muž

2. Můj věk je:

(číslo)

3. Jsem studentkou/studentem

- Ekonomické fakulty
- Zdravotně–sociální fakulty
- Pedagogické fakulty
- Vlastní odpověď:

4. Co si představujete pod pojmem Alternativní medicína? K jakému pojmu se přikláníte?

- Alternativní medicína, na rozdíl od oficiální medicíny, až na výjimky nemá předem jasně dané normy nebo není vědecky prokazatelná.

- Alternativní medicína je způsob léčby pro pacienty, kteří nedůvěřují praktikám oficiální medicíny.
- Alternativní medicína je způsob léčby jenom přírodní cestou.
- Alternativní medicína zahrnuje všechny metody léčení, kterými se nezabývá oficiální medicína.

**5. Setkáváte se s některými metodami Alternativní medicíny?
Nemusíte mít přímou zkušenost.**

Zvolte alespoň jednu možnost, maximálně 11 možností.

- Homeopatie
- Akupunktura
- Chiropraxe
- Čínská medicína
- Masáže
- Léčitelství
- Reflexologie
- Ájurvéda
- Jóga
- Radionika
- Vlastní odpověď:

7. Vy osobně nebo jinak?

Zvolte alespoň jednu možnost, maximálně 3 možnosti.

- Já osobně
- Rodina
- Přátelé
- Vlastní odpověď:

8. Jaký charakter měla Vaše zkušenost?

- Pozitivní
- Negativní

Na závěr Vás chci poprosit, zda byste se blíže nevyjádřili k vaší zkušenosti s alternativní medicínou.

9. Ve třech až pěti větách popište svou zkušenost:

(text)

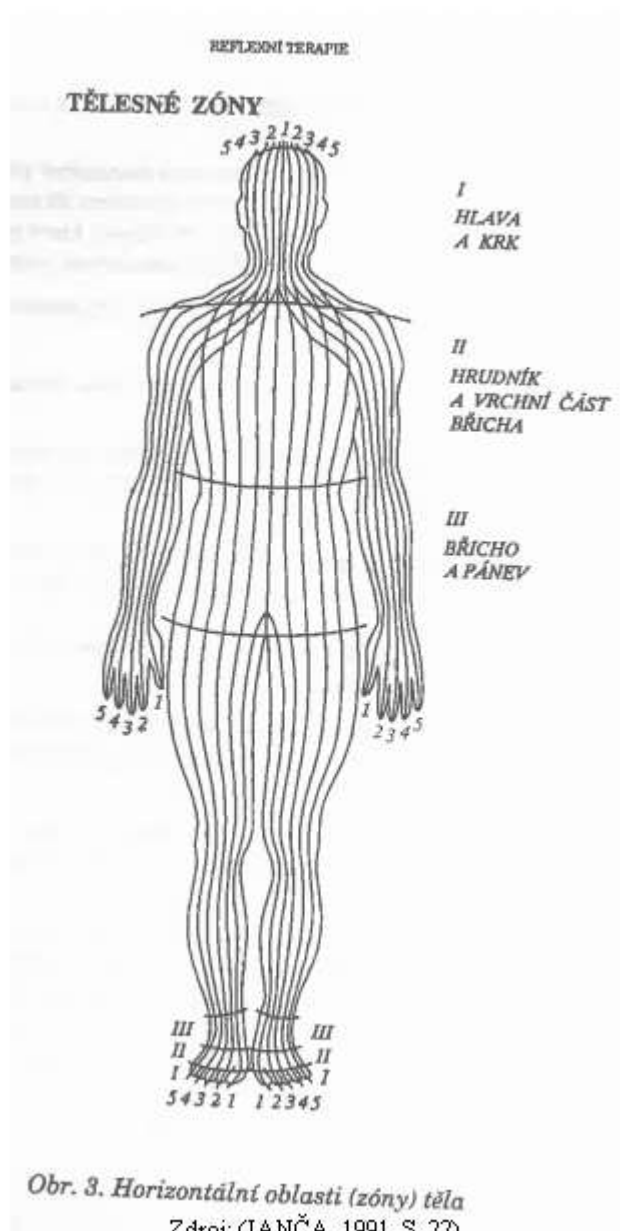
Moc děkuji za Váš čas i ochotu.

Cítace: (PECHOVÁ, 2016, online)

Lípa obecná - *Tilia euchlora* K.Koch
 Lípa srdčitá - *Tilia cordata* Mill.
 Lípa širokolistá - *Tilia platyphyllos* Scop.
 Lnice květel - *Linaria vulgaris* Mill.
 Lomikámen zrnatý - *Saxifraga granulata* L.
 Lopuch menší - *Arctium minus* Bernh.
 Lopuch plstnatý - *Arctium tomentosum* Mill.
 Lopuch větší - *Arctium lappa* L.
 Majoránka zahradní - *Majorana hortensis* Moench.
 Mateřídouška obecná - *Thymus serpyllum* L.
 Meduňka lékařská - *Melissa officinalis* L.
 Meruzalka černá - *Ribes nigrum* L.
 Měsíček lékařský - *Calendula officinalis* L.
 Mochna husí - *Potentilla anserina* L.
 Mochna nátržník - *Potentilla erecta* L.
 Mučenka pletní - *Passiflora incarnata* L.
 Ořešák královský - *Juglans regia* L.
 Ostružiník křovitý - *Rubus fruticosus* L.Agg.
 Ostružiník maliník - *Rubus idaeus* L.
 Pelyněk brotan - *Artemisia abrotanum* L.
 Proskurník lékařský - *Althaea officinalis* L.
 Púpava bezlodyžná - *Carlina acaulis* L.
 Rozrazil lékařský - *Veronica officinalis* L.
 Růže galská - *Rosa gallica* L.
 Růže stolistá - *Rosa centifolia* L.
 Růže šípková - *Rosa canina* L.
 Řepík lékařský - *Agrimonia eupatoria* L.
 Sedmikráska chudobka - *Bellis perennis* L.
 Sléz lesní - *Malva sylvestris* L.
 Sléz maurský - *Malva mauritiana* L.
 Sléz přehlížený - *Malva neglecta* Wallr.
 Slunečnice roční - *Helianthus annuus* L.
 Smetánka lékařská - *Taraxacum officinale* Web.
 Světlík lékařský - *Euphrasia rostkoviana* Hayek.
 Topolovka růžová - *Alcea rosea* L.
 Tykev turek - *Cucurbita pepo* L.
 Úročník bolhoj - *Anthyllis vulneraria* L.
 Vilín virginský - *Hamamelis virginiana* L.
 Vitod hořký - *Polygala amara* Agg.
 Vřes obecný - *Calluna vulgaris* Hill.

 Vstavač mužský - *Orchis mascula* L.
 Vstavač obecný - *Orchis morio* L.
 Vstavač vojenský - *Orchis militaris* L.
 Zlatobýl obecný - *Solidago virgaurea* L.

Zdroj: (SEKYT, 1994, S. 127 - 129)

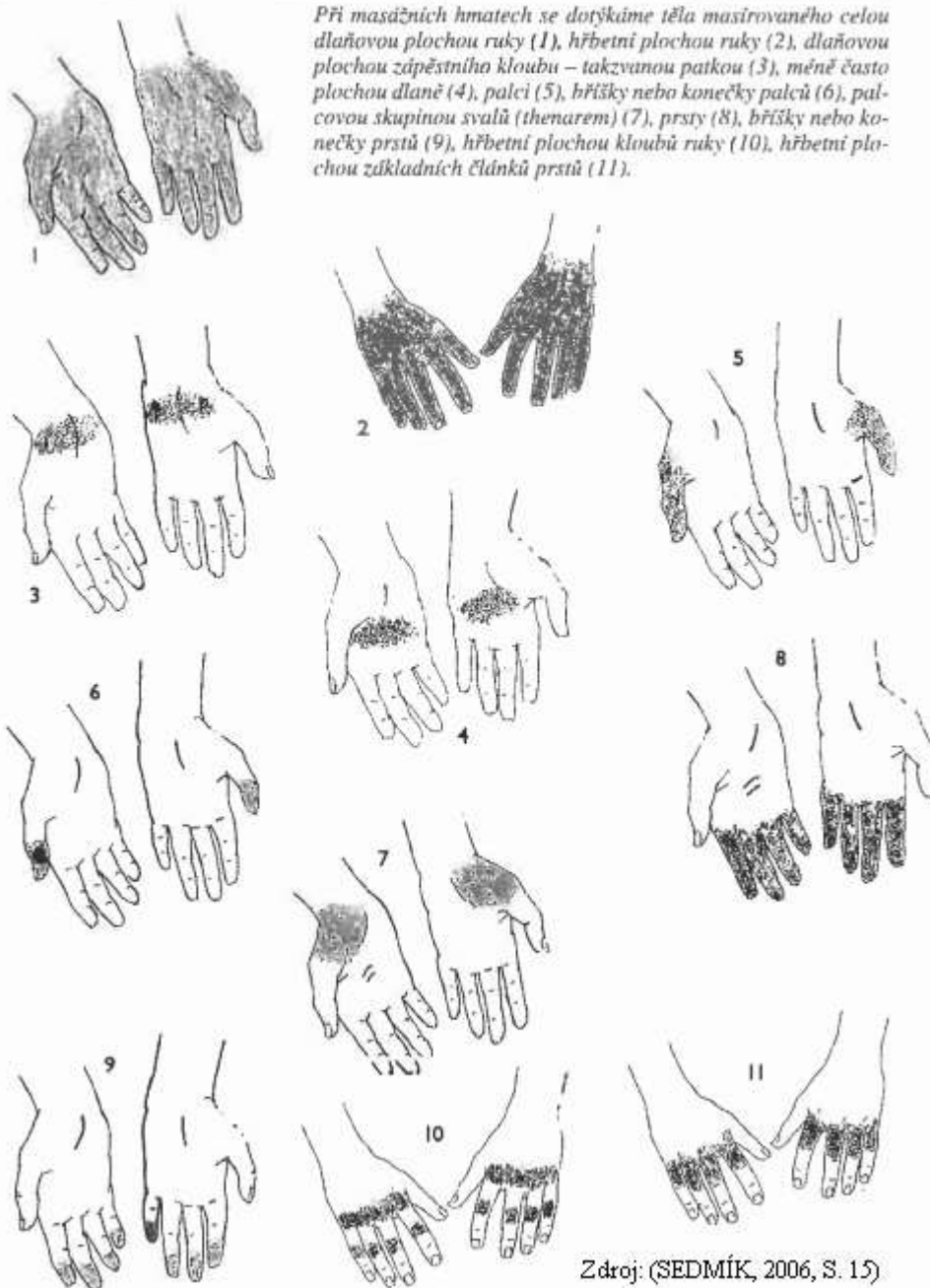


Příloha č. 5

PROCEDURA	TONIZAČNĚ	SEDATIVNĚ
ZAVÁDĚNÍ	pomalů s rotací zlatá jehla vpich v nádechu v první polovině maxi- málního času dráhy	rychle stříbrná jehla vpich při výdechu v druhé polovině maxi- málního času dráhy
POCITY PŘI ZAVÁDĚNÍ	pocit čchi	silné, vyzatujíc na vel- kou plochu
POČET JEHEL	větší 8-10	malý 2-3
HLOUBKA VPICHU	povrchně	hluboko
SMĚR ZAVÁDĚNÍ	po směru dráhy	proti směru dráhy
MANIPULACE S JEHLAMI	dlouhé otáčivé pohyby	šroubovitě s narůstající sílou dráždění
DOBA PONECHÁNÍ JEHEL	krátká	delší
PO DOBU ZAVEDENÍ	nepouštět jehlu z ruky kůže se smrští	pouze zavést, ndržet kůže se uvolní
VYTAŽENÍ JEHEL	rychle s dodatečnou ma- sáží při výdechu	pomalů bez masáže při nádechu

Zdroj: (JANČA, 1991, S. 35)

Při masážních hmatech se dotýkáme těla masírovaného celou dlaňovou plochou ruky (1), hřbetní plochou ruky (2), dlaňovou plochou zápěstního kloubu – takzvanou patkou (3), méně často plochou dlaně (4), palci (5), bříšky nebo konečky palců (6), palcovou skupinou svalů (thenarem) (7), prsty (8), bříšky nebo konečky prstů (9), hřbetní plochou kloubů ruky (10), hřbetní plochou základních článků prstů (11).



Zdroj: (SEDMÍK, 2006, S. 15)