

**Univerzita Karlova**  
**Farmaceutická fakulta v Hradci Králové**  
Katedra sociální a klinické farmacie

**Regulace integrativní a komplementární medicíny**  
Diplomová práce

**Regulation of integrative and complementary medicine**  
Diploma Thesis

Vedoucí diplomové práce: PharmDr. Jitka Pokladníková, Ph.D.

Hradec Králové, 2017

Eva Škulková

## **PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji, že tato práce je mým původním autorským dílem.

Veškerá literatura a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, jsou uvedeny v seznamu použité literatury a v práci řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Hradci Králové dne 15. května 2017

.....

## **PODĚKOVÁNÍ**

Ráda bych poděkovala vedoucí této práce **PharmDr. Jitce Pokladníkové, Ph.D.** za rady, připomínky a čas, který mi věnovala.

Svým blízkým děkuji za podporu nejen při psaní této práce.

## Obsah

1. ÚVOD A CÍL .....	13
2. TEORETICKÁ ČÁST .....	15
2.1. Komplementární a alternativní medicína.....	15
2.1.1. Definice komplementární a alternativní medicíny .....	15
2.1.2. Regulace komplementární a alternativní medicíny v zahraničí .....	16
2.1.3. Regulace komplementární a alternativní medicíny v České republice .....	22
2.2. Vybrané metody komplementární a alternativní medicíny .....	22
2.2.1. AFT metoda.....	22
2.2.2. Ajurvéda.....	23
2.2.3. Akupresura .....	24
2.2.4. Akupunktura.....	25
2.2.5. Alexanderova technika.....	26
2.2.6. Antroposofie.....	26
2.2.7. Apiterapie .....	27
2.2.8. Aromaterapie.....	27
2.2.9. Arteterapie .....	28
2.2.10. Astrologie.....	29
2.2.11. Aura-soma terapie.....	29
2.2.12. Autogenní trénink .....	30
2.2.13. Autopatie.....	31
2.2.14. Bachovy květové esence .....	31
2.2.15. Baňkování .....	32
2.2.16. Biofeedback .....	32
2.2.17. Buteyko dýchání .....	33
2.2.18. Chiropraxe .....	34
2.2.19. Čchi kung.....	34
2.2.20. Čínská tradiční medicína .....	35
2.2.21. Detoxikace .....	36
2.2.22. Dornova metoda.....	36
2.2.23. Dramaterapie.....	37
2.2.24. EFT metoda.....	37
2.2.25. Endogenní dýchání .....	38

2.2.26. Energo-informační preparáty .....	39
2.2.27. Etikoterapie .....	39
2.2.28. Feldenkraisova technika .....	40
2.2.29. Felinoterapie .....	40
2.2.30. Feng šuej .....	41
2.2.31. Fytoterapie .....	42
2.2.32. Gemmoterapie.....	42
2.2.33. Hagioterapie.....	43
2.2.34. Hipoterapie.....	44
2.2.35. Holotropní dýchání .....	44
2.2.36. Homeopatie .....	45
2.2.37. Ho pono pono.....	46
2.2.38. Hypnóza .....	46
2.2.39. Iris diagnostika.....	47
2.2.40. Jóga .....	48
2.2.41. Kampo medicína .....	48
2.2.42. Kineziologie.....	49
2.2.43. Kneippova metoda .....	50
2.2.44. Kranio-sakrální terapie .....	50
2.2.45. Kryoterapie .....	51
2.2.46. Magnetoterapie .....	52
2.2.47. Makrobiotika.....	52
2.2.48. Masáže .....	53
2.2.48.1. Ajurvédská masáž .....	54
2.2.48.2. Anticelulitidová masáž.....	54
2.2.48.3. Bowenova masáž .....	54
2.2.48.4. Čokoládová masáž .....	55
2.2.48.5. Indická masáž hlavy.....	55
2.2.48.6. Klasická masáž .....	56
2.2.48.7. Lomi lomi masáž (havajská).....	56
2.2.48.8. Lymfatická masáž .....	56
2.2.48.9. Masáž kojenců a batolat.....	57
2.2.48.10. Masáž lávovými kameny .....	58
2.2.48.11. Masáž těhotných.....	58

2.2.48.12. Medová masáž.....	59
2.2.48.13. Reflexní terapie .....	59
2.2.48.14. Shiatsu .....	60
2.2.48.15. Sportovní masáž .....	61
2.2.48.16. Švédská masáž.....	61
2.2.48.17. Tantrická masáž.....	61
2.2.48.18. Thajská masáž .....	62
2.2.48.19. Tuina masáž.....	62
2.2.49. Meditace.....	63
2.2.50. Metoda RUŠ .....	64
2.2.51. Modlitba.....	64
2.2.52. Mohendžodáro .....	65
2.2.53. Mojžíšova metoda.....	65
2.2.54. Moxování .....	66
2.2.55. Muzikoterapie .....	66
2.2.56. Naturopatie.....	67
2.2.57. Neurolingvistické programování .....	68
2.2.58. Osteopatie .....	68
2.2.59. Ozónová terapie .....	69
2.2.60. Parapsychologie .....	70
2.2.61. Psychoterapie – alternativní směry .....	70
2.2.62. Rebalancing .....	70
2.2.63. Regresní terapie .....	71
2.2.64. Reiki.....	71
2.2.65. Relaxace.....	72
2.2.66. Rodinné konstelace .....	73
2.2.67. Rolfing .....	74
2.2.68. Silvova metoda .....	74
2.2.69. Spinal touch .....	75
2.2.70. Sportovní osobní trenér.....	75
2.2.71. Su jok .....	76
2.2.72. Šamanismus .....	76
2.2.73. Terapie pevným objetím .....	77
2.2.74. Tchaj ti .....	78

2.2.75. Tibetská medicína .....	78
2.2.76. Urinoterapie .....	79
2.2.77. Ušní svíce.....	80
2.2.78. Vizualizace.....	80
2.2.79. Výživové poradenství .....	81
3. PRAKTICKÁ ČÁST .....	82
3.1. Metodika.....	82
3.1.1. Výběr metod komplementární a alternativní medicíny .....	82
3.1.2. Sběr dat.....	82
3.1.3. Zpracování a analýza dat.....	83
3.1.4. Kritéria pro hodnocení stupně regulace metod komplementární a alternativní medicíny .....	83
3.1.5. Specifikace kritérií pro hodnocení regulace.....	84
3.2. Výsledky.....	86
3.2.1. Regulace jednotlivých metod podle daných kritérií.....	86
3.2.1.1. AFT metoda.....	86
3.2.1.2. Ajurvéda .....	86
3.2.1.3. Akupunktura.....	86
3.2.1.4. Alexanderova technika.....	86
3.2.1.5. Apiterapie .....	87
3.2.1.6. Aromaterapie .....	87
3.2.1.7. Arteterapie.....	87
3.2.1.8. Astrologie .....	88
3.2.1.9. Aura-soma terapie .....	88
3.2.1.10. Autogenní trénink .....	88
3.2.1.11. Autopatie.....	89
3.2.1.12. Bachovy květové esence .....	89
3.2.1.13. Biofeedback .....	89
3.2.1.14. Čchi kung.....	90
3.2.1.15. Čínská tradiční medicína.....	90
3.2.1.16. Dornova metoda.....	90
3.2.1.17. Dramaterapie.....	90
3.2.1.18. EFT metoda.....	91
3.2.1.19. Energo-informační preparáty .....	91

3.2.1.20. Etikoterapie .....	91
3.2.1.21. Feldenkraisova metoda .....	92
3.2.1.22. Feng šuej .....	92
3.2.1.23. Hagioterapie .....	92
3.2.1.24. Hipoterapie .....	92
3.2.1.25. Holotropního dýchání .....	93
3.2.1.26. Homeopatie .....	93
3.2.1.27. Hopono pono .....	93
3.2.1.28. Hypnóza .....	93
3.2.1.29. Iris diagnostika .....	93
3.2.1.30. Jóga .....	94
3.2.1.31. Kampo .....	94
3.2.1.32. Kineziologie .....	94
3.2.1.33. Kranio-sakrální terapie .....	94
3.2.1.34. Masáže .....	95
3.2.1.34.1. Ajurvédská masáž .....	95
3.2.1.34.2. Anticelulitidová masáž .....	95
3.2.1.34.3. Bowenova masáž .....	95
3.2.1.34.4. Čokoládová masáž .....	96
3.2.1.34.5. Indická masáž hlavy .....	96
3.2.1.34.6. Lomi lomi masáž .....	96
3.2.1.34.7. Lymfatická masáž .....	96
3.2.1.34.8. Masáž kojenců a batolat .....	96
3.2.1.34.9. Masáž lávovými kameny .....	96
3.2.1.34.10. Masáž těhotných .....	96
3.2.1.34.11. Medová masáž .....	97
3.2.1.34.12. Reflexní terapie .....	97
3.2.1.34.13. Shiatsu .....	97
3.2.1.34.14. Tantrická masáž .....	97
3.2.1.34.15. Thajská masáž .....	97
3.2.1.34.16. Tuina masáž .....	97
3.2.1.35. Metoda RUŠ .....	98
3.2.1.36. Mohendžodáro .....	98
3.2.1.37. Muzikoterapie .....	98



3.2.1.38. Naturopatie.....	99
3.2.1.39. Neurolingvistické programování .....	99
3.2.1.40. Parapsychologie .....	99
3.2.1.41. Rebalancing .....	99
3.2.1.42. Regresní terapie .....	100
3.2.1.43. Reiki.....	100
3.2.1.44. Rodinné konstelace .....	100
3.2.1.45. Rolfing .....	100
3.2.1.46. Silvova metoda .....	101
3.2.1.47. Spinal touch .....	101
3.2.1.48. Sportovní osobní trenér.....	101
3.2.1.49. Su jok .....	102
3.2.1.50. Šamanismus .....	102
3.2.1.51. Terapie pevným objetím .....	102
3.2.1.52. Tchaj ti .....	102
3.2.1.53. Tibetská medicína .....	102
3.2.1.54. Výživové poradenství .....	103
3.2.1.55. Ostatní metody .....	103
3.2.2. Souhrnné hodnocení regulace metod komplementární a alternativní medicíny	106
4. DISKUZE .....	110
5. ZÁVĚR.....	116
6. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	117
7. SEZNAM TABULEK .....	124

## **SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK**

AFT Attractor Field Technique

ATaDEP Asociace terapeutů a detoxikačních poradců

BIEP Bach International Education Programme

ČAA Česká arteterapeutická asociace

ČAPIS Česká apiterapeutická společnost

ČATKB Česká asociace terapeutů kranio-sakrální biodynamiky

ČKKH Česká komora klasické homeopatie

ČLS JEP Česká lékařská společnost J. E. Purkyně

ČR Česká republika

EFT Emotional Freedom Techniques

EU Evropská unie

KAM Komplementární a alternativní medicína

MŠMT Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

NLP Neurolingvistické programování

TČM Tradiční čínská medicína

# ABSTRAKT

## Regulace integrativní a komplementární medicíny

**Student:** Eva Škulková

**Vedoucí DP:** PharmDr. Jitka Pokladníková, Ph.D.

KSKF, Faf v Hradci Králové, UK, Česká republika

**Úvod:** Prevalence užívání komplementární a alternativní medicíny (KAM) je vysoká 76% a stoupá. V České republice neexistují žádné právní předpisy ani obecné standardy, které by zajišťovaly jednotné požadavky na poskytování KAM. V současné době chybí ucelený přehled o tom, jakým způsobem jsou KAM metody poskytovány.

**Cíl:** Zjistit stupeň regulace profesí nejčastěji používaných metod KAM v České republice.

**Metodika:** Stupeň regulace byl hodnocen podle kritérií regulace, které vychází z požadavků na zdravotnické pracovníky. Seznam zkoumaných metod vychází ze zahraničních studií. Zároveň byly přidány specifické KAM metody pro Českou republiku vybrané expertní skupinou. Data byla získána vyhledáváním na internetu pomocí vyhledávače Google. Získaná data byla zpracována v MS Excel za použití deskriptivní statistiky.

**Výsledky:** Celkem bylo zkoumáno 98 metod KAM. Z toho 28 metod bylo vyčleněno z hodnocení, 70 metod bylo hodnoceno podle daných kritérií a u 2 metod bylo dvojí bodové hodnocení. Nejvyšší skóre 9 bodů získala muzikoterapie. Dále následovala homeopatie s 8,5 body, arteterapie, dramaterapie a výživové poradenství s 8 body, aromaterapie a naturopatie se 7,5 body, tradiční čínská medicína, masáže, rolfing a shiatsu se 7 body. Nejméně bodů, což odpovídá 0 bodům, získaly: Ho pono pono, kampo medicína, parapsychologie, šamanismus a tibetská medicína. Celkem 20 metod splnilo kritéria na více než 50%. Nevyšší průměrné skóre 5,6 bodu získala KAM kategorie biologické léčebné postupy. Nejnižší průměrné skóre 1 bod získala medicína založená na energii.

**Závěr:** Stupeň regulace jednotlivých profesí metod KAM se výrazně liší. Liší se i v porovnání s ostatními státy. Jelikož jsou KAM metody oblíbené a často používané, je důležité zajistit jejich bezpečnost a kvalitu, proto je další výzkum v této oblasti žádoucí.

## **ABSTRACT**

### **Regulation of integrative and complementary medicine**

**Student:** Eva Škulková

**Tutor:** PharmDr. Jitka Pokladníková, Ph.D.

Dept. of Social and Clinical Pharmacy, Faculty of Pharmacy in Hradec Králové, Charles University, the Czech Republic

**Background:** The prevalence of complementary and alternative medicine (CAM) is high 76% and it is rising. In the Czech Republic, there are no legislation or general standards that would ensure uniform requirements for providing CAM. At present, there is a lack of comprehensive understanding of how CAM methods are provided.

**Aim:** To determine the level of regulation of the most commonly used CAM methods in the Czech Republic.

**Methods:** The level of regulation has been evaluated according to regulatory criteria based on requirements for healthcare professionals. The list of the researched methods is based on foreign studies and at the same time specific CAM methods for the Czech Republic were added. Specific methods were selected by the expert group. The data was obtained by searching the Internet using The Google. The obtained data was processed in MS Excel using descriptive statistics.

**Results:** Altogether, 98 CAM methods were searched. Of these, 28 methods were excluded from the evaluation, 70 methods were evaluated according to the criteria, and 2 methods were double scored. The highest score of 9 points was achieved by music therapy. It was followed by homeopathy with 8.5 points, artetherapy, dramatherapy and nutrition counseling with 8 points, aromatherapy and naturopathy with 7.5 points, traditional chinese medicine, massage, rolfing, shiatsu with 7 points. Methods with least points, corresponding to 0 points, were Hopono pono, kampo medicine, parapsychology, shamanism, tibetan medicine. A total of 20 methods met the criteria to more than 50%. Biologically based practices achieved the highest average score of 5.6. Energy-based medicine gained the lowest average score of 1.

**Conclusion:** The level of regulation of individual CAM methods varies considerably. It is also different from state to state. Because CAM methods are popular and often used, it is important to ensure their safety and quality, so further research in this area is desirable.

# 1. ÚVOD A CÍL

*„Integrativní medicínou“ se rozumí rozšíření standardní zdravotní péče o účinné a bezpečné přístupy komplementární a alternativní medicíny za účelem léčby, prevence nemoci a upevňování zdraví [1].“*

Pojem komplementární a alternativní medicína (KAM) je složité vysvětlit. Existuje mnoho definic. KAM pojímá mnoho metod, které spojuje to, že se liší od metod konvenční medicíny a nebyly medicínou uznávány nebo používány. Pro označení této medicíny se používají i další pojmy např.: nekonvenční, tradiční, netradiční, naturální, celostní, nevědecká...[2]

WHO popisuje KAM jako součet znalostí, dovedností a praktik, které se používají k udržení zdraví, ale i k prevenci, zlepšení nebo léčbě fyzických a duševních nemocí. Princip u KAM metod je odlišný, je založený na různých teoriích, přesvědčeních a zkušenostech domorodých kmenů. Někdy je princip vysvětlitelný, ale ne vždy tomu tak bývá [3].

Samotné metody KAM je někdy těžké rozeznat a nadefinovat. Nemají pevně vymezené hranice, jsou navzájem provázané. Můžeme je rozdělovat podle více kritérií: diagnostické, léčebné a preventivní, podle způsobu léčby např. manuální, fyzikální, medikamentózní, dále podle původu na domácí a orientální, podle doby vzniku, vztahu k vědecké medicíně, mechanismu účinku [2].

Prevalence užívání KAM metod je vysoká a stoupá [4]. I když některé KAM metody nejsou uznávány klasickou medicínou, jsou lidmi často vyhledávané. Z KAM metod je v Evropě nejvíce používaná homeopatie, akupunktura, bylinná terapie, reflexologie a chiropraxe [5]. V ČR jsou nejvíce používány biologicky založené terapie (např.: doplňky stravy, fytoterapie, aromaterapie, detoxikace) nebo na tělo zaměřené terapie (např.: masáže) [5]. Oproti ostatním zemím méně často Češi vyhledávají homeopatii a akupunkturu. Češi nejčastěji hledají pomoc KAM metod při respiračních a muskuloskeletárních potížích [5].

Hodně lidí, kteří zkouší KAM, se zároveň léčí u lékařů západní medicíny. Lékaři často nevědí, že pacient podstupuje i KAM léčbu. To v sobě nese riziko pro pacienta, a proto je důležité znát, jakým způsobem jsou KAM metody regulovány [5].

Stanovisko Evropské Unie (EU) ohledně regulace KAM je takové, že zdravotní politika je národní odpovědností členských států. Směrnice a nařízení EU ovlivňují

národní právní předpisy týkající se KAM [6]. V České republice (ČR) nejsou právní předpisy ani standardy, které by zajišťovaly jednotné požadavky na poskytování KAM. V praxi tyto metody poskytují lékaři a další zdravotničtí pracovníci, kteří absolvují kurzy dané KAM metody, ale není to podmínkou. KAM metody často poskytují i lidé bez zdravotnického vzdělání, kteří absolvují různé kurzy nebo nemají žádné vzdělání v dané oblasti. Je důležité, aby KAM byla pro klienty bezpečná, účinná, zajišťovaná odbornými pracovníky, a proto je důležitá její regulace [4].

V současné době chybí ucelený přehled o tom, jakým způsobem jsou KAM metody ve skutečnosti poskytovány. Cílem mé diplomové práce je zjistit do jaké míry jsou nejčastěji používané metody KAM v České republice regulovány. Stupeň regulace jednotlivých profesí KAM metod bude hodnocen na základě kritérií hodnocení regulace, které vycházejí z požadavků na zdravotnické pracovníky.

## 2. TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1. *Komplementární a alternativní medicína*

#### 2.1.1. Definice komplementární a alternativní medicíny

Jak již bylo konstatováno, nekonvenční medicínu je složité definovat. Každý termín popisuje tuto medicínu částečně, a proto se ve světě hodně používá termín KAM (complementary and alternative medicine), který ji vystihuje lépe než ty ostatní [2].

Komplementární medicína doplňuje konvenční medicínu. Pacienti se nechávají léčit podle postupů klasické medicíny, ale zároveň účinek této léčby podporují jinými metodami. Komplementární medicína tedy nenahrazuje klasickou medicínu. Obě medicíny spolu mohou koexistovat, nebo komplementární medicína může na konvenční medicínu navázat. Alternativní medicína nahrazuje konvenční medicínu. Pacient z určitého důvodu nechce být léčen postupy klasické medicíny a ubírá se k alternativě [7].

Evropská federace KAM vnímá KAM jako různé postupy zdravotní péče, které jsou používány pro udržení zdraví, prevenci i léčbu nemoci. Mohou být použity samostatně nebo společně s konvenční léčbou [8].

V letech 2010 až 2012 proběhl v EU akademický výzkum v oblasti komplementární a alternativní medicíny tzv. projekt CAMbrella. Výzkumná skupina se skládala z 16 institucí z 12 států [9]. Na projektu se podílely univerzity, organizace komplementární a alternativní medicíny, instituty veřejného zdraví a další odborné organizace [10]. Projekt CAMbrella definoval KAM jako *„řadu různých lékařských systémů a terapií založených na znalostech, dovednostech a praktikách odvozených z teorií, filozofií a zkušeností používaných k udržování a zlepšování zdraví, stejně jako k prevenci, diagnostice, zmírnění nebo léčbě fyzických a duševních chorob. KAM terapie se používají hlavně mimo konvenční zdravotní péči, ale v mnoha zemích jsou některé terapie přijaty nebo upraveny konvenční zdravotní péčí [11].“*

Podle Národního centra komplementární a integrativní medicíny v USA je třeba vnímat tyto základní kategorie: 1) ucelené léčebné systémy, 2) psychosomatické intervence, 3) biologicky založené postupy, 4) na tělo zaměřené manipulativní postupy a 5) medicínu založenou na energii [7].

K tradičním uceleným léčebným metodám patří například tradiční čínská medicína, ajurvéda, homeopatie a naturopatie.

Do psychosomatické intervence můžeme zařadit meditaci, muzikoterapii, arteterapii a další metody, které se zaměřují na propojení duševního a emočního stavu s fungováním organismu.

Biologicky založené postupy se mohou překrývat s konvenční medicínou. Jedná se o bylinnou léčbu, potravinové doplňky a produkty z minerálů a vitamínů.

Do manipulativních a dotykových technik na těle zařazujeme například chiropraxi a osteopatii.

Do kategorie energetické terapie patří např.: reiki nebo magnetoterapie [7].

### **2.1.2. Regulace komplementární a alternativní medicíny v zahraničí**

Evropská komise v posledních letech zaujímá pozitivnější postoj ke KAM. Pacienti mají právo si vybrat způsob léčby, ať už zahrnuje léky, tradiční bylinné léky nebo homeopatické přípravky. Na summitu EU o chronických nemocech v roce 2014 byla přednesena prezentace na téma „*Role doplňkové a alternativní medicíny pro prevenci a léčbu chronických onemocnění* [12].“

V USA bylo zřízeno Národní centrum komplementární a integrativní medicíny. Jeho cílem je důkladný vědecký výzkum KAM metod, definování jejich užitečnosti a bezpečnosti a zjištění jejich rolí v podporování zdraví a zdravotní péče [13].

WHO vytvořila Strategii pro tradiční medicínu pro období 2014-2023. Cílem je usnadnit integraci KAM do národních zdravotnických systémů a pomoci členským státům vytvořit vlastní předpisy týkající se KAM. WHO také vytváří pokyny pro KAM, rozvíjí a poskytuje mezinárodní normy, technické pokyny a metodiky pro výzkum. Podporuje výzkum jednotlivých metod a jejich evidence-based užití. Zároveň zprostředkovává informace o KAM [4].

Obecně řečeno je KAM buď neregulovaná, nebo je součástí systému veřejného zdraví [14]. Národní legislativa a předpisy týkající se KAM a zdravotní péče často stanovují podmínky, kdy může být KAM použita. Národní legislativa může být ovlivněna směrnicemi nebo nařízeními EU. Schengenská dohoda, Směrnice o sociálním zabezpečení, Směrnice o službách, Směrnice o odborné kvalifikaci a Směrnice



o přeshraniční zdravotní péči neboli Směrnice o právech pacientů mají potenciální dopad na právní předpisy jednotlivých států o KAM [6][15].

Roste počet KAM terapeutů, kteří získávají povolení od vlády. Například v Německu se vyskytují tzv. Heilpraktikers. Ve Velké Británii jsou chiropraktici a homeopati součástí národní zdravotnické služby. V USA jsou chiropraktici uznáni ve všech 50 státech, ve 44 státech jsou uznáni akupunkturisté a tradiční čínská medicína (TČM), naturopati jsou uznáni v 15 státech [16].

Regulace KAM se liší stát od státu, neexistují jednotné podmínky. V některých státech jsou metody regulovány legislativou, jinde profesní asociací, doplňkovými kurzy pro různé profese nebo nemusí být regulována žádným způsobem. Níže se zmíním o regulaci ve vybraných jednotlivých státech a o vybraných metodách KAM a jejich specifické regulaci v některých státech. Státy byly vybrány na základě CAMbrella, která se zabývá i prevalencí užití KAM [6][17].

## **Regulace KAM ve vybraných státech**

### **Německo**

V Německu KAM metody mohou poskytovat lékaři nebo tzv. Heilpraktikers. Heilpraktikers mají vymezeno, za jakých okolností mohou praktikovat KAM. Pouze lékaři mohou léčit sexuálně přenosné nemoci, poskytovat anestetika, narkotika a praktikovat porodnictví. Heilpraktikers musí splňovat určitá kritéria, složit zkoušku a registrovat se, aby získali licenci k výkonu praxe [6].

### **Turecko**

WHO a Evropská komise se shodují na tom, že regulace KAM potřebuje v Turecku vylepšit. Nejsou zde právní předpisy, které by zahrnovaly KAM. Lékaři mohou léčit pacienty různými postupy včetně KAM metod. Lékaři často nemají znalosti v oblasti KAM a často ji neposkytují. Zato v samoléčbě je KAM velice oblíbená. Lékaři nemají povinnost vzdělávat se v KAM, ale některé univerzity, lékařské školy a nemocnice nabízejí přednášky a kurzy KAM. Ministerstvo zdravotnictví schválilo KAM a zajišťuje kontrolu nad jejím používáním [6].

## **Švédsko**

Zákon o zdravotnických a lékařských službách a zákon o bezpečnosti pacientů definují zdravotnické pracovníky a jejich povinnosti. V zákoně o bezpečnosti pacientů nejsou uvedeny KAM profese. Zároveň ze zákona vyplývá, že zdravotničtí pracovníci nesmí používat KAM metody, pro které nejsou dostatečné vědecké důkazy. Léčbu mohou používat, když je považována za bezpečnou a je spojena s konvenční léčbou. Zákon také zmiňuje omezení pro neregistrované zdravotníky, kam patří i KAM terapeuti [6].

## **Norsko**

V Norsku existuje zákon o alternativní léčbě, který říká, že alternativní léčbu můžou poskytovat jak zdravotníci, tak nezdravotničtí pracovníci v rámci zdravotních služeb nebo mimo ně. Nejsou zde konkrétně jmenovány KAM profese ani druh KAM léčby. Terapeuti KAM musí být registrováni. Národní výzkumné středisko pro KAM ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví a s Norským ředitelstvím pro zdraví vytvořily Informační centrum pro KAM, které informuje veřejnost o KAM [6].

## **Dánsko**

V Dánsku chiropraxe patří mezi regulované zdravotnické profese a akupunkturu mohou poskytovat pouze lékaři. Nelékařsky kvalifikovaní odborníci praktikující KAM mohou poskytovat péči s určitým omezením. Existuje zákon o samoregulačním registračním systému pro KAM terapeuti. Zaregistrovat se mohou KAM terapeuti, kteří splňují definovaná kritéria vzdělávání a jsou členové profesní organizace [6].

## **Itálie**

V Itálii byla snaha vytvořit zákon o KAM, ale byl zamítnut. Nejvyšší soudní dvůr rozhodl, že nekonvenční medicínu mohou poskytovat pouze lékaři, že akupunktura je činnost vykonávaná lékařem a homeopatické přípravky musí být předepsány pouze lékařem. Každý, kdo není lékař a poskytuje tradiční a nekonvenční medicínu, porušuje zákon. Etický kodex lékařů a zubních lékařů vyjadřuje, že lékaři nesmí spolupracovat nebo jakkoli podporovat osoby praktikující nekonvenční medicínu nemající lékařské vzdělání. Konference děkanů a předsedů italských lékařských škol vydala svůj postoj ke KAM v červenci 2011. Získání dovedností související s KAM není cílem studia

na italských lékařských školách. Nelékařsky kvalifikované osoby poskytující KAM mohou být stíhány podle trestního zákoníku [6].

### **Švýcarsko**

Ve Švýcarsku je tzv. decentralizovaný systém zdravotní péče. Legislativní autoritou v kantonech je jednokomorový parlament. Každý kanton má vlastní předpisy o zdravotnictví, ale existují i některé federální předpisy. Komplementární medicína je zahrnuta ve Federální ústavě Švýcarské konfederace. Nová federální ústava z roku 1999 potvrdila federální odpovědnost vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví mimo lékařů. Komplementární medicína je vyhrazena pouze pro lékaře, zatímco alternativní medicína je praktikována především nelékařskými vyškolenými odborníky. Zřízení praxe pro lékaře a nelékařské odborníky je regulováno jednotlivými kantony. Kvalifikace lékařů praktikujících komplementární medicínu je specifikována. Pro nelékařské odborníky je v některých kantonech regulace striktní jako u lékařů, v jiných kantonech není skoro žádná [6]. V květnu 2017 získala homeopatie, holistická medicína, bylinná medicína, akupunktura a tradiční čínská medicína stejný status jako konvenční medicína ve vztahu ke zdravotnímu pojištění [18].

### **Velká Británie**

Ve Velké Británii (VB) podle obecného práva všichni praktici mají povinnost pečovat o své pacienty a nelékařsky kvalifikované osoby mají zakázáno léčit konkrétní nemoci jako je například rakovina nebo pohlavní choroby. Ve VB může kdokoliv léčit nemocného jakýmkoliv způsobem za předpokladu, že dotyčná osoba poskytla informovaný souhlas. Osteopatie a chiropraxe jsou statutárně regulovány, zatímco akupunktura a další KAM metody jsou dobrovolně regulovány různými asociacemi. U metod, které jsou dobrovolně regulovány, nejsou žádné postihy pro ty, kteří tyto dané standardy nesplňují. Nelékařští homeopati, akupunkturisté a praktici přírodní medicíny jsou registrováni a samoregulováni ve vlastních radách. Praktici dalších metod KAM jsou registrováni v Doplnkové a přírodní zdravotní radě. Tato rada zavedla zásady a postupy nutné pro účinné fungování regulačního orgánu [6]. Národní institut excelence pro oblast zdraví a péče poskytuje Národní zdravotní službě informace o účinných léčbách KAM, které jsou cenově výhodné. Jejich použití doporučuje při omezeném počtu okolností například: Alexanderovu techniku při Parkinsonově

nemoci, akupresuru pro snížení ranní nevolnosti nebo manuální terapii při bolesti dolní části zad [19].

## **Regulace vybraných KAM metod v zahraničí**

### **Akupunktura**

Na Maltě a ve Švýcarsku je profese akupunkturista regulována a je zapsána v EU databázi regulovaných profesí. V Německu je používán termín akupunkturista pro lékaře a další zdravotnické pracovníky jako je například fyzioterapeut [6].

### **Antroposofická medicína**

V Bulharsku a Lotyšsku je antroposofická medicína statutárně registrována jako doplňkové vzdělání pro lékaře. V Rakousku se v ní mohou lékaři specializovat a získávají diplom. V Německu je regulována zákonem o specifickém terapeutickém systému. V Maďarsku ji mohou poskytovat lékaři. Ve Švédsku může být poskytována pouze na Vidar klinice. Ve Švýcarsku je uznána jako specifický terapeutický systém a regulaci zajišťují zdravotnické a nezdravotnické asociace [6].

### **Ajurvéda**

V Maďarsku je ajurvéda regulována jako samostatná komplexní zdravotní péče a mohou ji poskytovat pouze lékaři. V Lotyšsku byla shledána jako bezpečná a je uplatňována v institucích veřejného zdravotnictví. V Rumunsku je definována zákonem o KAM [6].

### **Chiropraxe**

Chiropraktik je regulovanou profesí například v Belgii, Bulharsku, Německu a v Itálii. V Dánsku, Finsku, Norsku, Švédsku a v některých dalších zemích je profese chiropraktik registrována v databázi EU regulovaných profesí [6].

### **Fytoterapie**

V Albánii je fytoterapie regulována zákonem o zdravotní péči, kde je řazena mezi alternativní léčbu. V Německu je běžně poskytována lékaři a Heilpraktikers. V Maďarsku ji reguluje zákon o KAM. Ve Švýcarsku je regulována zákony a zdravotnickými a nezdravotnickými asociacemi [6].

### **Homeopatie**

Ve Švýcarsku je homeopatie regulována a profese homeopat je registrována v databázi EU regulovaných profesí. V Lotyšsku existuje profese homeopatický lékař. V Lichtenštejnsku homeopatii poskytují tzv. „Naturheilpraktikers“ se specializací v oboru homeopatie [6].

### **Masáže**

V Rakousku, Bulharsku, Finsku, Maďarsku, Německu, Itálii, Slovensku a v některých dalších státech je masáž regulována a profese masér je registrována v databázi EU regulovaných profesí. V Portugalsku, Rumunsku a Estonsku je masáž regulována, ale profese není zapsána do databáze EU regulovaných profesí [6].

### **Naturopatie**

Ve Švýcarsku je naturopatie regulována a profese naturopat je registrována v databázi EU regulovaných profesí. V Lichtenštejnsku je profese naturopat regulována, ale není registrována v databázi EU regulovaných profesí. V Albánii je naturopatie regulována zákonem jako terapeutická metoda. V Německu je regulována jako odlišná terapeutická metoda. V Rumunsku je regulována zákonem o KAM jako alternativní terapie [6].

### **Osteopatie**

Ve Švýcarsku, Velké Británii, Finsku, na Maltě, Islandu a v některých dalších státech je osteopat regulovanou profesí a je registrovaný v databázi EU regulovaných profesí. Také je regulována ve Francii, Maďarsku a Lotyšsku, ale není registrována v databázi EU regulovaných profesí. V Belgii je v zákoně o KAM definována Komora osteopatie [6].

### **Tradiční čínská medicína**

V Rakousku mohou praktikovat TČM pouze lékaři. V Estonsku jsou požadavky na TČM zahrnuty v zákoně o profesích. Terapeut může získat certifikát Terapeut čínské tradiční medicíny. V Lichtenštejnsku je regulována zákonem o zdraví a může ji poskytovat Naturheilpraktiker [6].

### **2.1.3. Regulace komplementární a alternativní medicíny v České republice**

V České republice není zákon, který by reguloval komplementární a alternativní medicínu. Regulace KAM metod jde cestou tzv. samoregulace a zařazování dalších profesí do živnostenského zákona [20][6].

Některé KAM metody by měli poskytovat pouze někteří zdravotničtí pracovníci. Například kurzy akupunktury jsou pro lékaře zajišťovány Institutem postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví. Chiropraxe je součástí veřejné zdravotní péče, a proto může být poskytována jen ve zdravotnických zařízeních lékaři nebo fyzioterapeuty.

Homeopatie může být poskytována lékařem, který si udělá kurz u homeopatické společnosti.

Masáže jsou také v České republice regulovány. Podle ministerstva zdravotnictví masáže pomáhají při problémech spojených s nemocemi a jsou prováděny vyškolenými fyzioterapeuty nebo zdravotnickým personálem. Masáže poskytované zdravým osobám jsou regulovány Živnostenským zákonem [6].

## ***2.2. Vybrané metody komplementární a alternativní medicíny***

Při výběru odborné literatury pro seznámení s metodami KAM byla hodnocena její odbornost. Byla vybrána podle nejvyššího skóre, podle následujících kritérií: 1) evidence-based, 2) vzdělanost autora a dlouhodobost praxe, 3) citace zahraniční literatury, 4) aktualizované vydání [21]. U většiny metod literatura nesplňovala podmínku evidence-based. Použití daných metod většinou nebylo zkoumáno ve studiích dokládajících jejich účinnost a bezpečnost, proto je u metod uvedeno tradiční použití. Kvůli nedostupnosti odborné literatury v ojedinělých případech nebyla použita a bylo použito internetové vyhledávání.

### **2.2.1. AFT metoda**

#### **Definice a historie**

AFT metoda v překladu znamená technika přitahovacích polí. Vychází z tradiční čínské medicíny a k léčbě se používá systém akupunkturních meridiánů. Akupunkturní body jsou aktivovány poklepem prstů nebo pomocí alternativně uspořádaných

energetických polí. Při léčbě dochází k aktivaci akupunkturálních bodů olivňujících mozek [22].

Zakladatel metody je Dr. Ebert z Pensylvánie [23].

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

*„Sloučením západního a východního přístupu je nemoc chápána jako narušení energetických struktur, které podporují a udržují naše fyzické bytí.“* Při uzdravování dochází ke změně vlastní energie vytvářené strukturami opakujících se myšlenek.

#### **Tradiční použití**

Tato metoda léčí všechny fyzické nemoci.

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Metoda je považována za bezpečnou [22].

### **2.2.2. Ajurvéda**

#### **Definice a historie**

Ajurvéda neboli tradiční indické lékařství vnímá člověka jako celek, který je součástí svého životního prostředí. Klade velký důraz na prevenci. Lze ji uplatnit ve stravování, tělesné hygieně, způsobu života či duchovní oblasti. K léčbě se používají léky.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Tato věda stojí na myšlence, že člověk je tvořen živly a silami, které se podobají těm okolo něj. Pět základních živlů je připodobňováno k částem organismu a jejich pochodům: 1) éter odpovídá dutinám v těle: nosní dírky, ústa, žaludek..., 2) vzduch odpovídá vnitřním pohybům a plynům v těle, 3) voda symbolizuje oběh tělesných tekutin, 4) oheň představuje chemické přeměny: metabolismus, trávení, inteligenci..., 5) země jsou kosti, zuby, chrupavky, vlasy...vše co má pevnou strukturu těla.

Živly na sebe působí a tím vznikají tři síly životní energie tzv. dóši. V každém jedinci je specifická kombinace těchto sil. Pro zdraví organismu je důležitá jejich rovnováha. Pokaždé když nejsou v harmonii, v těle i v mysli se může něco porušit.

Dóša váta řídí proudění krve, vzduchu a nervové vzruchy v těle. Dóša pitta řídí chemické přeměny v těle. Dóša kapha reguluje mechanismy a tekutiny, např.: synoviální tekutinu, imunitní systém a hormony.

### **Tradiční použití**

Ajurvéda především klade důraz na prevenci a udržení si dobrého zdraví. Odborník klientovi může pomoci s alergiemi, chronickými bolestmi, stresem, depresí, trávicími a hormonálními potížemi, zánětem močového měchýře a se syndromem dráždivého tračníku.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Léky často obsahují těžké kovy, někdy i v množství životu nebezpečném. Je zde riziko otravy [24].

## **2.2.3. Akupresura**

### **Definice a historie**

Akupresura je metoda, u které dochází ke stimulaci bodů tlakem prstů. Bodům se říká akupunkturní. Metodu je vhodné použít ke zmírnění bolesti ale i u ostatních chorob. Většinou ale nevyléčí příčinu. Akupresura je součástí tradiční čínské medicíny.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Akupresura pracuje s energetickým pojetím života a zdraví. Když energie v těle může volně proudit, organismus je zdravý. Pokud se objeví nějaká překážka nebo něco, co pohyb zpomaluje, organismus trpí a je náchylný k nemoci. Akupresura pomocí stimulace určitých bodů na těle odstraňuje překážky v proudění energie a tím dopomáhá k vyléčení.

### **Tradiční použití**

Léčba akupresurou pomáhá odstranit bolest nebo ji zmírnit. Hodí se ji použít při bolesti zad, šíje, hlavy, kloubů, svalů a šlach. Uplatňuje se i u léčby následků zranění, dýchacích nebo zažívacích potíží nebo při alergiích. Je uváděno, že dlouhodobé provádění akupresury může posílit imunitu, zlepšit zdravotní stav a zmírnit chronický revmatismus. Metoda je vhodnou alternativou akupunktury pro lidi, kteří mají strach z jehel.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Akupresura by při léčbě neměla být poskytována samostatně. Jedná se o doplňkovou metodu. Neměli by ji vyhledávat klienti, kteří trpí onemocněním kůže



v místě tlaku, těžkým vyčerpáním, závažnou nemocí srdce a oběhového systému, krvácivými stavy a některými nádory [24].

## **2.2.4. Akupunktura**

### **Definice a historie**

Akupunktura je metoda, která je součástí tradiční čínské medicíny. Vnímá lidské tělo jako celek a snaží se obnovit harmonickou cirkulaci životní energie.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Akupunktura stejně jako tradiční čínská medicína vychází z energetického pojetí osoby. Z jin a jang se vytváří čchi (životní energie), která proudí tělem podél meridiánů, což jsou pomyslné kanálky, které spojují určité orgány a tkáně. Hlavních meridiánů existuje 6 jin a 6 jang. „Deset z nich souvisí s jednotlivými orgány.“ Zbylé dva jsou specifické: jeden reguluje energii a druhý ovládá krevní oběh a neurovegetativní systém. Existuje hodně vedlejších meridiánů, které rozvádějí energii do celého těla. Dále existuje 8 zvláštních drah, které řídí rozvádění a rozdělení energie. Je popsáno 670 bodů na meridiánech a více než 1500 bodů mimo meridiány. Do těchto bodů se zavádějí tenké jehly, čímž se ovlivní tok energie.

### **Tradiční použití**

Ke specialistovi na akupunkturu je vhodné přijít s prvními symptomy rýmy, chřipky a pásového oparu. Pomáhá také od bolesti zad, zubů, ischiasu, neuralgií, migrény, revmatismu a bolestivé menstruace. Usnadňuje hojení po operaci a úrazu. Odstraňuje potíže související s alergiemi, stresem a úzkostí. Lze ji použít při léčbě funkčních potíží trávicích, dýchacích, oběhových, pohlavních a endokrinních. Pomáhá při chronických kožních problémech, závratích, hučení v uších, křečích a poruchách spánku [24].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Akupunktura se nesmí použít u pohlavně přenosných chorob a v situacích, které ohrožují život (například: těžké infekce, nehody, podvýživa) [25].

## **2.2.5. Alexanderova technika**

### **Definice a historie**

Alexanderova technika je soubor cvičení, který vytvořil Frederick Matthias Alexander v 90. letech 19. století. Metoda zbavuje špatných pohybových návyků a nesprávného držení těla. Klient se od terapeuta učí jak provádět pohyby, aby nezpůsobovaly velké napětí na ose hlava-krk-trup. Do určité míry zlepšuje pohyblivost starších osob a působí pozitivně na dýchání [24].

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Principem techniky není naučit se správné držení těla a správné pohybové návyky. Cílem je odstranit škodlivé svalové napětí při špatných návycích. Tím, že snížíme napětí v některých svalech, dojde ke zvýšení napětí v jiných svalech. Tělo se vrací do rovnováhy. Klient se cítí šťastněji a lépe.

### **Tradiční použití**

Alexanderova technika pomáhá lidem při bolestech a zmírňuje stres. Dochází ke zlepšení postoje a zvýšení výkonu. Může být také využita v osobním rozvoji.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Technika je doporučována pro použití v každodenním životě bez závažných omezení [26].

## **2.2.6. Antroposofie**

### **Definice a historie**

Antroposofie je celostní medicína, která se zabývá i duchovním rozměrem a spojením se všehomírem. Využívá léky, které jsou připraveny z přírodních látek. Mohou to být běžná léčiva, homeopatika, výtažky z bylin i antroposofické léky.

Rudolf Steiner a Ita Wegnerová stáli u zrodu antroposofického lékařství ve 20. letech 20. století. Největší ohlas mělo v německy mluvících zemích, kde je částečně oficiálně uznáváno.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Podle antroposofie se člověk skládá ze 4 prvků (těl): těla fyzického, těla éterického, těla astrálního neboli citového a těla egotického. Tyto prvky jsou propojeny ve fyziologických funkčních systémech: nervově-smyslových, zažívacích a pohybových

a také rytmických, ve kterých jsou zahrnovány oběhové a dechové funkce. Pro organismus je důležité, aby všechna těla byla v rovnováze. Nemoc je důsledek porušení rovnováhy, a proto léčba obnovuje rovnováhu jednotlivých těl.

### **Tradiční použití**

Antroposofie může pomoci s depresí nebo úzkostí a alergií. Dochází ke změně životního stylu a léčbě podle zásad antroposofie.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány [24].

## **2.2.7. Apiterapie**

### **Definice a historie**

Apiterapie je metoda, která používá včelí produkty k léčebným účelům. Mohou být použity tyto produkty: med, mateří kašička, pyl, propolis, včelí vosk a jed.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Včelím produktům jsou připisovány účinky antibiotické, protizánětlivé, antivirotické, antimykotické a další.

### **Tradiční použití**

Jednotlivé produkty mají široké použití. Med se například používá pro své antibiotické a protizánětlivé účinky. Mateří kašička se používá pro své antivirové a antibakteriální účinky. Propolis se může použít jako desinfekce nebo jako imunostimulant. Pyl je vhodný při anémii z nedostatku železa, chronické zácpě nebo průjmů, ale i při dalších onemocněních.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Užívání medu se nedoporučuje diabetikům 1. stupně. Mateří kašička by se neměla podávat v těhotenství. Pyl často způsobuje alergickou reakci. Jed je kontraindikován u těžších forem srdečních vad, zánětů ledvin a diabetu 1. stupně [27].

## **2.2.8. Aromaterapie**

### **Definice a historie**

Základem aromaterapie je používání esenciálních olejů (silic), které se získávají destilací z rostlin. Je součástí fytoterapie.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Aromaterapie užívá aromatické sloučeniny z rostlin, které mají protizánětlivé, protivirové a protiplísňové účinky. Esence se snadno vstřebávají pokožkou a sliznicemi.

### **Tradiční použití**

Esence pomáhají při potížích, jako jsou: migréna, bolest zubů, nervové potíže (nespavost, úzkost atd.), oběhové potíže, dýchací nebo trávicí funkční potíže a potíže při menopauze. Esenci z čajovníku (tea tree) známe jako doplněk stravy, který se aplikuje na kůži jako prevence poškození kůže při radioterapii nebo pro jeho léčbu. Některé esence pomáhají při infekcích: chřipce, rýmě, zánětu nosohltanu, oparu, kandidóze... Esence z mateřídoušky působí přímo na choroboplodné zárodky.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Těhotné ženy by neměly používat esence. Mohou být rizikové pro plod, např. šalvějová esence působí srdeční malformaci a může vyvolat epileptické záchvaty. Esence by neměli užívat ani kojenci a malé děti, pokud pediatr nerozhodne jinak. Při výskytu rakoviny prsu v rodině, je kontraindikována esence ze šalvěje lékařské a muškátové, chmele a anýzu, protože mají podobné účinky jako estrogeny. Při alergii na jakoukoli esenci, by se daná esence měla přestat používat. Některé esence jsou dráždivé a alergizující na kůži a jiné se zase nesmí užívat vnitřně [24].

## **2.2.9. Arteterapie**

### **Definice a historie**

Arteterapie se jinými slovy dá nazvat jako psychoterapie uměním. Klient může objevit své skryté stránky a prozradit svá trápení. Může překonat emoční a vztahové bloky. Při terapii se používá malba, tanec, četba, fotografie...

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Techniky podněcují klienta, aby vyjádřil své emoce. Podporováním fantazie a tvůrčích schopností se člověk snáze otevře a může pracovat na odstranění obranných mechanismů. Poté ho terapeut učí, jak se s problémy vyrovnat.

### **Tradiční použití**

Arteterapie pomáhá s překonáním osobních problémů, jako je zármutek, rozchod, osamělost, deprese a další. Dále pomáhá při smyslovém nebo psychomotorickém

postížení. Při psychosomatických potížích může zbavit stresu a úzkosti. Dále může být součástí léčby při léčbě závislosti, při poruše příjmu potravy a u psychiatrických obtíží.

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Nejsou známé výrazné kontraindikace, ale při hluboké depresi nebo velkém rozrušení může být arteterapie nevhodná [24].

### **2.2.10. Astrologie**

#### **Definice a historie**

Astrologie doprovází lidstvo už od starověku. „*Chaldejci, Asyřané, Babyloňané vymysleli zvěrokruh, další principy přidali Řekové, ale svého vrcholu dosáhla astrologie koncem středověku, v renesanci, kdy ji provozoval i J. Kepler.*“ V 17. století se začalo rozlišovat mezi astrologií a astronomií.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Astrologie stojí na přesvědčení, že nebeská tělesa, planety i hvězdy mají vliv na životy lidí. Jejich působení je individuální a závisí na datu narození [28].

#### **Tradiční použití**

Podle data narození a kosmických konstelací lze najít příčinu klientových obtíží a navrhnout řešení [29].

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

### **2.2.11. Aura-soma terapie**

#### **Definice a historie**

„*Název metody pochází z latinského slova aura, „vánek, dech“, a řeckého soma, „tělo“.* Terapie by měla klientovi pomoci vymanit se ze zablokovaných stavů, duchovně se rozvíjet a osvobodit se od nežádoucího chování.

Slepá Britka Vicky Wallová vymyslela tuto metodu ve 20. století. Prohlašovala, že má dar vidět aury.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Při terapii se používají lahvičky barevných olejů tzv. Equilibrium, které mají „vibrační schopnosti“. Každá lahvička obsahuje 2 odlišné barvy. Během terapie si klient vybere 4 lahvičky ze 106 různých. Podle výběru terapeut pozná vnitřní stav klienta a jeho potřeby. Terapeut vysvětlí důvod klientova výběru a doporučí 1 nebo 2 esence, které dodají jeho auře vyrovnanost.

### **Tradiční použití**

Aura-soma terapie pomáhá při emocionální, mentální a psychické nerovnováze [24].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.12. Autogenní trénink**

### **Definice a historie**

Autogenní trénink spočívá v postupném uvědomění si vlastního těla a vnímání pocitu vnitřního bezpečí a celkové psychické relaxaci.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Terapeut pomocí zvolených vět rozvíjí obraz uvolnění svalů. Doporučí klientovi 6 krátkých cvičení, které by se měly opakovat 3x denně. Každý cvik vychází z formulky, která vede k jasně danému pocitu.

### **Tradiční použití**

Tato metoda je používána k relaxaci [24].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Autogenní trénink není doporučován při akutním infarktu myokardu, hypoglykémii a epilepsii. Také není vhodný při akutních psychotických onemocněních nebo depresivních stavech spojených s halucinacemi [30].

## **2.2.13. Autopatie**

### **Definice a historie**

Autopatie je metoda, při které se k léčbě používají tělesné tekutiny nebo výměšky vlastního těla. Nejpravděpodobněji se můžeme setkat se 2 typy autopatie: urinoterapií a léčbou homeopaticky ředěnou slinou.

Metodu léčby slinou začal propagovat český homeopat Jiří Čechovský. Staví se do pozice autora, ale tuto metodu už praktikovali někteří homeopati před ním.

Autopatii používá i indický lékař K.N. Mallik, který léčí směsí peptidových frakcí vypreparovaných z krve.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Filozofie účinku je podobná jako u homeopatie. Příčinou nemoci je chyba ve spirituálním řídicím centru a vhodným preparátem dochází k navrácení zdravé vibrace. Sliny jsou ředěny jako homeopatické přípravky a působí svým vibračním otiskem.

### **Tradiční použití**

Autor metody ukazuje úspěch u nemocí jako je ulcerózní kolitida, schizofrenie, únavový syndrom, hypotyreóza, sarkoidóza a další. Lze ji použít i u zvířat.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Metoda je bez jakéhokoliv rizika [2].

## **2.2.14. Bachovy květové esence**

### **Definice a historie**

Při této metodě dochází k ovlivňování emočního stavu pacienta. Cílem metody je zlepšit psychický stav člověka. Člověk je odolnější k nemocem a rychleji se jich zbaví. K léčbě se používají zředěné květové esence.

Zakladatel metody je lékař Edward Bach.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Edward Bach popsal 38 negativních stavů mysli a zařadil je do 7 kategorií. Pro každý stav existuje základní květová esence, která mění negativní stav na pozitivní. Organismus se navrácí do rovnováhy a to pomáhá jeho uzdravení.

### **Tradiční použití**

Květové esence zabraňují negativním myšlenkám oslabovat imunitu. Jsou vhodné jako doplňková léčba chronických onemocnění např. artrózy, hypertenze. Dále pozitivně působí u úzkosti, deprese, nespavosti a poruch chování. K léčbě šokových stavů fyzických i psychických se dá použít 39. esence.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Květové esence nemají žádné vedlejší účinky ani kontraindikace a nevyvolávají alergie [24].

## **2.2.15. Baňkování**

### **Definice a historie**

K baňkování se používají skleněné, plastové nebo silikonové baňky a dochází k odblokování organismu.

Baňkování bylo prováděno už ve staré Mezopotámii, Indii a v Jižní Americe. Kdysi ji praktikovali lékaři. V dnešní době je doménou léčitelů.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

V dnešní době se účinek nepřikládá jen detoxikaci, ale i vyrovnání bioenergie, odblokování organismu a ovlivnění imunity.

### **Tradiční použití**

Tato metoda se dá použít u revmatických potíží, bolestí zad, kloubů, hlavy, astmatu a u cévních i orgánových nemocí.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Baňkování je bezpečná metoda, ale není vhodná u krvácivých onemocnění [24].

## **2.2.16. Biofeedback**

### **Definice a historie**

Biofeedback je součástí celkovější terapie, je to intervenční technika. Snaží se vrátit kontrolu nad vlastním tělem, i nad mimovolnými funkcemi např. regulace tělesné teploty nebo srdečního rytmu. Trvá dlouho se tuto metodu naučit a je potřeba velké motivace.



### **Filosofie/mechanismus účinku**

Elektrické a elektronické přístroje zaznamenávají tělesné signály: srdeční tep, teplotu, mozkové vlny, svalové stahy a další a převádí je na zvukové nebo vizuální signály. Klient se učí signály dešifrovat a změnit své fyziologické vlastnosti.

### **Tradiční použití**

Metoda se používá při úzkosti, poruchách pozornosti, inkontinenci, migréně a při fantomových bolestech amputované končetiny. Pomáhá předvídat a kontrolovat stres.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Biofeedback nemá žádná omezení. U dětí ho lze použít už od 2 let [24].

## **2.2.17. Buteyko dýchání**

### **Definice a historie**

Metoda Buteyko je doplňkovou metodou při léčbě dýchacích potíží. Klient se učí nové dýchací vzorce, pomocí kterých je zajištěno optimální okysličení těla a jeho tkání.

Ruský lékař Konstantin Buteyko vytvořil tuto metodu v 50. letech 20. století. Přišel na to, že pacienti s hypertenzí, srdečními problémy, alergiemi, hemeroidy a dýchacími poruchami, dýchají rychleji než ostatní, a že zvýšené dýchání je indikátorem smrti. Proto vymyslel tuto techniku.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Princip metody spočívá v tom, že nové dýchací vzorce klienta mají naučit více dýchat nosem. Nos nám ohřívá, filtruje, zvlhčuje a čistí vzduch, proto dochází k menšímu dráždění dýchacích cest. U klientů, kteří mají zvýšené dýchání, se pomocí cvičení dýchacích vzorců dýchání vrací na normální úroveň.

### **Tradiční použití**

Metoda pomáhá při hyperventilaci nebo dýchacích potížích. Používá se při léčbě astmatu.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Buteyko dýchání nemá nežádoucí účinky. Je naprosto bezpečná. Nedoporučuje se kojencům a batolatům [31].

## **2.2.18. Chiropraxe**

### **Definice a historie**

Chiropraxe je metoda, která pomáhá zmírnit problémy s páteří či pánví. Manuálními technikami vrací posunuté obratle na správné místo. Dochází k uvolnění stlačovaných nervů, které působí bolest a další potíže.

Tato metoda vznikla koncem 19. století v USA.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Tato metoda se zakládá na myšlence, že když se změní postavení obratlů, v oblasti kloubů může dojít k utlačování nervu. To způsobuje neuralgie, pohybové nebo i organické poruchy. Před léčbou je zjištěna příčina a poté se napraví dané kloubní spojení, čímž dochází ke zlepšení šíření nervových vzruchů.

### **Tradiční použití**

Chiropraxe se používá při bolestech souvisejících s páteří: ztuhlou šíjí, bederním ústřelem, bolestmi v kříži nebo funkčními poruchami, jako jsou potíže s trávením a onemocnění v oblasti ORL. Jediný zákrok dokáže odstranit bolest hlavy, která je způsobená posunutím krčního obratle.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Chiropraxe není vhodná pro osoby trpící osteoporózou, revmatoidní artritidou a bolestivým ischiasem. Manipulační techniky s páteří nebo klouby se nedoporučují ani u infekčních onemocnění, zlomenin nebo nádorů [24].

## **2.2.19. Čchi kung**

### **Definice a historie**

Čchi-kung je cvičení, které je jedním z odvětví tradiční čínské medicíny. Nejde jen o provádění určitých pohybů, ale i o relaxaci duše a správnou techniku dechu.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Čchi kung stejně jako i některé ostatní metody vychází z energetického pojetí těla a života. Při narušení, zpomalení nebo zastavení proudění energie vznikne nemoc. Čchi kung pomáhá udržovat správné proudění energie nebo tento stav opětovně vrátit. Praktikuje se dvěma způsoby. Vnější způsob spočívá v práci s pohybem a dechem. Vnitřní pracuje s myslí, obnovuje se mentální energie.

### **Tradiční použití**

Toto cvičení se doporučuje při léčbě hypertenze, kardiovaskulárních nemocí, diabetu, poruch metabolismu, chronických bolestí nebo premenstruačního syndromu. U lidí s Parkinsonovou chorobou snižuje pohybové problémy. Může také pomoci se soustředěním, pamětí a při problémech se spánkem. Při cvičení dochází k celkové vyrovnanosti.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Pro cvičení čchi kung nejsou žádné kontraindikace. Při srdečním onemocnění a při zhoršení zdravotního stavu by klient měl být opatrný a konzultovat vhodnost cvičení s lékařem [24].

## **2.2.20. Čínská tradiční medicína**

### **Definice a historie**

Tradiční čínské lékařství je soubor více metod, které se zajímají o člověka celostně a snaží se o to, aby byl člověk zdravý. Patří sem: akupunktura, léky, diety, masáže tuina, tchaj-t'i a čchi-kung.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Tradiční čínská medicína stojí na myšlence, že všechno na světě je energie, kterou řídí dvě síly: jin a jang. Jin a jang jsou sobě samým opakem, jsou rovnocenné a proměnlivé. Když energie proudí podle zákona tao, člověk je zdravý. Když se poruší rovnováha jin a jang, organismus onemocní.

### **Tradiční použití**

Tradiční čínské lékařství se používá hlavně jako prevence, lze posílit imunitu a zpomalit stárnutí. Je doporučováno při ekzémech, alergiích, astmatu, dýchacích, trávicích a oběhových potížích i při opakovaných infekcích. Lze ho použít i při nespavosti, stresu a problémech s menstruačním cyklem. Existují i byliny vhodné pro těhotné, když se jim tvoří málo mléka nebo trpí poporodními potížemi.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

U nás se čínské bylinky používají při vedlejších účincích klasické léčby nebo k doléčení potíží, ale nejsou doporučovány při vážných onemocněních. Kontraindikace se různí podle onemocnění a určitého léku [24].

## 2.2.21. Detoxikace

### Definice a historie

Detoxikace je očista organismu od škodlivých látek. Toho lze docílit změnou životního stylu, dietou, hladovkou nebo užíváním určitých doplňků stravy.

### Filosofie/mechanismus účinku

Metoda stojí na myšlence, že za nemoci jsou zodpovědné špatné tělesné šťávy (jedy a toxiny), nebo jejich špatné složení. Cílem detoxikace je odstranění toxinů z těla.

### Tradiční použití

Detoxikaci je vhodné použít při únavě, slabosti, nadýmání, obezitě, alergiích, infekcích, ale i při hemeroidech, zácpě a dalších potížích. Také pomáhá při civilizačních onemocněních a to i preventivně [2].

### Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace

Detoxikace není vhodná pro těhotné a kojící ženy, děti a staré lidi. Také se nehodí při akutním infekčním onemocnění, určitém typu rakoviny, těžkém onemocnění ledvin a při dalších vážných onemocněních [32].

## 2.2.22. Dornova metoda

### Definice a historie

Dornova metoda stojí na třech hlavních principech. První zní: „*Klouby vracíme na jejich původní místo.*“ Druhý: „*Pacient vždy sám pohybuje tou částí těla, se kterou pracujeme.*“ Třetí: „*Posloupnost.*“

Autorem této metody je Dieter Dorn.

### Filosofie/mechanismus účinku

Metoda stojí na myšlence, že když klouby, které do sebe mají zapadat, mírně změni polohu, dojde k problému. Dochází k jednostrannému a nadměrnému opotřebování chrupavek a měkkých částí kloubu, poté dochází k problémům s kostmi a nakonec i svaly.

### Tradiční použití

Dornova metoda slibuje pomoc při trvalé bolesti zad, ramen, kolen, při vbočeném palci, výhřezu ploténky, zablokované pánvi, migréně, neplodnosti a dalších problémech

týkajících se pohybového aparátu. Dále se může použít při astmatu, srdeční arytmii, potížích s dýcháním a vyměšováním, při šumění nebo pískání v uších, alergiích a při dalších potížích.

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Tuto metodu nelze použít při osteoporóze, revmatoidní artritidě, artróze 4. stupně, rakovině kostní dřeně, kostí a kůže většího rozsahu, při probíhající chemoterapii nebo ozařování. Dále není vhodná při syndromu Caudí, rozštěpu páteře a zničeném jádru meziobratlové plotny. U dalších určitých nemocí je nutná vysoká obezřetnost [33].

### **2.2.23. Dramaterapie**

#### **Definice a historie**

Dramaterapie je psychoterapeutickou metodou, která používá v průběhu terapie prvky dramatu.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Klienti prostřednictvím dramaterapie získávají odstup od reality a určitý nadhled. Získávají jasnější perspektivu a mohou si utřídit různé myšlenky.

#### **Tradiční použití**

Dramaterapie je používána k hledání porozumění a nových řešení jak u jednotlivců, tak i ve skupinách. Díky této terapii klienti mohou získat optimistický nadhled. Je vhodná pro lidi s různými problémy nebo nemocemi.

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány [34].

### **2.2.24. EFT metoda**

#### **Definice a historie**

EFT je metodou psychoterapie.

Zakladatel Gary Craig vymyslel metodu v polovině 90. letech 20. století.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

EFT metoda vychází z myšlenky, že původcem všech chorob jsou negativní emoce. „*Ty mají být vyvolány poruchou energetického pole těla.*“ Porucha pole se dá

napravit poklepáváním na 12 bodů, které odpovídají 12 čínským meridiánům. „*Vybrané body leží v obličeji, na ruce a na prsou.*“

### **Tradiční použití**

Údajně pomáhá u psychických potíží: depresí, úzkostí, u posttraumatických stavů, fobií a u závislostí. Je úspěšná i při nachlazení, astmatu, poruchách neplodnosti, a u vážných chorob jako je mnohočetná skleróza a rakovina [24].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.25. Endogenní dýchání**

### **Definice a historie**

Endogenní způsob dýchání je vnitřní dýchání, které má pro tělo hodně výhod. „*Jedná se o dýchání pomocí bránice: Nádech jde do břicha, zatímco při výdechu se břicho vtáhne a ramena i hrudník zůstávají v klidu.*“ Tělo se snáze zbavuje toxinů. Tento způsob dýchání pozitivně ovlivňuje látkovou výměnu, činnost mozku a všech vnitřních orgánů. Také posiluje imunitní systém, zlepšuje psychický a emocionální stav. Celkově působí pozitivně na organismus.

Přístroj pro endogenní dýchání vyvinul ruský biochemik Vladimír Frolov, který byl těžce nemocný, a toto dýchání mu velice pomohlo.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Při endogenním dýchání si organismus vytváří vlastní kyslík. Tělo potřebuje méně vnějšího kyslíku a snižuje se množství volných radikálů, které jsou spojovány se stářím a vznikem různých nemocí.

### **Tradiční použití**

Tento typ dýchání má pozitivní vliv při arterioskleróze, srdeční arytmii, migréně, hypertenzi, hemeroidech, chronické bronchitidě, astmatu, gastritidě, pyelonefritidě, diabetu a při dalších nemocech [35].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## 2.2.26. Energo-informační preparáty

### Definice a historie

Energo-informační preparáty se používají při detoxikaci podle MUDr. Jonáše. Klienti podstoupí vyšetření přístrojem Salvia, který určí typ toxické zátěže organismu. Podle toho terapeut zvolí vhodné preparáty.

Zakladatel této metody je MUDr. Josef Jonáš, který se narodil v roce 1945. Vystudoval medicínu a stal se psychiatrem. Tíhl ke komplementární a alternativní medicíně a stal se odborníkem ve více metodách. Své poznatky využil ke vzniku nové metody.

### Filosofie/mechanismus účinku

Příčinou nemoci jsou toxiny obsažené v lidském těle. Pomocí energo-informačních preparátů se odstraňují toxiny z těla a tím dochází k uzdravení.

### Tradiční použití

Metoda je vhodná při chronických obtížích, jako jsou například: alergie, ekzémy, únava, dlouhodobé gynekologické problémy, opary, zažívací potíže a další. Taktéž působí preventivně.

### Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace

Přípravky nemají nežádoucí účinky. Mohou se ale objevit tzv. detoxikační příznaky, které během několika dní odezní [36].

## 2.2.27. Etikoterapie

### Definice a historie

*„Etikoterapie vychází z přesvědčení, že původ všeho – tedy i člověka je duchovní.“*

Zakladatelem této metody je MUDr. Ctibor Bezděk. Jeho následovníkem se stal MUDr. Vladimír Vogeltanz.

### Filosofie/mechanismus účinku

MUDr. Ctibor Bezděk vnímá, že příčina nemocí je naše sobectví a lékem je Slovo Boží, které nás vede k poznání naší zkaženosti. Změna myšlení by nás měla uzdravit.

MUDr. V. Vogeltanz vnímá to, že naše nemravnost je příčinou nemoci našeho těla. Člověk se může vyléčit pouze, když změní své přesvědčení a způsob života.

### **Tradiční použití**

Ve své podstatě je možné tuto metodu použít u všech nemocí.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Metoda nemá být použita tam, kde jde akutně o život [37].

## **2.2.28. Feldenkraisova technika**

### **Definice a historie**

Feldenkraisova metoda se zabývá nenásilným cvičením svalů bez napětí. Základem jsou neobvyklé snadno proveditelné pohyby. Cílem je vymanit svaly ze svých návyků, což napomáhá ke zlepšení fyzické a duševní výkonnosti.

Moše Feldenkrais, inženýr a fyzik, se po úrazu kolene začal zajímat o pohyb těla. Vyvinul tuto metodu, díky které tělo znovu získává svou pohyblivost.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

V průběhu života si naše tělo zvykne na pohyby a postoje, které dokola opakujeme. Tato metoda nabízí soubor neobvyklých cviků, které naše tělo uvolní. Tělu se vrací ztracená pružnost.

### **Tradiční použití**

Metoda slouží k uvolnění ramen, krku, kyčlí a pánve. Lze ji využít ke zmírnění bolestí např.: při artróze, poruchách pohybového aparátu nebo k usnadnění rehabilitace. Herci tuto techniku používají k tomu, aby se naučili lépe zacházet se svým tělem. Cílem je vymanit svaly ze svých návyků, což napomáhá ke zlepšení fyzické a duševní výkonnosti.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Tato metoda nemá žádné kontraindikace. Je vhodná pro muže i ženy každého věku [24].

## **2.2.29. Felinoterapie**

### **Definice a historie**

Felinoterapie je součástí animoterapie. Jedná se o metodu, která využívá kočku jako terapeutický prostředek. Pro terapii v ČR se nečastěji využívají kočky domácí, plemeno ragdol a sibiřské kočky.



Zvířata žila po boku člověka už od začátku. První léčebné využití koček se objevuje od poloviny 90. let 20. století. V roce 1997 byl založen Nezávislý chovatelský klub pro práci s kočkami se sídlem v Mladé Boleslavi.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Přítomnost kočky a její projevy lásky působí na člověka antidepresivně a zmírňují napětí a úzkost. Při pečování o kočku klienti také procvičují úchopovou schopnost ruky a jemnou motoriku.

#### **Tradiční použití**

Felinoterapie se používá při prevenci a ke snižování stresu. Může také dojít k poklesu tlaku, uklidnění, zlepšení nálady, stimulaci paměti a zlepšení jemné motoriky.

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Tato metoda je nevhodná pro pacienty s alergií na kočičí srst. Může se stát, že dítě se bude snažit kočku napodobovat, například způsob pití a krmení z misky [38].

### **2.2.30. Feng šuej**

#### **Definice a historie**

Feng šuej je čínské umění, které existuje už několik tisíciletí. Jedná se o dosažení správného proudění energie čchi.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Feng šuej vychází z metody, že „*neustále dochází k energetické výměně s okolním prostředím, což podmiňuje naši rovnováhu.*“ Existuje mnoho způsobů, jak docílit správné cirkulace čchi, např. člověk si může zařídit své bydlení nebo kancelář podle principů feng šuej [24].

#### **Tradiční použití**

Feng šuej je používáno pro vytvoření harmonie, která je základem pro šťastný a úspěšný život [39].

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## 2.2.31. Fytoterapie

### Definice a historie

Fytoterapie neboli bylinkářství je velmi rozšířená metoda. K léčbě jsou používány různé části rostlin, které mohou být zpracovány do různých forem léků nebo doplňků stravy.

Bylinkářství se dá považovat za první léčebný systém lidstva.

### Filosofie/mechanismus účinku

Princip léčby spočívá v tom, že se nemoc léčí jejím opakem. Pro konkrétní onemocnění je použita rostlina, která působí proti projevům nemoci. V rostlině nebo jejích částech se nachází více účinných látek, které působí synergicky. Tohoto jevu se často využívá.

### Tradiční použití

Fytoterapie se používá pro různou řadu nemocí. Používá se například: při úzkosti, mírné depresi, hemeroidech, akné, zánětu močového měchýře nebo při gynekologických potížích.

### Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace

Fytoterapie by neměla být používána při léčbě vážných onemocnění. Některé bylinky mohou být pro některé osoby nevhodné [24].

## 2.2.32. Gemmoterapie

### Definice a historie

Gemmoterapie je metoda, která je součástí fytoterapie. Používají se zárodečné části rostlin, především pupeny, ale i kořínky a mladé výhonky, ze kterých se připraví tzv. lihoglycerinové maceráty. Zárodečné tkáně se vloží do směsi alkoholu.

Dalo by se říci, že nás gemmoterapie provází už od středověku, kdy se borové výhonky používaly proti kašli. Vznik moderní gemmoterapie se dá datovat od 60. let 20. století, kdy belgický homeopat Pol Henry začal extrahovat aktivní látky z mladých rostlinných tkání 1:19 dílům rozpouštědla a dal jí název fytoembryoterapie. Po deseti letech francouzský homeopat Max Tétou začal ředit látky desetinásobně, což zlepšilo toleranci a snášenlivost matečného extraktu. Účinnost byla zvyšována podle homeopatických zásad.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

K léčbě se používají extrahované aktivní látky z mladých rostlinných tkání. Extrakce probíhá po 3 týdny v poměru 1 dílu rostliny ku 19 dílům rozpouštědla, kterým je voda, glycerol a alkohol. Tomuto produktu se říká matečný extrakt a ten se dále desetinásobně ředí. Přípravky jsou vyráběny na stejném principu jako homeopatika, ale způsob předepisování léku se liší. Gemmoterapie se řídí principem opaku.

### **Tradiční použití**

Gemmoterapie se dá využít při artróze, ateroskleróze, křečových žilách, hemeroidech, ekzému, astmatu, funkčních trávicích potížích a bolestivé menstruaci. Také by mohla pomoci urychlit srůst zlomenin.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Přípravky jsou dobře snášeny, neexistují žádné kontraindikace. Je důležité se poradit svým lékařem, aby se nepodcenila vážná choroba [24].

## **2.2.33. Hagioterapie**

### **Definice a historie**

Hagioterapie má své základy v psychiatrii a psychologii. „Její název se odvozuje z řeckých slov „*therapia*“ – péče, léčba a „*hagios*“ – svatý, čistý, posvátný.“ Jde o metodu, která v průběhu terapie pracuje s biblickými texty.

U nás tuto metodu rozvinul MUDr. Prokop Remeš, který se jí věnuje od roku 1991. Metoda je praktikována v psychiatrické léčebně Bohnice.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Při terapii se rozebírá biblický text, který slouží jako projekční materiál. Klient může dojít k tzv. Aha-zážitku. Klient si na druhém člověku uvědomí své prožívání a chování.

### **Tradiční použití**

Hagioterapie je používána při léčbě osob s emocionálními nebo psychickými problémy. Je vhodná u pacientů s neurotickými poruchami, poruchami prožívání životního smyslu, poruchami osobnosti a u osob s rozkolísanými morálními hodnotami [40].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.34. Hipoterapie**

### **Definice a historie**

Hipoterapie je součástí animoterapie. K terapii jsou používáni koně.

Už jihoameričtí indiáni využívali koně k léčbě. Cílené léčebné využití koně je známo od 17. století, kdy Thomas Sydherman předepsal jízdu na koni z léčebných důvodů. V ČR RNDr. Otakar Leiský jako první využíval koně k terapeutickým jízdám.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Koňský hřbet je pro klienta balanční plochou. „*Tato plocha má několik rozměrů; je tvořena hřbetem koně pohybujícího se v horizontální (vodorovné), sagitální a frontální (čelní a boční) a vertikální (svislé) rovině.*“ Dochází k aktivaci svalů, kloubů a ke stimulaci nervových drah. U klientů se zlepšuje motorika a držení těla.

### **Tradiční použití**

Hipoterapie se dá použít při dětské mozkové obrně, roztroušené skleróze, při poškození mozku a míchy, ale také při svalové dystrofii a epilepsii. Je vhodná při špatném držení těla, schizofrenii, autismu a při dalších nemocech.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Hipoterapie je nevhodná, když má klient nepřekonatelný strach. Dále je kontraindikována například, když klient nemá stabilizovaný zdravotní stav, když u jeho onemocnění probíhá akutní fáze nebo má otlaky a je náchylný k lomivosti kostí [38].

## **2.2.35. Holotropní dýchání**

### **Definice a historie**

Holotropní dýchání je způsob dýchání, kdy osoba dýchá zrychleně tzv. hyperventiluje.

Zakladatelem této metody je dr. Stanislav Grof. Při výzkumech s LSD si všiml, že osoby dýchají zrychleně. Tento stav se mu povedlo navodit i bez použití drogy.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

*„Po fyziologické stránce dochází při holotropním dýchání k tzv. respirační alkalóze, snižuje se obsah oxidu uhličitého v krvi, přechodně se mění průsvit některých cév a zvyšuje se hladina ionizovaného vápníku v krvi, díky čemuž dochází i ke změnám ve funkcích nervové soustavy.“* Osoby mají velmi živé zážitky a vize, které pro člověka mají význam. Mohou to být zapomenuté vzpomínky nebo zážitky z minulých životů. Na základě rozboru těchto zážitků lze odstranit pacientovi problémy [24].

### **Tradiční použití**

Tato metoda pomáhá při emočních a psychosomatických potížích klienta [41].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.36. Homeopatie**

### **Definice a historie**

*„Homeopatie je léčebná metoda zakládající se na principu podobnosti: snaží se léčit i nadměru zředěnými látkami, které by ve větším množství vyvolávaly příznaky, jimiž nemocný trpí.“*

V roce 1796 německý lékař Samuel Hahnemann nadefinoval zákon podobnosti, který vychází z myšlenky z Hippokratovy doby: *„lze léčit opakem ale také podobné podobným.“*

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Jak již bylo zmíněno, homeopatická léčba se zakládá na zákonu podobnosti. Léky jsou připravovány speciálním způsobem a to ředěním a dynamizací neboli potencováním. Aby lék měl svou účinnost, musí se po každém ředění několikrát energeticky protřepat. (Homeopatické léky se často vyrábějí z látek, které jsou neředěné velmi jedovaté.)

### **Tradiční použití**

Homeopatii lze použít při opakovaných infekcích, nemocích souvisejících s nervovým systémem jako je nespavost, deprese a další. Může pomoci s hormonální nerovnováhou, alergií, potížemi se zuby ale i při akutní nemoci jako je chřipka. Metoda je vhodná při těhotenství, protože homeopatika nemají nežádoucí účinky.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

U této metody nejsou žádné vedlejší účinky ani kontraindikace, ale tato metoda neléčí vážné nemoci jako rakovinu, AIDS a další [24].

## **2.2.37. Hopono pono**

### **Definice a historie**

Hopono pono je stará havajská technika. „*Hopono pono je proces vnitřního opouštění toxických energií s cílem nechat skrze sebe proudit **Božské** myšlenky, slova a činy.*“

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Člověk se může oprostít od negativní energie opakováním: „*Miluji Tě*“, „*Omlouvám se*“, „*Prosím odpusť mi*“, „*Děkuji.*“ Tím člověk uzdraví vlastní Já a splyne s Božstvím.

### **Tradiční použití**

Uzdravení vlastního já klientovi pomůže žít šťastnější, klidnější a zdravější život [42].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.38. Hypnóza**

### **Definice a historie**

Hypnóza je uvedení pacienta do stavu vědomí na pomezí bdění a spánku. V tomto stavu je podvědomí vnímavé na autosugesci. Je to pouze pomocná metoda.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Při hypnóze je člověk uveden do stavu, kdy dochází k rozdělení vědomí a nevědomí. Pokyny, které hypnotizér dává, působí na nevědomí. Při využití hypnózy k léčbě se užívají takové příkazy, aby škodlivé podvědomé myšlenky byly nahrazeny myšlenkami pozitivními a promítly se do klientova vědomí.

### **Tradiční použití**

Hypnóza může pomoci od závislosti nebo s poruchou příjmu potravy. Účinně zmírňuje chronické bolesti například: migrény a bolesti v kříži. Léčí některé zažívací

potíže a některá kožní onemocnění. Při stresu, úzkosti a depresi je doporučena Ericksonova hypnóza.

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Hypnóza je kontraindikovaná u vážných psychóz a psychiatrických chorob [24].

### **2.2.39. Iris diagnostika**

#### **Definice a historie**

Iris diagnostika je metoda založená na pečlivém pozorování duhovky. Podle iridologů existuje souvislost mezi celkovým zdravotním stavem, konstitucí člověka a vzhledem jeho duhovek. Prohlídkou lze zjistit metabolické poruchy a sklony k chorobám.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Základ metody spočívá v tom, že duhovka obsahuje statisíce nervových zakončení, která jsou nepřímo spojena s různými tkáněmi a orgány. Proto jsou v oku vidět nedostatky orgánů a slabiny těla, které mohou vyvolat nemoc. *„Každá duhovka se dělí na zóny, které odpovídají různým částem těla: horní části těla jsou vidět v horní části duhovky, dolní dole, břicho ve střední části duhovky a ruce a nohy na jejich okrajích.“* Diagnostikové posuzují barvu, skvrny a nepravidelnosti duhovky.

#### **Tradiční použití**

Iris diagnostika pomáhá zjistit příčinu nevysvětlitelné únavy a spastických záchvatů. Informuje o fyzickém a psychickém stavu organismu. Při zjištění nedostatečné činnosti orgánu, predispozici např. k revmatizmu, ateroskleróze nebo cukrovce, jsou zapotřebí další vyšetření.

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Metoda nemá kontraindikace, ale má své meze [24].

## 2.2.40. Jóga

### Definice a historie

*„Jóga je ucelený soubor poznatků, díky nimž lze trénovat mysl i tělo. Zakládá se na sériích pozic, dechových cvičení a technik k soustředění mysli.“*

### Filosofie/mechanismus účinku

Jóga se řídí myšlenkou, že člověk je výsledkem spojení těla, duše a mysli. *„Jde o kompletní systém týkající se všech aspektů bytí, což jeho vyznavače vede k určité životní kázni.“* Lidské tělo obsahuje jemné kanálky tzv. nádí, které se podobají meridiánům v akupunktúře. Kanálky slouží k přepravě energie a zásobují energií čakry. Ty ji skladují nebo dodávají orgánům. Pomocí různých technik a cvičení lze ovlivnit proudění energie.

### Tradiční použití

Jóga pomáhá s potížemi se soustředěním a se stresem. Lze ji použít i při chronických bolestech, poruchách dýchání a trávení a problémech při menopauze. Lze ji využít i při léčbě závislosti. Pomáhá zkvalitnit proces stárnutí, působí preventivně pro kardiovaskulární a neurodegenerativní onemocnění.

### Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace

Při menstruaci a v těhotenství je pro cvičení jógy nutná konzultace s cvičitelem nebo lékařem. Pro osoby se srdečními potížemi a s problémy se štítnou žlázou nejsou všechny pozice vhodné. Je také nutná opatrnost po ortopedické operaci [24].

## 2.2.41. Kampo medicína

### Definice a historie

Kampo medicína je provozována v Japonsku a vychází z tradiční čínské medicíny. V dnešní době se jedná hlavně o léčbu bylinami.

Kampo medicína se začala používat už v 5. století. Nejdříve byla poskytována vyšším sociálním vrstvám, ale od 15. století byla dostupná pro všechny [43].

### Filosofie/mechanismus účinku

Jak již bylo zmíněno, kampo medicína vychází z TČM. Je založena na stejné filozofii.



### **Tradiční použití**

Jelikož kampo medicína patří mezi celostní léčebné systémy, její užití je velice obsáhlé [7].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.42. Kineziologie**

### **Definice a historie**

Kineziologie vychází z čínského energetického lékařství. Základem je myšlenka, že stres zabraňuje proudění energie. Při zablokování energie dojde k oslabení svalů. Terapeuti testují svalový tonus, snaží se najít blokádu energie a pak ji uvolnit.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Tato metoda je založená na proudění životní energie v meridiánech. Při porušení proudění může vzniknout nemoc. Poruchu je možné zjistit podle specifické svalové slabosti. Terapeut nejdřív zjistí původ energetické blokády pomocí testů, které hodnotí svalový tonus. Poté tlačí na body, které souvisí s oslabenými svaly. Na závěr pacient provádí cviky, které aktivují proudění energie tělem.

### **Tradiční použití**

Kineziologie je vhodná pro lepší zvládnání stresu a emocí. Může se využít při přípravě na závody a při regeneraci u vrcholových sportovců. Může pomoci v odstranění závislosti a v přípravě na porod. Je možné ji také použít u potíží spojených s držetím těla, poruchami zraku, učením a chováním. Také může pomoci u migrény, alergií, úzkostí a fobií.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Žádné kontraindikace nejsou známy. Tato metoda není doporučována po nedávných úrazech či operacích nebo při pociťování ostré bolesti v testované části těla [24].

## 2.2.43. Kneippova metoda

### Definice a historie

Kneippova terapie je metoda, kdy se k léčbě používá voda. Pod pojmem kneippování se rozumí běhání v orosené trávě nebo ve sněhu. Později se tato metoda rozšířila i o bylinné preparáty, pohybovou terapii a dietu. Je kladen důraz na životosprávu, morálku a náboženskou víru.

Tato metoda dostala jméno podle svého zakladatele německého lékaře Sebastiana Kneippa. Navázal na hydroterapii, která se používala už v antice, ale upadla do zapomnění. Zájem opět nastal v 17. století.

### Filosofie/mechanismus účinku

*„Léčebné úspěchy vykládal Kneipp tehdy platnou teorií, založenou na představě o tělesných šťávách. Jeho metodou se měly škodlivé látky rozpouštět a vyloučit.“*

### Tradiční použití

Tato metoda se dá použít při různých bolestech a zánětech.

### Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace

Diabetici by neměli používat tuto metodu, protože mají sníženou schopnost vnímání teploty. Léčba chladem se nehodí při zánětu ledvin a močového měchýře, při ischiasu, revmatu a při menstruaci. Nedoporučuje se při hypertenzi/hypotenzi, viróze, celkových zánětech, hypertyreóze, poruchách srdečního rytmu, glaukomu nebo při neuralgiích a u osob se sklonem ke slabosti, mdlobám nebo křečím [2].

## 2.2.44. Kranio-sakrální terapie

### Definice a historie

Kranio-sakrální metoda vychází z osteopatie. Pro svoji jemnost a bezpečnost se užívá i u novorozenců.

Tato metoda byla vyvinuta americkým osteopatem Williamem Sutherlandem ve 30. letech 20. století.

### Filosofie/mechanismus účinku

*„Podle zastánců této metody se lidský mozek rytmicky pohybuje. Toto nepatrné pulzování se objevuje přibližně 10x za minutu, lze jej vnímat díky poddajnosti lebečních švů a je výsledkem oběhu mozkomíšního moku, který se přenáší až do křížové kosti.“*

Tento mozkomíšní oběh terapeut koriguje jemným tlakem konečky prstů na různá místa lebky.

#### **Tradiční použití**

Tato metoda pomáhá při následcích úrazu lebky nebo šije, s ortodontickými potížemi, závratěmi a s bolestmi hlavy. Mohou ji použít těhotné ženy připravující se na porod. Je také hodně používána u malých dětí.

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Tato metoda je velice šetrná, nemá žádné kontraindikace [24].

### **2.2.45. Kryoterapie**

#### **Definice a historie**

*„Kryoterapie neboli léčba extrémním chladem je terapeutická metoda, která spočívá v aplikaci hlubokého suchého mrazu (při teplotě od  $-110^{\circ}\text{C}$  do  $-130^{\circ}\text{C}$ ) na vnější povrch lidského těla, a to po dobu 2-4 minut, což vyvolá fyziologickou reakci organismu na chlad.“*

Chladová terapie se na zranění používala už ve starém Egyptě nebo Římě. Moderní kryoterapie je známá od 70. let 20. století díky prof. Toshiru Yamauchi. V Evropě ji propagoval německý revmatolog prof. Reinhard Fricke.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Účinek spočívá ve fyziologické reakci těla na chlad.

#### **Tradiční použití**

Tato metoda pomáhá při chronických zánětlivých onemocněních kloubů a zad, při degenerativních kloubních onemocněních, roztroušené skleróze, migréně, chronickém únavovém syndromu, celulitidě, psychické depresi, chronickém onemocnění dýchacího systému, astmatu a při mnoha dalších potížích [44].

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Tato metoda má hodně kontraindikací, např. hypertenzi, akutní onemocnění srdce a krevního oběhu, těžké poruchy prokrvení končetin, alergie na chlad, těžkou anémii, klaustrofóbiu, alkoholové nebo drogové opojení [45].

## 2.2.46. Magnetoterapie

### Definice a historie

Magnetoterapie jak už název napovídá, využívá pro léčbu magnety a jejich elektromagnetické pole. Při umístění na určitá místa na těle můžou ulevit od bolesti.

### Filosofie/mechanismus účinku

Tato metoda stojí na tvrzení, že magnetické pole může ovlivnit fungování organismu. „*Elektromagnetické vlny mohou aktivovat energii, která dokáže stimulovat buňky a napomáhá tak uzdravení.*“

### Tradiční použití

Magnety nebo magnetické doplňky lze užívat ke zmírnění bolesti a urychlení hojení. Také pomáhají odstraňovat příznaky stresu jako je migréna a nespavost.

### Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace

Magnetoterapie není doporučována těhotným ženám a osobám, které mají kardiostimulátor nebo kovové protetické pomůcky [24].

## 2.2.47. Makrobiotika

### Definice a historie

Makrobiotika je způsob stravování, který se zakládá na taoistických zásadách. Hodnotí potraviny podle energetických tendencí jin nebo jang. Člověk by si měl vybírat spíše potraviny, které se vyskytují mezi oběma póly. Měl by se vyhýbat potravinám s převahou jin, což je například rafinovaný cukr, syrová zelenina, tropické ovoce, mléčné výrobky a zároveň by neměl konzumovat hodně potravin s převahou jang: maso, rafinovaná sůl a káva. Cílem metody je zachovat rovnováhu mezi člověkem, světem a životním prostředím.

### Filosofie/mechanismus účinku

Filozofie tohoto stravování spočívá v tom, že člověk musí volit takové potraviny, aby byl v rovnováze s člověkem, světem a životním prostředím. Tím předejde nemoci [24].

### **Tradiční použití**

Makrobiotika je vhodná jako prevence a zároveň se dá použít při různých nemocech. Je vhodná pro každého, kdo se chce stravovat zdravě [46].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

V nejpřísnějších formách strava postrádá všechny potřebné živiny, což je nebezpečné zejména pro děti [24].

## **2.2.48. Masáže**

### **Definice a historie**

Masáž je soubor hmatů, díky kterým dochází k relaxaci a regeneraci.

Zakladatel této metody je Petr Henrik Ling. Tou dobou se ujal název švédská masáž. Navázal na něj Johann Georg Mezger a Albert Hoff. Hoffovým žákem byl Čech Vítězslav Chlumský. MUDr. Eduard Cmunt se zasloužil o povolení masáže jako živnost v roce 1934. Touto dobou se o masáži mluví jako o klasické.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

*„Mechanickým podrážděním buňky uvolňují histamin a podobné, takzvané H-látky, které se krevním oběhem dostávají do celého těla a navozují tím celkovou odezvu masáže. Dále dochází k podráždění nervových receptorů.“*

### **Tradiční použití**

Klasická masáž se používá k odstranění škodlivin, zmírnění nebo utlumení bolesti, zlepšení krevního oběhu, blahodárně působí na mozek a psychiku. Dochází také k regeneraci svalů a zlepší se jejich výkonnost.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Masáž není vhodná při horečkách, infekcích, při akutních zánětech, celkovém tělesném vyčerpání, při závažných krvácivých stavech, nádorových onemocněních a onemocněních dutiny břišní. Dále se masáž neprovádí při opilosti nebo hned po jídle. Také se masáž neprovádí při plísňových nebo hnisavých onemocněních, při křečových žilách a při otocích nejasného původu. Kontraindikací můžou být ještě další potíže, proto je třeba vše prodiskutovat s masérem [47].

### **2.2.48.1. Ajurvédská masáž**

#### **Definice a historie**

Tato masáž vede k hluboké relaxaci a regeneraci. U této masáže se hodně používají masážní oleje.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Masáže jsou velmi jemné a zlepšují funkčnost pohybového aparátu a lymfatického systému a pomáhají v odplavování škodlivin z těla.

#### **Tradiční použití**

Pomáhá také při bolesti, únavě a stresu. Posiluje imunitní systém, zlepšuje krevní oběh a celkový stav organismu [47].

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

### **2.2.48.2. Anticelulitidová masáž**

#### **Definice a historie**

Tato masáž pomáhá při odstranění celulitidy.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Během masáže dochází k napnutí kůže a zpevnění vazivové tkáně. Také se zlepšuje prokrvení a tok lymfy. Pro podpoření účinku masáže se doporučuje jíst zdravě a pravidelně cvičit.

#### **Tradiční použití**

Tato masáž se používá k odstranění celulitidy a napnutí pokožky [48].

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

### **2.2.48.3. Bowenova masáž**

#### **Definice a historie**

Bowenova masáž patří mezi fasciální techniky. „*Spočívá ve speciální manipulaci tkání pomocí tlaku a uvolnění v určitých bodech.*“

U vzniku této metody stál Australan Thomas Bowen ve 20. století.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Metoda staví na 2 základních myšlenkách. První myšlenka: V organismu fungují mechanismy samouzdravení, které lze znovu aktivovat. Druhá myšlenka: Ve zdravém organismu volně proudí životní energie.

### **Tradiční použití**

Touto metodou lze zkrátit dobu uzdravení, zmenšit bolest kostí a svalů. Také dokáže zmírnit trávicí a dýchací potíže. Pomůže i při poruchách pohlavního ústrojí a při nočním pomočování dětí [24].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

#### **2.2.48.4. Čokoládová masáž**

### **Definice a historie**

V průběhu této masáže se používá čokoláda.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Při masáži tělo vstřebává vitamíny, aminokyseliny, minerály a antioxidanty. Proto má pozitivní vliv na činnost srdce a detoxikaci, odplavení nežádoucích a toxických látek.

### **Tradiční použití**

Čokoládová masáž se používá pro vyhlazení a zkrášlení pokožky, odstranění celulitidy, získání dobré nálady, odplavení toxických látek a uvolnění ztuhlých svalů [50].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

#### **2.2.48.5. Indická masáž hlavy**

### **Definice a historie**

Při této masáži dochází k uvolnění ramen, krku a hlavy [51]. Má také pozitivní vliv na mentální a emocionální stav [52].

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Relaxace a protažení svalů podporuje odstranění toxinů z mozku, kůže a dalších tkání.

### **Tradiční použití**

Odstraněním stresu může ulevit od bolesti hlavy, nevolnosti, deprese, úzkosti a dalších potíží [52].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

#### **2.2.48.6. Klasická masáž**

Klasická masáž je popsána v odstavci 2.2.48 Masáže.

#### **2.2.48.7. Lomi lomi masáž (havajská)**

### **Definice a historie**

Lomi lomi masáž v sobě obsahuje relaxační masáž, tóny podmanivé hudby a vůni exotických olejů. Dochází k odbourání stresu, odstranění napětí a přílivu pozitivní energie.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Masáží se stimuluje krevní oběh a lymfatický systém. Podporuje se přirozená detoxikace těla, uvolní se klouby, odstraní se bolest a stažení svalů a zároveň se rozvíjí psychická a duchovní stránka člověka.

### **Tradiční použití**

Masáž je používána k detoxikaci, odstranění bolesti a k celkovému uvolnění [53].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

#### **2.2.48.8. Lymfatická masáž**

### **Definice a historie**

Lymfatická masáž zlepšuje proudění lymfy v těle. Může být praktikována pomocí rukou nebo přístroje. Při přístrojové lymfatické masáži se přiloží na tělo pneumatické



manžety. „*Programovatelný kompresor naplňuje střídavě komory, z nichž se manžety skládají a umožňují tak tok lymfy v požadovaném centripetálním směru.*“

Masáž zmírňující otoky byla známa už ve starém Řecku. Za zakladatele této metody se dá považovat dánský fyzioterapeut Dr. Emil Vodder, který popsal základy této masáže.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Tato masáž zlepšuje proudění lymfy v těle. Na základě toho jsou buňky lépe čištěny a vyživovány.

#### **Tradiční použití**

Lymfatická masáž snižuje riziko infekce a urychluje hojení. Používá se pro léčbu poruch krevního i lymfatického oběhu.

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Nedoporučuje se při akutních infekčních stavech a kožních nádorech [47].

### **2.2.48.9. Masáž kojenců a batolat**

#### **Definice a historie**

Tento typ masáže musí být velice jemný. Na rozdíl od klasické masáže je vhodné zredukovat masážní hmaty pouze na tření neboli hlazení. Zadeček, stehýnka, lýtka a paže je možné ošetřovat i jinými hmaty.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Masáž posiluje imunitu, usnadňuje koordinaci pohybů, podporuje krevní oběh a zvyšuje příjem kyslíku. Pomáhá při trávení a působí pozitivně na vývoj nervové soustavy.

#### **Tradiční použití**

Tato masáž pomáhá malým dětem odstraňovat drobné potíže, podporuje jejich psychický a fyzický vývoj a vytváří se vztah mezi dítětem a rodiči. Dětem se také lépe spí [54].

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Neměly by se používat celé plochy dlaně, ale jen bříska dvou prstů a to ukazováku a prostředníku [47].

### **2.2.48.10. Masáž lávovými kameny**

#### **Definice a historie**

Jak už název napovídá, k masáži se používají lávové kameny, které pocházejí nejčastěji z Havajských ostrovů. Používají se kvůli velké tepelné kapacitě, dlouho drží teplo a pozvolna ho uvolňují.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Kameny se buď přejíždí po těle, nebo se přikládají na určitá místa, což slouží k prohrátí těla před následující masáží.

#### **Tradiční použití**

Často se tato masáž kombinuje s klasickou masáží [47].

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

### **2.2.48.11. Masáž těhotných**

#### **Definice a historie**

Tato masáž, jak název napovídá, zahrnuje soubor masérských technik vhodných pro těhotné.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Masáž aktivuje krevní a lymfatický oběh. Také dochází ke snížení hladiny vylučovaných stresových hormonů a uvolňují se endorfiny.

#### **Tradiční použití**

Masáž v těhotenství pomáhá od bolesti, drobných zdravotních potíží a připravuje rodičku na porod.

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Masáž se nedoporučuje v prvním trimestru. Také není vhodná při vysoké horečce, chřipce, infekci nebo vnějším poranění a při dalších stavech. Někteří odborníci tvrdí, že velký tlak na místo mezi kotníkem a patou může vyvolat předčasný porod [54].

### **2.2.48.12. Medová masáž**

#### **Definice a historie**

Při této masáži je používán kvalitní med, který se v přiměřeném množství roztírá na tělo masírovaného.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

V průběhu masáže dochází k detoxikaci. Med do sebe vtáhne pot, kožní mikroflóru, oloupané kožní buňky atd.

#### **Tradiční použití**

Tato masáž se nejčastěji používá na záda a kořenové klouby [47].

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

### **2.2.48.13. Reflexní terapie**

#### **Definice a historie**

Reflexní terapie je terapie, kdy se masírováním nebo mačkáním tzv. reflexních zón na chodidlech působí na orgány a jejich funkce.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Reflexní terapie stojí na myšlence, že celé tělo, orgány a jejich funkce se promítají do určitých částí těla. Na bod, který odpovídá určité oblasti, je pak vyvíjen tlak. Princip účinku je vysvětlován různě: odstraňování překážek volného proudění energie, uvolňování endorfinů, stimulace nervového a lymfatického systému, odstraňování mikrokrystallů kyseliny močové, které způsobují bolest nebo se mluví o vrátkové teorii bolesti, která říká, že stimulace určitých nervů na dálku tlumí bolest.

#### **Tradiční použití**

Reflexní terapie by mohla pomoci s bolestmi zad, krku, hlavy, migrénami, chronickým zánětem dutin, premenstruačním syndromem nebo se stresem, dokonce i s početím dítěte. „*Pravidelně se používá ve sportovní medicíně a při paliativní léčbě.*“

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

U této terapie jsou kontraindikace absolutní i relativní. Při zánětu žil, akutní artritidě jedné nebo obou nohou a nezhojené zlomenině klient terapii nemůže

podstoupit. Při artróze, bolestech nebo infekcích nohy by pacient terapii podstoupit mohl, ale je nutná zvýšená opatrnost [24].

#### **2.2.48.14. Shiatsu**

##### **Definice a historie**

Shiatsu terapeut stiskem prstů nebo ruky stimuluje body, kterým se říká cubo. Dochází ke správnému proudění energie. „*Originalita shiatsu spočívá v tom, že je pojato jako celý sled stisků ošetřujících všechny tyto body na těle.*“

Tato metoda vznikla v Číně. V 6. nebo 7. století se dostala do Japonska. Dnes existuje více druhů shiatsu. Hlavní jsou 2 proudy. Moderní škola shiatsu, která se odklání od tradičního čínského lékařství a škola zen shiatsu, která se drží tradičního čínského učení.

##### **Filosofie/mechanismus účinku**

Tato metoda vychází ze stejného principu jako tradiční čínská medicína. Cílem je obnovit správné proudění energie tělem. Při zablokování nebo zpomalení proudění dochází k bolesti, která může přejít do onemocnění. Pomocí stimulace bodů tlakem nebo masáží dochází k vyrovnání energie, rozptýlování z míst, kde je jí více než by mělo, do míst, kde chybí.

##### **Tradiční použití**

Shiatsu masáže působí preventivně proti nemocem a organismus je schopen se s nimi lépe vyrovnávat. Masáže také pomáhají při bolestech hlavy, krku, zad, revmatismu, zažívacích a dýchacích potížích. Může být použita i při alergiích, gynekologických a psychických potížích, poruchách spánku a sexuálních problémech [24].

##### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikací shiatsu jsou například akutní stavy nemoci, pokročilá nebo komplikovaná orgánová onemocnění, poruchy krevního oběhu. Při shiatsu nejsou jen absolutní kontraindikace ale i relativní [55].

### **2.2.48.15. Sportovní masáž**

#### **Definice a historie**

Sportovní masáž je specifický typ masáže, který je vhodný pro sportovce po tréninku nebo v období úrazu.

Sportovní masáž používali už staří Řekové, po kterých ji převzali Římané. Významnou postavou v této oblasti byl Claudius Galenus, který tvrdil, že masáž a správný trénink připraví svaly k vrcholným sportovním výkonům. O moderní sportovní masáži se dá mluvit od přelomu 19. a 20. století. V meziválečném období se u nás o sportovní masáž zajímal MUDr. Miroslav Jaroš. V 50. letech 20. století se masáž začala vyučovat na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.[47]

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Masáž zlepšuje prokrvení, odstraňuje odpadní látky, svalové a psychické napětí. Také se zlepšuje pohyblivost kloubů [56].

#### **Tradiční použití**

Tato masáž má pozitivní vliv na svaly a klouby, mírní bolest a únavu. Masáž je vhodná po tréninku či zápasu, ale také při rekonvalescenci po úrazu [47].

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Masáž není vhodná pro mimořádně vyčerpanou osobu. Také se nehodí po jídle. Neprovádí se při infekčních a nádorových onemocněních a při zánětech svalů. Existují i další kontraindikace, proto je nutné informovat svého maséra [56].

### **2.2.48.16. Švédská masáž**

Švédská masáž je popsána v odstavci 2.2.48 Masáže.

### **2.2.48.17. Tantrická masáž**

#### **Definice a historie**

Tantrická masáž pochází z Indie. Dochází k hlubokému intimnímu prožitku.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Princip masáže spočívá v odstranění energetických bloků v čakrách, očištění aury, uvolnění napětí a v uvolňování hormonu oxytocinu a endorfinů.

### **Tradiční použití**

Tantrická masáž nemá jako primární úkol odstranění obtíží. Cílem je rozvíjet sexuální rozkoš, odstranit sexuální bloky a vytvořit hluboké a bezpečné pouto [57].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

#### **2.2.48.18. Thajská masáž**

### **Definice a historie**

Thajská masáž v sobě skrývá prvky jógy, ajurvědy a akupresury. Na rozdíl od klasické masáže klient zůstává oblečen v průběhu masáže a leží na matraci. Také se nepoužívají žádné oleje.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Masáž je založena na energetickém chápání člověka. Pracuje se s akupresurními body. Podporuje cirkulaci, zlepšuje flexibilitu těla a svalový tonus.

### **Tradiční použití**

Masáž pomůže při bolesti, ztuhlých svalech, únavě, relaxaci po sportu a v dalších situacích.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány [58].

#### **2.2.48.19. Tuina masáž**

### **Definice a historie**

Název tuina (tchuej-na) v překladu znamená „*mačkat, uchopit*“. Před masáží masér prohlédne jazyk, držení těla, změří puls a zjistí stravovací návyky. Poté vyhodnotí vhodnost masáže. Vybere pro klienta vhodné pohyby, při nichž pracuje prsty, lokty, někdy i kolena, nohama, vzácněji i hlavou [24].

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Tato masáž navrácí organismus do rovnováhy. Upravuje cirkulaci v soustavě meridiánů. Pozitivně ovlivňuje funkci orgánů. Odstraňuje zúžená místa v měkkých tkáních, svalech a šlachách.

### **Tradiční použití**

Tato masáž je používána jen při funkčně reverzibilních poruchách. Je účinná při bolesti, svalovém napětí a při omezené hybnosti.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace jsou stejné jako u klasické masáže [59].

## **2.2.49. Meditace**

### **Definice a historie**

Meditace je technika, při které se z mysli odstraní vše, co ji zahlcuje. Cílem této techniky je dojít k pokojnému vnímání vlastních pocitů a emocí a véde k hlubokému uvolnění a celkové vyrovnanosti.

Už staří Egypťané, Babyloňané a Indové používali tuto metodu. Dnes je meditace součástí většiny náboženství, od křesťanství přes jógu až po buddhismus.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Při meditaci se člověk soustředí na určitý předmět, může monotónně zpívat, odříkávat modlitbu nebo opakovat stejné pohyby, cvičit jógu, tchaj ti, čchi kung nebo se vizuálně soustředit na určitou činnost nebo věc. Při tomto procesu soustředění se tělo i mysl uvolní. Duševní pochody ustupují do pozadí a nahrazují je smyslové vlny. Mysl může být prázdná, vzniklé myšlenky a představy volně plynou, člověk se na ně neupíná.

### **Tradiční použití**

Meditace pomáhá překonat obzvláště stresující životní situace a traumatické události. Přináší úlevu při astmatu, nespavosti, fibromyalgii, chronické bolesti, depresi nebo při jiné vážné nemoci.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Meditace většinou nepředstavuje žádná rizika. Psychicky labilní osoby a osoby s psychiatrickými potížemi by se měli poradit s lékařem. Opatrnost je vhodná i u epileptiků [24].

## 2.2.50. Metoda RUŠ

### Definice a historie

Metoda RUŠ (Rychlá Účinná Šetrná) pracuje s lidským podvědomím na vědomé a logické bázi.

Zakladatel této metody je Čech Karel Nejedlý, který se narodil v roce 1954.

### Filosofie/mechanismus účinku

Tato metoda stojí na jednoduchých zásadách. „*Nepříjemné pocity vznikají po myšlence.*“ Situace mají neutrální charakter. Podle toho, jak je pojmenujeme, k nim připojíme pozitivní a negativní emoce anebo zůstanou neutrální. Cílem je najít negativní myšlenku a očistit se od ní.

### Tradiční použití

Autor této metody tvrdí, že tato metoda řeší jakékoliv problémy psychické, fyzické ale i mentální [60].

### Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## 2.2.51. Modlitba

### Definice a historie

Modlitba v tomto směru je buď prosba k Bohu o uzdravení, nebo se v dnešní době mluví o dálkové léčbě modlitbou, což patří do parapsychologie.

Vznik této metody se nedá přesně zmapovat. Klasická modlitba byla určitě používána už ve středověku náboženskými skupinami.

### Filosofie/mechanismus účinku

Principem modlitby je víra, že Bůh uzdraví člověka, za kterého se modlíme a nemocnému pomáhá i to, že ví, že se za něj někdo modlí. Při dálkové modlitbě dochází k mimosmyslovému přenosu léčivé informace. Jedná se o „*intercesorní přenos*“ (pomocí prostředníka), který umožňuje kvantově mechanické fenomény a je uplatňována osmá dimenze.

### Tradiční použití

Metoda se dá použít při všech nemocích [2].



### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.52. Mohendžodáro**

### **Definice a historie**

Mohendžodáro je cvičení vhodné pro ženy. Vychází ze starodávné indické tradice. Tuto metodu založili MUDr. Monika Sičová a lektor Igor Samotný.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Jako některé ostatní metody je i tato metoda založena na proudění energie.

### **Tradiční použití**

Tato metoda přispívá ke zlepšení tělesného i duševního stavu. Odstraňuje gynekologické potíže a navrácí radost do života [61].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.53. Mojžíšova metoda**

### **Definice a historie**

Mojžíšova metoda zahrnuje soubor rehabilitačních technik, které mají pozitivní vliv na pánevní dno a reprodukční orgány.

Tuto metodu vyvinula Ludmila Mojžíšová v 80. letech 20. století. Původně toto cvičení bylo sestaveno pro pacienty s bolestí zad a hlavy.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Dysfunkce pánevního dna ovlivňuje funkci dělohy a vejcovodů. „*Hypertonus nebo až křečové stažení pánevních svalů způsobuje neprůchodnost vejcovodů (pro vajíčka) a dělohy (pro spermie)*. Pomocí tohoto rehabilitačního cvičení dochází k obnově funkce pánevního dna, čímž se zvyšuje plodnost ženy.

### **Tradiční použití**

Dnes je tato metoda používána pro léčbu dysfunkce pánevního dna, což způsobuje u žen sterilitu.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Metoda je vhodná pro ty, kteří mohou vykonávat dané cviky [47].

## **2.2.54. Moxování**

### **Definice a historie**

Moxování patří do tradiční čínské medicíny a je spojené s akupunkturou. Na konec zasunuté jehly se umístí malé množství pelyňku a zapálí se. Také se dají použít pelyňkové smotky, které se drží cca 1 centimetr nad kůží v místě akupunkturního bodu.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Jako u tradiční čínské medicíny pomáhá tato metoda správnému proudění energie čchi v těle a tím dochází k uzdravení.

### **Tradiční použití**

Tato metoda se používá při bolesti.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Moxování by neměly podstoupit těhotné ženy, osoby s vysokým krevním tlakem a s porušenou kůží. Také tato metoda není vhodná v průběhu akutního onemocnění nebo na citlivé části těla např. na obličej [31].

## **2.2.55. Muzikoterapie**

### **Definice a historie**

*„Muzikoterapie je soubor metod založených na poslouchání hudby nebo na jejím provozování, což slouží jako terapeutický nástroj, který člověku pomáhá vyjádřit emoce a usnadňuje komunikaci.“* Muzikoterapie se dělí na receptivní, aktivní a hudebně psychoterapeutickou. Receptivní neboli pasivní muzikoterapie je založena na poslechu hudby, aktivní podněcuje člověka hudbu vytvářet a hudebně psychoterapeutická napomáhá k uvolnění a relaxaci a využívá rytmus, pohyb a hlas.

Od 18. století se lékaři, např. Angličan Richard Browne, snažili analyzovat účinky hudby na lidský organismus. Ve 20. století se začalo provozování a poslouchání hudby používat jako podpůrná terapeutická metoda při léčbě duševních a psychických

problémů. Metodu hodně prosazoval argentinský hudební skladatel a psychiatr Rolando Benenzon.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Hudbu vnímáme nejen sluchem, ale i vibracemi, které stimulují emoční centrum v mozku, což může ovlivnit srdce, dýchání, svaly i vegetativní systém.

#### **Tradiční použití**

Tato metoda by mohla zlepšit stav klienta při emočních a psychosomatických problémech. Pomáhá i při stresu, úzkosti a bolesti. Dále ji lze doporučit při rehabilitaci u neurologických a smyslových poruch. Pomáhá při odstraňování problémů chování, při sociální nepřizpůsobivosti, při postižení, při problémech s učením a dalších. Dá se také použít u osob se senilní demencí.

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Muzikoterapie není doporučována osobám trpícím bludy, halucinacemi a některými formami epilepsie [24].

## **2.2.56. Naturopatie**

#### **Definice a historie**

Naturopatie patří mezi celostní odvětví přírodní medicíny. Součástí je fytotherapie, věda o výživě, masáž a zdravý životní styl. Pro naturopaty je důležitá prevence a aktivní přístup ke zdraví.

Principy této metody pochází už od Hippokrata. Důležitý pro vznik terapie byl Vincent Priessnitz, Sebastian Kneipp, Benedict Lust a Josef Schindler.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Metoda je založena na léčivé schopnosti přírody. „*V naturopatii není nemocný orgán viníkem, nýbrž obětí.*“ Je léčena příčina problému. Příčina problému je odstraňována podporou imunitního systému pomocí fytotherapie, půstu, přírodních léků, relaxace, obnovení rovnováhy ve stravě a dalších.

#### **Tradiční použití**

Naturopatie pomáhá při alergii, chronických a degenerativních onemocněních. Snižuje se počet záchvatů dané nemoci. Posiluje imunitu při léčbě chřipky. Pomáhá při nadváze, úzkosti a únavě.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

*„Starší osoby, těhotné ženy a děti by se neměly postit [24].“*

## **2.2.57. Neurolingvistické programování**

### **Definice a historie**

Tato metoda nabízí klientovi možnost poznat sama sebe, zlepšit komunikační schopnosti a změnit své chování.

Tato metoda byla vyvinuta v polovině 70. let 20. století.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Neurolingvistické programování (NLP) vychází z myšlenky, že okolí vnímáme pomocí svých pěti smyslů a náš pohled je ovlivněn zkušenostmi, vzděláním a dalšími vlivy. Při terapii se zjistí naše fungování a náš vztah k realitě.

### **Tradiční použití**

Tato metoda není samostatnou metodou, kombinuje se s další terapií. Může pomoci při úzkosti, závislosti, fobii nebo při poruše příjmu potravy [24].

### **Nežádoucí účinky, interakce,**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.58. Osteopatie**

### **Definice a historie**

Osteopatie je manuální metoda. *„Využívá dotyku a manipulace celým pohybovým aparátem a snaží se obnovit pohyblivost různých složek organismu – kostí, kloubů, svalů, orgánů a vazů.“* Podporuje vlastní samoléčbu organismu.

Metodu založil americký famář Adrew Taylor Still, který vystudoval lékařství a chirurgii. V roce 1892 byla otevřena první americká škola osteopatie. Jeden ze žáků založil Britskou osteopatickou školu. V roce 1969 byla osteopatická škola založena ve Francii a v roce 1982 se začala vyučovat na lékařské fakultě. Profese osteopata ve Francii byla uznána v roce 2002.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Tato metoda stojí na principu, že struktura těla a tělesné funkce na sobě vzájemně závisí. Proto se osteopaté snaží vztahy mezi kostrou, klouby, vazy a svaly

harmonizovat. Najdou místo narušení fyziologické reakce a poté ho pomocí rukou napraví.

### **Tradiční použití**

Osteopatii lze využít při zmírnění bolesti kloubů a svalů, problémy s páteří, při bolesti zad, hlavy a v kříži a při dalších potížích. Může také pomoci při potížích ORL a trávení. Je vhodné ji použít při léčbě následků úrazu. Můžou ji využít těhotné ženy, matky po porodu i jejich nově narozené děti.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Osteopatie není vhodná při osteoporóze, rakovině, zlomenině a vážném vykloubení. Také by ji neměly vyhledávat osoby s roztroušenou sklerózou, revmatoidní polyartritidou a s imunitním onemocněním v zánětlivém období [24].

## **2.2.59. Ozónová terapie**

### **Definice a historie**

Ozón byl prvně použit jako lék k inhalaci u plicních onemocnění v roce 1879 lékařem Constantinem Lenderem. Během první světové války se používal na infikované rány, infekce dutin, žaludku, močového měchýře, střeva nebo vagíny. Terapie se rozšířila ve 30. letech 20. století, ale poté šla do ústraní. V 70. letech došlo znovu k obnovení zájmu o tuto metodu.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Při zevním použití se využívá desinfekčních účinků. *„Při vnitřním užití má mít ozón pozitivní účinky na krevní cirkulaci, má usnadnit předávání kyslíku tkáním, oddaluje stárnutí buněk a má také aktivovat enzymy a imunitu.“*

### **Tradiční použití**

Touto metodou lze údajně léčit každou nemoc. Pomáhá při všech nemocích oběhového systému, zánětlivých a infekčních nemocích, alergiích, bolestech, potížích se zuby, obezitě, ale i při rakovině a AIDS a mnoho dalších. Aplikuje se injekčně, vnitřně nebo povrchově [2].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.60. Parapsychologie**

### **Definice a historie**

Parapsychologie je společné pojmenování pro více metod, které jsou spojené se záhadnými jevy, které nelze vysvětlit zkušeností ani fyzikálními zákony. Patří sem například čtení myšlenek, jasnovidectví, předvídání budoucnosti, telepatie, převtělování, zjevení, levitace a telekineze.

Už od začátku lidstvo provázely představy o existenci duchů a tajuplných přírodních sil. Zabývala se tím magie a okultismus.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Parapsychologie tvrdí, že existuje mimosmyslový kontakt mezi lidmi, lidmi a zvířaty, rostlinami nebo dokonce neživými předměty. Tato energie se nachází v těle a probíhá jím, ale i vystupuje mimo něj a vytváří tzv. auru. Zdraví lidé ji mají žlutavě bílou nebo zlatou, při psychickém napětí přechází přes zelenou na fialovou. Při chorobách je aura tmavá a mění se její tvar [2].

### **Tradiční použití**

Použití nebylo specifikováno.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.61. Psychoterapie – alternativní směry**

V KAM metodách je hodně metod založeno na psychologickém účinku. Patří sem například meditace, modlitba, hypnóza, muzikoterapie, arteterapie, kineziologie a duchovní léčba. Jsou probrány ve svých kapitolách [7].

## **2.2.62. Rebalancing**

### **Definice a historie**

„*Rebalancing v překladu znamená „navrácení do rovnováhy“.*“ Jsou používány různé techniky např.: dotek, mobilizace kloubů, masáže reflexních zón, kraniosakrální prvky a intuitivní dotek srdce [62].

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Tato metoda stojí na myšlence, že tělo je složeno z toho, čemu věří rozum, a toho, co cítí srdce. Při rebalancingu dochází k uvědomění si svalového a psychologického postoje a napětí.

### **Tradiční použití**

Používá se pro navrácení těla do rovnováhy [63].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.63. Regresní terapie**

### **Definice a historie**

Při regresní terapii jde o to, aby si člověk vybavil vzpomínky ze svého dětství anebo se myšlenkami vrátil do minulého života.

*„Hlavním propagátorem této metody v ČR je paní PhDr. Marta Foučková.“*

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Vybavením vzpomínek člověk přijde na příčinu svých potíží a snáze se s nimi dokáže vyrovnat [2].

### **Tradiční použití**

Metoda se dá použít při bolestech, pomáhá vyřešit emocionální a fyzické obtíže. Pomáhá pochopit fobie a traumata a zbavit se jich [64].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.64. Reiki**

### **Definice a historie**

Metoda reiki je řazena mezi tzv. energetické medicíny. Terapeut vkládáním rukou předává pacientovi blahodárnou energii, která působí jak na mysl, tak na tělo.

Reiki bylo založeno v Japonsku v roce 1922. Za zakladatele reiki je považován buddhistický mnich Mikao Usui, který při půstu a meditaci byl osvícen a reiki mu bylo zjeveno na posvátné hoře Kuriyama. Poté v Tokiu založil první školu Usui Reiki Ryoho Gakkai.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

„*Reiki se snaží obnovit harmonii pacientovi životní síly s univerzální energií světa.*“ Harmonii lze dosáhnout pomocí terapeutových rukou, které slouží jako vodič soustřeďující univerzální energii k pacientovi. Dochází ke stimulaci pacientova potenciálu uzdravit se.

### **Tradiční použití**

Reiki se v těle snaží obnovit samoléčebnou sílu. Tím odstraňuje mnoho zdravotních potíží. Může pomoci při rekonvalescenci po náhlé mozkové příhodě, úrazech a šoku. Vede k lepšímu zvládnutí stresu a bolesti. Pomáhá i při potížích s pamětí, při depresích a funkčních trávicích problémech. Tato metoda je hlavně preventivní a je vhodná pro osoby jakéhokoliv věku, i pro těhotné ženy a zvířata.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Nedávné zranění či přecitlivělost pokožky nejsou kontraindikovány, protože terapeut může působit ze vzdálenosti několika centimetrů. Vhodná je opatrnost při vážných duševních chorobách např.: schizofrenii [24].

## **2.2.65. Relaxace**

### **Definice a historie**

Relaxace je soubor technik, při kterých dochází k uvolnění svalů a zklidnění mysli.

Relaxace je známá na Východě už po staletí. Na Západě se rozšířila ve 30. letech 20. století. V Evropě je známé jméno Johannes H. Schultz a v USA se o relaxaci zajímal Edmund Jacobson.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Relaxace v sobě skrývá více metod, které mají stejný princip. Svalový tonus přispívá k neustálému dráždění mozkových center. Snížením svalového tonu se tedy docílí lepšího zvládnutí stresu. Při relaxaci dochází ke snížení stresových hormonů a teploty kůže. Také se zpomalují mozkové vlny, čímž se vysvětluje působení relaxace na orgány.



### **Tradiční použití**

Relaxace bojuje se stresem a z něj vzniklých potíží, jako jsou poruchy spánku, únava a úzkost. Dokáže zmírnit chronickou bolest pohybového aparátu a migrenózní stav. Díky relaxaci lze lépe zvládat epileptické a astmatické záchvaty a kardiovaskulární potíže.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Všechny techniky relaxace se nehodí pro všechny klienty. Podle specifikace jsou i různé kontraindikace. Obecně relaxace není doporučována u vážných psychických stavů, jako je schizofrenie a těžká deprese [24].

## **2.2.66. Rodinné konstelace**

### **Definice a historie**

Rodinné konstelace je metoda, která patří do módních psychoterapeutických postupů. *„Je určena pro jedince a páry, které chtějí vyřešit rodinné problémy, změnit osobní postoje, odstranit negativní vzorce myšlení a začít harmonický život.“*

Zakladatel metody byl německý psychoanalytik a filozof Bert Hellinger v 80. a 90. letech 20. století.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Princip metody je podvědomá rekonstrukce traumatických situací v kruhu navzájem cizích osob. *„Jedna z nich hraje vedoucí roli a z ostatních vybere představitele členy rodiny a postaví je do určité pozice v prostoru.“* Je podobná metodě, která je založena na vybavování *„potlačených vzpomínek“*.

### **Tradiční použití**

*„Je určena pro jedince a páry, které chtějí vyřešit rodinné problémy, změnit osobní postoje, odstranit negativní vzorce myšlení a začít harmonický život [2].“*

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Tato metoda není vhodná pro člověka v akutní krizi, který potřebuje a očekává rychlé řešení. Také není doporučována při akutním fyzickém nebo psychickém oslabení, při vážné psychické nemoci nebo při zkresleném vnímání reality [65].

## 2.2.67. Rolfing

### Definice a historie

Rolfing je metoda patřící do fasciální terapie. Působí na fascie (povázky) a vazivové obaly. „Cílem této metody je vrátit tělo do správného těžiště a středové osy.“

Autorka této metody byla americká biochemička Ida Rolfová (1896-1976).

### Filosofie/mechanismus účinku

Protažením, stlačením a třením fascií dochází k odblokování ztuhlých míst. Fasciím se navrátí jejich pružnost a energie nemá překážky ve svém proudění.

### Tradiční použití

Rolfing může pomoci osobám, které trpí potížemi způsobenými špatným držením těla, úrazem nebo chronickými bolestmi.

### Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace

Fasciální terapie se nedoporučují při závažných celkových onemocněních, infekčních a nádorových onemocněních v místě masáže a u zlomenin [24].

## 2.2.68. Silvova metoda

### Definice a historie

Silvova metoda je tzv. nábožensko-psychoterapeutická metoda. Dochází k porovnávání reakcí mozku v bdělém stavu a ve spánku. Kombinuje relaxaci, meditaci, autosugesci, vizualizaci a pozitivní myšlení.

Zakladatel této metody byl Američan José Silva. Metoda vznikla ve 40. letech 20. století.

### Filosofie/mechanismus účinku

Úspěšnost metody je založena hlavně na autosugesci.

### Tradiční použití

Tato metoda slouží k lepšímu zvládnutí stresu a lepšímu ovládnutí své mysli. Člověk je výkonnější, pozitivnější, důvěřivější a účinnější [24].

### Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace

Někteří odborníci upozorňují, že by mohlo dojít k narušení spánku [66].

## **2.2.69. Spinal touch**

### **Definice a historie**

Spinal touch patří mezi parapsychologické metody a jedná se o léčbu dotekem.

Metoda vznikla v roce 1970 a u vzniku stál dr. Rosquist.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Hlavní myšlenkou je, že nemoci jsou způsobeny špatným držením těla. Při působení špičkami prstů v reflexních nebo akupunkturálních bodech, nad meridiány nebo v místě svalových úponů dochází k změnám proudění energie, vyplavování toxinů a změnám svalového napětí. Tělo se vrátí do správné polohy a vyléčí se.

### **Tradiční použití**

Metoda se dá použít při bolesti páteře, zácpě, hemeroidech, křečových žilách, nemocích ledvin a měchýře, impotenci, menstruačních poruchách, otocích a při mnoha dalších potížích. Pomáhá taky se stresem a všemi psychickými a psychosomatickými poruchami [2].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.70. Sportovní osobní trenér**

### **Definice a historie**

Sportovní osobní trenéři jsou součástí fitness. Trenéři klientům podle jejich potřeb vytváří cvičební plány a dohlíží na správné techniky jednotlivých cviků. Často radí i ohledně stravování [67][68].

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Jsou 2 základní typy tréninku: aerobní a anaerobní. Při aerobním tréninku jsou ze začátku spalovány cukry, poté jsou spalovány tuky. Při anaerobním tréninku jsou čerpány především sacharidy, svaly jsou nuceny pracovat proti velkému stresu, zvětšují se a sílí [68].

### **Tradiční použití**

Osobní trenéři jsou vyhledáváni, když klient potřebuje zlepšit fyzickou zdatnost, držení těla, celkově zpevnit postavu a zesílit. Cvičení nemá jen pozitivní dopad na tělo, ale i na psychiku [67].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Při potížích s páteří by se klient měl poradit s lékařem. Dále by klient měl vhodnost sportovního programu konzultovat s lékařem při závažných onemocnění jako je například diabetes, poruchy metabolismu a srdečně-cévní onemocnění [68].

## **2.2.71. Su jok**

### **Definice a historie**

Su jok je metoda podobná akupunktuře. V překladu znamená ruka-noha. Můžou ji praktikovat lékaři pomocí jehel, ale i laici tlakem prstu.

Metoda byla založena Korejcem Park Jae WOO v roce 1984.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

*„Park vychází z principu podobného představě o mikrosystémech. Tělo rozčlenil na několik částí, které se mají promítat podle „principu shody“ na různé okrsky ruky nebo nohy. Trup se promítá do dlaně a plosky, hlava do palce, horní končetiny do ukazováku a malíčku, dolní do 3. a 4. prstu. Tři části končetiny, stehno, bérce a noha odpovídají vždy třem článkům prstu.“* K diagnostice se používá tyčinka s kuličkou. Hledá se bolestivé místo při tlaku. Léčba může probíhat diagnostickým nástrojem, prsteny, magnety, ženšenovými kuličkami a dalšími předměty.

### **Tradiční použití**

Su jok je možné použít při různých potížích [2].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.72. Šamanismus**

### **Definice a historie**

Běžně je šaman považován za vyvolenou osobu, která komunikuje s transcendentálními světy [69].

Český šamanismus odmítá souvislost s náboženstvím a magií. Jde o objevování vlastní přirozenosti a schopností prostřednictvím práce s jinými realitami a s duchovním světem. Je to metoda sebepoznávání [70].

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Šamani jsou často vnímáni jako osoby, které dělají zázraky. Vyvolávají duchy-ochránce anebo duchy-pomocníky a komunikují s nimi a tím jsou schopni například vykládat sny, vidět budoucnost nebo uzdravit nemocného [69].

Česká verze šamanismu tvrdí, že reality kolem nás na nás mají vliv. Zaznamenávají se do našeho podvědomí. Cílem šamanismu je navození změněného stavu vědomí, ve kterém jiné reality vnímáme [70].

#### **Tradiční použití**

Ve své podstatě by metoda mohla pomoci při jakékoliv nemoci.

#### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

### **2.2.73. Terapie pevným objetím**

#### **Definice a historie**

Tato terapie je ve světě známá pod pojmy „*Holding therapy*“, „*attachment therapy*“ nebo terapie přilnutím.

Stará metoda vychází z Bowlbyho attachment teorie. Dnešní pojetí vychází z metody R. Zaslova. V Česku se o rozšíření zasloužila německá psycholožka J. Prekop.

#### **Filosofie/mechanismus účinku**

Kdysi tato terapie tzv. Bowlbyho attachment teorie byla založena na snaze obnovit pozitivní kontakt mezi dítětem a rodiči pomocí empatie, tolerance, trpělivosti, vstřícnosti, laskavosti a důvěry. V dnešní době Holding Therapy stojí na protikladném přístupu. „*Léčitel, rodič nebo opatrovník má dítě pevně, násilně držet, a to tak dlouho, až se dítě přestane vzpouzet, naříkat, křičet a bojovat. Cílem je demonstrovat dominanci, zlomit odpor dítěte, což má vést ke katarzi. Dítě se má údajně vrátit do svého raného dětství, ztratit své agresivní tendence a pak je prý možné dítě si znovu získat laskavým chováním, mazlením, houpáním, dokonce krmením z láhve.*“

### **Tradiční použití**

Tato metoda je používána u agresivních a těžko zvladatelných dětí [2].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.74. Tchaj ti**

### **Definice a historie**

Tchaj ti je bojové umění původem z Číny, které se snaží o obnovu nebo zachování proudění životní energie v těle. Ve stanoveném pořadí se pomalu provádějí široké kruhové pohyby.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Tchaj ti stojí na stejném principu jako čchi kung. Pravidelné cvičení zajišťuje a obnovuje harmonický oběh energie. Druhý rozměr toho cvičení je boj se sebou samým. Stejně jako čchi kung je tchai ti praktikováno vnějším a vnitřním způsobem.

### **Tradiční použití**

Při pravidelném cvičení člověk získává rovnováhu a pružnost. Cvičení může pomoci při potížích s klouby, snižuje riziko pádu a zlomenin. Preventivně působí při osteoporóze, artróze a fibromyalgii. Správná technika dechu pomůže se stresem. Při změně životosprávy pomůže předejít obezitě, cukrovce 2. typu, ateroskleróze a dalším onemocněním.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Tchaj ti lze cvičit v jakémkoliv věku bez jakýchkoliv omezení. Při srdečních problémech a vážných onemocněních je vhodné poradit se s lékařem [24].

## **2.2.75. Tibetská medicína**

### **Definice a historie**

*„Tibetské lékařství spojuje ajurvédské a čínské lékařství s některými rysy vycházejícími z tantrického buddhismu.“* Zajímá se o člověka zdravého i nemocného. Po stanovení diagnózy terapeut zvolí vhodnou metodu léčby, např.: chirurgii, léky, moxaci, pouštění žilou, baňky, dietetiku, masáže, hydroterapii, duchovní askezi, meditaci a mnoho dalších.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Filozofie této metody vychází z myšlenky „*všechno na světě souvisí se vším.*“ Člověk aby byl zdravý, musí být v rovnováze a v souladu s dharmou, což je „*univerzální zákon nezištné lásky a slitovnosti.*“ Podstata nemocí souvisí s karmou. „*Špatná karma totiž podporuje jeden ze tří jedů: žádostivost, nenávisť nebo hněv a netečnost.*“ Dochází k narušení tělních šťáv, což se projeví nemocí [24].

### **Tradiční použití**

Jelikož tibetská medicína patří mezi celostní léčebné systémy, použití je velice obsáhlé [7].

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.76. Urinoterapie**

### **Definice a historie**

Jak už bylo zmíněno, tato metoda je součástí autopatie. Léčebná látka pro prevenci, terapii, čištění střev, ale i zkrášlovací prostředek je lidská moč. Moč se buď pije, nebo se používá k masáži a obkladům

Tato metoda je používá hlavně ve východoasijských státech už několik tisíc let. Na základě velkého zájmu o tuto metodu proběhla v roce 1996 1. světová urinoterapeutická konference v Indii a o dva roky později v Německu. U nás metodu propagoval J. Cingroš a MUDr. Vilma Partyková.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Zastánci této metody mají pro její účinky různé vysvětlení. Někteří tvrdí, že pitím moči se do těla vlévá sexuální energie. Jiní tvrdí, že její složení je shodné se složením amniové tekutiny, a co je dobré pro plod, je dobré i pro člověka.

### **Tradiční použití**

Moč je všelék. Může se použít u chřipky, bolesti zubů, psoriázy, alergie, astmatu, pneumonie, infekce, rakoviny, zlomeniny kostí a u mnoha dalších nemocí.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Při požití většího množství moči při vážných onemocněních se může objevit průjem, horečka, bolesti, únava a svědění kůže [2].

## 2.2.77. Ušní svíce

### Definice a historie

Ušní svíce se dlouhou dobu používají v lidovém léčitelství. Předpokládá se, že odstraňují ušní maz a toxiny. Ušní svíce se přiloží k uchu a zapálí se. Jsou používány svíčky ze lnu nebo bavlny namočené ve vosku nebo parafínu.

Původ této metody je nejistý. Je známá již od starověku. Pravděpodobně vznikla v Asii, Egyptě nebo v předkolumbovské Americe.

### Filosofie/mechanismus účinku

Teorie účinku je, že hořící svíčka vytváří podtlak ve vnějším zvukovodu a tím dochází k odstranění ušního mazu a dalších nečistot z ucha.

### Tradiční použití

Zastánci této metody tvrdí, že vyléčí hučení v uších, zánět středního ucha, tlak dutin, bolest a Menierovu chorobu [71][72].

### Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## 2.2.78. Vizualizace

### Definice a historie

*„Terapie spočívá především v tvorbě mentálních obrazů, čemuž se říká vizualizace, v integraci úlohy těla při uzdravování a v behaviorální terapii.“*

Na vzniku této metody se spolupodíleli manželé Carl Simonton, onkolog a radioterapeut, a Stephanie Simonton, psycholožka. Tato metoda existuje od 80. let 20. století.

### Filosofie/mechanismus účinku

*„Každý je strůjcem svého zdraví a uzdravení závisí stejně tak na psychickém stavu jako na stavu fyzickém.“* Terapií se odhalí negativní myšlenky, které se pak z mysli „odstraní“.

### Tradiční použití

Zakladatelé této metody ji používali při léčbě rakoviny, ale můžeme ji použít i u jiných nemocí jako je například hypertenze, artróza a žaludeční vředy [24][66].



### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Kontraindikace nebyly specifikovány.

## **2.2.79. Výživové poradenství**

### **Definice a historie**

Výživové poradenství vnímá individualitu člověka a podle jeho potřeb se vytváří jídelníček.

### **Filosofie/mechanismus účinku**

Princip výživového poradenství je v tom, že podle individuality člověka se vytvoří takový jídelníček, který mu bude vyhovovat a bude mít pozitivní vliv na jeho zdraví.

### **Tradiční použití**

Změna stravovacích návyků pomáhá s obezitou, cukrovkou, vysokým cholesterolem a triglyceridy v krvi. Dá se sestavit vhodný jídelní plán při zažívacích problémech, při potížích s ledvinami a při léčbě kardiovaskulárních nemocí. Člověk se může vhodně stravovat, i když je na některé potraviny alergický. Stačí jen udělat určité změny.

### **Nežádoucí účinky, interakce, kontraindikace**

Při změně stravovacích návyků by nemělo docházet k žádným potížím. Terapeutický plán přizpůsobí klientovým potřebám. Při potížích s játry, ledvinami a srdcem není vhodné jíst vysoký obsah bílkovin. Nízkokalorická dieta není vhodná pro těhotné, kojící, děti a staré lidi. Nemělo by docházet k poruchám příjmu potravy nebo deficitu živin a minerálů [24].

## **3. PRAKTICKÁ ČÁST**

### ***3.1. Metodika***

#### **3.1.1. Výběr metod komplementární a alternativní medicíny**

Metody KAM byly vybrány na základě zahraničních studií, které zkoumají KAM metody a zároveň byly přidány specifické KAM metody pro ČR [5][73]. Specifické metody byly vybrány expertní skupinou. Diplomová práce se zabývá větším množstvím KAM metod, ale nejsou zde zahrnuty všechny používané metody. Jednotlivé metody byly stručně popsány v teoretické části. Většinou bylo čerpáno z běžně dostupné literatury, ke které má přístup široká veřejnost. Nejedná se o informace podložené klinickými studiemi, ale o její tradiční použití.

#### **3.1.2. Sběr dat**

Výsledky byly získávány hledáním na internetu, kontaktováním jednotlivých asociací a terapeutů. Výsledky byly hledány přes vyhledávač Google. Použita byla tato klíčová slova: AFT metoda ajurvéda, akupresura, akupunktura, Alexanderova technika, antroposofie, antroposofická medicína, apiterapie, aromaterapie, arteterapie, astrologie, aura-soma terapie, autogenní trénink, autopatie, Bachovy květové esence, baňkování, biofeedback, Buteyko dýchání, Čchi kung, čínská tradiční medicína, chiropraxe, detoxikace, Dornova metoda, dramaterapie, EFT metoda, endogenní dýchání, ergoinformační preparáty, etikoterapie, Feldenkraisova technika, felinoterapie, Feng shui (šuej), gemmoterapie, hagioterapie, hipoterapie, holotropní dýchání, homeopatie, Hopono pono, hypnóza, iris diagnostika, jóga, kampo medicína, kineziologie, Kneippova metoda, kránio-sakrální terapie, kryoterapie, magnetoterapie, makrobiotika, masáže, ajurvédská masáž, anticelulitidová masáž, Bowenova masáž, čokoládová masáž, indická masáž hlavy, klasická masáž, Lomi lomi masáž, havajská masáž, lymfatická přístrojová masáž, lymfatická ruční masáž, masáž kojenců a batolat, masáž lávovými kameny, masáž těhotných, medová masáž, moxování, reflexní terapie, shiatsu, sportovní masáž, švédská masáž, tantrická masáž, thajská masáž, tuina masáž, meditace, metoda RUŠ, modlitba, mohendžodáro, Mojžíšova metoda, muzikoterapie, naturopatie, NLP, neurolingvistické programování, osteopatie, ozónová terapie, parapsychologie, psychoterapie – alternativní směry, rebalancing, regresní terapie, reiki, relaxační

techniky, rodinné konstelace, rolfing, Silvova metoda, Spinal touch, sportovní osobní trenér, Su jok, šamanismus, terapie pevným objetím, tchaj ti, tibetská medicína, urinoterapie, ušní svíce, vizualizace, výživové poradenství, kurzy, terapeuti, asociace, společnost, international association, members, akreditace ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT), regulace, KAM metody.

### **3.1.3. Zpracování a analýza dat**

Při vyhodnocování byla použita deskriptivní statistika: součet, průměr, minimum, maximum a směrodatná odchylka. U každého kritéria mohla každá metoda získat jeden bod, půl bodu nebo nezískat žádný bod. Celkově bylo možné získat 10 bodů. Pro každou metodu bylo spočítáno celkové skóre. Dále byly metody zařazeny do kategorií dle Národního centra pro komplementární a integrativní medicínu v USA.[3] Dále bylo spočítáno průměrné bodové skóre jednotlivých kategorií KAM. Získané informace byly zpracovány do tabulek v Microsoft Excel. Byly vytvořeny tabulky hodnocení stupně regulace KAM metod dle KAM kategorií a hodnocení stupně regulace vybraných KAM metod dle KAM kategorií.

### **3.1.4. Kritéria pro hodnocení stupně regulace metod komplementární a alternativní medicíny**

I když terapeuti komplementární a alternativní medicíny nejsou zdravotničtí pracovníci, často slibují uzdravení nebo podporu léčby. V českých zákonech nenajdeme podmínky a požadavky pro výkon povolání terapeuta KAM, ale protože terapeuti mohou ovlivňovat zdraví svých klientů, je důležité, aby byla jejich práce regulována.

Praxe konvenční medicíny je definována zákony, které zajišťují, že odborníci jsou řádně kvalifikováni a dodržují určité normy a kodexy [19]. Byla vytvořena kritéria pro hodnocení regulace profesí KAM. Kritéria vychází ze zákonů důležitých pro profese zdravotnických pracovníků. Zároveň je hodnocena kvalita poskytovaných kurzů [74][75][76][77].

U každého kritéria mohla každá metoda získat jeden bod, půl bodu nebo nezískat žádný bod. Celkově bylo možné získat 10 bodů. Podmínky pro bodové hodnocení jsou vysvětleny níže.

Tabulka č. 1: Seznam kritérií pro hodnocení regulace.

<b>Kritéria hodnocení regulace</b>
Jednotná kvalifikace
Zkouška ověřující způsobilost povolání bez odborného dohledu
Požadavky k výkonu praxe
Celoživotní vzdělávání
Profesní komora/Asociace/Sdružení
Povinnost registrace kvalifikovaných osob v profesní organizaci
Odborná společnost pro danou profesi
Etický kodex profese
Mezinárodní asociace/komora/sdružení
Kurz akreditovaný MŠMT
Kurz s mezinárodním uznáním

### 3.1.5. Specifikace kritérií pro hodnocení regulace

#### **Jednotná kvalifikace**

Toto kritérium bude uznáno bodem, když pro danou metodu bude existovat profesní organizace, která přijímá své členy na základě určitého vzdělání.

U asociací, které přijímají i pouhé zájemce o metodu, musí platit, že při změně typu členství ze zájemce na odborníka, musí člen dosáhnout určitého vzdělání.

Toto kritérium bude uznáno bodem, když bude jen jedna vzdělávací instituce, která zajišťuje kurzy dané metody.

#### **Zkouška ověřující způsobilost povolání bez odborného dohledu**

Bod bude uznán za předpokladu, že při absolvování kurzu dané metody bude na závěr nutno splnit závěrečnou zkoušku. Za zkoušku je považována praktická, ústní a písemná zkouška nebo obhajoba diplomové práce.

#### **Požadavky k výkonu praxe**

Každá metoda, u které zájemci absolvují kurz, aby získali osvědčení nebo certifikát, splňuje toto kritérium a dostane bod.

### **Celoživotní vzdělávání**

Když profesní organizace bude po svých členech vyžadovat celoživotní vzdělávání, bude kritérium uznáno bodem.

### **Profesní komora/Asociace/Sdružení**

Toto kritérium bude uznáno bodem, pokud existuje profesní organizace, která sdružuje terapeuty dané metody. Dbá na jejich vzdělávání, dohlíží na dodržování stanov a Etického kodexu.

### **Povinnost registrace kvalifikovaných osob v profesní organizaci**

Bod získají organizace, které mají povinné členství pro vykonávání dané profese.

### **Odborná společnost pro danou profesi**

Odborná společnost zjišťuje nové poznatky dané metody, snaží se o její rozvoj a spolupracuje s organizacemi dalších metod, které s danou metodou souvisí. Za těchto podmínek bude uznán bod.

### **Etický kodex profese**

Etický kodex bude uznán bodem, když bude existovat pro danou metodu a terapeuti mají povinnost ho dodržovat.

### **Mezinárodní asociace/komora/sdružení**

Toto kritérium bude uznáno bodem, když česká profesní organizace bude součástí mezinárodní organizace a bude se řídit jejich standardy.

### **Kurz akreditovaný MŠMT**

Kurz každé metody, který získal akreditaci MŠMT, splňuje toto kritérium a získá půl bodu.

### **Kurz s mezinárodním uznáním**

Půl bodu získají kurzy, po jejichž absolvování může terapeut praktikovat metodu i v zahraničí.

## **3.2. Výsledky**

### **3.2.1. Regulace jednotlivých metod podle daných kritérií**

#### **3.2.1.1. AFT metoda**

Terapeuti AFT se nechávají vzdělávat od zakladatele metody nebo od terapeutů, kteří vychází z učení Dr. Eberta [78]. AFT metoda celkem získala 1 bod.

#### **3.2.1.2. Ajurvéda**

Existuje Česká asociace ajurvédy, která je součástí Evropské asociace ajurvédy a sdružuje zájemce i terapeuty ajurvédy. Člověk může podstoupit 3 stupně vzdělání v ajurvédě. Po základním vzdělání člověk může uplatňovat ajurvédu v osobním životě, po gymnáziu může pracovat v ajurvédských a masážních centrech. Pro lektory je nutné postgraduální vzdělávání. Studium je zakončené zkouškou. Česká asociace ajurvédy udělila akreditaci základní škole ajurvédy v Kuti [78]. Ajurvéda celkem získala 6 bodů.

#### **3.2.1.3. Akupunktura**

Akupunkturu mohou praktikovat lékaři, kteří se budou tímto směrem specializovat prostřednictvím kurzů Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví. Studují ve 2 výukových modulech A1-A3 a B1-B3. Po 200 výukových hodinách konají praktickou a teoretickou zkoušku před komisí. Sdružují se v České lékařské akupunkturistické společnosti, která je součástí České lékařské společnosti J. E. Purkyně (ČLS JEP) a International Council of Medical Acupuncture and Related Techniques. Akupunktura praktikovaná lékaři celkem získala 5,5 bodu.

Akupunkturu mohou studovat i praktici TČM, kteří nemusí být lékaři. Jejich regulace odpovídá regulaci TČM [78].

#### **3.2.1.4. Alexanderova technika**

V České republice v Alexanderově technice neexistuje asociace ani vzdělávací instituce. Terapeuti Alexanderovy techniky se vzdělávají na kurzech ve Vídni, v Berlíně nebo v Londýně [78]. Alexanderova technika celkem získala 1,5 bodu.

### 3.2.1.5. Apiterapie

Existuje Česká Apiterapeutická společnost tzv. ČAPIS. Snaží se o rozvoj, propagaci a zkvalitňování metodiky apiterapie. Ke vstupu do společnosti není potřeba žádné vzdělání v apiterapii [78]. Apiterapie celkem získala 1 bod.

### 3.2.1.6. Aromaterapie

Odborníky aromaterapie sdružuje Česká aromatická asociace. Zároveň nabízí zájemcům studium aromaterapie na Institutu. Obsah a rozvrh studia byl zhotoven podle požadavků Mezinárodní asociace profesionálních aromaterapeutů. „*Studium je rozděleno do tří bloků, z nichž každý trvá 6 měsíců a frekvence výuky je vždy jeden víkend v měsíci.*“ Po skončení kurzu musí účastníci obhájit svou diplomovou práci. Členem asociace se může stát každý, kdo obdrží titul Odborný, Profesionální nebo Diplomovaný aromaterapeut na Institutu aromaterapie. Aromaterapeuti by se také měli řídit Etickým kodexem a stále se vzdělávat. Osoba, která získá aromaterapeutické vzdělání u jiné organizace, musí doložit, že kurzy mají podobný obsah. Institut nabízí ostatním vzdělávacím zařízením v oboru aromaterapie akreditaci, když jejich učební osnovy budou dostačující a budou mít kvalitní lektory.

Česká aromatická společnost se snaží sdružovat aromaterapeuty a zkvalitňovat jejich služby v oblasti aromaterapie. Členové mohou být občané České republiky i cizí státní příslušníci [78]. Aromaterapie celkem získala 7,5 bodu.

### 3.2.1.7. Arteterapie

Česká arteterapeutická asociace (ČAA) sdružuje arteterapeuty a zájemce o arteterapii. Členem asociace se může stát zájemce o arteterapii, jedná se o běžné členství. Garantované členství může získat osoba s ukončeným vysokoškolským vzděláním humanitního nebo uměleckého směru. Musí podstoupit arteterapeutický výcvik ČAA alespoň 500 hodin nebo získat titul Bc. Dále se musí účastnit arteterapeutických kurzů a supervize v určitém rozsahu. Také by tento člen měl mít splněné 2 roky arteterapeutické praxe, což odpovídá 500 hodinám. Dále ještě existuje profesní členství. Základní vzdělání se shoduje se vzděláním garantovaného člena. Dále musí podstoupit psychoterapeutický výcvik s akreditací České lékařské společnosti, České asociace pro psychoterapii a Evropské asociace pro psychoterapii. Také se musí

účastnit arteterapeutických kurzů a supervize v určitém rozsahu. Dále musí absolvovat 5 letou praxi v oboru pomáhající profese, z toho 2 roky by měla být přímá arteterapeutická praxe. Také se musí průběžně dovzdělávat a řídit se Etickým kodexem.

Kurz arteterapie se dá studovat na Akademii Alternativa a je akreditován MŠMT. Kurz je zakončen ústní teoretickou a praktickou zkouškou a obhajobou absolventské práce. Tento kurz je uznávaný i mezinárodně.

Také existuje Mezinárodní asociace uměleckých terapií, která sdružuje arteterapeuty, dramaterapeuty a muzikoterapeuty [78]. Arteterapie celkem získala 8 bodů.

### **3.2.1.8. Astrologie**

Dne 21. 1. 2010 vznikla Česká astrologická asociace. Pro vstup do této asociace není potřeba žádné vzdělání, jen zájem o astrologii. Členové se jednou měsíčně schází na přednáškovém a diskusním večeru a jsou jim poskytnuty přednášky na DVD a mp3 [78]. Astrologie celkem získala 1 bod.

### **3.2.1.9. Aura-soma terapie**

Zájemci o tuto metodu se mohou zúčastnit kurzů pořádaných Barevným světem. Po absolvování 6 denního kurzu I jsou absolventi automaticky zařazeni do seznamu terapeutů Mezinárodní akademie barevných technik a mohou poskytovat konzultace své rodině a přátelům. Po absolvování kurzu II může terapeut pomáhat i veřejnosti a rozšiřuje si své poznatky o poznatky z buddhismu, numerologie, astrologie a homeopatie. V kurzu III můžou terapeuti dále prohlubovat své poznatky a zdokonalovat se. Také se hlouběji zabývají etikou používání přípravků. Na konci kurzu účastníci píšou esej. Dále zájemci mohou pokračovat v korespondenčním kurzu IV, který je zakončen diplomovou prací, odevzdáním 60 záznamů z konzultací a účasti na 36 hodin kurzu anatomie, fyziologie nebo konzultačních dovedností [78]. Aura-soma terapie celkem získala 2,5 bodu.

### **3.2.1.10. Autogenní trénink**

V ČR je možné studovat certifikované kurzy autogenního tréninku. „*Kurzy jsou schválené Asociací klinických psychologů, Českou asociací adiktologů a Českou asociací sester.*“ Studium je rozděleno do 3 stupňů: základní, střední a vyšší. Kurzy



jsou vhodné pro lékaře, psychology, psychoterapeuty, zdravotní sestry, učitele, sociální pracovníky i zájemce o osobní rozvoj a léčbu sebe sama. Tyto kurzy zajišťuje Sekce pro hypnózu Psychiatrické společnosti ČLS JEP [78]. Autogenní trénink celkem získal 2 body.

### **3.2.1.11. Autopatie**

Zájemci o autopatii pro získání certifikátu musí absolvovat jednodenní základní kurz I, II, III a 2 jednodenní semináře nebo jeden víkendový seminář. Poté se mohou dále o metodě dozvídat na konferencích autopatie, mohou se účastnit kurzu Autopatie pro pokročilé, anebo využít webinářového vzdělávání. Společnost Alternativa organizuje dané kurzy.

Zájemci autopatie se mohou stát členy Homeopatické společnosti [78]. Autopatie celkem získala 3 body.

### **3.2.1.12. Bachovy květové esence**

V ČR je možné studovat kurzy Bachových květových esencí. Po zakončení účastníci kurzu získají mezinárodně platný certifikát vydaný Bachovým Centrem v Anglii. Lze studovat 1. stupeň a poté pro prohloubení informací 2. stupeň.

Krystal Aquamarin v ČR zprostředkovává kurzy s mezinárodní certifikací BIEP. (Bach International Education Programme) [78]. Bachovy květové esence celkem získaly 2,5 bodu.

### **3.2.1.13. Biofeedback**

Institut EEG biofeedback pořádá kurzy pro psychology, kouče, lékaře, pediatry, neurology, pedagogy, speciální pedagogy a sociální pracovníky. Zájemci jiných oborů se musí nejdříve domluvit, jestli tento kurz také mohou absolvovat. Kurz zaštiťuje Association for Applied Psychophysiology a Biofeedback Certification Institute of America, a proto splňuje jejich standardy. Není však akreditován v ČR. Pro obdržení certifikátu je nutné ukončit teoretickou i praktickou část úspěšně napsaným testem.

EEG biofeedback trenéři jsou členy Asociace pro aplikovanou psychofyziologii a biofeedback a měli by se řídit svým Etickým kodexem [78]. EEG biofeedback celkem získal 5,5 bodu.

### **3.2.1.14. Čchi kung**

Nejdříve musí zájemci o čchi kung absolvovat přípravný ročník. Poté absolvují akreditovaný kurz MŠMT, který je ukončen praktickou a teoretickou zkouškou. Kurzy jsou doporučeny hlavně odborné veřejnosti [78]. Čchi kung celkem získal 3,5 bodu.

### **3.2.1.15. Čínská tradiční medicína**

Praktici TČM se sdružují v Komoře TČM, která je řádným členem Evropské asociace tradiční čínské medicíny. Praktik TČM musí mít ukončené středoškolské vzdělání s maturitou a musí absolvovat akreditované vzdělání v TČM např. na 1. škole TČM nebo TCM Institutu. Při absolvování jiného studia TČM zakončeného závěrečnou zkouškou rozhoduje o uznání vzdělání Představenstvo komory na základě zprávy akreditační komise. Dále musí mít splněnou 12 měsíční odbornou praxi v rozsahu nejméně 20 hodin týdně. Dále musí mít absolvované vzdělání v oblasti zdravotnického minima a doložit 3 kazuistiky z vlastní praxe. Za určitých okolností existují výjimky. Všichni TČM praktici by se měli celoživotně vzdělávat a řídit se Etickým kodexem [78]. TČM celkem získala 7 bodů.

### **3.2.1.16. Dornova metoda**

Vzdělávání v Dornově metodě nemá žádnou regulaci. Existují kurzy, které nepožadují žádné vstupní vzdělání, ale existují i kurzy, na které mohou jen profesionální maséři, lékaři a fyzioterapeuti. Také lze absolvovat kurz s mezinárodní platností [78]. Dornova metoda celkem získala 1,5 bodu.

Kurzy Dornovy metody PLUS pořádají Zuzana Prouzová-Lehrmann a Jozef Púry. Poskytují kurzy uznané po celém světě [78]. Dornova metoda PLUS celkem získala 2,5 bodu.

### **3.2.1.17. Dramaterapie**

Asociace dramaterapeutů ČR sdružuje zájemce o dramaterapii. Pro vstup do asociace nekladou požadavky na vzdělání. Zájemci musí souhlasit se stanovami a s Etickým kodexem. Asociace také vymezuje profesní standardy dramaterapeutů, kde je určeno, jaké musí mít terapeut vzdělání, výcvik a praxi. Také se očekává, že se dramaterapeuti budou celoživotně vzdělávat.

Akademie Alternativa pořádá kurzy akreditované MŠMT. Před kurzem je nutné uspět u přijímacího řízení, které se skládá z motivačního testu a pohovoru. Kurz je zakončen ústní teoretickou a praktickou zkouškou a obhajobou absolventské práce. Tento kurz je uznávaný i mezinárodně.

Také existuje Mezinárodní asociace uměleckých terapií, která sdružuje arteterapeuty, dramaterapeuty a muzikoterapeuty na mezinárodní úrovni [78]. Dramaterapie celkem získala 8 bodů.

### **3.2.1.18. EFT metoda**

Asociace terapeutů EFT sdružuje profesionály EFT, kteří absolvovali výcvik Terapeut energetické psychologie EFT, Praktik kvantové léčby, online kurz Energetický detox a další podmínky. EFT profesionálové se řídí svým Etickým kodexem. Výcvik Terapeut energetické psychologie EFT získal akreditaci MŠMT a na závěr kurzu se píše test [78]. EFT metoda celkem získala 5,5 bodu.

### **3.2.1.19. Energo-informační preparáty**

Terapeutem této metody se může stát osoba, která absolvuje seminář I a II, po kterých následuje zkouška 1. stupně. Poté následuje seminář III a IV a Detoxikační taktika. Tyto všechny semináře jsou nutné k praktikování zkoušky 2. stupně a po jejím úspěšném absolvování studenti získají osvědčení terapeuta Joalis. Pro terapeuty existují další kurzy na prohloubení znalostí. Dokonce mají vypracovaný kreditový systém hodnocení účasti na vzdělávacích akcích, které jsou nutné pro setrvání v akreditovaných centrech. Vzdělávání v této metodě zajišťuje společnost Economy Class Company, která také vede seznam kvalifikovaných terapeutů.

Terapeuti se mohou stát členy Asociace terapeutů a detoxikačních poradců (ATaDEP). Musí mít absolvován 1 rok praxe a uspět u přijímacího pohovoru a v případě vyžádání rady ATaDEP musí doložit své vzdělání a praxi. Také souhlasí s Etickým kodexem [78]. Energo-informační preparáty celkem získaly 6 bodů.

### **3.2.1.20. Etikoterapie**

Etikoterapie není v ČR regulovaná. Mohou ji poskytovat lékaři, psychologové, ale i laici, kteří mohou absolvovat kurz u zakladatele metody [78]. Celkem získala 1 bod.

### **3.2.1.21. Feldenkraisova metoda**

Terapeutem se člověk může stát, když absolvuje mezinárodní studium, které zaštituje International Feldenkrais Federation. Evropské programy pořádá Feldenkrais Institut Wien a European Training accreditation board.

Feldenkraisově metodě se mohou taktéž věnovat fyzioterapeuti. Kurzy jsou vedeny německými odborníky. V ČR není žádná asociace nebo společnost, která by sdružovala odborníky a sjednocovala jejich kvalifikaci [78]. Feldenkraisova metoda celkem získala 1,5 bodu.

### **3.2.1.22. Feng šuej**

Zájemci o Feng šuej mohou tuto metodu studovat na České škole Feng Shui nebo na škole tradičního Feng šuej AVA. Kurzy jsou zakončeny zkouškou. Lze získat certifikát s mezinárodním uznáním. Mezinárodní certifikace je zaštitěná The New York School of Feng Shui [78]. Feng šuej celkem získalo 2,5 bodu.

### **3.2.1.23. Hagioterapie**

Společnost pro hagioterapii a pastorační medicínu sdružuje laické i profesionální terapeuty. Pro vstup do společnosti není nutné žádné speciální vzdělání, ale svou činností se terapeuti pohybují v hraniční oblasti existenciální psychoterapie a náboženství [78]. Hagioterapie celkem získala 1 bod.

### **3.2.1.24. Hipoterapie**

Kurzy hipoterapie mohou absolvovat fyzioterapeuti a ergoterapeuti s roční praxí. Kurz se započítává do celoživotního vzdělávání zdravotnických pracovníků. Kurz se skládá ze 100 hodin teorie, 80 hodin odborné praxe a 20 hodin práce s koňmi. Kurz je zakončen praktickou zkouškou, teoretickou písemnou a ústní zkouškou. Účastníci také musí vypracovat kazuistiku v rozsahu 6-10 stran.

O vzdělávání se stará Česká hiporehabilitační společnost, která je součástí Federation of Riding for the Disabled International. Mají také vlastní Etický kodex [78]. Hipoterapie celkem získala 6 bodů.

### **3.2.1.25. Holotropního dýchání**

Terapeuti jsou většinou školeni přímo od zakladatele Stanislava Grofa. Holotropní dýchání celkem získalo 1 bod [78].

### **3.2.1.26. Homeopatie**

Homeopati se mohou stát členy České komory klasické homeopatie (ČKKH). Homeopat, který se chce registrovat do ČKKH, musí absolvovat minimálně 400 teoretických výukových hodin a 200 praktických výukových hodin. Když nemá lékařské vzdělání, musí ještě absolvovat minimálně 200 výukových hodin medicínských znalostí. Musí dodržovat Etický kodex a měli by se celoživotně vzdělávat. Akreditovaná škola od ČKKH se jmenuje Česká škola klasické homeopatie. Existují i další školy homeopatie, které nejsou akreditované ČKKH. Homeopati z těchto škol musí splňovat podmínky členství v komoře nebo absolvovat potřebný doplňující kurz.

Česká komora klasické homeopatie je součástí Evropské centrální rady homeopatů a Světové organizace pro informovanost o homeopatii [78]. Homeopatie celkem získala 8,5 bodu.

### **3.2.1.27. Hopono pono**

Hopono pono není v ČR regulováno [78]. Celkem získalo 0 bodů.

### **3.2.1.28. Hypnóza**

Sekce pro hypnózu České psychoterapeutické společnosti spolu se sekci pro hypnózu Psychiatrické společnosti ČLS JEP pořádají týdenní kurzy hypnózy pro lékaře a klinické nebo poradenské psychology. Pořádají úvodní kurz v jednom roce a pokračovací kurz následující rok.

Také existuje Škola hypnózy, která poskytuje kurzy hypnózy nezávisle na vzdělání účastníků. Pro obdržení certifikátu není podmínkou žádná zkouška [78]. Hypnóza celkem získala 1 bod.

### **3.2.1.29. Iris diagnostika**

Zájemci o iridologii mohou podstoupit jakýkoliv kurz o iridologii. Kurz nabízí například škola BUDFiT. Dá se také studovat na škole naturopatie, ale ne jako samostatný obor [78]. Iris diagnostika celkem získala 1 bod.

### **3.2.1.30. Jóga**

Základním předpokladem pro cvičitele jógy je absolvování akreditovaného kurzu MŠMT. Kurzy pro cvičitele jógy se dají studovat například na České akademii jógy, nebo v Yogacentru, které poskytuje mezinárodně uznávané kurzy. Zájemci také mohou absolvovat kurzy se specializací v józe, např.: power jóga a hatha jóga.

Cvičitelé jógy se můžou stát členy českého svazu jógy, který je součástí Mezinárodní federace jógy [78]. Jóga celkem získala 6 bodů.

### **3.2.1.31. Kampo**

Kampo medicína není v ČR regulovaná [78]. Celkem získala 0 bodů.

### **3.2.1.32. Kineziologie**

Zájemci o kineziologii se mohou stát členy České kineziologické společnosti. Kineziologové mohou absolvovat kurzy Kineziologie světla ve Škole kineziologie CARUSELL. Existuje 7 stupňů duchovního vývoje [78]. Kineziologie celkem získala 3 body.

Také je možné studovat Kineziologii One Brain. Po těchto kurzech studenti obdrží mezinárodní certifikát od mezinárodní asociace specializovaných kineziologů Touch For Health. Existuje 12 stupňů kurzů a 6 nadstavbových kurzů [78]. Kineziologie One Brain celkem získala 2,5 bodu.

### **3.2.1.33. Kranio-sakrální terapie**

Kranio-sakrální terapeuti mohou vstoupit do České asociace terapeutů kranio-sakrální biodynamiky (ČATKB). V terapii existují 3 typy členství: student, absolvent, profesionál. Rozdíl mezi absolventem a profesionálem je ten, že profesionál se dále aktivně vzdělává v oboru, absolvent se vzdělává méně. Podmínky pro vstup do ČATKB je absolvování odborného výcviku v kranio-sakrální biodynamice, který odpovídá alespoň 300 výukovým hodinám, z toho 80 hodin se musí věnovat anatomii, fyziologii a patologii. Dále musí zahrnovat samostudium, praxi a závěrečnou zkoušku. Také musí souhlasit s dodržováním Etického kodexu.

Kvalifikované kurzy lze absolvovat na Institutu CranioSacrální Biodynamiky, nebo lze absolvovat kurz kraniosakrální osteopatie od akreditovaného terapeuta Radka

Neškrabala. Lze absolvovat i kurz s mezinárodní certifikací [78]. Kranio-sakrální terapie celkem získala 6,5 bodu.

### **3.2.1.34. Masáže**

Česká legislativa zná povolání masér. Poskytování masáží patří podle živnostenského zákona č.455/1991 Sb. do Přílohy č. 2, což jsou živnosti vázané. Odbornou způsobilost k tomuto povolání mají lékaři se specializací v rehabilitační a fyzikální medicíně nebo v tělovýchovném lékařství, fyzioterapeuti a osoby vysokoškolsky vzdělané v oboru s rehabilitačním nebo tělovýchovným zaměřením. Odbornost také zajišťuje osvědčení o rekvalifikaci akreditované MŠMT.

Existuje více škol, které pořádají akreditované kurzy MŠMT: Masérská a trenérská škola, Dexter Academy, masérská škola BUDFiT, Masérnička, EduSpa College, Minalt a další. Akreditovaný kurz Masér pro sportovní a rekondiční masáže je zakončen zkouškou. Kurzy od Dexter academy a EduSpa College mají mezinárodní certifikaci.

Pro maséry v ČR existuje Asociace českých masérů. Členové slibují dodržování Etického kodexu [78]. Masáže celkem získaly 7 bodů.

#### **3.2.1.34.1. Ajurvédská masáž**

Maséři musí absolvovat 1 denní nebo 2 denní kurz [78]. Ajurvédská masáž celkem získala 1,5 bodu.

#### **3.2.1.34.2. Anticelulitidová masáž**

Maséři musí absolvovat minimálně 8 hodinový kurz [78]. Anticelulitidová masáž celkem získala 1,5 bodu.

#### **3.2.1.34.3. Bowenova masáž**

Maséři mohou podstoupit 4 denní kurz. Fyzioterapeuti a zdravotníci také mohou podstoupit 4 denní kurz, za který mohou dostat kredity.

Kurzy Bowenových masáží pořádají masérské školy a Bowen centrum. V Bowen centru se mohou učit Bowenovu techniku i laici, kteří nejdříve musí absolvovat 2 denní základní kurz a poté mohou chodit na specializované workshopy [78]. Bowenova masáž celkem získala 1,5 bodu.

#### **3.2.1.34.4. Čokoládová masáž**

Kurzy čokoládové masáže trvají většinou 1 den (7-9 hodin) [78]. Čokoládová masáž celkem získala 1,5 bodu.

#### **3.2.1.34.5. Indická masáž hlavy**

Maséři mohou absolvovat jednodenní kurz. Indická masáž hlavy celkem získala 1,5 bodu [78].

#### **3.2.1.34.6. Lomi lomi masáž**

Maséři a terapeuti mohou studovat kurz v rozsahu 2-4 dní. Poté dostanou certifikát s mezinárodní platností [78]. Lomi lomi masáž celkem získala 1,5 bodu.

#### **3.2.1.34.7. Lymfatická masáž**

Na Masérské škole se zájemci mohou zúčastnit 6 denního kurzu, který zahrnuje přístrojovou i manuální lymfatickou masáž. Také lze studovat pouze manuální lymfodrenáž. Základní kurz trvá 6 dní a poté lze absolvovat 8 hodinový seminář, kde se zájemci dozvídají novinky z lymfodrenáže. Na EduSpa College tento kurz trvá 5 dní. Lze také absolvovat kurz 4 denní nebo 16 denní [78]. Lymfatická masáž celkem získala 1,5 bodu.

#### **3.2.1.34.8. Masáž kojenců a batolat**

Zájemci mohou absolvovat 1 nebo 2 denní kurzy na různých masérských školách [78]. Masáž kojenců a batolat celkem získala 1,5 bodu.

#### **3.2.1.34.9. Masáž lávovými kameny**

Pro získání certifikátu je možné studovat 2 nebo 4 denní kurz s mezinárodní certifikací [78]. Masáž lávovými kameny celkem získala 1,5 bodu.

#### **3.2.1.34.10. Masáž těhotných**

Masáže lze studovat na 8 hodinovém kurzu pro odborníky i veřejnost. Nekvalifikovaní poznatky z kurzů využívají pro své okolí. Existují i 2 denní kurzy [78]. Masáž těhotných celkem získala 1,5 bodu.



#### **3.2.1.34.11. Medová masáž**

Kurzy medových masáží poskytují masérské školy. Jedná se o 8 nebo 10 hodinové kurzy [78]. Medová masáž celkem získala 1,5 bodu.

#### **3.2.1.34.12. Reflexní terapie**

Kurzy pořádají masérské školy nebo HT institut. Reflexologie není regulovaná. Každý zájemce, který se zúčastní kurzu, získá certifikát o absolvování kurzu. Manželé Patakyovi jsou známí představitelé tzv. nové školy reflexní terapie a vedou kurzy jak v ČR, tak v zahraničí [78]. Reflexní terapie celkem získala 1,5 bodu.

#### **3.2.1.34.13. Shiatsu**

Podle Evropské federace shiatsu by praktici shiatsu měli absolvovat 3 leté studium, které zahrnuje praxi i teorii, což celkově odpovídá 450 hodinám. Praktici shiatsu by se dále po kurzu měli vzdělávat. Kurzy s menším rozsahem mohou studovat maséři. Kurzy odpovídající standardům Evropské federace shiatsu, nabízí škola Darja Shiatsu School. Kurz je akreditován MŠMT a zakončen zkouškou.

Odborníci shiatsu se sdružují v České asociaci shiatsu [78]. Shiatsu masáž celkem získala 7 bodů.

#### **3.2.1.34.14. Tantrická masáž**

Základní kurzy pro profesionály jednotlivce trvají 24 hodin, pro dvojice 30 hodin, skupinová výuka do 6 osob trvá 35 hodin. Komplexní kurz pro jednotlivce trvá 40 hodin, pro páry 60 hodin, skupinová výuka do 6 osob 60 hodin. Kurz je zakončen certifikátem. Kurzy lze studovat ve škole Tantra masáže [78]. Tantrická masáž celkem získala 2 body.

#### **3.2.1.34.15. Thajská masáž**

Kurzy thajské masáže trvají 4-6 dní [78]. Thajská masáž celkem získala 1,5 bodu.

#### **3.2.1.34.16. Tuina masáž**

Tuina masáž je možné studovat na Evropské škole Tuiny. Studium probíhá ve 3 ročnících. První ročník se věnuje základům TČM, druhý se věnuje základům tuina a celkem obsahuje 12 výukových dní a třetí ročník se věnuje rozšíření poznatků v oblasti tuina a obsahuje 16 výukových dní. Kurz je ukončen zkouškou. Tato masáž se

dá studovat i na některých masérských školách, kde kurzy probíhají jen několik dní [78]. Tuina masáž celkem získala 1,5 bodu.

### **3.2.1.35. Metoda RUŠ**

Metodu RUŠ lze studovat ve 3 základních kurzech a 3 terapeutických kurzech. Pro přihlášení do terapeutického kurzu 1 je nutné absolvovat všechny 3 základní kurzy metody RUŠ. Poté musí zájemce absolvovat terapeutický kurz 2, který je ukončen zkouškou. Terapeut dostane certifikát a je zapsán mezi terapeuty na oficiálních stránkách RUŠ. Do roka musí udělat terapeutický kurz 3, aby se prodloužila platnost jeho certifikátů. Je také zakončen zkouškou. Terapeuti se řídí Etickým kodexem [78]. Metoda RUŠ celkem získala 4 body.

### **3.2.1.36. Mohendžodáro**

Zakladatelé této metody MUDr. Monika Sičová a Ing. Igor Samotný pořádají kurzy této metody. Existují 4 stupně vzdělávání: Základní kurz Mohendžodáro, Celoroční škola Mohendžodáro, Mystická škola Mohendžodáro a Intimní tantrické masáže. Akreditovaná lektorka by k těmto stupňům vzdělávání měla ještě absolvovat: metodické soustředění, trénink katarzních technik, individuální trénink pro zasvěcování a 2 roky profipraxe na celoročních školách, což odpovídá 40 dním. Výcvik trvá celkem 117 dní, což odpovídá 990 hodinám. Kurzy získaly akreditaci MŠMT a jsou zakončeny zkouškou [78]. Mohendžodáro celkem získalo 3,5 bodu.

### **3.2.1.37. Muzikoterapie**

Muzikoterapeuti se mohou sdružovat v Muzikoterapeutické asociaci v ČR. Členy se mohou stát terapeuti, kteří splňují podmínky asociace. Členem může být osoba s vysokoškolským humanitně zaměřeným vzděláním nebo s vyšším odborným vzděláním oborově profilovaným. Musí absolvovat 250 hodin sebezkušenostního výcviku a 250 hodin muzikoterapeutických kurzů a výcviku. Dále musí mít splněnou praxi a supervizi. Muzikoterapeuti by se měli celoživotně vzdělávat a řídit Etickým kodexem. Muzikoterapeutická asociace je součástí Světové federace muzikoterapie.

Muzikoterapii je možné studovat na Akademii Alternativa, která poskytuje kurzy akreditované MŠMT zakončené zkouškou a obhajobou diplomové práce.

Také existuje Mezinárodní asociace uměleckých terapií, která sdružuje arteterapeuty, dramaterapeuty a muzikoterapeuty [78]. Muzikoterapie celkem získala 9 bodů.

### **3.2.1.38. Naturopatie**

Naturopati se sdružují v České naturopatické společnosti. Tato společnost podléhá mezinárodním normám. Je součástí Světové naturopatické federace. Nabízí kurzy Klinické naturopatie, Západní naturopatie a Klinické nutriční medicíny. Na konci kurzů účastníci skládají zkoušku. Tyto kurzy jsou vhodné pro výživové a nutriční poradce, zdravotní sestry, lékaře, maséry, fitness trenéry a zájemce o zdravý životní styl. Členové České naturopatické společnosti by měli souhlasit s Etickým kodexem a celoživotně se vzdělávat.

Naturopatii je možné studovat i na Naturopathic college, která spolupracuje se Světovou organizací integrativní medicíny. Zatím není propojená s Českou naturopatickou společností. Tyto naturopati pracují pod ochrannou známkou Naturopatická poradna KK a mohou to být lékaři, výživoví poradci, maséři, fyzioterapeuti a další [78]. Naturopatie celkem získala 7,5 bodu.

### **3.2.1.39. Neurolingvistické programování**

NLP kurzy je možné studovat u více organizací. Lze získat i mezinárodní certifikát. Každá organizace má odlišné podmínky pro získání titulu NLP Practitioner. Institut pro NLP pořádá akreditované kurzy MŠMT, Coaching World a NLP academy nabízí kurzy s mezinárodně platným certifikátem NLP Practitioner [78]. NLP celkem získala 1,5 bodu.

### **3.2.1.40. Parapsychologie**

Parapsychologie není regulována [78]. Celkem získala 0 bodů.

### **3.2.1.41. Rebalancing**

Terapeuti rebalancingu nejsou sdružováni ve spolku nebo asociaci. Tuto metodu je možné studovat na Institutu rebalancingu a studium není podmíněno předchozími znalostmi z oboru. Je možné studovat: 1. stupeň a stát se certifikovaným rebalancing masérem, 2. stupeň a získat certifikát rebalancer, 3. stupeň a stát se rebalancer

terapeutem. Studium trvá 6 let a je zakončeno testem, ústní a praktickou zkouškou. Institut si vede přehled svých absolventů [78]. Rebalancing celkem získal 3 body.

#### **3.2.1.42. Regresní terapie**

Kurzy regresní terapie nejsou regulovány. V ČR je možné tyto kurzy studovat v různé délce u různých lektorů [78]. Regresní terapie celkem získala 1 bod.

#### **3.2.1.43. Reiki**

Učitelé reiki mohou studovat reiki 1. - 4. stupně. Po kurzu 1. stupně je žák zasvěcen do reiki a může ho vkládáním rukou používat sám na sebe i na druhé. Po absolvování 4. stupně žáci dostanou certifikát reiki učitele. Reiki se dá studovat na Esoterické škole Martina Ospalíka nebo u dalších mistrů reiki. Někteří učitelé po svých žácích vyžadují závěrečnou zkoušku, někteří ne [78]. Reiki celkem získalo 1 bod.

#### **3.2.1.44. Rodinné konstelace**

Pro odborníky v konstelacích existuje Česká asociace systematických konstelací. Členem se může stát každý, kdo pracuje 3 roky v poradenském nebo terapeutickém oboru, nebo vystudoval vysokou školu psychologie, medicíny, sociální práce, pedagogiky a absolvoval 1 rok praxe v pomáhajících profesích. Dále musí podstoupit výcvik systemických konstelací v rozsahu 180 hodin u schváleného lektora, kterým je například Jan Bílý nebo Zdeňka Tušková [78]. Také by se měli celoživotně vzdělávat. Rodinné konstelace celkem získaly 5 bodů.

#### **3.2.1.45. Rolfing**

Česká asociace strukturální integrace, která je součástí International Association of Structural Integrators, sdružuje rolfterapeuty a poskytuje jim vzdělání. Nabízí základní i pokračovací kurzy pro zájemce o rolfing.

Základní výcvik zahrnuje 180 hodin teoretických poznatků, 180 hodin praktického nácviku na ostatních studentech a 180 hodin pod dozorem provádění lekcí na klientech. Výcvik je zakončen praktickou zkouškou. Zájemce o výcvik by měl splňovat určité podmínky. Měl by absolvovat masérský kurz v rozsahu minimálně 200 hodin nebo absolvovat školení fyzioterapeutů. Měl by se připravit i v oblasti

psychoterapie. Řádným členem asociace se může stát každý terapeut této metody po absolvování výcviku. Rolfterapeuti by se měli celoživotně vzdělávat a řídit Etickým kodexem [78]. Rolfing celkem získal 7 bodů.

#### **3.2.1.46. Silvova metoda**

V ČR se dá tato metoda studovat. Základní kurz je rozdělen do 2 stupňů. V 1. stupni Systém pro život se účastníci učí 11 mentálních technik. Poté získají certifikát. Dále mohou pokračovat ve studiu 2. stupně Informace pro život. Po absolvování obou stupňů kurzu absolvent obdrží diplom s mezinárodním uznáním. V ČR nenajdeme profesní organizaci, která by sdružovala odborníky této metody a dbala na jejich vzdělání [78]. Silvova metoda celkem získala 2,5 bodu.

#### **3.2.1.47. Spinal touch**

Pro terapeuty Spinal touch neexistuje v ČR žádná profesní organizace. Školící středisko The Bio-Mechanics Technique Spinal Touch nabízí kurzy garantované mezinárodní asociací Isha Spinal Touch. Terapeuti musí absolvovat Foundation Course T, který zahrnuje minimálně 32 hodin výuky a po úspěšném složení zkoušky teoretické i praktické účastník kurzu získá certifikát pro praktikování této metody. Dále toto středisko nabízí kurz pro ty, kteří absolvovali kurz této metody u neautorizovaných školitelů. Dále je možnost studovat kurzy v Anglii a to Practitioner Course a Master Practitioner Course [78]. Spinal touch celkem získala 3,5 bodu.

#### **3.2.1.48. Sportovní osobní trenér**

Sportovní osobní trenér by měl absolvovat akreditovaný kurz MŠMT. Akreditovaný kurz MŠMT se dá studovat na Trenérské škole Improve Academy, Dexter academy, Trenérské škole Olympia a dalších. Kurzy se svou délkou liší. Dexter academy poskytuje mezinárodně uznávaný kurz.

Existuje Česká komora fitness, kde jsou členové jak instruktoři, osobní trenéři, nutriční terapeuti, choreografové a tanečníci, tak i provozovatelé fitness centra, studia, sportovního klubu a další [78]. Sportovní osobní trenérství celkem získalo 5 bodů.

### **3.2.1.49. Su jok**

Zájemci a odborníci Su jok se mohou stát členy Asociace Su jok v ČR, která spolupracuje s Celosvětovou asociací Su jok. Pro vstup do asociace není nutné žádné předchozí vzdělání. MUDr. Bijaková získala pro své kurzy akreditaci MŠMT [78]. Su jok celkem získala 4,5 bodu.

### **3.2.1.50. Šamanismus**

Šamanismus není v ČR regulovaný. Šamanem se může stát každý, kdo je ochoten převzít zodpovědnost za své činy [78]. Celkem získalo 0 bodů.

### **3.2.1.51. Terapie pevným objetím**

Psychologové, psychiatři, ale i pracovníci v pomáhajících profesích se mohou zúčastnit kurzu terapie pevným objetím, který pořádá PhDr. Jiřina Prokopová. Kurz probíhá 3-4 roky a zahrnuje 500 hodin teorie, sebezkušenost, nácvik a praktický nácvik terapie pod vedením. Institut Jiřiny Prekopové se stará o vzdělání v této metodě. Byl založen v Německu, ve Vídni a v Mexico City. Německý Institut zaštiťuje vzdělávání v ČR. Existuje Pracovní skupina pro terapii pevným objetím podle J. Prekopové při Českomoravské psychologické společnosti. Členové jsou terapeuti této metody a zájemci o ni. Zároveň také organizuje výcvik v terapii pevným objetím [78]. Terapie pevným objetím celkem získala 5,5 bodu.

### **3.2.1.52. Tchaj ti**

Lektoři tchaj ti by měli vystudovat akreditovaný kurz MŠMT na Trenérské škole Taichi. Obsahuje 150 hodin výuky, z toho 50 hodin je věnováno obecné části a 100 hodin odborné části. Po úspěšném absolvování zkoušky získají osvědčení pro cvičitele/lektora tchaj ti [78]. Tchaj ti celkem získalo 4,5 bodu.

### **3.2.1.53. Tibetská medicína**

V ČR se tibetskou medicínou zabývá společnost EPAM Borise Tichanovského, která nabízí tibetské produkty [78]. Tibetská medicína celkem získala 0 bodů.

### **3.2.1.54. Výživové poradenství**

V oblasti výživy se můžeme setkat s více profesemi: výživovými poradci, nutričními terapeuti a dietology. Výživoví poradci by měli absolvovat rekvalifikační kurz akreditovaný MŠMT, který obsahuje 150 vyučovacích hodin. Nutriční terapeuti mají vysokoškolské vzdělání. Studují 3 roky. Dietologové jsou doktoři, kteří se specializují na stravování.

Akreditované kurzy zakončené zkouškou mohou zájemci studovat u společnosti Atac, Dexter academy, Institutu zdravého životního stylu, Nutri Academy. Nutris a Fitness institut získaly pro své kurzy i akreditaci od Aliance výživových poradců. Při žádosti o členství do aliance musí poradci doložit své vzdělání a měli by se dále vzdělávat. Členové by se dále měli řídit Etickým kodexem.

Existuje také Společnost pro výživu, která dbá na vzdělávání a výzkum v oblasti výživy [78]. Výživové poradenství celkem získalo 8 bodů.

### **3.2.1.55. Ostatní metody**

Některé metody nebyly zahrnuty do bodování podle kritérií z těchto důvodů: 1) metody nejsou samostatně stojící, používají je různí terapeuti KAM metod, 2) metody se váží na zdravotnické a jiné regulované profese, 3) metoda obsahuje více samostatných metod, které mají vlastní regulaci, 4) metoda je součástí jiné konkrétní metody, 5) metoda se nedá hodnotit podle daných kritérií.

Do 1. kategorie patří: akupresura, baňkování, Buteyko dýchání, detoxikace, endogenní dýchání, fytoterapie, gemmoterapie, Kneippova metoda, kryoterapie, magnetoterapie, makrobiotika, meditace, modlitba, moxování, ozónová terapie, relaxace, urinoterapie, ušní svíce a vizualizace.

Akupresura patří mezi manipulativní techniky. Je to metoda, která se neodděluje od ostatních manipulativních technik. Mohou ji praktikovat například akupunkturisté, fyzioterapeuti a maséři. Je také součástí studia na škole TČM nebo na Institutu aromaterapie [78].

Baňkování a moxování jsou metody, které jsou spjaté s povoláním maséra nebo TČM praktika. Terapeut, který tyto metody nabízí, podléhá regulaci maséra nebo TČM praktika [78].

Buteyko a endogenní dýchání bylo také vyčleněno z důvodu, že se jedná pouze o podpůrné postupy terapie a neexistují terapeuti, kteří by se specializovali jen v této terapii [78].

Fytoterapie je také součástí jiných metod například: naturopatie, TČM, kampo medicíny. I lékaři západní medicíny ji mohou doporučovat. Doporučované produkty (doplňky stravy a léčivé rostliny) jsou regulovány zákonem [78].

Gemmoterapie se také pojí s více profesemi. Akreditované kurzy mohou studovat farmaceutické asistentky, lékárníci, sestry, laborantky, ergoterapeuti, fyzioterapeuti, zdravotní záchranáři, nutriční terapeuti, radiologické asistenty a zdravotně sociální pracovníci. Také aromaterapeuti v průběhu studia získávají poznatky z gemmoterapie. Také existuje společnost Naděje, která prodává produkty, které jsou vyrobeny podle gemmoterapeutických postupů. Majitelkou je paní Mgr. Jana Podhorná. Produkty jsou legislativně regulovány jako doplňky stravy [78].

Kneippova metoda také není samostatnou metodou. Existují ale produkty Kneipp, které jsou vyráběny podle základních principů Kneippovy filozofie. Produkty jsou legislativně regulovány jako doplňky stravy [78].

Meditace, relaxace a modlitba jsou metody, které se používají ke zmírnění stresu. Jsou to obecné podpůrné metody, které člověk může praktikovat sám. Metody nejsou samostatné, jsou vždy součástí celkové terapie. Poskytují je terapeuti s psychoterapeutickým zaměřením [2][24].

Magnetoterapie také není samostatný obor. Provozují ho někteří akupunkturisté, fyzioterapeuti, osteopaté nebo další terapeuti alternativní medicíny [24].

Makrobiotika je způsob stravování a terapeuti, kteří by se věnovali pouze makrobiotice, neexistují. Makrobiotice se mohou věnovat výživoví poradci nebo TČM praktici [78].

Detoxikace je metoda, která je součástí dalších metod. Také existuje specifická detoxikace podle MUDr. Jonáše, která je hodnocena samostatně [78].

Ušní svíce jsou pomůcky, které mohou používat terapeuti nebo maséři. Také je mohou používat zájemci jako samoléčbu. Neexistují terapeuti, kteří by se specializovali jen na ušní svíce [78].

Vizualizace, urinoterapie, kryoterapie a ozónová terapie také není používána konkrétním terapeutem [78].



Do 2. kategorie patří: chiropraxe, osteopatie, antroposofie a Mojžíšova metoda.

Antroposofie je regulována Antroposofickou společností. Antroposofická společnost v České Republice sdružuje lidi zajímající se o tuto metodu. Hlásí se k Všeobecné antroposofické společnosti a jejímu centru ve Švýcarsku. Zajišťuje různé kurzy, přednášky a semináře. Kurzy jsou pořádány hlavně pro lékaře, ale i farmaceuty a další terapeuty. Základním prvkem antroposofického týmu je lékař, kterému pomáhají ostatní terapeuti. Kurz antroposofické medicíny je nadstavbový kurz, trvá 3 roky a je mezinárodně uznávaný. Lékaři obdrží mezinárodně uznávaný certifikát. Lékaři i ostatní profese, které se toho kurzu mohou zúčastnit, mají vlastní regulaci, proto byla metoda vyjmuta z hodnocení podle kritérií [78].

Chiropraxi mohou vykonávat lékaři, kteří se po vysokoškolském studiu dále vzdělávají a to ve specializačních kurzech Manuální a myoskeletární medicíny pořádané Institutem postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví. Po absolvování lékař získá osvědčení k provádění myoskeletárních výkonů. Výjimečně chiropraxi mohou praktikovat i rehabilitační pracovníci, ale mohou provádět jen některé techniky. Napravování páteře by měli provádět pouze doktoři. Jelikož by tato metoda měla být praktikována pouze zdravotnickými profesemi regulovanými legislativou, nebyla tato metoda hodnocena podle kritérií [78].

Mojžíšovu metodu mohou na kurzech studovat fyzioterapeuti po 2 roční praxi. Kurz se skládá ze 4 částí: mobilizace žeber, ošetření svaloviny pánevního dna, mobilizace SI, skloubení a bederní páteře a strategie léčby metodou L. Mojžíšové. Po absolvování 114 vyučovacích hodin a po závěrečném přezkoušení účastníci získají certifikát od ministerstva zdravotnictví ČR a získají odbornou způsobilost k výkonu Rehabilitační léčby u některých forem funkční ženské sterility metodou L. Mojžíšové [78].

Osteopatii lze studovat na HT institutu. HT institut je vzdělávací zdravotnické zařízení školící především fyzioterapeuty a lékaře v rámci postgraduálního vzdělávání. Pořádá kurzy osteopatie pro fyzioterapeuty a maséry. Maséři a fyzioterapeuti mají vlastní regulaci, proto osteopatie nebyla hodnocena podle kritérií [78].

Do 3. kategorie patří: alternativní směry v psychoterapii. Alternativní směry psychologie nejsou souhrnně regulovány. Každý směr má vlastní regulaci [7]. Všechny

používané směry nebyly zahrnuty do této diplomové práce, proto nebyla zjištěna jejich regulace.

Do 4. kategorie patří: klasická masáž, sportovní masáž a švédská masáž. Klasická masáž, sportovní masáž a švédská masáž je součástí kurzu akreditovaného MŠMT: Masér pro sportovní a rekondiční masáže. Proto je jejich regulace zahrnuta v odstavci 3.2.1.34 Masáže. Regulace byla hodnocena u masérů, kteří mohou poskytovat masáže v nezdravotnických zařízeních [78].

Do 5. kategorie patří: felinoterapie. Felinoterapie je velice specifická metoda, která se nedá hodnotit podle zadaných kritérií. Existuje Nezávislý chovatelský klub, který vychovává kočky vhodné pro felinoterapii. Kočky jsou chovány podle určitých standardů [78].

### ***3.2.2. Souhrnné hodnocení regulace metod komplementární a alternativní medicíny***

Podle dosaženého průměrného skóre je nejvíce regulovaná KAM kategorie biologicky založené postupy, dále následuje kategorie ucelené léčebné systémy, psychosomatická intervence, na tělo zaměřené manipulativní postupy a nejmenší skóre získala medicína založená na energii. Nejvyšší dosažené průměrné skóre bylo 5,6 bodu, nejnižší 1 bod.

Biologicky založené postupy získaly průměrné skóre 5,6 bodu. Nejvyšší bodový zisk byl 8 bodů, nejnižší 1 bod. Osm bodů získalo výživové poradenství, dále následovala aromaterapie se 7,5 body a energo-informační preparáty s 6 body. Nejmenší skóre 1 bod získala apiterapie.

Ucelené léčebné systémy získaly průměrné skóre 3,6 bodu. Nejvyšší skóre v této kategorii bylo 8,5 bodu a nejnižší 0 bodů. Nejvíce bodů získala homeopatie, následovala naturopatie se 7,5 body a TČM se 7 body. Nulový zisk bodů dostala kampo medicína, šamanismus a tibetská medicína.

Psychosomatická intervence získala průměrné skóre 3,4 bodu. Nejvyšší dosažené skóre odpovídalo 9 bodům, nejnižší 0 bodům. Devět bodů získala muzikoterapie, 8 bodů arteterapie a dramaterapie. Nula bodů obdrželo Ho pono pono a parapsychologie.

Na tělo zaměřené manipulativní postupy získaly průměrné skóre 2,8 bodu.

Nejvíce bodů, což odpovídá 7 bodům, získaly masáže, shiatsu a rolfing. Nejméně bodů, 1,5, získaly: Alexandrova technika, Feldenkraisova metoda a specifické masáže.

Medicína založená na energii získala průměrné skóre 1 bod. V této kategorii byla hodnocena pouze jedna metoda. Reiki získalo 1 bod.

Bodové hodnocení všech metod je zaznamenáno v tabulce č. 3, ve které jsou metody seřazeny podle celkového počtu bodů.

Tabulka č. 2: Hodnocení stupně regulace vybraných KAM metod dle KAM kategorií

Kategorie	Průměrný počet bodů (SD)	Maximum	Minimum
Biologicky založené postupy	5,6 (3,2)	8	1
Ucelené léčebné systémy	3,6 (2,9)	8,5	0
Psychosomatická terapie	3,4 (2,6)	9	0
Manipulativní techniky	2,8 (2,0)	7	1,5
Medicína založená na energii	1 (0)	1	1

Muzikoterapie získala 9 bodů, což bylo nevyšší dosažené skóre. Dále následovala homeopatie s 8,5 body, arteterapie, dramaterapie a výživové poradenství s 8 body, aromaterapie a naturopatie se 7,5 body, TČM, masáže, rolfing a shiatsu se 7 body. Nejméně bodů, což odpovídá 0 bodům, získaly: Hopono pono, kampo medicína, parapsychologie, šamanismus a tibetská medicína. Jak bylo zmíněno, nejvíce získaných bodů bylo 9, nejméně 0. Průměrný počet získaných bodů odpovídá 3,2 bodům, směrodatná odchylka 2,5 bodu. Celkem 20 metod, což odpovídá 28%, splňuje více než 50% kritérií.

Tabulka č. 3: Hodnocení stupně regulace vybraných KAM metod

Jednotlivé metody	Počet bodů
Muzikoterapie	9
Homeopatie	8,5
Arteterapie	8
Dramaterapie	8
Výživové poradenství	8
Aromaterapie	7,5
Naturopatie	7,5
Tradiční čínská medicína	7
Masáže	7

<b>Jednotlivé metody</b>	<b>Počet bodů</b>
Shiatsu	7
Rolfing	7
Kranio-sakrální terapie	6,5
Ajurvéda	6
Energo-informační preparáty	6
Hipoterapie	6
Jóga	6
Akupunktura- lékaři	5,5
Biofeedback	5,5
Emotional Freedom Techniques	5,5
Terapie pevným objetím	5,5
Rodinné konstelace	5
Sportovní osobní trenér	5
Su jok	4,5
Tchaj ti	4,5
Metoda RUŠ	4
Čchi kung	3,5
Mohendžodaro	3,5
Spinal touch	3,5
Autopatie	3
Kineziologie	3
Rebalancing	3
Aura-soma terapie	2,5
Bachovy květové esence	2,5
Dornova metoda PLUS	2,5
Feng šuej	2,5
Kineziologie One Brain	2,5
Silvova metoda	2,5
Autogenní trénink	2
Tantrická masáž	2
Alexandrova technika	1,5
Dornova metoda	1,5
Feldenkraisova metoda	1,5
Ajurvédská masáž	1,5
Anticelulitidová masáž	1,5
Bowenova masáž	1,5
Čokoládová masáž	1,5
Indická masáž hlavy	1,5
Lomi lomi masáž	1,5
Lymfatická masáž	1,5

<b>Jednotlivé metody</b>	<b>Počet bodů</b>
Masáž kojenců a batolat	1,5
Masáž lávovými kameny	1,5
Masáž těhotných	1,5
Medová masáž	1,5
Reflexní terapie	1,5
Thajská masáž	1,5
Tuina masáž	1,5
Neurolingvistické programování	1,5
Attractor Field Technique	1
Apiterapie	1
Astrologie	1
Etikoterapie	1
Hagioterapie	1
Holotropní dýchání	1
Hypnóza	1
Iridologie	1
Regresní terapie	1
Reiki	1
Hopono pono	0
Kampo	0
Parapsychologie	0
Šamanismus	0
Tibetská medicína	0

## 4. DISKUZE

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit, do jaké míry jsou nejčastěji používané metody KAM v České republice regulované, protože v současné době chybí ucelený přehled o tom, jakým způsobem jsou poskytovány. Stupeň regulace jednotlivých profesí KAM metod byl hodnocen na základě kritérií hodnocení regulace, které vycházejí z požadavků na zdravotnické pracovníky.

Situace KAM metod se neustále vyvíjí. Asociace a společnosti, které dnes ještě nesplňují standardy mezinárodních asociací, pracují na změnách, které uznání od mezinárodních asociací zajistí. Asociace také pracují na tom, aby danou KAM metodu prováděli kvalifikovaní odborníci z důvodu legalizace dané profese. Tyto procesy bývají někdy zdlouhavé, ale je možné, že se některým dalším KAM profesím podaří vniknout do legislativy a v ČR bude zákon o KAM metodách, jako je tomu například v Rumunsku, Maďarsku nebo v Belgii [6]. Lze předpokládat, že situace v rámci regulace KAM metod se v budoucnu změní a výsledky této práce bude nutno obnovit, aby byly aktuální.

Všechny KAM metody jsou velice specifické, jsou těžko striktně definovatelné, často se stává, že se navzájem prolínají. Z těchto důvodů byly některé metody vyčleněny a nebyly hodnoceny podle kritérií.

U metod, které nejsou regulované profesní organizací a u kterých není jednotné vzdělávání, se často stává, že danou metodu může studovat laik bez předchozího vzdělání nebo zdravotnický pracovník rozšiřující si obzory. To, že daná metoda KAM je málo regulovaná, nemusí vždy znamenat, že ji nemůže poskytovat kvalifikovaný odborník. Například čokoládovou a medovou masáž může praktikovat masér, ale i laik, který absolvoval jednodenní kurz.

Jak již bylo zmíněno v úvodu, v České republice jsou nejčastěji vyhledávané biologicky založené terapie. Nejvíce populární jsou doplňky stravy a léčivé čaje [5]. V této diplomové práci nebyly hodnoceny, protože jejím cílem je zhodnotit regulaci jednotlivých profesí. Doplňky stravy a léčivé čaje se nevztahují ke konkrétní profesi. Mohou je doporučit KAM terapeuti, ale i lékaři západní medicíny a farmaceuti.

Z kategorie manipulativních technik jsou nejčastěji používané masáže [5], které získaly skóre 7 bodů, což odpovídá splnění kritérií na 70%. Z kategorie psychosomatické intervence Češi nejčastěji používají relaxaci [5], která také nemohla

být hodnocena, protože je součástí ostatních metod. Dále mezi nejčastěji používané metody patří jóga [5], která získala 6 bodů, což odpovídá splnění kritérií na 60%. Z kategorie ucelených terapeutických systémů je nejčastěji používána homeopatie [5], která získala 8,5 bodu, což odpovídá splnění kritérií na 85%. Dále je také často používána tradiční čínská medicína [5], která získala 7 bodů, což odpovídá splnění kritérií na 70%.

V porovnání diplomové práce s výzkumným projektem CAMbrella, diplomová práce byla zaměřena pouze na ČR a rozsah zkoumaných metod byl větší [6]. V následujících odstavcích budou porovnány nejčastěji používané metody KAM s ostatními státy [5].

Fytoterapie není v České republice regulována. Poskytují ji někteří KAM terapeuti ale také lékaři klasické medicíny. V Albánii je fytoterapie regulována zákonem o zdravotní péči. V Belgii, Dánsku, Lichtenštejnsku a v Norsku není regulována. V Německu je běžně poskytována lékaři a Heilpraktikers [6].

Masáže jsou poskytovány regulovanou profesí masér, která je registrována v EU databázi regulovaných profesí. Regulaci také poskytuje Asociace českých masérů. V Belgii je profese masér regulována a je registrována v EU databázi regulovaných profesí. V Německu je profese masér regulovanou zdravotnickou profesí a je registrována v EU databázi regulovaných profesí. V Lichtenštejnsku je zdravotní masér regulovanou profesí a je registrován v EU databázi regulovaných profesí. Musí absolvovat 2 roční studium na akreditované škole masáží. V Norsku jsou masáže regulovány asociacemi. V Dánsku nejsou regulovány [6].

Homeopatii u nás poskytují lékaři i nelékaři. Tato profese je regulována Českou komorou klasické homeopatie. Homeopati nemusí být registrováni v této komoře. V Belgii byla zřízena Komora homeopatie, kde homeopati musí být registrováni. V Dánsku homeopatii mohou praktikovat lékaři a další zdravotničtí pracovníci v rámci své profese. Ostatní homeopati se mohou zaregistrovat do rejstříku alternativních terapeutů, ale musí splňovat určité požadavky. Ve Švýcarsku mohou homeopatii poskytovat lékaři se specializací v homeopatii a Naturheilpraktikers specializovaní v homeopatii. Také v Německu mohou poskytovat homeopatii lékaři se specializací v homeopatii a Heilpraktikers. V Lichtenštejnsku homeopatii mohou poskytovat Naturheilpraktikers. Vzdělávací instituce Naturheilpraktikers je schválená vládou.

Studium je zakončeno složením zkoušky. Specializaci v homeopatii získají po absolvování švýcarského nebo švédského vzdělávání a zkoušky z homeopatie. Všichni homeopati musí být podle zákona registrováni. V Norsku je homeopatie regulována asociacemi [6].

Akupunkturu u nás poskytují lékaři, ale i praktici tradiční čínské medicíny. Lékaři musí studovat na Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví a získat certifikát. Dále se stávají členy České akupunkturistické společnosti. V Belgii reguluje akupunkturu Komora akupunktury. V Dánsku mohou akupunkturu poskytovat lékaři, ale i nezdravotničtí pracovníci. V Německu je termín akupunkturista používán pro lékaře nebo další zdravotnické pracovníky (fyzioterapeuty). Lékaři se musí vzdělávat v postgraduálním studiu a jsou regulováni Německou lékařskou asociací. Ve Švýcarsku je specifikována profese akupunkturista a je zapsána v EU databázi regulovaných profesí. Její regulace je zajišťována lékařskými a nelékařskými asociacemi. Lékaři se musí specializovat v akupunkturu a získat certifikát. V Norsku je možné akupunkturu studovat jako bakalářský obor. Poskytuje ho Škola akupunktury, která patří pod Norskou zdravotnickou školu. Také se zde nachází Asociace akupunktury. V Lichtenštejnsku není regulována [6].

Tradiční čínská medicína je v České republice regulována Komorou tradiční čínské medicíny, která podléhá mezinárodním normám. Praktici tradiční čínské medicíny nemusí být v této komoře registrováni. V Lichtenštejnsku mohou tradiční čínskou medicínu poskytovat Naturheilpraktikers. Pro specializaci v tradiční čínské medicíně musí absolvovat švýcarské nebo švédské vzdělání a úspěšně složit zkoušku. V Belgii, Dánsku, Německu a v Norsku není regulována [6].

Ajurvéda je v České republice regulována Českou asociací ajurvédy, která specifikuje požadavky na vzdělání. V Belgii, Dánsku, Německu, Lichtenštejnsku a v Norsku není regulována [6].

Chiropraxe je u nás poskytována lékaři a výjimečné fyzioterapeuty. Lékaři se postgraduálně vzdělávají a jsou regulováni Českou lékařskou komorou. V Belgii je chiropraxe regulovaná Komorou chiropraktiků. V Dánsku chiropraxe patří mezi regulované zdravotnické profese a mohou ji poskytovat pouze lékaři a fyzioterapeuti. V Německu je chiropraxe regulována Německou lékařskou asociací. Ve Velké Británii je chiropraxe statutárně regulována, všichni chiropraktici musí být registrováni



v Obecné chiropraktické radě. Neregistrovaní chiropraktici mohou být trestně stíháni. V Lichtenštejnsku je u chiropraktiků požadován certifikát podle švýcarských standardů nebo mezinárodně uznávaný certifikát. V Norsku je chiropraxe regulována a je součástí konvenční medicíny [6].

Osteopatie není v České republice obecně regulována. Určitá míra regulace může být poskytnuta HT institutem, což je školící zařízení v postgraduálním vzdělávání fyzioterapeutů a lékařů. Kurzy osteopatie mohou absolvovat maséři a fyzioterapeuti. V Belgii byla zřízena Osteopatická komora, která reguluje osteopaty. V Německu mohou osteopatii poskytovat lékaři, fyzioterapeuti a ostatní terapeuti, kteří ji praktikují jako Heilpraktikers. U každé profese jsou jiné požadavky na vzdělání. V Lichtenštejnsku je regulována zákonem. Mohou ji praktikovat terapeuti s nadefinovaným vzděláním. V Norsku se osteopatie dá studovat na Norské zdravotnické škole jako akreditované bakalářské studium. Je zde také osteopatická asociace. V Dánsku není regulována [6].

Naturopatie je v České republice regulována Českou naturopatickou společností, která podléhá mezinárodním normám. V Německu je naturopatie regulována Lékařskou komorou a mohou ji poskytovat lékaři s postgraduální specializací. Kurzy nabízejí různé zdravotnické asociace. V Lichtenštejnsku mohou naturopatii poskytovat Naturheilpraktikers. Pro specializaci v naturopatii musí absolvovat švýcarské nebo švédské vzdělávání a zkoušku. V Norsku je regulována Naturopatickou asociací. V Belgii a Dánsku naturopatie není regulována [6].

Antroposofická medicína je v České republice regulována Antroposofickou společností České republiky. Měli by ji poskytovat především lékaři s postgraduálním vzděláním v této oblasti. V Německu je antroposofická medicína regulována zákonem, je uznána jako specifický terapeutický systém. Mohou ji praktikovat lékaři, kteří se v této oblasti postgraduálně vzdělávají a jsou regulováni Německou lékařskou asociací. Také může být poskytována Heilpraktikers, kteří mají vlastní regulaci. V Belgii, Dánsku, Lichtenštejnsku a v Norsku není regulována [6].

Vzdělání KAM terapeutů má přímý vliv na bezpečnost léčby. KAM terapeuti mohou být terapeuti komplementární a alternativní medicíny, lékaři konvenční medicíny nebo ostatní zdravotničtí pracovníci. Jelikož nejsou jednotné požadavky na vzdělání KAM, jejich kvalifikace a znalosti se liší v celosvětovém měřítku.

V projektu CAMbrella bylo zjištěno, že 52,5% terapeutů, kteří poskytují KAM, nemá lékařské vzdělání a 47,5% terapeutů poskytujících KAM má lékařské vzdělání [4]. V některých zemích jsou KAM terapeuti povinni absolvovat akreditovaný vzdělávací program. Například v některých evropských zemích a v Severní Americe chiropraktik, naturopat, fytoterapeut a osteopat musí absolvovat vysokoškolské vzdělání. Stejně tak v Číně, Korejské republice, Indii a Vietnamu lékaři, kteří poskytují KAM, musí mít vysokoškolské vzdělání. V rozvojových zemích je běžné, že znalosti a dovednosti tradiční medicíny jsou předávány z generace na generaci jen ústně.

Regulace KAM je důležitá pro bezpečnost klientů. V případě že KAM nebude regulovaná, klienti čelí hned několika rizikům. Může se stát, že používané KAM produkty nebudou mít potřebnou kvalitu. Také se může jednat o padělky účinných preparátů. KAM terapie mohou poskytovat nekvalifikovaní odborníci, což vede: k určení špatné diagnózy a špatné léčbě, k opožděné diagnostice nebo neuzítí účinného konvenčního postupu [4]. Klient si často neuvědomuje, že by měl informovat svého lékaře, že navštěvuje KAM terapeuta. To je důležité hlavně kvůli interakcím mezi konvenční a KAM terapií. V USA proběhla studie, kde bylo u pacientů zjišťováno konzultování KAM s lékařem [79]. Bylo zjištěno, že 44,5% respondentů nikdy nediskutovalo KAM se svým lékařem. 24% respondentů odpovědělo, že nevěděl, že by KAM mělo se svým lékařem konzultovat. 19% respondentů udalo důvod, že se jich lékař nikdy na KAM nezeptal. 10% nediskutuje KAM se svým lékařem, protože k ní lékař má odmítavý postoj [79]. U málo regulovaných KAM profesí je větší riziko, že KAM terapeut špatně stanoví diagnózu a následnou léčbu, což může vést ke zhoršení stavu nemocného a k nevratným následkům [4]. KAM terapeuti a zdravotničtí pracovníci, by měli být vzděláváni v KAM podle standardů, které minimalizují rizika pro klienty. Každý klient má právo znát rizika terapie, kterou chce podstoupit [80]. Další riziko, které hrozí, je, že klienti mohou slepě důvěřovat neověřeným informacím. A také KAM léčba může působit nežádoucí účinky nebo interagovat s klasickou léčbou [4]. V Londýně zkoumali vliv užívání KAM u HIV pacientů [81]. Jednalo se především o doplňky stravy, ale i homeopatické a přípravky a přípravky tradiční čínské medicíny. U 20% pacientů bylo zjištěno, že užívání KAM ovlivňuje stabilitu konvenční léčby HIV. U 10% byly zjištěny závažná zdravotní rizika zapříčiněná užíváním KAM při konvenční léčbě HIV. Těmto 10% bylo doporučeno,

aby přestalo KAM přípravky užívat. 15% pacientů bylo upozorněno na potenciální interakce KAM a konvenční léčby a bylo jim doporučeno monitorování léčby [81].

Regulace KAM se postupem času mění. Například akupunktura bývala pouze součástí tradiční čínské medicíny a nyní je celosvětově používána. Podle WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023 [4] ze 129 zkoumaných států 80% uznává používání akupunktury. Ve 29 státech je její poskytování regulováno. V 18 státech je financována ze zdravotního pojištění. Byl také zaznamenán pokrok ve vzdělávání v KAM. 39 států, což odpovídá 30%, poskytuje vysokoškolské vzdělání v KAM. Ve 43,5% je poskytování KAM regulováno, ve 43,5% k regulaci nedochází. Také se zvýšil počet národních výzkumných ústavů KAM. V roce 1999 byly zaznamenány národní výzkumné ústavy KAM v 19 státech, v roce 2012 v 73 státech [4].

Regulace je hodně široký pojem. Zvolená kritéria nejsou jediná vhodná pro hodnocení regulace komplementární a alternativní medicíny. Určitě by bylo vhodné se na regulaci KAM metod zaměřit i z jiných úhlů.

Například by bylo vhodné zhodnotit legislativní stránku poskytování KAM metod v ČR. To jakým způsobem je možné dané metody praktikovat, když zákonem nejsou konkrétně specifikovány. Dále je určitě vhodné zhodnotit důležitost trestní bezúhonnosti KAM terapeuta a právní zodpovědnost za poškození klienta na zdraví.

Určitě by dále bylo vhodné se podrobněji zaměřit na hodnocení kurzů, ať už z pohledu délky a obsahu v závislosti na druhu poskytované terapie. Dalším aspektem, který by bylo vhodné zkoumat je literatura. Zjistit jaké zdroje informací existují a jestli je odborná literatura dostupná i v českém jazyce.

## 5. ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo zjistit regulaci komplementární a alternativní medicíny na území ČR. Zjišťovala jsem ji pomocí kritérií, které jsem stanovila na základě požadavků na zdravotnické pracovníky a přizpůsobila je situaci KAM.

Celkově bylo možné získat skóre 10 bodů. Žádná z daných metod nezískala 10 bodů. Nevyššího skóre 9 bodů dosáhla muzikoterapie. O půl bodu méně získala homeopatie. Arteterapie, dramaterapie, a výživové poradenství získalo 8 bodů. Nejnižší skóre 0 bodů získaly: Ho pono pono, kampo medicína, parapsychologie, šamanismus a tibetská medicína. Celkem 20 metod splnilo kritéria na více než 50%.

Podle dosaženého průměrného skóre v jednotlivých kategoriích KAM nejvyšší průměrné skóre získala kategorie biologicky zaměřené postupy, kde nejvyšší skóre získalo výživové poradenství. Nejnižší průměrné skóre získala kategorie medicína založená na energii, kde byla hodnocena pouze metoda reiki.

Popularita komplementární a alternativní medicíny roste, a proto je důležité pokračovat v dalším výzkumu. Výzkum by mohl být zaměřený na legislativu, odbornou literaturu a hodnocení kurzů do hloubky.

Přínos této diplomové práce je spíše praktický. Informace jsou přínosné jak pro terapeuty KAM metod, tak i pro jejich klienty. Klient může zjistit, jak moc je jeho terapeut kvalifikovaný pro své povolání a jestli jeho kvalifikace splňuje jen české normy nebo má vzdělání, které je uznáno i v zahraničí.

Myslím si, že by zdravotničtí pracovníci měli mít povědomí o regulaci KAM metod. Je pravděpodobné, že se nás pacienti na našich pracovištích budou ptát na náš názor na KAM. Naše rada by neměla být založena na domněnkách, ale měla by být podložena odbornými studiemi.

## 6. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] Co je to integrativní medicína: Centrum integrativní medicíny. Centrum integrativní medicíny [online]. Copyright © 2010 Všechna práva vyhrazena. [cit. 17-04.2017].  
Dostupné z: <http://integrativni-medicina.webnode.cz/co-je-to-integrativni-medicina/>
- [2] HEŘT, Jiří. Alternativní medicína a léčitelství. V Praze: Věra Nosková, 2011. ISBN 978-80-87373-15-6.
- [3] WHO: Traditional and complementary medicine. [online] © 2017 [cit. 05-05-2017].  
Dostupné z: <http://www.who.int/medicines/areas/traditional/en/>
- [4] WHO traditional medicine strategy. ISBN 9789241506090. [cit. 05-05-2017].  
Dostupné z: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/92455/1/9789241506090\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/92455/1/9789241506090_eng.pdf?ua=1)
- [5] POKLADNIKOVA J a SELKE-KRULICHOVA I. Prevalence of Complementary and Alternative Medicine Use in the General Population in the Czech Republic. *Forschende Komplementarmedizin (2006)* [online]. 2016, **23**(1), 22-8 [cit. 22-04-2017]. DOI: 10.1159/000443712. ISSN 16614127.
- [6] CAMbrella. *Legal status and regulation of CAM in Europe*. Part I - CAM regulations in the European countries [online]. © 2012 [cit. 22-04-2017]. Dostupné z: <https://phaidra.univie.ac.at/view/o:291583>
- [7] Defining Complementary and Alternative Medicine - Alternative Health Center - EverydayHealth.com. *Health Information, Resources, Tools & News Online | Everyday Health* [online]. Copyright © 2017 Everyday Health Media, LLC [cit. 07-05-2017].  
Dostupné z: <http://www.everydayhealth.com/alternative-health/the-basics.aspx>
- [8] CAM Definition - EFCAM. *EFCAM - European Federation for Complementary and Alternative Medicine* [online]. [cit. 07-05-2017]. Dostupné z: <http://www.efcam.eu/cam/cam-definition/>
- [9] CAMbrella - Communication Platform on topics related to Complementary and Alternative Medicine (CAM) in Europe [online]. [cit. 05-05-2017]. Dostupné z: <http://www.cambrella.eu/home.php>
- [10] CAMbrella - Communication Platform on topics related to Complementary and Alternative Medicine (CAM) in Europe Participants CAMbrella. Management. [online]. [cit. 05-05-2017]. Dostupné z: <http://www.cambrella.eu/home.php?il=44&l=deu>

- [11] EUROCAM: What is CAM? *Complementary and Alternative Medicine CAM - for a healthier Europe* [online]. [cit. 2017-05-05]. Dostupné z: <http://www.cam-europe.eu/cam-definition.php>
- [12] Eurocam - European Commission. *Eurocam - Home Page* [online]. [cit. 05-05-2017]. Dostupné z: <http://www.cam-europe.eu/european-commission.php>
- [13] Complementary, Alternative, or Integrative Health: What's In a Name? | NCCIH. *National Center for Complementary and Integrative Health | NCCIH* [online]. Copyright © Jupiter [cit. 05-05-2017]. Dostupné z: <https://nccih.nih.gov/health/integrative-health>
- [14] WIESENER, Solveig, Torkel FALKENBERG, Gabriella HEGYI, Johanna HÖK, Paolo ROBERTI DI SARSINA a Vinjar FØNNEBØ. Legal Status and Regulation of Complementary and Alternative Medicine in Europe. *Research in Complementary Medicine / Forschende Komplementärmedizin* [online]. 2012, 19, 29-36 [cit. 2017-05-05]. DOI: 10.1159/000343125. ISSN 16614119.
- [15] CAMbrella. *CAM use in Europe – The patients' perspective.. Part III - CAM regulations in EU/EFTA/EEA* [online]. © 2012 [cit. 22-04-2017]. Dostupné z: <https://phaidra.univie.ac.at/view/o:292161>
- [16] State Licensing and Regulation of “CAM“ Praticioners. Institute for Science in Medicine (ISM) [online]. Copyright © 2011 [cit. 13-05-2017]. Dostupné z: <http://www.scienceinmedicine.org/policy/statements/licensing.pdf>
- [17] CAMbrella. *Legal status and regulation of CAM in Europe. Part I - A systematic literature review of CAM prevalence in the EU* [online]. © 2012 [cit. 22-04-2017]. Dostupné z: <https://phaidra.univie.ac.at/view/o:291585>
- [18] SWI swissinfo.ch. Swiss to recognise homeopathy as legitimace medicine. *SWI swissinfo.ch* [online]. [cit. 05-05-2017]. Dostupné z: [https://www.swissinfo.ch/eng/society/complementary-therapies\\_swiss-to-recognise-homeopathy-as-legitimate-medicine/42053830](https://www.swissinfo.ch/eng/society/complementary-therapies_swiss-to-recognise-homeopathy-as-legitimate-medicine/42053830)
- [19] About complementary medicines - Live Well - NHS Choices. [online]. [cit.05-05-2017]. Dostupné z: <http://www.nhs.uk/Livewell/complementary-alternative-medicine/Pages/complementary-alternative-medicines.aspx>
- [20] Czech Republic. CAM Regulation. [online] [cit. 21-04-2017]. Dostupné z: <http://nafkam-lovgivning.uit.no/country/czech-republic/>

- [21] HRDINÁKOVÁ, Ludmila. *Review:Metóda hodnotenia informačných zdrojov* [online]. Copyright © 2013 [cit. 13-05-2017].  
Dostupné z: <https://uniba.sk/fileadmin/ruk/ak/ig-review.pdf>
- [22] Kineziologie: Technika AFT. *Psychologická poradna Centrum duševního zdraví Brno* [online]. Copyright © 2005 [cit. 21-04-2017].  
Dostupné z: <http://cdzb.cz/kineziologie-technika-aft.html>
- [23] AFT a A4M. *ARTERRA – Radost z žití a tvorby!* [online]. [cit. 21-04-2017].  
Dostupné z: <http://www.arterra.cz/individualni-sezeni/terapie-aft-a-a4m>
- [24] ALTHER, Jean-Ernest. *Encyklopedie alternativní medicíny: praktický průvodce přírodními léčebnými postupy*. Praha: Reader's Digest, 2010. ISBN 978-80-7406-090-8.
- [25] LENKOVÁ, Jitka. *Velká kniha alternativní medicíny*. Praha: Regia, 2001. ISBN 80-86367-16-9.
- [26] BRENNAN, Richard. *Správné držení těla: jak se zbavit bolestí páteře, napětí a stresu*. V Praze: Slovart, 2014. ISBN 978-80-7391-852-1.
- [27] ZENTRICH, Josef Antonín. *Apiterapie: přírodní léčba včelími produkty*. Praha: Eminent, 2003. ISBN 80-7281-104-5.
- [28] HEŘT, Jiří. *Výkladový slovník esoteriky a pavěd*. Praha: Věra Nosková, 2008. ISBN 978-80-903320-6-5.
- [29] RIEMANN, Fritz. *Astrologie: využití astrologické symboliky v poradenství a psychoterapii*. Praha: Portál, 2004. Spektrum (Portál). ISBN 80-7178-839-2.
- [30] VÍCHOVÁ, Veronika. *Autogenní trénink a autogenní terapie: relaxace, která pomáhá*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0999-7.
- [31] GILLMAN, Claire. *Alternativní léčebné metody od A do Z: meditace, květové esence, terapie krystaly...a mnoho dalších cest k dokonalému zdraví*. Přeložil Gabriela HAJTMAROVÁ. V Praze: Metafora, 2016. ISBN 978-80-7359-481-7.
- [32] FREJ, David. *Detoxikace pro dlouhý život: praktický průvodce pro odstranění toxických látek*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-698-2.
- [33] SÝKOROVÁ, Jana J. *Nové terapeutické směry*. Praha: Plot, 2014. ISBN 978-80-7428-212-6.
- [34] JENNINGS, Sue. *Úvod do dramaterapie: divadlo a léčba: Ariadnina nit*. Přeložil Štěpán SMOLÍK. Praha: Asociace dramaterapeutů České republiky v Nakladatelství Jalna, 2014. ISBN 978-80-260-6783-2

- [35] ZAJÍČEK Jaroslav. Taky špatně dýcháte? *Recepty prima nápadů* [online]. [cit. 21-04-2017]. Dostupné z: [http://www.zdravi-az.cz/doc/R01-2%2058-59-Taky\\_Spatne\\_D%C3%BDch%C3%A1te.pdf](http://www.zdravi-az.cz/doc/R01-2%2058-59-Taky_Spatne_D%C3%BDch%C3%A1te.pdf)
- [36] JELÍNEK, Vladimír. Abeceda detoxikace: podle MUDr. Josefa Jonáše. 3. vyd. Praha: Economy Class Company, 2006. ISBN 80-254-3926-7.
- [37] VOGELTANZ, Vladimír. *Co s doktorem: [cesta etikoterapie]*. Olomouc: Fontána, 1997. ISBN 80-86179-01-X.
- [38] NERANDŽIČ, Zoran. *Animoterapie, aneb, Jak nás zvířata umí léčit: praktický průvodce pro veřejnost, pedagogy i pracovníky zdravotnických zařízení a sociálních ústavů*. Praha: Albatros, 2006. Albatros Plus. ISBN 80-00-01809-8.
- [39] SKULILOVÁ, Lada. Šťastný domov pomocí feng šuej: na míru pro české prostředí. Frýdek-Místek: Alpress, 2012. ISBN 978-80-7362-986-1.
- [40] ČESNEKOVÁ, M. Hagioterapie jako dílčí metoda psychoterapie. *General Practitioner / Praktický Lékař* [online]. 2015, **95**(2), 68-72 [cit. 2017-05-03]. ISSN 00326739.
- [41] GROF, Stanislav. Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí. V českém jazyce vyd. 2. Přeložil Jaroslav GORČÁK. Praha: Argo, 2007. ISBN 978-80-7203-937-1.
- [42] VITALE, Joe a Haleakalā HEW LEN. *Svět bez hranic: tajná havajská technika na vytváření hojnosti, zdraví, míru--*. Česko: Čintamani, c2008. ISBN 978-80-254-0813-1.
- [43] MOTOO Y, SEKI T a TSUTANI K. Traditional Japanese medicine, Kampo: its history and current status. *Chinese Journal Of Integrative Medicine* [online]. 2011, **17**(2), 85-7 [cit. 05-05-2017]. DOI: 10.1007/s11655-011-0653-y. ISSN 16720415.
- [44] Kryoterapie [online]. Copyright © 2017 Cryolab, a.s. [cit. 11-05-2017]. Dostupné z: <http://kryo-terapie.cz/kryoterapie/>
- [45] Indikace a kontraindikace. *Kryoterapie* [online]. Copyright © 2017 Cryolab, a.s. [cit. 11-05-2017]. Dostupné z: <http://kryo-terapie.cz/kryoterapie/indikace-a-kontraindikace/>
- [46] KUSHI, Michio a Stephen BLAUER. Makrobiotická cesta: kompletní příručka zdravé výživy. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-300-4.
- [47] SEDMÍK, Jan. Velká kniha masáží. Praha: NS Svoboda, 2015. ISBN 978-80-205-0635-1.



- [48] HÖFLER, Heike. *Úspěšně proti celulitidě: aktivní program odstraňování problémových zón*. Praha: Beta-Dobrovský, 2004. ISBN 80-7306-158-9.
- [49] Dexter academy. *Liftingová masáž dolních končetin Anticelulitidová masáž + ozonový zábal*. *Dexter academy.cz – Masérské kurzy, kurzy masáží, kurzy masírování* [online]. Copyright © 2004 [cit. 13-05-2017]. Dostupné z: <http://www.masaze-kurzy.cz/anticelulitidova.php>
- [50] Dexter academy. *Čokoládová masáž a zábal*. *Dexter academy.cz – Masérské kurzy, kurzy masáží, kurzy masírování* [online]. Copyright © 2004 [cit. 13-05-2017]. Dostupné z: <http://www.masaze-kurzy.cz/cokoladovamasaz.php>
- [51] BENTLEY, Eilean. *Masáž: praktický obrazový průvodce: osvobodte se od napětí a úzkostí rušného životného [sic] stylu*. Praha: Svojtka & Co., 2006. ISBN 80-7352-446-5.)
- [52] BENTLEY, Eilean. *Indická masáž hlavy: praktický obrazový průvodce: jednoduchá praxe na doma, do práce i na cesty*. Praha: Svojtka & Co., 2008. ISBN 978-80-7352-806-5.
- [53] Havajská masáž (Lomi Lomi). EduSpa College. *Masérské kurzy - EduSpa College* [online]. [cit. 13-05-2017]. Dostupné z: <http://www.maserske-kurzy.cz/havajska-masaz.html>
- [54] GUZMÁN, Cati. *Masáže nastávajících maminek a miminek*. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2471-0.
- [55] DUBITSKY, Carl. *Shiatsu - orientální terapie: kniha speciálních masážních technik*. Praha: Pragma, 2000. ISBN 80-7205-748-0.
- [56] HOŠKOVÁ, Blanka, Simona MAJEROVÁ a Pavlína NOVÁKOVÁ. *Masáž a regenerace ve sportu*. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3099-1.
- [57] GOVINDA, Kalashatra. *Tantrická masáž: vyšší umění erotického doteku*. Olomouc: Fontána, 2010. ISBN 978-80-7336-617-9.
- [58] SALGUERO, C. Pierce. *Encyklopedie thajské masáže: [kompletní průvodce tradiční thajskou masáží, léčením a akupresurou]*. Olomouc: Poznání, 2008. ISBN 978-80-86606-76-7.

- [59] MENG, Alexander Chao-Lai. *Tradiční čínská léčebná masáž: učebnice léčebné masáže Tuina*. Přeložil Miroslav HUBÁČEK. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 978-80-7336-781-7.
- [60] O metodě RUŠ | MetodaRUS.cz. [online]. Copyright © 2015 [cit. 21-04.2017]. Dostupné z: <https://www.metodarus.cz/cz/metoda-rus/12/o-metode-rus/407/>
- [61] MOHENDŽODÁRO - MUDr. Monika Sičová, Ing. Igor Samotný - Meditační centrum Lažánky |. *MOHENDŽODÁRO - MUDr. Monika Sičová, Ing. Igor Samotný - Meditační centrum Lažánky* [online]. [cit. 21-04.2017]. Dostupné z: <http://mohenzodaro.cz/>
- [62] Rebalancing.cz. *Co je rebalancing?* Rebalancing [online]. [cit. 21-04.2017]. Dostupné z: <http://www.rebalancing.cz/sclanky/osho/>
- [63] Rebalancing.cz . *Informace*. Rebalancing [online]. [cit. 13-05-2017]. Dostupné z: <http://www.rebalancing.cz/clanky/informace/>
- [64] KELLEY, Mira. *Za hranicí minulých životů*. Přeložila Věra KLÁSKOVÁ. Praha: Knižní klub, 2016. ISBN 978-80-242-5176-9.
- [65] SIMON, Jaroslav. *Rodinné konstelace: tok lásky*. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-132-1.
- [66] DROTÁROVÁ, Eva a Lucia DROTÁROVÁ. *Relaxační metody: malá encyklopedie: [jak zvládat stres]*. Praha: EPOCH, 2003. ISBN 80-86328-12-0.
- [67] OSTEN, Petr. *Osobní trenér III: Komplexní cvičení pro dokonalou kondici*. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1133-8.
- [68] PAVLUCH, Lukáš a Kateřina FROLÍKOVÁ. *Osobní trenér*. Praha: Grada, 2004. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0678-4.
- [69] ZELENÝ, Mislav. *Malá encyklopedie šamanismu*. Praha: Libri, 2007. ISBN 978-80-7277-276-6.
- [70] Šamani. *Šamani* [online]. Copyright © 2002 Ivo Musil [cit. 11-05-2017]. Dostupné z: <http://www.samani.cz/>
- [71] KUTZ JR., J. Walter a Jose N. FAYAD. Ear candling. *ENT: Ear, Nose* [online]. 2008, **87**(9), 499-499 [cit. 2017-05-11]. ISSN 01455613. [cit. 11-05-2017].
- [72] SCHOLTEN, Amy a Brian RANDALL. Ear candling. *Salem Press Encyclopedia of Health* [online]. 2015 [cit. 11-05-2017].

- [73] ERNST, E. Prevalence of use of complementary/alternative medicine: A systematic review. *Bulletin of the World Health Organization* [online]. 2000, **78**(2), 252-257 [cit. 2017-04-22]. ISSN 00429686.
- [74] Zákon č. 220/1991 Sb., České národní rady o České lékařské komoře, České stomatologické komoře a České lékárnické komoře. In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010-2017 [cit. 13-5-2017].  
Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1991-220#p2>
- [75] Část 1 zákona č. 96/2004 Sb., o podmínkách získávání a uznávání způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání a k výkonu činnosti souvisejících s poskytováním zdravotní péče a o změně některých souvisejících zákonů (zákon o nelékařských zdravotnických povoláních). In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010-2017 [cit. 13-05-2017]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-96#cast1>
- [76] Část 4 zákona č. 95/2004 Sb., o podmínkách získávání a uznávání odborné způsobilosti a specializované způsobilosti k výkonu zdravotnického povolání lékaře, zubního lékaře a farmaceuta. In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010-2017 [cit. 13-05-2017]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-95#cast4>
- [77] O ČLnK. Česká lékárnická komora. *Aktuálně | Česká lékárnická komora* [online]. [cit. 12-05-2017]. Dostupné z: <http://lekarnici.cz/O-CLnK.aspx>
- [78] Užitečné odkazy| ebstyle – zdravý životní styl. [online]. Copyright © 2013 [cit. 13-05-2017]. Dostupné z: <http://www.ebstyle.cz/cs/uzitecne-odkazy>
- [79] ZHANG, Yan, Kim PECK, Mary SPALDING, Betsy G. JONES a Ronald L. COOK. Discrepancy between patients' use of and health providers' familiarity with CAM. *Patient Education and Counseling* [online]. © 2012, **89**(3), 399-404 [cit. 11-05-2017]. DOI: 10.1016/j.pec.2012.02.014. ISSN 07383991.
- [80] University of North Carolina at Chapel Hill, *Safety Issues in Complementary and Alternative Health Care* [online]. © 2004 [cit. 13-05-2017]. Dostupné z: <https://www.med.unc.edu/phyrehab/pim/files/Safety.pdf>
- [81] LADENHEIM D, HORN O, WERNEKE U, PHILLPOT M, MURUNGI A, THEOBALD N a ORKIN C. Potential health risks of complementary alternative medicines in HIV patients. *HIV Medicine* [online]. 2008, **9**(8), 653-9 [cit. 12-05-2017]. DOI: 10.1111/j.1468-1293.2008.00610.x. ISSN 14681293.

## **7. SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1: Seznam kritérií pro hodnocení regulace.....	84
Tabulka č. 2: Hodnocení stupně regulace vybraných KAM metod dle KAM kategorií.....	107
Tabulka č. 3: Hodnocení stupně regulace vybraných KAM metod.....	107