

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FARMACEUTICKÁ FAKULTA V HRADCI KRÁLOVÉ
Katedra sociální a klinické farmacie

**REGULÁCIA INTEGRATÍVNEJ A KOMPLEMENTÁRNEJ
MEDICÍNY V SLOVENSKEJ REPUBLIKE**

Diplomová práca

**REGULACE INTEGRATIVNÍ A KOMPLEMENTÁRNÍ
MEDICÍNY VE SLOVENSKÉ REPUBLICE**

Diplomová práce

**REGULATION OF INTEGRATIVE AND
COMPLEMENTARY MEDICINE IN THE SLOVAK
REPUBLIC**

Diploma Thesis

Vedúca diplomovej práce: PharmDr. Jitka Pokladníková, PhD.

Hradec Králové, 2017

Laura Tudajová

PREHLÁSENIE

Prehlasujem, že táto diplomová práca je mojím pôvodným autorským dielom. Všetky zdroje a literatúra, z ktorých som čerpala sú uvedené v zozname použitej literatúry a v práci riadne citované. Práca nebola využitá k získaniu iného alebo rovnakého titulu.

V Hradci Králové dňa 17.7.2017

.....

POĎAKOVANIE

Rada by som sa podčakovala vedúcej tejto práce **PharmDr. Jitke Pokladníkovej, PhD.**, za rady, prípomienky a čas, ktorý mi venovala.

1 ÚVOD A CIEL	10
2 TEORETICKÁ ČASŤ	11
2.1.1 Definícia komplementárnej a alternatívnej medicíny	11
2.1.2 Regulácia komplementárnej a alternatívnej medicíny v zahraničí	12
2.1.3 Regulácia komplementárnej a integratívnej medicíny na Slovensku	15
2.2.1 AFT metóda	16
2.2.2 Ájurvéda	17
2.2.3 Akupresúra	18
2.2.4 Akupunktúra	20
2.2.5 Alexanderova technika	21
2.2.6 Antropozofia	22
2.2.7 Apiterapia	23
2.2.8 Aromaterapia	24
2.2.9 Arteterapia	25
2.2.10 Astrológia	26
2.2.11 Aura-soma terapia	27
2.2.12 Autogénný tréning	28
2.2.13 Autopatia	29
2.2.14 Bachove kvetové esencie	30
2.2.15 Bankovanie	31
2.2.16 Biofeedback	33
2.2.17 Buteyko dýchanie	34
2.2.18 Chiropraxia	35
2.2.19 Čchi kung	36
2.2.20 Čínska tradičná medicína	37
2.2.21 Detoxikácia	38
2.2.22 Dornova meóda	39
2.2.23 Dramaterapia	40
2.2.24 EFT metóda	41
2.2.25 Endogénne dýchanie	42
2.2.26 Energo-informačné preparáty	43
2.2.27 Etikoterapia	44
2.2.28 Feldenkraisova technika	45

2.2.29 Felinoterapia	46
2.2.30 Feng shui	47
2.2.31 Fytoterapia	48
2.2.32 Gemmoterapia	49
2.2.33 Hagioterapia	50
2.2.34 Hipoterapia	51
2.2.35 Holotropné dýchanie	52
2.2.36 Homeopatia	53
2.2.37 Hopono pono	55
2.2.38 Hypnóza	56
2.2.39 Iris diagnostika	57
2.2.40 Jóga	57
2.2.41 Kampo medicína	59
2.2.42 Kineziológia	60
2.2.43 Kneippova metóda	61
2.2.44 Kranio-sakrálna terapia	62
2.2.45 Kryoterapia	63
2.2.46 Magnetoterapia	64
2.2.47 Makrobiotika	64
2.2.48 Masáže	66
2.2.48.1 Ájurvédska masáž	66
2.2.48.2 Anticelulitídová masáž	66
2.2.48.3 Bowenova masáž	67
2.2.48.4 Čokoládová masáž	68
2.2.48.5 Indická masáž hlavy	68
2.2.48.6 Klasická masáž	69
2.2.48.7 Lomi lomi masáž (havajská)	70
2.2.48.8 Lymfatická masáž	71
2.2.48.9 Masáž kojencov a batoliat	71
2.2.48.10 Masáž lávovými kameňmi	72
2.2.48.11 Masáž tehotných	73
2.2.48.12 Medová masáž	74
2.2.48.13 Reflexná terapia	74

2.2.48.14 Shiatsu	75
2.2.48.15 Športová masáž	76
2.2.48.16 Švédská masáž	77
2.2.48.17 Tantrická masáž	77
2.2.48.18 Thajská masáž	78
2.2.48.19 Tuina masáž	78
2.2.49 Meditácia	79
2.2.50 Metóda RUŠ	80
2.2.51 Modlitba	81
2.2.52 Mohendžodáro	81
2.2.53 Mojžíšova metóda	82
2.2.54 Moxovanie	83
2.2.55 Muzikoterapia	84
2.2.56 Naturopatia	85
2.2.57 Neurolingvistické programovanie (NLP)	86
2.2.58 Osteopatia	87
2.2.59 Ozónová terapia	88
2.2.60 Parapsychológia	89
2.2.61 Rebalancing	91
2.2.62 Regresná terapia	91
2.2.63 Reiki	92
2.2.64 Relaxácia	93
2.2.65 Rodinné konštalácie	94
2.2.66 Rolfing	95
2.2.67 Silvova metóda	96
2.2.68 Spinal touch	97
2.2.69 Su Jok terapia	98
2.2.70 Šamanizmus	99
2.2.71 Športový osobný tréner	100
2.2.72 Terapia pevným objatím	101
2.2.73 Tchaj t'i	102
2.2.74 Tibetská medicína	103
2.2.75 Urinoterapia	104

2.2.76 Ušná svieca	105
2.2.77 Vizualizácia	106
2.2.78 Výživové poradenstvo	107
3 PRAKTIČKÁ ČASŤ	108
3.1.1 Výber metód komplementárnej a alternatívnej medicíny	108
3.1.2 Zber dát	108
3.1.3 Zpracovanie a analýza dát	109
3.1.4 Kritériá pre hodnotenie stupňa regulácie metód komplementárnej a alternatívnej medicíny	109
3.1.5. Špecifikácia kritérií pre hodnotenie regulácie	110
3.2.1 Regulácia jednotlivých metód podľa daných kritérií	112
3.2.1.1 AFT metóda	112
3.2.1.2 Ájurvéda	112
3.2.1.3 Akupresúra	112
3.2.1.4 Akupunktúra	113
3.2.1.5 Alexanderova technika	114
3.2.1.6 Apiterapia	114
3.2.1.7 Aromaterapia	115
3.2.1.8 Arteterapia	115
3.2.1.9 Aura-soma terapia	116
3.2.1.10 Autogénny tréning	117
3.2.1.11 Autopatia	118
3.2.1.12 Bachove kvetové esencie	118
3.2.1.13 Biofeedback	119
3.2.1.14 Buteyko dýchanie	119
3.2.1.15 Čchi kung	120
3.2.1.16 Čínska tradičná medicína	120
3.2.1.17 Dornova metóda	121
3.2.1.18 EFT metóda	121
3.2.1.19 Etikoterapia	122
3.2.1.20 Feldenkraisova metóda	122
3.2.1.21 Feng shui	122
3.2.1.22 Fytoterapia	123

3.2.1.23 Hagioterapia	123
3.2.1.24 Hipoterapia	123
3.2.1.25 Holotropné dýchanie	124
3.2.1.26 Homeopatia	124
3.2.1.27 Hopono pono	125
3.2.1.28 Hypnóza	125
3.2.1.29 Iris diagnostika	126
3.2.1.30 Jóga	126
3.2.1.31 Kineziológia	127
3.2.1.31.1 Kineziológia	127
3.2.1.31.2 Metóda One Brain	127
3.2.1.32 Kranio-sakrálna terapia	127
3.2.1.33 Masáže	128
3.2.1.33.1 Ájurvédska masáž	129
3.2.1.33.2 Anticelulitídová masáž	130
3.2.1.33.3 Bowenova masáž	130
3.2.1.33.4 Čokoládová masáž	130
3.2.1.33.5 Indická masáž hlavy	131
3.2.1.33.6 Lomi lomi masáž	131
3.2.1.33.7 Lymfatická masáž	131
3.2.1.33.8 Masáž kojencov a batoliat	131
3.2.1.33.9 Masáž lávovými kameňmi	132
3.2.1.33.10 Masáž tehotných	132
3.2.1.33.11 Medová masáž	132
3.2.1.33.12 Reflexná terapia	132
3.2.1.33.13 Shiatsu	133
3.2.1.33.14 Tantrická masáž	133
3.2.1.33.15 Thajská masáž	133
3.2.1.33.16 Tuina masáž	133
3.2.1.34 Metóda RUŠ	134
3.2.1.35 Mohendžodáro	134
3.2.1.36 Muzikoterapia	135
3.2.1.37 Naturopatia	135

3.2.1.38 Neurolingvistické programovanie (NLP)	136
3.2.1.39 Parapsychológia	136
3.2.1.40 Rebalancing	136
3.2.1.41 Regresná terapia	137
3.2.1.42 Reiki	137
3.2.1.43 Rodinné konštalácie	138
3.2.1.44 Rolfing	138
3.2.1.45 Silvova metóda	138
3.2.1.46 Spinal touch	139
3.2.1.47 Su Jok	139
3.2.1.48 Šamanizmus	139
3.2.1.49 Športový osobný tréner	140
3.2.1.50 Terapia pevným objatím	141
3.2.1.51 Tchaj t'i	141
3.2.1.52 Tibetská medicína	142
3.2.1.53 Výživové poradenstvo	142
3.2.1.54 Ostatné metódy	142
3.2.2 Súhrnné hodnotenie regulácie komplementárnej a alternatívnej medicíny	146
4 DISKUSIA	152
5 ZÁVER	160
6 ZOZNAM LITERATÚRY	161
7 ZOZNAM TABULIEK	171
8 ZOZNAM GRAFOV	171
9 ZOZNAM SKRATIEK	172
ABSTRAKT	175

1 ÚVOD A CIEL'

Komplementárna a alternatívna medicína (KAM) je americkým Národným centrom pre komplementárnu a alternatívnu medicínu, The National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) definovaná ako „*skupina rôznych medicínskych a zdravotníckych systémov, prax a produkty, ktoré sa v súčasnosti nepovažujú za súčasť konvenčnej medicíny*“ [1]. Definície KAM sa po celom svete líšia a je priam nemožné ich zjednotiť [2].

KAM sa stáva čoraz populárnejšou na území celej Európy, až 65 % celej populácie uviedlo, že používa túto formu medicíny. Približne 30-50 % európskej populácie využíva KAM pri samoliečbe.

Existujú tri hlavné modely, využívané v hodnotení regulácie praxe v medicíne. Sú nimi: regulácia vládou, samoregulácia schválená vládou a nezávislá samoregulácia. Tieto modely sa líšia v hĺbke priamej účasti vlády na regulácii [3].

Vo väčšine európskych krajín vláda autorizuje, registruje a dohliada na zdravotníckych pracovníkov. Orgány môžu odobrat' povolenie zdravotníckych pracovníkov v prípade porušenia zákona. Znamená to, že vláda prostredníctvom príslušných orgánov rozhodne, do akej miery môže byť používanie KAM regulovanými odborníkmi v oblasti zdravotníctva označené ako "zodpovedné profesionálne správanie".

„Samoregulácia“ je proces, v rámci ktorého združenia jednotlivých liečebných postupov rozvíjajú vlastnú štatistiku, vzdelávacie programy, etický kódex, výskumné programy a normy kompetencií. V niektorých krajinách sa vyžaduje, aby vláda schválila jednotlivé profesijné združenia. „Registrovaný“ poskytovateľ KAM musí mať členstvo vo federácii poskytovateľov schválených vládou [3].

Akonáhle pacient prekročí hranice svojho štátu pri vyhľadávaní liečby KAM, môže naraziť na podstatné rozdiely v odbornosti zdanivo identických poskytovateľov KAM, ktorí naviac môžu pracovať s úplne odlišným systémom úhrad. Ak prekročí hranice terapeut KAM metódy, v rámci Európy nájde výraznú rozdielnosť v poskytovaní metód KAM.

Je veľmi náročné porovnávať terapeutov a ich prax medzi štátmi. Zovšeobecňovať akékoľvek experimentálne alebo pozorovacie štúdie je možné jedine v rámci úzkeho národného alebo kultúrneho kontextu [2].

Problematika regulácie komplementárnej a alternatívnej medicíny na Slovensku bola otvorená a čiastočne preskúmaná v rokoch 2010-2012, vďaka celoeurópskemu výskumnému projektu - CAMbrella [2]. Výskumný projekt CAMbrella bol zameraný na 12 základných najpoužívanejších metód komplementárnej a alternatívnej medicíny, napriek tomu, že KAM metód existuje omnoho viac. Detailným skúmaním spôsobu regulácie širokého spektra vybraných KAM metód na Slovensku sa nikto doposiaľ nezaoberal. Tento fakt bol jedným z hlavných dôvodov vzniku tejto diplomovej práce.

Cieľom tejto diplomovej práce je identifikovať vybrané KAM metódy a zistiť ich reguláciu na Slovensku na základe kritérií, ktoré sú kladené na zdravotnické nelekárske profesie.

2 TEORETICKÁ ČASŤ

2.1 Komplementárna a alternatívna medicína

Komplementárna a alternatívna medicína, sa začala rozvíjať už koncom 17. storočia, no vývojom západnej medicíny jej popularita a osveta ustúpila. Až v 70. rokoch 20. storočia opäťovne získala KAM plnú podporu a v súčasnosti KAM nie je len okrajová záležitosť [4]. V 90. rokoch 20. storočia nastal rýchly nárast vedeckých publikácií a štúdií zameraných na KAM. V súčasnosti každým rokom stúpa záujem klientov aj lekárov o KAM a snaha o integrovanie KAM do uceleného zdravotného systému jednotlivých krajín sveta [2].

2.1.1 Definícia komplementárnej a alternatívnej medicíny

Komplementárna a alternatívna medicína má niekoľko definícií, ktorých obsah je nejednotný. Je to pomenovanie pre široké spektrum praktík s rôznym historickým pozadím a geografickým pôvodom.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie, World Health Organization (WHO) „komplementárna medicína“ alebo „integratívna medicína“ sú pojmy, ktoré sa premenlivo používajú na pomenovanie tradičnej medicíny. Odkazujú na širokú škálu postupov zdravotnej starostlivosti, ktoré nie sú súčasťou vlastnej tradície danej krajiny a nie sú integrované do dominantného systému zdravotnej starostlivosti [5].

EUROCAM, európska nadácia spájajúca organizácie, ktoré zastupujú pacientov a vyškolených zdravotníckych pracovníkov KAM, definuje KAM ako: „*KAM predstavuje množstvo rôznych medicínskych systémov a terapií založených na vedomostiach, zručnostiach a praktikách odvodených z teórií, filozofii a skúseností používaných na udržiavanie a zlepšovanie zdravia, ako aj prevencie, diagnostiky, zmiernenia alebo liečenia telesných a duševných chorôb. KAM sa používa najmä mimo bežnú zdravotnú starostlivosť, ale v mnohých krajinách sa niektoré terapie prijímajú alebo upravujú bežou zdravotnou starostlivosťou*“ [6].

Národná knižnica medicíny, National Library of Medicine (NLM) v štáte Maryland, USA, definuje KAM následovne: „komplementárna a alternatívna medicína je skupina rôznych zdravotníckych systémov, postupov a výrobkov, ktoré sa v súčasnosti nepovažujú za súčasť konvenčnej medicíny“[7].

2.1.2 Regulácia komplementárnej a alternatívnej medicíny v zahraničí

Podľa Európskej federácie pre komplementárnu a alternatívnu medicínu, European Federation for Complementary and Alternative Medicine (EFCAM) existuje 28 rôznych systémov uznávania a regulácie KAM v Európskej Únii (EÚ), ktoré sú bud' neefektívne jednoduché alebo značne náročné. Poskytovatelia KAM majú základné právo pracovať vo všetkých európskych krajinách podľa Smernice 2005/36/EC. Vzhľadom na špecifické nariadenia KAM pre jednotlivé krajinu, väčšina odborníkov nemôže toto právo uplatňovať. Hlavným cieľom EFCAM je zabezpečiť právo na prax KAM na spoločnom základe v celej Európe [8].

Nadácia EUROCAM potvrzuje rozmanitosť v regulácii KAM, v určení kto môže prax vykonávať, aké sú potrebné kvalifikácie na prax v celej EÚ. Prax KAM je vo všeobecnosti bud' neregulovaná, alebo regulovaná v rámci systému verejného zdravotníctva. Niektoré členské štáty EÚ majú všeobecne spracované predpisy alebo zákony o praxi KAM, iné majú časti o KAM zahrnuté v ich zdravotných zákonoch. Niektoré upravujú jednotlivé KAM terapie, zatiaľ čo mnohé národné zdravotné systémy KAM vôbec neuznávajú a neregulujú. Aby sa tieto nerovnosti odstránili, by sa mal celoeurópsky proces vhodnej regulácie poskytovateľov KAM začať čo najskôr. Tento proces by mal prebiehať s praktickými opatreniami prijatými s cieľom začleniť modality KAM do systémov zdravotnej starostlivosti

každého členského štátu, čo je požiadavka odporúčaná Svetovou zdravotníckou organizáciou [9]. Vydala k tomu dokument Stratégia WHO pre tradičnú medicínu 2014-2023 [10].

V rokoch 2010-2012 prebehol prieskum situácie KAM v Európe, pod záštitou celoeurópskej výskumnnej siete pre KAM, CAMbrella. V každej zvolenej krajine bolo preskúmaných 12 základných spôsobov KAM liečby, a to: akupunktúra, antropozofická medicína, ájurvéda, chiropraxia, fytoterapia, homeopatia, masáž, naprapatia, neurónová terapia, osteopatia a tradičná čínska medicína [11]. CAMbrella bola zložená zo 16 partnerských inštitúcií z 12 európskych zemí. Prieskum bol financovaný Európskou komisiou na odporúčanie rezolúcií, ktoré boli prijaté Európskym parlamentom (uznesenie A4-0075/97) a parlamentným zhromaždením Rady Európy (uznesenie 1206 (1999)), odporúčajúce zjednotiť nekonvenčnú medicínu v Európe [2][9]. Jedným z cieľov siete CAMbrella bolo preskúmať a opísat' reguláciu KAM vo všetkých 27 štátoch EÚ a ďalších 12 pridružených štátoch. Zistovalo sa súvisiace: - právne postavenie KAM,

- regulačný stav postupov KAM,
- vládny dohľad nad postupmi KAM,
- stav úhrady postupov KAM a liekov,
- regulácia liekov KAM [11].

Jednotlivé národné legislatívne predpisy a predpisy týkajúce sa zdravotnej starostlivosti KAM často obsahujú usmernenia, v ktorých sa uvádzajú podmienky na povolenie liečby klientov pomocou metód KAM. Pozostávajú zo vzdelávacích či školiacich požiadaviek a systémov pre oprávnenia a licencie. Úroveň vzdelávania a odbornej prípravy môže byť zákonom regulovaná alebo dobrovoľná, prípadne neregulovaná. Právne postavenia postupov KAM sa upravujú podľa všeobecných právnych predpisov KAM zákonom či vládnym nariadením alebo reguláciou jednotlivých postupov KAM metód. V situáciách, keď žiadna legislatíva alebo nariadenie pre KAM neexistuje, sú ošetrenia KAM metódami regulované prostredníctvom buď Trestného zákonného, vzdelávania, sociálneho zabezpečenia alebo zdravotného poistenia [11].

Autorizovaní/licencovaní poskytovatelia zdravotnej starostlivosti s miestnou špecializáciou alebo bez nej môžu poskytovať KAM v inom štáte podľa právnych predpisov v danej krajine. Takáto prax je však niekedy nemožná z dôvodu rôznorodej regulácie KAM v Európe. V dôsledku toho terapeut v jednom štáte môže mať nejaký výcvik v oblasti KAM

obsiahnutom v učebných osnovách, zatiaľ čo výcvik KAM nie je zahrnutý do učebných osnov v inom štáte. Obe osnovy však mohli byť prijaté podľa Smernice európskeho parlamentu a rady 2005/36/ES, o uznávaní odborných kvalifikácií. Práva pacientov na cezhraničnú zdravotnú starostlivosť a teda mierne harmonizovanie aj KAM medzi európskymi štátmi upravuje Smernica 2011/24 o právach pacientov [11].

Podľa poznatkov z dvojročnej štúdie dvanásťich vyššie spomínaných metód, 19 krajín zo skúmaných 39, má všeobecnú legislatívu týkajúcu sa KAM, 11 má špecifický KAM zákon a 6 krajín má KAM zahrnutú v zdravotných záknoch. Akupunktúra je regululovaná v 26 krajinách, antropozofická medicína v 7 krajinách, ájurvéda v 5, chiropraxia v 26 krajinách, fytoterapia v 10, homeopatia v 24 krajinách, masáž v 20 krajinách, naprapatia v 2, neurónová liečba v 3, osteopatia v 15 krajinách a TČM v 10 krajinách. Detailnú reguláciu daných metód KAM európskych štátov ponúka štúdia CAMbrella [11].

V Austrálii sú postupy KAM široko využívané a dopĺňajúce západú medicínu. Používaných je najmä týchto 17 metód: akupunktúra, homeopatia, naturopatia, meditácia, jóga, aromterapia, čínska tradičná medicína, čínska dietetika, klinická výživa vrátane minerálov a multivitamínov, čínska terapeutická masáž, chiropraxia, osteopatia, reflexológia, západná terapeutická masáž, Reiki a Tchai či. Austrália nemá žiadnu národnú politiku v oblasti KAM, no Národná lieková politika 2000 zahŕňa výživové doplnky. Federálna vláda uznáva úlohu tradičnej čínskej medicíny (TČM) a niektoré jej formy zahŕňa v bežných zdravotných službách. Väčšina KAM terapeutov poskytuje služby v súkromnom sektore, nie sú teda dostupné žiadne údaje o poskytovaní KAM na úrovni primárnej starostlivosti. V Austrálii je k dispozícii niekoľko vysokoškolských kurzov KAM s možnosťou získať diplom, bakalársky alebo magisterský titul. Existuje celý rad terapeutov KAM, zaregistrovaných v národnom systéme registrácie a akreditácie pre zdravotníckych pracovníkov.

Agentúra pre reguláciu zdravotníckych pracovníkov v Austrálii ,The Australian Health Practitioner Regulation Agency, podporuje 4 rady národných zdravotníckych pracovníkov, ktoré sa zaoberajú odborníkmi v KAM. Sú nimi: Chiropraktická rada, Rada pre osteopatiu, The Aboriginal and Torres Strait Islander Health Practice Board a Rada pre čínsku medicínu. Bylinné lieky sa predávajú v Austrálii v lekárňach ako voľnopredajné lieky, v špeciálnych predajniach a licencovanými lekármi bez obmedzenia [12].

KAM v Kanade má stále rastúce využitie, preto je regulácia KAM dôležitou otázkou pre tvorcov kanadskej legislatívy. V súčasnosti v Kanade sú poskytovatelia zdravotnej starostlivosti regulovaní jednotlivými provinciami. To znamená, že keď v niektorých provinciách sú terapeuti KAM regulovaní, neznamená to, že sú aj v ostatných. Harmonizácia nariadení a rozsahu praxe pre praktizujúcich CAM v Kanade je jednou z najväčších výziev budúcnosti [13]. V súčasnej dobe provincie Britská Kolumbia a Ontário regulujú praktických lekárov TČM a akupunkturistov. Provincie Alberta, Quebec a Newfoundland a Labrador regulujú len akupunkturistov. Príklad z provincie Britská Kolumbia:

- registrovaný akupunkturista (R.Ac.), je trojročný program,
- registrovaný praktik TČM (R.TCM.P), je štvorročný program kombinovanej akupunktrúry a herbológie s obmedzeniami,
- doktor TČM (Dr.TCM), je päťročné štúdium kombinovanej akupunktrúry a herbológie bez obmedzenia. Pre vykonávanie činnosti s akýmkoľvek z týchto titulov v jednej z piatich provincií Kanady, musí jednotlivec úspešne zvládnúť Pan-kanadskú písomnú a prípadovú štúdiu. Skúšky vydané vo všetkých kanadských provinciach, Kanadskou alianciou regulačných orgánov tradičných čínskych terapeutov, Canadian Alliance of Regulatory Bodies of Traditional Chinese Medicine Practitioners [14].

2.1.3 Regulácia komplementárnej a integratívnej medicíny na Slovensku

Výskumná sieť CAMbrella zahrnula do celoeurópskeho výskumu v rokoch 2010-2012 aj Slovensko. Jedným zo zistení bolo, že v slovenskej zdravotníckej legislatíve sa termín komplementárna a alternatívna medicína nevyskytuje, no existujú nariadenia upravujúce liečbu a terapeutov KAM. Dva podstatné zákony upravujúce terapeutov KAM sú zákon č. 576/2004 Z.z. O zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich so zdravotnou starostlivosťou a o zmene a doplnení niektorých zákonov a zákon č. 578/2004 Z.z. O poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch a profesionálnych organizáciách v zdravotníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov [11].

Podľa zákona č. 576/2004 Z. z. „zdravotná starostlivosť je súborom odborných činností vykonávaných zdravotníckymi pracovníkmi“ vrátane poskytovania liekov, lekárskych pomôcok a dietetických potravín s cieľom predĺžiť život fyzickej osoby, zlepšiť kvalitu svojho života a zabezpečiť zdravý rozvoj budúcich generácií. Zdravotná starostlivosť zahŕňa

prevenciu, dispenzáciu, diagnostiku, liečbu, biomedicínsky výskum, ošetrovateľskú starostlivosť a pôrodnú asistenciu. Tento zákon nevyjadruje, aby zdravotnú starostlivosť poskytovali výlučne lekári. Zákon 576/2004 §50 článok III upravuje a uznáva prírodné pramene a prírodné liečivé pramene vrátane deklarácií kúpeľných miest a prírodných liečebných kúpeľov [15].

Regulované zdravotnícke povolania na Slovensku sú lekári, sestry, pôrodné asistentky, fyzioterapeuti, zdravotnícky pracovníci, asistenti a maséri v zdravotníctve [16].

Z legislatívy nie je zrejmé ako zmienené zákony ovplyvňujú KAM, ktorú vykonávajú nezdravotníci, no ošetrovanie pomocou KAM nie je zákonom zakázané a je teda legálne. Ak terapeut KAM ublíži jedincovi môže byť potrestaný podľa Trestného zákona - zákon č. 300/2005 Zz, § 162 „Škody na zdraví“ [17].

Na Slovensku profesionálna prax so ziskom v oblasti KAM podlieha zákonu č. 348/2008 Z.z. „Živnostenský zákon“ [18].

2.2 Vybrané metódy komplementárnej a alternatívnej medicíny

2.2.1 AFT metóda

Definícia a história

Attractor Field Therapy-AFT, terapia pritáhovacích polí, je založená na presvedčení, že existuje úzke spojenie medzi myslením a telom.

Metóda vznikla na základe rozsiahlych štúdií ľudského vedomia, na ktorých sa podieľal vedec E. R. Hawkins, potvrdzujúce predpoklad ako myšlienky ovplyvňujú život človeka. Vo výskumoch pokračoval Eric Kandel, ktorý si vyslúžil Nobelovu cenu. Autorom AFT metódy je Dr. Kurt Ebert, ktorý vyvinul vzorce techniky pdľa Hawkinsovej metodológie [19].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Autor definuje princíp metódy, ako „mysel premýšľa spolu s telom“. Podľa AFT metódy každá myšlienka je energia a ich súhrn vytvára energetické pole. Komplex viacerých energetických polí, ktoré v živote nadobúdame vytvára energetickú úroveň vedomia, ktorá je „attractorom“ teda pritáhovačom situácií, chorôb a všetkých aspektov života. V jednoduchosti by sa dalo povedať, že myšlienky menia telo. Pomocou 450 predpisov terapeut upravuje energiu meridánov na základe poklepov akupunktúrnych bodov. Autor metódy získal

predpisy-vzorce na rôzne ochorenia, či už psychické alebo fyzické. Poklepávaním na konkrétné body sa „odstrihne“ energetické pole, ktoré za ochorením stojí [20][21].

Tradičné použíte

Terapia je vhodná pre všetky vekové kategórie a pre jej univerzálnosť pre ochorenia rôzneho charakteru.

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Metóda je maximálne bezpečná, nehrozia žiadne nežiaduce účinky. Je používaná ako doplnková metóda psychoterapie. Kontraindikácie nie sú špecifikované, ale vhodnosť terapie pre klienta určuje terapeut [22].

2.2.2 Ájurvéda

Definícia a história

Ájurvéda, tradičný indický prírodný liečebný systém, založený na porozumení ľudského tela, mysle a ducha. Pomáha vrátiť stratenú duševnú, telesnú a pocitovú rovnováhu, priniesť zdravie a dlhovekosť. V sanskrite „ájus“ znamená „život“ a „véda“ je označením „múdrosti“. Ájurvéda je forma životného štýlu a jej symbolom je lotosový kvet.

Vyvíjala sa ako filozofický a medicínsky smer na podklade ršiov, osvietených prorokov, v Himalájach. Spolu s jógou a meditáciou sú základom hinduizmu. Prvá ájurvédska škola bola založená okolo roku 800 p.n.l. lekárom Panarvasom Átréjom. Hlavnou autoritou ájurvédy z roku 700 p.n.l. je spis Čarakasamhitá, učenec Čaraka popísal 1500 rastlín, z toho 350 ako vhodných pre medicínu. Okolo roku 600 p.n.l. napísaná Sušrutasamhitá, formuluje základy chirurgie. Ájurvédu praktikoval aj Buddha narodený okolo roku 550 p.n.l a šíril ju do sveta. V roku 1833 zavreli všetky ájurvédske školy a zakázali jej praktikovanie, no po získaní samostatnosti Indie v roku 1947 získala opäť svoje miesto. V súčasnosti je uznávaným liečebným systémom, ktorý je životným štýlom mnohých ľudí [23][24].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Jadrom ájurvédy je filozofia sánkhja, ktorá vyjadruje, že vesmír je najvyššia inteligencia, puruši. Pokiaľ bude vzťah ľudí s vesmírom a prírodou zdavý, budú žiť v harmónii a zdraví. Ájurvéda učí, že ľudia nie sú len hmotným telom, ale telo je len pomôcka na prejavenie vedomia. Učí vrátiť sa k prirodzenosti a vlastnému JA. Jedine poznanie vlastného JA je cesta ku zdraviu, dlhovekosti a životu v oslobodení, mókši. V ájurvéde sú tri

hlavné princípy života, dôši, ktorých sme všetci súčasťou a sú našimi stavebnými prvkami. Váta, kombinácia éteru a vzduchu, pitta ako oheň a voda a kapha tvorená prvkami zeme a vody. Každý organizmus obsahuje všetky dôši, ale v inom pomere. Príčinou ochorenia, vjádhi, podľa ájurvédy je strata harmónie medzi troma dôšami, nazývaná samprápti čiže patogenéza, to pôsobí na tráviaci oheň, agni, a vedie k tvorbe toxínov, áma. Ájurvéda individuálne lieči ich nedostatok alebo prebytok [23][25].

Tradičné použitie

Indikácie tejto metódy sú rôzne, je braná ako životný štýl. Pomáha na zlú pamäť, sústedenie, nedokonalé trávenie, reprodukčné poruchy a ďalšie iné ochorenia. Odporuča sa hlavne ako spôsob života na predchádzanie ochorení, takzvaný ájurvédskej denný režim, dinačarjá. Pranajáma, čiže dychové cvičenia podporujú duševnú jasnosť a harmonizujú emócie [25][26].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nežiaduce účinky liečby sa nevyskytujú, ak sa dodržujú doporučené dávky užívaných bylín a kontraindikácie liečebných fáz. Závažné kontraindikácie sú pri hĺbkovom čistení kanálov, paňčakarma, ktoré prevádzajú len skúsení ájurvédske doktori v špecializovaných centrach. Hlavnými sú vek nižší ako dvanásť a vyšší ako šesťdesiat päť rokov, menštruačia, tehotenstvo, horečnaté ochorenia, hnačky. Záleží však na konkrétnej fáze očisty [25].

2.2.3 Akupresúra

Definícia a história

Akupresúra je metóda používaná k predchádzaniu, ošetrovaniu a doliečovaniu ochorení a na celkovú harmonizáciu organizmu. Pôvodom je to čínska tlaková masáž, vo voľnom preklade znamená liečenie pomocou tlaku prstov na konkrétné body tela, alebo bodová masáž. Akupresúra spočíva v náuke o meridánoch - energetických dráhach, akupresúrnych bodoch a ich prepojení.

Z tradičnej čínskej medicíny vychádza akupresúra v úzkom spojení s akupunktúrou. Patrí medzi jednu z najstarších medicínskych náuk na svete. Učenie pochádza z Číny od pradávnych dôb, no prvá písomnosť sa týka spisu „Huang Di Nei Jing“, v preklade „Učebnica Žltého cisára o vnútorných ochoreniach“, okolo roku 2600 p.n.l. Jedno z najdôležitejších diel dvoch generácií čínskych lekárov je „Ben Cao Gang Mu“, skladá sa z 52

zväzkov, obsahuje takmer dvetisíc liečiv a vyšla v roku 1596. Predpokladá sa, že aj v Európe boli poznatky o energetických meridiánoch už v pradávnych dobách, plne sa však do povedomia začala akupresúra dostávať až na prelome 17. a 18. storočia. Vznikom čínskych lekárskych univerzít v 50. rokoch 20. storočia získala akupresúra svoje dôležité miesto na celom svete [25].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Podľa tradičnej čínskej medicíny organizmom prechádza štrnásť neviditeľných, ale citelných energetických dráh, meridián, ktoré sú pomenované podľa vnútorných orgánov. Každý meridián tvorí takzvaný funkčný okruh s príslušným orgánom. Každou z dráh prechádza životná energia čchi. Pozdĺž dráh sa nachádzajú akupresúrne body, sú totožné s bodmi akupunktúrnymi a umožňujú prepojenie meridián s povrchom tela. Body majú presné anatomické miesto. Ochorením sa zablokuje prúdenie energie v meridiánoch a zdravie sa zhoršuje. Tlakom na špecifické akupresúrne body sa prenesie vnem na príslušné vnútorné orgány, ktoré sa stimulujú, nastaví sa normálne prúdenie energie a dochádza k uzdravovaniu [27][28].

Tradičné použitie

Oblasti použitia akupresúry sú rôzne. Najčastejšie sa táto metóda volí pri boji s bolestou, ktorá však stále hlási varovný signál a preto je vhodné najskôr stanoviť diagnózu lekárom. Akupresúrou možno pomôcť pri ošetrovaní náhlej bolesti alebo bolesti chronického či psychosomatického charakteru. Konkrétnymi indikáciami sú hlavne bolesti hlavy, poruchy spánku a celková vyčerpanosť či stuhnutá šija. Pomoc sa uplatňuje tiež pri dýchacích, tráviacich a urogenitálneho ochoreniach. Využíva sa aj ako liečba závislosti od alkoholu [25] [29].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nežiadúce účinky tejto metódy nie sú preukázané žiadne, v prípade vyhnutia sa kontraindikáciám a interakciám. Za nežiadúce sa považuje požívať studené nápoje, pretože by mohli ochladzovať organizmus a konzumovať potraviny a tekutiny farbiace moč.

Aj akupresúra má určité hranice použitia. Sú to najmä lokálne poranenia, jazvy a pooperačné stavy, zápalové ochorenia, popáleniny a omrzliny, ochorenia onkologického charakteru. Závažnou kontraindikáciou je osteoporóza, cievne ochorenia, či už trombóza alebo kŕčové žily. U tehotných žien sú isté obmedzenia, niektoré body by nemali byť

ošetrované, pretože by mohli vyvolat' pôrodnú činnosť. Pri deťoch platia takisto isté obmedzenia, ošetrenie by malo byť jemnejšie a kratšie ako u dospelých. Pri tehotných ženách a deťoch je nutné predchádzajúce vyšetrenie lekárom. Medzi relatívne kontraindikácie sa zaraďuje menštruácia, užitie alkoholu a drog, alebo prevedenie terapie bezprostredne po jedle [25][27][29][30].

2.2.4 Akupunktúra

Definícia a história

Akupunktúra je súčasťou tradičnej čínskej medicíny, praktikuje sa zasúvaním tenkých ihličiek do konkrétnych bodov na tele, aby sa stimulovala cirkulácia životnej energie, *čchi*. Prináša uvoľnenie od bolesti a slúži ako prevencia chorôb.

Slovo akupunktura zložené z latinského „acus” = ihla a „punctura” = vpich, bolo vymyslené v 17. storočí jezuitskými misionármi. Pôvodne vznikla pozorovaním čínskych lekárov, ako rôzne zranenia na tele ovplyvňujú zdravie človeka. Dnes je akupunktúra vyhľadávanou metódou na celom svete, mala by byť praktizovaná iba lekármi so špecializovaným vzdelaním v oblasti akupunktúry [25][26][30].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Usporiadanie sveta sa podľa akupunktúry vykladá pomocou jin a jang, dva protipóly, vytvárajúce životnú energiu, *čchi*. Energia preteká dvanásťimi pomyselnými kanálmi v tele, meridiánami, spojujúcimi vnútorné orgány s tkanivami a konkrétnymi bodmi na pokožke. Podstatou akupunktúry je stimulácia bodov pomocou sterilnej ihly na jedno použitie, ktorú vpichne lekár na konkrétné akupunktúrne body pozdĺž meridiánov. Tým spriechodní prúdenie *čchi* a harmonizuje organizmus [25][26].

Tradčné použitie

Používa sa pri akútnych ochoreniach ako je chrípka, prechladnutie či pásový opar, ale aj pri chronických bolestiach. Môže sa využívať pri funkčných ochoreniach tráviaceho traktu, dýchacieho, pohlavného či obejového systému. Tiež je využívaná pri poruchách endokrinologického pôvodu. Často ju využívajú ženy počas tehotenstva a pri pôrode. Pomáha tiež pri odvykaní od fajčenia. Akupunktúra nezaberá na maligné ochorenia, môže ale uvoľniť pridružené ochorenia a bolesti [25].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Zanedbateľné množstvo klientov môže mať po aplikácii ihiel malé modriny, mierne krvácanie alebo závrate. Bežne sa nežiadúce účinky nevzskytujú žiadne. Akupunktúra by sa mala praktikovať až od 5 rokov života a je vhodné vyhľadať akupunkturistu, ktorý sa venuje deťom. Akupunktúra je doplnková terapia, je vhodné sa o nej poradiť s praktickým lekárom. Kontraindikáciou akupunktúry sú ľažké duševné ochorenia a strach z ihiel, užívanie kortikoidov, antidepresív a neuroleptík [25][26].

2.2.5 Alexanderova technika

Definícia a história

Alexanderova technika učí správnemu držaniu tela a cieľom techniky je naučiť sa „využívať sám seba“. Pomáha vzdať sa pohybových zlozvykov a uvolniť tak napätie, ktoré spôsobujú.

Zakladateľom techniky je Frederick Matthias Alexander (1869-1955), austrálsky herec, ktorý si uvedomil, že pri správnom držaní tela jeho hlas zníe hlasnejšie. Venoval pozornosť uvedomelému pohybu tela a podrobne skúmal vplyv držania tela na celkové zdravie, procesy v organizme a ľahkosť pohybu. V roku 1899 sa vďaka nemu metóda rozšírila zo Sydney a v roku 1904 v Londýne sa jeho metódou liečili respiračné ochorenia. Okolo roku 1930 otvoril trojročné kurzy svojej techniky a viedol ich až do smrti v roku 1955 [26][31].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Správny spôsob „seba užívania“ popisuje stav svalovej vyváženosťi hlavy, krku a chrbtice. Základom techniky je prevziať vedomú kontrolu nad postavením vlastného tela v priestore a zabrániť nesprávnym naučeným návykom pri stání, sedení, chodení, spánku či vstávaní z posteľ. Spôsobom ako sa to vďaka technike docieli, sú tzv. alexandrove „príkazy“ typu: „uvolni krk a šiju, aby mohla ísť hlava dopredu a hore“, „chrbát predĺžiť a rozšíriť“. Je teda nutné prepojenie tela - myseľ a tieto vedomé pokyny vedú ku prirodzenej a zdravej koordinácii.

Tradičné použitie

Alexandrova technika je považovaná za výbornú prevenciu bolestí chrbtice a zlého držania tela. Používa sa ako doplnková liečba úzkostí, úľavy od napäcia a stresu obnovením ľahkosti pohybu. Je vhodná pre všetky vekové kategórie, ideálna je v detskom veku a je možné sa ňou riadiť aj v tehotenstve.

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Môžu sa vyskytnúť pri nesprávnych pokynoch nekvalifikovaných terapeutov. Je potrebné absolvovať aspoň desať lekcí a potom aspoň občas prísť na kontrolu, aby sa držanie tela nevrátilo do starých koľají. Kontraindikácie tejto techniky nie sú špecifikované [26][31] [32].

2.2.6 Antropozofia

Definícia a história

Antropozofia je filozofia doslovne preložená ako „múdrost o človeku“. Antropozofická medicína je komplementárna medicínska metóda, ktorá spája celostnú medicínu s duchovne orientovanou cestou človeka.

Zakladateľom tejto filozofie je Rudolf Steiner (1861-1925), filozof, spisovateľ a literárny kritik. Na prelome rokov 1923-1924 založil Všeobecnú antropozofickú spoločnosť so sídlom v Goetheane v Dornachu, ktorá bola apolitická, nezávislá, bez náboženských väzieb a pre každého. Dnes sú atropozofické spoločnosti združujú ľudí po celom svete, na Slovensku vznikla Slovenská antropozofická spoločnosť v roku 2001. Holandská lekárka Ita Wegman (1876-1943) a ďalší lekári stáli za zrodu antropozofickej medicíny. V roku 1921 vznikli prvé kliniky v Arlesheime pri Bazileji, kde sa dostávala do praxe. Antropozofickej medicíne sa venujú klasickí lekári so špecializovaným antropozofickým vzdelaním. Od roku 1992 sú antropozofické homeopatické lieky zmienené v Európskej smernici 2001/83/ES o farmaceutických produktoch a môžu byť zaregistrované [25][33].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Z hľadiska antropozofie, sa človek skladá zo štyroch „tiel“. Fyzického, éterického, astrálneho a egoistického tela. Fyzické telo je tvorené troma funkčnými systémami a to, nervovo-zmyslovým, zažívaco-pohybovým a rytmickým, ktorý zahŕňa obeholé a dychové rytmky. Princípom antropozofickej medicíny je nastoliť harmóniu medzi všetkými „telami“ a systémami. Antropozofickí lekári pristupujú ku každému pacientovi individuálne, celostne a súčasťou liečby je klasická medicína a viacero prírodných metód. Odporúčajú rytmickú masáž a súčasťou liečby je aj antropozofická diéta, ktorá dáva prednosť produktom biodynamického polnohospodárstva. Využívajú eurytmiu, metódu založenú na pohyboch, ktoré majú vyjadriť slová alebo hudbu. Pri svojom liečení odporúčajú Bothmerovo cvičenie,

ktoré pomáha rozhýbať telo v troch priestorových rovinách, čelnej, vodorovnej a predozadnej. Okrem klasických liekov využívajú fytoterapiu, homeopatiká a antropozofické lieky, ktoré sa pripravujú ako homeopatiká, ale sú v menšom zriedení.

Tradičné použitie

Celková liečba je vhodná pri všetkých zdavotných problémoch, najmä pri depresiach a alergiách.

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Je nutné, aby liečil diplomovaný lekár, ktorý je členom lekárskej komory [25][33].

2.2.7 Apiterapia

Definícia a história

Apiterapia je liečebná metóda využívajúca produkty vyrobené včelami. Moderné štúdium apiterapie zahájil lekár Philipp Terč (1844-1917), ktorý trpel reumatizmom. Keď ho do ruky popichali včely, uvedomil si, že ho prestala bolieť a práve tu začali základy apiterapie [34].

Filozofia / Mechanizmus účinku

V apiterapii sa používa päť včelárskych produktov, včelí jed, surový med, včelí peľ, materská kašička a propolis. Každý sa používa na rôzne ochorenia. Včelí jed obsahuje látky adolaptin a melittin, obe látky majú protizápalový účinok. Med je vyrobený z nektáru uskladneného v úli, obsahuje sacharidy, vitamíny a minerály a má antibakteriálne účinky. Včelí peľ je bielkovinová zložka potravy včiel, nazbieraná včelami z kvetov, obsahuje minerály a vitamíny. Účinkuje ako stimulujúci výživový doplnok, študuje sa jeho účinok na výkon športovcov. Včelia materská kašička je produkovaná slinnými žľazami včiel - pracovníčok, štúdie ukázali, že dokážu znížiť hladinu cholesterolu. Propolis, včelie lepidlo, má antibakteriálne účinky a ako zdroj flavonoidov znamená, že je silný antioxidant.

Tradičné použitie

Včelí jed sa používa pri zápalových procesoch, ako je postherpetická neuralgia, infekčných a chronických bolestivých stavoch. Med sa používa ako zdroj energie a dochucovadlo, surový je používaný k potlačeniu mikrobiálnych a bakteriálnych infekcií najmä dermatologického pôvodu. Včelí peľ sa v apiterapii používa pri alergiách. Materská kašička a vosk sa používa hlavne v kozmetike. Propolis slúži na ošetrovanie rán.

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Väčšina produktov je bezpečná, no injekčná aplikácia včelieho jedu môže vyvolat' lokálne podráždenie a opuch. Pri ústnej alebo topickej aplikácii môžu nastať alergické reakcie. Produkty včiel neinteragujú s farmakoterapiou, apiterapia je teda vhodná ako doplnok klasickej medicíny. Nesmie sa užívať pri alergii na včelie produkty, materská kašička sa nesmie užívať pri astme a dermatitíde. Včelí jed môže zhoršiť roztrúsenú sklerózu, systémový lupus erythmatodes, reumatoïdnú artritídu a iné stavy autoimunitných ochorení [35][36].

2.2.8 Aromaterapia

Definícia a história

Aromaterapia úzko súvisí s fytoterapiou, jej hlavným prvkom je vôňa esenciálnych olejov. Vôňa pôsobí na centrálnu nervovú sústavu, vplyva na náladu, podporuje samoliečbu a je vhodným doplnkom klasickej medicíny.

Dokumenty o existencii esencií siahajú až do roku 3000 p.n.l. v Číne a do roku 1500 p.n.l. v Egypte, kde sa k liečbe používali aromatické oleje a tinktúry. Okolo roku 500 p.n.l. začali používať liečbu vôňou arabské, grécke a rimanské kultúry, dôkazom toho je známy filozof Hippokrates, ktorý liečil pacientov aj esenciálnymi olejmi. Zmienka o esenciálnych olejoch je dokonca aj v Biblia. Rene Maurice Gattefosse, francúzsky chemik a výrobca parfémov, počas dlhodobej práce s esenciami zistil na vlastnej koži účinky esenciálnych olejov a pomenoval samostatnú liečebnú metódu, aromaterapiu. Približne o 40 rokov na to, v 50. rokoch 19. storočia, Marguerite Maury, používala esenciálne oleje pri masážach. Dnes je aromaterapia celosvetovo rozšírená metóda a sú známe účinky esenciálnych aromatických olejov [25][26][37].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Kľúčovým prvkom aromaterapie je vôňa. Jednotlivé časti rastlín obsahujúce aromatické látky, sa extrahujú destiláciou vodnou parou za vzniku silíc, tzv. esenciálnych voňavých olejov. Aromatické oleje môžu pôsobiť stimulujúco aj relaxačne. Sú rozpustné v tukoch a práve preto výborne prenikaju pokožkou. Aromaterapia využíva aplikáciu aromatických olejov na pokožku, do priestoru, na inhaláciu, na privoňanie alebo vo forme kapslí či piluliek. Pred aplikáciou na pokožku a sa zvyknú zriediť s mandľovým olejom, aby ju nepopálili. Eseciálne oleje sú používaní vo veľkej miere aromapatmi, masérmi ale aj laikmi [26].

Tradičné použitie

Uvoľňujúce účinky niektorých silíc sa používajú ako podpora liečby nespavosti, úzkosti, stresu, migréne. Nabudzujúce účinky sa používajú napríklad pri chronickej únave a zlom krvnom obehu. Aromaterapia sa využíva v boji pri dýchacích problémoch alebo menopauze. Využíva sa aj na zmiernenie nežiadúcich účinkov klasickej liečby, napríklad tea tree olej pri rádioterapii na ochranu pokožky. Niektoré oleje pôsobia protiinfekčne, antiviroticky a antimykoticky [25][26].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Niekteré esenciálne oleje sa neznášajú s inými lekárskymi ošetreniami, preto je nutné o všetkom lekára a aromaterapeuta informovať. Aby sa predišlo predávkovaniu, musí sa dodržiavať doporučené dávkovanie. Niektoré aromatické oleje sa nedoporučuje úžívať v tehotenstve, napríklad šalviové esencie. U detí a kojencov sa smie aromaterapia používať len ak ju predpíše pediater. Mnohé esencie sú kontraindikované pre priame použitie na pokožku. Ak sa v rodinnej anamnéze vyskytla rakovina prsníka, je použitie esenciálnych olejov s hormonálnymi účinkami úplne kontraindikované [25].

2.2.9 Arteterapia

Definícia a história

Arteterapia je psychoterapia výtvarným umením. Používa sa kresba, maľba, koláže, práca s materiálmi a iná umelecká činnosť, ktorá pomáha prekonáť emočné bloky a úzkosti.

Základy terapie umením siahajú už do začiatku 20. storočia, kedy Carl Jung a Sigmung Freud zistili, že obrazy duševne chorých odzrkadľujú ich podvedomie. V roku 1941 maliar Adrian Hill vyskúšal túto metódu v tuberkulóznej liečebni. Terapia umením sa používala v povojnovom období a bola šírená Červeným krížom. V 60. rokoch bola lekármi založená Medzinárodná spoločnosť pre výrazovú psychopatológiu a vznikla Britská asociácia arteterapeutov. Vo väčšine zemí sveta existujú v súčasnosti arteterapeutické asociácie, ktoré združujú terapeutov a dohliadajú na ich kvalifikáciu, výnimkou nie sú ani Česká republika a Slovensko [25][26][38].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Táto metóda využíva výtvarné umenie ako formu komunikácie a vyjadrovania svojich pocitov. Nezáleží na umeleckom talente pacienta, fantázia jedinca je neustále podporovaná

špeciálne vzdelaným terapeutom. Dôležitým prvkom metódy je prítomnosť terapeuta, ktorý spolu s pacientom následne rozoberá vzniknuté dielo. Vďaka popusteniu uzdy fantázie sa má klient oslobodiť od zlých spomienok alebo úzkostí, odosobiť sa od problémov a zlepšiť komunikačné schopnosti. Kladie dôraz na originalitu a spontánnosť [25][26].

Tradičné použitie

Arteterapia môže pomôcť prekonať negatívne emočné stavy, závislosti, poruchy príjmu potravy a pomáha v sebarozvoji či psychoprofilaxii. Tiež je využívaná pri doliečovaní náročných ochorení a autizme [26][30].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Za relatívny nežiadúci účinok sa dá považovať dĺžka terapie. Zvyčajne zmeny nastávajú po pol roku pravidelných sedení. Arteterapia nenahrádza klasickú liečbu, slúži ako doplnková metóda. Metóda neinteraguje s inou liečbou a dobre dopĺňa psychoterapiu. Arteterapia sa neodporúča pri hlbokej depresii [25][26].

2.2.10 Astrológia

Definícia a história

The Shorter Oxford Dictionary definuje astrológiu ako: „*Štúdium pohybov a relatívnych pozícii nebeských telies interpretovaný tak, že majú vplyv na ľudské záležitosti a prírodný svet*“. Slovo astrológia je zložené zo slov „astral“ - hviezda a „logos“ - rozprávanie.

História astrológie siaha do Mezopotámie, až 4000 rokov p.n.l., vyvájala sa vedomosť o zverokruhu, individuálnych horoskopoch a či jasnovidectve. Astrologické učenie bolo spísané v spisoch Nechepo-Petrosiris a diele Tetrabiblos. V 14. až 17. storočí boli astrológovia súčastne aj astronómami a patrili medzi najvzdelanejšie osoby, patrí tam Nostradamus, J.B. Morin či John Dee. Po 17. storočí bola astrológia považovaná za mystiku a uprednostňovali sa vedecké prístupy no koncom 20. storočia zastala opäť svoje miesto a prívržencov [39][40].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Astrológia je interpretačné umenie, vysvetľujúce vplyv nebeských telies na ľudský život a povahu človeka. Skladá sa z dvoch častí: astronomického základu a vlastného interpretačného umenia. Astronomický základ tvorí individuálny horoskop, ktorý je astrológom jednotlivo vykladaný. Horoskop zostavuje astrológ na základe presnej doby a miesta narodenia, postavenia jednostlivých planét zverokruhu v čase narodenia klienta a

určenie hrotov astrologických domov. Planét je 10, astrologických domov je 12 a predstavujú konkrétnu oblasť pôsobenia, kde sa energia znamenia zverokruhu objaví. Existuje viacero smerov astrológie, moderným využitím je astropsychológia praktizovaná psychológmi. Vytvorené horoskopy môžu zodpovedať otázky osobného, partnerského života či oblasti starania sa o potomka.

Tradičné použitie

Odpovedá na rôzne životné otázky klienta a usmerňuje životnú cestu.

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nie sú špecifikované žiadne nežiadúce účinky a kontraindikácie tejto metódy. Prvky astrológie sú využívané niektorými psychológmi pri modernej psychoterapii [39][40].

2.2.11 Aura-soma terapia

Definícia a história

Aura-soma terapia, inak zvaná liečba farbou, je terapia vychádzajúca zo zásadnej vety: „*Sme farby, ktoré volíme.*”. Slovo „aura” - elektromagnetické pole, ktoré obklopuje každého človeka, ale len senzitívni jedinci ho dokážu vidieť. „Soma” - označuje podľa starogréčtiny „telo”, v staroindickom jazyku, sanskrite, značí tajomný nápoj uvádzajúci dušu do božského opojenia. Energetické centrá tela, čakry, majú príslušné sfarbenie. Farby pôsobia na oblasť tela, ktoré je ovplyvňované čakrou rovnakej farby [41].

Objavenie aura-somy sa pripisuje britskej farmaceutke Vicky Wallovej v roku 1984. Od detstva mala jasnovidecké schopnosti a silne vyvinutú intuíciu. V noci roku 1984, už ako nevidiacia šesťdesiatnička, obdržala sprostredkovane prvé receptúry aura-somy. Stalo sa tak podľa jej názoru pomocou jej otca, ktorý bol už dávno po smrti. Podľa jej slov, akoby jej ruky samé miešali substancie, ktorých použitie sama spoznala až neskôr. Wallová s pomocou terapeuta Mika Bootha pracovala postupne na výrobe substancií aura-somy, ktorých je v súčastnosti 115 a ich počet stále rastie.

Filozofia / Mechanizmus účinku

Princípom aura-somy je výber dvojfarebnej substancie v sklenenom flakóne podľa vlastnej intuície. Farebná substancia, v pomere 1:1, zložená z farebného éterického oleja, ktorý pláve na inak zfarbenej vodnej vrstve. Vrchná vrstva odzrkadluje vedomie, naopak spodná podvedomie. Substancie obsahujú energiu minerálov, drahokamov a na ich zafarbenie

sa pridávajú farbivá rastlín. Klient si pri terapii vyberie štyri flakóny, ktoré ho najviac príťahujú, z nich vyberie jedenu substanciu, ktorá bude jeho terapeutickou. Vybraná substancia odzrkadľuje pozitívne aj negatívne aspekty osobnosti, spirituálnu, mentálnu, emocionálnu a telesnú rovinu. Základných substancií Equilibrium je 115 a každý flakón má svoje stále číslo. Pomandery majú okrem farby aj vôňu, oba typy substancií sa aplikujú na konkrétnu miesto na tele. Posilňujú alebo naopak ukludňujú vedomie, dodávajú odvahu a odhaľujú nové možnosti. Životné zmeny sú však v rukách samotných klientov.

Tradičné použitie

Aura-soma terapia je vhodná pre ľudí s nevyriešenými traumami z obdobia detstva a pri celkovej psychickej nevyrovnanosti. Táto terapia je vhodná pre každého, kto má chuť na sebe pracovať a odkrývať témy, ktoré sú častokrát bolestivé.

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Použitie emulzií na otvorené rany je kontraindikované, iné obmedzenia liečby neexistujú [41][42].

2.2.12 Autogénny tréning

Definícia a história

Autogénny tréning alebo „sebautvárajúce systematicé cvičenie“ je psychoterapeutická a psychohygienická metóda. Je to systematický nácvik ako si navodiť pomocou špecifických formuliek stav hlbokého pokoja a uvolnenia, podobného hypnóze.

Základy tejto metódy položil nemecký neuro-psychiater a psychoterapeut Johannes H. Schultz (1844-1970). V roku 1928 bola jeho metóda pomenovaná autogénny tréning. Až po druhej svetovej vojne, po roku 1953 sa začala metóda šíriť do sveta. Na území Českej republiky a Slovenska sa začala terapia používať v 70. rokoch. Dnes je používaná ako súčasť psychoterapie [43].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Autogénny tréning je založený na princípe autosugescie a takzvanej autohypnóze. Ide o pasívne oddanie sa špeciálnym formulákam, ktoré vyslovuje terapeut alebo sám klient. Vedomá predstava týchto formuliek vedie k ich realizácii a prináša pozitívne fyzické a psychické účinky. Cvičenie sa skladá zo šiestich stupňov: „tiaž, teplo, pulz, dýchanie, slnečná pleteň a hlava“. V každom cvičení je cieľom cítiť to, na čo navádzajú formulky. Napríklad formulky

navádzajúce cítiť teplo následnou autosugesciou vedú k fyzicky citelnému teplu, uvolneniu svalstva a zvýšeniu prekrvenia končatín. Autogénny tréning z počiatku vede psychiater alebo psychológ, zvyčajne je potrebných 6-12 týždňov na osvojenie si celého cvičenia. Ak človek zvláda celé cvičenie je vhodné ho praktizovať 3-4 krát denne po dobu 10-15 minút samostatne. Všetky pocity a myšlienky sa majú príjmať pasívne a nechávajú sa ľahostajne odznieť [43][44].

Tradičné použitie

Autogénny tréning je možné využiť pri telesných aj duševných ťažkostach rozličného charakteru. Môže pomôcť pri utváraní novej povahy osobnosti, ukludňuje a pravidelné cvičenie mení reakcie na kritické situácie. Metóda je užitočná pri psychohygiene ako prevencia zvládania stresu.

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Počas cvičenia sa môžu vyskytnúť autogénne výboje, nepríjemné pocity ako pláč, pocit pádu či deformácie tela, ktoré sa považujú za znak čistenia mozgu od negatívnych emócií, napäťia a spomienok. Kvalita cvičenia sa zvýši relaxačnou hudbou, aerobným tréningom alebo jógou. Autogénny tréning je vhodné kombinovať s inými psychoterapeutickými metódami. Kontraindikácie metódy nie sú špecifikované [43].

2.2.13 Autopatia

Definícia a história

Autopatia je samostatná celostná metóda so základmi v homeopatii, v ktorej sa používajú zriedené špecifické informácie, pochádzajúce najčastejšie zo slín, dychu či prány liečiacej sa osoby. Význam slova je „liečenie pomocou samého seba“. Autor terapie odmieta spojenie liečiť chorobu, dáva prednosť pozitívному liečeniu organizmu.

Korene homeopatie a autopatie siahajú do starých dôb Číny a Indie. Autor autopatie, Mgr. Jiří Čehovský, dlhodobo sledoval, že homeopati so zakladateľom Samuelom Hahnemannom, používali vysoko nariedenú informáciu z telovej tekutiny liečeného človeka. V roku 2002 pán Čehovský vymyslel autopatickú fláštičku, ktorá slúžila k domácemu riedeniu slín liečeného človeka a tým obnovil už dávno známe praktiky. V súčasnosti sa pravidelne konajú konferencie o autopatii v Českej republike a autor metódu dáva aktívne do popredia [45][46].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Filozofia autopatie vychádza z klasickej homeopatie, no jej princípy boli využívané už v dávnej histórii. „Liečenie pomocou samého seba”, prezentuje príprava autopathickeho preparátu, teda sliny, ktorá obsahuje špecifickú informáciu o liečiacej sa osobe, nariedenej vodou do jednohmotného stavu. Na princípe rezonancie stimuluje životnú silu a pomáha uzdravovať organizmus pri chronických a zjavne nevyriešiteľných stavoch. Podľa princípu autopatie, choroba je porucha v prúdení jemných energií, je to disharmónia tela a myslie teda v autopatii sa nelieči choroba ale človek. Sám autor autopatie potvrzuje, že je nutné, aby klient v liečbu veril, len vtedy môže liečba naozaj fungovať [45][46].

Tradičné použitie

Terapia sa osvedčila najmä pri liečbe atopickej dermatitídy, migrénach, alergiách a autoimunutných ochoreniach. Tiež je využívaná pri syndróme vyhorenia, nespavosti a na zlepšenie celkového zdravia pri oslabení imunity. Autopatia sa používa najmä pri chronických alebo opakovaných ťažkostiah [45].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Pri autopatii neboli špecifikované žiadne nežiaduce účinky, interakcie ani kontraindikácie. Slúži ako doplnková liečebná metóda [45].

2.2.14 Bachove kvetové esencie

Definícia a história

Je to prírodná terapia, v priebehu ktorej sa perorálne užívajú kvetové esencie, ktoré majú liečiť človeka ako celok. Kvetové esencie majú ovplyvňovať emočný stav pacienta, premeniť negatívne pocity na príjemné a upraviť duševnú disharmóniu [25].

Edward Bach, anglický lekár, bakteriolág, virológ vzdelávajúci sa v oblasti homeopatie a rastlín, pri svojej chorobe dospel k záveru, že pozitívne myšlienky stimulujú organizmus v boji proti chorobe. Taktiež bol presvedčený o liečivých účinkoch rastlín. V rokoch 1930-1935 zaznamenal 38 negatívnych stavov myslie, rozdelil ich do 7 kategórií a k nim priradil odpovedajúcich 37 kvetinových esencií, posledná, 38, bola horská voda. Momentálne sa terapia rozvíja na celom svete a niektorí výrobci vytvárajú nové esencie na konkrétné ochorenia [25][30].

Filozofia/ Mechanizmus účinku

Princípom metódy je vedomosť, že negatívne stavy myslé sú živnou pôdou pre vznik chorôb. Cieľom je identifikovať svoje negatívne stavy a na základe nich vybrať vhodné esencie. Negatívne stavy patriace do siedmich kategórií sú: strach, neistota a skleslosť, nedostatok záujmu o prítomnosť, osamelosť, precitlivosť na vplyvy a myšlienky, prílišná starostlivosť o druhých a skľúčenosť a zúfalstvo. Správne vybrané kvetové esencie majú premeniť negatívny stav, napríklad - nenávist' na stav pozitívny - lásku. Esencie sa predávajú ako materské tinktúry, z ktorých sa pripraví vlastný roztok. Aplikujú sa po kvapkách pod jazyk, alebo vo forme spreja. Presný mechanizmus účinku neexistuje. Neliečia sa nimi priamo choroby, ale uľahčujú uzdravovanie vďaka pozitívnej mysli, teda majú pôsobiť na úrovni nášho vedomia mechanizmom „vibračnej rezonancie“ [25][47].

Tradičné použitie

Tieto prostriedky sa používajú ako prevencia ochorení, doplnok liečby psychoafektívnych porúch alebo porúch správania [30].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Môže nastať dočasné zhoršenie psychického stavu na začiatku liečby, práca s negatívnymi pocitmi nie je zo začiatku prijemná. Telesné nežiaduce účinky liečby neexistujú, esencie postrádajú prítomnosť liečivej látky.

Bachove kvetové esencie sú výborným doplnkom ku akejkoľvek terapii, neinteragujú ani so žiadnou farmakoterapiou.

Žiadne obmedzenia terapie esenciami neexistujú, po upravení dávkovania sú odporúčané dokonca tehotným ženám a deťom [25].

2.2.15 Bankovanie

Definícia a história

Bankovanie je jednoduchý a bezpečný liečebný postup, v ktorom sa používajú banky. Prisávaju sa na pokožku, na ktorej vytvárajú prekrvené hematómy čím dokážu zmierňovať bolest', liečiť a odstraňovať funčné poruchy [48].

História bankovania je približne 5000 rokov stará, banky používali Babylončania a Egyptania či Hippokrates už 400 rokov p.n.l. Pred masívnym vývojom chemického

priemyslu, do prvej polovice 19. storočia, bankovanie používali praktickí lekári. Bankovanie je v súčasnosti používanou metódou hlavne masérmi a fyzioterapeutmi [48].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Cieľom bankovania je obnoviť samoliečiace schopnosti organizmu. Banky sa aplikujú na pokožku a vytvárajú podtlakom zhluky tekutín vystupujúcich z krvých ciev, v ktorých dôsledku vznikajú kožné podliatiny. Podliatiny sú silným prekrvujúcim podnetom, aktivujúcim lokálne aj všeobecné fyzické sily, tým nadobúda telo protizápalové účinky. Metóda sa rozdeľuje na terapiu segmentálnu a terapiu preladením. Terapia preladím je podstata bankovania, vyradzuje blokády spôsobené poruchovými ohniskami ochorenia. Segmentálny postup je uskutočňovaný cez reflexné dráhy, takzvané Headove dráhy, ktoré spájajú pokožku s orgánmi. Používa sa suché „nekrvavé“ a mokré „krvavé“ bankovanie. Suché bankovanie je založené na nahriatí banky nad liehovým plameňom, priložením ku pokožke, kde vytvori podtlak a hyperémiu. Narezaním ošetrovaného miesta pokožky lancetou a odsávaním krvi bankou sa prevádzka mokré bankovanie [48].

Tradičné použitie

Bankovanie sa používa pri zápalových ochoreniach, bolesti a funkčných poruchách. Hlavnými indikáciami sú ochorenia hlavy, dýchacích ciest, tráviacich orgánov, pohybového aparátu, močových ciest, nervovej sústavy, pohlavných orgánov alebo kardiovaskulárne ochorenia. Je účinné pri liečbe obezity či odstraňovaní celulítidy [48].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Je možné pocitovanie bolesti či citlivosti pokožky počas a po bankovaní, ktoré je však dočasné. Dôležité je, aby bola terapia praktikovaná odborne vzdelaným terapeutom, pretože nesprávnou technikou sa dá docieliť viacerým nežiadúcim účinkom. Po mokrom bankovaní môžu zostať malé jazvy. Metóda je vhodná ako doplnok klasickej medicíny, homeopatie, fytoterapie alebo akupunktúry.

Suché bankovanie sa nedoporučuje do 4. mesiaca tehotenstva kvôli riziku potratu. Obmedziť terapiu je nutné pri tuberkulóze a nádoroch, kedy sa banky nesmú aplikovať priamo nad epicentrum ochorenia, ostatné časti pokožky sú povolené. Kontraindikácie mokrého bankovania sú nádory, tuberkulóza, anémia, hypotónia, menštrúácia, poruchy rytmu srdca či krváčavé stavby [48].

2.2.16 Biofeedback

Definícia a história

Biofeedback je psychoterapeutická technika, pomáhajúca jednotlivcom získať kontrolu nad psychofyziologickými procesmi vlastného tela. V tejto metóde sa používajú elektrické prístroje, zaznamenávajúce telesné signály a prevádzajúce ich na vizuálne alebo zvukové signály [25][30].

Oficiálna história biofeedbacku začala v roku 1960. Boli známe vedomosti o mozgových rytmoch, elektroencefalografii a rozvíjali sa prístroje, vďaka ktorým sa mozgová aktivita dala zaznamenávať aj spracovať. Zásluhy za rozvoj terapie patria profesorovi Barrymu Stermanovi, ktorý v roku 1972 zverejnil použitie metódy u pacientky s epilepsiou, u ktorej došlo k vymiznutiu záchvatov. Na Slovensku sa metóde experimentálne venoval v roku 1979 doktor Krivulka, v rokoch 1980-1981 bola uvedená prvá štúdia biofeedbacku na Slovensku [49].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Princípom biofeedbacku je naučiť sa ovládať zdanivo nepodmienené funkcie organizmu, ako napríklad regulovať krvný tlak, teplotu tela, svalové napätie alebo trávenie. Biofeedback, alebo biologická spätná väzba, je metóda v ktorej sa používajú prístroje, ktoré stanovujú zmeny telesnej teploty či kriviek mozgových vln pacienta. Používa sa napríklad termometer, ktorým sa stanovuje miera úzkosti - rastúcou úzkosťou klesá teplota rúk. Merač elektrického odporu kože, (EOK), zaznamenáva odpor kože k slabému elektrickému prúdu, potenie rúk pri strachu a úzkosti zmenšuje odpor kože. Elektroencelafogramom, (EEG), sa meria elektrická aktivita mozgu, ktorá sa mení pri stresových a úzkostných stavoch. Na základe týchto hodnôt je klient školený terapeutom k tomu, aby svoje telesné funkcie zvládal detektovať a ovládať pomocou techník meditácie, relaxácie, dýchania či vizualizácie. Cvičenie vedie terapeut s prístrojom, ale je nutné, aby pacient aktívne trénoval techniky doma [25][30] [50].

Tradičné použitie

Pomáha pri migrénach a chronickej bolesti hlavy, panickej hyperventilácii a učí klienta kontrolovať a predvídať stres a úzkosť [49][51].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Neexistujú nežiadúce účinky tejto techniky, je neinvazívna, šetrná a bezbolestná. Je vhodnou súčasťou psychoterapie a ako doplnok farmakologickej liečby. Biofeedback nie je vhodná metóda pre klientov s maniodepresívnymi stavmi, pri strate kontaktu s realitou a pri nedostatku motivácie klienta [25][49].

2.2.17 Buteyko dýchanie

Definícia a história

Metóda Buteyko preučuje spôsob dýchania, optimalizuje okysličenie tela a tkanív.

Ruský doktor, Konstantin Buteyko, pracoval okolo roku 1950 v nemocnici pre smrtelne chorých pacientov, kde spozoroval, zvýšené dýchanie je znakom ochorení a blížiacej sa smrti. Prehľbjujúce sa dýchanie bolo podľa Buteyka znakom akútnych či chronických chorôb a tvrdil, že je možné pomocou dýchacích vzorcov predpovedať smrť. Na základe toho vymyslel techniku normalizácie dýchania, ktorú tvorí séria cvičení [26].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Zástancovia Buteyko dýchania predpokladajú, že rôzne ochorenia vznikajú ako dôsledok obranného mechanizmu tela, vyrovnať sa s nedostatom oxidu uhličitého. Buteyko dýchanie je založené na cvičení dýchania nosom a znížení zadržovania dychu. Používanou praktikou v tejto technike sú zalepené ústa na noc, aby sa podporilo dýchanie nosom. Cvičenia sa zvyčajne praktikujú päť týždňov, každý deň hodinu, v noci sa ústa zalepia a tiež sa doporučuje každodenná prechádzka a dýchanie nosom [26].

Tradičné použitie

Hlavnou indikáciou tejto techniky je astma, s cieľom zmierniť záchvaty, hyperventilácia alebo dýchacie problémy. Prospešná je pri srdcovo-cievnych ochoreniach, stimuluje metabolizmus, detoxikuje a čistí organizmus. Výhodou je možná samoliečba [26].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Buteyko dýchanie nemá nežiadúce účinky, ale je potrebné nepodceňovať klasickú liečbu a farmakoterapiu. Táto technika nie je jej alternatívou liečby, ale jej doplnkom [26].

2.2.18 Chiropraxia

Definícia a história

Chiropraxia je metóda, pomáhajúca zmierniť neuralgické bolesti chrbtice, klíbov a napraviť posunuté stavce odbornou manipuláciou s telom správnymi manuálnymi technikami. Lieči ale aj predchádza problémom muskuloskeletálneho charakteru. Názov metódy pochádza zo starogréckeho slova „cheir”-ruky a „praktos”-dokončený [25][30].

Prvé zmienky o dislokácii klíbov a posunoch stavcov vyslovil už Hippokrates 500 rokov p.n.l. V jeho šľapajách pokračoval Galenos, 1.-2. st.n.l., ktorý vedel, že z chrbtice vychádzajú nervy, môžu byť poškodené a spôsobovať bolest. Veľké množstvo naprávačov bolo v stredoveku, ale nezakladalo sa na vzdelených liečiteľoch, išlo skôr o laikov. Prvá škola modernej chiropraxie, Palmer school of chiropractic, bola založená v roku 1897, Danielom Davidom Palmerom. V súčasnosti je najpopulárnejšia chiropraxia v USA, kde sa nachádza približne 15 škôl, kde sa táto metóda štuje. Štúdium je štvorročné, zamerané na medicínske predmety. V Anglicku sú v súčasnosti 4 školy chiropraxie [25][26].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Neuralgické bolesti chrbtice, pány alebo klíbov často vznikajú narušením uloženia stavcov a následným stlačením príslušného nervu. Chiropraxiou je možné sa bolestí zbaviť. Chiropraktik najprv stanoví diagnózu pohmatom prípadne si pomôže rentgenovým snímkom, odhalí posunuté stavce a bolestivé miesta. Následne špeciálnymi hmatmi vyvíja terapeut náhly a silný tlak na klíb, ktorý sa vychýli zo svojej pozície. Chiropraxia by nemala bolieť, ale je bežné počas terapie počuť praskanie klíbov [25][26].

Tradičné použitie

Najčastejšie je vyhľadávaná pacientmi s bolestou chrbtice. Ide o problémy krčnej chrbtice, „seknutím” v krížovej oblasti, stuhnutej šije, sánky či bolestí hlavy. Rieši problémy po úraze, vyvrnuté klíby no dokáže pomôcť aj pri ORL ochoreniach, tráviacich tăžkostiah či dýchacích problémoch [25][26][30].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Po terapii sa dá očakávať bolest v ošetrovanej oblasti tela, bolest hlavy alebo celková únava. Tieto nežiadúce účinky sú mierne a dočasné. V Amerike existuje spolupráca medzi ortopédmi a chiropraktikami, niektoré chiropraktické úkony sú dokonca preplácané zdravotnou poisťovňou. Systém vzdelávania je však odlišný ako v európskych krajinách.

Metóda sa nedoporučuje pri osteoporóze, osteopénii, ankylozujúcej spondylitíde, pri infekčných alebo onkologických ochoreniach [25][26].

2.2.19 Čchi kung

Definícia a história

Doslovne čchi kung znamená „kultivácia, rozvíjanie energie“. Spája meditáciu s praktickým precvičovaním správnych cvíkov, čím prepája telo a myseľ a umožňuje plynulé prúdenie čchi, životnej energie [26].

Čchi kung patrí medzi terapiu tradičnej čínskej medicíny. Nálezy o praktikovaní tejto cvičebno-meditačnej metódy siahajú až do roku 5000 p.n.l., dokonca pred jógu. Z roku 168 p.n.l. sa zachovali nákresy, ktoré pripomínajú cvičenie čchi-kung. V 80. rokoch 20. storočia, po kultúrnej revolúcii v Číne, sa terapia začala celosvetovo rozvíjať [26].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Filozofia čchi kung obsahuje rysy budhizmu, taoizmu a súvisí s akupunktúnymi bodmi. Podstata zdravia je tradičnou čínskou medicínou definovaná ako voľné prúdenie čchi v tele a vďaka čchi kung je možné ho povzbudiť. Cvičenie sa praktikuje na vonkajšej a vnútornnej úrovni. Vonkajšiu úroveň tvoria séria cvíkov spojených s dychom, ktoré sa môžu sústrediti na konkrétné vnútorné orgány. Vnútorná úroveň je meditačná, založená na sústredení myseľ a vytvorení mentálnej energie [25][26].

Tradičné použitie

Táto metóda je doporučovaná na posilnenie imunitného systému, úľavu od stresu, posilnenie koncentrácie a na zlepšenie odtoku lymfy. Ako doplnková liečba sa odporúča pri cukrovke, kardiovaskulárnych ochoreniach, astme a chronickej bolesti [25][26].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Môžu nastať, ak sú cvíky praktizované nesprávne, preto je potrebné navštievovať kurzy, ktoré sú vedené odborníkmi. Pri čchi kung terapii nie sú známe interakcie s inou formou liečby. Je nutné, aby sa pacienti s kardiovaskulárnym ochorením, alebo komplikovaným zdravotným stavom poradili so svojím ošetrujúcim lekárom o vhodnosti tejto doplnkovej terapie. Avšak je možné terapiu praktikovať na vnútornej úrovni a teda je vhodná aj pre imobilných pacientov [25].

2.2.20 Čínska tradičná medicína

Definícia a história

Je to prastará východná medicína, ktorá pozerá na človeka ako na celok a lieči príčiny ochorení. Tradičná čínska medicína (TČM) je liečebný systém, ale aj filozofia a spôsob života [25].

Prvá písomnosť, ktorá sa týka TČM je spis z roku 2600 p.n.l. „Huang Di Nei Jing”, teda „Učebnica Žltého cisára o vnútorných ochoreniach”. V Číne je používaná tisícočia a nepatrí medzi historizujúce metódy, práve naopak sa neustále rozvíja a je stále populárnejšia aj na západe [26].

Filozofia / Mechanizmus účinku

TČM je celostná medicína, zaoberajúca sa jedincom, nie potlačením príznakov chorôb. Podľa TČM všetko na svete je energia *čchi*, ktorá je tvorená z protikladných zložiek jin a jang, ktorých vzájomné vzťahy ovplyvňujú všetky javy, teda aj zdravie. Choroba vzniká ich nadbytkom alebo nedostatkom. *Čchi* obieha v sieti dráh, meridiánoch. V Číne je rovnocenou k západnej medicíne [25][26].

TČM využíva akupunktúru, akupresúru, fytoterapiu, masáže, cvičenie, energetickú dietetiku, feng šuej a ďalšie iné čiastkové metódy. Je to komplexný medicínsky systém. Prehliadka u čínskeho lekára prebieha určením porušenia rovnováhy pacienta, lekár predpisuje bylinné zmesy na mieru pre pacienta. Australian Therapeutic Goods Administration vydáva osvedčenie o „správnych výrobných postupoch” vo výrobe zmesí, (GMP), výrobky takto označené majú zaručenú kvalitu [25].

Tradičné použitie

V závislosti od krajiny sa líši použitie TČM. V Číne je rovnocenná k západnej medicíne, v Európe a vo svete stále narastá % pacientov, ktorí využijú čínsku medicínu preventívne, alebo na liečbu rôznych ochorení a disharmónií [25][26].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Jedným dočasným nežiadúcim účinkom liečby zvykne byť počiatočná nevoľnosť a tráviace potiaže. Neexistuje všeobecná kontraindikácia liečby tradičnou čínskou medicínou, no užívanie jednotlivých bylinných liekov môže byť pri určitých pacientoch kontraindikované [25].

2.2.21 Detoxikácia

Definícia a história

Detoxikácia je prírodná metóda odstraňovania vplyvov škodiacich organizmu a toxínov.

História siaha do nepamäti, pôsty a vynechávanie jedla boli doporučované ako súčasť náboženstva, ale aj rešpekt k sebe a prírode. Detoxikácia je skôr oblasťou východnej medicíny-ájurvédy a tradičnej čínskej medicíny, západná medicína jej momentálne neprikladá veľký dôraz. Podľa ájurvédy je toxín „áma“-jedovatá látka. Hippokrates aj Paracelsus poznali účinky detoxikácie a sami ju predpisovali. V súčasnosti zažíva detoxikácia veľký boom, je súčasťou liečenia celostnou aj prírodnou medicínou [52].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Účelom detoxikácie je zbaviť sa všetkých odumretých buniek a tkanív, ktoré sa v organizme hromadia, spomaľujú regeneráciu orgánov a sú základom chorôb ako je cukrovka, alergie či rakovina. Tvoria sa na základe sedavého spôsobu života, stresu, používania chemikálií, liekov a prijímania prechemizovanej stravy. Škodlivé látky sú všade naokolo a organizmus ich prijíma bez rozdielu [53]. Očista organizmu je prostriedok k obnoveniu rovnováhy a nastoleniu regeneračných procesov. Prebieha v dvoch fázach, prvá biotransformačná, v ktorej dochádza k zmene molekúl látok. V druhej fáze, sa tieto látky menia na molekuly rozpustné vo vode a dostávajú sa z organizmu žlčou alebo obličkami. Hlavnými detoxikačnými orgánmi sú pečeň, obličky, koža, plútca, lymfatický systém a hrubé črevo [53].

Pri detoxikácii sa kladie dôraz na obmedzenie bielkovinovej stravy, ktorá prekysľuje organizmus, pitie dostatočného množstva vody, obmedzenie kofeínu, alkoholu a samozrejme cigaret. Patrí k nej pravidelný pohyb, podpora črevnej mikroflóry a dostatočný príjem vlákniny. Doporučuje sa kvalitná prírodná kozmetika na pokožku, aby cez ňu toxíny neprenikali do organizmu a osvedčila sa podpora lymfatického systému, lymfodrenážami. Očista tela je metódou celostnej medicíny, ktorá využíva aj prírodné produkty. V súčasnosti existuje nespočetné množstvo voľnopredajných produktov na detoxikáciu pečeňe či tráviaceho traktu, je však nutné pochopiť, že detoxikácia je komplex úkonov, nestačí užívať detoxikačné tablety je nutná aktívna spoluúčasť klienta na vlastnej detoxikácii [52][53].

Tradičné použitie

Detoxikácia je doporučovaná ako prevencia u zdravých ľudí, pri chronických ochoreniach, pri prekonávaní závislostí, na zvýšenie plodnosti alebo pri celkovom nevysvetliteľnom dyskomforcie organizmu [53].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Ak je detoxikácia vykonávaná správne, prípadne pod dohľadom nemali by sa dostaviť žiadne nežiadúce účinky. Ak sa vyskytne vyrážka, slabosť, bolesti, nespavosť a iné je to znamenie toho, že detoxikácia neprebieha správne a je nutné kontaktovať odborníka. Je súčasťou celostnej medicíny, ale jej prvky sú využívané výživovými poradcami. Obmedzenia v detoxikácii sú pri tehotných a kojacích matkách a deťoch do 16 rokov [53].

Kontraindikovaná je pre diabete 1. typu, u ľudí nad 70 rokov, pri akútnejch zápalových ochoreniach, pri niektorých typoch nádorov, pri angíne, chrípke a strachu z detoxikácie [53].

2.2.22 Dornova meóda

Definícia a história

Zmyslom Dornovej metódy je vrátiť polohu klíbov do ich pôvodnej pozície. Táto celostná metóda sa zaoberá príčinou problémov pohybového aparátu a posupuje od základov [54].

Autorom metódy je Nemeč Dieter Dorn, ktorý sa v 70. rokoch 20. storočia priučil základom liečiteľskej techniky. Jeho učiteľom bol Josef Miller, no Dorn techniku rozvinul, domyslel a pomenoval ju až Dornovi žiaci. Po 40. rokoch praktikovania metódy v Európe, sa metóda začala používať aj v Číne [54].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Podľa Dorna, dlhodobá nesprávna poloha klíbov, svalov či kostí v tele, negatívne vplýva na vnútorné orgány a v neposlednom rade na psychiku človeka. Platí to aj naopak, psychika človeka ovplyvňuje postavenie konštrukcie tela. Vrátením klíbov a stavcov na pôvodné ideálne miesto sa naštartuje v tele aj myslí proces sebaobnovy. Predtým zablokované miesta sa uvolnia a môže cez nich znova prúdiť energia. Dôležitú úlohu v terapii zastáva dýchanie, ktoré by malo byť pomalé a uvolnené, výdychom prichádza uvolnenie a nádychom napätie. Dornova metóda je vyvinutá tak, aby terapeuti naučili klientov ako cvičiť a klienti sami aktívne pristupovali k samoliečbe [54][55]. Úlohou terapeuta je klientovi vysvetliť okrem cvičenia aj ako správne sedieť, chodiť a akým pohybovým stereotypom sa vyhýbať. Terapeut

stále začína vyšetrením dolných končatín a pánovového kĺbu, ktoré predstavujú základ celej kostrovej konštrukcie. Terapia je manuálna, používajú sa v nej ruky, prsty a pomôcky ako uterák, banky a ľubovníkový olej. Je veľmi šetrná a mala by byť bezbolestná [54].

Tradičné použitie

Metóda sa používa pri problémoch pohybového aparátu. Koriguje sa rotácia kolena, lakt'a, vybočenie pány, bedrovej, hrudnej a krčnej chrabtice, skolioza, posunutá kostrč, pracuje sa s vbočenými palcami, čeľustnými kĺbami a posunutými stavcami chrabtice. Je možné jej použitie u novorodencov a detí napríklad na korekciu bedrových kĺbov. Na všetky problémy sú vypracované cvičenia pre samoliečiteľov [54].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nežiadúcim účinkom sa dá vyhnúť rešpektovaním všetkých kontraindikácií. Metóda využíva techniky masáže a bankovania. Je prínosná ako doplnok klasickej medicíny, ale nie v priebehu myorelaxačnej liečby. V žiadnom prípade sa nesmie používať Dornova metóda pri osteoporóze, rakovine kostnej drene, kože a kostí, reumatoidnej artrítide, artróze 4. stupňa, ráštepe chrabtice a počas chemoterapie. Realítvne obmedzenia sú úrazy behom posledných šiestich týždňov, zápal, operácie chrabtice, umelý kĺb, detská mozgová obrna a manipulácia s pánvou minimálne 3 mesiace po pôrode [54].

2.2.23 Dramaterapia

Definícia a história

Dramaterapia je liečebná metóda s prvkami dramatického umenia. Využíva kreativitu, excentrickosť, imagináciu a navodzuje divadelný odstup od problému [56].

Účinky dramatického divadla boli známe už Aristotelovi, Celius Aurelius priradzoval divadelné liečebné postupy ku konkrétnym psychickým ochoreniam. Naprieč storočiami sa využívalo divadlo ako výchovne - liečebná disciplína, spájaná s psychiatrickými pacientmi na klinikách. Peter Slade, výchovný dramatik z USA, ako prvý použil pojmom dramaterapia v roku 1939 vo svojej prednáške. V roku 1976 bola založená Britská Asociácia Dramaterapeutov v Anglicku, ktorá bola v roku 1997 zaregistrovaná a stala sa profesijnou komorou britských dramaterapeutov. Na Slovensku má dramaterapia od roku 1967 základňu na Inštitúte špeciálnej a liečebnej pedagogiky na Filozofickej fakulte UK v Bratislave [56].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Dramaterapia umožňuje spôsob vyjadrenia hlbokých a ľažko vyjadritelných pocitov a myšlienok, väčšinou neverbálnou expresiou. Terapia sa realizuje prostredníctvom role, teda klient a terapeut hrajú určité role, podstatou ktorých je uľahčenie náhľadu klienta do svojich vlastných životných udalostí. Metóda je založená na „prehrávaní“ zažitých situácií, pocitov a životných úloh. Dramatherapeut viedie klienov k experimentovaniu v oblasti komunikácie, rozvíjaniu uvedomelých pohybov a hlasov. Metóda obsahuje osem liečebných krokov:

1. zainteresovanie klienta na tvorivom procese,
2. pomenovanie role,
3. hranie a prepracovanie rolí,
4. vytvorenie alternatívy pre rolu a experimentovanie s rolou,
5. špecifikácia kvalít role klientom,
6. pochopenie vlastnej reality klienta na základe fiktívnej role,
7. integrácia rolí do reality a
8. sociálne modelovanie. Terapia rozvíja sebadôveru, sebaúctu, učí

zvládať a kontrolovať emócie a pomáha prijať obmedzenia a možnosti klienta [56].

Tradičné použitie

Dramaterapia sa využíva pri duševných ochoreniach, traumách, deťoch s ADHD, používa sa najmä pri mentálne postihnutých klientoch. Je využívanou terapiou klientami s vývojovými poruchami učenia a chovania, jedincami trpiacimi sociálnym vylúčením, alebo klientami vo výkone trestu [56].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Je zaradzovaná medzi aplikovanú psychoterapiu, viedie ju najčastejšie psychoterapeut s divadelným vzdelaním. Môže sa definovať ako jedna z disciplín arteterapie. Nedajú sa definovať všeobecné kontraindikácie tejto metódy [56].

2.2.24 EFT metóda

Definícia a história

Emotional freedom techniques (EFT), slovensky techniky emočnej slobody, je sada energicko-psychologických techník pomáhajúcich osloboodiť mysel od negatívnych emócií a stať sa slobodným vo vštkých sférach života [57].

Základom pre EFT metódu bola metóda TFT = Thoughts field therapy, terapia myšlienkových polí, ktorú vyvinul v 70. rokoch americký psychoterapeut Dr. Roger Callahan. V tej dobe sa inžinier Gary Craig zaoberal metódou NLP neurolingvistickým programovaním, ktorého TFT metóda nadchla, pozmenil ju a vytvoril jednoduchšiu metódu EFT. Začala sa rýchlo šíriť cez USA a do sveta, dnes je využívaná v alternatívnej medicíne, psychiatrami a psychológmi [57].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Callahanova filozofia tkvie v predstave spojnice tela so psychikou v energetickom systéme. Na ňom je založený princíp EFT metódy, ktorá lieči problémy na energetickom systéme, nie v psychike alebo vo fyzickom tele. Choroba = stres, psychický alebo fyzický, podľa EFT vzniká emočným záznamom negatívnej súsenosti do energetického systému človeka. Pri terapii sa najprv stanovuje problém, určí sa subjektívna jednotka stresu (bolesti, trápenia) od 0-10, nasleduje ľukanie na určené body s opakováním fáz : „*Aj napriek tomu že mám príam sa a mám sa rád.*“ Metóda má harmonizovať energetický systém a vyliečiť fyzické či psychické problémy [57].

Tradičné použitie

Metóda sa používa ako univerzálna liečebná metóda, pre fyzické a psychické zdravie a je vhodná pre každého. Pomáha hlavne pri fóbiách, strachu, závislostiach, problémoch s nadváhou a jojo-efektmi, u detí s ADHD a pri nočnom pomočovaní [57].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Žiadne nežiaduce účinky a kontraindikácie terapie nie sú špecifikované. Je vhodná pre každého a jej technika sa dá používať v rámci samoliečby, vyškoleným terapeutom či psychoterapie pod vedením psychológa [57].

2.2.25 Endogénne dýchanie

Definícia a história

Endogénne dýchnanie je súhrn dýchacích cvičení, ktorý podstatne zvyšuje imunitu, zaistíuje lepšie zdravie a spomaľuje starnutie. Nacvičuje sa pomocou „Frolovho dýchacieho trenážéra“ [58].

Autorom metódy je ruský vedec Vladimír F. Frolov (1938-2009), ktorý sa celý život snažil vylepšiť svoje podlomené zdravie. Inšpirovala ho metóda dýchania podľa doktora

Buteyka na princípe zvýšenia oxidu uhličitého v tele. Ďalšia inšpirácia bola metóda podľa R.V. Sterlova o znížení koncentrácie kyslíka v organizme. Analyzoval ich nedostatky a v roku 1989 sa mu vnučila predstava vytoriť „prístroj pre každého človeka“, ktorý by zaistoval Buteykov aj Sterlov princíp. Frolov zistil, že malý odpor kladený dýchaniu má pozitívny vplyv na zdravie. V septembri 1989, bol zestrojený „Individuálny Frolov dýchací trenažér“. Frolov svoju metódu potvrdzoval experimentami [58].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Princípom endogénneho dýchania je vybudovať si návyk vytvárania kyslíka v bunkách. Podstatou je cvičenie za pomoci trenažéra zmeniť spôsob dýchania, vďaka tejto zmene telo dokáže poraziť rôzne ochorenia. Trenažér zaistuje odpor pri výdychu, hypoxiu (nedostatok kyslíka) a zároveň hyperkapniu (zvýšenú koncentráciu oxidu uhličitého) v plúcach. Vzduch, ktorý sa pri endogénnom dýchaní prijímá, zodpovedá vzduchu v nadmorskej výške 1600-2000 m.n.m. Vzduch je redší a núti organizmus k lepšej látkovej výmene. Pravidelné cvičenie pomocou trenažéra spevňuje dýchacie svalstvo, aktivuje plúcny systém a stimuluje využitie nahromadenej energie v organizme, ktoré spôsobuje rozličné ochorenia. Výsledky sa dostavia po minimálne pol roku pravidelného cvičenia [58].

Tradičné použitie

Používa sa ako prevencia aj liečba CHOPN, astmy, chronickej bronchitídy, angíny pectoris, hypertenzie 1. a 2. stupňa, aterosklerózy, diabetu mellitu, paradentózy, prostatitídy, tuberkulózy, schizofrénie, epilepsie, Alzheimerovej choroby či alkoholizmu. Endogénne dýchanie pôsobi pozitívne na kohokoľvek a pre svoju univerzálnosť je metóda vhodná pri rôznych problémoch [58].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Metóda je bezpečná, ale je potrebné prísne dodržiavať kontraindikácie, ktorými sú akútne infekčné ochorenia, respiračné zlyhanie, hypoxémia, hyperkapnia, kardiostimulátory, protetické srdcové chlopne a opakujúce sa plúcne krvácanie [58].

2.2.26 Energo-informačné preparáty

Definícia a história

Energo-informačné preparáty sú špecificky zamerané moderné detoxikačné prípravky, pôsobiace na jednotlivé orgány či skupiny toxínov [59].

Ich autorom je lekár celostnej medicíny MUDr. Josef Jonáš, založil metódu C.I.C. - Controlled inner cleansing = riadená a kontrolovaná metóda detoxikácie, v ktorej sú využívané energo-informačné preparáty [60].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Sú to rastlinné preparáty, ktoré fungujú na princípe energetických vibrácií rastlín a ich elektronicky vložených informácií na riešenie konkrétnych problémov. HDTx-technológia umožňuje vložiť spektrálne informácie o toxínoch do nosiča. Pomocou užívania energo-informačného preparátu sa zdeľujú organizmu informácie o tom, ako sa má toxínov zbaviť [60].

Tradičné použitie

Používajú sa na široké spektrum ochorení, ktorých základom liečby je detoxikácia organizmu. Existujú aj preparáty na veterinárne použitie [59].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Môžu nastať prejavy detoxikácie ako je vyrážka či nespavosť, vtedy je vhodné poradiť sa s odborníkom a prípadne dočasne liečbu vysadiť. Nachádzajú svoje využitie najmä v celostnej medicíne. Žiadne kontraindikácie energo-informačných preparátov nie sú špecifikované [59].

2.2.27 Etikoterapia

Definícia a história

Etikoterapia je v podstate psychoterapia, založená na odstraňovaní negatívnych pocitov a vlastností duše, ktoré môžu dlhodobým vplyvom na človeka spôsobovať ochorenia rôzneho charakteru. Etický, inak mravný stav človeka môže ovplyvniť zdravotný stav človeka [61].

Český lekár Ctibor Bezděk (1872-1956), dlhodobo pozoroval ako mravnosť jeho pacientov ovplyvňuje ich zdravie, odklonil sa od klasickej medicíny a vytvoril liečebný systém prirodenej mravnosti, etikoterapiu. Aplikoval ju v klasickej medicínskej praxi vo svojej pražskej ambulancii. Po roku 1918 pôsobil na Slovensku v Ružomberku ako praktický lekár a v tom čase zorganizoval skupinu Červený kríž. Etikoterapiu sa zaoberajú lekári a psychoterapeuti na území Slovenska, Českej republiky, v popredí MUDr. Vladimír Vogentalz a Poľska, najmä Valerij Sinelníkov [61].

Filozofia / Mechanizmus účinku

V etikoterapii sa predpokladá, že každé fyzické ochorenie má svoj pôvod v duševnej oblasti a dlhodobé zlé pocity sa dokážu zhmotniť na fyzické ochorenia. Vnútorná mravnosť a svedomie ovplyvňuje fyzické a psychické zdravie jedinca. Etikoterapia sa zameriava na zmeny zlozvykov myслe, odstránenie zlých myšlienok a pocitov, nachádzanie nových životných postojov, viery a pátra po príčine ochorení s ktorých dôsledkami sa už zaoberá klasická medicína. Princípom je nebrať chorobu ako nepriateľa, ale nájsť čo nám choroba o nás chce povedať. Mnohí psychoterapeuti využívajú etikoterapiu vo svojej praxi, dá sa povedať, že etikoterapia je nadstavba klasickej psychoterapie a teda neexistuje priama hranica medzi týmito terapiami [61].

Tradičné použitie

Je používaná pri psychoterapii a teda rôznych psychických a fyzických ťažkostíach. Je vhodná aj pre deti a bežne etikoterapiu podstupujú rodičia, kde im terapeut poradí ako s dieťaťom pracovať [61].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Je dôležité, aby bola terapia vedená odborne a aby terapeut do terapie nezasahoval, len ju viedol a nechával klientovi voľnosť. Etikoterapia pomáha dostať dušu a telo do harmónie. Kontraindikácie terapie nie sú špecifikované [61].

2.2.28 Feldenkraisova technika

Definícia a história

Technika nenásilného cvičenia, ktoré pomáha prevychovať zlé návyky svalov pri pohybe či posteji a uvedomenie si slobody pohybu tela je definíciou Feldenkraisovej metódy [25]. Zakladateľom metódy je ruský inžinier, fyzik a inštruktor džuda, Moshe Feldenkrais, ktorý žil v rokoch 1904-1984. K vyvinutiu tejto metódy ho inšpirovalo vlastné zranenie kolena, kedy podrobne skúmal spôsob nadobudnutia stratenej pohyblivosti. Táto metóda je využívaná dodnes hlavne pri chronických bolestiach pohybového aparátu [25][30].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Princípom techniky je uvolniť a obnoviť ohybnosť pohybového aparátu. Flexibilita je obmedzená každodeným stresom a zlými pohybovými návykmi. Existujú dve formy výuky. Skupinové cvičenie nazvané „uvedomenie pohybom”, ktoré slúži najmä preventívne a individuálna „funkčná integrácia”, kedy je cvičenie zamerané na určitý problém. Cvičenie

prebieha kľudne a nenásilne, terapeut polohuje telo do pozícií, ktoré sú preňho neobvyklé či neprirodzené [25][26][30].

Tradičné použitie

Feldenkraisova technika je vhodná pri bolestiach pohybového aparátu. Patrí sem napríklad artriticcká bolesť alebo poúrazové stavy. Je vhodná aj ako prevencia každodenných bolestí spôsobených zlým držaním tela, sedením a stratou pružnosti [25].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nežiaduce účinky cvičenia sa bežne nevyskytujú, ak je technika prevádzaná správne pod dohľadom vyškoleného terapeuta. Metóda neinterahuje s inými metódami ani farmakoterapiou. Neexistujú kontraindikácie tejto techniky, keďže je nenásilná a jemná. Je vhodná pre všetky vekové kategórie [25][26].

2.2.29 Felinoterapia

Definícia a história

Felinoterapia je metóda využívajúca pozitívnu interakciu medzi človekom a mačkou.

Historicky mačky zohrávali výsadné postavenie v starovekých civilizáciách, najmä v Egypte, kde mačky uctievali a zboštievali. Teóriu biofilnosti ľudí založil biológ E. O. Wilson, ktorý zastával názor, že človek potrebuje k svojmu životu zviera. Felinoterapia sa rozvíjala spolu s canisterapiou (terapia psami), od 8. do 9. storočia boli používané ako doplnkové terapie zdravotne hendikopovaných osôb v Belgicku. V 19. storočí bolo v Bethale založené centrum pre epileptikov, kde sa využívala aj felinoterapia. V roku 1992 vznikla medzinárodná asociácia zaobrajúca sa výskumom a praktickou aplikáciou interakcií zviera-človek. Na Slovensku felinoterapiu zaviedol ako prvý Domov dôchodcov a domov sociálnych služieb v Kremnici [62].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Všeobecným cieľom felinoterapie je navodiť klientovi príjemne pocity a emočné zážitky. Existuje viac zameraní felinoterapie, využíva sa „Animal Assisted Activities - AAA“ - aktivita pomocou mačiek, „Animal Assisted Education - AAE“ - vzdelávanie pomocou mačiek a „Animal Assisted Therapy - AAT“ - terapia pomocou mačiek. Mačky majú špecifické chovanie, ktoré je nezávislé a neviazané na človeka, ale na prostredie. Vďaka pozorovaniu mačky a jej signálov sa klienti učia rešpektovať zvieratá a následne aj ľudí.

Felinoterapia prebieha návštevným spôsobom, chovateľ a mačka sú navštevný tím a pravidelne dochádzajú do cielového zariadenia. Využívajú sa rôzne plemená mačiek, ale nedá sa podľa neho presne stanoviť ich povaha. Dôležitosť pri felinoterapii hrá dôvera medzi chovateľom a mačkou. Vyberajú sa hlavne priateľské, pokojné a socializované mačky [62].

Tradičné použitie

Felinoterapia používaná u detí navodzuje príjemné pocity, precvičuje jemnú motoriku, zdokonaluje komunikačné schopnosti. U seniorov zpríjemňuje život a dopĺňa nedostatok sociálneho kontaktu, znižuje napätie a krvný tlak. Je vhodná pre všetky vekové kategórie [62].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nežiaduce účinky sú vylúčené dodržiavaním kontraindikácií, ako sú alergia na srst, akútne stavy, panický strach z mačiek a nesúhlas klienta s terapiou. Felinoterapia je vhodná ako doplnok psychoterapie a psychohygieny [62].

2.2.30 Feng shui

Definícia a história

Feng shui, (šuej), je metóda zaoberajúca sa vzájomným pôsobením prostredia a človeka. V doslovnom preklade znamená „vietor a voda“. Vzájomné prúdenie, interakcie vody a vetra vyjadruje energiu *čchi*, ktorá je podstatou tejto metódy. Vie vnieť zdravie a šťastie do života a priestorov [63].

Základy feng shui sa zrodili už pred 6000 rokmi v Číne, Egypťe či Indii. Kamene ako napríklad Stonhange mali slúžiť k zberu a šíreniu energie, aby oživili určitú oblasť. Tiež pyramídy a chrámy, ktoré sa konštruovali tak, aby vychádzajúce slnko svetilo priamo do stredu objektu a sústredili tak v sebe energiu zo zeme, slnka či kozmickú energiu. Za zakladateľa feng shui je považovaný filozof Fu-si, ktorý ako prvý vedome použil filozofiu feng shui na výstavu budov. V minulosti sa zriaďovali podľa feng shui cintoríny, dnes sa využíva bežne v domácnostiach či akýchkoľvek obytných priestoroch priestoroch [63].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Feng shui predpokladá, že v každej ľudskej bytosti je energetické pole, v ktorom prúdi energia a roznáša myšlienky, pocity, emócie či nápady po celom tele. Princípom je predpoklad že, energia okolitej atmosféry priestoru komunikuje s povrhom tela a ovplyvňuje náladu, emócie a pocity. Teda premiešava sa energia priestoru s energiou človeka a navzájom sa

ovplyvňujú. Feng shui učí spôsob uloženia nábytku podľa svetových strán, študuje tvary a materiály, predmety, uloženie dverí tak, aby bolo prúdenie energie ideálne a pre ľudí prospiešné [63].

Tradičné použitie

Feng shui je možné použiť na rôzne oblasti životných problémov, hlavne ak súvisia s obdobím prešťahovania sa alebo náhlou zmenou prostredia. Používa sa na upevnenie vzťahov, rodinného života, na podporu zdravia, financií, kreativity či sebavedomia [63].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Žiadne nežiaduce účinky metódy neexistujú. Slúži ako doplnková, nie je zázračná stále je nutné aktívne pristupovať k vlastným problémom. Feng shui je ako doplnková metóda vhodná k ostatným metódam rôzneho charakteru. Neexistujú omezenia využívania tejto metódy [63].

2.2.31 Fytoterapia

Definícia a história

Fytoterapia alebo bylinkárstvo je liečba rastlinami a patrí medzi najrozšírenejšie prírodné liečebné metódy na svete. Slovo pochádza z gréckeho „fyton“ = rastlina a „therapeia“ = liečba [30].

História fytoterapie je pravdepodobne stará ako ľudstvo samo, no prvé doklady o liečivom použití rastlín pochádzajú z neandertálskeho hrobu v Kurdistane asi 60 000 rokov p.n.l. [25]. Liečivý účinok rastlín využívali všetky staroveké civilizácie. Nájdený papyrus s niekoľko sto liečivými rastlinami a ich indikáciami pochádza z doby asi 1500 rokov p.n.l. Rozmach fytoterapie trval až do 19. storočia kedy sa začala vyvíjať západná medicína, no napriek tomu zahráva liečba rastlinami podstatnú úlohu dodnes. Je dôležitou súčasťou tradičnej čínskej medicíny [25].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Vo fytoterapii sa lieči na základe princípu klasickej medicíny, choroba sa lieči jej opakom teda predpisujú sa rastliny, ktoré pôsobia proti chorobe. Využívajú sa všetky aktívne látky obsiahnuté v rastline a kombinovaním rastlín pôsobia na seba synergicky. Ich účinok sa vzájomne posilňuje. Tým, že je fytoterapia predchodyňou farmakológie účinkuje podobným

mechanizmom ovplyvňovania receptorov. Vzdelanie v oblasti byliniek majú najmä farmaceuti a bylinkári, fytoterapiu môže navrhnúť aj naturopat [25][26].

Tradičné použitie

Používa sa na bežné ochorenia, pre ktoré existuje aj syntetická liečba. Môže pomôcť pri neurovegetatívnych, kožných, obehových a iných problémoch rôzneho charakteru [25].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nežiaduce účinky má každá rastlina individuálne, je nutné liečbu nepodceňovať a pri pochybnostiach sa obrátiť na farmaceuta alebo ošetrojúceho lekára. Tiež je podstatné dodržiavať doporučené dávkovanie a pri samoliečbe užívať len tie bylinky, ktoré sú známe.

Fytoterapia sa dobre dopĺňa s klasickou medicínou, diagnózu stanovuje stále diplomovaný lekár čínskej alebo klasickej medicíny. Pod fytoterapiu patrí aj gemmoterapia a aromaterapia. Dôležité je dodržiavať kontraindikácie použitia, ktoré sú pre každého pacienta individuálne. Pri vážnych ochoreniach je odporúčaná ako doplnková liečba ku klasickej medicíne [25][26].

2.2.32 Gemmoterapia

Definícia a história

Gemmoterapia je terapia využívajúca aktívne látky pupeňov, „gemma” alebo iných zárodočných tkanív rastlín. Okrem pupeňov sa používajú mladé listy, korene či výhonky a to z pravidla čerstvé na výrobu tinktúr, sprejov alebo produktov na vonkajšie použitie [64].

Základy terapie položil ukrajinský profesor, Vladimír Petrovič Filatov (1875-1956), ktorý experimentoval s rastlinným materiálom a vynášiel pojem „biogénny stimulátor”, teda rastlinná droga so zosíleným účinkom. Jeho práca inšpirovala Dr. Henryho z Bruselu, ktorý ako prvý začal skúmať výťažky z pupeňov a ich následné riedenie. V roku 1954 francúzsky homeopat O. A. Julian, metódu rozpracoval, aby sa dala prakticky používať. Do Európy však metóda prenikala veľmi pozvoľna, je využívaná najmä francúzskymi homeopatmi. V Českej republike (ČR) Josef A. Zentrich a Jiří Janča dali dokopy Herbár liečivých rastlín, ktorý veľmi pomohol rozvoju gemmoterapie. Gemmoprípravky sa v súčasnosti užívajú v Nemecku, Belgicku, Francúzsku, Taliansku, Švajčiarsku, Kanade, v ČR a na Slovensku [64].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Gemmoterapia využíva liehoglycerínové maceráty čerstvých pupeňov či zárodočných

tkanív s množstvom rastových faktorov. Gemmoprípravky sú zriedené v pomere 1:10, teda homeopatická potencia D1. Liečba je založená na užívaní nešpecifických drenážnych prostriedkov a následne špecifických prostriedkov na konkrétny problém. Drenážne, očistné, gemmoterapeutiká zbavujú organizmus toxínov a sú dôležitou súčasťou terapie. Gemmoterapeutiká dodávajú telu rastlinné látky, ktoré pôsobia stimulačne na celý organizmus. Najčastejšie dávkovanie tinktúr v našich zemepisných šírkach je 1 kvapka/1 kg/deň, závisí však od konkrétnej terapie a váhy osoby. Liečba môže byť akútnej alebo dlhodobá [64].

Tradičné použitie

Gemmoterapia je používaná na množstvo problémov, v súčasnosti úspešne lieči najmä borreliózu či neplodnosť. Používa sa pri alergiách, kožných ochoreniach, detoxikácii, podpore imunuty, geriatrickej problematike, hypertenzii, vysokom cholesterole, ochoreniach pohlavného ústrojenstva, a ďalších ochoreniach [64].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Možné dočasné zhoršenie stavu sa môže vzskytnúť najmä na začiatku detoxikačnej fázy liečby. Pri užívaní brezy je možný laxatívny účinok, vtedy je nutné znížiť dávku.

Môžu nastať interakcie s potravou, preto užívanie je nastavené 15-30 minút pred jedlom alebo 30 a viac minút po jedle. Jednotlivé alergie je nutné konzultovať na zmenu účinných látok s gemmoterapeutom [64].

2.2.33 Hagioterapia

Definícia a história

Hagioterapia je forma bibliografie, z gréčtiny „hagios” = svätý, posvätný a „therapia” = liečba. Patrí medzi čiastkové psychoterapeutické metódy, v ktorej sa pracuje s posvätnými biblickými textami.

V. E. Frankl (1905-1997), česko-rakúsky psychiater a neurológ, vyvinul psychoterapeutickú metódu zvanú „logoterapia”, terapia ktorej základom je mať túhu po zmysle života. V logoterapii využíval aj postupy hagioterapie, biblické príbehy podľa neho poskytujú inšpiráciu a ciele, ktoré môžu človeku pomôcť bez ohľadu na náboženské vyznanie. Eugen Drewermann teológ a psychoanalytik, vypracoval hlbinnno-analytický prístup k Biblia, podľa ktorého autori Biblie premietali do jej textu a príbehov archytypálne typy sveta a tým je

Biblia liečivým prostriedkom pre čítaťa. Dnes je hagioterapia využívaná metóda medzi psychológmi a psychiatrami [65][66].

Filozofia / Mechanizmus účinky

Princípom hagioterapie je chápať Bibliu ako zrkadlo, ktorej jednotlivé príbehy poukazujú na rôzne zákutia ľudskej duše. Biblické texty sa hlbine-analyticky vykladajú a aplikujú sa na vzťahy a komunikáciu medzi ľudmi. Rozoberá sa ich dej, morálny konflikt a charakter jednania osôb v texte, postupne tak vystupujú na povrch osobné problémy pacienta. Prebieha ako skupinová psychoterapia, ktorej cieľom je očistiť život od nefunkčných vzorcov správania, uvedomiť si hodnoty vlastného morálneho systému a rozvinúť schopnosť človeka slobodne prehodnotiť svoje životné postoje. Pri terapii si klienti medzi sebou a s terapeutom tykajú a využívajú symboly ako meč a perly [65][66].

Tradičné použitie

Používa sa pri osobách s nedostatkom morálnych hodnôt, porúchách motivácie, poruchami osobnosti a prežívania životného zmyslu. Hagioterapia je využívaná najmä na oddelení závislosti [65][66].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Hagioterapia je ako čiastková metóda psychoterapie využívana psychoterapeutmi a psychiatrami na adiktologických oddeleniach. Je teda vykonávaná odborne a nehrozia žiadne nežiaduce účinky liečby, terapeut zvolí metódu na základe vhodnosti pre klienta. Žiadne kontraindikácie terapie nie sú špecifikované [65].

2.2.34 Hipoterapia

Definícia a história

Hipoterapia je rehabilitačná liečebná terapia, pri ktorej sa využíva pozitívne pôsobenie koňa na človeka. Slovo „hippos“ pochádza z gréčtiny a znamená kôň [67].

Ako prvý sa zmienil o pozitívach jazdy na koni Hipokrates (460-370 p.n.l.), ale ako prvý hovorí o liečbe jazdou na koni Galenos z Pergamonu (130-199), ktorý bol osobným lekárom Marcusa Aureliusa. Prvá písomná zmienka o hipoterapii pochádza zo Slovenska, nedaleko starého tábora Marca Aurelia. Liečbu jazdou na koni využíval aj Van Swieten (1700-1772), lekár Márie Terézie. Ďalším propagátorom hipoterapie bol v 19. storočí Ľudovít Štúr, politik, filozof a národný buditeľ [67].

Filozofia / Mechanizmus účinku

V hipoterapii má kľučoú úlohu splynutie koňa a jazdca. Krok koňa viedie jazdca k vzpriamenej polohe, preučeniu chôdze, zlepšeniu stability a koordinácie. Cielena práca s koňom a vozenie sa na koni slúži na zmiernenie príznakov ochorenia pohybového aparátu, duševných chorôb či mentálneho hendikepu. Jazda na koni pôsobí komplexne na fyzické, duševné a sociálne zdravie [62]. Fyzioterapeut podrobne kontroluje každú polohu klienta a hipológ viedie koňa. Mechanizmy účinku sa líšia od indikácie, vo všeobecnosti si ku koňom klienti vytvoria pozitívny vzťah, neberú ho ako nepriateľa a zvyšuje sa ich sebavedomie vďaka ovládaniu novej schopnosti, jazdy na koni [67].

Tradičné použitie

Hipoterapia je vhodná pre všetky vekové kategórie. Používa sa pri pacientoch s neurologickými, ortopedickými, psychiatrickými, kardiovaskulárnymi a gynekologickými problémami rôzneho charakteru [67].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Úplne sa dajú vylúčiť nežiaduce účinky rešpektovaním všetkých kontraindikácií liečby. Hipoterapia je vhodnou doplnkovou terapiou ku klasickej medicíne a psychológií, je indikovaná lekárom. Absolútymi kontraindikáciami sú pacienti s nádorovým ochorením, akútnym zápalom, katetrizovaní pacienti, s alergiou na srst' a neprekonatelným strachom z koňa. Za kontraindikácie sa považuje akútna intoxikácia a všetky závažné zdravotné stavy, ktoré by sa terapiou pohoršili [62][67].

2.2.35 Holotropné dýchanie

Definícia a história

Technika dýchania, ktorá aktivuje vnútorný samouzdravujúci sa proces organizmu. Pomáha odblokovať emočné a energetické blokády. Slovo holotropný sa skladá zo slov „holos“ = celý a „tropic“ = pohyb v smere niečoho.

Za vznik tejto techniky dýchania okolo roku 1970 môže psychiater Stanislav Grof s manželkou Christinou, z Kalifornie [26].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Holotropné dýchanie je hlboké, rýchlejšie dýchanie, do ktorého sa klient vedome položí za podpory hudby. Počas dýchania sa vytvorí stav vedomia, kde sa spojí idnividuálne Ja so

širším Ja a nastolí sa tak vnútorný samoliečiaci proces. Okrem samoliečenia by malo holotropné dýchanie zistiť podstatu bytia a spoznať samého seba. Terapia prebieha vo dvojici, jeden klient sedí, poskytuje pocit opory, druhý leží na podložke a dýcha hlboko, rýchlejšie a nájde si svoj vlastný rytmus. Ležiaci klient počas dýchania prežíva rôzne pocity, dávne traumy, mýtické príbehy a po skončení terapie klient nakreslí pomocou kruhovej mandaly, čo v za v ňom udialo počas dýchania. Terapeut do sedenia nijak nezasahuje, len uvedie klienta do rytmického hlasného dýchania pomocou hudby [26].

Tradičné použitie

Holotropné dýchanie môže pomôcť uvolniť úzkosť, stres, pomáha prekonať smútok, depresie a traumy. Prehľbuje osobný rast a kreativitu. Umožňuje prežiť mystické stavov a získať nadhlľad [26].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nežiadúce účinky nie sú špecifikované, metóda je vhodná ako doplnok ku psychoterapii. Holotropné dýchanie sa nedoporučuje ľuďom s vážnym psychiatrickým ochorením, po prekonaní kardiovaskulárnych ochorení, pri vysokom krvnom tlaku alebo po nedávnom úrave. Môže vyvolávať silné emočné a fyzické uvolnenie, ktoré by pre týchto klinov nebolo žiadúce [26].

2.2.36 Homeopatia

Definícia a história

Homeopatia je liečebná metóda, ktorá je postavená na princípe podobnosti, to znamená, že „podobné sa lieči podobným“. Názov tvoria dve slová, „homeo“ = podobný a „pathos“ = choroba [25].

Zakladateľom homeopatie je nemecký lekár Samuel Hahnemann (1755-1843), ktorý v roku 1796 formuloval zákon podobnosti: „Similia similibus curreuntur“ teda „Čo chorobu vyvoláva, môže ju aj liečiť“. O tomto princípe vedeli už dávni lekári Hippokrates a Paracelsus, no Hahneman si ho znova overil sám na sebe. Homeopatia sa začala šíriť po Európe a v roku 1850 sa začali objavovať prvé špecializované lekárne na prípravu homeopatických liekov. V priebehu 19. storočia sa rozšírila do USA, Ruska, Južnej Ameriky, Indie a začala sa vyučovať na univerzitách. Dnes sa homeopatii sa venuje okolo 300 000 lekárov [25][68].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Základný princíp podobnosti tkvie v zásade, že sa choroba lieči tým, čo ju vyvoláva [25]. Nasadením lieku, ktorý pripomína symptómy sa vybuduje telesná odolnosť voči ochoreniu. Okrem princípu podobnosti, má homeopatia originálne princípy prípravy homeopatických liekov. Sú nimi riedenie a dynamizácia. Homeopatické lieky sa riedia vodou alebo liehom, čím viac sú zriedené, tým sú podľa homeopatie paradoxne silnejšie a účinnejšie. Dynamizácia alebo potencovanie, znamená energetické pretrepanie lieku po nariedení, čím sa zvýší potencia lieku. Aktívne zložky sa v homeopatickom lieku nachádzajú v stopovom množstve. Lieky sa pripravujú z minerálov, rastlín, živočíšnych produktov ale tiež z chemických substancií, či pôvodcov ochorení a rôznych sekrétov.

Podľa homeopatie choroba nie je defekt jedného orgánu, ale ochorenie celého systému kde sa zahŕňa psychický stav, sociálne prostredie, klimatické faktory a životný štýl [68]. Homeopatické lieky nemajú špecifikovaný mechanizmus účinku, zástanci prechovávajú názor, že lieky fungujú na princípe premeny na energiu a predanie informácie na žiadane miesto. Homeopatickú liečbu vykonávajú lekári klasickej medicíny so špeciálnym homeopatickým vzdelaním, tiež je možná samoliečba podľa homeopatickej príručky [25][26] [68].

Tradičné použitie

Liečba sa používa najmä pri opakujúcich sa infekciách, poruchách trávenia, bolestiach hlavy, zubných problémoch, ženských a detských problémoch. Tiež pomáha pri nespavosti, alergiách a depresii. Je vhodná pre všetky vekové kategórie, veľmi dobre je znášaná tehotnými ženami, kojencami a deťmi [68].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Napriek tomu, že homeopatické lieky obsahujú stopové množstvo aktívnej látky môžu sa vyskytnúť nežiadúce účinky, ako sú alergie či kožné potiaže. S homeopatiou by sa nemali kombinovať terapie, ktoré pôsobia na podobnom energetickom princípe, sú nimi akupunktúra, Bachove kvetové esencie, farebná terapia či liečivý magnetizmus. Interakcie so štandardnou liečbou nie sú známe [68]. Účinok liekov môže negatívne ovplyvňovať káva, eukalyptus a éterické oleje. Je vhodné používať len jeden homeopatický liek, vzájomne sa nepodporujú. Homeopatia nezaberá na rakovinu, AIDS a iné vážne ochorenia [25][68].

2.2.37 Hopono pono

Definícia a história

Hopono pono je havajská technika návratu človeka do „nulového stavu“, stavu čistej myseľ bez spomienok pomocou opakovania štyroch kátkych mantier [69].

Patrí medzi staré techniky no aplikovaná do dnešnej doby bola v roku 1976 liečiteľkou, Morrah Nalamaku Simeon (1913-1992). V 90. rokoch začala organizovať semináre Ho'oponopono v Nemecku [70].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Filozofiou metódy je očistiť mysel' od vzpomienok a negatívnej energie, ktoré bráňia napredovaniu v živote človeka. Princípom je uvedomiť si, že každý jedinec je na 100% zodpovedný za svoj život.

Pomocou opakovania štyroch krátkych mantier: Milujem Ťa..

Ospravedlňujem sa...

Prosím, odpust' mi...

Ďakujem Ti...

„Obnovený proces ho'oponopono proces stretnutia, odpustenia a premeny, je výzvou k tomu, aby Láska odstránila toxické energie a zaujala ich miesto. Láska to docieli tak, že najprv prejde mysl'ou, začínajúc duchovnou mysl'ou, nadvedomím. Potom prestúpi intelektuálnej mysl'ou, vedomou mysl'ou a oslobodí ju od energie myslenia. Nakoniec sa presunie do emočnej myseľ, podvedomia, kde očistí myšlienky od toxických emócií a naplní ich sama sebou...“

Dr. Ihaleakala Hew Len [69].

Tradičné použitie

Táto technika je vhodná pre každého a môže byť súčasťou každodenného života. Pomáha nadobudnúť pozitívny prístup k životu [60].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nežiaduce účinky ani kontraindikácie techniky nie sú špecifikované. Princíp hopono pono je využívaný ni ektorými psychoterapeutmi ako forma psychohygiény.

2.2.38 Hypnóza

Definícia a história

Hypnóza je navodený stav hlbokej relaxácie, v ktorom je mysel' hypnotizovaného otvorennejšia rôznym návrhom a sugescii. Slovo hypnóza vychádza z gréckeho „hypnos” čo znamená spánok [25].

Toto slovo pre navodené tranzy začal používať od roku 1843 škótsky chirurg James Braid (1795-1860). Jediným anestetikom pri operáciach bola pre Jamesa Esdaila (1808-1859) práve hypnóza. Hypnózu ako anestetikum vytlačil vývoj syntetických liečiv, v súčasnosti je hypnóza lekármi považovaná za liečivý stav hlbokej relaxácie a je využívaná hypnoterapeutmi [25][30].

Filozofia / Mechanizmus účinku

V hypnóze sa uvolňujú endorfíny, ktoré vyvolávajú zmeny dýchania, potláčajú depresie a miernia bolesti. Počas hypnózy preberá aktivitu pravá - „kreatívna” hemisféra a ľavá - „logická” sa vypína. V celej hypnóze sa udržuje stav mozgových vln *théta*, vstupný stav do spánku, v ktorom je možné upravovať mysel' klienta [25]. Do hypnotického stavu sa klient dostáva pomocou hypnoterapeuta a celý proces, hypnoterapia, sa navodí relaxáciou, koncetráciou a sugesciou [25].

Tradičné použitie

Hypnoterapia sa používa najmä pri psychózach, zlozvykoch, závislostiach a pomáha zvládať bolesť pri psychosomatických ochoreniach. Je vhodná pre všetky vekové kategórie [30].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Stav hypnózy je bezpečný, ale pri detoch a senioroch sa odporúča dospelý doprovod pri hypnoterapii. Je možné, že niektorí klienti sa do stavu hypnózy nedostanú a to hlavne ked hypnóze a terapeutovi neveria. Patrí medzi psychologickú techniku, praktikovanú tak zameranými psychoterapeutmi. Hypnóza by sa nemala používať pri vážnych duševných stavoch ako je schizofrénia a demencia. Nedoporučuje sa pri epilepsii, narkolepsii a vážnych ochoreniach srdca [25][30].

2.2.39 Iris diagnostika

Definícia a história

Iris diagnostika, tiež iridológia, je metóda, ktorou sa stanovuje diagnóza skúmaním dúhovky oka. Zástancovia iris diagnostiky veria, že naša dúhovka odzrkadľuje genetické predispozície ku chorobám a metabolické poruchy [26].

Maďarský doktor Ignatz von Peczely, sa ako prvý venoval skúmaniu ľudskej dúhovky. Na Viedenskej lekárskej akadémii v roku 1867 mal veľkú príležitosť skúmať dúhovku pacientov pred a po operácii [30]. V roku 1880 bola zostavená jeho „Irisova mapa“. Iridológii sa venovali aj americkí lekári Henry Edward Lane a Henry Lindlahr, ktorí v roku 1904 vydali knihu „Iridológia-diagnóza očí“. Lekár John Arnold založil Svetové iridologické spoločenstvo a trval na zmene termínu ididológia na iris diagnostika. Okolo roku 1950 americký lekár Bernard Jensen vytvoril podrobnu mapu dúhovky, ktorá sa dodnes používa [25].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Iris diagnostika je založená na myšlienke, že každá dúhovka obsahuje množstvo nervových zakončení, ktoré sú nepriamo prepojené s vnútornými orgánmi alebo inými časťami tela. Podľa fixne stanovenej mapy dúhovky terapeuti odhaľujú sklony ku chorobám či metabolickým poruchám jedinca pomocou iridoskopu. Metóda slúži len ako udávač smeru liečby, nelieči príčinu ochorenia a slúži ako doplnková diagnostická metóda. Vždy je potrebne si diagnózu potvrdiť odborným vyšetrením a príslušnými laboratórnymi testami [25][26].

Tradičné použitie

Iris diagnostika je používaná na stanovenie predispozícií ochorení jedinca. Často ju využívajú pacienti s chronickou nevysvetliteľnou únavou, či častými kŕčovitými stavmi [26].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Táto metóda je bezbolestná, neinvazívna a teda nemá žiadne nežiadúce účinky. Je potrebné brať ohľad na to, že je to iba pomocná diagnostická metóda a ňou stanovená diagnóza môže siaháť do minulosti alebo budúcnosti, nemusí odzrkadľovať prítomný stav pacienta. Neexistujú žiadne kontraindikácie tejto diagnostiky [25][26].

2.2.40 Jóga

Definícia a história

Jóga je systém duchovných, duševných a fyzických cvičení.

Je ponímaná ako umenie, cvičenie aj veda. Existuje mnoho variánt jógy, ale všetky majú rovnaké základy a princíp uvedomiť si vlastné telo a byť v dobrej kondícií. V sanskrite znamená slovo „jóga“ váhy alebo spojenie [30].

Miestom vzniku jógy je India, masívne sa rozvíjala od roku 3300 p.n.l. do 1800 p.n.l., ale pravdepodobne jej začiatky boli už okolo roku 5000 p.n.l. Prvý text o jóge, Jógasútra, z obdobia 300-600 rokov p.n.l. pochádza od Patanjáliego. Popísal ashtanga jógu, ktorá je základom pre všetky ostatné. Text sa skladá z 196 viet, ktoré obsahujú problematiku ôsmich etáp jógy. V Európe sa jóga začala šíriť v 60. rokoch 20. storočia aj vďaka známemu husľovému virtuózovi, Jehudimu Menuhinovi, ktorý si jógou liečil ztuhnuté rameno. V tomto období sa objavila aj na území Československa, o liečebných účinkoch jógy písal MUDr. J. Votava [30]. V súčasnosti existuje mnoho variánt jógy, ktoré sa v priebehu 19. storočia vyvinuli na celkom svete.

Filozofia / Mechanizmus účinku

Jóga je filozofia založená na spojení tela, duše a mysele. Podľa jógy telom prechádzajú jemné kanáliky, *nádi*. Pozdĺž osi chrbtice, od pávny po temeno hlavy, existuje sedem čakier, teda energetických centier. Čakry slúžia ako zásobárne energie a dodávajú energiu orgánom, s ktorými sú spojené. Dôležitú úlohu v jóge má dýchanie, dych predstavuje životnú silu človeka, *pránu*, pri cvičení pomáha odpútať sa od myšlienok pozorovaním vlastného plného jógového dychu [25].

Cvičenie môže prebiehať v skupine alebo individuálne na podlože a naboso. Pozície, *asány*, v ashtanga jóge sú presne dané, ich postupnosť sa má dodržiavať a každá pozícia má svoj názov. Existuje mnoho štýlov jógy, ktoré sa líšia spôsobom prevedenia či prostredím cvičenia. Sú to napríklad hatha jóga, ashtanga vinyasa jóga, bikram jóga, power jóga, gravid jóga či acro jóga. Základným princípom jógy je naučiť sa byť prítomný v každom okamihu života a akceptovať limity svojho tela, priať sa a nesúperiť so sebou či už pri cvičení alebo v bežnom živote [25].

Tradičné použitie

Prispieva k celkovému duševnému a fyzickému zdraviu každého človeka uvolnením psychického aj svalového napätie. Je nástrojom liečby ochorení spôsobených stresom, lieči bolesti hlavy, chrbta. Normalizuje krvný tlak, využíva sa pri reumatóidnej artrítide, roztrúsenej skleróze, cukrovke či popôrodných depresiách [25][30].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nežiadúce účinky jogy môžu nastáť pri nerešpektovaní kontraindikácií a nesprávne prevedenom cvičení. Existuje mnoho štýlov a úrovni jogy, preto je vhodná pre každého, je ale potrebné vybrať si tú správnu. Opatrní by mali byť ľudia s umelým kĺbom, problémami so srdcom či štítnou žľazou, ktorí by sa mali vyhýbať určitým pozíciam. Tiež sa niektoré pozície neodporúčajú u žien počas menštruácie a tehotenstva [25].

2.2.41 Kampo medicína

Definícia a história

Kampo medicína je japonská tradičná medicína, využívajúca metódy TČM a to najmä fytotherapiu [71].

V 7. storočí sa informácie z čínskej medicíny začali dostávať vďaka budhistickým mníchom do Japonska. V roku 808, bol v Japonsku vydaný zväzok Dido Rui Ju Ho, obsahoval najnovšie lekárské poznatky doby. Až do 18. storočia sa Kampo medicína rozvíjala. V roku 1858 však Japonsko dalo prednosť západnej medicíne a Kampo medicína začala upadať. „Znovuobjavenie“ japonskej medicíny nastalo až v 70. rokoch. Dnes využíva prvky japonskej medicíny podľa štúdie 80% zo 190 tisíc japonských lekárov klasickej medicíny [71].

Filozofia / Mechanizmu účinku

Podstata japonskej medicíny je odstrániť zlú energiu z tela, *ja-ki*, a normalizovať tok životnej energie. Je potrebné pacienta liečiť dlhodobo a aktivovať všetky sily organizmu, aby sa mohli podieľať na ozdravnom procese. Stanovenie diagnózy a liečené postupy sú podobné ako v tradičnej čínskej medicíne [71].

Dnes sa z Kampo medicíny využívajú najmä Kampo rastlinné lieky, čo sú komplexy rôznych rastlinných drog. Ich účinky sú mierne a zamerané na chronické ochorenia. Kampo lieky sa začali modernizovať, hlavne vďaka firme Tsumura, ktorá v roku 1983 založila Výzkumný ústav kde sa študuje bezpečnosť a účinnosť Kampo liekov najmodernejšími technikami [71].

Tradičné použitie

Používa sa pri poruche akéhokoľvek systému organizmu, tráviaceho,

kardiovaskulárneho, imunitného či endokrinného. Použitie je rovnaké ako u tradičnej čínskej medicíny alebo zápanej medicíny.

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nežiadúce účinky Kampo liekov z minulosti sú eliminované vďaka výzkumom a kombináciou farmakodynamicky nebezpečných rastlinných drog s rastlinnými komponentami znižujúcimi toxicitu. Účinok je mierny a dobre tolerovaný. Kampo medicína je využívaná lekármi s klasickým medicínskym vzdelaním a je účinná metóda na zvládanie hlavne chronických ochorení [71].

2.2.42 Kineziológia

Definícia a história

Metóda založená na predpoklade, že svalová slabosť môže vypovedať o chorobách v príslušnej reflexnej oblasti. Kineziológia vychádza z tradičnej čínskej medicíny a z predstavy o prúdení energie, medridánoch a akupunktúrnych bodoch [25][30].

V roku 1964 americký chiropraktik George Gooheart položil korene kineziológie. Počas svojho výskumu spozoroval spojenie medzi svalmi, orgánmi a akupunktúrnymi meridiámi. V roku 1973 založil medzinárodnú kineziologickú vysokú školu [30]. Teória kineziológie inšpirovala k vzniku odvetví ako napríklad Dotyk pre zdravie (TFH) , systém Tri v jednom (Three in one), koncept Jednotný mozog (One brain), klinická, edukačná, aplikovaná či nápravná kineziológia. V súčasnosti existujú asociácie kineziológov, inak facilitárov, asi v 50 štátach na svete [25][30].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Filozofiou kineziológie je odblokovanie zastaveného prúdenia energie v meridiánoch a podstata prepojenia mozgu, svalov a akupunktúrnych bodov. Pôvodcom zablokovania prúdenia energie je najmä stres, vyčerpanie či traumy z minulosti, a každé zablokovanie vedie k oslabeniu svalstva. Terapeut podľa typu problému polohuje ruku alebo nohu pacienta a vyzve ho k napnutiu svalu, na ktorý následne pôsobí tlakom [25]. Ak sval tlaku podľahne, je to znak oslabeného svalstva a je teda prenechaný voľný priestor ochoreniam v reflexnej oblasti. Vďaka tomuto „svalovému testu“ terapeut určí aké sú najväčšie stresy a v akom poradí sa s nimi vysporiadať. Na základe testu stanoví homeopatickú, chiropraktickú,

fytoterapeutickú liečbu, prípadne odošle pacienta ku klasickému lekárovi, či akupunkturistovi [25][30].

Tradičné použitie

Metóda má eliminovať emočný a fyzický stres, pomáha prekonávať traumy, úzkostné stavy a fóbie. Môže pomáhať aj pri poruchách zraku [25][30].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Žiadne nežiaduce účinky terapie nie sú známe, má byt jemná a bezbolestná.

Neexistujú interakcie s inou liečbou, je dôležité oboznámiť klasického doktora s užívaním fytoterapie, sú možné liekové interakcie. Neodporúča sa podstupovať svalové testy pri poúrazových stavoch, zlomeninách či ostrej bolesti [25].

2.2.43 Kneippova metóda

Definícia a história

Základom Kneippovej metódy je liečba vodou, teda hydroterapia. Prírodná liečivá metóda, ktorej cieľom je zosúladíť telesnú a duševnú energiu [72].

Sebastián Kneipp (1821-1897), nemecký farár, autor metódy, sa zpočiatku venoval výhradne liečbe vodou. Zdôrazňoval však aj účinky kynezioterapie, fytoterapie, psychoterapie a liečby stravou, ktoré sám využíval a rozdelil tak prírodnú liečbu. Praktizoval kúpele v ľadovej vode a zriadil vodoliečebný ústav v Wörishofene [72]. V súčasnosti sú „Kneippove kúpele“ známu a vyhľadávanou procedúrou v kúpeľoch a wellness centrách.

Filozofia / Mechanizmus účinku

„Kneippovanie“ je individuálne volená vodoliečebná terapia podmienená správnou životosprávou. Kneipp prechovával názor, že všetky ochorenie majú pôvod v krvi a tvrdil, že chorobné látky a ochorenia sa dajú odstrániť vodou, prioritne studenou. Diagnostika sa prevádzza iba pohľadom, sleduje sa konštrukcia tela, bledosť alebo sčervenanie pokožky a podľa toho sa volí typ hydroterapie. Kneipp používal sedacie kúpele, polievanie častí tela, šliapanie vody, naparovanie alebo otužovanie vodou v akomkoľvek skupenstve. S otužovaním by sa podľa Kneippa malo začať už v kojeneckom veku, studená voda má posilniť celé telo, zabráňuje hromadeniu tuku a toxínov v tele. Terapia však nesmie trvať dlho, otužovanie v krátkych intervaloch prináša pozitívne výsledky na zdravie klienta [72]. V súčasnosti sa

využíva pojem „Kneippov šliapací kúpel” v mnohých kúpeľoch, znamená striedanie studenej a horúcej vody a má slúžiť na prekrvnenie dolných končatín pre pocit ľahkých nôh.

Tradičné použitie

Metóda sa používa najmä na zvýšenie obranyschopnosti organizmu, posilnenie imunitného systému a ako prevencia ochorení. V minulosti ju Kneipp používal na rôzne ochorenia, napríklad na bolesti hlavy a zubov, astmu, dnu, hemeroidy, vnútornú horúčavu, hystériu, maláriu, kašel a iné [72].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Pri nesprávne prevedenej terapii, nerešpektovaní krátkeho časového intervalu pobytu v studenej vode, môže dôjsť k prechladnutiu.

Metóda je vhodná ako prevencia a je vhodná pre všetky vekové kategórie. Je nutné terapiu individuálne prispôsobiť klientovi podľa diagnózy [72].

2.2.44 Kranio-sakrálna terapia

Definícia a história

Kranio-sakrálna terapia je založená na predpoklade, že mozog rytmicky pulzuje a tým sa mozkovomiechový mok pohybuje z lebky až do krízovej oblasti miechy. Blokádou obehu môže vzniknúť ochorenie. Terapia je založená na jemnom dotyku a intuícií terapeuta [26].

Základom pre túto metódu je osteopatia, založil ju osteopat William Garner Sutherland v roku 1929. Terapiu rozvíjal John Upledger, ktorý vymyslel termín energetické cysty, nazval tak blokády v tkanivách vzniknuté emočným stresom a traumami počas života. Ďalej sa terapiou zaoberal Roger Gilchrist, ktorý definoval dych života, ako liečivú múdrost tela [26].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Rytmické pulzovanie mozgu približne desaťkrát za minútu, je výsledkom obehu mozkomiechového moku, ktorý prúdi až do krízovej oblasti. Terapia sa praktikuje jemným prikladaním rúk a prstov terapeuta na oblečené telo klienta, terapeut intuitívne vycíti blokády a jemne telu pomôže uvolniť porušenie tohto obehu. Podstatou je prebudíť v tele vnútorného lekára a namiesto silného dotyku, ktorý spôsobí odpor sa používa jemný uvoľňujúci dotyk. Terapia zvyšuje kvalitu života a zlepšuje stav klienta.

Tradičné použitie

Kranio-sakrálna terapia je vhodná pre všetky vekové kategórie od novorodencov až

po seniorov. Používa sa pri novorodencoch po traumatickom pôrode, ďalej pri fyzických ochoreniach a chronických bolestiach hlavy, čeľuste, úrazoch či problémoch s chrupom. Pomáha pri strese, úzkosti, chronickej únave či nespavosti [26].

Nežiadice účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Riziká terapie nie sú žiadne, keďže je veľmi jemná a bezbolestná, vhodná v spojení so psychoterapiou a klasickou medicínou [26]. Obmedzenia použitia metódy neexistujú.

2.2.45 Kryoterapia

Definícia a história

Kryoterapia, inak liečba chladom, je liečebná metóda založená na prudkom ochladení povrchu tela používaná najmä na zmiernenie bolesti a potlačenie zápalu.

Poznatky o terapii chladom siahajú do starého Egypta a Ríma, kedy si vojaci na rany prikladali ľad a bola súčasťou ľudového liečiteľstva. Modernú lokálnu terapiu chladom a zaviedli v 70. rokoch prof. Toshiro Yamauchi z Japonska a po ňom reumatológ prof. Reinhard Fricke z Nemecka. Prof. Yamauchi v roku 1980 zaviedol do praxe celotelovú kryoterapiu pri -110 až -160 °C, prof. Fricke o štyri roky neskôr v Európe. Koncom 70. rokov sa začal pri kryoterapii používať prúd ľadového plynného dusíka s teplotou -180 °C. V roku 1989 bola vďaka prof. Zagrobelnymu postavená tretie kryokomora na svete. Dnes sa táto metóda stále čast'ejšie využíva aj na Slovensku, rada štúdií dokazuje jej efektívnosť [73].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Pri lokálnej kryoterapii, ľadom alebo ľadovým sprejom, dochádza k blokáde kožných nocireceptorov chladom a dôjde k znížiu vnímania bolesti, potlačí sa zápalová rekacia znížením počtu leukocytov a aktivity kolagenázy. Celotelová terapia chladom pri teplotách medzi -110 °C a -160 °C, prebieha na podobnom princípe, koža sa ochladzuje do hĺbky max 2 cm. Dokázatelné sa počas celotelovej kryoterapie znižuje hladina kortizolu a zvyšuje hladina noradrenalinu. Po viacnásobnom opakovaní kryoterapie dochádza k adaptačnej reakcii na chladový podnet a ústi v imunomodulácii a zvýšenie výkonnosti [73][74].

Tradičné použitie

Miestna kryoterapia sa používa hlavne pri reumatických ochoreniach, pomliaždeninách, tenisovom lakti a iných problémoch pohybového ústrojenstva. Celotelová je účinne používaná

pri akútnejch reumatických ochoreniach, degeneratívnych kĺbnych probémoch, astme, po operáciach, úrazoch a spastických svalových ochoreniach [73][75].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Po kryoterapii sa na dolných končatinách može vyskytnúť maculopapulózny erytém, vzniknutý lokálnym znížením teploty pod 22 °C. Kryoterapia je využívana hlavne v športovom lekárstve a reumatológii. Pri deťoch a senioroch (nad 85 rokov) sa zkracuje dĺžka kryoterapie. Omezeniami môže byť hypertenzia, zápaly močového mechúra a infekčné stavy [73][75].

2.2.46 Magnetoterapia

Definícia a história

Magnetoterapia je metóda, v ktorej sa pomocou magnetov vytvorí elektromagnetické pole, tvorené elektromagnetickými vlnami, ktoré podľa prívržencov terapie môžu aktivovať energiu a uzdravovať.

Teóriu magnetizmu ako prvý vyslovil Franz Anton Mesmer (1734-1815), ktorý tvrdil, že elektromagnetické sily majú všetky predmety a organizmy, aj človek [25].

Filozofia / Mechanizmus účinku

V magnetoterapii sa používa slabý statický magnet, pomocou ktorého sa vytvorí magnetické pole. Elektromagnetické vlny môžu aktivovať energiu a napomáhať pri uzravovaní. Magnetoterapiu praktikujú takzvaní magnetizéri, akupunkturisti alebo fyzioterapeuti prikladaním magnetov na určité miesta na tele [25].

Tradičné použitie

Používa sa pri migrénach a bolestiach chrbtice, ktoré sú podľa zástancov magnetoterapie dôsledkom zmien magnetického poľa.

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Pri samoliečbe by nemal byť magnet prilepený na pokožku kratšie ako 3 hodiny a dlhšie ako 48 hodín. Magnetoterapia sa nedoporučuje tehotným ženám, osobám s kovovými protetickými prostriedkami či kardiostimulátorom [25].

2.2.47 Makrobiotika

Definícia a história

Makrobiotika, pojem zložený zo slov „macro” = veľký a „bios” = život. Metóda, ktorá učí žiť v súlade s vesmírnymi zákonmi, prírodou a uvedomenie si samouzdravovaciu schopnosť organizmu. Cieľom metódy je nezaťažovať organizmus prebytkom nepotrebnnej potravy [76].

Zakladateľom makrobiotiky je George Ohsawa (1893-1966), ktorý bol inšpirovaný teóriou o rovnováhe minerálov Sageny Ishizuky, učením I-t'inga o protipónoch jin a jang a inými historickými filozofiami. Najväčším šíritelom makrobiotiky na západe bol Michio Kushi, podľa ktorého má makrobiotická strava protirakovinové účinky. Sám však v roku 2004 podstúpil operáciu z dôvodu rakoviny hrubého čreva [76].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Princípom makrobiotiky je stravovať sa v súlade s vesmírnymi pravidlami, to znamená jest' len to, čo naše telo v danej chvíli potrebuje, aby sa zabránilo zaťažovaniu organizmu jedmi a zbytočnými zásobami. Makrobiotika hovorí o tom, že nič na svete nie je neutrálne, vo všetkom je bud' prevaha jin alebo jang a platí to aj v potrave.

Makrobiotická výživa dáva do popredia dve skupiny potravín, a to celozrné obilníny a zeleninu, pretože sú slabo jin a slabo jang a teda umožňujú jednoduchšie nastolenie rovnováhy organizmu. Obmedzuje sa príjem mäsa, cukrov, alkoholu, korenia, mliečnych výrobkov a kávy. Zásadou makrobiotického stravovania je individuálny pohľad na jedinca a prispôsobenie sa jeho potrebám. Správne nastolenou makrobiotickou stravou sa organizmus očistí a môže sa plnohodnotne prejavíť samouzdravovacia schopnosť. Podľa makrobiotiky sa má potrava konzumovať pomaly a každé sústo sa má prežúť aspon päťdesiatkrát [76].

Tradičné použitie

Makrobiotická potrava sa odporúča v každom veku ako prevencia ochorení, ale tiež na zmiernenie únavy, zvýšenie libida, prehĺbenie spánku, v niektorých prípadoch na odbúranie bolesti, zvýšenie chute do života a harmonizáciu tela a mysele. Makrobiotika sa v minulosti spájala s liečbou rakoviny, no neexistujú žiadne štúdie potvrdzujúce túto informáciu [76].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Makrobiotická strava musí byť volená racionálne, aby nedošlo ku nedostatočnému príjmu bielkovín z dôvodu obmedzeného príjmu mäsa a mliečnych výrobkov. Je však možná ich náhrada inými potravinami. Obmedzenia makrobiotiky nie sú špecifikované [76].

2.2.48 Masáže

2.2.48.1 Ájurvédska masáž

Definícia a história

Ájurvédska masáž, je neoddeliteľnou súčasťou ajurvédy, tradičného indického systému medicíny. Vyznačuje sa najmä hojným použitím oleja.

Vyvinula sa súčasne s ajurvédou, začiatky jej používania sa datujú okolo roku 800 p.n.l.

Filozofia / Mechanizmus účinku

Filozofia ájurvédy je podrobne popísaná v odstavci 2.2.2 Ájurvéda, masáž sa riadi jej princípmi. Telo je chápane ako sochárska hlina, ktorú modeluje terapeut. Marmové body, jemné energetické centrá, reagujú pri masáži na fyzickej aj psychickej úrovni. Masáž sa praktizuje po predošej diagnostike a masážne oleje sú volené na základe konštitučného typu človeka, parkrti, a stanovenia pomeru troch zásadných sôl, *váta*, *pitta* a *kapha*. Podľa ájurvédy by mala byť masáž alebo automasáž každodennou súčasťou nášho života.

Tradičné použitie

Používa sa na uvolnenie svalového napäťa, posilnenie organizmu, omladenie, podporu samoliečiaceho procesu a poskytuje životnú energiu. Pomáha pri artrítide, reumatizme či nespavosti. Vhodne volená technika je prínosná pri tehotenstve, pôrode a pre kojencov.

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nežiadúce účinky masáže nie sú špecifikované. Masáž dopĺňa celkovú ájurvédsku medicínu, ale je vhodná aj ako relaxačná metóda. Celková masáž nie je vhodná pre ľudí trpiacich cukrovkou a pri miestnej bolesti tela. [77].

2.2.48.2 Anticelulitídová masáž

Definícia a história

Celulitída je jeden z najrozšírenejších kozmetických problémov, ide o narušenú mikrocirkuláciu v podkožných tukových tkanivách, čo vedie k vnútrobunkovému opuchu, hypoxii tkanív, acidóze a lipodystrofii. Anticelulitídna masáž zmierňuje jej prejavy, pri nižších stupňoch celulitídy môže aj úplne zmiznúť [78].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Princípom anticelulitídovej masáže je stimulovať lymfatický systém, pomocou manuálnej lymfatickej masáže (2.2.48.8) a využíva aj prvky reflexológie na stimuláciu

detoxikácie lymfy. Podstatným prvkom masáže sú kofeínové, brezové, zázvorové, chilli, soľné či škoricové peelingy, zábaly a masážne oleje, ktoré stimulujú prekrvenie podkožných vrstiev, vyhladzujú pokožku a zmierňujú prejavy celulitídy [78].

Tradičné použitie

Masáž využívajú najmä ženy, v súčasnosti týmto estetickým problémom trpí vyše 90% žien. Používa sa na zmierenie a odstránenie celulitídy a pomáha pri chudnutí. Anticelulítidová masáž sa veľmi často používa a odporúča ako samoliečba [78].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Počas a po masáži je možné pocíťovať mierne nepríjemné pocity spojené s uvolňovaním priechodu lymfy. Miestami sa objaví vyrážka a zvýšená diuréza. Je nutné akceptovať, že anticelulítidnu masáž podporuje dostatočný príjem vody a pravidelné cvičenie [78]. Kontraindikácie sa zhodujú s kontraindikáciami lymfodrenáže (2.2.48.8) či klasickej masáže (2.2.48.6).

2.2.48.3 Bowenova masáž

Definícia a história

Masáž nazývaná tiež bodová myofasciálna technika, má v organizme aktivovať samouzdravovaciu schopnosť.

Zakladateľom je Austrálčan Tom Bowen (1916-1982), ktorý terapiu rozvinul a otvoril si vlastnú kliniku [26].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Vychádza z princípu, že organizmus má mechanizmy ako sa sám uzdraviť a je zdravý jedine vtedy, keď v ňom energia prúdi voľne. Masáž spočíva v špecialnej bodovej manipulácii tkanív.

Tradičné použitie

Bowenova technika sa využíva na zmierenie bolesti svalov, kostí, hlavy, pomáha pri chronickej únave, dýchacích tŕažkostiah, strese a hormonálnej nerovnováhe [26].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nie sú špecifikované žiadne nežiadúce účinky ani kontraindikácie masáže, je vhodná doplnková metóda ku klasickej medicíne.

2.2.48.4 Čokoládová masáž

Definícia a história

Čokoládová masáž je účinným prostriedkom k odstráneniu únavy, stresu a boji proti celulutíde za použitia čokolády ako masážneho prostriedku. Patrí medzi najluxusnejšie masérske procedúry.

Jej história vychádza z klasickej masáže.

Filozofia / Mechanizmus účinku

Masíruje sa s rozpusťenou 100% čokoládou zmiešanou s mandľovým olejom. Stopercentná čokoláda obsahuje látky tonizujúce pokožku a vďaka kofeinu pôsobí proti celulutíde. V čokoláde obsiahnutý theobromin uvolňuje cievy a znižuje krvný tlak. Masáž pôsobi antioxidačne, horčík v čokoláde pôsobi antistresovo a flavonoidy obmedzujú vznik srdcovocievnych ochorení. Masáži predchádza peeling, pokračuje sa celotelovou masážou a ukončí sa čokoládovým zábalom.

Tradičné použitie

Spája luxusný zážitok a relaxáciu.

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nedoporučuje sa najmä pri tehotenstve, alergiách na zložky čokolády, ekzémoch, horúčkach a prechladnutí. Ostatné nežiadúce účinky, interakcie a kontraindikácie sú zhodné s klasickou masážou.

2.2.48.5 Indická masáž hlavy

Definícia a história

Indická masáž hlavy vychádza z princípov ájurvédy a patrí medzi jemné a bezpečné techniky harmonizujúce telo a dušu.

Technika sa vyvíjala súčasne s ajurvédou a jej história siaha až 5000 rokov do minulosti [23].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Indická masáž hlavy patrí do liečebného systému ájurvédskej medicíny, ale v súčasnosti sa prevádzka ako samostatná metóda. Jej cieľom je naviesť telo do relaxácie, aby mohlo nastať zlepšenie stavu a regenerácie organizmu. Obsahuje množstvo základných dotykov a pohybov

a ich rôznej intenzity. Patrí medzi ne hladenie, krúženie, hák, škrabanie, ľahanie za vlasys, poklepávanie, ľahanie šije či stláčanie [23].

Tradičné použitie

Používa sa na zlepšenie pokožky hlavy a vlasov, na odstránenie napäťa šije, ramien, tvárových svalov, posilnenie imunity, zvýšenie koncentrácie a kreativity. V neposledom rade sa používa na zmiernenie stresu či úzkosti. Masáž u detí, seniorov a chorých sa intenzita masáže zmierňuje a používa sa len jemný tlak prstov, nepraktikuje sa ľahanie vlasov, štípanie alebo stláčanie. U kojencov sa masér vyhýba temenu hlavy [23].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Môže vyvolat' krátkodobé bolesti hlavy, svalov šije a ramien či emočné rozrušenie. Masáž u detí, seniorov a chorých sa intenzita masáže zmierňuje a používa sa len jemný tlak prstov, nepraktikuje sa ľahanie vlasov, štípanie alebo stláčanie. U kojencov sa masér vyhýba temenu hlavy. Úplne obmedzenie masáže sú poranenie hlavy a pokožky hlavy, pri horúčkach, zápaloch či nádoroch [23].

2.2.48.6 Klasická masáž

Definícia a história

Klasická masáž, nazývaná tiež švédska alebo relaxačná masáž, prevádzaná rukami na povrchu tela, vyvoláva miestne a celkové zmeny v organizme [93].

Slovo masáž pochádza zo starogréckeho „massó” čo znamená stláčať, hniesť. Je stará ako ľudstvo samo, písomné zmienky pochádzajú z Egypta a Číny a vyvíjala sa celé stáročia po celom svete. Znovuobjavená bola švédom Petrom Henrikom Lingom (1776-1839), preto je nazývaná tiež švédska masáž. Isidor Zabludowský (1851-1906) napísal vyše 100 esejí o masáži a zaučil mnoho masérov. V 30. rokoch 19. storočia Edvard Cmunt začal švedsku masáž nazývať klasickou [25][30][93].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Klasická masáž má pôsobiť relaxačne a uvolňujúco na celý organizmus. Masér používa sled hmatov ako trenie, roztieranie, hnetenie, tepanie a chvenie. Masáž aktivuje humorálnu a hormonálnu odpoveď organizmu, prekrujuje pokožku a uľahčuje odplavovanie toxínov z tela. Začína a končí jemnými dotykmi, stred masáže je dynamickejšia čo spôsobí maximálne uvolnenie [93].

Tradičné použitie

Používa si pri únavе, ztuhnutí a zkrátení svalov, pozitívne pôsobí na psychický aj fyzický stav klienta.

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Po masáži môže klient pocíťovať miernu únavu a svalovú horúčku, ktorá rýchlo odoznie. Odporuča sa doplniť tekutiny, pretože môže pôsobiť diureticke. Je vhodná ako doplnková a preventívna metóda. Kontraindikácie sú celkové a mieste. Celkové sú infekcie, horúčka, krvácevé stavy, poranenie brušnej dutiny a nádory. Medzi mieste patria hnisavé a plesňové ochorenia, kfčové žily, trombóza, popáleniny a opuchy neznámeho pôvodu [25][26].

2.2.48.7 Lomi lomi masáž (havajská)

Definícia a história

Masáž lomi lomi je založená na rytmických pohyboch, vychádzajúcich z havajského tanca *hula*. Slovo „lomi“ znamená masírovať, trieť, drhnúť a masáž je nazývaná aj „láskavé ruky“.

Vyvinula sa spolu s pôvodnými obyvateľmi Havaja [92].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Lomi lomi masáž vychádza z havajskej filozofie *Huna*, založenej na princípe sebadôvery, očakávania stále toho najlepšieho a radosti z prítomnosti. Masáž je rytmická a vytvára akoby vlnu, jej podstatou je navrátiť do života harmóniu a spriechodniť prúdenie energie k samouzdravovaciemu procesu. Aby masáž plnila svoj účel, musí ju doprevádzat láska a plné sústredenie na klienta. Každá masáž je iná v intenzite a individuálna [92].

Tradičné použitie

V prvom rade uvolňuje svalové a duševné napätie. Používa sa na hlbokú relaxáciu, harmonizáciu nervového, lymfatického, žilného či tráviaceho systému, pomáha pri nespavosti a strese. Prináša klúd v mysli. Je vhodná pre všetky vekové kategórie aj v období tehotenstva.

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Lomi lomi je považovaná za veľmi bezpečnú masážnu techniku, ak je vykonaná správne. Kontraindikácie sú podobné ako pri klasickej masáži [93].

2.2.48.8 Lymfatická masáž

Definícia a história

Manuálna lymfodrenáž je jemná masážna technika prevádzaná v smere lymfy. Jej základy položil dánsky fyzioterapeut Dr. Emil Vodder v roku 1936, no na medicínsku disciplínu sa rozvinula až v 60. rokoch. Tlaková masáž vykonávaná lymfodrenážnym prístrojom je založená na princípe manuálnej lymfodrenáže [93].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Princípom lymfodrenáže je špeciálnymi hmatmi rozprúdiť cirkuláciu lymfy, ktorá produkuje lymfocyty a protílátky, v lymfatickom systéme. Pri masáži sa používa rozotierací, pumpovací, vypudzovací, priečny a otáčavý hmat s malým tlakom asi 30-45 torrov. Lymfodrenážny prístroj obsahuje návleky na bricho, dolné a horné končatiny. Princípom funkčnosti prístroja je tvorba tlakovej vlny. Vháňanie vzduchu cez trubičky do komôr návlekov vytvára tlakovú vlnu, ktorá sa tvorí od končekov prstov smerom ku srdcu a rytmicky sa opakuje. Tlaková vlna imituje manuálnu masáž a pomáha stimulovať lymfu, krvný a imunitný systém. Detoxikuje organizmus od škodlivých a pomáha odstrániť prebytočnú vodu z tela [93].

Tradičné použitie

Manuálnej lymfodrenážou sa dá znížiť riziko infekcie, urýchliť proces hojenia, detoxikovať telo a zbaviť ho prebytočnej vody a odpadových látok. Pomáha odstrániť celulítidu, podporuje chudnutie a využíva sa pri lymfedémoch [93].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Opakovane nesprávne vykonaná lymfatická masáž môže skomplikovať prejavy celulítidy. Odborne vykonaná lymfodrenáž je vhodným doplnkom angiologickej liečby. Nesmie sa vykonávať pri nádoroch, horúčke, trombózem akútnej žilnej nedostatočnosti, poruche srdcovej činnosti, ochorení pečene, hypertenzii, hyperthyreóze, astme či bakteriálnej a vírusovej infekcii [93].

2.2.48.9 Masáž kojencov a batol'at

Definícia a história

Masáž pozostáva z jemných hladkavých dotykov tela kojence či batol'ata. Prináša diet'aťu pocit bezpečia, kľudu a dôvery.

Masáž kojencov sa rozvíjala postupne s ostatnými technikami masáže. V 80. rokoch Vimala Schneiderová McClureová skombinovala prvky indickej a švédskej masáže doplnené reflexológiou a jógou. Založila komplexný systém jemných hmatov masáže dojčiat.

Filozofia / Mechanizmus účinku

Hmat je pre kojencov prvým dorozumievacím a poznávacím zmyslom. Jemné dotyky rodiča, hlavne matky, aktivujú vyplavenie endorfínov u dieťatka, dodávajú pocity úplného bezpečia pripomínajúceho pocit v maternici. Okrem upokojujúcich a komunikačných účinkov, má masáž bábätku mnoho pozitívnych účinkov. Masíruje sa celé telo, vrátane tváre. Masírovanie bruška pomáha pri plynatosti pretože reflexne ovplyvňuje pohyb črev. Pred másážou matka žiada o povolenie bábätku na dotyk, je to preto aby už malé bábätko vedelo nepríjemný a násilný dotyk odmietnuť a rozoznať [93].

Tradičné použitie

Táto technika sa môže používať u všetkých kojencov, zdravých aj hendikepovaných. Používa sa preventívne a na podporu krvého obehu, tráviaceho traktu, zlepšenie stavu kože a na navodenie pocitu pohody pri nekl'udných bábätkách [93].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Eliminovať nežiaduce účinky sa dá dostatočným temperovaním prostredia, kde masáž prebieha. Vhodné je používať nearomatické prírodne oleje, nevyvolávajúce alergickú reakciu. Najpodstatnejšia je nálada rodiča, ktorý masáž praktikuje, ak je nepokojný môže preniest emócie na bábätko čo vyvolá nechcené účinky. Masáž je vhodné každodenne zaradiť do harmonogramu dieťatka, podporuje a dopĺňa klasickú medicínu. Neprevádzka sa pri alergickej vyrážke, zápalových a infekčných ochoreniach, nevolnosti a vracaní [93].

2.2.48.10 Masáž lávovými kameňmi

Definícia a história

Tento typ masáže patrí medzi inštrumentálne, používajú sa pri nej nahriate kamene, vďaka ktorým sa navodí hlboká psychosomatická relaxácia.

Použitie kameňov na liečebné účely patrilo medzi rituály hlavne indiánskych kmeňov, ale ich liečivá sila sa používala od pradávna vo všetkých ľudských kultúrach [93].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Teplo sálajúce z kameňov spôsobuje intenzívne prekrvenie a prekysličenie tkanív, odplavovanie toxínov, pomáha odstraňovať napätie, ztuhnuté svaly a stres. Harmonizuje tok životnej energie. Lávové kamene nahriate najčastejšie na 45-55 °C, sa prikladajú na telo ale slúžia aj k samotnej masáži. Najčastejšie sa kombinuje s klasickou masážou [93].

Tradičné použitie

Používa sa najmä ako relaxačná celotelová masáž.

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Pociťovanie nežiadúcich účinkov je rôzne, počas terapie môže niektorým klientom prekázať teplota kameňov. Po masáži môžu pociťovať únavu a ospalosť, neškodná bolest' hlavy či príznaky podobné prechladnutiu. Kontraindikácie sú zhodné s obmedzeniami klasickej masáže [25][93].

2.2.48.11 Masáž tehotných

Definícia a história

Masáže na tehotenstvo môžu mať pozitívny vplyv, keď sú zvolené vhodne, odborne a prispôsobia sa možnostiam budúcej matky.

Filozofia / Mechanizmus účinku

Základom masáže tehotných žien je pomôcť a neublížiť. Využívajú sa jemné, uvolňujúce techniky neohrozujúce plod ani matku. Doporučuje sa klasická masáž, ktorá pomáha uvoľniť stuhnutú šiju, chrbát a nastoliť celkové uvolnenie. Aromaterapeutická masáž, pomáha žene vyrovnať sa najmä s emocionálnou stránkou tehotenstva a hormonálnymi zmenami. Bowenova technika má málo kontraindikácií je jemná a pomáha hlavne pri bolesti chrbtice a hlavy [26][93].

Tradičné použitie

Masáže sa v tehotenstve praktikujú preventívne alebo pri bolestiach spôsobených novou konštrukciou tela a zmenou váhy.

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Pri masážach tehotných žien sa nevyskytujú žiadne nežiaduce účinky, keď sa dodržujú jednotlivé kontraindikácie a ku každej žene sa pristupuje individuálne. Masáže spolu s klasickou medicínou vedia zlepšiť a uľahčiť priebeh tehotenstva, odporuča sa vhodnosť

masáže prekonzultovať s gynekológom. Absolútne kontraindikovaná je reflexná masáž, ktorá môže vyvolat predčasný pôrod [30].

2.2.48.12 Medová masáž

Definícia a história

Medová masáž je považovaná za očistnú procedúru, vďaka ktorej sú vytiahnuté toxíny z tkanív pomocou medu.

Zmienky o účinkoch medu sú známe zo starého Egypta a Ríma. Medová masáž ako liečiteľská metóda bola známa už z obdobia Kleopatry [93].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Podstatou medovej masáže je schopnosť medu vytiahnuť škodlivé látky z hlbokých tkanív a nasáť ich do seba na základe osmózy. Štruktúra medu sa po masáži zmení na žuvačkovitú hmotu, čo predstavuje nasiaknuté škodlivé látky. Pomocou teplého medu, ktorý prechádza do hlbších vrstiev pokožky a špeciálnych hmatov sa telo detoxikuje, zlepšuje sa krvný obeh, omladzuje pokožku a ukludňuje centrálny nervový systém.

Tradičné použitie

Často sa používa pri vyčerpaní, bolesti chrbtice, pri strese a kozmeticky na hydratáciu a zmäkčenie pokožky.

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nedoporučuje sa kombinovať masáž s inými druhmi masáží. Obmedzenie platí hlavne pri alergii na med, tehotenstve, poruchách kože a zápalových ochoreniach [93].

2.2.48.13 Reflexná terapia

Definícia a história

Reflexná terapia, tiež nazývaná reflexná masáž alebo reflexológia, je jemné pôsobenie tlakom na „reflexné body“ chodidel, rúk a uší, na stimuláciu samouzdravovacieho procesu.

Založila ju fyzioterapeutka Eunice Inghamová (1889-1974), ktorá vytvorila reflexnú mapu celého tela. Dr. William H. Fitzgerald (1872-1942) popísal desať energetických kanálov prebiehajúcich celým telom a končiacich v chodidlách, rukách a ušiach. Základy reflexologie sa však datujú od starovekého Egypta a Číny (2465-2325 p.n.l) [25][26].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Princípom reflexnej terapie je, že každý orgán a telesná časť má korešpondencujúci reflexný bod na chodidle, resp. ruke a uchu. Tlakom na tieto reflexné body sa stimuluje konkrétna časť tela, rozprúdi sa telesná energia v dráhach a spustí sa samoliečiaci proces [25] [26].

Tradičné použitie

Používa sa pri chronických bolestiach, tehotenských bolestiach a pri pôrode. Pomáha odblokovat' stres a je vhodná na obenové problémy. Je vhodná pre deti od 1 roka, kvôli veľkosti chodidel [25][26].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Počas masáže može klient pociťovať pichanie v chodidle, po masáži môže nastat' reakcia s podobnými príznakmi ako chrípka, vyrážka, únava a časté močenie. Všetky tieto prejavy sú znakom vyplavovania toxínov z tela. Masáž nie je vhodná pri cukrovke, kŕčových žilách, pri mykóze chodidel a otvorených ranách. Reflexnú masáž sa nedoporučuje kombinovať s klasickou masážou [25][26].

2.2.48.14 Shiatsu

Definícia a história

Shiatsu je uznávaná liečebná metóda prameniaca z akupresúry, založená na obnovení nahromadenej energi, *čchi*, pomocou tlaku prstov a dlaní pozdĺž meridián. „Shi” znamená v japončine prst, „atcu” je tlak [30].

Pôvod shiatsu je v Číne, do Japonska sa rozšírilo v 6.-7. storočí. Veľký rozvoj tejto metódy nastal v prvej polovici 20. storočia, v roku 1919, kedy Tamai Tempaku napísal knihu Shiatsu Ho. Osobnosť, rozvíjajúca shiatsu bol Tempakuov žiak, Tokujiro Namikoshi, ktorý v roku 1925 otvoril moderný Inštitút terapie Shiatsu v Hokkaide a v roku 1940 založil Japonský inštitút shiatsu v Tokyu. V roku 1964 bola shiatsu uznaná ako samostatná liečebná metóda. Druhou významnou osobnosťou bol Shizuto Masunga, ktorý zaviedol systém Zen Shiatsu, ktorý sa držal tradičného čínskeho učenia. Od roku 1977 patrí shiatsu medzi uznávané doplnkové terapie v EÚ[25][26][30].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Ochorenie vzniká zpomalením či zablokovaním energie. Podstatou shiatsu je tradičná čínska medicína s cieľom obnoviť prúdenie energie, *čchi*, v tele, pomocou tlaku na

body „tsubo”, ktoré sa nachádzajú pozdĺž meridiánov a prisľúchajú konkrétnym orgánom. Sústredí sa na miesta kde je energie málo, tam ju dopĺňa, naopak ubera energiu z miest kde je jej prebytok. Existuje celkom 26 bodov, „tsubo”, po oboch stranách tela a pôsobí sa na ne tlakom, hnetením a zohrievaním pomocou prstov, dlaní dokonca laktom, kolenom alebo chodidlom. Terapeut najprv stanovuje diagnózu, „hara”, zmeraním pulzu, prezrie si jazyk a oči, následne prehmatá brušnú dutinu a nasleduje približne hodinová relaxačná terapia. Shiatsu zahrnuje tiež rady ohľadom stravovania, životného štýlu a porozumenia samého seba [25][26][30].

Tradičné použitie

Shiatsu pomáha hlavne pri tenznej bolesti hlavy, ztuhnutej šiji, emočnom strese, únavе a depresii. Využíva sa dokonca ako podporná liečba onkologických ochorení rozprúdením lymfy a tráviacich tŕažkostíach. Pôsobí preventívne na udržanie zdravia a relaxáciu tela a mysle [25][26].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Niekedy môže byť tlakový bod, no ktorý sa viac pôsobilo bolestivý, ale bolest' je krátkodobá. Keď sa bolesti pretvrávajú je nutné navštíviť ošetrujúceho lekára. Pred ošetrením je vhodné aspoň dve hodiny nejest'. Doporučuje sa voľné bavlnené oblečenie, syntetika obmedzuje tok čchi. Obmedzenia praktizovania terapie sú otvorené rany, popáleniny a hnisavé ochorenia kože, pooperačné stavy [25].

2.2.48.15 Športová masáž

Definícia a história

Športová masáž je neoddeliteľnou súčasťou fyzickej a psychickej prípravy športovca. Rozdeľuje sa podľa účelu na kondičnú, pohotovostnú, relexačnú, liečebnú masáž a automasáž. Historicky vychádza z klasickej masáže [93].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Základom masáže je rozlíšenie či klient potrebuje nabudit' pred fyzickým výkonom alebo uvoľniť po námahe, zaleží na druhu športu a rozsahu masáže [93].

Tradičné použitie

Používa sa pred, počas alebo po fyzickom výkone. Liečebnú masáž indikuje lekár znalý patológie športovcov a športových úrazov [93].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Športová masáž má klientovi privádzat' len pozitívne účinky, musí byť prevádzaná odborne. Je výborným doplnkom ku klasickej medicíne a ostatným metódam. Nekombinuje sa s inými druhmi masáží. Kontraindikácie sú zhodné s klasickou masážou, neodporúča sa bezprostredne po jedle, pri horúčkach, infekciách a na miestach otvorených rán či poškodení pokožky [93].

2.2.48.16 Švédska masáž

Švédska masáž je synonymum pre klasickú, relaxačnú masáž, podrobne popísaná v odstavci o klasickej masáži (2.2.48.6).

2.2.48.17 Tantrická masáž

Definícia a história

Tantrická masáž vychádza z filozofie tantra, využíva sexuálnu energiu ako spôsob na dosiahnutie vyššieho stavu.

Masáž je súčasťou tantra a ich vývoj bol spoločný, symboly, ktoré sa našli v paleolitických jaskyniach sa odhadujú na rok 20 000 p.n.l. Texty návodov na praktizovanie tantrických masáží a princípy tantra boli spracovávané počas 19. storočia. V súčasnosti patrí medzi luxusné a vysoko hodnotené masáže.

Filozofia / Mechanizmus účinku

Cieľom masáže a tantra ako takej je spojenie psychickej, telesnej a sexuálnej stránky človeka, čo vedie k získaniu celkovej energie, osvieteniu a objaveniu vlastného ja. Prináša emocionálny, spirituálny aj sexuálny zážitok. Pri masáži sa používajú staré tantricko-taoistické techniky v spojení s technikami klasickej masáže.

Tradičné použitie

Je vhodná pre klientov, ktorí v sebe hľadajú vlastné ja, bojujú s intimitou, chcú zažiť nový rozmer a pohľad na sexuálny život alebo chcú len relaxovať. Používa sa na podporu plodnosti, u mužov ako doplnková liečba prostaty.

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nežiadúce účinky a kontraindikácie sú rovnaké ako pri klasickej masáži.

2.2.48.18 Thajská masáž

Definícia a história

Thajská masáž vychádza z ajurvédскеj medicíny a jógy. Na územie Thajska sa dostala spolu s buddhizmom, okolo roku 300 p.n.l. O thajskej masáži existujú mnohé dávne spisy a kresby. V 19. storočí v chráme Wat Po masáže praktizovali len mnísi, dnes je thajská masáž rozšírená celosvetovo, vykonávajú ju prevažne Thajky [25].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Masáž ma súvislosť s ájurvédskymi princípmi, založenej na teórii toku energie medzi akupresúrnymi bodmi na povrchu tela a vnútornými orgánmi. Energetické dráhy, *sény*, ktorých je 72 000, sú v thajskej masáži kľúčové. Masáž je ponímaná ako práca s energiou. Využívajú sa v nej poznatky reflexológie, akupresúry, meditácie, relaxácie a jógy. V Thajsku je súčasťou štvorročného štúdia medicíny, ale vykonávajú ju aj učenci [25].

Tradičné použitie

Podporuje cirkuláciu krvi a lymfy, uvolňuje svalové napätie a rozvíja flexibilitu. Vhodná je ako prevencia psychických a fyzických problémov.

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Thajská masáž patrí medzi jemné ale intenzívne techniky, človek môže po masáži pocíťovať svalovú horúčku, únavu, časté močenie a príznaky podobné chrípke. Všetky nežiadúce účinky rýchlo odoznejú. Kontraindikácie sú podobné ako pri ostatných masážach [25].

2.2.48.19 Tuina masáž

Definícia a história

Tuina, je energická masáž s cieľom liečiť konkrétny zdravotný problém uvoľnením prúdenia čchi a zachovaním rovnováhy jin a jang. Spadá pod TČM.

Masáž Tuina, alebo tchuej-na, sa začala rozvíjať za vlády dynastie Ming (1368-1644) a dodnes je dôležitou liečbou v čínskych nemocničiach. U nás ju praktikujú odborníci na TČM, maséri a fyzioterapeuti [25][26].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Jej princíp je podobný akupunktúre, aby sa rozprúdila čchi, masírujú sa meridiány ale aj muskuloskeletálny aparát, trasy krvého obehu a nervovej sústavy. Masáž zahŕňa okolo tristo hmatov a je zahrnutá do celkového ošetrenia čínskou tradičnou medicínou [25][26].

Tradičné použitie

Používa sa na širokú škálu zdravotných problémov. Uvolňuje ztuhnuté svaly a klby, pomáha pri úzkosti, nespavosti a strese. Používa sa aj ako prevencia zdravotných ťažkostí [25].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Po masáži môže nastat' krátkodobá únava a mierna bolesť celého tela. Tuinu dopĺňa akupunktúra, bankovanie, moxovanie, čchi-kung a čínska bylinná medicína. Nedoporučuje sa ju podstupovať v gravidite, pri infekciách, otvorených ranach, poškodení pokožky, hypertenzii a obenových problémoch [25][26].

2.2.49 Meditácia

Definícia a história

Meditácia, stav sústredenia bez myšlienok, je praktika navodzujúca pokoj duše, tela a mysle. Latinsky „meditari”, znamená liečiť a od tohto slova je odvodený pojem medicína [30].

Praktikuje sa už tisícročia v Indii, vyvinula sa z nej jóga, s ktorou sa prelínajú. Na západ sa meditácia dostala v 60. rokoch 20. storočia vďaka indickému jogínovi Maharášimu Mahéšovi, ktorý vyvinul transcendentnú meditáciu. Rozšírila sa vďaka mladým ľuďom, ktorí hľadali nový prístup k riešeniu problémov. Je uznávaná väčšinou náboženstiev. [30] Dodnes rastie jej polularita a je vedecky dokázané zefektívnenie psychoterapie, ktorej súčasťou je meditácia [25].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Princíp meditácie spočíva v schopnosti uvoľniť mysel' od chaotickej spletu myšlienok a dostať sa do stavu plného vedomia. Do stavu intenzívneho vedomia sa dá dostať pozorovaním určitého predmetu ako je napríklad obraz prírody, sviečka, spievanie mantry, alebo si len vizuálne predstavovať činnosť či počúvať vlastný dych. Meditovať je možné kdekoľvek, cieľom je dosiahnuť to, aby sa do mysli nevracali rušivé či podnetné myšlienky [25].

Tradičné použitie

Je prínosné meditáciu zaradiť do každodenného života, pretože len dlhodobo a pravidelne praktizovaná meditácia prináša účinky. Prináša úľavu, uľahčuje zvládanie chronických ochorení, traumatických a stresujúcich udalostí [25][30].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Základom je cítiť sa počas a po meditácii dobre. Ak sa klient necíti dobre, nedoporučuje sa ju praktizovať. Je súčasťou jógy, relaxácie a mnohých náboženstiev. Doporučuje sa ako technika psychoterapie.

Kontraindikovaná je u psychiatrických, depresívnych pacientoch a epileptikoch [25].

2.2.50 Metóda RUŠ

Definícia a história

Metóda RUŠ je nenáročná metóda pomáhajúca vyriešiť a odstrániť zo svojho života negatívne pocity, či už fyzické alebo psychické [79].

Autorom rozvíjajúcej sa metódy je Čech Karel Nejedlý, ktorý intenzívne usporiadava školenia a kurzy svojej metódy.

Filozofia / Mechanizmus účinku

Filozofia metódy RUŠ je založená na presvedčení, že všetky negatívne a nepríjemné pocity, ktoré človek pociťuje sú jeho vlastným problémom a jedine sám sa ich vie zbaviť. Princípom terapie je, aby klient pomocou terapeuta svoj problém a negácie našiel, pomenoval a akceptoval. Vo chvíli akceptácie terapeut navedie klienta k „čisteniu“ nepríjemných pocitov, ktoré sa následne rozplynú. Podstatou terapie RUŠ je uvedomiť si, že žiadna situácia nie je dobrá alebo zlá, záleží na našej myšlienke a na tom, ako ju pomenujeme. Od toho sa odvija naše ďalšie prežívanie podobných situácií [79].

Tradičné použitie

Metóda je určená všetkým typom ľudí, ktorí majú akýkoľvek problém, ktorý chcú vyriešiť. Dokáže vyriešiť rôzne traumy, vzťahové problémy a rozličné psychické, fyzické a myšlienkové problémy [79].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Žiadne nežiadúce účinky ani kontraindikácie terapie nie sú špecifikované.

2.2.51 Modlitba

Definícia a história

Modlitba je obvykle slovný prejav, s kladným vzťahom ku nadľudskej bytosti. Jej liečivá sila je používaná od pradávna, zdôrazňuje orientáciu na náboženstvo a Boha, ktorého celoživotné dielo bolo uzdravovať [80][83].

Ľudia sa modlili od počiatku svojej existencie a modlitba bola stále spojená s náboženstvom. Mnohí vedci sa zaoberali tým, ako pôsobí modlitba na zdravie človeka a snažili sa nájsť hodnoverný dôkaz. Ten sa však nenašiel, no napriek tomu štúdie dokazujú, že modlitba a náboženská viera dokáže liečiť a predĺžiť život. Dokázala to metaanalytická štúdia Michaela McCulloughha *Religious Involvement and Morality* (Zapojenie náboženstva a úmrtnosť) a štúdia C.H. Hackneyho a G.S. Sandersa *Religiosity and Mental Health* (Náboženstvo a mentálne zdravie) [81][82][83].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Presný mechanizmus účinku modlitby u človeka nie je preukázaný ani vedecky podložený. Je však pozorovacími študiami dokázané, že veriaci a teda modliaci sa ľudia vedú menej rizikový život. Menej užívajú alkohol a cigarety, menej prevádzajú rizikové sexuálne správanie a je medzi nimi menší výskyt kardiovaskulárnych ochorení. V kríze, utrpení a chorobe odpútava modlitba pozornosť chorého od problémov a dáva nádej a zmysel žiť. Existuje mnoho prípadov kedy sa ateisti v chorobe obrátili na modlenie a nastalo takzvané „zázračné uzdravenie“, nevysvitliteľné medicínou [82].

Tradičné použitie

Modlitba je používaná každodenne veriacimi, slúži ako úkon uctenia si svätého, podčakovania a prosby.

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Neexistujú žiadne nežiaduce účinky ani kontraindikácie modlitby.

2.2.52 Mohendžodáro

Definícia a história

Tantrická jóga pre ženy, mohendžodáro, je metóda rozvíjajúca ženskosť, nastoľujúca rovnováhu a zlepšujúca sexuálny život [84].

Názov metódy je odvodený od starobylého mesta, Mohenjo Daro (2300-1600p.n.l.), na území dnešného Pakistanu, kde vládol matriarchát a ženy sa oslavovali. V súčasnosti je mohendžodáro systém tantrickej jógy pre ženy, metóda vnímaná ako cvičenie ale aj posvätná tradícia. Zakladateľkou metódy je Češka MUDr. Monika Sičová spolu s Ing. Igorom Samotným. Svoje poznatky nadobudla v Indii a pri zdrode terapie využila aj poznatky klasickej medicíny a tantrickej jógy [84].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Mohendžodáro sa zameriava na nájdenie prirodzenej ženskosti a zabudnutej role ženy. Spočíva v deviatich pozíciah, asánach, ktoré obsahujú ženské aspekty.

Sú nimi:

1. Príbeh ženstva
2. Vnútorný zrak
3. Poľad do vesmíru
4. Šťavnatá jóni (vagina)
5. Tajomstvo života
6. Odovzdanie
7. Dávanie mlieka
8. Špirála života a
9. Bohyňa Matka [85].

Žena sa cvičením asán „otvára“ svojím emóciám, kráse, intuícii a sexualite. V každej asáne sa zapájajú svaly párovového dna v súlade s dychom [85].

Tradičné použitie

Cvičenie je využívané ženami, ktoré chcú posilniť svoju ženskosť a pracovať so svalmi párovového dna. Prekrvením svalov párovového dna sa predchádza zápalovým ochoreniam, cystám a pomáha ženám otehotniť. Mohendžodáro pomáha porozumieť procesom v ženskom tele a používať svoju sexuálnu energiu [84].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Cvičenie by malo prinášať len pozitívne a očakávateľné účinky, kontraindikácie sú ako pri klasických jógových štýloch. Metóda je vhodným doplnkom ku klasickej medicíne [85].

2.2.53 Mojžíšova metóda

Definícia a história

Cvičebná metóda podľa Ľudmily Mojžíšovej, pomáhajúca klientom s chorobami pohybového aparátu.

Autorka metódy, Ľudmila Mojžíšová (1932-1992), pôsobila ako rehabilitačná sestra vo výskumnom ústave na Fakulte telesnej výchovy a športu UK, v Prahe. Jej cvičeniu sa venoval napríklad aj atlét Alberto Juantorena, športovec roka 1976. Okrem pohybového aparátu sa venovala v spolupráci s MUDr. Evženom Čechom otázke neplodnosti. Vtedajší Minister zdravotníctva ČR Martin Bojar, uznal metódu ako prvú voľbu pri liečbe ženskej sterility [86].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Základnou filozofiou metódy Mojžíšovej je dostatočný pohyb, ktorý je nenahraditeľný. Metóda je zložená z desiatich cvikov, ktoré sú nenáročné a jednoduché. Cvičia sa v ľahu na bruchu alebo chrbte, prípadne v stoji a chýba tam akákoľvek aeróbna aktivita. Podstatou cvičenia je uvoľniť skrátené svalstvo a spevniť svalovú hmotu. Pomáha pri pohlavých problémoch, ktoré vznikajú skrátením svalov panvového dna [86].

Tradičné použitie

Okrem porúch pohybového aparátu, rôzne polohové cvičenia pomáhajú pri bolesti hlavy, obstipácií, nepravidelnej menštrúácii, pomočovaní žien, bolestivom pohlavnom styku či spomínanej sterilite a opakovaných abortoch [86].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Vhodne zvolené cvičenie eliminuje nežiadúce účinky metódy. Mojžíšova metóda patrí k

fyzioterapeutickým rehabilitačným metódam, dopĺňa metódy klasickej medicíny. Kontraindikáciou liečby je prvý trimester tehotenstva a zlomeniny [86].

2.2.54 Moxovanie

Definícia a história

Moxovanie je súčasťou TČM. Ide o cielené zahrievanie akupunktúrnych bodov s cieľom rozprúdiť nehybnú životnú energiu, *čchi* [26].

Korene moxovania pochádzajú z akupunktúry, pojednáva sa o ňom v spise Hiang Di Nei Jing, podľa ktorého sa má využívať pri ochoreniach spôsobených chladom [26].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Zahrievanie akupunktúrnych bodov pomocou spaľovania sušenej a zlisovanej rastliny, paliny obyčajnej, (*Artemisia vulgaris*), poskytuje lepšie prekrvenie tela a povzbudzuje orgány. Terapia sa praktizuje zapálením druhého konca zasunutej akupunktúrnej ihly, alebo pomocu moxovacej cigarety, ktorá sa drží cca 2 cm nad akupunktúrnym bodom. Moxovanie by nemalo prekročiť dobu 20 min, koža by mala byť naružovela [26].

Tradičné použitie

Moxovanie pomáha pri bolesti, únave, pocite chladu a bledosti, ztuhnutí klíbov a celkovo uvolňuje organizmus [26].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Pri moxovaní dlhšom ako 20 min sa môže koža prehriať a vzniknúť popálenina mierneho stupňa. Terpia je súčasťou akupunktúry, často sú praktizované spoločne. Použitie moxy je nevhodné pri zápalových a horúčkových stavoch, hypertenzii, tehotenstve a pri porušenej pokožke. Moxy sa nepribližujú ku tvári [26].

2.2.55 Muzikoterapia

Definícia a história

Muzikoterapia umožňuje pomocou hudby vyjadriť emócie bez slov, zlepšuje komunikačné schopnosti, upokojuje a liečí dušu [25].

Blahodárne účinky hudby sa používali už starom Grécku či Egypťane, no až v 18. storočí sa ich lekári snažili detailnejšie analyzovať [26]. Jedným z nich bol aj anglický lekár, Richard Browne. Hlavným šíriteľom muzikoterapie bol v 20. storočí hudobný skladateľ a psychiater Rolando Benenzon, podľa ktorého hudba pomáha v liečbe psychických problémov [25]. V súčasnosti je vo Veľkej Británii vyše 700 muzikoterapeutov [26].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Hudba pôsobí stimulačne na emočné centrum v mozgu. Sú rôzne spôsoby muzikoterapie a to napríklad pasívna, aktívna či hudobno-psychoterapeutická. Môže byť prevádzaná skupinovo alebo individuálne. Pasívna muzikoterapia je založená na počúvaní špeciálneho hudobného programu pre konkrétnego jedinca. Aktívna forma muzikoterapie je založená na speve alebo hraní na hudobné nástroje a cieľom psychoterapeutickej je relaxácia [25].

Tradičné použitie

Muzikoterapia sa využíva najmä pri psychických ochoreniach, úzkostných stavoch, nemohúcich stavoch či rehabilitácii u neurologických a zmyslových porúch. Tiež sa používa u seniorov pri demencii, či u detí pri poruchách správania. Pozitívne pôsobí na kardiovaskulárny a dýchací systém [25][26].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Neexistujú nežiadúce účinky terapie, nesmie však nahradzať klasickú liečbu, slúži ako doplnková terapia. Je nutné prihliadať na kontraindikácie. Terapia neinterahuje s ostatnými. Obmedzenia terapie sú halucinácie, epilepsia a bludy. Muzikoterapia je bezpečná u detí, seniorov aj v tehotenstve [25][26].

2.2.56 Naturopatia

Definícia a história

Terapia preberá prvky západnej aj východnej medicíny, spája viac metód dohromady. Na človeka pozerá ako na celok a osobnosť, nerieši iba symptómy, ale postupuje do hĺbky. Princípom naturopatie je samouzdravovacia schopnosť človeka a liečivé účinky prírody [25].

Štyristo rokov p.n.l., Hippokrates ako prvý popísal samouzdravovacie schopnosti človeka, naturopatia tento princíp prebrala [26]. Vincent Priessnitz, nemecký liečiteľ a mních Sebastian Kneipp položili základy naturopatie koncom 19. storočia. Detailnejšie ju rozpracoval Benedikt Lust, americký osteopat a chiropraktik. V 40.-50. rokoch 20. storočia, sa dostala do popredia západná medicína a naturopatia ustúpila do úzadia. V 60.-70. rokoch, kedy vyplávali na povrch mnohé závažné nežiadúce účinky liečiv, celostná medicína a teda aj naturopatia opäť zastúpila svoje miesto [25].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Naturopatia je založená na aktívnom prístupe jedinca k vlastnému zdraviu. Príčinou chorôb je podľa naturopatie nahromadenie toxínov v tele, choroba je teda prejav snahy toxíny z tela vylúčiť. Zásady naturopatie sú neškodiť, liečiť prírodne, zistíť príčinu ochorenia, liečiť celostne a hlavne je kladený dôraz na prevenciu. Používajú sa metódy ako homeopatia, pôst, fytoterapia, hydroterapia, drenáže, nutričné poradenstvo, relaxácia či aromaterapia. Dôležitým prvkom je výchova k správnej životospráve. Terapia je založená na individualite jedinca, ku každému pristupuje jednotlivo a pri diagnostike sa používa ako iridológia tak krvné testy, rentgeny či iné laboratórne hodnoty [25][26].

Tradičné použitie

Preventívne povzbudzuje imunitný systém v každom veku. Pomáha pacientom s alergiami, kožnými problémami, ale aj pri nadváhe, únavе a úzkosti [26].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Princípom terapie je neškodiť, z toho vychádza absencia nežiadúcich účinkov. Je potrebné si však uvedomiť, že naturoterapia nenahrádza klasickú medicínu. Sú možné interakcie napríklad fytoterapie s farmakoterapiou, preto je dôležité informovať obe strany o užívaní liečivých prípravkov. Deti, tehotné ženy a staršie osoby by nemali absolvovať pôst. Každá metóda má svoje kontraindikácie, ktoré je nutné dodržiavať [25][26].

2.2.57 Neurolingvistické programovanie (NLP)

Definícia a história

NLP je takzvané mentálne cvičenie, ktoré skúma to, ako premýšľame „neuro”, ako hovoríme „lingvistické”, ako sa správame „programovanie” a ako to vzájomne pôsobí na nás život [26].

Autori Richard Bandler a John Grinder vyvinuli metódu okolo roku 1970, v USA. Študovali a modelovali vzorce správania a rozhodovania úspešných ľudí s cieľom zistiť spoločné znaky úspešnosti ľudí. Študovali psychoterapeuta Fritza Persla, Virginiu Satirovú, úspešnú rodinnú terapeutku a hypnoterapeuta Miltona Ericksona. Na základe svojich výsledkov vytvorili model vzdelenia, ktorý sa v súčasnosti využíva v biznise, školstve, športe, politike a medzi ľudských vzťahoch. Vznikli školiace centrá a v roku 1991 bola založená Univerzita NLP, v Kalifornii. V Českej republike sa do podvedomia dostala metóda vďaka Zorici Gajič, ktorá založila v roku 1996 Inštitút pre NLP s.r.o., na Slovensku ho založila v roku 2003 [26][87].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Podľa princípu neurolingvistického programovania ľudia vnímajú realitu piatimi zmyslami a filtrujú ju podľa vlastných skúseností, vedomostí a zážitkov. Podstatou je, že kľúč k úspešnému životu sa skrýva vo vnútorných myšlienkach, slovách, predstavách, pocitoch a názoroch [26]. Vďaka účinným vzorcom NLP je možné učiniť pozitívne životné zmeny. Modeluje spôsoby ako ľudia reprezentujú a prežívajú svoj život a učí ako účinne komunikovať.

- Základné pravidlá NLP sú:
1. mať presne stanovený cieľ
 2. rozvinúť zmysli a vnímavosť
 3. pracovať na flexibilite svojho chovania
 4. rešpektovať model sveta iných ľudí [87].

Myšlienkové modely vedia ovplyvniť každú stránku života [26].

Tradičné použitie

NLP sa používa ako psychologická hra, na prekonanie stresu, úzkosti, nízkeho sebavedomia či strachu. Metóda sa v súčasnosti využíva v mnohých oblastiach, ako napríklad v komunikácii, podnikaní a biznise, kreativite, športe, vzťahoch a rodičovstve či na zdokonalenie rečníckych zručností [25][26].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nežiaduce účinky metódy neexistujú, ale metóda vyžaduje motiváciu a trpezlivosť klienta. Niektorí terapeuti ju využívajú ako súčasť rodinných konštalácií [87]. Žiadne kontraindikácie metódy nie sú špecifikované.

2.2.58 Osteopatia

Definícia a história

Osteopatia je neinvazívna manuálna terapia, pomáhajúca obnoviť pohyblivosť kostí, kĺbov, svalov a znižujúca bolestivé prejavy pohybového aparátu [26].

Lekár Andrew Taylor Still vyvinul osteopatiu v roku 1874, v Kansas City. V roku 1892 založil prvú americkú školu osteopatie a jeho žiak v roku 1917 rozšíril osteopatiu do Londýna. Vo Francúzsku bola prvá osteopatická škola založená v roku 1969 a v 1982 sa začala vyučovať na lekárskej fakulte. V súčasnosti neexistuje škola osteopatie v ČR a na Slovensku, no fyzioterapeuti využívajú prvky osteopatie [25][26][30].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Princípom osteopatie je predpoklad, že vzťah medzi muskuloskeletálnou štruktúrou tela (svaly, kosti, šľachy, väzy) ovplyvňuje všetky funkcie organizmu (CNS, tráviaci, rozmnožovací systém, krvný obeh) [25]. Osteopati sa snažia nájsť pôvod zdravotných problémov, vychádzajú z anatómie a fyziológie a na nápravu používajú vlastné ruky. Udržaním funkčnosti jednoty tela, terapia pomáha uľahčiť schopnosť samoliečby. Tarepeuti berú organizmus ako celok z fyzickej aj psychickej stránky. Technika tlakom či uvolnením

spôsobuje uvolnenie tkanív, kĺbov, rovnováhu svalov a povzbudzuje tok telových tekutín. Osteopati manipulujú pre telo prirodzeným pohybom až po hranicu hybnosti tlakom na kĺb, pret'ahovaním svalstva a uvolňovaním tenzných väzov [25][26].

Tradičné použitie

Terapia sa používa najmä pri bolesti kĺbov a svalov vzniknutých natiahnutím, úrazom ale tiež pri chorobách chrbtice, hyperextenzii krku, zlom držaní tela, pri kŕchoch a bolestiach hlavy. Môže sa používať preventívne, napríklad u športovcov, alebo na rozoznanie nesprávnej techniky pri rôznej fyzickej aktivite. U novorodencov je vyžívaná jemnejšia, kranio-sakrálna terapia [25][26].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Osteopatia nie je pre každého, je na zvážení osteopata či liečba klientovi vyhovuje. Po terapii je nutné vyhýbať sa námahe po dobu 48 hodín a dodržiavať doporučenia terapeuta. Je nutné terapeuta informovať o momentálnej liečbe a diagnóze [25]. Osteopatia je používaná ako doplnková liečba ku klasickej medicíne, využívajú sa v nej aj rentgenové snímky. Kontraindikovaná je pri zlomeninách, osteoporóze, pri vážnom vykľbení a nádoroch, tiež pri akútnech zápalových stavoch, pri roztrúsenej skleróze či imunitných ochoreniach [25][26].

2.2.59 Ozónová terapia

Definícia a história

Ozónová terapia je vpravenie medicínskeho ozónu v určených koncentráciách do tkanív, svalov, kĺbov či do oblastí platničiek alebo čreva. Terapia je vykonávaná lekármi a pomáha vrátiť pacientov do bežného života [88].

Trojatomová molekula kyslíka bola objavená v roku 1785, no až v roku 1840 bola nazvaná Schonbeinom ako ozón. Thauerkauf a Luth v roku 1898 založili Inštitút pre ozónovú terapiu v Berlíne, pracovali s ozónom na zvieratách. Dr. Albert Wolff z Berlína ako prvý použil ozón k liečbe rakoviny hrubého čreva v roku 1915. O päť rokov neskôr, v roku 1920 Dr. Charles Neiswanger vydal knihu, v ktorej je jedna kapitola patrí ozónu. V USA bola v roku 1929 publikovaná kniha „Ozón a jeho terapeutické účinky“. V priebehu 2. svetovej vojny sa Dr. Robert Mayer naučil používať ozónovú terapiu od nemeckých väzňov a požíval ju 45 rokov. V roku 1995 bola v Kanade založená Ozónová asociácia B.C. Dnes používa ozónovú

terapiu cez 7000 lekárov na svete. V Českej republike a na Slovensku patrí medzi moderné metódy [88][89].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Pri medicínskom použití ozónu sa využíva jeho rýchla rozpustnosť v tekutinách. V tkanivách dochádza k rozpadu dvoch molekúl ozónu na tri molekuly kyslíka, tým nastáva väčšie okysličenie a teda prekrvenie tkanív. Okysličenie urýchľuje regeneráciu, spomaľuje starnutie a bojuje proti voľným radikálom. Najčastejšie sa využíva autotransfúzia, teda odobranie vlastnej krvi, nasýtenie ozónom a následná aplikácia. Ozón sa môže dopraviť do tkanív, svalov, klíbov, alebo do blízkosti platničky pod CT alebo RTG. Ozónová terapia zbavuje pacientov bolesti, pôsobí baktericídne a virocídne, je prekázaný pozitívny vplyv na imunitný systém [88].

Tradičné použitie

Najviac je využívaná ozónová terapia u všetkých typoch porúch prekrvenia tkanív, aterosklerotických poruchách prekrvenia orgánov, končatín, stavy po cievnych mozgových príhodách, zlepšením prekrvenia pankreásu dochádza k normalizácii glykémie. Používa sa na liečbu bolesti chrbtice, pri vysunutí platničiek, pri poruchách imunity a únavových syndrómov [88].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Použitie ozónu nemá prakticky žiadne nežiadúce účinky, zriedkavo sa môže vyskytnúť nezávažná bradykardia, potenie a pokles krvného tlaku. Kontraindikácie ozónoterapie sú závažné ochorenia srdca, hypertenzia, poruchy zrážanlivosti krvi, psychiatrické ochorenia, gravidita a nadprodukcia štítnej žľazy [88].

2.2.60 Parapsychológia

Definícia a história

Parapsychológiu je možné definovať ako disciplínu, vedecký odbor, učenie, ktoré študuje vedeckými metódami a prostriedkami fenomény, ktoré sa vymykajú piatim zmyslom, takzvané paranormálne fenomény [90].

Metódu pomenoval v roku 1889 nemecký filozof Max Dessoir, oficiálne prijatý bol názov až v roku 1953 v Utrechtte. Metóda sprevádza ľudí od počiatkov ľudstva, v minulosti sa

nazývala aj okultizmus, mágia, čarodejníctvo, spiritizmus, psychotronické bádanie, metapsychika ši psychotronika. Historicky sa klasifikuje do piatich období:

1. Mýticke obdobie (stredovek-1779) starobylých národov Egypt'anov, Sumerov, Chaldejcov a Babyloňanov, používalo sa veštenie, hviezdy, proroctvo a démonológiu.
2. Obdobie magneticko-spiritistické (1779-1870) začina dielom Franza Antona Mesmera o mesmerizme, v ktorom popisoval duševný magnetizmus, ktorý je predkom dnešnej hypnózy.
3. Vedecký spiritualizmus (1870-1880) sa označuje za obdobie spiritistických seancí a štúdia paranormálnych fenoménov.
4. Vedecko-experimentálne psychické bádanie a metapsychika, obdobie kedy sa prvýkrát hovorilo o vedeckých experimentoch pozorovaných javov. Zakladateľom vedecko-experimentálnej metódy je Charles Richet.
5. Obdobie vedecko-experimentálne je dnešná parapsychológia, vyučuje sa na desiatkach univerzít v USA a Európe [90].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Parapsychológia skúma paranormálne, (*nereálne a nelogické*), fenomény, (*udalosti*), na základe vedeckých experimentov.

Najznámejšie kognitívne paranormálne fenomény sú telepatia, intuícia a jasnovidectvo:

- psychometria (*spätné jasnovidecké poznanie*)
- prekognícia (*jasnovidectvo v budúcnosti*).

Medzi kinetické fenomény patrí mediálny vietor, zvuky, telekinéza, levitácia, nehorľavosť, svetelné fenomény, dermografizmy (*prejavy písma na koži*) či aport-asport (*znenazdajky sa objaví nejaký predmet v miestnosti*) a automatické písanie. Na základe vedeckých experimentov sa pokúša určiť v čom tieto paranormálne javy spočívajú a odkiaľ pochádzajú. Dodnes sa to nepodarilo s určitosťou určiť [90].

Tradičné použitie

Metóda patrí pod experimentálnu psychologickú vedu, môže slúžiť na výskum pôsobenia hypnózy, sna a spánku, drog, jógy a meditácie na paranormálne fenomény [90].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Metóda spolupracuje so psychológiou a neuropsychológiou [90].

2.2.61 Rebalancing

Definícia a história

Rebalancing v preklade „návrat do rovnováhy“, je hlboká masážna technika spojená s aktívnou spoluprácou klienta, tiež nazývaná „hlboká práca s telom“. Prelína sa v nej viac druhov terapií, ako je rolfing, masáž, kranio-sakrálna terapia, rehabilitácia a iné.

Okolo roku 1970 bol rebalacing vyvinutý skupinou terapeutov a masérov z rôznych odborov. Jeden zo zakladateľov a širiteľov rebalancingu je Satyarathi Peloquin [92].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Podstatou terapie je, že usporiadanie tela výrazne ovplyvňuje stav mysle. Ak je telo v nerovnováhe a nastane obmedzenie v pohybe, dostane sa do nepohody aj psychika a duša. Málo slobody pre telo teda znamená málo slobody pre mysel'. Terapeuti praktikujúci rebalancing najprv uvolňujú kĺby, masírujú povrchové vrstvy svalstva a cez aktívne dýchanie klienta pokračujú hlbšie k svalovým úponom až na okosticu. Klient má byť pripravený cítiť bolest', prijať ju a aktívne predýchátať, tým sa staré blokády uvolnia a nastolí sa rovnováha. Klient môže kedykoľvek zasiahnuť do terapie, keď je bolest' za hranicou a klient ju pocituje za znásilňujúcu [92].

Tradičné použitie

Rebalancing je vhodný najmä pri dlhotrvajúcich bolestiach chrbotových svalov, ztuhnutí šije a ramien. Používa sa preventívne pri sedavom zamestnaní alebo neustálych bolestiach v zátylku či kízovej oblasti [92].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Priamym nežiadúcim účinkom je bolestivosť terapie, ktorá krátkodobo pretrváva aj po jej ukončení. Je však súčasťou rebalancingu a treba s ňou rátat'. Je vhodná doplnková terapia pre športovcov. Nedoporučuje sa pri osteoporóze, zlomeninách a akútnejch poúrazových stavoch [92].

2.2.62 Regresná terapia

Definícia a história

Regresná terapia pomáha riešiť problémy cez vedome znova prežité traumy z minulosti.

Autorom hlbinej abreaktívnej psychoterapie, ktorá je formou regresnej terapie, je Ing. Andrej Dragomerický, profesor psychológie h.c. Baltickej pedagogickej akadémie. Je

zakladateľom združenia Česko-slovenská spoločnosť pre hlbinnú abreaktívnu terapiu a Spoločnosti aplikovanej filozofie so sídlom v Prahe [94].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Terapia podľa Ing. Dragomerického je založená na teórii osobnosti. Základným predpokladom tejto metódy je, že pamäť človeka si pamätá chronologicky všetko, čo kedy jeho duch prežil, to znamená aj v minulom živote. Pamäť vytvára komplexný záznam o jeho existencii, patria tam pocity, vône, myšlienky a všetky zmyslami vnímané informácie vo vedomom aj nevedomom stave. Zabudnúť na niečo nezmňané podľa teórie vymazať z pamäte záznamy, na tomto princípe je asociatívne vybavovanie si z pamäti. Regresná hlbinná terapia je založená na predpoklade, že duša človeka zažíva niekoľo životov za sebou a pri terapii si klient dokáže spomenúť na udalosti nie len z prenatálneho obdobia, ale aj z období minulých storočí či tisícročí. Pamäťový záznam prežitej nepríjemnej skúsenosti sa podľa tejto teórie volá „engram“, ktorý môže byť restimulovaný novým zážitkom. Engramy môžu zahlcovať psychiku človeka a zabraňujú v životnom napredovaní. Terapia spočíva vo vybavení si, znovuprežití a napravení engramickej udalosti [94].

Tradičné použitie

Používa sa najmä pri pocitoch neistoty, stresu a bezmocnosti, sexuálnych deváciách, pri terapii závislostí a všetkých ostatných psychických alebo psychosomatických ochoreniach [94].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Metóda je bezpečná a nemá žiadne nežiaduce účinky. Regresnú terapiu používajú najmä psychoterapeuti, ale aj odborníci bez psychologického vzdelania. Pri ťažkých psychických stavoch klienta je vhodné, aby bola terapia praktizovaná na psychiatrickej klinike s možnosťou hospitalizácie [94].

2.2.63 Reiki

Definícia a história

Reiki sa v japonskej kaligrafii skladá z dvoch znakov, prvý „rei“ čiže univerzálny a druhý „ki“ znamená životná energia. Je to prírodná terapia založená na prikladaní rúk terapeuta s cieľom predať pacientovi všeobecnú životnou energiu.

Vznik reiki sa datuje v roku 1922, kedy vzniklo v Japonsku vďaka budhistickému mníchovi, Mikao Usui. Táto terapia sa mu zjavila pri meditácii, keď sa stal osvietený. Založil školu Usui Reiki Ryohi Gakkai, v jeho učení pokračoval Čudžiroa Hajaši, ktorý založil kliniku v Tokiu. V roku 1937, Hawayo Takata, priniesla reiki na Havajské ostrovy a zriadila tam vlastnú kliniku [25][26].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Podľa tejto japonskej terapie je skutočné zdravie vtedy, keď je telo, mysel', duša a pocity v celkovej harmónii. Majster Reiki slúži ako energetický kanál a pacient cez ruky majstra prijíma všeobecnú životnú energiu. Terapeut prechádza rukami od hlavy pacienta až po nohy a pri pocite slabého prúdenia energie môže mierne pritlačiť. Pacient prijímajúci energiu pocítiuje príjemné teplo, miestami vibrácie a cíti sa uvolnené a klúdne. Najskúsenejší majstri praktikujú terapiu aj telefonicky. Terapia je svetovo rozšírená, no mnohé vedecké štúdie ukazujú na nedostatočné dokádzanie mechanizmu účinku terapie [25].

Tradičné použitie

Reiki prispieva k samouzdravovaciemu procesu. Pomáha udržiavať pohodu, používa sa ako doplnková liečba na úľavu od bolesti, pomocnú liečbu nespavosti, úľavu od stresu a negatívnych emócií. Je vhodná pre deti, dospelých, dokonca aj domáčich miláčikov [25][26].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Priame nežiadúce účinky Reiki neexistujú. Je však dôležité nezanedbať symptómy vážnych ochorení. Vzájomné pôsobenie Reiki s inou terapiou neexistuje. Metóda je kontraindikovaná u pacientov s ťažkými duševnými ochoreniami, napríklad schizofréniou [25].

2.2.64 Relaxácia

Definícia a história

Relaxácia je vo všeobecnosti technika pomáhajúca zmierniť stres, ukludniť mysel' a uvoľniť svalstvo. Slovo pochádza z latinského „relaxatio“ čo znamená odpočinok. Pre relaxáciu sa používa meditácia, jóga, autogénny tréning a metódy založené na rovnakom princípe [25][30].

V rámci jógy a meditácie sa relaxácia využíva stáročia. Základ väčšiny relaxačných metód, autogénny tréning, založil v 30. rokoch 20. storočia v Európe psychiater Johannes H.

Schultz. V USA vyvinul progresívnu relaxáciu Edmund Jacobson, a okolo roku 1970 kardiológ Herbert Benson vyvinul vlastnú Banesovu relaxačnú techniku, inšpirovanú transcendentálnou meditáciou. V roku 1954 John Lilly, americký psychológ a neurofiziológ vymyslel soľnú nádrž s teplotou vody 37 stupňov, pobyt v nej znižuje pôsobí relaxačne a uvoľnuje napätie. V dnešnej dobe je relaxácia podstatnou súčasťou ľudských životov a jej prínos sa využíva na celom svete [25].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Základným princípom relaxácie je uvolniť svalové napätie, ktoré dráždi mozgové centrá a tým zmierniť psychické napätie. Cieľom je spomalíť procesy v tele, naučiť sa zvládať stres a vedieť samostatne relaxovať. Progresívna relaxácia podľa Jacobsona je založená na hlbokom dýchaní a súčastnou kontrakciou a následnou relaxáciou jednotlivých skupín svalstva, prinášajúcou pocit tepla a uvolnenia. Bensonova relaxačná technika stojí na princípe zniženia svalového napäťa vďaka klúdnemu prostrediu, pasívnej mysli a výdychu so šumom [25].

Tradičné použitie

Pomáha klientom, ktorí zle znášajú stres, trpia nespavosťou, chronickou únavou a napäťím. Pozitívne ovplyvňuje epileptické a astmatické záchvaty, migrény, znižuje krvný tlak a pomáha zvládať chronickú bolesť. Je vhodná pre všetky vekové kategórie [25].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Relaxácia môže zhoršiť depresie a vážne psychické ochorenia, preto sa v týchto prípadoch nedoporučuje. Relaxácia je vhodná doplnková liečba k ostatným metódam a ku klasickej medicíne, je nutné však dodržiavať kontraindikácie a nevysádzať stanovenú klasickú liečbu [25].

2.2.65 Rodinné konštalácie

Definícia a história

Existujú rôzne definície rodinných konštalácií. Podstatou je, že životné situácie a osudy ľudí majú korene v individuálnej rodinnej histórii. Súčasná životná situácia je odrazom konania rodu v minulosti a pomáha konštruovať budúce konanie potomkov. Ako jedna z mála metód pomáha klientovi a budúcim generáciám hľadať problémy v rodinnom systéme.

Nemecký terapeut Bert Hellinger, založil metódu v roku 1925, pozoroval ako súvisí konanie jedinca v závislosti od rodinného systému počas misijnej práce v Afrike v kmeni Zulu [87].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Naprieč celými generáciami sa tiahnu určité opakované vzorce správania v rodinnom systéme. Tieto nevedomky opakované naučené vzorce správania môžu človeka brzdiť v osobnom rozvoji a vlastnom živote. Pomocou techník rodinných konštalácií sa tieto nevedomé vplyvy odstraňujú. Konštalácie pomáhajú zmeniť vnútorný obraz reality vďaka demonštrácií rodinného priestorového obrazu počas terapie. Človek má možnosť sledovať realitu racionálne s nadhlľadom, pochopiť svoje konanie a dostať sa sám k sebe, k svojej podstate. Súčasné a pôvodné rodinné systémy môžu ovplyvňovať napríklad rozvod, bývalí partneri, adopcia, sexuálne vzťahy, samovraždy, koncentračný tábor a rôzne závislosti [87].

Tradičné použitie

Pomocou rodinných konštalácií sa riešia problémy v komunikácii v rodine, rodinnej hierarchii, v postravení muža a ženy v dnešnej dobe, či v rodinnom systéme. Riešia sa generačné problémy k starším či mladším. Rodinné konštalácie sú prínosom pre prácu s emóciami a pre rozvoj osobnosti [87].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nie sú špecifikované žiadne nežiadúce účinky terapie. Terapia sa používa v psychoterapii. Relatívnu kontraindikáciu môžu byť vážne duševné ochorenia ako je napríklad schizofrénia [87].

2.2.66 Rolfing

Definícia a história

Rolfing je spojenie hĺbkových manipulačných techník s cieľom napraviť zlé držanie tela a obnoviť pocit ľahkosti. Autorka metódu nazvala tiež „štrukturálna integrácia“.

Zakladateľkou je PhDr. Ida Rolfová, americká biochemička, ktorá žila v rokoch 1896-1979. Ochorenie jej syna ju zaviedlo ku intenzívному skúmaniu tela, kedy zistila, že zlé držanie tela spôsobuje tlak na vnútorné orgány. V roku 1972 založila Inštitút Rolfingu a Štrukturálnej Integrácie, ktorý sídli v Colorade [26]. Momentálne je v Európe okolo 600 rolferov, na Slovensku je iba jeden.

Filozofia / Mechanizmus účinku

Cieľom terapie je vrátiť telo do svojej „stredovej osy“ a nadobudnúť tak harmonickú stabilitu. Existujú dva typy svalov, tonické a fázické. Tonické svaly umožňujú stabilitu a koordináciu v priestore, so sklonom k stiahovaniu sa, sú to šijové prsné a trapézové svaly. Fázické, inak ochabujúce, sú svaly brucha, sedacie či medziľopatkové svaly. Nesprávnym držaním tela, zlými naučenými pohybmi či stresom preberajú fázické svaly funkciu tonických. Nastáva skrátenie svalov a deformácia postavenia tela, prípadne tlak na vnútorné orgány. Rolfing je cvičenie a hlboká masáž pomáhajúca aktivovať tonické svalstvo, aby mohol človek posilniť svoju „stredovú os“ a efektívne sa pohybovať v gravitácii. Rolfing zdokonaľuje správnosť dýchania, státia, sedenia či chôdze, spôsob držania ramien a učí ako sa správa telo pri stresovej situácii [26].

Tradičné použitie

Metóda je primárne preventívna, určená je ľuďom so zlým držaním tela, chronickou bolestou pohybového aparátu, trpiacich svalovým napäťom a stresom [26].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Terapiu môže sprevádzatť bolesť, ktorá však nesmie byť príliš silná a dlhodobá. Rolfing sa odporúča až od veku 7 rokov [26].

2.2.67 Silvova metóda

Definícia a história

Silvova metóda opisuje spôsob ovládania vedomia podľa Josého Silva. Učí ako byť pánom nad svojim telom a duchom, ako prekonatť choroby, závislosti, stres a úskalia života.

José Silvo, sa začal metóde venovať v roku 1944 a verejne ním bola uvedená v roku 1966 v Texase, USA. Dnes sa táto metóda vyučuje a praktikuje v okolo 111 zemiach sveta [95].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Princípom je kontrolovať svoju mozgovú činnosť za účelom samoliečenia, zvládnutia stresu, rizikových situácií a zlepšenie schopnosti mozgu učiť sa. Silvova metóda je založená na nasmerovaní vlastného mozgu, aby rozmyšľal v náš prospech a pomohol nám vďaka pozitívnym afirmáciám a obrazotvornosti dosiahnuť ciele, ktoré sa zdajú z počiatku nedosiahnutelné. Metóda sa praktikuje v hlbokom relaxačnom stave, „hladine alfa“ alebo v

takzvanej dynamickej meditácií teda vo svojom „vnútornom vedomí”, kde existujú nekonečné možnosti. Podstatou je predstaviť si po čom človek túži, veriť, že je možné to uskutočniť a očakávať, že sa to uskutoční. Hlavná zásada je, že nie je v sile človeka konat' zlo [95].

Tradičné použitie

Používa sa na prekonávanie stresu, pomáha získať zdravie, poraziť chorobu, zlepšiť pamäť, zbaviť sa nervozity, úzkosti, napäťia a pomáha dosiahnuť šťastný a zmysluplný život [95].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Žiadne nežiadúce účinky nie sú špecifikované. Psychiatri v minulosti sledovali ako pôsobí metóda na psychiatrických pacientov, došli k záveru, že je vhodná. Je však nutné nezanedbať klasickú liečbu a farmakoterapiu [95].

2.2.68 Spinal touch

Definícia a história

Spinal touch, alebo inak „dotyk po chrbtici“, je jemná manuálna terapia, ktorá pomáha odstrániť fyzickú bolest chrbtice, ztuhnutie ramien a šije [96].

Základ terapie vznikol vďaka americkým manželom, chiropraktikovi Dr. Johnovi Hurleyovi a chiropraktičke Dr. Helen Sendersovej. Ich cieľom bolo nájsť komplexnú, jednoduchú a naučiteľnú metódu, ktorá by bola pre všetkých. To sa im podarilo okolo roku 1930. Základnú terapiu pozmenil a zrýchlil Dr. W. La Mara Rosquista a nazval ju Spinal touch. Žiaci Rosquita, Allyn Edwards a Sue Waller vytvorili Medzinárodnú asociáciu terapeutov spinal touch - ISHTA SPINAL TOUCH, ktorá sídli v Anglicku. Do Českej republiky a na Slovensko sa dostala terapia až v roku 2006 [96].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Podstatou terapie je predpoklad, že držanie tela, psychický stav a centrálny nervový nervový systém sú prepojené. Dotyková terapia Spinal touch slúži k narovnaniu chrbtice a návratu stavcov do pôvodného stavu. Narušené ľažisko tela spôsobené zlým držaním tela, nadmerným stresom, sedavým zamestnaním, fyzickou námahou alebo inými zlými návykmi može vychíliť stavce z ich pôvodného miesta, či spôsobiť pricviknutie nervov. Všetky tieto stavy spôsobujú ztuhnutie a fyzickú bolest, čo vplýva na psychický stav jedinca. Spinálny

dotyk je jemný a plynulý, uvolňuje napätie spôsobené kontrakciou a navráca telesnú rovnováhu, s ktorou prichádza aj duševná rovnováha [96].

Tradičné použitie

Spinal touch je vyhľadávanou metódou najmä pri ztuhnutí šije, ramien a zaseknutí platničiek. Používa sa pri bolesti chrbtového svalstva, poruchách rovnováhy, pri poruchách pohyblivosti končatín. Tiež pri lordóze, skolioze a distorziách. Pomáha pri chronickej únave a strese. Je to šetrná terapia, preto je vhodná aj pre malé deti a seniorov [96].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Spinal touch nemá žiadne nežiadúce účinky, väčšina ľudí cíti okamžitú úľavu bezprostredne po terapii. Existujú čiastočné kontraindikácie a to: ochorenia kože, infekcie, horúčky či epilepsia [96].

2.2.69 Su Jok terapia

Definícia a história

Su Jok terapia je kórejský druh akupunktúry, pri ktorej sa používa iba mikrosystém „Su“ = ruky a „Jok“ = nohy [97].

Autorom metódy je korejský lekár, vedec, profesor Park Jae Woo, prvýkrat uviedol liečenie pomocou Su Jok podľa systému zhody v roku 1984. V roku 1987-1988 publikoval celkové princípy Su Jok akupunktúry s výkladom systému zhody. V roku 1996 sa na Slovensku, v Spišskej Novej Vsi, uskutočnil prvý Su Jok seminár, ktorý viedla žiačka prof. Parka, prof. Ludmila Alexandra Semenová z Kyjeva [97]

Filozofia / Mechanizmus účinku

Choroba je v Su Jok terapii braná ako disbalancia a disharmónia organizmu, jej cieľom je dosiahnuť energetickú rovnováhu v meridiánoch a zlepšiť zdravie človeka. Su Jok je terapia založená na orgánovej projekcii. Špecifický bod na ruke či nohe sa stáva citlivejším na tlak vtedy, ak je na odpovedajúcom orgánovom mieste tela nejaký problém. Princípom je systém zhody. Zhoda medzi stavbou ruky či nohy a celého tela je zrejmá. Ruku tvorí veľká centrálna dlaň, nohu chodidlo a päť prstov, telo tvorí centrálny trup a štyri končatiny s hlavou. Hlava sa premieta na palec na ruke či nohe, pravá horná končatina sa premieta na ukazovák, pravá dolná končatina na prostredník, ľavá horná končatina na malíček a ľavá dolná končatina na prsteník. Dva články palca prezentujú hlavu a krk, tri články na ukazováku a malíčku

znamenajú dlane, predlaktia a paže rúk, tri články prostredníka a prsteníka znamenajú chodidlá, predkoledia a stehná nôh. Terapeut ovláda zložitý systém projekcie orgánov a postupne prevádzka diagnostiku pátradlom, ktorým pôsobí tlakom na ruku či nohu. Pri liečení terapeut používa moxy, stimulačné prstene, magnety a akupunktúrne ihličky [97].

Tradičné použitie

Su Jok lieči chronické bolesti pohybového aparátu, blokády šije a chrabtice. Používa sa pri bolesti zubov, hlavy či migréne. Pomáha liečiť prechladnutie, angínu a dodáva životnú silu [97].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Za nežiadúci účinok sa môže brať prechodná bolesť bodu, na ktorý sa pôsobí tlakom. Po terapii je vhodné aspoň 2 hodiny oddychovať. Neexistuje absolútна kontraindikácia terapie, ale opatrne sa pristupuje ku klientom so psychiatrickými ochoreniami. V tehotenstve sa nepôsobí na oblasť dlane a chodidla. Neodporúča sa vykonávať terapiu, keď je terapeut vyčerpaný, hladný, alebo unavený [97].

2.2.70 Šamanizmus

Definícia a história

Šamanizmus je komplex rituálov, presvedčení a komunikácie s duchovnými pomocníkmi. Je to aj technika dosiahnutia extázy.

Myšlienka šamanizmu sa zrodila na rôznych miestach na svete nezávisle na sebe. Vedci predpokladajú, že sa najskôr objavil na Sibíri, v oblasti Tuva. Dodnes je šamanizmus kultúrou „primitívnych“ kmeňov, ale má svojich prívržencov aj v modernej súčasnosti. The Foundation For Shamanic Studies Europe, je nadácia založená v roku 1987 Dr. Michaelom Harnerom, usporadujúca kurzy a semináre o šamanizme v Európe [98].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Podstatou filozofie šamanizmu je funkcia šamana. Slúži ako lekár a liečiteľ stanovujúci diagnózu, komunikuje s dušou chorého či umierajúceho, ktorej sa zmocní a navráti ju do tela, alebo odprevádzka dušu mŕtveho do podsvetia. Tradičné aj moderné poňatie šamanizmu stojí na rovnakých princípoch. Šamani pri svojej práci využívajú schopnosti „magického letu duše“ alebo šamanského cestovania, dostávajú sa do „extázy“, kontrolovanej zmeny vedomia, a komunikujú s duchovnými bytosťami. Podstatou funkcie šamana je liečiť človeka a

zlepšovať jeho zdravie, nezdieľa však presvedčenie, že je to jediný spôsob liečby. Pri rituáloch sa používa hudba, bubny a spev. Šaman v tranze hovorí jazykom zvierat. Súčasťou rituálov a extázy sú vidiny najmä rôznych zvierat. Šamani využívajú k liečbe fytoterapiu, bylinky sú súčasťou mnohých rituálov. Človek sa stane šamanom generačnou cestou alebo spontánnym osobným prejavom. Trénuje šamanské techniky, rituály a techniky extázy [98].

Tradičné použite

Metóda sa používa na podporu liečby chorôb rôzneho charakteru [98].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Žiadne nežiaduce účinky a kontraindikácie použitia metódy nie sú špecifikované.

2.2.71 Športový osobný tréner

Definícia a história

Športový osobný tréner je osoba, ktorá vedie k zlepšeniu športových výkonov, zdokonaleniu techniky a rozvíjaniu potenciálu športovca. Je to odborne a telovýchovne vzdelaný odborník [99].

Táto profesia má viac ako storočnú tradíciu, teoreticky sa vymedzuje v diele Pierra de Coubetina (1863-1937), ktorý založil Olympijské hry [99].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Práca osobného športového trénera obsahuje činnosti k zdokonaleniu športového výkonu športovca. Zadáva športovcovi racionálne inštrukcie v rámci techniky športu a psychiky, analyzuje dôvody úpechu či neúspechu, je motivátorom športovca a predstavuje autoritu, ktorú športovec maximálne rešpektuje. Vedie tréningovú prípravu a aktívne sa zúčastňuje súťaží, počas ktorých analyzuje taktiku a techniku prevedenia športového výkonu a využíva strategické a taktické schopnosti. V priebehu športovej činnosti sa vytvorí medzi športovcom a trénerom takzvaná dyadicálna interakcia, kde sa chovanie športovca stáva podnetom pre trénera a naopak [99].

Tradičné použitie

Profesiou osobného športového trénera používajú všetci vrcholoví, ale aj niektorí rekreační športovci [99].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nežiaduce účinky a kontraindikácie sú identické s klasickou masážou [25].

2.2.72 Terapia pevným objatím

Definícia a história

Terapia pevným objatím je psychoterapeutický smer a forma života založená na princípe lásky. Riešia sa ňou naštrené vzťahy medzi najbližšími a tiež medzi samým sebou.

Česká autorka terapie, psychologička PhDr. Jiřina Prokopová, vychádzala z americkej metódy „Holding therapy“ psychologičky Marthy Welch a s princípmi Berta Hellingera založila terapiu pevným objatím. Metódu pôvodne vypracovala pre autistické deti, pre ktoré je objatie neprirodzeným a nepríjemných zážitkom. Myšlienku pevného objatia šíri dodnes v podobe prednášok, kníh v 17 jazykoch a kurzov [100].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Metóda pevného objatia má byť prostriedkom k návratu lásky v rodine či manželstve. Cieľom je upraviť vzťahy, umožniť prijatie problému, zmierenie či odpustenie medzi ľudmi, ktorí k sebe patria. Jej princípom je bezpodmienečná láska k človeku, napriek zlým vlastnostiam brat' človeka takého aký je. Rozlišuje sa päť typov pevného objatia:

1. medzi matkou / otcom / pestúnom a dieťaťom,
2. uzmierenie s mŕtvymi / nedosiahnuteľnými/ neprítomnými,
3. rehabilitácia a korekcia pôrodu,
4. medzi partnermi / manželmi,
5. pevné objatie v spánku.

V pevnom objatí sa smú vyjadriť pocity alebo fakty, ktoré sú negatívne a objímaný ich prijíma a akceptuje, vyplače a vykričí sa. Terapia je odborne teoreticky vedená psychológom alebo psychoterapeutom a môže byť súčasťou psychoterapie [100].

Tradičné použitie

Terapia je vhodná pre všetkých klientov bez rozdielu, ktorí zažívajú krízu v rodinnom či partnerskom vzťahu. Pomáha najmä deťom po rozvode rodičov, pri detskej hyperaktivite či mentálnom postihnutí. Je pre ľudí, ktorí zažili týrenie, zneužívanie a iné traumy. Pomáha zvládať konflikty, obnoviť lásku a prepustiť agresivitu [100].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Za nežiadúci účinok terapie sa dá považovať, že klient musí aktívne pristupovať k terapii a vedomie, že efekt terapie sa dostaví iba s pričinením klienta. Terapia musí byť

vedená odborne vyškoleným psychológom a môže slúžiť ako doplnok psychoterapie. Kontraindikáciami sú psychózy, poruchy osobnosti, páchatelia sexuálneho násilia, použitie terapie ako prostriedok k poslušnosti alebo neochota prijať rodinny systém [100].

2.2.73 Tchaj t'i

Definícia a história

Bojové cvičenie alebo umenie, pochádzajúce z filozofie taoismu, pomáha uchovať prúdenie energie v organizme. Celým názvom tchaj t'i čchuan, čo znamená „najväčšia päst“ a označuje to bez zbrane činnosťou rúk. Zmyslom tchaj t'i je nájsť kľud v pohybe [25].

Taoistický mních, Čang San-feng kodifikoval tchaj'ti v 12. storočí. Vychádzal z bojových umení, známych v Číne už od 6. storočia p.n.l., ktorým dodal duchovný rozmer a tchaj t'i postupne praktikovali mnísi aj laici. V súčasnosti je tchaj t'i rozvinutou terapeutickou metódou na celom svete, známym majstrom je Jason Chan, zakladateľ Nadácie Svetla a učiteľ Nekonečnej tchaj t'i [25][26].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Podľa princípov taoismu sú všetky veci prepojené, celá filozofia je založená na *tao*, čiže ceste. Vychádza z neho meditácia, feng shui aj tchaj t'i, ktoré definujú zdravie ako voľné prúdenie energie. Cieľom je nechať myšlienky nasledovať činmi a prenášať princíp do každodenného života. Tchaj t'i sa praktikuje dvoma spôsobmi, vonkajším a vnútorným. Vonkajší spočíva v dychu, rozpínaní bránice, pomalých pohyboch a vnútorný pracuje s duchovnou energiou a sústredením mysle. Tchaj t'i môže byť ako pomalý sled 108 pohybov, rýchle aj bojové tchaj t'i. Terapeutické cvičenie spočíva najmä v pomalom a plynulom prevedení 108 pohybov, ktoré sú kontrolované a opravované terapeutom. Pravidelné cvičenie rozprúdi energiu v tele, zlepšuje krvý obeh, podporuje trávenie či schopnosť sústrediť sa [25] [26].

Tradičné použitie

Cvičenie je vhodné pre všetky vekové kategórie, zlepšuje pružnosť, pevnosť, držanie tela. Zmierňuje artrózu, posilňuje centrálnu nervovú sústavu, pomáha predchádzať srdcovo-cievnym ochoreniam a trombóze. Pomáha ako profylaxia ochorení a harmonizuje duševný stav [25][26].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Technika tchaj t'i je veľmi jemná preto nemá nežiadúce účinky. Je však nutné naučiť sa cvičiť pod vedením vzdelaného terapeuta a praktikovať ho správne. Tchaj t'i je vhodná doplnková metóda ku ostatným prírodným alebo klasickým terapiám. Obmedzením cvičenia by mali byť vážne srdcové problémy, vtedy je nutné sa poradiť sa s ošetrujúcim lekárom [25].

2.2.74 Tibetská medicína

Definícia a história

Tibetská medicína je liečebný systém, ktorý vznikol na základoch ájurvédy, prvkoch tradičnej čínskej medicíny a buddhizmu [101].

Vznikla v Tibete na základe silnej náboženskej kultúry, buddhizmu. Lekár Jutong Jonten (786-910), bol považovaný za Buddhu medicíny napísal medicínske dielo menom Gjuži, slovensky Štyri tantry, predstavujúce prevzatú ruku Buddhy. Vrchol tibetskej medicíny a buddhizmu ako štátneho náboženstva bol za vlády 5. dalajlámu, Ngawang Lozang Gjamccho (1617-1682). Jeho duchovný syn Sanggjäho Gjamccho v roku 1696 založil medicínsky inštitút Čagpori v Lhase. Až do 20. storočia tam vyučovali mnísi, neskôr praktizovali medicínu aj svetskí lekári a medicínske učenie sa predávalo z generácie na generáciu. Základom tibetskej medicíny je dielo Štyri tantry, ktoré každý lekár ovláda z pamäti dodnes. Od 17. storočia sa tibetská medicína prakticky nezmenila. V Európe nie je jednoduché nechať sa liečiť tibetským lekárom. Súčasne v Švajčiarsku ich pracuje niekoľko, v spolupráci s univezitnými lekármi [101].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Princípom tibetskej medicíny je náuka o troch energiách, piatich prvkoch a správnej výžive. Tri energie predstavujú *lung* (vietor) - pohybový prvok v tele, *tripa* (žlč) - druhy tepla v tele a *bäkän* (sliz) - všetky tekutiny v tele. Ak dôjde k nerovnováhe týchto energií, môže vzniknúť choroba, ktorá sa usídli na konkrétnom mieste organizmu. V tibetskej medicíne existujú tri základné príčiny ochorení, chtivost'-lung, nenávist'-tripa a zaslepenie-bäkän a choroby karmy, výživy či démonov. Ďalej sa delia na choroby studené a horúce, čo je základné delenie pre laikov a samoliečiteľov. Podľa piatich prvkov: zem, voda, oheň, vzduch a vesmír, tibetská medicína priradzuje vlastnosti telesným energiám, strave a liečivým rastlinám. Tento priradzovací systém je kľúčom k terapii aj pre laikov. Dobrý tibetský lekár vie nerovnováhu odhaliť už pulznou diagnostikou. Pulz sa meria na palcovej strane zápästia,

diagnostikuje sa aj moč, jazyk, vizuálna stránka pacienta a lekár otázkami zistuje možnú príčinu ochorenia. Terapia tibetskou medicínou sa delí na vnútorné, vonkajšie a náboženské liečivé metódy. Ako vnútorné metódy sa využíva tibetská fytotherapia, inhalácia, klystýry a preháňadlá. Medzi vonkajšie metódy patria masáže, bankovanie, moxovanie, akupresúra či akupunktúra. Jóga, relaxácia, dychové cvičenia, meditácia, vizualiácia a modlidby či mantry patria medzi náboženské liečivé metódy [25][101].

Tradičné použitie

Jej použitie je identické s použitím klasickej medicíny. Lieči rôzne psychické a fyzické ochorenia.

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Tibetská medicína zahŕňa množstvo metód a techník, z ktorých každá má svoje vlastné nežiaduce účinky a kontraindikácie, ktoré je nutné s lekárom konzultovať. Tibetská medicína sa dopĺňa s medicínou klasickou a inými alternatívnymi liečebnými metódami [25][101].

2.2.75 Urinoterapia

Definícia a história

Urinoterapia alebo liečba močom „urinou”, je liečebná metóda s hlbokou tradíciou.

„Skoro všetky kultúry a civilizácie na zemi vedeli o liečivých vlastnostiach uriny. Jej životodarné schopnosti boli všeobecne známe a uznané“ [102].

Najstarším spisom o používaní moču na liečebné účely, je indická Damar Tantra, s kapitolou „Šivambukvalpa“ - Ako v praxi využívať moč k obnove tela. Liečba močom a diagnostika moču spadá aj pod ájurvédsku medicínu. Jej účinky boli využívané aj v stredoveku, v Európe v roku 1695 sa o urinoterapii písalo v rozsiahlej lekárskej knihe. K rozsiahlej popularizácii metódy došlo po publikovaní knihy Johna Armstronga, Elixír života, v ktorej urinoterapiu popísal ako samostatnú metódu aj s jej mechanizmom účinku [102].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Užívanie moču najprv prečistí organizmus, odstráni z neho všetky prekážky a obnoví životne dôležité orgány. Počas používania urinoterapie je doporučená hladovka, ktorá môže byť krátkodobá, 3 dni za mesiac, alebo dlhodobá, 10 dní 2-3x za rok. Perorálne užívanie moču, pôsobí dezinfekčne, dokontaminačne a pozastavuje tvorbu zubného kazu v ústnej dutine. Moč putuje do žalúdka, kde ho čistí od patologických hlienov a látok na princípe

osmózy. Pokračuje do dvanástnika a tenkého čreva, stále účinkuje na princípe osmózy, moč pohlcuje vodu a čistí steny traktu. Do hrubého čreva moč putuje len po vysokých dávkach a pôsobí preháňavo. Ked' sa moč dostane zo žalúdka a čreva do krvi, tečie do pečene, ktorej funkcia sa normalizuje. Po prechode pečeňou putujú jej zložky do celého tela a pozitívne ho ovplyvňujú. Moč aplikovaná do nosohltanu, normalizuje reguláciu hormónov a na pokožku sa používa na jej upokojenie a zvláčnenie [102].

Tradičné použitie

Metóda je využívaná pri očiste organizmu, prevencii a liečení tráviacich problémov, cukrovke, chorobách srdca a ciev, mykózach a infekciách, kožných a ženských ochoreniach alebo pohlavných chorobách [102].

Nežiaduce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nehrozia žiadne nežiaduce účinky, pokiaľ je urinoterapia používaná postupne a nenásilne. Nepríjemný môže byť zápací uriny, ktorý rýchlo vyprchá. Kontraindikácie nie sú špecifikované [102].

2.2.76 Ušná svieca

Definícia a história

Terapia ušnými sviecami je jednoduchá metóda očisty a liečby ucha. Ich vznik sa pripisuje dávnym Keltom, Indiánom a šamanom, ktorí využívali duté trubičky kôry stromov či rastlín a verili, že ucho je vstupným orgánom, cez ktoré je ovplyvňovaná energia organizmu [103].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Ušné sviece účinkujú na princípe komínového efektu, kedy sa vďaka podtlaku vzniknutého v svieci uvolní zablokovaná energia a odsajú sa nečistoty. Svieca sa priloží do ušného otvoru a zapáli sa, nutné je stále ošetriť obe uši, aby sa zachovala rovnováha. Pri ochorení jedného ucha sa začína zdravým uchom, pri prevencii sa ošetrenie začína najprv ľavým uchom. Svieca je vytvorená najčastejšie z pravého včelieho vosku, ktorý do seba dokáže natiahnuť škodliviny a ťažke kovy [103],

Tradičné použitie

Používa sa ako prírodná prevencia a očista uší. Je vhodná pri irritácii ucha a dutín, pocite tlaku v ušiach, šume a nedoslýchavosti, či aktivácii toku lymfy [103].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Nemali by sa vyskytovať žiadne nežiadúce účinky, keď je terapia prevedená správne. Je nutné pracovať opatrne, aby nedošlo k popáleninám. Nedoporučuje sa ich aplikácia v tehotenstve a do 3 rokov, pri alergiách na včelie produkty, pri zápale ucha sa svieca neprikladá na ucho, ale pred alebo za ucho [103].

2.2.77 Vizualizácia

Definícia a história

Vizualizácia je metóda, pri ktorej sa využíva sila vnútornej predstavy. Je používaná ako samostatná metóda, ale aj ako súčasť psychoterapie či meditácie [30].

Technika vnútornej predstavy bola používaná už šamanmi v Afrike a Južnej Amerike. V starom Grécku mala veľký vplyv do polovice 17. storočia. Od 17. storočia vznikom klasickej medicíny sa dostala do úzadia, pretože nemala žiadny logický funkčný základ. Výskumy previedol v 20. storočí Američan Edmund Jacobson. Dr. Carl Simonton pracoval s pacientmi trpiacimi na rakovinu, žiadal, aby si v mysli vytvorili obrazy zdravých buniek. Údajne žili dvakrát dlhšie než ostatní. Vizualizáciou sa zaoberal aj Dr. Bernard Siegel, ktorý tvrdil, že pri vizualizácii sa musí klient aktívne prevziať zodpovednosť za svoje uzdravovanie [25][30].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Vizualizácia je založená na predstave, že telo a myseľ sú spojené a ovplyvňujú sa, takže myšlienky ovplyvňujú zdravie a celý život človeka. Existujú teórie, že vnútorné predstavy nastoľujú rovnováhu medzi pravou a ľavou hemisférou. Bežne u ľudí je viac využívaná ľavá, logická hemisféra a pravá, kreatívna je využívaná menej. Terapeuti odborne učia klinetov techniku vizualizácie napríklad pomocou fotografie, do ktorej sa klient má vziť a predstaviť si cez fotografiu svoj problém [30].

Tradičné použitie

Vizualizácia sa používa na duševné aj telesné problémy. Pozitívne vnútorné predstavy môžu celkovo zlepšiť život a vzťahy jedinca. Pomáha zvládnutím fóbie, stresu a uláva je od chronickej bolesti [30].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Terapia nezvykne prinášať nežiadúce účinky, predchádza sa im odborne vedenou vizualizáciou a zvládnutím správnej techniky. Využíva sa pri nácviku relaxácie, bráničného dýchania, meditácií a psychoterapii [30]. Kontraindikácie terapie nie sú presne špecifikované.

2.2.78 Výživové poradenstvo

Definícia a história

Výživové poradenstvo je súbor preventívnych a liečebných doporučení úpravy skladby výživy a spôsobu stravovania.

Účinky výživy poznali už 3000 rokov p.n.l. Číňania a dokonca Hippokrates učil, „*jedlo ti má byť liekom*“. Za otca výživy sa považuje chemik Antoine Lavoisier, ktorý v 18. storočí objavil vzťah medzi metabolizmom živín a dýchaním. 20. storočie sa považuje za zlatú éru výživy, zastávali sa názory, že každý človek by mal mať diétu pripravenú individuálne na mieru. Dnes je výživový poradca vyhľadávaný najmä u športovcov a pokusoch o redukciu váhy [104].

Filozofia / Mechanizmus účinku

Výživové poradenstvo poskytujú výživoví poradcovia. Zdravá výživa má na ľudský organizmus pozitívny dopad. Cieľom výživového poradenstva je naučiť klienta orientovať sa v potrave, zaistiť si optimálny prívod energie a živín formou makro a mikroelementov. Spráne zvolenou stravou je možné oddialiť mnohé civilizačné ochorenia. Výživový poradca stanovuje klientovi denný stravovací plán, ktorý má dodržiavať. Neoddeliteľným doplnkom metódy je samozrejme cvičenie [104].

Tradičné použité

Vedomosti výživového poradcu v súčasnej dobe využíva mnoho klientov. Či už s úmyslom redukovať váhu, alebo sa len udržať v kondícii a zdraví [104].

Nežiadúce účinky, Interakcie, Kontraindikácie

Je nutné, aby výživový poradca pristupoval ku každému klientovi individuálne a zodpovedne. Ak sú vedomosti výživového poradcu odborné a aplikované zodpovedne, nehrozia žiadne nežiadúce účinky.

3 PRAKTIČKÁ ČASŤ

3.1 Metodika

3.1.1 Výber metód komplementárnej a alternatívnej medicíny

Metódy pre túto diplomovú prácu boli vybrané na základe zahraničných štúdií, s pridaním KAM metód, u ktorých bola pravdepodobnosť výskytu na Slovensku [2][11][105]. Špecifické metódy, ktoré boli pridané, boli vybrané externou skupinou. Diplomová práca nezahŕňa úplne všetky používané KAM metódy, ale vyskytujú sa v nej aj metódy, ktoré sú na Slovensku využívané minimálne či vôbec. Metódy sú stručne popísané v teoretickej časti, ich regulácia ohodnotená na základe stanovených kritérií je v praktickej časti. Informácie uverejnené v tejto diplomovej práci sú zo zdrojov verejne dostupných a nie sú podložené klinickými štúdiami, je popísané ich tradičné použitie .

3.1.2 Zber dát

Informácie o regulácii a výsledky boli získavané z verejne dostupnej knižnej literatúry, internetu cez vyhľadávač Google, od konkrétnych slovenských komôr, asociácií, skupín, škôl a terapeutov vybraných metód. Vyhľadávané boli kľúčové slová: AFT metóda, ájurvéda, akupresúra, akupunktúra, Alexandrova technika, antropozofia, apiterapia, aromaterapia, arteterapia, astrológia, aura-soma terapia, autogénný tréning, autopatia, Bachove kvetové esencie, bankovanie, biofeedback, Buteyko dýchanie, chiropraxia, Čchi kung, čínska tradičná medicína, TČM, detoxikácia, Dornova metóda, dramaterapia, EFT metóda, endogénne dýchanie, energo-informačné preparáty, etikoterapia, Feldenkraisova metóda, felinoterapia, Feng ſuej (shui), fytoterapia, gemmoterapia, hagioterapia, holotropné dýchanie, homeopatia, Hopono pono, hypnóza, iris diagnostika, jóga, Kampo medicína, kineziológia, Kneippova metóda, kranio-sakrálna terapia, kryoterapia, magnetoterapia, makrobiotika, masáže, ájurvédska masáž, antcelulítídová masáž, Bowenova masáž, čokoládová masáž, indická masáž hlavy, klasická masáž, Lomi lomi masáž (havajská), lymfatická masáž, masáž kojencov a batoliat, masáž lávovými kameňmi, masáž tehotných, medová masáž, reflexná terapia, Shiatsu, športová masáž, švédská masáž, tantrická masáž, thajská masáž, Tuina masáž, meditácia, metóda RUŠ, modlitba, Mohendžodáro, Mojžíšova metóda, moxovanie, muzikoterapia, naturopatia, neurolingvistické programovanie, NLP, osteopatia, ozónová

terapia, parapsychológia, rebalancing, regresná terapia, Reiki, relaxácia, rodinné konštalácie, rolfing, Silvova metóda, Spinal touch, Su jok, šamanizmus, športový osobný tréner, terapia pevným objatím, Tchaj ti, tibetská medicína, urinoterapia, ušná svieca, vizualizácia, výživové poradenstvo, kurzy, štúdium, terapeut, spoločnosť terapeutov, komora, medzinárodná spoločnosť, asociácia, kvalifikácia, akreditácia MŠ SR, international association, international group, european association, members, medzinárodný certifikát, osvedčenie, diplom, škola, regulation of CAM.

3.1.3 Zpracovanie a analýza dát

Pri spracúvávaní výsledkov bola použitá deskriptívna štatistika: súčet, priemer, minimum, maximum, smerodatná odchýlka a závislosť. Pri každom z kritérií mohla jednotlivá metóda získať 1/ 0,5/ 0 bodov. Každá metóda bola obodovaná a mohla v hodnotení získať maximálne 10 bodov. Metódy boli zaradené do kategórií podľa Národného centra pre KAM v USA, National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) [106]. Získané skóre jednotlivých KAM metód bolo zverejnené v súhrannej tabuľke. V ďalšej tabuľke bol vyhodnotený stupeň regulácie jednotlivých metód podľa kategórií zvolených v tejto diplomovej práci podľa NCCIH. Bol vytvorený stĺpcový graf určujúci závislosť jednotlivých kritérií na počte KAM metód v percentách.

3.1.4 Kritériá pre hodnotenie stupňa regulácie metód komplementárnej a alternatívnej medicíny

Mnohí terapeuti KAM nie sú zdravotnícki pracovníci, no napriek tomu svojimi praktikami pôsobia na zdravie svojich klientov. V slovenskej legislatíve neexistuje profesia terapeut KAM ani zákon, ktorý by stanovoval požiadavky na stupeň vzdelania či podmienky pre výkon praxe. Z dôvodu bezpečnosti klientov je dôležité, aby bola práca terapeutov regulovaná podobne ako u zdravotníckych pracovníkov.

Vytvorené kritériá pre hodnotenie regulácie profesíí KAM sa opierajú o zákony a vyhlášky určené pre zdravotníckych pracovníkov [107][108][109][110]. Kritériá sú zhrnuté v tabuľke č. 1. Klasická západná medicína je riadne definovaná, odborníci pracujúci ako zdravotnícki pracovníci, sú kvalifikovaní a majú povinnosť riadiť sa zákonmi. Je riadne a plnohodnotne regulovaná.

Pri každom zvolenom z kritérií mohla KAM metóda získať 1/ 0,5/ 0 bodov. Maximálne mohla získať 10 a minimálne 0 bodov.

Tabuľka č. 1: Zoznam kritérií pre hodnotenie regulácie

Kritériá hodnotenia regulácie	Body
Jednotná kvalifikácia	1
Skúška overujúca zpôsobilosť povolania bez odborného dohľadu	1
Požiadavky k výkonu praxe	1
Celoživotné vzdelávanie	1
Profesijná komora/ Asociácia/ Združenie	1
Povinnosť registrácie kvalifikovaných osôb v profesnej organizácii	1
Odborná spoločnosť pre danú profesiu	1
Etický kódex profesie	1
Medzinárodná asociácia/ komora/ zdrženie	1
Kurz akreditovaný MŠ SR	0,5
Kurz s medzinárodným uznaním	0,5
Celkom bodov	11

3.1.5. Špecifikácia kritérií pre hodnotenie regulácie

Jednotná kvalifikácia

Toto kritérium bude uznané bodom, keď pre danú metódu bude existovať profesijná organizácia, ktorá prijíma svojich členov na základe určitého vzdelania.

U asociácií, ktoré prijímajú aj obyčajných záujemcov o metódu, musí platiť, že pri zmene typu členstva zo záujemcu na odborníka, musí člen dosiahnuť určité vzdelanie.

Toto kritérium bude uznané bodom, keď bude iba jedna vzdelávacia inštitúcia, ktorá zaistuje kurzy danej metódy.

Skúška overujúca zpôsobilosť povolania bez odborného dohľadu

Bod bude uznaný za predpokladu, že pri absolvovaní kurzu danej metódy bude na záver nutné splniť záverečnú skúšku. Za skúšku je považovaná praktická, ústna a písomná skúška alebo objahoba diplomovej práce.

Požiadavky k výkonu praxe

Každá metóda, ktorej záujemci absolvujú kurz, aby získali osvedčenie alebo certifikát, spĺňa toto kritérium a dostane bod.

Celoživotné vzdelávanie

Ked' profesijná organizácia bude od svojich členov vyžadovať celoživotné vzdelávanie, bude kritérium uznané bodom.

Profesijná komora/ Asociácia/ Združenie

Toto kritérium bude uznané bodom, pokial'existuje profesijná organizácia, ktorá združuje terapeutov danej metódy. Dbá na ich vzdelávanie, dozerá na dodržovanie stanov a Etického kódexu.

Povinnosť registrácie kvalifikovaných osôb v profesijnej organizácii

Bod získajú organizácie, ktoré majú povinné členstvo pre vykonávanie danej profesie.

Odborná spoločnosť pre danú profesiu

Odborná spoločnosť zaistuje nové poznatky danej metódy, snaží sa o jej rozvoj a spolupracuje s organizáciami ďalších metód, ktoré s danou metódou súvisí. Za tých podmienok bude uznaný bod.

Etický kódex profesie

Etický kódex bude uznaný bodom, ked' bude existovať pre danú metódu a terapeuti majú povinnosť ho dodržiavať.

Medzinárodná asociácia/ komora/ združenie

Toto kritérium bude uznané bodom, ked' slovenská profesijná organizácia bude súčasťou medzinárodnej organizácie a bude sa riadiť jej štandardmi.

Kurz akreditovaný MŠVVaŠ SR

Kurz každej metódy, ktorý získal akreditáciu MŠVVaŠ SR, spĺňa toto kritérium a získa pol boda.

Kurz s medzinárodným uznáním

Pol boda získajú kurzy, ktorých absolvovaním môže terapeut praktikovať metódu v zahraničí.

3.2 Výsledky

3.2.1 Regulácia jednotlivých metód podľa daných kritérií

3.2.1.1 AFT metóda

AFT metódu nepraktizuje na území Slovenska žiadnen terapeut, neexistuje organizácia ani spoločnosť združujúca aft terapeutov. Kurz je možné absolvovať najbližšie v Českej republike. Metóda teda dostáva 0 bodov, na Slovensku podľa zvolených kritérií nepodlieha žiadnej regulácii [115].

3.2.1.2 Ájurvéda

Jednotná kvalifikácia profesie ájurvédskej lekár/ poradca/ terapeut/ masér na Slovensku nie je oficiálne definovaná. Slovák Pavol Hlôška usporiadava v Českej republike trojročné štúdium na Škole Ájurvédy, kde získa študent vedomosti o princípoch ajurvédy, ájurvédskej masáže, výživovového poradenstva v oblasti ájurvédy. Po absolvovanej skúške získa terapeut certifikát a môže pôsobiť ako ájurvédskej poradca. Škola je pre všetkých, na rozdiel od škôl v Indii, kde sa štuje ájurvéda ako medicína 6 rokov prísne predpísaným spôsobom a úspešní absolventi získajú diplom. Na Slovensku pôsobia indickí ájurvédske lekári, s medicínskym vzdelaním získaným v Indii, pôsobiaci ako odborníci v ájurvédskej centrach. Terapeuti so získaným certifikátom zo Školy Ájurvédy v ČR, môžu dobrovoľne požiadať o členstvo v nadnárodnej spoločnosti Medicina Alternatíva Slovakia. Táto spoločnosť združuje terapeutov rôznych alternatívnych metód a je členom medzinárodnej skupiny Medicina Alternatíva International (MAI) a kontinentálnej organizácie Medicina Alternatíva Europe (MAE). Slovensko nepatrí do žiadnej ájurvédskej asociácie, najbližšie Česká republika so spoločnosťou EcceVita patrí pod Európsku ájurvédsku asociáciu, European Ayurveda Association. Jedinou školou akreditovanou v Českej asociácii ájurvédy je Ájurvédska Univerzita Kuti v Prahe. Ájurvéda ako metóda získala v hodnotení 0,5 boda, za možnosť registrácie zahranične vzdelaného terapeuta v skupine Medicina Alternatíva Slovakia. Splnila stanovené kritériá na 5 % [115].

3.2.1.3 Akupresúra

Na Slovensku vykonávajú akupresúru fyzioterapeuti patriaci do Slovenskej komory fyzioterapeutov, maséri a v praxi ju využívajú aj lekári tradičnej čínskej medicíny, ktorí sú

členmi Slovenskej lekárskej komory a Sinobiologickej spoločnosti (SINBIOS). Táto spoločnosť zaistuje nové poznatky ohľadom akupresúry a iných metódach, využívaných v tradičnej čínskej medicíne. Jednotná kvalifikácia profesia „akupresurista“ na Slovensku neexistuje. Samostatný kurz akupresúry usporiadava jednine eLearning Academy, ktorý je online formou. Kurz je akreditovaný nadnárodnou spoločnosťou Medicina Alternativa Slovakia, ktorá je členom Medicina Alternativa Europe (MAE) a Medicina Alternativa International (MAI). Počas kurzu a na jeho závere je študent preskúšaný testom v podobe desiatich otázok o získaných vedomostiach, následne získa certifikát o odbornosti, ktorý je medzinárodný, ale jeho platnosť sa odvíja od regulácie v danej krajine. Metóda získala pol boda za možnosť terapeuta byť po kurze členom skupiny Medicina Alternativa Slovakia, ktorá má svoj etický kódex, ktorý majú povinnosť členovia dodržiavať. Akupresúra je súčasťou diplomovaného štvorročného štúdia Tradičnej čínskej medicíny, ktoré je možné absolvovať diaľkovo alebo na kurze či škole v zahraničí. Metóda získava 4 body, je regulovaná na 40 % [115].

3.2.1.4 Akupunktúra

Akupunktúru môžu vykonávať diplomovaní absolventi štvorročného diaľkového štúdia, najbližšie na I. Škole Tradičnej Čínskej Medicíny-TČM v ČR, ktorá úzko spolupracuje s pekingskou univerzitou Guangmin a Inštitútom Chuzen vo Francúzsku. Škola spolupracuje so slovenskou Sinobiologickou spoločnosťou spojenou (SINBIOS) s Československou sinbiologickou spoločnosťou a kurz je akreditovaný MŠMT ČR. Každý musí absolvovať záverečnú skúšku, súčasťou podmienok ukončenia je aj povinná prax a po úspešnom absolvovaní štúdia študenti získajú diplom. Slovenská profesijná organizácia pre lekárov tradičnej čínskej medicíny je Slovenská sinobiologická spoločnosť, keďže akupunktúra je jej súčasťou lekári patria do tejto spoločnosti. Na Slovensku sporadicky usporiadava školenia a semináre tradičnej čínskej medicíny Slovenská zdravotnícka Univerzita v Bratislave. Nepovinná osobitná profesijná spoločnosť je Slovenská spoločnosť akupunktúry Slovenskej lekárskej spoločnosti (SSA SLS), ktorá zabezpečuje a vyžaduje od svojich členov celoživotné vzdelávanie v oblasti akupunktúry a dodržiavanie etického kódexu. Združuje lekárov so špecializáciou na akupunktúru a rozširuje spoluprácu so zahraničnými odbornými spoločnosťami. Slovenská lekárska spoločnosť je členom Svetovej zdravotníckej asociácie,

World Medical Association (WMA), Európskeho fóra lekárskej asociácie a Svetovej zdravotnej organizácie, European Forum of Medical Association and World Health Organization (EFMA a WHO), Únie európskych medicínskych špecialistov, Union of European Medical Specialists, (UEMS), Rady pre medzinárodné organizácie medicínskch vied, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS), Stáleho výboru európskych lekárov, Standing Committee of European Doctors (CPME), ale aj členstiev odborných spoločností v partnerských európskych a svetových organizáciách. Uplatnenie absolventa s medicínskym titulom smeruje k doplneniu si ešte vzdelania na SZÚ – Slovenskej Zdravotníckej Univerzite atestačnými skúškami pre otvorenie licencie v odbore akupunktúra a nelekári si otvárajú prax ako živnosť v terapii TČM, pričom sú zaradení pod masáže. Metóda v hodnotení získala 8,5 boda, na Slovensku je regulovaná na 85 % [115].

3.2.1.5 Alexanderova technika

Alexanderova technika je na Slovensku nerozvinutá metóda, neexistuje žiadnen terapeut používajúci túto metódu, kurz ani výučbové stredisko. Najbližie v Českej republike je možnosť individuálnej terapie touto technikou certifikovaným terapeutom. Je možné absolvovať učiteľský kurz na rôznych miestach po celom svete, najbližšie v Londýne, v The Alexander Technique Studio. Úspešný absolvent získava certifikát schválený Spoločnosťou učiteľov Alexandrovej techniky, The Society od Teachers of the Alexander Technique (STAT). Akreditovaný študijný kurz trvá tri roky a zahŕňa 1500-1600 hodín praxe. Metóda získala 0 bodov, podľa stanovených kritérií nie je nijak špecificky regulovaná [115].

3.2.1.6 Apiterapia

Profesia apiterapeút a metóda apiterapia nie je na Slovensku oficiálne uznaná. Neexistujú žiadne stanovené požiadavky na výkon praxe. Praktizujú ju najmä lekári so zahraničným špecializovaným vzdelaním v oblasti apiterapie a vysokoškolsky vzdelané osoby, ale nie je to podmienkou. Slovenská apiterapeutická spoločnosť (SAPIS), vznikla v marci 2015 a jej cieľom je propagácia apiterapie a spolupráca odborníkov z výskumu a praxe. Na Slovensku sa neorganizujú žiadne kurzy, jedine v roku 2009 sa konal Intenzívny kurz Apiterapie na Slovensku pod vedením Združenia Slovenská včela s medzinárodnou organizáciou Apitherapy Consulting Trading International. Internetový kurz apiterapie

sprístupnený aj Slovensku ponúka centrum Dr. Stefan Stangaciu's Apitherapy Centre v Rumunsku. Apiterapia získala 1,5 boda, za odbornú spoločnosť možnosť zahraničného kurzu. Na Slovensku je regulovaná na 15 % [115].

3.2.1.7 Aromaterapia

Aromaterapeuti na Slovensku nepodliehajú jednotnej kvalifikácii, nie je oficiálne stanovené aký stupeň vzdelania musia na svoju prax získať. Neexistuje žiadna slovenská asociácia združujúca aromaterapeutov ani odborná spoločnosť propagujúca a rozvíjajúca metódu. Terapeutický online kurz aromaterapie ponúka eLearning Academy. Je akreditovaný združením Medicina Alternativa Slovakia, ktorá je členom združenia Medicina Alternativa Europe (MAE) a International (MAI). Kurz je ukončený testom a úspešný absolvent získa certifikát terapeuta. Certifikovaný absolvent sa môže zaregistrovať v skupine Medicina Alterativa Slovakia a dostane sa do registra terapeutov tejto spoločnosti, čo ho zaväzuje dodržiavať etický kódex spoločnosti, za to získava metóda 0,5 boda. Kurz má medzinárodnú platonosť, ale závisí od legislatívy a regulácie danej krajiny či ho bude akceptovať. Aromaterapia získala v hodnotení 4 body, spĺňa stanovené kritériá na 40 % [115].

3.2.1.8 Arteterapia

Asociácia slovenských arretetrapeutov (ASA) prijíma svojich členov pod podmienkou ukončeného vysokoškolského vzdelania II. stupňa so štátou záverečnou skúškou v arteterapii, alebo ukončeného vysokoškolského štúdia najmenej I. stupňa s ukončených 250 hodinovým akreditovaným vzdelaním v oblasti arteterapie. Ak sú tieto podmienky splnené členstvo platí neobmedzene. Existujú výnimky, kedy sa vydáva obmedzené členstvo na 2 roky. Je to vtedy ak osoba nemá dokončené vysokoškolské vzdelanie I. stupňa, ale má absolvovaných aspoň 150 hodín arteterapie. ASA združuje zaregistrovaných členov, dbá o ich vzdelávanie, dozerá na dodržovanie stanov a vyžaduje od svojich členov postregistračné vzdelávanie, ktoré poskytuje prostredníctvom Občianskeho združenia Terra Therapeutica, ktoré zaštituje Inštitút vzdelávania v arteterapii. Dvojročný kurz na Inštitúte vzdelávania v arteterapii, Terra Therapeutica, je akreditovaný MŠVVaŠ SR. Registrácia v ASA nie je povinná ani automatická, jej prípadné členovia sú registráciou povinní dodržiavať etický kódex ASA. Tiež Občianske združenie Artea poskytuje ďalšie vzdelávanie v oblasti

arteterapie. Overenie spôsobilosti k výkonu arteterapie na Inštitúte vzdelávania v arteterapii, Občianskeho združenia Terra therapeutica, je vypracovanie záverečnej práce. Inštitút ďalšieho vzdelávania sociálnych pracovníkov, akreditovaného programu artetetapia, končí písomnou skúškou. Úspešní absolventi získajú certifikát arteterapeuta. Certifikát platí najmä na Slovensku, ale organizácia je členom Európskej skupiny arteterapeutov (NEAT) a v roku 2018 prebehnú rozhovory v Bruseli na tému zjednotenia štandardov vzdelávania v arteterapii a kompetencií tejto profesie. Občianske združenia Artea a Terra Therapeutica rozvíjajú metódu a snažia sa o spoluprácu s organizáciami iných metód. Artea spolu s ASA spolupracujú s medzinárodnými organizáciami a to s Inštitútom pre arteterapiu a artefiletiku v Prahe, S.I.P.E (Society for psychopathology of art and art therapy) so sídlom v Paríži a s medzinárodným európskym kolégiom pre vzdelávanie v arteterapii ECARTE. Na Slovensku je možné absolvovať kurzy pod záštitou týchto spoločností. Arteterapia je na Slovensku regulovaná na 75 %, v hodnotení získala 7,5 boda [115].

3.2.1.9 Aura-soma terapia

Oficiálny výcvik aura-soma terapie je zložený z troch úrovni. Každá úroveň zahŕňa 36 hodín dochádzky na kurzy do rezidenčného centra Medinárodnej akadémie farebných techník, A.S. International Academy of Colour Technologies (ASIACT) s názvom Dev Aura, alebo prostredníctvom kvalifikovaného učiteľa vyškoleného a zaregistrovaného v akadémii kdekoľvek na svete. Na Slovensku je len jedna lektorka so získanou lektorskou úrovňou 3 (Zaneta Truplova Brachnakova, Bratislava), ktorá môže poskytovať kurzy až po úroveň 3. Napriek tomu že neexistuje na Slovensku inštitúcia vyučujúca túto metódu, bol udelený 0,5 boda za možnosť absolvovania troch úrovni lektorského kurzu na území Slovenska u slovenskej lektorky. Po prvých dvoch úrovniach výcviku nasleduje kurz osobných predstaviteľských zručností, ktorý predstavuje 18 hodín účasti. Po ukončenej tretej úrovni nasleduje štvrtá, kurz domáceho štúdia, ktorý sa končí individuálne. Na základe úspešne ukončených všetkých štyroch úrovni výcviku a kurzu osobných predstaviteľských zručností, má terapeut možnosť zaregistrovať sa v celosvetovom registri praktikov aura-soma terapie, Aura-Soma Practitioners and Colour Care Consultants. Pre odbornú spôsobilosť je nutné ukončiť prvé 2 úrovne výcviku, kurz osobných predstaviteľských zručností, na uzavretie 3. úrovne napísat 2000 slovnú esej podľa akademických pokynov, na ukončenie 4. úrovne je

nutné poslať 5000 slovných otázok a odpovedí na základe usmernení Aura-soma akadémie, The Aura-Soma Academy, poslať 60 konzultačných záznamov, absolvovať 36 hodín štúdia v konzultačných zručnostiach alebo anatómii a fyziológií. Po každej úspešne ukončenej úrovni získá terapeut certifikát, ale až po obdržaní štvrtého certifikátu sa môže zaregistrovať. Absolvovaný kurz u certifikovaného učiteľa na Slovensku má medzinárodnú platnosť, koná sa 1-2x do roka v Bratislave. Akadémia ASIACT zaistuje vzdelávanie po ukončení kurzov, plánuje medzinárodné semináre na celý rok. Každý rok je nutné všetky certifikáty na akadémii obnovovať. Certifikovaných terapeutov a lektorov z celého sveta aura-soma terapie združuje The Academy ASIACT v Anglicku. Registrácia nie je povinná, ale dobrovoľná. Akadémia od svojich zaregistrovaných členov aj študentov vyžaduje dodržovanie pravidiel stanovených akadémiou. Metóda bola ohodnotená 3 bodmi. Stanovené kritériá splňa na 30 % [115].

3.2.1.10 Autogénny tréning

Klienta pri autogénnom tréningu môže oficiálne na Slovensku viest' vyštudovaný psychiater, psychológ a psychoterapeut, ktorý úspešne absolvoval kurz autogénnego tréningu. Autogénny tréning pri svojej profesii po kurze môžu využívať absolventi magisterského štúdia sociálnej práce, ošetrovateľstva a predagogiky. Je to metóda zvyšujúca kvalifikáciu vyššie zmienených profesíí. Neexistuje osobitná profesijná organizácia pre metódu autogénny tréning. Kurzy poskytuje Slovenská Psychoterapeutická Spoločnosť zastrešujúca viacero vzdelávacích inštitúcií a Pracovnú skupinu pre hypnózu, autogénny tréning, Jacobsonovu progresívnu svalovú relaxáciu a integratívne prístupy, Pro mene sana. Absolvovanie kurzu znamená účasť na 10 hodinách kurzu, ktorý zahŕňa teóriu, metodiku a skúsenosti na sebe a v skupine. Absolventi kurzu získajú potvrdenie o absolvovaní a to ich oprávňuje k trénovaniu klientov. Terapeuti sú členmi Slovenskej komory psychológov a Slovenskej Psychoterapeutickej Spoločnosti. Slovenská Psychoterapeutická Spoločnosť a ľou zastrešovaná Pracovná skupina pre hypnózu, autogénny tréning, Jacobsonovu progresívnu svalovú relaxáciu a integratívne prístupy poskytujú členom ďalšie vzdelávanie v psychológií a špecializovaných smeroch. Kurzy sú akreditované Ministerstvom školstva SR. Metóda získala 3 body, je na základe daných kritérií regulovaná na 30 % [115].

3.2.1.11 Autopatia

Autorom metódy je Čech Mgr. Jiří Čehovský a autopatia patrí medzi rovájajúcu sa metódu. Je možné absolvovať kurzy v Čechách, Mnichove aj v Bratislave. Kurzy organizuje Alternativa, s.r.o.. Na to, aby mohol byť terapeut členom mapy poradcov autopatie, musí splniť podmienky získania certifikátu a následne požiadat o zaradenie do mapy poradcov. Každý kurz a seminár je úspešne splnený jeho absolvovaním. Väčšina kurzov je v ČR, ale je možné si počkať na kurz na Slovensku. Po úspešnom absolvovaní série kurzov I.-III. a absolvovanie dvoch jednodňových praktík alebo absolvovanie jedného víkendového seminára, terapeut obdrží certifikát a môže byť zaradený do mapy poradcov. Kurz, ktorý je absolvovaný na Slovensku pod vedením autora metódy platí medzinárodne. Alternativa s.r.o. umožňuje ďalšie vzdelávanie, ale nevyžaduje ho od absolventov kurzu autopatie. Semináre autopatie sprostredkúva aj Homeopatická akadémia v Prahe, kde ju vyučuje tiež sám autor metódy. Spoločnosť Alternativa s.r.o., ktorú založil autor metódy organizuje aktivity od roku 2002. Publikuje knihy, usporiadava kurzy, spolupracuje so svetovými homeopatmi a zaoberá sa alternatívou medicínou, má sídlo v Českej republike. Kurz nie je akreditovaný MŠVVaŠ SR. Metóda získala 2,5 boda, na Slovensku splňa stanovené kritériá na 25 % [115].

3.2.1.12 Bachove kvetové esencie

Terapeutický kurz Bachove kvetové esencie I. a II. poskytuje online eLearning Academy, ktorá je akreditovaná skupinou Medicina Alternativa Slovakia. Kurz je ukončený testom a úspešný absolvent získa medzinárodne platný certifikát terapeuta. Tiež je možné absolvovať medzinárodne platný kurz pod záštitou Bach Centra v Anglicku. Existuje iba jeden slovenský terapeut s absolvovanými kurzami v Bach Centre a patrí do medzinárodného registra terapeutov, Bach Foundation International Register, kde sú registrovaní terapeuti 40 ďalších štátov. Skupina Medicina Alternativa Slovakia pre registrovaných členov ponúka edukačné semináre a konferencie, zabezpečuje členom postregistračné vzdelávanie a združuje zaregistrovaných členov, s akreditovaným kurzom. Absolvent online kurzu a člen skupiny Medicina Alternativa Slovakia je zaviazaný dodržiavať etický kódex skupiny. Je súčasťou Medicina Alternativa International (MAI) a kontinentálnej organizácie Medicina Alternativa Europe (MAE) so sídlom v Prahe, Česká republika. Za možnosť stať sa členom medzinárodne uznannej skupiny združujúcej terapeutov rôznych metód som udelila metóde 0,5 boda za

odbornú spoločnosť. Na Slovensku neexistuje profesná organizácia združujúca výhradne terapeutov využívajúcich Bachove kvetové esencie tiež neexistuje odborná spoločnosť pre danú profesiu. Metóda získala 4 body a dané kritériá spĺňa na 40 % [115].

3.2.1.13 Biofeedback

Metóda je špecializáciou psychológie, všetci terapeuti biofeedbacku sú povinne členmi Slovenskej komory psychológov. Odbornú spôsobilosť na výkon certifikovaných pracovných činností v klinickej psychofyziológii, neurofeedbacku a biofeedbacku podľa osobitného predpisu majú zdravotníčki pracovníci s vysokoškolským vzdelaním II. stupňa, ktorí v rámci nadväzujúceho sústavného vzdelávania podľa predpisov platných do 30. apríla 2006 absolvovali najmenej 250-hodinový odborný kurz v biofeedbacku a neurofeedbacku. Pozostáva z teoretickej a praktickej časti najmenej v pomere 1:3, potvrdený Slovenskou asociáciou pre biofeedback a neuroreguláciu, na ktorý nadväzovala najmenej jednorocná odborná prax s metódami biofeedbacku alebo neurofeedbacku, v rámci ktorej preukázateľne odliečili najmenej 10 osôb použitím najmenej: a) 30 sedení, z ktorých každé trvalo najmenej 35 minút u každej osoby pri použití neurofeedbacku alebo b) 10 sedení, z ktorých každé trvalo najmenej 35 minút u každej osoby pri použití biofeedbacku variability srdcovej frekvencie. V EEG Biofeedback Inštitúte Slovensko po úspešnom absolvovaní kurzov sú automaticky terapeuti zaradení do prehľadu terapeutov so špecializáciou na biofeedback. Sú 4 úrovne výcviku, každá úroveň je certifikovaná a ukončená skúškou. Vzdelávanie po absolvovaní kurzov sprostredkúva EEG Biofeedback Inštitút Slovensko a Biofeedback Institut Česko-Slovenský. Asociácia pre aplikovanú psychofyziológiu a biofeedback združuje terapeutov biofeedbacku. Medzinárodné organizácie spolupracujúce s Biofeedback Institutom Česko-Slovenským sú Biofeedback Foundation of Europe, Applied psychology & biofeedback. Terapeuti sa riadia etickým kódexom Slovenskej komory psychológov. Kurzy sú akreditované MŠMT ČR ale nie MŠVVaŠ SR. Metóda biofeedback získala 6,5 boda, splnila stanovené kritériá na 65 % [115].

3.2.1.14 Buteyko dýchanie

Centrum dýchania Buteyko na Slovensku založil Gyula Varga-Szilágyi, ktorý získal medzinárodný certifikát lektora v Buteyko Breathing Therapy centre of Moscow. Organizuje

kurzy pre verejnosť a ponúka kurz lekárom so záujmom osvojiť si metódu a využívať ju v lekárskej praxi. Metóda získala v hodnotení kritérií 0 bodov [115].

3.2.1.15 Čchi kung

Slovenská a česká asociácia Zhong Yuang Qigong (ZYQ) prijíma absolventov kurzov Školy ZYQ a automaticky ich zverejňuje v zozname inštruktorov čchi kung. Asociácia prijíma aj záujemcov metódy. Úspešne absolvované úrovne kurzov 1-4, oprávňujú vyučovať čchi kung 1., 2. a 3. stupňa, 4. stupeň môže vyučovať len Majster Xu Mingtang. Výskumno-vzdelávací inštitút Kundawell Školy ZYQ bol založený predstaviteľom školy Čung jüan čchi kung / Zhong Yuan Qigong, Majstrom Xu Mingtangom, za podpory Medzinárodného charitatívneho fondu Mingtang v Seattle v USA. Odtiaľ sa jeho pôsobenie rozšírilo do Číny, kde sa v súčasnosti v Pekingu nachádzajú všetky výskumné, liečebné, učebné a študijné priestory Inštitútu. Umožňuje vzdelávanie inštruktorov a prehlbovanie ich kvalifikácie. Metóda v bodovaní obdržala 4,5 boda, spĺňa kritériá na 45 % [115].

3.2.1.16 Čínska tradičná medicína

WHO na svojom 1. Kongrese o tradičnej medicíne (Peking, 7. - 9. 11. 2008) v Čínskej ľudovej republike vyhlásila a prijala „Pekingskú deklaráciu o tradičnej medicíne“ - Beijing Declaration on Traditional Medicine. Vyzývajúc všetky členské krajinu integrovať konvenčnú a tradičnú medicínu pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti.

Podľa doporučení WHO a EÚ, sa na Slovensku zriadil Ústav tradičnej čínskej medicíny Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave (ÚTČM SZU). Ústav zabezpečuje a garantuje odborné využitie TČM v zdravotníckej praxi na Slovensku, publikáciu a informovanosť o metóde a školenia v odbore akupunktúra. Poskytuje kurzy, semináre a odborné akcie TČM, kurzy sú akreditované MŠVVaŠ SR. Od roku 2010 polupracuje s Československou sinbiologickou spoločnosťou (ČSBS), ktorej sesterská spoločnosť na Slovensku je SINBIOS. Už v roku 2000 bola založená SINBIOS, združujúca študentov, absolventov a vysokoškolsky a stredoškolsky vzdelaných záujemcov o TČM. Objektívnymi predpokladmi členstva v spoločnosti sú stredoškolské vzdelanie a minimálny vek 18 rokov. SINBIOS je členom Paneurópskej federácie spoločnosti TČM (PEFOTS) ktorá spolupracuje na štandardoch výuky a kvality absolventov inštitútorov TČM v Európe. ČSBS umožňuje

štúdium na 1. Škole tradičnej čínskej medicíny - TČM v Prahe, ktorá bola založená v roku 1990. Na škole je možné študovať osobitne jednotlivé metódy TČM, alebo aj komplexné základy TČM. Študenti skladajú ročníkové skúšky a v poslednom ročníku záverečnú skúšku. Prístup k záverečnej skúške je podmienený splnením podmienok určených školou. Celoživotné vzdelávanie zabezpečuje spoločnosť SINBIOS, prostredníctvom 1. školy TČM a Spoločnosť TČM Slovakia, prostredícom TČM Inštitútu v Prahe. Na Slovensku neexistuje komora združujúca terapeutov TČM, ale v ČR existuje Komora TČM od roku 2011. Nevyskytuje sa v nej žiadnený praktik zo Slovenska. Registrácia v SINBIOS sa začína záujmom o metódu, alebo začiatkom štúdia, kedy študent platí členský poplatok. Je povinná, pre študenta na 1. Škole TČM. Nezdravotníci musia splniť viac dodatočných podmienok. Uplatnenie absolventa s medicínskym titulom smeruje k doplneniu si vzdelania na SZU atestačnými skúškami pre otvorenie licencie v odbore akupunktúra a nelekári si otvárajú prax ako živnosť v terapii TČM, pričom sú zaradení pod masáže. TČM získala v hodnotení kritérií skóre 7 bodov, na Slovensku je metóda regulovaná na 70 % [115].

3.2.1.17 Dornova metóda

Masérské školy Zamas a Rege na Slovensku zaistujú kurzy Dornovej metódy. Tiež je možné absolvovať na území Slovenska český kurz Dornovej metódy plus prostredníctvom Českej školy Dornovej metódy. Všetky kurzy stačí absolvovať, neprebieha žiadna oficiálna skúška. Absolventom je vydaný medzinárodný certifikát a po kurze môžu praktikovať Dornovu metódu pod zamestnávateľom. Terapeut nemusí byť nikde zaregistrovaný a na oficiálnu prax stačí platný certifikát. Metóda získala dokopy 2,5 boda, splnila kritériá na 25 % [115].

3.2.1.18 EFT metóda

EFT terapia sa na Slovensku len rozvíja, neexistujú žiadne kurzy ani spoločnosti terapeutov. Najbližšie je možné absolvovať certifikovaný rekvalifikačný kurz terapeuta energetickej psychologie EFT na Institute Energetické Psychologie® Z. Katayama v Českej republike. Inštitút je ako jediný v ČR akreditovaný MŠMT ČR, kurz však nie je akreditovaný MŠ SR. Výcvik trvá dokopy 15 dní a je zakončený písomnou skúškou. Absolvent získá

certifikát a osvedčenie o rekvalifikácii. Oficiálny názov absolventa kurzu je „kouč“. Metóda získala 0 bodov, na Slovensku na základe zhodnotených kritérií nie je regulovaná [115].

3.2.1.19 Etikoterapia

Na Slovensku etikoterapiu využívajú vo svojej praxi najmä psychológovia, psychoterapeuti a kouči. Škola života-škola etikoterapie Advaita je jediná na Slovensku usporadujúca kurzy, podujatia a koučing pomocou etikoterapie. Založil ju v roku 2006 spoluzakladateľ Slovenskej asociácie koučov Vladimír Červenák, ktorý kurzy, pobuty a koučing organizuje. Štúdium etikoterapie je organizované v troch stupňoch, 12 víkendových seminárov (25 hodín) počas 4 rokov (3x do roka). Prvý stupeň tvoria 1. a 2. seminár, druhý stupeň 3. a 4. seminár a tretí stupeň 5.-12. seminár. Sú určené širokej verejnosti a jednotlivé stupne je nutné študovať po poradí. Po absolvovaní 12 seminárov školy etikoterapie má absolvent možnosť zúčastniť sa 1x ročne zážitkového semináru s etikoterapiou, sprostredkovaného školou. Etikoterapia získala 2 body, na Slovensku splnila stanovené kritériá na 20 % [115].

3.2.1.20 Feldenkraisova metóda

Na Slovensku nie je možné absolvovať kurz Feldenkraisovej metódy. Najbližšie je možné absolvovať štvorročný študijný program, The International Feldenkrais Training Program na inštitúte, Feldenkrais Institut, vo Viedni. Absolvent získa medzinárodne platný certifikát Feldenkrais terapeuta. Na Slovensku sú certifikovaní terapeuti, absolventi kurzu vo Viedni, neexistuje tu však žiadna spoločnosť ani asociácia pre terapeutov Feldenkraisovej metódy, ktorá by ju regulovala. Metóda získala 0 bodov, na Slovensku nepodlieha žiadnej regulácii [115].

3.2.1.21 Feng shui

Európska organizácia Feng shui (šuej) zoskupuje aj slovenských záujemcov o metódu, zaisťuje profesionálne, ale aj osvetové kurzy feng šuej. Na Slovensku Spoločnosť NATUR-NET umožňuje elearningové kurzy či už pre profesionálov alebo pre záujemcov o metódu. Kurzy sú ukončené testom a po jeho úspešnom zvládnutí obdrží absolvent certifikát feng šuej poradcu, s európskou platnosťou. Európska organizácia feng šuej umožňuje, ale nevyžaduje

ďalšie špecializované vzdelávanie poradcu. Jediným slovenským feng ſuej poradcom zaradeným do medzinárodnej asociácie, International Feng Shui Association (IFSA) a teda s medzinárodným certifikátom je Pavol Ziman, ktorý absolvoval kurz vo Varšave. Metóda získala 5,5 boda, splnila kritériá na 55 % [115].

3.2.1.22 Fytoterapia

Fytoterapia na Slovensku nie je ponímaná ako samostatná metóda, je braná ako súčasť tradičnej čínskej medicíny či naturopatie. Na Slovensku sa usporadúva mnoho kurzov pre širokú verejnosť s tématikou fytoterapie. Certifikát terapeuta je možné získať online kurzom eLearning Academy, akreditovaným nadnárodnou skupinou Medicina Alternativa Slovakia, ktorá spolupracuje s The Open International University (OUI) zakladajúcou medzinárodné výukové programy KAM. Medicina Alternativa Slovakia je členom Medicina Alternativa Europe a Medicina Alternativa International. Kurz končí písomným online testom. Absolventi kurzu sa môžu stat' členmi skupiny, napriek tomu, že to nie je skupina fytoterapeutov, získala v hodnotení kritéria odborná spoločnosť 0,5 boda. Liečivé rastliny a výživové doplnky sú regulované legislatívou Slovenskej republiky. Český TCM INSTITUT, z.s. usporiadava ročný kurz čínskej fytoterapie v Bratislave. Je určený pre absoventov štúdia tradičnej čínskej medicíny, akupunkturistov vzdelaných v klasickej čínskej akupunktúre a študentov vyšších ročníkov štúdia TČM, zakončený záverečnou skúškou a certifikátom školy TCM INSTITUT. Žiaden z kurzov nie je akreditovaný MŠ SR. Metóda získala 4 body, splnila kritériá na 40 % [115].

3.2.1.23 Hagioterapia

Na Slovensku neexistuje spoločnosť ani edukačné centrum, ktoré zaistuje profesionálne kurzy hagioterapie. Je možnosť absolvovať akreditovaný kurz najbližšie v ČR. Skôre hagioterapie je 0 bodov, čo značí, že metóda na Slovensku nie je špecificky regulovaná [115].

3.2.1.24 Hipoterapia

Slovenská zdravotnícka univerzita v spolupráci so Slovenskou hipoterapeutickou asociáciou (SHA) organizuje každoročne kurz hipoterapie akreditovaný MŠVVaŠ SR pre špecializácie hiporehabilitácia (fyziater, fyzioterapeut) a pedagogicko-psychologické jazdenie

(pedagóg, psychológ, špeciálny pedagóg, psychiater, sociálny pracovník). Kurz sa ukončuje záverečnou teoretickou aj praktickou skúškou a odovzdaním záverečnej práce. Po všetkých zložených podmienkach absolvovania kurzu, získa študent certifikát od SHA, ktorý ho oprávňuje oficiálne vykonávať hipoterapiu. SHA je od roku 1998 asociovaným členom medzinárodnej hipoterapeutickej asociácie FRDI a aktívne spolupracuje s odbornými spoločnosťami, ako sú vysoké a stredné školy alebo Slovenskou jazdeckou federáciou, Spoločnosťou pre fyziatriu, balneológiu a liečebnú rehabilitáciu. SHA umožňuje ďalšie vzdelávanie v Terapeutickom centre HipoCanis, Hipony, Jazdecko-rehabilitačnom centre Lesan a v Jazdeckej škole Ľubietová. Členstvo v asociácii je dobrovoľné. Metóda získala 8 bodov, na Slovensku je hipoterapia regulovaná na 80 % [115].

3.2.1.25 Holotropné dýchanie

Pojem Holotropné dýchanie™ je pod ochrannou značkou a jediní, ktorí môžu metódu používať profesionálne a oprávnene, sú certifikovaní absolventi programu Grof Transpersonal Training. Na Slovensku nie je možné tento kurz absolvovať, najbližšími krajinami, kde sa dajú kurzy navštěvovať sú Rakúsko a Česká republika. Na Slovensku využívajú terapeuti holotropné dýchanie najmä ako doplnok jógy a meditácie. Semináre pre širokú verejnosť na Slovensku organizuje Spoločnosť priateľov jógy, ktorá je členom Slovenskej asociácie jógy a Európskej únie jógy. Metóda získala skórę 0, na území Slovenska nie je nijak regulovaná.

3.2.1.26 Homeopatia

Slovenská komora homeopatov (SKH) je profesijné združenie zoskupujúce homeopatov, študentov homeopatie a záujemcov o metódu na Slovensku. Dbá o vzdelávanie homeopatov, stanovuje etický kódex homeopata a je členom Medzinárodnej rady pre homeopatiu, International Council of Homeopathy (ICH), Európskej centrálnej rady homeopatov, European Central Council of Homeopathy (ECCH) a Svetovej organizácie pre informovanosť o homeopatii, World Homeopathy Awareness Organisation (WHAO). Členstvo v komore je individuálne a voliteľné. Vzdelávanie v oblasti homeopatie, či už profesionálne, alebo len pre záujemcov metódy, poskytuje Slovenská akadémia klasickej homeopatie (SAKH) spolu so Školou akútnej homeopatie (ŠAH). SAKH je akreditovaná

Slovenskou komorou homeopatov, ale nie je akreditovaná MŠVVŠ SR. Na získanie profesionálneho medzinárodného diplому je nutné úspešne absolvovať štvorročné štúdium homeopatie a zložiť záverečné skúšky. Uchádzca o štúdium musí spĺňať medicínske minimum. Cieľom lekárskeho združenia, Slovenskej lekárskej homeopatickej spoločnosti (SLHS), je rozvoj, šírenie a zdokonaľovanie homeopatickej liečby v Slovenskej republike. Tiež organizovanie homeopatického vzdelávania pre lekárov, farmaceutov a študentov medicíny a farmácie v rámci základných kurzov klasickej homeopatie aj nadstavbového štúdia organizovaného podľa kritérií Európskej komisie pre homeopatiu (ECH). Neexistuje žiadnený zákon na reguláciu homeopatie, podľa slovenskej ústavy môže metódu praktizovať ktokoľvek, ale pri ubližení je homeopat potrestaný podľa Trestného zákona - Zákon č. 300/2005 Zz, §162 Škody na zdraví. Metóda získala skórę 7,5 bodov, na základe stanovených kritérií je regulovaná na 75 % [115].

3.2.1.27 Hopono pono

Lektorské kurzy metódy hopono pono je možné absolvovať prostredníctvom spoločnosti IZI LLC, ktorá podporuje program sebasponávania prostredníctvom hopono pono, Self I-Dentity through Ho'oponopono® (SITH®). Jedine spoločnosť IZI LLC je oprávnená koordinovať, vyučovať a používať systém Self I-Dentity prostredníctvom hopono pono, nikto iný nie je oprávnený vyučovať tento systém. Na Slovensku sa nevyskytuje terapeut ani inštitúcia s dostatočnou kvalifikáciou na výučbu tejto metódy. Je možné kurz absolvovať aj v európskych štátach, podľa konkrétnego rozvrhu fixne stanoveného na celý rok. Všetci autorizovaní terapeuti sú uvedení v zozname hopono pono terapeutov na webových stránkach IZI LLC a registrácia v spoločnosti je platná celostvetovo. Metóda získala celkovo 0 bodov, na Slovensku nepodlieža žiadnej regulácii [115].

3.2.1.28 Hypnóza

Na Slovensku prevádzajú hypnózu najmä vyškolení lekári, psychológovia, absolventi magisterského štúdia sociálnej práce, liečebnej pedagogiky a ošetrovateľstva, ktorí prešli kurzom hypnózy, ktorý usporiadava Slovenská psychoterapeutická spoločnosť za pomoci Institutu sociálného zdraví, Univerzity Palackého v Olomouci. Kurz je ukončený písomnou skúškou a úspešní absolventi získajú certifikát zpôsobilosti. Ďalším je kurz celostnej

hypnoterapie, ktorý je akreditovaný Asociáciou terapeutov a priaznivcov alternatívnej medicíny – Alternativa Medicina Slovakia, ktorá je členom The Open International University a Medicina Alternativa Europe. Kurz končí skúškou a obhájobou záverečnej práce. Terapeuti praktizujúci hypnózu na Slovensku, majú aj medzinárodné certifikáty získané štúdiom na zahraničných akreditovaných inštitúciach. Sú to najmä psychológovia so špecializáciou na hypnózu a patria do Slovenskej psychologickej spoločnosti, Slovenskej komory psychológov či Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov (SKIZP). Na Slovensku neexistuje špeciálna profesijná organizácia pre terapeutov vykonávajúcich hypnózu. Liečba hypnózou nie je na Slovensku regulovaná metóda, preto nie je vyžadované žiadne konkrétné vzdelanie a môže ju praktizovať ktokoľvek. Na Slovensku pracuje len jeden terapeut s titulom Certified Hypnotherapist of National Guild of Hypnotists. Metóda získala 3 body, je regulovaná na 30 % [115].

3.2.1.29 Iris diagnostika

Asociácia Iridológov Slovenska je dobrovoľné občianske združenie zoskupujúce certifikovaných iridológov, ale aj záujemcov o metódu, ktorí pred prijatím za člena asociácie prejdú kontrolným testom. Asociácia má svoje stanovy, ktorými sú členovia povinný sa riadiť. Akreditované online kurzy iridológie I. a II. sprostredkúva eLearning Academy, sú zakončené testom a certifikátom terapeuta. Kurzy sú akreditované v nadnárodnej organizácii Medicina Alternativa Slovakia. Masérská škola Rege tiež umožňuje terapeutické kurzy a získanie medzinárodného certifikátu International Education Society (IES) London, kurz ale nie je akreditovaný MŠVVaŠ SR. Iba jedna Slovenka, Lucia Micuchová, patrí do Medzinárodnej asociácie praktikov iridológie, International Iridology Practitioners Association (IIPA). Iris diagnostika nie je na Slovensku oficiálne zaregistrovanou samostatnou metódou. Metóda získala v hodnotení daných kritérií dokopy 5,5 boda, spĺňa kritériá na 55 % [115].

3.2.1.30 Jóga

Slovenská Asociácia Jógy (SAJ), združuje úradne registrované jogové organizácie, sprostredkúva kurzy jógy 1.-3. stupňa a školenia platné v Európskej únii, vďaka členstvu v Európskej únii jógy, European Union of Yoga (EUY). Kurzy sú akreditované MŠVVaŠ SR, končia praktickou skúškou a absolvent získa certifikát lektora. Dobrovoľní členovia majú

povinnosť dodržiavať poriadok SAJ, zasielať výročnú správu a informovať o svojich aktivitách. Jógová spoločnosť (JS), poskytuje študijné a metodické materiály pre širokú verejnosť, propaguje jógu, usporiadava kurzy a semináre a je členom SAJ. Existuje viacero lektorských kurzov akreditovaných MŠ SR s rôznym zameraním jogy a jógových spoločností, ktoré nie sú členmu SAJ. Učiť jógu môže na Slovensku lektor s akýmkolvek certifikátom zo zahraničia, nie je oficiálne daná profesijná kvalifikácia lektora jogy. V hodnotení daných kritérií bola obodovaná na 7 bodov. Jóga je na Slovensku regulovaná na 70 % [115].

3.2.1.31 Kineziológia

3.2.1.31.1 Kineziológia

Kurz kineziologie sprostredkúva eLearning Academy, je ukončený testom a absolventi získajú certifikát terapeuta s medzinárodnou platnosťou. Elearning Academy je akreditovaná výučbová inštitúcia skupinou Medicina Alternativa Slovakia, ktorá je členom Medicina Alternativa Europe, (MAE) a Medicina Alternativa International, (MAI). Metóda v bodovaní získala 4 body. Kritériá spĺňa na 40 % [115].

3.2.1.31.2 Metóda One Brain

Na Slovensku sa využíva systém vyvinutý z kineziologie nazývaný „One brain”, ktorý je základom pre edukačný systém tri v jednom, Three in One Concepts, vyvinutý na fakulte v Burbenku, USA. Absolventi kurzu One brain pod vedením Carol Ann Hontz sa môžu začleniť do Slovenskej spoločnosti pre rozvoj osobnosti. Kurz má 13 základných stupňov, po ich absolvovaní môže študent pokračovať v záverečnom výcviku konzultanta, ktorého absolvovaním sa stane členom oficiálnej databázy konzultantov Three In One Concepts. Kurzy sú určené pre širokú verejnosť, absolvent konzultantského výcviku získa certifikát. Metóda v hodnotení regulácie podľa zadaných kritérií získala 2,5 boda, spĺňa ich na 25 % [115].

3.2.1.32 Kranio-sakrálna terapia

Kurzy kranio-sakrálnej terapie (KST), na Slovensku ponúka Upledger Institut Slovak Republic, ktorý je pobočkou centrálnej Medzinárodného Upledgerovho inštitútu sídliaceho na Floride, USA. Kurzy kranio-sakrálnej techniky sú určené najmä lekárom, fyzioterapeutom,

psychológom, masérom alebo študentom medicíny a fyzioterapie. Certifikovaným inštruktorom KST sa stane úspešný absolvent kurzu kranio-sakrálnej terapie I., II. a dvoch seminárov SomatoEmociálneho uvolnenia. Po absolvovaní všetkých týchto kurzov nasleduje písomný test a praktická skúška v anglickom jazyku, záverečná esej, ošetrenie minimálne 50 klientov v rámci desaťbodového liečebného programu, alebo sa desaťnásobná účasť na študijnej skupine kranio-sakrálnej terapie. Po zvládnutí týchto podmienok obdrží terapeut medzinárodný certifikát inštruktora kranio-sakrálnej terapie a môže používať titul CST za menom a stáva sa automaticky členom skupiny terapeutov Upledgerovho inštitútu. Následne je možné získať titul Diplomovaného terapeuta, CST-D, spracovaním piatich ošetrení písomnou formou a 20 hodín klinickej supervízie, alebo 2 asistencie na kurze kranio-sakrálna technika a účasť na stretnutí študijnej skupiny KST aspoň desaťkrát. Skúšky sú znova písomnou aj praktickou formou. Medzinárodný inštitút spolupracuje s Medzinárodnou asociáciou zdravotníckych praktikov, International Association of Healthcare Practitioners (IAHP), Medzinárodnou alianciou zdravotníckych učiteľov, International Alliance of Healthcare Educators (IAHE) a Americkou asociáciou kranio-sakrálnej terapie, American CranioSacral Therapy Association (ACSTA). Kurz kranio-sakrálnej terapie určený pre verejnosť ponúka aj slovenská masérská škola Zamas, na jeho získanie stačí kurz absolvovať. Absolvent získa certifikát a môže vykonávať činnosť pod zamestnávateľom. Metóda získala v bodovaní 3,5 boda, na Slovensku je regulovaná na 35 % [115].

3.2.1.33 Masáže

Odbor masér je možné študovať na Strednej zdravotníckej škole ako externé dvojročné štúdium určené pre absolventov strednej školy s maturitou. Štúdium končí maturitnou skúškou z odborných predmetov a absolvent získá diplom, ktorý ho oprávňuje vykonávať činnosť v štátnych a neštátnych zdravotníckych zariadeniach, kúpeľoch, relaxačných centrach, samostatne na základe živnosti vo všetkých štátoch EÚ môže vykonávať klasickú masáž s liečebným účinkom, športovú masáž, reflexnú masáž, väzivovú techniku, lymfodrenáž celého tela a vodoliečbu. Škola je akreditovaná MŠVVaŠ SR. Kurzy klasickej a športovej masáže ponúkajú jednotlivé masérské školy. V niektorých je podmienkou absolvovania športovej masáže predchádzajúce úspešné zvládnutie klasickej masáže, u iných je kurz spojený klasickej masáže spojený so športovou masážou. Všetky tieto kurzy sú

akreditované MŠVVaŠ SR a podmienkou ich účasti je ukončené stredoškolské vzdelanie a minimálny vek 18 rokov. Absolvovaním kurzu sa získava certifikát alebo osvedčenie o absolvovaní, ktoré oprávňuje vykonávať masérsku činnosť v kúpeľoch, hoteloch, wellness alebo masérskych salónoch pod zamestnávateľom na Slovensku alebo v zahraničí. Môže vykonávať činnosť ako samostatne zárobkovo činná osoba (SZČO). Po absolvovaní akreditovaného kurzu športovej masáže, sa môže vykonávať odborná činnosť v športe na základe odbornej spôsobilosti získanej podľa osobitého predpisu. Športový masér vykonáva činnosť športového odborníka, je registrovaný v Registri fyzických osôb v športe a pri živnosti v Registri podnikateľov. Slovenská komora masérov mimo zdravotníctva (SKMMZ), existuje, ale momentálne nezdružuje žiadnych masérov, čaká sa na zmenu legislatívy, ktorá má nadobudnúť platnosť začiatkom roku 2018. Momentálne prebiehajú zmeny v zákone a pracuje sa na definovaní SKMMZ, jej akreditácií a regulácii masérov mimo zdravotníctvo. Do Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov (SKMTP), má povinnosť sa zaregistrovať každý masér v zdravotníctve, ale členstvo v nej je dobrovoľné. Existuje Spoločnosť masérov Slovenska, ktorá nepovinne združuje masérov a záujemcov a profesiu. Je nutné zmieniť, že regulácia maséra v zdravotníctve a mimo zdravotníctva je rozdielna. Maséri mimo zdravotníctvo momentálne nepodliehajú regulácii zákonom. Metóda celkovo získava 7 bodo, splňa kritériá na 70 % [115].

3.2.1.33.1 Ájurvédska masáz

Kurz je možné absolvovať samostatne v masérskych školách Škomas, Remas a Zamas. Zahŕňa teoretický výklad a praktické nacvičenie techniky navzájom na účastníkoch kurzu pod odborným dohľadom lektora. V škole Škomas trvá dokopy 15 hodín a v škole Zamas 14 hodín. Kurzy sú ukončené absolvovaním a certifikátom. Škola Zamas vydáva certifikát v slovenskom aj anglickou jazyku. Uplatnenie nájdu absolventi v salónoch, regeneračných zariadeniach a ako „lietajúci maséri“. Momentálne prebiehajú zmeny v legislatíve profesie masér, novela zákona by mala nadobudnúť platnosť začiatkom roka 2018. Školou Zamas bola založená SKMMZ, ktorá má vlastný etický kódex. V súčasnosti však nemá žiadnych členov a nie je možné sa stať členom komory, nie sú dané žiadne podmienky a výhody členstva v komore, čaká sa na novú zmenu legislatívy v roku 2018. Je to jediná plánovaná komora masérovov mimo zdravotníctvo na Slovensku. Neexistuje žiadna spoločnosť ani asociácia

masérov. Komora plánuje združovať všetkých masérov mimo zdravotníctva a všetky masérské školy. Kurz nie je uznaný MŠVVaŠ SR, ale absolventi môžu vykonávať činnosť aj v zahraničí, pokiaľ to dovoľuje regulácia metódy v danej krajine. Metóda získala 1,5 boda, splňa kritériá na 15 % [115].

3.2.1.33.2 Anticelulitídová masáž

Kurz anticelulitídovej masáže na Slovensku poskytujú masérské škola Zamas a Remas. Škola Zamas usporiadava kurz 3v1, jeden kurz obsahuje kurz lymfodrenáže celého tela, kozmetickú lymfodrenáž tváre a anticelulitídnu masáž. Kurz končí absolvovaním a získaním certifikátu v slovenskom a anglickom jazyku. Stredisko alternatívnych foriem regeneračného vzdelávania usporiadava kurz anticelulitídnej masáže spojenej s ozónovým zábalom. Je ukončený certifikátom. Masérská škola Remas ponúka kurz lymfodrenážnej a anticelulitídovej masáže, ktorý prednášajú MUDr. Ewald Ambrózy PhD., angiológ – lymfológ z Bratislavы a prax vedie Mgr. Miroslav a Ľubomír Masár. Masérsku činnosť môže absolvent kurzu praktizovať na základe certifikátu pod zamestnávateľom, nie samostatný podnikateľ. Metóda získava 1 bod za nutnosť certifikátu z masérskej školy. Je regulovaná na 10 % [115].

3.2.1.33.3 Bowenova masáž

Kurz Bowenovej masáže I. stupňa ponúka masérská škola Rege, na jeho úspešné zvládnutie stačí kurz absolvovať. Absolvent získa osvedčenie o úspešnom absolvovaní kurzu a okrem základného certifikátu má možnosť získať medzinárodný certifikát IES, ktorý je uznaný celosvetovo. Je to znak kvality školy, uplatniteľný v európskych štátoch, ale aj v USA, Kanade, Afrike, Austrálii a Ázii. Ako jediná škola usporiadava kurz tejto techniky na Slovensku. Technika získala v hodnotení skóre 2,5 boda, je regulovaná na 25 % [115].

3.2.1.33.4 Čokoládová masáž

Masérská škola Zamas poskytuje kurz čokoládovej masáže ukončený certifikátom v slovenskom a anglickom jazyku. Ďalšou školou umožňujúcou kurz čokoládovej masáže je masérská škola Remas. Metóda získava 1 bod za certifikát, je regulovaná na 10 % [115].

3.2.1.33.5 Indická masáž hlavy

Kurzy indickej masáže hlavy poskytujú masérske školy Zamas, Rege a Stredisko alternatívnych foriem regeneračného vzdelávania. Kurz v škole Rege je ukončený medzinárodným certifikátom IES. Metóda získala 1,5 boda, splňa stanovené kritériá na 15 % [115].

3.2.1.33.6 Lomi lomi masáž

Kurzy techniky Lomi lomi masáže je možné navštíviť v masérskych školách Zamas, Rege, Reminy, Skomas, Remas a v Stredisku alternatívnych foriem regeneračného. Každá škola vydáva úspešným absolventom certifikát. Metóda získala 1 bod, splnila kritériá na 10 % [115].

3.2.1.33.7 Lymfatická masáž

Jej regulácia podľa stnovených kritérií je identická ako regulácia popísaná v stati 3.2.1.33.2. Anticelulitídová masáž [115].

3.2.1.33.8 Masáž kojencov a batol'at

Kurzy týchto masáží organizuje masérska škola Zamas, po absolvovaní sa získava certifikát. Na Slovensku existuje občianske združenie s názvom Slovenská asociácia masáže dojčiat, združujúca inštruktorky masáže dojčiat certifikované v programe medzinárodnej organizácie, International Association of Infant Massage (IAIM). Certifikované inštruktorky masáže dojčiat, Certified Instructor of Infant Massage (CIMI) sú inštruktorky školené a certifikované v rámci medzinárodného programu IAIM. Každá z inštrukturiek na Slovensku absolvovala 5 dňový intenzívny kurz a praktickú skúšku podľa medzinárodných pravidiel IAIM pod vedením certifikovaných lektorov. Počas svojej praxe musia všetci CIMI's rešpektovať pravidlá a politiku IAIM a môžu byť aktívnymi členmi IAIM. Organizujú kurzy pre rodičov a pestúnov detí do jedného roka života, samé však iné ako svoje deti nemasírujú. Asociácia spolupracuje s Úniou materských centier. Metóda získala 5,5 boda, je regulovaná na 55 % [115].

3.2.1.33.9 Masáž lávovými kameňmi

Kurzy tejto techniky poskytujú masérské školy Rege, Zamas, Reminy a Remas. Všetky sú ukončené absolvovaním a certifikátom. Škola Rege poskytuje okrem základného certifikátu aj vyššie popísaný medzinárodný certifikát IES London. Metóda získala 1,5 boda, splnila kritériá na 15 % [115].

3.2.1.33.10 Masáž tehotných

Kurzy masáže tehotných usporiadavajú masérské školy Rege a Zamas. Škola Rege pri úspešnom absolvovaní aj tohto kurzu ponúka okrem základného certifikátu aj medzinárodný certifikát IES London, ktorý je znakom kvality školy. Metóda získava 1,5 boda, je regulovaná na 15 % [115].

3.2.1.33.11 Medová masáž

Kurzy medovej detoxikačnej masáže je možné absolvovať v masérskej škole Rege a Zamas. Oba kurzy sú certifikované, škola Rege pri úspešnom absolvovaní aj tohto kurzu ponúka okrem základného certifikátu aj medzinárodný certifikát IES London, ktorý je znakom kvality školy. Metóda získava 1,5 boda, kritériá splnila na 15 % [115].

3.2.1.33.12 Reflexná terapia

Masérské školy Rege, Zamas, Škomas, Reminy a v Škole Človeka. Všetky školy ponúkajú certifikát, škola Rege aj medzinárodný IES London certifikát. Elearning Academy usporiadava online kurzy, pod záštitou Medicina Alternativa Slovakia, ktorá je členom medzinárodnej skupiny Medicina Alternativa Europe a Interantional. Ako jediný je ukončený testom a úspešný absolvent získa medzinárodný certifikát terapeuta a môže sa stať členom tejto skupiny. Z predoších informácií vyplýva, že nie je jednotné vzdelanie reflexného terapeuta. Metóda získala v bodovaní kritérií 0,5 boda za skupinu Medicina Alternativa Slovakia, ktorá zoskupuje aj absolventov kurzu eLearning Acadamy. Dokopy získala reflexná terapia 2 body, na Slovensku je podľa stanovených kritérií regulovaná na 20 % [115].

3.2.1.33.13 Shiatsu

Kurz Shiatsu ponúkajú masérské školy Rege, Zamas, Reminy a Remas. Kurzy sú certifikované a k získaniu certifikátu postačuje kurz absolvovať. Škola Rege ponúka aj medzinárodný IES London certifikát. Metóda získava 1,5 boda, spĺňa kritériá na 15 % [115].

3.2.1.33.14 Tantrická masáž

Na Slovensku kurzy tantrickej masáže ponúka masérská škola Rege, s názvom Tantra masáž - 1. stupeň, bez masáže intimít, určený širokej verejnosti. Po kurze sa získava certifikát. Výučba tradičných tantra masáží pod vedením v Indii zasvätejnej tantrickej majsterky a učiteľky prebieha od roku 2011 v Bratislave, v profesionálnej Škole Tantra masáže Sávitryí. K získaniu osvedčenia Tantra masér/ka Sávitryí je potrebné absolvovať 1. a 2. stupeň Školy Tantra masáže. Na získanie osvedčenia Tantra terapeut Sávitryí je potrebné absolvovať 1. - 3. stupeň Školy Tantra masáže. 1. stupeň sa vyučuje 2 dni, má názov Zjednodušená tantra masáž celého tela bez masáže intimit, je zakončený Diplomom účastníka. Druhý stupeň sa vyučuje 4 dni, má názov Tantra masáž celého tela s masážou intimít, je zakončený skúškou a obdržaním certifikátu maséra Tantra Sávitryí. 3. stupeň trvá 3 x 3 dni, volá sa Terapeutická tantra masáž, končí skúškou a predaním certifikátu terapeuta Tantra Sávitryí. 4. stupeň, Tantrická kňažka, je určený pre tentrických masérov, spolupracujúcimi s Tantra chrámom Sávitryí, prešli transformačným procesom a sú pripravení prijať zasvätenie. Metóda získala v hodnotení 2 body, splnila stanovené kritériá na 20 % [115].

3.2.1.33.15 Thajská masáž

Kurzy thajskej masáže umožňujú masérské školy Rege, Reminy a Zamas. Kurzy sú ohodnotené certifikátom, žiadnený kurz nie je akreditovaný MŠVVaŠ SR. Metóda získala bod za kurz ohodnotený certifikátom a 0,5 boda za možnosť získať medzinárodné platné certifikát IES London v masérskej škole Rege. Thajská masáž je podľa daných kritérií regulovaná na 15 % [115].

3.2.1.33.16 Tuina masáž

Tuina masáž je jednou z metód tradičnej čínskej medicíny. Spoločnosť SINBIOS sprostredkováva diaľkové štúdium Tuiny, ktoré prebieha v Prahe. Jeden ročník obsahuje päť

výukových seminárov v trvaní 24 dní, ktoré začínajú stredou a končia v nedeľu. Ďalšou variantou štúdia Tuiny je spojenie 1. školy Tradičnej čínskej medicíny a Európsku školu Tuiny, pričom nový modul štúdia je dvojročný, so štúdiom v prvom roku Teoretických základov Tradičnej čínskej medicíny a v druhom roku študujete prax Tuiny čínskych liečebných masáží. Je možné aj postgraduálne štúdium tuiny, tiež dňaľkovo v Prahe. Ďalej je možné kurz tuina masáže absolvovať v masérskych školách Rege a Santal na Slovensku. Kurzy sú certifikované, metóda získava 1,5 boda za nutný certifikát a možnosť štúdia v zahraničí. Je regulovaná na 15 % [115].

3.2.1.34 Metóda RUŠ

Kurzy metódy RUŠ nie sú na Slovensku, možnosť ich absolvovania je jedine v ČR. Budúci terapeuti metódy RUŠ musia úspešne absolvovať najprv tri základné (päťdňové) kurzy a následne dva na seba nadväzujúce kurzy určené pre terapeutov. Druhý kurz je zakončený teoretickou aj praktickou skúškou a časový odstup od jednotlivých kurzov môže byť min 28 dní a max 1 rok. Po úspešnom absolvovaní sa získava certifikát, ktorý oprávňuje používať metódu formou terapeuta. Kvalifikovaný terapeut je držiteľom platného certifikátu. Od terapeutov sa vyžaduje každoročná obnova certifikátu na špeciálnych kurzoch v Čechách. Výučba metódy RUŠ (G) je vedená autorom Karlom Nejedlým. Žiadna organizácia nie je definovaná, ale všetci terapeuti sú získaním certifikátu povinní dodržiavať etický kódex daný autorom metódy. Neexistuje medzinárodná asociácia, metódu RUŠ praktizujú terapeuti v ČR, SR a jeden terapeut vo Veľkej Británii, ale všetci prešli kurzmi v Českej republike. Kurz nie je akreditovaný MŠMT ČR ani MŠVVaŠ SR. Metóda RUŠ získava 0 bodov, na Slovensku nie je regulovaná [115].

3.2.1.35 Mohendžodáro

Profesionálny akreditovaný kurz Mohendžodáro je možné absolvovať v Českej republike. Skladá sa z dvoch častí, osobného rastu a profesionálneho tréningu, ktoré dokopy trvajú 990 hodín. Kurz prebieha pod vedením skúsených lektoriek, ktoré dozerajú na správnosť techniky. Absolventky kurzu obdržia certifikát, ktorý ich oprávňuje stať sa lektorkou Mohendžodáro. Certifikát je medzinárodne platný a kurz je akreditovaný MŠMT ČR. Na Slovensku neexistuje profesionálny kurz, ale mnohé akreditované lektorky na

Slovensku usporiadavajú kurzy pre širokú verejnosť. Neexistuje žiadna slovenská odborná spoločnosť ani asociácia pre túto metódu. Metóda získala 0 bodov, to znamená, že na Slovensku nie je špecificky regulovaná [115].

3.2.1.36 Muzikoterapia

Požiadavky na kvalifikáciu muzikoterapeuta je vysokoškolské vzdelanie I. alebo II. stupňa a muzikoterapeuta supervízora. Na Slovensku je muzikoterapia vyučovaná ako súčasť odboru Liečebná pedagogika alebo ako kurzy pre odbornú verejnosť pod vedením členov Muzikoterapeutickej asociácie Českej republiky sprostredkovane združením Artea. Kurz je ukončený záverečnou obhajobou kazuistík a úspešní absolventi získajú osvedčenie o počte absolvovaných hodín. Je určený psychológom, pedagógom v školstve, zdravotníkom, psychoterapeutom a sociálnym pracovníkom s požadovaným vzdelaním. Štúdium liečebnej pedagogiky na Univerzite Komenského v Bratislave je ukončené štátou záverečnou skúškou a diplomom. Kurz aj štúdium sú akreditované Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu SR. Absolventi patria do Slovenskej komory iných zdravotníckych pracovníkov (SKIZP). Slovenská asociácia muzikoterapie (SAMT) je organizácia združujúca muzikoterapeutov a záujemcov o muzikoterapiu na Slovensku. Je členom Európskej muzikoterapeutickej konfederácie, ktorá určuje pravidlá celoeurópskeho vzdelávania muzikoterapeutov. Jej členovia sú povinní riadiť sa Etickým kódexom muzikoterapeuta a rozvíjať tvorbu Európskeho registra muzikoterapeutov. Európska konfederácia je členom Svetovej muzikoterapeutickej federácie, ktorá je medzinárodná zastrešujúca organizácia profesie muzikoterapeutov. Muzikoterapia získala skóré 9 bodov, na základe kritérií je regulovaná na 90 % [115].

3.2.1.37 Naturopatia

Na Slovensku existuje pod ochrannou známkou Naturopatická poradňa KK, ktorá dobrovoľne zoskupuje naturopatických poradcov a má vlastný etický kódex. Poradcovia absolvovali kurzy v Českej republike, ukončené testom a certifikátom. Metóda získala 1 bod za odbornú spoločnosť a 0,5 boda za možnosť štúdia v ČR s následným zaradením sa do spoločnosti. Splnila kritériá na 15 % [115].

3.2.1.38 Neurolingvistické programovanie (NLP)

Terapeuti neurolingvistického programovania na Slovensku sa môžu dobrovoľne zaradiť do Asociácie NLP v Českej republike. Certifikované kurzy NLP Practitioner a NLP Master Practitioner umožňuje Inštitút pre NLP. Úspešní absolventi záverečnej skúšky získajú medzinárodne platný certifikát, ktorý môžu využívať podľa zásad Asociácie NLP v ČR. Kurz je akreditovaný MŠMT ČR v rámci Medzinárodnej federácie koučov, International Coach Federation (ICF). Certifikovaný a medzinárodný lektorský kurz podpísaný spoluzakladateľom Dr. Bandlerom zabezpečuje spoločnosť NLP Akadémia, s.r.o. na Slovensku. Seminár NLP Practitioner a Master trvá každý 12 dní. NLP je na Slovensku regulovaná podľa daných kritérií na 25 % [115].

3.2.1.39 Parapsychológia

Parapsychologická asociácia, The Parapsychological Association, umožňuje štúdium v oblasti parapsychológie na parapsychologickej univerzite, University Education in Parapsychology. Je možné absolvovať vzdialený online kurz na Atlantic University, The Holmes Institute, Saybrook Graduate School, University of Edinburgh a University of Philosophical Research. Kurzy sú akreditované Radou pre distančné vzdelávanie a odbornú prípravu, Distance Education and Training Council. Najbližšou krajinou kde je možné kurz parapsychológie absolvovať je Maďarsko. Na Slovensku existuje Slovenská asociácia výskumu paranormálnych javov (SAVOJ), ktorá združuje záujemcov o psychotroniku a paranormálne javy. Na území Slovenska nie je možnosť certifikovaného a akreditovaného kurzu parapsychológie a neexistuje žiadna prefesijná odborná spoločnosť parapsychológov. Metóda získala 0 bodov, na Slovensku nepodlieha žiadnej regulácii [115].

3.2.1.40 Rebalancing

Najbližší možný certifikovaný kurz „rebalancing maséra“ sa uskutočnil v Českej republike pod vedením Petra Erlebacha, trénera rebalancingu a certifikovaného rebalance terapeuta. Inštitút rebalancing® usporiadava kurzy zložené z 3 častí: 1.časť: rebalancer masér základný kurz, 2.časť: rebalancer rebalancing a 3.časť rebalancer terapeut, dokopy trvajú 120 dní. Ukončením 3. časti praktickým testom získava absolvent certifikát rebalancer terapeuta. Na

Slovensku sa tento druh techniky neprevádzza ani nevyučuje. Metóda získala 0 bodov. Nesplnila žiadne stanovené kritérium [115].

3.2.1.41 Regresná terapia

Svetová asociácia regresnej terapie, The EARTH Association for Regression Therapy, je dobrovoľná asociácia, zoskupujúca študentov a profesionálnych certifikovaných absolvenov kurzu regresnej terapie na celom svete. Na Slovensku je jediná Anna Šteffeková členom tejto asociácie, ktorá absolvovala kurz v Getting Better School, akreditovanej EARTH - Svetovou organizáciou regresnej terapie. Asociácia poskytuje členom EARTH Certification, ktorý potvrdzuje, že splňajú stanovené kritériá vzdelania, dodržujú etický kódex profesie a za menom môžu používať C.R.T. ako certifikovaný regresný terapeut. Metóde udeľujem 0,5 boda za možnosť štúdia v zahraničí s medzinárodnou platnosťou. Česko-slovenská spoločnosť pre hlbinnú abreaktívnu psychoterapiu je občianske združenie združujúce odborníkov na hlbinnú abreaktívnu terapiu, ktorú autor, Ing. Andrej Dragomerický, zaradil medzi typ regresnej terapie. Na Slovensku usporiadavajú výcviky regresnej terapie individuálne jeho študenti, s ktorými aktívne spolupracuje. Výcvik regresnej terapie je zložený zo siedmich kurzov, následných seminárov, skúške a vypracovaní 30 stranovej práce na tému regresnej terapie alebo odprednášanie dvoch prednášok pre laickú a odbornú verejnosť na tému regresnej terapie. Po úspešnom zvládnutí týchto podmienok, absolvent obdrží certifikát, ktorý platí v Českej republike a na Slovensku. Metóda získala skóre 3,5 boda, splňa kritériá na 35 % [115].

3.2.1.42 Reiki

Slovensko spolu s ostatnými štátmi patrí do Medzinárodnej asociácie Reiki, Reiki Association International (R.A.I.), ktorá má centrálu v Nemecku. Asociácia usporiadava medzinárodne platné, certifikované kurzy Reiki 1.-2. stupňa a kurzy Reiki Majstra a Reiki Učiteľa na Slovensku. Po úspešnom absolvovaní získa absolvent právo a zodpovednosť učiť jednotlivé stupne Reiki. Asociácia organizuje semináre a školenia, zoskupuje učiteľov Reiki a uverejňuje články a novinky s tématikou reiki. Členovia R.A.I. majú povinnosť dodržiavať etický kódex. V niekoľkých mestách na Slovensku existujú R.A.I. kluby, zameraných na podporu liečiteľov reiki. Reiki získala 5,5 boda, je regulovaná na 55 % [115].

3.2.1.43 Rodinné konštalácie

Metóda je na Slovensku používaná faciliátormi alebo koučmi, niektorí z nich ju používajú vo svojej praxi ako samostatnú metódu. Lektorské kurzy a semináre rodinných konštelácií je možné absolvovať v ČR, no kurzy pre verejnosť absolvujú rôzne súkromné firmy. Nie je stanovené žiadne minimálne vzdelanie na výkon praxe, väčšina lektorov na Slovensku absolvovali intenzívny Výcvik v pomoci rodinám systemickými metódami podľa Berta Helleringera v Prahe, pod vedením Zdeňky Tuškovej. Metóda získala 0 bodov, nepodlieha žiadnej špecifickej regulácii na Slovensku [115].

3.2.1.44 Rolfing

Na Slovensku pôsobí jediný certifikovaný rolfer Mgr. art. Juraj Korec, ktorý získal certifikát na akreditovanej škole The Rolf Institute of Structural Integration, ktorá spolupracuje s Európskou rolfingovou asociáciou, European ROLFING® Association so sídlom v Nemecku. Je členom Medzinárodnej asociácie štrukturálnych integrácií, International Association of Structural Integrations (IASI). Európska asociácia združuje regionálne rolfingové asociácie, no na Slovensku neexistuje žiadna asociácia ani organizácia združujúca rolferov. Certifikované kurzy sú lokalizované po Európe, sú ukončené praktickou a teoretickou skúškou a doposiaľ neboli žiadni kurzi na území Slovenska. Európska asociácia poskytuje terapeutom celoživotné vzdelávanie, stanovuje pravidlá a práva absolventov kurzov a udržiava úroveň terapeutov na území Európy. Metóda získala 0 bodov, nie je nijak regulovanou na Slovensku [115].

3.2.1.45 Silvova metóda

Na území Slovenska pôsobí len jedna certifikovaná inštruktorka a koučka Silvovej meódy, Katarína Lukácsová, ktorá absolvovala inštruktorský seminár v Laredo, pod vedením autora metódy Josého Silva. Jediná usporiadala kurzy na Slovensku pre širokú verejnosť, za čo získala metóda v kritériu jednotnej kvalifikácie udelila 0,5 boda. Po absolvovaní kurzu každý získá medzinárodný certifikát a identifikačný preukaz s fotografiou, platný na celom svete. Sú to kurzy 1. a 2. stupňa, ultra a Manifestation-Vytváranie hojnosti, nejde však o kurzy lektorské. Spolupracuje s medzinárodnou organizáciou Silvovej metódy, Maďarskou organizáciou Silvovej metódy-Agykontroll a britskou organizáciou Silvovej metódy. Na

Slovensku existuje The Silva Method Slovakia a ALFAMILIA s.r.o., pod záštitou Kataríny Lukáčsovej. Inštruktorské kurzy je možné absolvovať v zahraničí pod vedením Josého Silva, v USA a tiež sa stať členom medzinárodnej organizácie The Silva Method™. Metóda je na Slovensku regulovaná podľa stanovených kritérií na 50 %, v hodnotení získala 5 bodov [115].

3.2.1.46 Spinal touch

Na Slovensku je možné absolvovať kurz Spinal touch v Masérskej škole Rege, absolventi kurzu môžu získať základný a medzinárodný certifikát IES London, ktorý je znakom kvality školy. Kurzy vedie Ing. Bc. Jana Dobiaš-Petrisková, na ich absolvovanie stačí aktívna účasť a kurz nie je akreditovaný MŠVVaŠ SR. Na Slovensku neexistuje organizácia pre záujemcov a lektorov Spinal touch a vyučujúca lektorka nepatrí medzi lektorov zaradených v medzinárodnej asociácii Ishta Spinal Touch®. Najbližšie oficiálne centrum a školiace stredisko metódy Spinal Touch garantované medzinárodnou asociáciou je v Českej republike, pod vedením Filipa Lorenza. Spinal touch je na Slovensku regulovaná z 25 %, získala skóre 2,5 boda [115].

3.2.1.47 Su Jok

Profesia su jok terapeuta nie je na Slovensku špecifikovaná. Kurzy su jok na území Slovenska usporiadavajú masérské školy Rege a Remas, ktoré sú určené pre širokú verejnosť. Škola Remas sprostredkúva kurz manželov Belousových, nositeľov certifikátov Medzinárodnej asociácie terapie Su Jok, z Českej republiky. Po kurze v Masérskej škole Rege získava absolvent osvedčenie o absolvovaní kurzu a medzinárodný certifikát IES London, ktorý je znakom kvality školy. Kurzy sú ukončené absolvovaním a nie sú akreditované MŠVVaŠ SR. Neexistuje slovenské združenie alebo asociácia su jok terapie. Je možné certifikované kurzy absolvovať na území Českej republiky, kde je vzdelávanie poskytované pomocou ONNURI Academy, s.r.o. Metóda je regulovaná na 15 %, získala 1,5 boda za možnosť certifikovaného kurzu na Slovensku s medzinárodnou platnosťou IES [115].

3.2.1.48 Šamanizmus

Semináre šamanizmu sú na Slovensku vyučované prostredníctvom Nadácie pre štúdium šamanizmu v Európe, The Foundation for Shamanic Studies Europe (FSS), organizáciou,

ktorú založil antropológ Michael Harner. FSS je nezisková organizácia s pôsobnosťou na celom svete, poskytuje možnosť celoživotného vzdelávania. Semináre sa rozdeľujú na základný, vhodný pre širokú verejnosť a nadstavbové, ktré sa môžu absolvovať až po základnom seminári. Absolvovaním získava terapeut základný certifikát Harnerovho šamanského poradenstva, alebo nadstavbový Biely, Bronzový, Strieborný či Zlatý certifikát. Kruh šamanov je dobrovoľná spoločnosť zoskupujúca záujemcov a absolventov jednotlivých seminárov šamanizmu na Slovensku, jej členom môže byť ktokoľvek, preto v mojom hodnotení nezískala bod za odbornú spoločnosť. Metóda nie je uznaná MŠVVaŠ SR a kurzy nie sú akreditované ministerstom. Šamanizmus získal 3,5 boda, je regulovaná podľa určených kritérií na 35 % [115].

3.2.1.49 Športový osobný tréner

Profesiu športový osobný tréner je možné na Slovensku študovať na Univerzite Komenského v Bratislave, na Fakulte telesnej výchovy a športu, na Strednej športovej škole alebo na medzinárodných kurzoch akreditovaných MŠVVaŠ SR, kurzy však majú platnosť maximálne do 31. decembra 2021. Štúdiom príslušnej športovej špecializácie na vysokej škole získava študent odbornú spôsobilosť trénera a inštruktora I., II. a III. kvalifikačného stupňa a po úspešnom štúdiu obdrží diplom, ktorému predchádza štátна záverečná skúška. Jednotlivé akreditované kurzy uzporiadavané rôznymi akadémiami a spoločnosťami sú rozdelené do jednotlivých kvalifikačných úrovní. Absolvent získava certifikát akreditovaný MŠ SR a zvyčajne končí praktickou skúškou. Vyhľáska Ministerstva školstva udáva komu presne sa uznáva odborná spôsobilosť v kategórii športový tréner I., II. a III. kvalifikačného stupňa. Národný športový zväz na Slovensku je občianske združenie zoskupujúce minimálne 10 športových klubov, jeho cieľom je rozvíjať šport či reprezentovať športové odvetvia. Od 1.1.2017 platí vynovený zákon o športe, podľa ktorého môže športový tréner vykonávať činnosť až po zapísaní sa do Registra fyzických osôb v športe ako športový odborník. Existuje množstvo asociácií na Slovensku združujúcich športových osobných trénerov na základe športu, ktorý trénujú. Každá asociácia má svoj etický kódex, ktorý sú členovia povinný rešpektovať. Slovenská asociácia univerzitného športu (SAUŠ) je dobrovoľné občianske združenie, podporujúce rozvoj univerzitného športu. Spolupracuje s MŠVVaŠ SR, s Medzinárodnou federáciou univerzitného športu, International University Sports Federation

(FISU) a s Európskou asociáciou univerzitného športu, European University Sports Association (EUSA). Metóda v hodnotení daných kritérií získala 9 bodov, je regulovaná na 90 % [115].

3.2.1.50 Terapia pevným objatím

Terapiu pevným objatím môže na Slovensku vykonávať absolvent trojročného výcviku PhDr. Jiřiny Prekopovej. Výcvik umožňuje slovenské vzdelávacie centrum Dantia, je garantovaný Českomoravskou psychologickou spoločnosťou a je uznaný Medzinárodnou spoločnosťou pevného objatia ako životnej formy a terapie v Lindau. Pred výcvikom sa uskutočňuje výberové konanie, samotný kurz trvá 3 roky a v každom roku sa uskutočňujú dve výcvikové stretnutia trvajúce 5-6 dní. Po úspešnom zvládnutí 500 hodín teórie, praktického nácviku s jedincami pod supervíziou získa terapeut medzinárodný certifikát. Momentálne na Slovensku pôsobi 44 terapeutov. Metóda je ohodnotená na 5,5 boda, splnila kritériá na 55 % [115].

3.2.1.51 Tchaj t'i

Na Slovensku neexistuje žiadna oficiálne požadovaná kvalifikácia k vyučovaniu tchai t'i, ale existuje niekoľko škôl v ktorých školia kompetentní učitelia, ktorí majú vzdelanie zo zahraničia. Školy, ktoré usporiadavajú kurzy pre verejnosť sú federácie bojových umení. Učiteľský kurz tchai t'i, akreditovaný MŠMT ČR je možné absolvovať najbližšie v Českej republike, na trénerskej škole tchai ti, ktorá spolupracuje s Univerzitou Karlovou, Fakultou telesnej výchovy a športu. Na území Slovenska nie je možné absolvovať učiteľský kurz tchai t'i. Občianske Združenie Taoistického Tai Chi v Slovenskej republike propaguje účinky a osvetu tohto systému. Je členom Medzinárodného združenia Taoistického Tai Chi, ktoré vytvára komunitu tchai ti po celom svete. S cieľom propagovať tchai ti vznikla Svetová asociácia Tajči Chen Xiao Wang Slovensko, ktorá usporiadava semináre, workshopy a tréningy pre šiokú verejnosť. Metóda je na Slovensku regulovaná na 25 %, v hodnotení kritérií získala 2,5 boda [115].

3.2.1.52 Tibetská medicína

Najbližšie občianske združenie, Akadémia tradičnej tibetskej medicíny (ATTM) je v Českej republike, je pobočkou Sowa Rigpa International, Medzinárodnej akadémie tradičnej tibetskej medicíny (IATTM). Usporiadava kurzy, semináre, ale aj štvorročné štúdium tradičnej tibetskej medicíny v Čechách s klinickou praxou v Tibete či trojročné štúdium tradičnej tibetskej masáže Kunye. Americká pobočka IATTM, The Sorig Academy ponúka online kurzy tradičnej tibetskej medicíny aj pre Slovákov. Neexistuje žiadne združenie, výuková inštitúcia, asociácia alebo spoločnosť zoskupujúca tibetských lekárov na Slovensku. Profesia tibetský lekár na Slovensku neexistuje. Metóda získala 0 bodov, nepodlieha regulácii na Slovensku [115].

3.2.1.53 Výživové poradenstvo

Na Slovensku neexistuje jednotná kvalifikácia pre profesiu výživový poradca, profesia nepatrí do akreditovaných odborností MŠVVaŠ SR. Existuje monžstvo rekvalifikačných kurzov, zameraných na preventívnu výživu, ale aj odbor na vysokej škole zameraný na liečebné výživové poradenstvo. Kurzy sú ukončené testom a certifikátom aj s platnosťou v celej Európskej únii, štúdium štátnej záverečnej skúškou a diplomom. Na základe akéhokoľvek certifikátu alebo diplому si môže absolvent požiadať o Živnostenský list. Aliance výživových poradcov v ČR, je česká spoločnosť, ktorá môže združovať aj slovenských poradcov pre výživu. Členstvo v nej je dobrovoľné, členovia dodržujú Etický Kódex výživového poradcu ®, na Slovensku podobná aliancia neexistuje. Metóda má skór 2,5 boda, je regulovaná na 25 % [115].

3.2.1.54 Ostatné metódy

Sú metódy, ktoré neboli zaradené do hodnotenia regulácie podľa stanovených kritérií z dôvodov: 1) metódy nie sú samostatné, sú používané rôznymi terapeutmi KAM metód,
2) metódy sú viazané na zdravotnícke a iné regulované profesie,
3) metódy nie je možné hodnotiť podľa zvolených kritérií.

Do 1. skupiny patria metódy: bankovanie, detoxikácia, dramaterapia, endogénne dýchanie, gemmoterapia, kampo medicína, Kneippova metóda, kryoterapia, magnetoterapia,

makrobiotika, meditácia, modlitba, moxovanie, ozónová terapia, relaxácie, urinoterapia, ušná svieca a vizualizácia.

Bankovanie a moxovanie nie sú považované za samostatné metódy, sú vykonávané masérmi či rôznymi TČM praktikmi a podliehajú ich regulácii.

Detoxikáciu v praxi využívajú terapeuti rôznych KAM metód, dokonca je využívaná aj lekármi západnej medicíny. Riadenou medicínskou detoxikáciou sa zaoberá firma Medicina Alternativa Naturalis-SR s.r.o. v spolupráci s pánom MUDr. Jonášom z ČR, ktorý je autorom vzdelávacieho systému Joalis. Využívajú sa v tejto energo-informačné preparáty, ktoré podliehajú legislatívne výživových doplnkov.

Dramaterapia bola po roku 1990 vragená do výcviku budúcich liečebných pedagógov na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. Na Slovensku je považovaná za nesamostatnú techniku, neexistujú žiadni dramaterapeuti, žiadny kurz, výučba, asociácia ani spoločnosť dramaterapie.

Endogénne dýchanie je liečebný postup, ktorý používajú vo svojej praxi rôzni terapeuti KAM. Neexistujú terapeuti zaobrajúci sa výlučne touto metódou, preto bola tiež vylúčená z hodnotenia

Gemmoterapia tiež nie je považovaná za samostatnú metódu. Poznatky gemmoterapie využívajú terapeuti v aromaterapii, fytoterapii a pri štúdiu TČM. Je možné absolvovať kurzy gemmoterapie v ČR, pod vedením pani Mgr. Jany Podhornej, zakladateľky českej gemmoterapeutickej spoločnosti Naděje. Produkty firmy Naděje sú regulované legislatívou výživových doplnkov. Na Slovensku neexistujú terapeuti využívajúci výlučne gemmoterapiu.

Japonská kampo medicína na Slovensku nie je regulovaná a považovaná za samostatnú. Jej prvky využívajú praktici akupunktúry, naturopati a lekári so špecializáciou na tradičnú čínsku medicínu. Najbližšie v Nemecku sa začína pomaly rozvíjať záujem o kampo medicínu a existuje tam niekoľko lekárov špecializovaných na Kampo. Na území Slovenska nie je lekár patriaci do Medzinárodnej spoločnosti pre japonskú Kampo medicínu (ISJKM). V Japonsku využíva Kampo medicínu približne 85% praktikov. Kampo bolo zaradené do medicínskeho vzdelávania v Japonsku v roku 2001 na všetkých 80-tich lekárskych školách.

Kneippova metóda nebola zaradená do hodnotenia, pretože sa nevyužíva ako samostatná metóda. Prvky Kneippovej metódy sa využívajú vo wellness a liečebných

kúpeľoch ako hydroterapia. Veľmi známy a oblúbený je Kneippov šliapací kúpeľ, procedúra povzbudzujúca krvný obeh.

Kryoterapia a magnetoterapia nie sú samostatné metódy, sú využívané rôznymi terapeutmi KAM metód aj lekármi západnej medicíny. Kryokomoru môže obsluhovať pracovník poučený a preškolený revíznym technikom kryokomory.

Makrobiotika je spôsob stravovania, ktorého prvky využívajú rôzny terapeuti KAM a lekári vo svojej praxi. Neexistujú terapeuti zaoberajúci sa výlučne makrobiotikou.

Meditácia, relaxácia, modlitba a vizualizácia sú metódy, ktoré sú súčasťou iných psychoterapeutických alebo uvoľňujúcich metód a celkovej terapie. Nie sú samostatné.

Ozónovú terapiu využívajú na Slovensku niektorí lekári, ale nie je považovaná za somstatnú metódu alebo špecializáciu.

Urinoterapia ani ušné sviece nemajú konkrétneho terapeuta. Ušné sviece sú často využívané pri samoliečbe, masérmi a v TČM.

Do 2. skupiny patria metódy: antropozófia, chiropraxia, Mojžíšova metóda a osteopatia.

Antropozofické lekárstvo je na Slovensku málo známe, málo praktizované a nie je oficiálne uznávané. Môže ho prevádzkať jedine diplomovaný lekár, ktorý je členom Slovenskej lekárskej komory a úspešne absolvoval nadstavbové štúdium v odbore antropozofie. Plné certifikované vzdelávanie je možné v siedmich členských štátach Európskej únie a Švajčiarsku. Lincencovaný lekár zo Slovenska má možnosť nastúpiť na Medzinárodný postgraduálny medicínsky tréning, International Postgraduate Medical Training (IPMT) v Goetheanum, ktorý zahŕňa 5 rokov štúdia. Po zložení záverečných skúšok obdrží študent medzinárodný certifikát doktora antropozofickej medicíny, Doctor of Anthroposofic Medicine. Lekárov antropozofie združuje Medzinárodná federácia antropozofických lekárskych asociácií (IVAA), kde však nepatrí žiadna slovenská asociácia. Kurzy antropozofie poskytuje aj organizácia Homeopatická fakulta v ČR, ktoré sú určené aj iným zdravotníckym profesiám. Na Slovensku existuje Slovenská antropozofická spoločnosť združujúca záujemcov o antropozofiu, zaistujúca rozvoj a nové poznatky metódy.

Chiropraxia podlieha legislatívnej regulácii zdravotníckej profesie, na Slovensku je podľa všeobecného práva legálna. Z toho dôvodu nebola metóda hodnotená podľa zvolených kritérií a zaradená do hodnotenia.

Mojžíšovu metódu môžu po absolvovaní kurzu využívať výhradne fyzioterapeuti a lekári ako rehabilitačnú terapiu. Na Slovensku môžu fyzioterapeuti absolvovať kurz Mojžíšovej metódy, je zložený zo štyroch blokov (A-D) a certifikát sa získava po úspešne zvládnutej skúške v poslednej časti (D). Lekotorm kurzu je Češka, Mgr. Jana Jedličková, ktorá vedie svoje kurzy v ČR ale tiež v Žiline, SR. Kurzy sú akreditované MŠMT ČR, ale nie MŠVVaŠ SR.

Osteopatia nie je na Slovensku regulovaná metóda, rôzne krajinám majú vlastný spôsob uznávania, regulácie a vzdelávania osteopatie. Pracuje sa na vytvorení jednotného vzdelávacieho systému a regulácie v celej Európe.

Do 3. skupiny sú zaradené astrológia, energo-informačné preparáty a felinoterapia.

Na Slovensku existujú astrologické kurzy pre verejnosť, ale podstatná časť vedomostí astrológov je získaná samoštúdiom. Astrológovia vo všeobecnosti neradi zverejňujú pôvod svojich vedomostí alebo certifikátov. Na Slovensku neexistuje inštitúcia usporiadavajúca lektorské kurzy ani žiadna spoločnosť zoskupujúca astrológov, nebolo možné metódu hodnotiť podľa daných kritérií.

Felinoterapia je na Slovensku málo známa. Využíva ju Domov dôchodcov a domov sociálnych služieb v Kremnici- len majú mačky a nazývajú to felinoterapiou. Tiež v centre Pro Autis a v ZŠ pre deti s autizmom sa využíva felinoterapia s mačkami Viery Hajnalovej, ktorá metódu praktizuje ako dobrovoľnú službu. Mačka, ktorá môže byť využívaná k felinoterapii musí byť zdravá a spoločenská. V ČR je Nezávislý Chovateľský Klub, združujúci aj felinoterapeutov, ktorý pomohol zaviesť felinoterapiu na Slovensku. Túto metódu som nezaradila do hodnotenia regulácie pretože sa nedá hodnotiť stanovenými kritériami.

Energo-informačné preparáty, nie sú hodnotiteľné danými zvolenými kritériami ako metóda, podliehajú regulácii výživových doplnkov. Postup umiestňovania výživových doplnkov na trh v Slovenskej republike je daný zákonom. Energo-informačné preparáty by mali byť viazané na profesiu riadenej detoxikácie a mať vlastný spôsob regulácie, aby ich použitie bolo správne a kontrolované. Na Slovensku však zákon regulujúci výhradne energo-informačné preparáty neexistuje.

3.2.2 Súhrnné hodnotenie regulácie komplementárnej a alternatívnej medicíny

Každá z vybraných metód bola obodovaná podľa toho, koľko zvolených kritérií v hodnotení splnila. Hodnotených bolo 69 KAM metód. Stupeň regulácie jednotlivých KAM metód je zhrnutý v tabuľke č. 2.

Tabuľka č. 2: Regulácia vybraných KAM metód na Slovensku (n=69)

Jednotlivé metódy	Počet bodov
Muzikoterapia	9
Športový osobný tréner	9
Akupunktúra	8,5
Hipoterapia	8
Arteterapia	7,5
Homeopatia	7,5
Čínska tradičná medicína	7
Jóga	7
Masáž	7
Biofeedback	6,5
Feng ſuej	5,5
Iris diagnostika	5,5
Reiki	5,5
Terapia pevným objatím	5,5
Silvova metóda	5
Čchi kung	4,5
Akupresúra	4
Aromaterapia	4
Bachove kvetové esencie	4
Fytoterapia	4
Kineziológia	4
Kranio-sakrálna terapia	3,5

Jednotlivé metódy	Počet bodov
Regresná terapia	3,5
Šamanizmus	3,5
Aura-soma terapia	3
Autogénný tréning	3
Hypnóza	3
Autopatia	2,5
Dornova metóda	2,5
Kineziológia One Brain	2,5
Neurolingvistické programovania	2,5
Spinal touch	2,5
Tchaj ti	2,5
Výživové poradenstvo	2,5
Etikoterapia	2
Apiterapia	1,5
Naturopatia	1,5
Su jok	1,5
Ájurvéda	0,5
Alexandrova technika	0
AFT metóda	0
Buteyko dýchanie	0
EFT metóda	0
Feldenkraisova metóda	0
Hagioterapia	0
Holotropné dýchanie	0
Hopono pono	0
Metóda RUŠ	0
Mohendžodáro	0
Parapsychológia	0

Jednotlivé metódy	Počet bodov
Rebalancing	0
Rodinné konštalácie	0
Rolfing	0
Tibetská medicína	0

Do hodnotenia stupňa regulácie podľa stanovených kategórií bolo vybraných 68 KAM metód. Z hodnotenia boli vyčlenené iris diagnostika, pretože je to diagnostická technika a nie je možné ju zaradiť do stanovených kategórií. Stupeň regulácie podľa zvolených kategórií je zhruňutý v tabuľke č. 3.

*Tabuľka č. 3: Hodnotenie stupňa regulácie vybraných KAM metód podľa KAM kritérií
(n=68)*

Kategória	n=68	Priemerný počet bodov	SD	Minimálny	Maximálny
Biologicky založené postupy	4	3	1,96	4	1,5
Ucelené liečebné systémy	12	3,8	2,67	0	8,5
Psychosomatická terapia	24	2,8	2,74	0	9
Manipulatívne techniky	27	2,4	2,33	0	9
Medicína založená na energii	1	5,5	0	5,5	5,5

Žiadna z metód nezískala v hodnotení stanovených kritérií plný počet, teda 10 bodov. Napriek tomu mnoho metód získalo vysoké skóre, KAM metódy s najvyšším skóre sú zhrnuté v tabuľke č. 4.

Tabuľka č. 4: Top 10 najviac regulovaných KAM metód na Slovensku (n=69)

Top 10 metód	Počet bodov
Muzikoterapia	9
Športový osobný tréner	9
Akupunktúra	8,5
Hipoterapia	8
Arteterapia	7,5
Homeopatia	7,5
Čínska tradičná medicína	7
Jóga	7
Masáž	7
Biofeedback	6,5

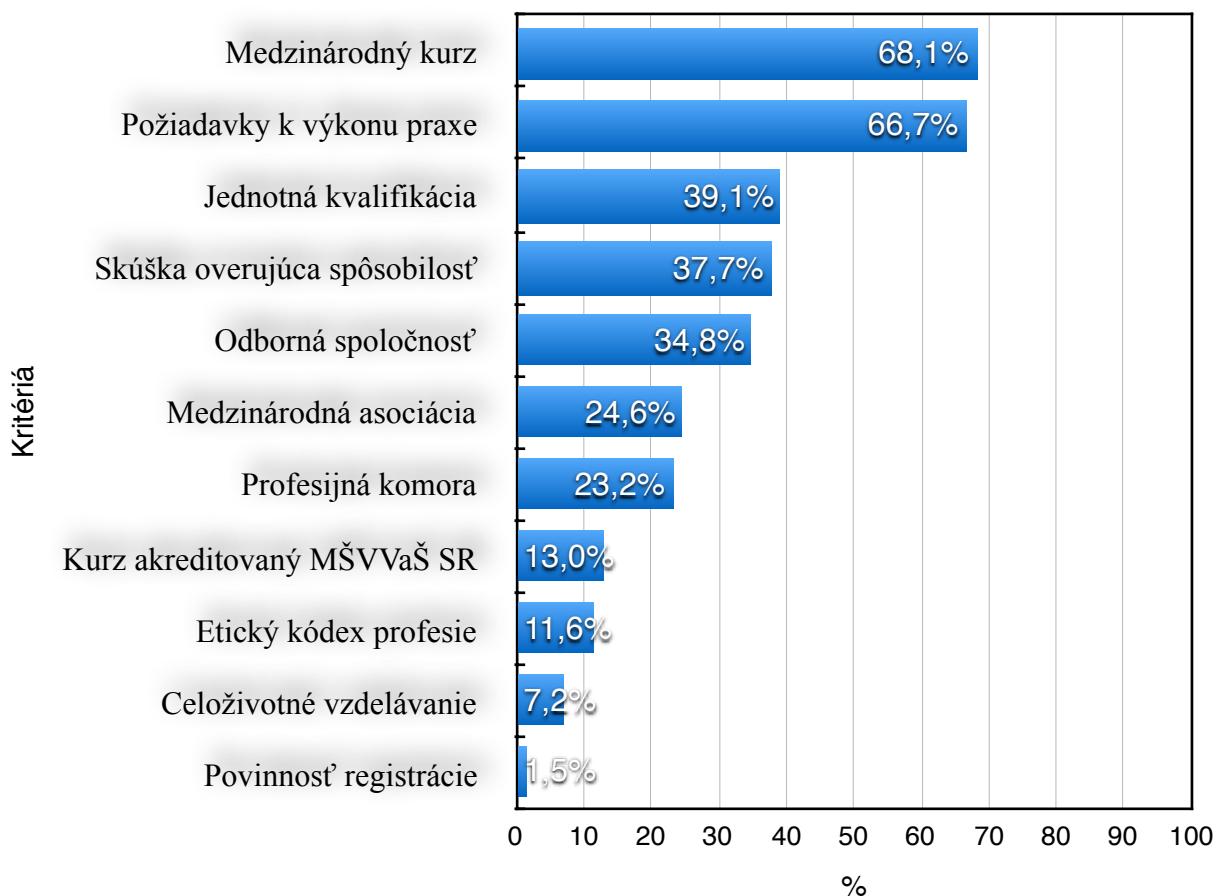
Jednotlivé masáže boli hodnotené podľa rovnakých kritérií ako ostatné vybrané KAM metódy. Ich zhrnuté hodnotenie je popísané v tabuľke č. 5.

*Tabuľka č.5: Hodnotenie regulácie jednotlivých masáží podľa stanovených kritérií
(n=16)*

Jednotlivé masáže	Počet bodov
Masáž kojencov a batoliat	5,5
Bowenova masáž	2,5
Reflexná terapia	2
Tantrická masáž	2
Ájurvédska masáž	1,5
Indická masáž hlavy	1,5
Masáž lávovými kameňmi	1,5
Masáž tehotných	1,5
Medová masáž	1,5
Shiatsu	1,5
Thajská masáž	1,5
Tuina masáž	1,5
Anticelulitídna masáž	1
Čokoládová masáž	1
Lomi lomi masáž	1
Lymfatická masáž	1

V stĺpcovom grafe č.1 je zobrazený počet vybraných KAM metód v %, ktoré splnili jednotlivé kritériá. Každé kritérium bolo ohodnotené 1 alebo 0,5 bodmi.

Graf č.1: Stupeň regulácie vybraných KAM metód podľa stanovených kritérií (n=69)



4 DISKUSIA

Cieľom tejto diplomovej práce bolo identifikovať KAM metódy, ktoré patria k najviac regulovaným KAM metódam na území Slovenska. Zistovala som to na základe kritérií, ktoré sú kladené na zdravotnícke nelekárské profesie.

KAM metódy v súčasnosti zažívajú na Slovensku značný rozvoj. Pracuje sa na začlenení Slovenska do jednotlivých medzinárodných asociácií KAM metód. Je snaha zakladať asociácie v rámci Slovenska, s cieľom splňať štandardy medzinárodných asociácií. Podstatnou zložkou vývoja je zabezpečiť odbornosť terapeutov KAM metód a kvalifikovať profesie jednotlivých terapeutov. Na Slovensku zatiaľ neexistuje žiadny zákon o KAM metódach, ale je pravdepodobné, že sa to v budúcnosti zmení.

Niekteré KAM metódy na Slovensku nie sú regulované profesijnou organizáciou a nie je nutné mať na výkon terapeutickej praxe jednotné vzdelanie. To však neznačí, že metódy poskytujú nekvalifikovaní odborníci s nedostačujúcim vzdelaním.

V kategórii ucelených liečebných systémov, na základe hodnotenia daných kritérií najviac bodov získala homeopatia, čo činí 7,5 boda. Homeopatia je na Slovensku regulovaná na 75 %, napriek tomu nepodlieha žiadnej legislatívnej regulácii. Ďalšou z tejto kategórie je tradičná čínska medicína, ktorá získala 7 bodov a jej regulácia je vyhodnotená na základe daných kritérií na 70 %.

V kategórii biologicky založených postupov sú na Slovensku najviac regulované výživové doplnky, ktoré však neboli zaradené do hodnotenia v tejto diplomovej práci. Výživové doplnky podliehajú legislatíve, ich reguláciu upravuje zákon č. 152/1995 Z.z. o potravinách [111]. Do mojej diplomovej práce neboli zaradené z dôvodu hodnotenia metód KAM a výživové doplnky nepatria pod špecifickú metódu.

V ďalšej kategórii, psychosomatická terapia, získala v hodnotení kritérií najväčší počet bodov muzikoterapia. Bola ohodnotená na 9 bodov, čo odpovedá najväčšiemu počtu bodov zo všetkých študovaných metód v tejto diplomovej práci. Je regulovaná na 90 %. Vysoké bodovanie v tejto kategórii získala aj arteterapia, s počtom bodov rovnakým ako homeopatia, 7,5 a teda je regulovaná na 75 %.

V kategórii manipulatívnych techník získali najviac bodov jóga a klasická a športová masáž, obe po 7 bodov, splnili stanovené kritériá na 70 %. Ostatné masáže mimo zdravotnícva

získavali v bodovaní rôzny počet bodov, žiadnen ale nepresiahol hranicu 2,5 boda okrem masáže kojencov a batoliat, ktorá získala 5,5 boda a splnila kritériá na 55 %.

Reiki metóda patriaca do kategórie energetickej terapie, získala 5,5 boda a tým splnila kritéria na 55 %.

Táto diplomová práca je zameraná na reguláciu širšieho spektra metód len na území Slovenska, na rozdiel od výskumného projektu CAMbrella, ktorý je zameraný na celkom 39 európskych štátov so špecializáciou na 12 najpoužívanejších metód [11]. V nasledujúcej časti bude regulácia najpoužívanejších metód v európskych a iných štátoch porovnaná s reguláciou KAM na Slovensku.

Akupunktúru by mali vykonávať len lekári s dodatočným vzdelaním v oblasti akupunktúry. Na Slovensku ju môžu vykonávať aj nelekári, praktici v oblasti tradičnej čínskej medicíny, ktorí si otvárajú prax ako živnosť v terapii TČM, pričom sú zaradení pod masáže [11][112]. Profesijný titul „akupunkturista“ môže podľa Nariadenia vlády č. 513/2011 Z.z. o používaní profesijných titulov a ich skratiek viažúcich sa na odbornú spôsobilosť na výkon zdravotníckeho povolania, používať lekár so špecializáciou na akupunktúru [113]. Terapia je regulovaná profesijnou organizáciou s názvom Slovenská spoločnosť akupunktúry Slovenskej lekárskej spoločnosti, štúdium určené lekárom poskytuje Slovenská zdravotnícka univerzita. V Nórsku je akupunktúra čiastočne integrovaná do nemocničnej liečby, Nórská zdravotná akadémia, Norges Helsehøyskole Campus Kristiania (NHCK) vlastní Akadémiu akupunktúry a vydáva bakalársky titul [11]. V Čiernej Hore a Chorvátsku nie je žiadna špeciálna regulácia akupunktúry. V Dánsku môžu akupunktúru vykonávať zdravotníci aj nezdravotníci, neexistuje žiadnen akreditovaný kurz akupunktúry.

Ájurvéda na Slovensku nie je špecificky regulovaná metóda. Je možné vzdelávať sa v oblasti ájurvédy najbližšie v Českej republike a tiež sa stať členom Českej asociácie ájurvédy, (CAA). Ájurvéda ako metóda je regulovaná podľa štúdie CAMbrella len v Maďarsku, Lotyšsku, Rumunsku, Srbsku a Slovinsku [11].

Antropozofická medicína je na Slovensku regulovaná Slovenskou antropozofickou spoločnosťou, ktorá združuje záujemcov o metódu, zaistuje rozvoj a nové poznatky v oblasti antropozofie. Môže ju prevádzkať jedine diplomovaný lekár s postgraduálnym štúdiom antropozofie v zahraničí. V Rakúsku diplomy udeľované Rakúskou lekárskou radou, Austrian Medical Board, špecializujú lekárov na antropozofickú medicínu. V Nemecku a Švajčiarsku

je zákonom upravená ako „Špecifický terapeutický systém”, podrobné predpisy regulácie určujú lekárske a vo Švajčiarsku aj nelekárske asociácie [11].

Chiopraxia ako metóda je na Slovensku podľa legislatívy legálna, je teda na Slovensku regulovanou metódou, ale profesia chiopraktik nie je regulovaná. Plnohodnotné vzdelanie v tejto oblasti je možné získať jedine v zahraničí, napriek tomu, že niektoré masérské školy poskytujú kurzy chiopraxie s podmienkou predchádzajúceho vzdelania v klasickej a športovej masáži. V Belgicku je chiopraxia regulovaná Komorou chiropaxie, založenou v roku 1999 na základe zákona Colla. Na Cypre bola zákonom zavedená registrácia chiopraktikov. Vo Fínsku je chiopraxia prijatá ako súčasť bežnej zdravotníckej služby, diplom sa získava postredoškolským štúdiom. V Nemecku je regulovaná Nemeckou lekárskou asociáciou [11].

Fytoterapia je na Slovensku podľa kritérií určených v tejto diplomovej práci regulovaná na 40 %, najmä vďaka skupine Medicina Alternativa Slovakia. Podľa výskumného projektu CAMbrella a nimi stanovených kritérií, nie regulovaná vôbec. Podobne ako v Dánsku, Nórsku, Belgicku a Lichtenštajsku.

Masáže v zdravotníctve sú regulované profesiou masér, registrovanou v databáze regulovaných profesií EÚ. Na Slovensku sa rozdeľujú maséri v zdravotníctve a maséri mimo zdravotníctva. Profesia masér v zdravotníctve je podmienená úplným stredným odborným vzdelaním v študijnom odbore masér alebo v študijnom odbore masér pre zrakovovo hendikepovaných na strednej zdravotnej škole. Maséri v zdravotníctve sú regulovanou profesiou Slovenskou komorou medicínsko-technických pracovníkov. Kdežto maséri mimo zdravotníctva momentálne regulovaní nie sú. Na Slovensku v súčasnosti prebieha zmena zákonov, ktorá nadobudne platnosť začiatkom roka 2018. V tomto čase je prechodné nariadenie MŠVVaŠ SR, počas ktorého sa upravuje povolanie Športový masér ako „Odborník v športe“, a preto je to dočasne slobodné povolanie. Po ukončení kurzu športového maséra sa každý, kto chce podnikať v tomto smere, musí registrovať v registri športových odborníkov a nie na živnostenskom úrade. Prevádzkovanie masérskej služby je regulované Ministerstvom školstva, táto činnosť bola doposiaľ viazaná živnosťou. Masáž ako terapia je na Slovensku regulovaná, ale čaká sa na zmenu legislatívy, v zmysle kto a pod akou kvalifikáciou ju môže poskytovať.

V Rumunsku masérské kurzy ponúka Národná škola pre odbornú prípravu dospelých a udeľuje certifikáty s odborným uznaním. V Rakúsku sú rôzne masérské tituly registrované vo vnútroštátnom registri pre registrované profesie a v databáze regulovaných odborníkov EÚ, masáž je teda v Rakúsku tiež regulovanou metódou. Vo Švédsku je masáž neregulovaná.

Homeopatia je na Slovensku regulovaná Slovenskou komorou homeopatov, v ktorej registrácia je dobrovoľná. Študovať ju môžu jedine lekári ako špecializáciu, no uplatňovanie homeopatie nie je pre nikoho zákonom zakázané. Vo Švajčiarsku je homeopatia regulovaná metóda a tiež je regulovaná profesia homeopat. Kvalifikácia homeopatia je uznaná na základe zmluvy medzi Švajčiarskou národnou zdravotníckou asociáciou a Švajčiarskou homeopatickou lekárskou asociáciou. Homeopat je registrovaný v databáze regulovaných profesií EÚ. V Dánsku môžu poskytovať homeopatiu lekári a zdravotníčki pracovníci v rámci svojej profesie. V Nórsku je homeopatia regulovaná asociáciami [11].

Naturopatia nie je na Slovensku určitým spôsobom regulovaná, existuje tu len Naturopatická poradňa s vlastným etickým kódexom zoskupujúca poradcov naturopatie. V Rakúsku, Belgicku, Anglicku ani Dánsku tiež nie je táto metóda regulovaná [11].

Osteopatia nie je na Slovensku regulovanou metódou, napriek tomu sa pracuje na vytvorení jednotného vzdelávacieho systému v celej Európe. Vo Veľkej Británii je osteopatia regulovanou metódou s regulovanou profesiou osteopata. Vzdelávanie v oblasti osteopatie ponúka The British School of Osteopathy v Londýne, program trvá 4 roky a absolvent získava diplom. V Holandsku existuje The Stichting Nederlands Register voor Osteopathie, je to výnonný a dozorný orgán pre povolanie osteopatie. Rada pre osteopatiu v Holandsku zodpovedá za podporu a kvalitu profesie. V Švajčiarsku je osteopatia regulovaná metóda, no stupeň kvalifikácie osteopata je nedefinovaný [11].

Mieru regulácie tradičnej čínskej medicíny na Slovensku zabezpečuje Ústav tradičnej čínskej medicíny Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave, ktorý zabezpečuje a garantuje odborné využitie TČM v zdravotníckej praxi na Slovensku, publikáciu a informovanosť o metóde a školenia v odbore akupunktúra. Taktiež spoločnosť SINBIOS sa určitým spôsobom podieľa na regulácii metódy na Slovensku. V Dánsku, Belgicku, Nórsku, Holandsku a Nemecku nie je regulovaná [11].

Okolo 100 miliónov ľudí v Európe využíva KAM. V Afrike až 80 % populácie a v Amerike a 50 % Američanov využíva KAM na uspokojenie svojich potrieb. Množstvo

prieskumov ukazuje, že ľudia chcú mať prístup ku komplementárnej a alternatívnej medicíne, no hlavným problémom je nedostatok informácií týkajúcich sa bezpečnosti či účinnosti KAM a regulácie produktov a terapeutov KAM [2].

Cieľom regulácie KAM je v prvom rade zabezpečiť bezpečnosť klienta. Nízka alebo nedosatočná miera regulácie KAM môže znamenať nedostatočnú odbornosť a kvalifikáciu terapeutov, neodbornú terapeutickú činnosť čo vedie k nevhodnej liečbe klienta. Vzniká riziko poškodenia zdravia prípadne voľba nedostatočnej liečby [2].

Podľa zistení výskumného projektu CAMbrella občania Európy požadujú transparentnú reguláciu postupov a vzdelávania v KAM. Dôvera občanov by podporila verejné štruktúry, ktoré regulujú KAM a podporila by tiež profesijné organizácie KAM [2].

Regulácia komplementárnej a alternatívnej medicíny v tejto diplomovej práci je limitovaná stanovenými kritériami. Tie nie sú jediné vhodné na hodnotenie regulácie a bolo by prínosné sa na reguláciu KAM zamerať z rôznych stránok.

Jednou z nich je legislatíva. Je žiaduce zhodnotiť, akým spôsobom je možné jednotlivé metódy legálne praktizovať, napriek tomu, že nie sú uzákonnené. Tiež je vhodné preskúmať a zhodnotiť dôležitosť právnej zodpovednosti terapeutov jednotlivých metód pri poškodení klienta, či dôležitosť trestnej bezúhonnosti KAM terapeutov.

Prínosom by bolo aj ďalšie hodnotenie špecializované na dostupnosť odbornej literatúry s KAM tématikou v slovenčine. Tiež detailnejšie hodnotenie obsahu, náročnosti, dĺžky a teda kvality kurzov.

Výber metód v tejto diplomovej práci bol obmedzený a nezahŕňal všetky KAM metódy. Metódy boli vybrané podľa najpopulárnejších metód v Českej republike, keďže sa doposiaľ nikto nezaoberal prevalenciou KAM metód na Slovensku a z dôvodu porovnania vybraných KAM metód medzi Českou republikou a Slovenskom [105].

V Českej republike prebehla podobná štúdia totožných KAM metód. V nasledujúcom odstavci bude priamo porovnaná regulácia KAM metód v ČR a na Slovensku podľa kritérií stanovených v tejto diplomovej práci. Vybrané boli najpoužívanejšie metódy podľa výskumného projektu CAMbrella [11].

Akupunktúru môžu v ČR aj na Slovensku poskytovať lekári aj praktici tradičnej čínskej medicíny. V ČR môžu študovať lekári na Inštitúte postgraduálneho vzdelávania, na Slovensku poskytuje vzdelávanie lekárom Slovenská zdravotnícka univerzita. Akupunktúru na

Slovensku na rozdiel od ČR reguluje profesijná organizácia Slovenská spoločnosť akupunktúry Slovenskej lekárskej spoločnosti [114].

Ájurvéda je v ČR na rozdiel od Slovenska regulovaná, a to Českou asociáciou ájurvédy, ktorá špecifikuje požiadavky na vzdelanie [114].

Antropozofická medicína na Slovensku a v Českej republike je regulovaná podobným spôsobom. V oboch krajinách existujú antropozofické spoločnosti, Slovenská antropozofická spoločnosť a Antropozofická spoločnosť Českej republiky. Rovnako by mali antropozofickú medicínu poskytovať v oboch krajinách len lekári s postgraduálnym vzdelaním v tomto odbore [114].

Rozdiel medzi reguláciou chiropraxie medzi krajinami je, že na Slovensku neponúka žiadna vzdelávacia inštitúcia postgraduálne vzdelávanie pre lekárov v oblasti chiropraxie. V ČR je regulovaná Českou lekárskou komorou, na Slovensku je regulovaná jedine všeobecným právom a zákonom 422/2015 Z.z. o uznávaní dokladov o vzdelaní a o uznávaní odborných kvalifikácií a o zmene a doplnení niektorých zákonov [108]. V Českej republike ju poskytujú najmä lekári a fyzioterapeuti, na Slovensku lekári so vzdelaním zo zahraničných škôl, ale aj absolventi kurzov chiropraxie či už zahraničných alebo slovenských [114]. V slovenskej legislatíve profesia chiropraktik neexistuje.

Fytoterapia na Slovensku bola v tejto diplomovej práci označená za regulovanú metódu, keďže čiastočne splnila stanovené kritériá. Na rozdiel od Českej republiky, kde regulovaná nie je. Profesia fytoterapeut nie je klasifikovaná ani v jednej z krajín, môžu ju poskytovať rôzni terapeuti KAM aj lekári [114].

Aj v ČR aj na Slovensku je profesia masér regulovaná a registrovaná v EÚ databáze regulovaných profesií. V ČR tiež reguluje masérov Asociácia českých masérov a na Slovensku masérov reguluje Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov. Na Slovensku však masáže mimo zdravotníctva môžu ponúkať aj absolventi kurzov, ktorí nie sú momentálne nijak regulovaní.

Homeopatia je regulovaná podobne v oboch krajinách, a to Slovenskou komorou homeopatov a Českou komorou klasickej homeopatie, v ktorých registrácia je nepovinná. Tiež jej praktizovanie nie je zákonom v oboch krajinách pre nikoho zakázané.

Naturopatia je v Českej republike na rozdiel od Slovenska regulovanou metódou. Reguluje ju Česká naturopatická spoločnosť, podliehajúca medzinárodným normám, kdežto

na Slovensku je len skupina naturopatov, Naturopatická poradňa, ktorá nesplňa žiadne stanovené normy.

Osteopatia nie je regulovaná ani v jednej z krajín. Určitá miera regulácia môže byť poskytnutá HT inštitútom, ktorý postgraduálne vzdeláva lekárov a fyzioterapeutov v ČR [114]. Na Slovensku neexistuje inštitúcia poskytujúca vzdelanie v oblasti osteopatie.

V ČR je tradičná čínska medicína regulovaná Komorou tradičnej čínskej medicíny, v ktorej členstvo je dobrovoľné a podlieha medzinárodným normám [114]. Na Slovensku neexistuje komora TČM, ale určitú mieru regulácie tradičnej čínskej medicíny na Slovensku zabezpečuje Ústav tradičnej čínskej medicíny Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave a tiež ju reguluje spoločnosť SINBIOS.

Na základe porovnania regulácie konkrétnych deviatich KAM metód sa dá konštatovať, že regulácia na Slovensku a v Českej republike je veľmi podobná. KAM metódy vybrané výskumným projektom CAMbrella patria k najpoužívanejším v Európe a kedže ČR a Slovensko sú si blízke nie len vzdialenosťou, ale aj slegislatívou je tento výsledok pravdepodobný.

V štúdii pre ČR, ktorá bola zameraná na totožné KAM metódy, ktoré boli hodnotené na základe rovnakých kritérií ako v tejto diplomovej práci, celkom 20 metód v splnilo kritériá na viac ako 50 %. Na Slovensku ich bolo 16. V Českej republike získalo skóre 0 bodov len 5 KAM metód, na rozdiel od Slovenska, kde skóre 0 bodov získalo až 15 metód, čo je dosť zásadným ukazovateľom rozdielu v regulácii.

V kategórií manipulatívnych techník získali masáže na Slovensku aj v ČR v hodnotení stanovených kritérií rovnaké skóre 7 bodov, čo odpovedá splneniu kritérií na 70 %. Jóga, ako jedna z najpoužívaneších metód v ČR získala v Čechách 6 bodov, na Slovensku bola ohodnotená na 7 bodov a splnila tak viac stanovených kritérií ako v ČR [114].

V kategórii ucelených terapeutických systémov získala homeopatia v ČR 8,5 boda, na Slovensku o bod menej, 7,5 boda a to znamená, že v ČR splnila kritériá o 10 % viac ako na Slovensku. Tradičná čínska medicína získala v oboch krajinách 7 bodov, jej regulácia je ohodnotená rovnako a splnila kritériá na 70 %. Úplne najvyššie skóre 9 bodov získala muzikoterapia aj na Slovensku aj v ČR, splnila kritéria v oboch krajinách na 90 %. Arteterapia a dramaterapia získali v ČR 8 bodov, na Slovensku získala arteterapia 7,5 boda a dramaterapia

bola vyčlenená z hodnotenia, pretože sa na Slovensku nie je nevyužíva a neexistujú informácie o poskytovaní tejto terapie na Slovensku [114].

V štúdii pre ČR bolo hodnotených celkovo 72 metód, na Slovensku 69 vybraných metód. Najviac zvolených metód, necelých 90 % v Českej republike splnilo kritérium požiadavky k výkonu praxe. To znamená, že skoro u 90 % metód musia mať terapeuti absolvovaní kurz na získanie certifikátu. Na Slovensku splnilo najviac metód až 68 %, kritérium kurzu s medzinárodným uznaním, na rozdiel od ČR, kde toto kritérium splnilo okolo 56 % metód. Na Slovensku kritérium požiadaviek k výkonu praxe splnilo 67 % metód. Kritérium jednotnej kvalifikácie v ČR splnilo viac metód, 51 %, na rozdiel od Slovenska, kde toto kritérium splnilo 39 % vybraných KAM metód. Kritérium skúšky overujúcej spôsobilosť pre danú profesiu znova splnilo viac metód v ČR, čo činí 43 %, na Slovensku toto kritérium splnilo 38 % skúmaných metód. Kritérium odbornej spoločnosti pre danú profesiu splnilo na Slovensku 35 % metód, kdežto v ČR 25 % metód rovnako ako profesijnú komoru v ČR malo 25% metód. Na Slovensku bola zistená existencia profesijnej komory u 23 % metód. Bod v hodnotení kritéria medzinárodnej asociácie získalo na Slovensku až 25 % metód na rozdiel od ČR, kde ich bolo len 14 %. Kurzy akreditované Ministerstvom školstva má na Slovensku 13 % zvolených metód a v ČR 17 % KAM metód. Etický kódex profesie malo na Slovensku 12 % metód, v ČR až 21 % metód. Jednotlivé profesijné organizácie na Slovensku zabezpečujú celoživotné vzdelanie 7 % vybraným metódam, v ČR je ich až 21 %. Povinnú registráciu v profesijných organizáciách má na Slovensku len 1,5 % metód a v ČR nedostala 0,5 boda za toto kritérium žiadna vybraná KAM metóda.

Na základe súhrnného hodnotenia má vyšší stupeň regulácie KAM metód vo všeobecnosti pravdepodobne ČR. Mnohé kurzy a vzdelávacie inštitúcie navštevujú slovenskí záujemcovia o metódy práve v ČR, kedže na Slovensku zatiaľ neexistujú.

Veľké pozitívum je, že existujú mnohé prepojenia medzi týmito sesterskými krajinami aj v rámci KAM metód. Sú nimi napríklad spolupracujúce odborné spoločnosti, či vzdelávacie inštitúcie na Slovensku umožňujúce poskytovanie kurzov českými lektormi.

5 ZÁVER

Cieľom mojej diplomovej práce bolo zistiť reguláciu komplementárnej a alternatívnej medicíny na Slovensku. Zistovala som to na základe 11 kritérií, ktoré sú kladené na zdravotnícke nelekárske profesie.

Maximálne bolo možné získať 10 bodov, no žiadna z metód nedosiahla toto maximum. Najvyšší počet 9 bodov získali metódy muzikoterapia a športový osobný tréner. Najnižšie skóré 0 bodov získali metódy: Alexandrova technika, AFT metóda, Buteyko dýchanie, EFT metóda, Feldenfraisova metóda, Hagioterapia, Holotropné dýchanie, Hopono pono, Metóda RUŠ, Mohendžodáro, Parapsychológia, Rebalancing, Rodinné konštalácie, Rolfing a Tibetská medicína, čo predstavuje viac ako 22 % zo študovaných metód. Dokopy 16 metód splnilo kritéria na viac ako 50 %.

Podľa dosiahnutého priemerného skóre, najvyššie priemerné skóré 5,5 boda získala kategória medicína založena na energii, najvyšie skóré získala metóda Reiki. Bola z hodnotených metód jediná v tejto kategórii. Najnižšie priemerné skóré 2,4 boda získala kategória manipulatívne techniky, kde patria najmä jednotlivé masáže, ktoré boli často ohodnotené maximálne 2 bodmi.

V kritériu kurzu s medzinárodným uznaním, získalo 0,5 boda až 68 % hodnotených metód. Najmenej metód, len 1,5 % získalo 1 bod v kritériu povinnosť registrácie kvalifikovaných osôb v profesijnej organizácii.

Táto diplomová práca môže byť prínosná pre terapeutov a klientov KAM metód hlavne prakticky. Klienti KAM metód sa môžu prostredníctvom tejto diplomovej práce informovať nakoľko je daný terapeut kvalifikovaný, či má dostatočné požadované vzdelanie alebo či vzdelanie súhlasí s normami v zahraničí. Vďaka týmto informáciám môže klient predísť riziku narazenia na nekvalifikovaného prípadne nedostatočne vzdelaného terapeuta, zvýši sa tak nepriamo bezpečnosť klienta KAM metód. Tak isto ponúka všeobecné informácie užitočné pre terapeutov KAM o inštitúciách, možnostiach vzdelávania a medzinárodnosti certifikátov v rámci Slovenska a v blízkom zahraničí.

Bolo by prínosné pokračovať vo výskume so zameraním na odbornosť literatúry, náročnosť skúšok na kurzoch či celkový obsah kurzov.

Kedže popularita KAM značne stúpa aj na Slovensku, dá sa predpokladať, že sa situácia v regulácii KAM bude priebežne meniť.

6 ZOZNAM LITERATÚRY

- [1] What is CAM? *Apa.org* [online]. Washington, 2004 [cit. 2017-07-07]. Dostupné z: <http://www.apa.org/monitor/jun04/cam.aspx>
- [2] *Alternativní medicína (CAM) ve světě*. Praha: Tomáš Pfeiffer, nakladatelství Dimenze 2+2, pro Nadační fond Jozefa Zezulky, 2016. ISBN 978-80-85238-74-7.
- [3] The regulatory status of Complementary and Alternative Medicine for medical doctors in Europe. *Camdoc.eu* [online]. Brussels [cit. 2017-07-07]. Dostupné z: <http://www.camdoc.eu/Survey/Introduction.html>
- [4] CUELLAR, Norma G. *Conversations in complementary and alternative medicine: insights and perspectives from leading practitioners*. Sudbury, Mass.: Jones and Bartlett, c2006. ISBN 978-0-7637-3888-4.
- [5] Traditional Medicine: Definition [online]. Geneva, 2017 [cit. 2017-07-04]. Dostupné z: <http://who.int/medicines/areas/traditional/definitions/en/>
- [6] Complementary and Alternative Medicine CAM - for a healthier Europe: What is CAM? [online]. Brussels [cit. 2017-07-04]. Dostupné z: <http://www.cam-europe.eu/cam-definition.php>
- [7] Collection Development Manual: Complementary and Alternative Medicine [online]. Maryland, 10/08/03n. 1. [cit. 2017-07-04]. Dostupné z: <https://www.nlm.nih.gov/tsd/acquisitions/cdm/subjects24.html>
- [8] CAM Professionals Right to Work - EFCAM [online]. Brussels [cit. 2017-07-05]. Dostupné z: <http://www.efcam.eu/cam-regulation/cam-professionals-right-to-work/>
- [9] CAM Regulation: Regulation of CAM practice [online]. Brussels [cit. 2017-07-05]. Dostupné z: <http://www.cam-europe.eu/cam-regulation.php>
- [10] WHO. *WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023* [online]. ISBN 978 92 4 150609 0. [cit. 2017-07-05]. http://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm_strategy14_23/en/
- [11] Legal status and regulation of CAM in Europe: Part I - *CAM regulations in the European countries* [online]. Norway, 2012 [cit. 2017-07-05]. Dostupné z: http://www.cam-europe.eu/dms/files/CAMBrella_Reports/CAMBrella-WP2-part_1final.pdf
- [12] Health Service Delivery Profile Australia: *Compiled in collaboration between WHO and Australian Institute of Health and Welfare* [online]. 2012 [cit. 2017-07-05].

Dostupné z: http://www.wpro.who.int/health_services/service_delivery_profile_australia.pdf?ua=1

[13] Legal Status of Traditional Medicine and Complementary/Alternative Medicine: A Worldwide Review [online]. 2001 [cit. 2017-07-05]. Dostupné z: <http://apps.who.int/medicinedocs/pdf/h2943e/h2943e.pdf>

[14] TCM REGULATION IN CANADA: *Acupuncture and Traditional Chinese Medicine (TCM) Regulation in Canada* [online]. Ontario [cit. 2017-07-05]. Dostupné z: <http://www.cmaac.ca/public/tcm-regulation-in-canada>

[15] Zákon č. 576/2004 Z. z.: *Zákon o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov* [online]. [cit. 2017-07-05]. Dostupné z: <http://www.zakonypreldi.sk/zz/2004-576>

[16] *ZDRAVOTNÍCKE REGULOVANÉ POVOLANIA* [online]. Bratislava [cit. 2017-07-05]. Dostupné z: https://www.minedu.sk/data/files/2046_zdravotnicke-regulovane-povolania.pdf

[17] Zákon č. 300/2005 Z. z.: Trestný zákon. *Zákony pre ľudí* [online]. 2005 [cit. 2017-07-05]. Dostupné z: <http://www.zakonypreldi.sk/zz/2005-300>

[18] 348/2008 Z.z. ÚZ zákona o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon). *Noveaspi.sk* [online]. 2008 [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: <http://www.noveaspi.sk/products/lawText/1/67517/1/2>

[19] *AFT - TERAPIE PŘITAHOVACÍCH POLÍ* [online]. [cit. 2017-04-07]. Dostupné z: <http://www.terapie-aft.cz/clanek-aft.pdf>

[20] Vnitřní roviny lidské inteligence [online]. [cit. 2017-04-07]. Dostupné z: <http://dai.fmph.uniba.sk/events/kuz2009/prispevky-pdf/sedlackova.pdf>

[21] Dr. Kurt Ebert, Terapie Přitahovacích polí - AFT. *Vimeo.com* [online]. 2014 [cit. 2017-04-07]. Dostupné z: <https://vimeo.com/album/2962573/video/103114452>

[22] AFT - Terapie přitahovacích polí. *Psychologie-zdravi.cz* [online]. 2017 [cit. 2017-04-07]. Dostupné z: <http://www.psychologie-zdravi.cz/aft-terapie-pritahovacich-polii>

[23] MCINTYRE, Anne. *Ájurvéda od A do Z: kompletní průvodce ájurvédským léčením*. V Praze: Metafora, 2013. ISBN 978-80-7359-357-5.

[24] DAHANUKAR, Sharadini A. a Urmila M. THATTE. *Návrat k ájurvédě: ájurvéda ve světle moderní medicíny*. Praha: Maitrea, 2013. Ájurvéda. ISBN 9788087249482.

- [25] ALTHER, Jean-Ernest. *Encyklopedie alternativní medicíny: praktický průvodce přírodními léčebnými postupy*. Praha: Reader's Digest, 2010. ISBN 9788074060908.
- [26] 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.
- [27] KOLSTER, Bernard C. a Astrid WASKOWIAK. *Velký atlas akupresury*. Olomouc: Fontána, c2006. ISBN 80-7336-253-8.
- [28] HORÁKOVÁ, Aneta. *Akupresura jako léčebná metoda pro odstranění primárních bolestí hlavy* [online]. Zlín, 2010 [cit. 2017-07-06]. Dostupné z: https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/8333/horáková_2009_bp.pdf?sequence=1. Bakalářská práce.
- [29] MAREK, Jiří. *Akupresura a přírodní prostředky v první pomoci některých náhlých stavů a onemocnění*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2016. ISBN 978-80-7387-958-7.
- [30] Rodinná encyklopedie alternativní medicíny. Redaktor Jan ZELENKA. Praha: Reader's Digest Výběr, 1997. ISBN 80-902069-3-x.
- [31] ZIMMERMAN, Daniel. *ALEXANDEROVA TECHNIKA* [Word súbor]. Olomouc, 2007 [cit. 2017-05-06]. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- [32] BRENNAN, Richard. Správné držení těla: jak se zbavit bolestí páteře, napětí a stresu. V Praze: Slovart, 2014. ISBN 978-80-7391-852-1.
- [33] Antropozofia. *Antropozofia.sk* [online]. Bratislava [cit. 2017-07-06]. Dostupné z: http://www.antropozofia.sk/?page_id=120
- [34] Philipp Terč. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-07-06]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Philipp_Terč
- [35] VALUE-ADDED PRODUCTS FROM BEEKEEPING. *Fao.org* [online]. Agriculture and Consumer Protection [cit. 2017-05-06]. Dostupné z: <http://www.fao.org/docrep/w0076e/w0076e03.htm>
- [36] What are the side effects for Apitherapy? *Answers.webmd.com* [online]. 2010 [cit. 2017-05-06]. Dostupné z: <http://answers.webmd.com/answers/1189388/what-are-the-side-effects-for>

[37] History of Essential Oils. *Essanteorganics.com* [online]. [cit. 2017-05-06].

Dostupné z: http://www.essanteorganics.com/Portals/0/History_of_Essential_Oils.pdf

[38] História arteterapie na Slovensku. *Art-therapy.sk* [online]. 2013 [cit. 2017-07-08].

Dostupné z: <http://art-therapy.sk/historia-art-therapie/>

[39] MEYER, Hermann. *Astrologie a psychologie: nová synhesa*. Dotisk 1. vyd. Praha: Sagittarius, 1997.

[40] Astrológia. *Integra.fost.sk* [online]. Banská Bystrica: o. z. Integra – Centrum prevencie v oblasti siekty, 2005 [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: <http://www.integra.fost.sk/clanky/astrologia.pdf>

[41] DALICHOW, Irene a Mike BOOTH. *Aura-soma: léčení barvou a energií rostlin a drahokamů*. 2. vyd. Praha: Alternativa, 2001. ISBN 80-85993-14-7.

[42] Aura-soma. *Aura-soma.cz* [online]. Praha [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: <http://www.aura-soma.cz/článek/často-kladené-otázky>

[43] HAŠTO, Jozef. *Autogénný tréning: nácvik koncentratívneho sebauvolnenia : základné informácie pre cvičencov*. Trenčín: Psychiatrické oddelenie, 1990.

[44] Autogenní tréning. *is.muni.cz* [online]. Bystřice pod Hostýnem, 2006 [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1421/podzim2006/PSB_203/2612511/AT_5P.pdf?fakulta=1421;obdobi=3463;studium=156313;kod=PSB_203;lang=cs

[45] ČEHOVSKÝ, Jiří. *Autopatie: cesta k tělesné a duševní harmonii*. Praha: Alternativa, 2003. ISBN 80-85993-71-6.

[46] Autopatie, zapomenutá metoda. *Autopatie.cz* [online]. Praha, 2013 [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: <http://www.autopatie.cz/autopatie-zapomenuta-metoda/>

[47] KEDY A PREČO UŽÍVAŤ BACHOVE KVETOVÉ ESENCIE: 9 otázok a odpovedí ako dostať do súladu telo a dušu pomocou Bachových kvetov. *Bachovekvetybratislava.sk* [online]. Bratislava [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: <http://www.bachovekvetybratislava.sk/E-book.pdf>

[48] PIOTROWSKI-MANZ, Hedwig. *Léčení baňkováním: diagnostika, aplikace, techniky*. Olomouc: Fontána, c2014. ISBN 978-80-7336-750-3.

[49] Biofeedback v liečbe a prevencii [online]. Veľký Krtíš, 2014 [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: http://voxpsyche.eu/prezentacie/biofeedback_v_liecbe_a_prevencii.pdf

- [50] YUCHA, Carolyn a Christopher GILBERT. *Evidence-based practice in biofeedback and neurofeedback*. Wheat Ridge, CO: AAPB, 2004. ISBN 9781887114080.
- [51] OULEHLOVÁ, Ludmila. *Metoda EEG Biofeedback a její využití ve speciální pedagogice* [online]. Brno, 2008 [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/174049/pedf_b/Bakalarska_prace_Oulehlova.pdf. Bakalářská práce.
- [52] FREJ, David. *Detoxikace pro dlouhý život: praktický průvodce pro odstranění toxických látek*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-698-2.
- [53] *The History of Detox – and Why It's Not a Fad*. Drhardick.com [online]. London, 2016 [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: <http://drhardick.com/history-of-detox>
- [54] PROUZOVÁ, Zuzana. *Dornova metoda*. Křenovice: Aplaus, 2011. ISBN 978-80-254-9568-1.
- [55] Dornova metoda PLUS - DORNPLUS a Breussova masáž - nejúčinnější pomoc při bolestech zad a kloubů!. *Dornova-metoda.com* [online]. Dubné, 2013 [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: <http://dornova-metoda.com>
- [56] VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1819-4.
- [57] KATAYAMA, Zdena. *Univerzální léčebná metoda EFT: příslib psychického a fyzického zdraví pro každého*. [Česko: s.n.], c2009. ISBN 978-80-254-4213-5.
- [58] FROLOV, Vladimir Fedorovič. *Endogenní dýchání: medicína třetího tisíciletí : efektivní technika pro zajištění zdraví, mládí a dlouhověkosti*. Praha: Stratos, c2008. ISBN 80-85962-12-8.
- [59] <Http://www.joalis.sk/?preparaty>. *Joalis.sk* [online]. 2012 [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: <http://www.joalis.sk/?poradna&gid=3>
- [60] C.I.C. - řízená a kontrolovaná očistaunikátními informačními preparáty. *Eccklub.cz* [online]. 2012 [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: <http://www.eccklub.cz/vCategory/3.html>
- [61] BEZDĚK, Ctibor Hugo. *Etikoterapie: záhada nemoci a smrti*. 5., opr. a rozš. vyd. Olomouc: Fontána, c2007. ISBN 978-80-7336-370-3.
- [62] VELEMÍNSKÝ, Miloš. *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*. České Budějovice: Dona, 2007. ISBN 978-80-7322-109-6.

- [63] BROWN, Simon. *Feng-shui od A do Z: prastaré umění schopné vnést harmonii, zdraví a štěstí i do moderních prostor a do života* : [ukázky zařízení domu, bytu či pracoviště podle zásad Feng-shui]. V Praze: Metafora, 2012. ISBN 978-80-7359-323-0.
- [64] ZENTRICH, Josef Antonín. *Gemmoterapie: přírodní léčba pupeny*. 3. vyd. Praha: Eminent, 2007. ISBN 978-80-7281-321-6.
- [65] ČESNEKOVÁ, Magdalena. Hagioterapie jako dílčí metoda psychoterapie. *Praktický lékař*. 2015, **95**(2), 68-72.
- [66] REMEŠ, Prokop. Hagioterapie - nový směr psychoterapie. *Propsy*. 1998, **4**(4), 16-17.
- [67] HOLLÝ, Karol a Karol HORNÁČEK. *Hipoterapie: léčba pomocí koně*. Ostrava: Montanex, 2005. Kůň v životě člověka. ISBN 80-7225-190-2.
- [68] STUMPF, Werner. *Homeopatie*. Praha: Jan Vašut, 2009. ISBN 978-80-7236-691-0.
- [69] CO JE HO'OPONOPONO. *Hooponopono.cz* [online]. [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: <http://www.hooponopono.cz/o-hooponopono/>
- [70] Morrnah Simeona. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Morrnah_Simeona
- [71] ELIS, Jiří. Kampo - tradiční japonská medicína. *Praktický lékař*. 1992, **72**(8), 306-307.
- [72] KNEIPP, Sebastian. *Léčení podle Kneippa*. Vizovice: Lípa, 2009. ISBN 978-80-87206-02-7.
- [73] ŠMUK, MUDr. Lubomír a Ing. Petr Strnad. LOKÁLNÍ KRYOTERAPIE A CELOTĚLOVÁ TERAPIE CHLADEM JAKO ALTERNATIVA A DOPLNĚK LÉČBY BOLESTIVÝCH ONEMOCNĚNÍ POHYBOVÉHO ÚSTROJÍ. Interní Medicína [online]. 2008, 10(9), 1-3 [cit. 2017-07-09]. Dostupné z : www.mrazleci.cz/polarium_download_studie.pdf.htm
- [74] The Effects of Cryotherapy on Proprioception System. *Ncbi.nlm.nih.gov* [online]. Katowice: Mariusz Paweł Furmanek, 2014 [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4244933/>

[75] Celotělová chladová terapie (C.C.H.T.) v chladové komoře s teplotou - 110° C. *Kryokomora.cz* [online]. 2009 [cit. 2017-07-09]. Dostupné z: <http://www.kryokomora.cz/klinicke-zkusenosti.html>

[76] FERRÉ, Carl. *Makrobiotika*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, 2007. ISBN 978-80-7349-074-4.

[77] JOHARI, Harish. *Ajurvédská masáž: tradiční indické techniky harmonizující tělo a mysl*. Praha: Pragma, 2002. ISBN 80-7205-838-x.

[78] Anticellulite massage. *Kosmeetikakool.ee* [online]. Riga: AGITA CIMOSHKA, 2013 [cit. 2017-07-09]. Dostupné z: http://www.kosmeetikakool.ee/ul/Anti-cellulite_manual_massage_Student_research.pdf

[79] NEJEDLÝ, Karel. *Metoda RUŠ, aneb, Já to mám jinak*. Třetí upravené a rozšířené vydání. Sluhy: [RUŠ], 2015. ISBN 978-80-260-8965-0.

[80] Modlitba. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-07-10]. Dostupné z: <https://sk.wikipedia.org/wiki/Modlitba>

[81] PSYCHOLOGIE (A) NÁBOŽENSTVÍ. *Rican.sweb.cz* [online]. Praha: Pavel Říčan, 1996 [cit. 2017-07-10]. Dostupné z: <http://rican.sweb.cz/clanky/07psycharel.htm>

[82] Téma: Môže viera fyzicky uzdravovať? *www.postoj.sk* [online]. Bratislava: Konzervatívny denník Postoj, 2011 [cit. 2017-07-10]. Dostupné z: <https://www.postoj.sk/2088/tema-moze-viera-fyzicky-uzdravovat>

[83] BALLING, Adalbert Ludwig. *Léčivá síla modlitby: léčba modlitbou : modlitba a uzdravení : modlitba pomáhá uzdravovať*. Přeložil Marie ROUBALOVÁ, ilustroval Kateřina ZEDÍNKOVÁ. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. ISBN 80-7192-162-9.

[84] MOHENDŽODÁRO - TANTRA-JÓGA PRO ŽENY: Mohendžodáro je rituálem a receptem pro věčné mládí. *www.mohendzodaro.eu* [online]. Brno, ©2017 [cit. 2017-07-10]. Dostupné z: <http://www.mohendzodaro.eu/co-je-mohendzodaro/>

[85] Ásany (Pozície). *Tereza-ruth.webnode.sk* [online]. Bratislava: Tereza Ruth, ©2013 [cit. 2017-07-10]. Dostupné z: <http://terezaruth.webnode.sk/mohendzodaro/asany/>

[86] NOVOTNÁ, Jarmila a Jan DOBIÁŠ. *Metoda Ludmily Mojžíšové: praktická cvičení*. 2. vyd. Praha: XYZ, 2012. ISBN 978-80-7388-653-0.

- [87] ČERNÝ, Vojtěch a Miroslav HAJDUK. *Rodinné konstelace: psychoterapie a spiritualita*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3165-7.
- [88] VESELÝ, Milan. Ozonová terapie. *Regena*. 1997, 7(5), 14.
- [89] Historie ozónové terapie. www.srt.cz [online]. Praha: MUDr. Milan Veselý, ©2006 [cit. 2017-07-10]. Dostupné z: <http://www.srt.cz/p/historie-ozonove-terapie>
- [90] NIELSEN, Libuše. *Parapsychologie: vzdělávací kurs parapsychologie a rozvoj vlastních paranormálních schopností*. Plzeň: Nava, 1996. ISBN 80-85254-88-3.
- [91] Rebalancing, hluboká práca s tělem. *Regena*. 2004, 14(5), 32.
- [92] KLOUD, Pavel. Masáž Lomi lomi. *Podiatrické listy*. 2007, 2007(2), 10-12.
- [93] SEDMÍK, Jan. *Masáže od A do Z*. Praha: NS Svoboda, 2008. ISBN 978-80-205-0599-6.
- [94] HLUBINNÁ ABREAKTIVNÍ PSYCHOTERAPIE. www.dragomericky.cz [online]. Česká republika: Andrej Dragomirecký [cit. 2017-07-11]. Dostupné z: http://www.dragomericky.cz/novy/index.php?option=com_content&view=article&id=48&Itemid=53
- [95] SILVA, José, Robert B. STONE a Pavel CHÝLE. *Silvova metoda kontroly mysli pro manažery, podnikatele a obchodníky*. Praha: Pragma, 1995. ISBN 80-85213-84-2.
- [96] CHLUMEC, Karel. Spinal touch - jemný dotek, který vás narovná. *Regenerace*. 2010, 18(8), 44-45.
- [97] SCHRÖTTER, Josef. *Praktický Su-Jok: zdraví na ruce*. Praha: Eminent, 2014. ISBN 978-80-7281-476-3.
- [98] DUBOIS, Thomas A. *Úvod do šamanismu*. Praha: Volvox Globator, 2011. Diagramma. ISBN 978-80-7207-801-1.
- [99] TULISOVÁ, Zuzana. *Osobní trenér ve fitness* [online]. Brno, 2009 [cit. 2017-07-11]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/102377/fsp_m/DP_Osobni_trener.pdf. Diplomová práca. MASARYKOVA UNIVERZITA. Vedoucí práce Doc. PhDr. Bohumíra Lazarová, PhD.
- [100] Terapia pevným objetím podle Jiřiny Prekop: očima zástanců. *Psychoterapie*. 2009, 3(3-4), 214-219.
- [101] Tibetské lidové léčitelství. Brno: MOBA, 2001. ISBN 80-243-0832-0.

- [102] MALACHOV, Gennadij Petrovič. *Urinoterapie: lék z vlastní čistírny : teorie*. Bratislava: Eugenika, 2007. ISBN 978-80-89227-98-3.
- [103] CERULA, Marek. Ušní a tělové svíce. *Meduňka*. 2013, 2013(5), 9.
- [104] MARTINEC, David. *Poradce pro výživu: otázky práce s klientem* [online]. Brno, 2006 [cit. 2017-07-11]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/102277/fsp_b/Poradce_pro_vyzivu_III.pdf. Bakalářská práce. MASARYKOVA UNIVERZITA. Vedoucí práce Doc. PhDr. Bohumíra Lazarová, PhD.
- [105] 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.
- [106] Certain Categories of Complementary Therapies Appear To Benefit Older Adults. www.nccih.nih.gov [online]. Maryland: National Center for Complementary and Integrative Health, 2010 [cit. 2017-07-11]. Dostupné z: <https://nccih.nih.gov/research/results/spotlight/070810.htm>
- [107] Zákon č. 578/2004 Z. z.: Zákon o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch, stavovských organizáciách v zdravotníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov. www.zakonypreludi.sk [online]. Bratislava: Národná rada Slovenskej republiky, 2004 [cit. 2017-07-11]. Dostupné z: <http://www.zakonypreludi.sk/zz/2004-578>
- [108] Zákon č. 422/2015 Z. z.: Zákon o uznávaní dokladov o vzdelaní a o uznávaní odborných kvalifikácií a o zmene a doplnení niektorých zákonov. www.zakonypreludi.sk [online]. Bratislava: Národná rada Slovenskej republiky, 2015 [cit. 2017-07-11]. Dostupné z: <http://www.zakonypreludi.sk/zz/2015-422>
- [109] Zákon č. 576/2004 Z. z.: Zákon o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov. www.zakonypreludi.sk [online]. Bratislava: Národná rada Slovenskej republiky, 2004 [cit. 2017-07-11]. Dostupné z: <http://www.zakonypreludi.sk/zz/2004-576>
- [110] SMERNICA EURÓPSKEHO PARLAMENTU A RADY 2005/36/ES: zo 7. septembra 2005 o uznávaní odborných kvalifikácií. [www.eur-lex.europa.eu](http://eur-lex.europa.eu) [online]. Straßburg: Európsky parlament a Rada, 2005 [cit. 2017-07-11]. Dostupné z: <http://eur-lex.europa.eu>

lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/?qid=1482841566748&uri=CELEX:02005L0036-20160524

[111] Zákon č. 152/1995 Z. z.: Zákon Národnej rady Slovenskej republiky o potravinách. *Zakonypreludi.sk* [online]. Bratislava: Národná rada Slovenskej republiky, 1995 [cit. 2017-07-09]. Dostupné z: <http://www.zakonypreludi.sk/zz/1995-152>

[112] Štúdium Tradičnej čínskej medicíny odbor Akupunktúra. *Studia.sk* [online]. Bratislava: Sinbios, Sinobiologická spoločnosť na Slovensku, 2016 [cit. 2017-07-09]. Dostupné z: <https://www.studia.sk/d-71054/studium-tradicnej-cinskej-mediciny-odbor-akupunktura-studium-praha-6>

[113] Nariadenie vlády č. 513/2011 Z. z.: Nariadenie vlády Slovenskej republiky o používaní profesijných titulov a ich skratiek viažúcich sa na odbornú spôsobilosť na výkon zdravotníckeho povolania. *Zakonypreludi.sk* [online]. Bratislava: Národná rada, 2011 [cit. 2017-07-09]. Dostupné z: <http://www.zakonypreludi.sk/zz/2011-513>

[114] ŠKULKOVÁ, Eva. *Regulace integrativní a komplementární medicíny* [online]. 2017 [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/171255>. Vedoucí práce Jitka Pokladníková.

[115] Užitečné odkazy. *www.ebstyle.cz* [online]. Hradec Králové, ©2013-2017 [cit. 2017-07-14]. Dostupné z: <http://www.ebstyle.cz/cs/uzitecne-odkazy>

7 ZOZNAM TABULIEK

Tabuľka č. 1: Zoznam kritérií pre hodnotenie regulácie

Tabuľka č. 2: Regulácia vybraných KAM metód na Slovensku (n=69)

Tabuľka č. 3: Hodnotenie stupňa regulácie vybraných KAM metód podľa KAM kritérií
(n=68)

Tabuľka č. 4: Top 10 najviac regulovaných KAM metód na Slovensku

Tabuľka č. 5: Hodnotenie regulácie jednotlivých masáží podľa stanovených kritérií
(n=16)

8 ZOZNAM GRAFOV

Graf č.1: Stupeň regulácie vybraných KAM metód podľa stanovených kritérií (n=69)

9 ZOZNAM SKRATIEK

- AAA - aktivita pomocou zvieratá
AAE - vzdelávanie pomocou zvieratá
AAT - terapia pomocou zvieratá
ACSTA - Americká asociácia kranio-sakrálnej terapie
AFT - terapia príťahovacích polí
ASA - Asociácia slovenských aretetrapiet
ASIACT - Medzinárodná akadémia darebných techník
ATTM - Akadémia tradičnej tibetskej medicíny
CAA - Česká asociácia ájurvédy
C.I.C. - kontrolovaná detoxikácia
CIMI - Certifikované inštruktorky masáže batoliat
CIOMS - Rada pre medzinárodné organizácie medicínskych vied
CPME - Stály výbor európskych lekárov
C.R.T. - certifikovaný regresný terapeut
ČSBS - Československá sinbiologická spoločnosť
Dr.TCM - doktor tradičnej čínskej medicíny
ECARTE - Európske kolégium pre vzdelávanie v arteterapii
ECH - Európska komisia pre homeopatiu
EFCAM - Európska federácia pre komplementárnu a alternatívnu medicínu
EFMA - Európske fórum lekárskej asociácie
EFT - technika emočnej slobody
EÚ - Európska únia
ECCH - Európska centrálna rada homeopatov
EUSA - Európska asociácia univerzitného športu
EUY - Európska únia jógy
FISU - Medzinárodná federácia univerzitného športu
FRDI - Medzinárodná hipoterapeutická asociácia
FSS - Nadácia pre štúdium šamanizmu v Európe
IAHE - Medzinárodná alianciou zdravotníckych učiteľov
IAHP - Medzinárodná asociácia zdravotníckych praktikov

IAIM - Medzinárodná organizácia masáže batoliat
IASI - Medzinárodná asociácia štrukturálnych integrácií
IATTM - Medzinárodná akadémia tradičnej tibetskej medicíny
ICF - Medzinárodná federácia koučov
ICH - Medzinárodneá rada pre homeopatiu
IES - International Education Society
IIPA - Medzinárodná asociácia praktikov iridológie
IFSA - International Feng Shui Association
IPMT - Medzinárodný postgraduálny medicínsky tréning
ISJKM - Medzinárodná spoločnosť pre japonskú Kampo medicínu
IVAA - Medzinárodná federácia antropozofických lekárskych asociácií
JS - Jógová spoločnosť
KAM - komplementárna a alternatívna medicína
KST - kranio-sakrálna terapia
MAE - Medicina Alternativa Europe
MAI - Medicina Alternativa International
MŠVVaŠ SR - Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky
MŠMT ČR - Ministerstvo školstva, mládeže a tělovýchovy Českej republiky
NCCAM - Národné centrum pre komplementárnu a alternatívnu medicínu
NCCIH - Národné centrum pre komplementárnu a alternatívnu medicínu
NEAT - Európska skupina arteterapeutov
NHCK - Nórska zdravotná akadémia
NLM - Národná knižnica medicíny
NLP - neurolingvistické programovanie
OUI - Medzinárodná otvorená univerzita
PEFOTS - Paneurópskej federácie spoločnosti TČM
R.Ac. - registrovaný akupunkturista
R.A.I. - Medzinárodná asociácia Reiki
R.TCM.P - registrovaný praktik tradičnej čínskej medicíny
SAJ - Slovenská Asociácia Jógy
SAKH - Slovenská akadémia klasickej homeopatie

SAMT - Slovenská asociácia muzikoterapie
SAPIS - Slovenská apiterapeutická spoločnosť
SAUŠ - Slovenská asociácia univerzitného športu
SAVOJ - Slovenská asociácia výskumu paranormálnych javov
SHA - Slovenská hipoterapeutická spoločnosť
SKH - Slovenská komora homeopatov
SKMTP - Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov
SINBIOS - Sinobiologická spoločnosť
S.I.P.E. - Inštitút pre arteterapiu a artefiletiku
SITH® - Program sebapoznávania prostredníctvom hopono pono
SKIZP - Slovenská komora iných zdravotníckych pracovníkov
SKMMZ - Slovenská komora masérov mimo zdravotníctva
SLHS - Slovenská lekárska homeopatická spoločnosť
SSA SLS - Slovenská lekárska spoločnosť
STAT - Spoločnosť učiteľov Alexandrovej techniky
SZČO - samostatne zárobkovo činná osoba
SZU - Slovenská zdravotnícka univerzita
ŠAH - Školou akútnej homeopatie
TČM - tradičná čínska medicína
TFH - terapia dotyk pre zdrave
TFT - terapia myšlienkových polí
UEMS - Únia európskych medicínskych špecialistov
ÚTČM - Ústav tradičnej čínskej medicíny
Z.z. - zbierka zákonov
ZYQ - Zhong Yuang Qigong
WHO - Svetová zdravotnícka organizácia
WMA - Svetovej zdravotníckej asociácie
WHAO - Svetová organizácia pre informovanosť o homeopatii

ABSTRAKT

REGULÁCIA INTEGRATÍVNEJ A KOMPLEMENTÁRNEJ MEDICÍNY V SLOVENSKEJ REPUBLIKE

Študent: Laura Tudajová

Vedúca DP: PharmDr. Jitka Pokladníková, PhD.

KSKF, Faf v Hradci Králové, UK v Praze, Česká republika

Úvod: Záujem o užívanie komplementarnej a alternatívnej medicíny (KAM) v Slovenskej republike narastá. Neexistujú však žiadne zákony a nariadenia, ktoré by upravovali požiadavky na poskytovanie a odbornosť v KAM.

Ciel: Cieľom diplomovej práce je zhodnotiť reguláciu vybraných metód KAM v Slovenskej republike, na základe kritérií, ktoré sú kladené na zdravotnícke nelekárské profesie.

Metodika: Vybrané KAM metódy boli hodnotené podľa zvolených 11 kritérií. V hodnotení kritérií mohla každá metóda získať maximálne 10 bodov a minimálne 0 bodov. Kritériá mali hodnotu 1 alebo 0,5 boda. Na zhodnotenie bola použitá deskriptívna štatistika, za použitia programu Numbers.

Výsledky: Dokopy bolo skúmaných 97 metód, z toho bolo hodnotených 69 metód podľa stanovených kritérií. Šestnásť metód splnilo kritériá na viac ako 50 %. Najvyššie skóre, 9 bodov, získala muzikoterapia a športový osobný tréner. Najnižší počet bodov, 0, získali metódy: Alexandrova technika, AFT metóda, Buteyko dýchanie, EFT metóda, Feldenkraisova metóda, Hagioterapia, Holotropné dýchanie, Hopono pono, Metóda RUŠ, Mohendžodáro, Parapsychológia, Rebalancing, Rodinné konštalácie, Rolfung a Tibetská medicína, čo predstavuje necelých 22 % zo všetkých študovaných metód. Najvyššie priemerné skóre 5,5 boda získala kategória medicína založená na energii, najnižšie priemerné skóre 2,4 bodov získala kategória manipulatívne techniky. Zo všetkých hodnotených metód 68 % spĺňa kritérium medzinárodného kurzu a len 1,5 % splňa kritérium povinnej registrácie do profesijnej organizácie.

Záver: Regulácia profesií jednotlivých KAM metód je nejednotná, lísi sa výrazne aj medzi Slovenskom a Českou republikou či inými štátmi. Bolo by vhodné pokračovať v ďalšom výskume, aby sa zvýšila bezpečnosť liečby klientov KAM medicíny a vybrané metódy KAM boli viac regulované.

ABSTRACT

REGULATION OF THE INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE IN THE SLOVAK REPUBLIC

Student: Laura Tudajová

Tutor: PharmDr. Jitka Pokladníková, PhD.

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

Background: Interest in the use of complementary and alternative medicine (CAM) in the Slovak Republic is increasing. However, there are no laws and regulations that would regulate the requirements for provision and expertise in the CAM.

Aim: The aim of the diploma thesis is to evaluate the regulation of selected CAM methods in the Slovak Republic, based on the criteria that are placed on medical non-medical professions.

Methods: The selected CAM methods were evaluated according to the eleven selected criteria. In benchmarking, each method could gain a maximum of 10 points and a minimum of 0 points. The criteria had value 1 or 0.5 points. Descriptive statistics were used for evaluation using the Numbers program.

Results: Ninety-seven methods were examined, of which 69 methods were evaluated according to established criteria. Sixteen methods met the criteria to over the 50 %. Highest score, 9 points, received music therapy and a sports personal trainer. The lowest score, 0, obtained the methods: Alexander's technique, AFT method, Buteyko breathing, EFT method, Feldenkrais method, Hagiotherapy, Holotropic breathing, Hopono pono, RUŠ method, Mohendžodar, Parapsychology, Rebalancing, Family installations, Rolfing and Tibetan medicine. Represents less than 22 % of all methods studied. The highest average scores of 5.5 points gained the category of medicine based on energy, the lowest average score of 2.4 points was obtained category of manipulative technique. Of all the evaluated methods, 68 % meets the criterion of the international exchange rate and only 1.5 % fulfills the criterion of compulsory registration in a professional organization.

Conclusion: The regulation of the professions of selected individual CAM methods is inconsistent, it also varies considerably between Slovakia and the Czech Republic or other

states. It would be beneficial to continue with further research to increase the safety of CAM medicine clients and to increase the regulation of selected CAM methods.