

Univerzita Karlova v Praze

Husitská teologická fakulta

Bakalářská práce

Role spirituality v alternativní medicíně

The role of spirituality in alternative medicine

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Zdeněk Vojtíšek, Th.D.

Autor:

Eva Vopálková

2010

Ráda bych poděkovala doc. PhDr. Zdeňku Vojtíškovi, Th.D. za odborné vedení a podnětné rady během psaní mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat Mgr. Ondřeji Vítovi za jeho lásku a péči.

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně a všechny použité zdroje jsou uvedeny v seznamu literatury.

V Praze dne

Eva Vopálková

Abstrakt

Tato práce je literární rešerší, která si klade za cíl zpracovat rozbor části problematiky alternativní medicíny se zaměřením na její duchovní rozměr. Alternativní medicína v současné době tvoří určitý protipól k vědecké a zřejmě v důsledku neschopnosti jejích poskytovatelů vyřešit pacientovy problémy takovým způsobem, jaký by si představoval, lze vysledovat určité tendence k volbě alternativ. Zároveň se ukazuje, že v procesu léčby hrají významnou roli spiritualita a psychologické faktory, čehož různé metody alternativní medicíny využívají. Tyto skutečnosti jsou podrobně rozebrány v prvních částech mé bakalářské práce. Další část se pak věnuje třem vybraným metodám alternativní medicíny, konkrétně homeopatii, akupunkturu a reiki, jejich historii, a v těsné souvislosti s tím dále principům, na kterých zakládají své fungování. V potaz je bráno také kritické hodnocení z pozice zástupců vědecké medicíny.

Klíčová slova: Alternativní medicína, spiritualita, psychosomatika, placebo, homeopatie, akupunktura, reiki

Abstract

This thesis is background research with the aim of analysing a part of the broad issue of alternative medicine with a focus on its spiritual context. Alternative medicine currently plays the role of a counterpart to scientific medicine, and, probably due to inability of its practitioners to provide solutions in a way that would their patients expect, it is possible to observe general trends to search alternatives in medicine. It can be also showed, that spirituality and psychological elements play an important role in medicine, which is also employed by various methods of alternative medicine. These facts are in detail analysed in the first parts of this thesis. The next part follows three selected methods of alternative medicine, namely homeopathy, acupuncture and reiki, their history and, in close relevance, the principles on which these methods function. The critical comments from the position of scientific medicine are also taken into account.

Keywords: Alternative medicine, spirituality, psychosomatics, placebo, homeopathy, acupuncture, reiki

Obsah

Úvod	8
1 Uvedení do problematiky	10
1.1 Definice alternativní medicíny	10
1.2 Hlavní rozdíly mezi alternativní a vědeckou medicínou	11
1.3 Léky versus přírodní preparáty	13
2 Psychosomatika a její souvislost s mechanismy účinků alternativní medicíny .	16
2.1 Placebo efekt a jeho nezastupitelná role v alternativní i vědecké medicíně	18
2.2 Sugescie a její význam v medicíně obecně	19
2.3 Alternativní medicína a možný zesílený placebo efekt	21
3 Spiritualita	22
3.1 Vztah spirituality a zdraví z hlediska dějin	22
3.2 Vztah spirituality a zdraví dnes	24
3.3 Spiritualita v medicíně	25
4 Vybrané metody alternativní medicíny	27
4.1 Homeopatie	27
4.1.1 Spirituální prvky v samotné podstatě homeopatie	27
4.1.2 Základní homeopatické principy	28
4.1.2.1 <i>Similia similibus currantur</i>	29
4.1.2.2 Potenciace a dynamizace	30
4.1.3 Kritika homeopatie	32
4.2 Akupunktura	34
4.2.1 Historie	34
4.2.2 Teorie akupunktury	35
4.2.3 Mechanismus působení akupunktury z pohledu kritiky	38

4.3	Reiki	39
4.3.1	Historie a osoba zakladatele	39
4.3.2	Mechanismus účinku	40
4.3.3	Pět základních principů reiki	41
4.3.4	Nemoc z pohledu reiki	42
4.3.5	Čakry a jejich vztah s reiki	43
4.3.6	Stupně a iniciace reiki	46
4.3.7	Chození po žhavých uhlících jako častá doprovodná aktivita kurzů Reiki	47
4.3.8	Kritika reiki	48
	Závěr	49
	Použitá literatura	52

Úvod

Téma alternativní medicíny jsem si vybrala zejména pro jeho obrovskou aktuálnost. Ze všech stran jsou dnes slyšet názory na odlidštění medicíny, kritiku přístupu lékařů k pacientům a zároveň lze vnímat všudepřítomný boj proti čemukoliv chemickému. Současný koncept zavedeného způsobu léčby a přístupu k pacientovi je zkrátka z nějakého důvodu objektem časté kritiky. Na internetu, v televizi, rádiu, časopisech, ve výlohách obchodů, v knihkupectvích, na ulici, tam všude a zároveň mnohde jinde pak dnes a denně narážíme na informace, nabádající nás například k tomu, abychom den započali vypitím biolektvaru z mladého ječmene, poté si natřeli obličej přírodním krémem s koenzymem Q10, večer šli relaxovat do solné jeskyně, nachlazení zahnali Oscilloccinem, zapili ho nejlépe Pí vodou a v podobném duchu by bylo možné pokračovat do nekonečna, přičemž vyznat se v záplavě těchto metod a způsobech vnímání světa začíná být téměř nemožné. Zajímalo mě, jak lze vysvětlit, že v dnešní době, kdy vědecké poznatky postupují neuvěřitelnou rychlostí kupředu, tyto a další často velmi nezvykle působící metody nejen že zůstávají stále populární, dokonce jejich počet neustále vzrůstá. Položila jsem si otázku, z čeho tato přitažlivost pramení a do jaké míry alternativní metody skutečně fungují, nebo, lépe řečeno, na čem své principy staví.

Uvědomuji si, že se jedná o nesmírně širokou oblast a velmi problematické téma. Z důvodu nepřilíš velkého rozsahu bakalářské práce jsem se rozhodla zaměřit jen na určitou výseč, konkrétně roli spirituality v alternativní medicíně. Nejdříve vysvětlím, co je to alternativní medicína, čím se liší od hlavního proudu, vědecké medicíny, dále se pokusím nastínit nejzásadnější mechanismy účinků alternativních metod, faktory ovlivňující léčebný efekt, zejména psychosomatiku, dále pak souvislost zdraví se spiritualitou, a nakonec stručně

představím tři metody alternativní medicíny, které jsou v naší zemi podle mého názoru nejrozšířenější. Pokusím se být co možná nejvíce objektivní, ač cílem této práce není soudit, hodnotit, ani kritizovat.

1 Uvedení do problematiky

Samotné označení „*alternativní medicína*“ je poněkud problematické, a proto je potřeba, abych se u něj na úvod zastavila. V podstatě pro tento způsob léčby a přístupu ke zdraví neexistuje výraz, který by nenašel své odpůrce, ani na kterém by se většina shodla. Například mnozí lékaři mají proti termínu *alternativní* námitky, protože se takto v medicíně zpravidla označují různé, zhruba rovnocenné léčebné možnosti. (Heřt *et al.*, 1995, str. 15) Podíváme-li se do slovníku cizích slov, najdeme pod heslem alternativa „možnost volby mezi dvěma i více možnostmi“, pojem alternativní je pak vysvětlován jako „jiný, zástupný, náhradní“, zkrátka odlišný od hlavního proudu. Naproti tomu výrazy šarlatánství, paramedicína, tradiční medicína, nezápadní, neověřená nebo holistická jsou příliš zavádějící, a proto zcela nevhodné. Za vyhovující naopak považují termíny *alternativní medicína*, *nekonvenční medicína* a *léčitelství*, přičemž první z nich je hojně používán po celém světě, vznikají pod ním společnosti, či jsou pořádány kongresy, těžko bychom proto hledali vhodnější výraz.

1.1 Definice alternativní medicíny

Přesná definice alternativní medicíny neexistuje. Jedná se o celou řadu zcela různorodých a na sobě nezávislých léčebných postupů. Obecně však lze říci, že se pod pojmem alternativní medicína skrývají takové metody, ve kterých hraje stěžejní roli iracionální složka. S tím úzce souvisí hlavní dělicí prvek, skutečnost, že na rozdíl od medicíny vědecké nepotřebuje alternativní přírodovědecky akceptovatelné teoretické vysvětlení mechanismů účinku svých metod a jejich spolehlivé experimentální ověření. (Křížová *et al.*, 2004, str. 15) Společným znakem metod alternativní medicíny je tedy fakt, že se žádný z těchto směrů

neopírá o spolehlivý vědecký důkaz podle požadavků moderní vědy a některé postupy a mechanismy jsou dokonce v rozporu se známými přírodovědeckými poznatky (Křížová *et al.*, 2004, str. 17). Je nepochybně problematické zahrnout takto širokou škálu metod do jedné velké nesourodé skupiny, ale domnívám se, že na základě mnoha společných rysů tak učinit lze.

1.2 Hlavní rozdíly mezi alternativní a vědeckou medicínou

První rozdíl spočívá v samotné metodice léčení. Vědecká medicína se snaží léčit racionálním způsobem a využívat objektivně prokazatelných účinků léčebných prostředků. Využívá především jejich specifického působení na příčiny chorob a na průběh patologického procesu, ale i nesespecifických účinků látkové, fyzikální i psychologické povahy, které ovlivňují celkovou fyzickou nebo psychickou kondici a odolnost nemocného. Snaží se objasnit příčinu choroby, ať už chybnou životosprávu, vrozenou odchylku anebo například infekci. Usiluje o pochopení mechanismu, jakým tato příčina chorobu vyvolává a teprve z tohoto zjištění odvozuje svou léčbu. (Heřt *et al.*, 1995, str. 169) Léčitelé oproti lékařům nemají možnost dopracovat se k přesné diagnóze, uchylují se proto k tvrzením, že k ní lze dospět pomocí hodnocení aury, automatické kresby, Vollovy elektroakupunktury, nebo že nemocný orgán či chorobu senzibil přímo vidí. Všechno toto je nejenom snadno vyvrátitelných omylem, ale často i vědomou lží (Heřt *et al.*, 1995, str. 169), což však nutně nemusí znamenat, že takový způsob léčby zůstane zcela bez účinků.

Ačkoliv se nekonvenční medicína nedopracuje k přesné diagnóze, mnohem snadněji než vědecká medicína vyprodukuje diagnózu, která bude odpovídat pacientově představě. Jeho zkušenost zde nikdy není devalvována ani odmítána. Akupunkturista vždy detekuje

nerovnováhu Jinu a Jangu, zastánce alternativní zdravé výživy vždy identifikuje přestupek proti dietě a tak dále. Všechny tyto informace zajistí pacientovi teoretické vysvětlení, přesně navržené tak, aby odpovědělo na otázky a zahnilo nejistotu, kterou s sebou zdravotní problémy nesou. Vědecká medicína je zde ve značné nevýhodě, pokud tedy vezmeme v úvahu, že 40 – 60% pacientů zde nikdy nedostane jasnou diagnózu, kdežto v případě nekonvenční medicíny pacient obdrží diagnózu vždy. (Kaptchuk, 2002, str. 819) Lékaři mohou provést diagnózu pouze na základě znalosti a zkušenosti, nesmí slibovat více, než je v jejich silách.

Další rozdíl se týká přístupu pacienta k lékařům a léčitelům, který se u alternativní medicíny oproti klasické medicíně zásadním způsobem liší. V případě klasické medicíny se pacient domnívá, že je lékař povinen ho vyléčit a jakýkoliv neúspěch pak chápe jako selhání moderní medicíny. Tato situace je svým způsobem negativním důsledkem vzrůstajícího množství informací o nových technických i teoretických pokrocích v medicíně – stále častěji se lze setkat se zprávami o nových, technicky složitých metodách operativních zákroků, nově vyvinutých diagnostických metodách a léčivech, jako by všechny obtíže mohly být vyléčeny téměř mávnutím kouzelného proutku. Z toho všeho přirozeně vzniká chybný dojem o neomylnosti lékařů a medicíny vůbec. Pravda je ovšem taková, že lékaři nejen že jsou stále velmi často bezradní, pokud jde o vykonání rozhodnutí, jakým směrem by se léčba konkrétních obtíží měla vyvíjet, dokonce ve spoustě případů ani neví, co pacientovi ve skutečnosti je. (Škrabánek a McCormick, 1992, str. 15) Ovšem na rozdíl od léčitelů je jejich povinností říci pacientovi pravdu, informovat ho o například nepříliš pozitivních vyhlídkách, či o nejisté prognóze. Pacient z toho automaticky vyvodí, že lékař selhal. K léčitelům pak přichází s odlišným přístupem, buď není o jeho schopnostech zcela přesvědčen, ale neztrácuje možnost případných účinků léčby („co kdyby náhodou“), nebo léčitel, či silám a schopnostem, kterými disponuje, věří jako určité autoritě, a jakýkoliv

sebemenší úspěch má tendenci zveličovat. Jelikož se účinky léčení ve většině případů týkají nemocí, se kterými se organismus vypořádá sám bez ohledu na působení léčitele¹, představitelé klasické medicíny následně chápou tuto situaci jako poněkud nespravedlivou. Další důležitou skutečností je, že lékař na rozdíl od léčitele potřebuje absolvovat velmi náročné a roky trvající intenzivní studium, osvojit si složité poznatky především z biologie, chemie či fyziky, kdežto léčitelem se ve srovnání s tím lze stát mnohem rychleji a snadněji. Není výjimkou narazit na léčitele, který je původním povoláním například strojní inženýr. (Heřt et al., 1995, str. 167)

1.3 Léky versus přírodní preparáty

Mnoho lidí dnes v důsledku vzrůstající averze vůči chemickým látkám a potažmo průmyslově vyráběným lékům vyhledává přírodní přípravky v domnění, že pro své zdraví dělají to nejlepší. Málokdo si ale uvědomí, že v případě přírodních přípravků nikde není a ani nemůže být zaručen přesný obsah účinných látek, a už vůbec se nic nedozví například o příměsích, které mají na výsledný efekt nezanedbatelný vliv. Naproti tomu léky mají velmi hlídané složení a každá šarže je pečlivě sledována. Vývoj nového přípravku až po úspěšné vyzkoušení na pacientech a zařazení do oběhu trvá obvykle 8 – 10 let, stojí miliardy dolarů a jedná se tedy o nesmírně finančně i časově náročný proces. (Heřt, 2010, str. 25) Nad bezpečností a kvalitou léků například v České republice dohlíží Státní ústav pro kontrolu léčiv, přičemž alternativní léčebné prostředky nejsou chápány jako léčiva, nezkoumá se u nich tedy účinnost, ale pouze případná škodlivost. Aby byl preparát za řádné léčivo vůbec považován, jeho účinnost musí být ověřena prostřednictvím dvojité slepých pokusů, což znamená zkoušku účinnosti léčiv tak, že se skupina pacientů se stejnou diagnózou rozdělí na

¹ Tato problematika je blíže rozebrána v části věnované psychosomatice

dvě části, přičemž jedna část je léčena a u druhé části se léčba pouze simuluje podáním placebo. Pacient, lékař a ani člověk vyhodnocující výsledky po skončení léčby netuší, kdo byl a nebyl léčen, respektive komu byl podán lék a komu placebo. (Heřt, 2010, str. 22)

V případě preparátů užívaných v rámci alternativních terapií se podobné pokusy sice dělají, ale často bývají zatíženy zásadními nedostatky. V první řadě jsou experimenty obvykle dílem samotných zastánců a propagátorů konkrétních metod, přičemž jejich vědecká kvalifikace bývá minimální, a ve studiích se proto objevují zásadní chyby, ať už v samotné metodice, či například ve statistice. Protože jsou zastánci alternativních metod vysoce zainteresováni na pozitivním výsledku, podvědomě přizpůsobují výsledky měření svému přání. V horším případě se dokonce vědomě dopouštějí podvodů a zkreslení, například zatajováním negativních výsledků a hlášení pouze těch pozitivních, čili validita těchto výsledků je pak velmi nízká. (Heřt, 2010, str. 26)

Vzhledem k těmto skutečnostem a v první řadě finanční a časové náročnosti experimentů pro ověření účinnosti léčiv se v budoucnu bohužel nejspíš žádných jednoznačných výsledků nedočkáme. Bylo by velmi zajímavé například vyzkoušet, jestli by homeopatikum podané jako běžný lék vycházelo z testů stejně jako homeopatický lék podaný klasicky s homeopatickým vysvětlením², kde by právě toto vysvětlení dost možná způsobilo zvýšený placebo efekt. Bylo totiž prokázáno, že různé doprovodné rituály nebo například komplikovaný rozvrh dávkování, mohou zvýšit placebovou odpověď z 25% na 75% (Škrabánek a McCormick, 1992, str. 19).

Pokud se zamyslíme nad fungováním lidského těla a jeho složením, je třeba si uvědomit, že je založeno právě na chemických sloučeninách, které tvoří nejen základní stavební kameny organismu, ale také široké množství pomocných látek, od koenzymů až po hormony. Pro vykreslení situace je možné jako příklad uvést obecný negativní pohled na „éčka“ neboli aditiva obsažená v potravinách, který je ale ve většině případů způsoben pouhým

² Homeopatie je blíže rozebrána ve třetí části práce

nedostatkem informací. Lidé mají tendenci uchýlovat se k jednoduchým odpovědím a často se spokojí s faktem, že „éčka“ jsou špatná, je to „chemie“, svému zdraví tím škodí, ale přitom nemají nejmenší tušení, že se může jednat například o vitamin C, lecitin, či další prokazatelně prospěšné či alespoň neškodné a tělu vlastní látky. A toto lze zobecnit i na příklad léků a přírodních přípravků.

2 Psychosomatika³ a její souvislost s mechanismy účinků alternativní medicíny

Jedním ze základních pilířů západní kultury a vůbec moderní civilizace je bezesporu křesťanství, kterému vděčíme mimo jiné i za dualistické vnímání člověka, tedy jako tělo a zároveň duši. V dnešním přetechnizovaném světě, kde materiální hodnoty hrají čím dál tím větší roli, se toto vnímání v některých odvětvích pomalu vytrácí. Jedním z nich je i medicína, která v současnosti chápe člověka vlivem separace lékařských oborů v důsledku zvýšené potřeby specializace lékařů téměř výhradně jako tělo, což v souvislosti s nemocí znamená, že podle medicíny je obvykle nemocný ten, u koho se podaří prokázat patologické změny, či je možné je alespoň předpokládat. (Beran, 1997, str. 5) Je ale užitečné rozlišovat mezi tím, jak se lidé cítí a existencí patologického procesu, ačkoliv mnoho lidí chápe tyto dvě skutečnosti jako totéž. Mnoho nemocí totiž může být zcela bez příznaků a naopak mnoho konkrétních příznaků se nemusí zakládat na fyziologických změnách. (Škrabánek a McCormick, 1992, str. 11)

Psychosomatika se zabývá vztahem mezi fyzickou a psychickou stránkou člověka, přičemž jedna s druhou jsou velmi úzce spjaty. Pro pochopení léčebného efektu metod alternativní medicíny vidím jako nezbytné tento vztah detailněji rozebrat. Je bez debat, že drtivá většina lidí zná pocit svírání žaludku, zvýšeného pocení či zrychleného pulzu při stresové situaci. Málokdo již ale ví, že psychicky podmíněna může být prakticky jakákoliv tělesná porucha. Silné hnutí myslí dokáže vyvolat fyziologické změny tělesných funkcí jako je zblednutí, zrudnutí, horečka a tak dále. Antropologové u domorodců dokonce pozorovali smrt pod dojmem prokletí od náboženské či jiné kmenové autority. O psychosomatických problémech

³ Termín psychosomatika je složeninou řeckých slov *psyché*, které znamená duše a *soma*, které znamená tělo.

tedy lze hovořit, pokud se jedná o trvalé změny a následují-li změny prokazatelné anatomicky. (Říčan, 2007, str. 140)

Je třeba si uvědomit, že rozdělení na tělesno a duševno je umělé. Ve všech situacích našeho života je obsažen celý člověk. Sledujeme-li tělesný vývoj od narození do dospělosti, dojdeme k závěru, že celý náš duševní vývoj má tělesný základ, probíhá zprvu na tělesné úrovni a odtud se dále vyvíjí směrem k duševním fenoménům, k chování, k našim osobnostním charakteristikám. (Poněšický, 2001, str. 30) Během života postihne nějaká psychosomatická porucha zhruba polovinu lidí, přičemž většina z nich nemá o psychosomatické takřka žádné povědomí. Klasičtí lékaři se pak dostávají do velmi složité situace. V okamžiku, kdy po provedení mnoha složitých vyšetření, která nepotvrdila žádný významný nález, odkáže pacienta na psychoterapii, může se cítit nepochopen či přímo uražen. Spojí si tuto situaci s obavou, že ho lékař považuje za duševně nemocnou osobu, může si začít připadat méněcenný a z toho důvodu se tomuto doporučení brání. (Poněšický, 2001, str. 43) Podle opakovaných průzkumů v Německu a USA vyšlo najevo, že psychosomaticky nemocní chodí v průměru 7 let od jednoho lékaře k druhému, než se dozví, že jejich potíže souvisí s nimi samotnými (Poněšický, 2001, str. 30).

Psychická stránka jedince má tedy bezesporu na zdraví značný vliv, kvůli způsobu fungování klasické medicíny stále ještě značně nedoceněný. Je samozřejmé, že při každém léčitelském i lékařském zásahu hrají významnou roli psychické faktory. Jedinci, kteří jsou v lepší duševní kondici, přežívají v průměru déle při stejné závažnosti nádorového onemocnění, což mohutnost těchto faktorů jen dokazuje. Příkladem může být také skutečnost, že po staletí se vojákům ustupujících armád hojily rány mnohem pomaleji než vojákům právě vítězících jednotek. (Heřt *et al.*, 1995, str. 171) Zcela zásadním mechanismem, který je základem vlivu psychiky na zdraví je hojivá síla přírody. Jedná se

o jakousi samoléčivou schopnost organismu, která zajišťuje jeho stálost, provádí opravy při poškození a aktivuje všechny regulační systémy v těle, zejména imunitní systém. V případě krvácení dochází automaticky k smršťování zraněných cév, aktivuje se mechanismus srážení krve, čímž se omezí krvácení, a tak dále. Čili jedná se o velmi složitý proces, díky němuž se organismus v případě mnoha zranění nebo nemocí vyléčí sám, a za pomoci psychického působení či na základě placebového efektu tyto mechanismy mohou být zásadním způsobem urychleny. (Heřt, 2010, str. 233).

2.1 Placebo efekt a jeho nezastupitelná role v alternativní i vědecké medicíně

Nejrozšířenější definice označuje placebo⁴ jako přípravek obsahující farmakologicky indiferentní látky. Jeho léčebný efekt je pak vyvolaný pouhým přesvědčením pacienta, že je léčen a nazývá se placebový efekt. (kolektiv autorů, 1993, str. 833) V širším slova smyslu však termín *placebo efekt* znamená nejen přímý efekt falešného zákroku, ale zahrnuje také široké spektrum nescifických efektů ve vztahu mezi pacientem a lékařem, včetně pozornosti, soucitné péče a modulace očekávání, úzkosti a sebevědomí. (Kaptchuk, 2002, str. 817) Pejorativní nádech tedy není zcela na místě. Existuje celá řada pokusů, které dokazují, jak důležitou součástí veškeré lékařské péče placebo představuje. Podle odhadů nemá 35 – 45% látek běžně ordinovaných v klasické medicíně specifický efekt na nemoci, na něž jsou předepisovány a nikdo se nad touto skutečností nepozastavuje. Placebem je tedy dnes běžně antibiotikum, utišující lék či kapky na kašel, zkrátka látka s farmakologickými účinky, které nemají na výsledný efekt samy o sobě vliv. (Škrabánek a McCormick, 1992, str. 11)

⁴ Slovo placebo vychází z latinského *placere* – líbit se. Placebo tedy znamená „budu se líbit“ či „zalíbím se“.

Placebem mohou být příznivým způsobem ovlivněny příznaky i těch nejtěžších chorob, jako je například rakovina, a nemusí se v tomto případě jednat jen o snížení bolesti, může dojít dokonce i ke zmenšení edému okolo nádoru. Dá se říct, že v průměru jedna třetina celkového terapeutického efektu u všech nemocí je vyvolána placebo efektem a nemusí se jednat jen o pilulky či nápoje. Velmi zajímavým příkladem je kontrolovaný pokus, který se uskutečnil v roce 1959 a zkoumal možnosti léčby anginy pectoris⁵. Bylo vybráno 17 pacientů, u nichž onemocnění anginou pectoris vážně omezovalo tělesnou aktivitu a ač byli informováni o tom, že se zúčastní hodnocení operace, neřeklo se jim, že u některých půjde jen o operaci zdánlivou. Jakmile lékař pacienta otevřel, rozlepil náhodně vybranou obálku, ve které bylo buď psáno, že má operovat, nebo že ho operovat nemá. Konkrétně se jednalo o podvázání vnější mamární tepny, která probíhá poblíž srdce. Předpokládalo se, že její blokáda dokáže převést krev k srdci, což zlepší krevní zásobení a odstraní se tak bolest. Během prvních šesti měsíců výsledky operace hodnotilo kladně 5 z 8 pacientů, u kterých k podvázání došlo a 5 z 9, u kterých k podvázání nedošlo. U dvou pacientů bez podvazu dokonce došlo k nápadnému zlepšení tolerance na fyzické cvičení. (Škrabánek a McCormick, 1992, str. 18) Placebo efekt je tedy evidentně fenomén, který má mnohem větší význam, než je obecně přijímáno a v žádném případě by neměl být podceňován.

2.2 Sugescie a její význam v medicíně obecně

Neodmyslitelnou součástí mechanismu účinku metod alternativní medicíny je bezesporu sugescie, což je myšlenka či představa, která je přijímána jako reálná bez ohledu na to, jak moc a jestli vůbec odpovídá realitě. Základní princip pak spočívá v tom, že pokud sugesci akceptujeme za realitu, fyziologické projevy organismu i samotné naše chování se

⁵ *Angina pectoris* je označení pro středně těžké onemocnění srdce spočívající ve špatném zásobování srdečního svalu kyslíkem, v jehož důsledku nedochází ke správnému pumpování krve do těla.

automaticky začnou přizpůsobovat obsahu konkrétní sugesce. Síla účinku placebo pak byla na základě této teorie často vykládána mírou sugestibility u pacientů, tedy tím, jak moc podléhají sugesci. Měření je velmi složité a provádí se většinou prostřednictvím dotazníků. Z výzkumů ale vyplynulo, že na stupni sugestibility jako na trvalejším rysu osobnosti téměř nezáleží, protože vliv sugesce může být u konkrétních jedinců kolísavý a může se v různých situacích měnit. (Vinař, 1998, str. 165) Ač je sugestivní vliv spíše individuální záležitostí, je možné jím ovlivnit i několik jedinců najednou. Charismatictí léčitelé a mnozí duchovní guruové často pořádají setkání, na kterých ovlivňují celé masy lidí. Většinou se jedná o osoby s výrazným osobním charismatem či jedince, se kterými je možné se ztotožnit. Sugestivní působení lze rozložit do třech základních částí, za prvé apriorní přesvědčení o účinku dané metody, za druhé sugestivní pochopení vlastního stavu, což souvisí s placebo efektem, a za třetí zvyšování sebedůvěry a sebevědomí nemocného. (David, 1998, str. 147)

Vrátíme-li se k vlivu sugesce na fyziologické funkce, bylo by dobré uvést pro ilustraci konkrétní příklad. Nejovlivnitelnější jsou jistě emoce, a proto divák sledující emotivní film, ač ví, že se jedná o pouhou fikci, a děj i postavy jsou smyšlené, přesto emočně vypjaté situace filmu prožívá jako skutečnost a tomu pak odpovídají jeho reakce. Drastická scéna snadno vyvolává hrůzu, přičemž součástí stavu diváka po takové scéně může být bušení srdce či pocení rukou. Není tedy pochyb o tom, že sugesce může ovlivnit činnost jednotlivých tělních orgánů a dokonce i celých složitých systémů, jako je například systém zažívací. (Černý, 1998, str. 158, 161) Z pokusů o vlivu sugesce na účinek farmakologických substancí vyplynulo, že je možné zastavit nevolnost podáním léku, který je naopak silný vyvolávač zvracení, a to za předpokladu, že byl pacient důrazně informován o opačném účinku daného preparátu. Z toho vyplývá, že za určitých okolností mohou být placebové reakce dokonce silnější než samotná farmakologická odpověď organismu na podání léku. (Škrabánek a McCormick, 1992, str. 22)

2.3 Alternativní medicína a možný zesílený placebo efekt

V případě alternativní medicíny vše nasvědčuje tomu, že se jedná o obzvláště úspěšný zdravotní systém generující placebo. Spíše než specifické biologické následky může navozovat to, co bývá označováno jako performativní efektivita, což je efektivita léku či léčby založená na jeho provedení a prezentaci. Účinnost je pak závislá na síle víry, představivosti, očekávání, symbolech, rituálech či přesvědčení a vztahu sama se sebou. (Kaptchuk, 2002, str. 817) Jak je již zmíněno v kapitole o placebo, bylo skutečně prokázáno, že rituál dokáže zvýšit účinek placebo efektu, a to až třikrát.

Na rozdíl od klasické medicíny nabízí právě ta alternativní velké množství očekávání. Její romantické vize jsou plné laskavých a záměrných sil, které však nejsou omezeny normativními zákony fyziky. Přehnané ponětí o možném, nikoliv jistém, vyvolává pacientovo až magického očekávání. Nekonvenční postupy zde nevyžadují absolutní uvěření v tom smyslu, že jejich pravá hodnota je dokázána logikou, ale jde spíše o mírné otevření se. Důvody, proč si pacient vybere alternativní medicínu, samotný placebo efekt často umocňují. Jako příklad můžeme uvést chronicky nemocné, kteří se obvykle rozhodnou pro výběr některé nekonvenční metody z důvodu dlouhodobé nespokojenosti s tradiční medicínou. Nová situace pak s sebou přináší naději a příležitost vymanit se z předchozího stavu spojeného s neúspěšnými zkušenostmi. (Kaptchuk, 2002, str. 819)

3 Spiritualita

Spiritualita a zdraví jsou bezesporu dva nejdůležitější aspekty lidského bytí a v této části práce se budu zabývat vztahem mezi nimi. Základem moderní medicíny, zejména v západní křesťanské tradici, je protiklad mezi tělem a duší, přičemž v popředí se zde nachází silně materiální pohled na tělo. Když se ale podíváme například do asijské tradice a zvláště pak indické, vidíme, že ovlivňování funkcí těla čistě psychickými prostředky je zde nejen že považováno za možné, dokonce vedlo ke vzniku různých alternativních metod jako je například jóga či meditace daleko dřív, než v našem křesťansky orientovaném západním světě. (Holm, 1998, str. 67)

3.1 Vztah spirituality a zdraví z hlediska dějin

Podáváme-li se do minulosti, zjistíme, že medicína a spiritualita k sobě měly vždy velmi blízko. Podle prvotních nejjednodušších představ lidí v pravěku a starověku byl svět ovládnut tajemnými nevypočitatelnými silami a lidstvu tedy nezbylo nic jiného než praktikovat preventivní medicínu, která spočívala v usmiřování božstev oběťmi a rituály. Poznání se začalo rozšiřovat až na základě náhodných pozorování, pokusů a omylů. V počátcích bylo zcela běžné považovat za původce nemocí zlé duchy či demony, kteří vnikají do těla ústy či nosem a požírají pak životní substanci člověka a nebylo tehdy nijak neobvyklé léčit bolest hlavy provrtáním lebky. Z dnešního pohledu se ty metody právem jeví jako velmi nevhodné a těžko si představíme, jak je možné například na základě legendy o bohyni Isis, která zachránila svého syna Hóru před upálením potřením rány mlékem matky kojence mužského pohlaví, vydedukovat, že se právě takto léčí popáleniny. Veškeré tyto dávno minulé metody jsou pro nás dnes nepřijatelné, avšak je nutné si uvědomit, že lékařské vědomosti, které

máme dnes, se utvářely celá tisíciletí a po celou tuto dobu se také spiritualita pozvolna vytrácela z medicíny. (Duinová a Sutcliffová, 1992, str. 8) Existují ovšem důkazy, že již v minulosti si lékaři velmi dobře uvědomovali roli pozitivního myšlení v procesu uzdravování. Pro bližší vysvětlení této teorie je nutné přiblížit situaci. Lékaři v minulosti rozdělovali choroby do třech skupin, za první „nemoc, kterou budu léčit“, čímž dávali najevo jistotu, že nemoc je vyléčitelná. Za druhé „nemoc, se kterou budu zápasit“, čímž přiznávali, že proces léčení může být složitý a výsledek nejasný, a konečně za třetí „neléčitelná nemoc“. O nemocech z posledních dvou skupin se pak soudilo, že jsou nejlépe ovlivnitelné „nadpřirozeným“ zásahem, a u neléčitelných chorob se podávaly uklidňující prostředky s tím, aby se pacientovi vůbec dostalo nějaké péče, ač bylo jasné, že jejich efekt se odrazí pouze na psychice pacienta. (Duinová a Sutcliffová, 1992, str. 12) Na základě rozdělení nemocí do těchto tří skupin tedy můžeme soudit, že už tehdy lidé správně chápali existenci přirozených obranných mechanismů v lidském těle a pochopili také, jak významný vliv na ně má psychika.

V současné postmoderní době jsou tradiční způsoby myšlení vystaveny neustálému tlaku, snaží se zápasit s okolní realitou, která je odpovědím minulosti značně nepřístupná a zároveň přináší nesmírné množství nových otázek. Může se zdát, že západní kultura ztratila víru v prostá vysvětlení a všeobecné jistoty. Víra v prvenství rozumu a možnost dosažení objektivního poznání se zdá zjednodušující a příliš optimistická. Paradoxním rysem západní sekularizované společnosti je pak to, že se vedle úpadku tradiční náboženské praxe zároveň přirozeně objevuje i stále se zvyšující hlad po spiritualitě, což se projevuje viditelným růstem vydaných děl o různých hnutích New Age⁶, meditaci apod. (Sheldrake, 2003, str. 10) V důsledku vývoje vědy již nelze na náš malý svět a lidskou rasu pohlížet jako na něco, co dává význam celému stvoření. Důvodem je skutečnost, že jednou ze základních a zcela

⁶ Hnutí New Age = celosvětové, neorganizované a nepřesně definovatelné hnutí „nového věku“, které vzniklo v USA koncem 60 let a navázalo na éru hippies.

přirozených potřeb člověka je utvořit si svět pochopitelný a dát mu nějaký smysl. V důsledku toho si člověk vytváří jakýsi výkladový model, na jehož základě přiřazuje zážitkům a zkušenostem smysluplná vysvětlení. (Holm, 1998, str. 54) V případě vysvětlení hledaných a nalezených v duchovních směrech, ať už se jedná o křesťanskou církev či jen konkrétní východní filozofii, pak velmi záleží na účinnosti přesvědčování, přičemž zásadní vliv zde má otázka, odkud tento výkladový model pochází. Pokud totiž pochází od člověka s velkou autoritou či z významných míst, například ze zemí, jejichž duchovní život je nějakým způsobem idealizován, je takovéto vysvětlení obecně přijímáno s vyšší mírou důvěry. Pro Evropu jsou v tomto ohledu atraktivní metody pocházející zejména z Ameriky nebo z dálného východu. Vrátime-li se k alternativní medicíně, síla náboženské zkušenosti je zde pak větší, pokud je vyložena na základě zážitků, o nichž se hovoří v posvátné tradici. (Holm, 1998, str. 34)

3.2 Vztah spirituality a zdraví dnes

Náboženství a spiritualita tvoří základ smyslu života mnoha lidí. Trpí-li pacient fyzickými aspekty své nemoci, prožívá zároveň i bolest spojenou se spirituálním utrpením. Více než kdy jindy se v takovém případě zaobírá nejhlubšími otázkami po smyslu své existence a po smyslu své nemoci, ptá se, proč se nemoc přihodila právě jemu, jestli má nějaký hlubší důvod, případně jaký a co nastane, když člověk zemře. (Puchalski, 2001, str. 353)

Spirituálně založení pacienti mohou využít svou víru pro vyrovnání se s nemocí, bolestí a životním stresem. Podle některých studií mívají dokonce v případě nemoci pozitivnější výhledy a lepší kvalitu života. Na toto téma bylo provedeno mnoho výzkumů a ukázalo se například, že spirituální blahobyt je spojen se schopností užívat si života i během symptomů,

a to včetně bolesti. Z dotazníků vyplynulo, že osobní modlitba byla nejčastěji používanou „nedrogovou“ metodou kontroly bolesti. (Puchalski, 2001, str. 353) Duchovní víra dále prokazatelně pomáhá vyrovnat se s nemocí či dokonce čelit smrti. Lidé, kteří byli dotazováni, co by pro ně bylo v případě umírání největší útěchou, nejčastěji uvedli víru, že budou v milující přítomnosti Boha nebo nejvyšší síly, a že smrt není koncem cesty. Duchovní závazek dále prokazatelně zrychluje zotavení se z nemoci nebo po operaci. Studie provedená na pacientech po transplantaci srdce ukázala, že ti, kteří se podíleli na náboženských aktivitách a víra pro ně dle jejich slov byla důležitá, se lépe přizpůsobili následné péči, lépe se uzdravovali a zároveň méně trpěli úzkostí a měli menší strach o své zdraví. (Puchalski, 2001, str. 354) Obecně lze říci, že ti, kteří se méně bojí, mívají lepší zdravotní výsledky, a proto pravděpodobně právě spiritualita umožňuje méně se bát a kvalitněji žít svůj život ve své současné situaci, byť obtížné.

3.3 Spiritualita v medicíně

V České republice toto téma sice není aktuální, vezmeme-li v potaz, že zhruba 60 % občanů se zde považuje za ateisty či agnostiky, ale v globálním měřítku se jedná o téma jistě velmi důležité. Asi nikde na světě si lidé nepřejí přestat být v očích lékařů lidskými bytostmi s hlubokými potřebami, hodnými pozornosti, a v období nemoci více než kdy jindy vyplouvají na povrch otázky života a smrti a různorodé spirituální potřeby, které by měly být respektovány pro svůj účel a ze samotného důvodu, že jsou vzneseny právě lidskou bytostí. Když se podíváme do standardních lékařských učebnic, vidíme, že se zde buď spiritualita neřeší vůbec, nebo jen okrajově. Kromě textů o paliativní péči⁷, seminářů o etice či psychologii není spiritualita při studiu medicíny vůbec brána v úvahu. Faktem ovšem je,

⁷ *Paliativní péče* se zabývá léčbou lidí trpících nevléčitelnou chorobou v pokročilém nebo terminálním stadiu. Hlavními cíli paliativní péče je tedy zmírnit bolest a zachovat pacientovu důstojnost.

že pochopení pacientovy spirituality je z pohledu lékaře celkem zásadní hned z několika důvodů. Spiritualita je hnací silou pacientova pochopení nemoci, pomáhá s vyrovnáváním se s nemocí a zároveň může ovlivnit samotné rozhodování se o využití zdravotní péče. (Puchalski, 2001, str. 355)

Pro přiblížení možného vlivu pacientovy spirituality na výběr způsobu léčby a zdravotní péče považuji za vhodné uvést příklad církve Svědků Jehovových a to i přesto, že se nejedná přímo o skutečnost související s metodami alternativní medicíny. Zásadní dopad vlivu ideologie tohoto společenství na život jedince je zde však nepřehlédnutelný. Na mysli mám zejména jejich obecně známý postoj ke krevní transfúzi a transplantaci orgánů. Svědkové svůj postoj sice několikrát změnili, v nejradikálnější podobě ale spočíval v naprostém odmítání krevní transfúze, a to i v případě, že šlo pacientovi doslova o život a neexistovala jiná šance na jeho záchranu. I přesto Svědkové na základě svého přesvědčení, že se spolu s krví přenáší i osobnostní charakteristiky, čili například i sklony k vraždění, transfúzi odmítali. (Malý, 2005, str. 77) Už z tohoto důvodu není radno spiritualitu pacientů podceňovat, neboť ve zcela extrémních případech může vést například k tomu, že člověk nechá zemřít své vlastní dítě na základě ideologie.

4 Vybrané metody alternativní medicíny

V této části práce nastíním myšlenkové základy a principy tří metod alternativní medicíny, které v naší zemi patří mezi nejrozšířenější a zároveň nejznámější: homeopatii, akupunkturu a léčení pomocí reiki.

4.1 Homeopatie

Homeopatie⁸ patří bezesporu k nejrozšířenějším metodám alternativní medicíny vůbec. O její zformování a následné rozšíření se v první polovině 19. století zasloužil německý lékař a chemik Samuel Hahnemann (1755-1843). Ačkoli si homeopatie v této době rychle získala velké množství příznivců, našla si okamžitě i celou řadu odpůrců a to především z řad lékařů. Hahnemann ostatně taktéž v knize „*Organon der rationellen Heilkunde*“, ve které svou teorii publikoval, klasickou medicínu ostře napadal. Nic to ovšem nemění na skutečnosti, že mezi příznivce homeopatie patřilo i mnoho vlivných osobností své doby jako například Paganini, kníže Schwarzenberg či Napoleon. (Heřt, 1997, str. 22)

4.1.1 Spirituální prvky v samotné podstatě homeopatie

Ačkoliv je homeopatie v současné době často prezentována jako vědecká metoda, spirituální základ je zde zřejmý, i když v současnosti ne každému známý. Choroby podle Hahnemana vznikají narušením životní síly dynamis a to působením vnějších vlivů, tzv. miasmátů. Tato miasmata jsou duchovního, nemateriálního charakteru a jedná se o virtuální, dynamické

⁸ Homeopatie je složeninou dvou řeckých slov *homoios* - stejný, podobný a *pathos* - nemoc, bolest.

narušení organismu. Dle slov Hahnemana je to způsobeno tím, že sebenepatrnější cizorodá hmota musí být z těla ihned vypuzena životní silou, čili příčiny našich nemocí nemůžou být materiální. Tento názor neovlivnil ani pozdější objev mikroorganismů a jejich vlivu na vznik infekčních chorob. I přesto Hahnemann tvrdil, že všechny infekční choroby jsou přenášeny duchovním, nehmotným principem a nemají s mikroby nic společného. (Heřt, 1997, str. 22)

Ostře vystupoval proti alopatické léčbě, označoval ji za mučení, které plýtvá životními šťávami a sílami dávicími prostředky, teplými koupelemi, mučení, které trýzní nemocného a pouze zhoršuje jeho stav. Podotýkal, že *„již bylo skutečně načase, aby moudrý a dobrotivý stvořitel učinil těmto hanebnostem přítrž a vyjevil léčitelské umění, které je opakem zmíněných praktik.“* (Hahnemann, 1996, str. 49) Nutno ovšem zdůraznit, že ač se nám dnes Hahnemannovy ostře vyhraněné myšlenky často mohou jevit jako neopodstatněné, dají se pochopit. Uvědomíme-li si, jaké lékařské praktiky byly běžné v době, ve které žil, jsou tyto jeho soudy částečně oprávněné. Jako příklad lze zmínit i jím samotným často uváděné pouštění žilou, při kterém kromě oslabení organismu a infekcí hrozila také například otrava krve. Těžko se tehdejšímu člověku divit, že mu nota bene jako lékaři takovéto praktiky připadaly poněkud drastické, zvláště pokud byly používány běžně.

4.1.2 Základní homeopatické principy

Homeopatických principů existuje více než deset, zcela zásadní jsou ale dva – léčení podobného podobným (*similia similibus currantur*) a nekonečně zředěné účinné látky spojené s třepáním (potenciace a dynamizace).

4.1.2.1 *Similia similibus currantur*

Zákon podobnosti používaný v homeopatii vychází ze starověkého zákona o signaturách, podle kterého rostliny a nerosty v přírodě svými tvary a svou podobou ukazují, k čemu mají být v medicíně využity. Hahnemann tento zákon poněkud přetransformoval v jiný, podobný, a to následujícím znění: „*Choroba se má léčit takovým lékem, který u zdravého jedince vyvolává příznaky co možná nejpodobnější obrazu choroby.*“ Lék zde ale nepůsobí materiálně, nýbrž svou duchovní silou. Tento objev učinil Hahnemann díky pokusu s chininem, který provedl sám na sobě a při kterém zjistil, že chinin u člověka nemocného malárií snižuje horečku, kdežto u zdravého jedince horečku způsobuje. Logicky z toho tedy vyvodil, že správný lék u nemocného léčí a u zdravého tu samou nemoc způsobuje. (Heřt, 1997, str. 37) V praxi pak léčení založené na principu podobnosti vypadá například tak, že jelikož včelí jed vyvolává na kůži červený, svědicí pupen, používá se v homeopatii lék z rozdrcené včely proti potížím s podobnými příznaky, tedy třeba na popálení nebo při kopřivce. (Heřt, 1997, str. 38) Na základě skutečnosti, že po paprice zčervenají tváře, používal jistý německý homeopat zředěnou papriku jako pomoc dělníkům pracujícím v cizí zemi, aby jim tak pomohl od stesku po domově. Děkan Homeopatické fakulty ve Velké Británii pak předepisoval homeopaticky naředěnou kuchyňskou sůl nešťastným ženám a dívkám, aby se mohly vyplakat. K této metodě dospěl skrze fakt, že slzy jsou slané. (Škrabánek a McCormick, 1992, str. 116) Hahnemann tvrdí, že kromě symptomů a projevů a není na chorobách co odstranit a tudíž léčit. Úkolem léků jakožto zdraví navracejících prostředků, je tedy odstraňovat nemoci, nebo lépe řečeno odstraňovat narušení životní síly, pouze tím, že vyvolají opačné symptomy, čili podáním léku, který u zdravého člověka nemoc vyvolá, je u nemocného zneutralizována. (Hahnemann, 1996, str. 71)

4.1.2.2 Potenciace a dynamizace

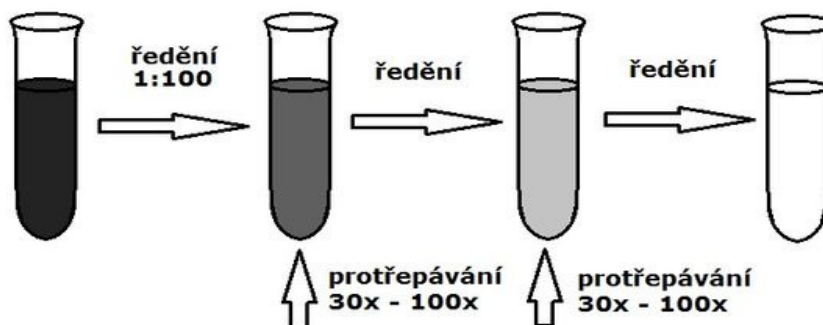
Protože se stávalo, že v počátečních fázích vývoje Hahnemannovy metody lidé, na kterých činil pokusy, léčbu špatně snášeli, zrodil se nápad účinné látky ředit a to vodou či alkoholem. Tato myšlenka výborně korespondovala s představou o samotném léčebném účinku. Čím více hmoty se odstraní, tím větší sílu bude mít duchovní léčivá síla na to, aby uzdravila narušený organismus. (Heřt, 1997, str. 41) Proces ředění se v homeopatii nazývá potenciace.

Podle Hahnemanna příliš silná dávka léku musí navzdory své blahodárnosti nutně uškodit, protože zákonitě způsobí příliš silné účinky a tím neblaze ovlivní životní sílu. Homeopatických léků se toto týká daleko více než alopatických. Příliš velká dávka homeopatického léku zpravidla způsobí velké problémy, přičemž často dokonce ohrozí život nemocného. (Hahnemann, 1998, str. 221) Vezmeme-li v úvahu základní princip homeopatie, tedy léčení podobného podobným, je tento závěr zcela logický a tudíž nikterak převratný. Pokud by byla tuberkulóza léčena dalšími dávkami bakterií tuberkulózy, stěží by následovalo něco jiného než pacientova smrt.

Dalším zásadním principem je takzvaná dynamizace, což je metoda zvyšování účinku homeopatik třepáním, které nabíjí účinnou látku energií. Informace o léčebné funkci v ní musí být takto doslova probuzena. (Heřt, 1997, str. 41) Dle slov Hahnemanna udává léčivost látek jen síla, která působí na duchovní životní princip. V případě homeopatických kuliček se v roztoku, do kterých jsou namáčeny, ukrývá neviditelná, specifická síla, vzniklá právě během procesu dynamizace a tato síla pak působí na celý organismus již pouhým dotekem, aniž by na něj přenesla jakoukoliv sebesubtilnější materii. (Hahnemann, 1996, str. 65)

Aby se energie probudila, je třeba substancí během každé fáze ředění 30× – 100× protřepat, a to buď ručně nebo strojově, v závislosti na konkrétním výrobcí. (Heřt, 1998, str. 111)

Obr. 1: Schéma výroby homeopatického léku



Jeden z neznámějších českých léčitelů ing. Janča ve své knize *Alternativní medicína* popisuje domácí výrobu homeopatik následovně: čerstvě nasbírané byliny rozmixujeme a v odstředivce zbavíme šťávy, kterou poté smícháme v poměru 1:1 se 70% lihem a na 24 hodin odstavíme. Zbylou bylinnou směs z odstředivky zalijeme 70% lihem tak, aby byla ponořená, odstavíme na 24 hodin a občas protřepeme. Po uplynutí 24 hodin obě části smícháme a společně protřepeme, čímž získáme takzvanou základní látku o ředění D0. Abychom zvýšili účinek preparátu, pokračujeme dle libosti v dalším ředění, které probíhá tak, že jeden díl D0 smícháme s devíti díly 40% lihu, čímž získáme ředění D1 a takto lze pokračovat prakticky do nekonečna. Po každém ředění je nutné výslednou látku 21x protřepat. (Janča, 1990, str. 77)

4.1.3 Kritika homeopatie

O homeopatii se dá s čistým svědomím říct, že se jedná o metodu alternativní medicíny. Je nejrozšířenější metodou alternativní medicíny i v řadách lékařů, například ve Francii, Velké Británii či Německu. Ve Francii dokonce homeopatii běžně předepisuje každý čtvrtý lékař. (Škrabánek a McCormick, 1992, str. 118) Podle slov některých odborníků se však jedná přímo o absurdní výmysl založený na principech, které jsou v rozporu s přírodními zákony i vědeckými poznatky. Tyto principy se dají snadno vyvrátit logickými argumenty. Zajdeme-li do detailů, otisky původní látky v homeopatickém roztoku nemohou existovat, protože strukturní klastry⁹ vody mají nanosekundovou životnost. V praxi to znamená, že by bylo nutné dopravit homeopatický preparát do těla během několika nanosekund a tím pádem svými pohyby překonat rychlost světla.

Na další rozpor narazíme, když si uvědomíme, že při potenciaci a dynamizaci by se vyjma účinných látek stejnou měrou potenciovaly a dynamizovaly i všechny nežádoucí příměsi a nečistoty, které není možné při jakémkoliv způsobu přípravy vyloučit. Z toho vyplývá, že v případě fungování homeopatických principů by výsledné preparáty musely mít zákonitě nestandardní a často zcela protichůdné účinky, ačkoliv by byly vyrobeny ze stejné substance. Další zásadní rozpor nastává v případě samotné výroby homeopatické kuličky, neboť dynamizovaná látka je při technologické přípravě na sacharózové kuličky nasprejována a při tomto nástřiku prochází podstatně větší energetickou zátěží než při potenciaci a dynamizaci, čili uchovaná paměťová stopa, jejíž existenci homeopatie předpokládá, by musela být při nástřikání zrušena. (Bíba, 1998, str. 121) Počet jednotlivých

⁹ klastř vody = struktura, kterou molekuly vody vytvářejí okolo určitých molekul, její vlastností je zvýšená uspořádanost, čili jedná se o jakési rozhraní mezi molekulou a okolním vodným prostředím. Klastry vody dynamicky vznikají a zase zanikají. V okamžiku, kdy zaniknou, již neexistuje nic, co by je jakkoliv drželo v paměti.

rituálních protřepání nutných k vytvoření efektu při procesu dynamizace se obvykle udává 30 – 100, ale výzkumy ukazují, že k žádné kvalitativní změně látek nedochází. Dochází pouze k dočasnému zvýšení teploty způsobenému zvýšeným pohybem molekul, třepání tedy zřejmě žádný smysl nemá. (Heřt, 2010, str. 58)

V minulosti byla provedena řada pokusů, které měly účinky homeopatik dokázat, avšak bezvýsledně, přesto má homeopatie až neuvěřitelné množství spokojených „klientů“. Vysvětlení, které se nabízí, je vcelku jednoduché. To, co zde funguje, nejsou homeopatika, ale homeopatie. Velkou část zdravotních potíží, na které zabírá, si lidé způsobili sami svým životním stylem a mají psychosomatický charakter. V těchto případech skutečně stačí vědomí, že je člověk léčen, i za předpokladu, že jediné co užívá jsou cukrové kuličky postrádající jakýkoliv náznak účinné látky. Potíží je, že zkoumat účinnost homeopatie prostřednictvím dvojité slepých pokusů, jak je běžné u vědecké medicíny, jednoduše nelze, protože homeopaté argumentují tvrzením, že mechanismus působení homeopatik není znám. Většina pokusů, které se fungování homeopatik snažila prokázat, proběhla u zdravých jedinců a spočívala ve sledování symptomů, které „lék“ vyvolal. Bohužel v renomovaných časopisech mnoho článků, které by se zabývaly homeopatií, nevyšlo, a to hlavně z toho důvodu, že většina studií měla závažné nedostatky a žádný časopis je nebyl ochoten publikovat. Z publikovaných studií, které ve prospěch homeopatie hovoří, vyplynulo, že se žádné pozitivní výsledky v případě, že byla studie provedena znovu v přítomnosti nezávislého odborníka, nepodařilo potvrdit. (Bíba, 1998, str. 122) K rozporu dochází i v případě prvního Hahnemannova experimentu s chininem. Ukázalo se, že chinin ve skutečnosti nezvyšuje tělesnou teplotu, jak se Hahnemann domníval, jednalo se pouze o jeho subjektivní pocit, k jehož ověření neměl k dispozici teploměr. Za další úspěch homeopatie považoval léčbu tyfu roku 1813 v Lipsku, což má také velmi jednoduché racionální vysvětlení. Hahnemannovi pacienti, na kterých se údajně účinek homeopatie

projevil, žili v endemické oblasti a vznikla u nich na tyfus celoživotní imunita. (Heřt, 2010, str. 55)

4.2 Akupunktura

Akupunktura je jednou z metod tradiční čínské medicíny, která má svůj základ v taoismu, tedy nauce usilující o duchovní poznání světa. Taoistická filozofie zdůrazňuje jednotu přírody v pohybu, souvislost všeho se vším, říká, že vše je relativní, nikoli absolutní a vše se neustále mění. (Heřt, 2010, str. 71) Akupunktura jakožto metoda tradiční čínské medicíny stojí za pozornost hned z několika důvodů. Ač patří mezi nejstarší z těch, které se dochovaly do současnosti, je stále jednou z nejznámějších, nejrozšířenějších a zároveň nejoblíbenějších. Její podstatou je cílené ovlivňování organismu zapichováním jehel do přesně určených míst na těle, případně jejich dráždění.

4.2.1 Historie

Názory na stáří akupunktury se liší, nejčastěji se však její stáří odhaduje na několik tisíc let, přičemž nejstarší kostěné akupunkturní jehly, které byly nalezeny, byly údajně používány již před sedmi tisíci lety. Existují však i teorie, které říkají, že se akupunktura používala v Číně již od doby kamenné, kdy si *Homo sapiens sapiens* poprvé všiml, že tlak na bolestivá místa tlumí bolest. Nutno však podotknout, že prvotní akupunktura existovala v Číně v nekonečném množství lokálních forem v různých čínských provinciích, přičemž každý terapeut obvykle uznával trochu jiné principy. Hlavním důvodem velkého rozmachu v 50. letech 20. století byl zřejmě kritický nedostatek léků v Číně, a tak byla potřeba najít novou

lacinou medicínu, kterou se stala právě akupunktura. Do světa se začala postupně šířit prostřednictvím čínských přistěhovalců a od druhé poloviny 20. století začala hrát v medicíně významnou roli. V Československu se částečně rozšířila z toho důvodu, že se v době totality jednalo o jednu z mála tolerovaných metod alternativní medicíny, od roku 1965 se u nás konala pravidelná setkání o akupunktuře a tehdejší ministerstvo zdravotnictví dokonce plánovalo určení odborníků na akupunkturu pro každý okres. Přesto dnes akupunkturisté z neznámého důvodu tvrdí, že u nás byly jejich metody v minulosti potlačovány. (Heřt et al., 1995, str. 23)

4.2.2 Teorie akupunktury

Základním zákonem tradiční čínské medicíny je princip dvou protikladných sil – Jinu a Jangu, přičemž každý jev ve vesmíru je výsledkem jejich interakce. Jsou to dva protichůdné, ale vzájemně se doplňující prvky, existující ve všech procesech v přírodě, prvky, jimiž je vysvětlována podstata všech věcí a jevů. Jejich znázornění známe pomocí čínské monády, což je kruh rozdělený sinusoidou na dvě stejné poloviny¹⁰. Každý orgán v lidském těle má podle této teorie určitý podíl Jinu a Jangu a například přítomnost bolesti je vysvětlována vlivem jangového podílu v příslušném orgánu. Narušení rovnováhy mezi Jinem a Jangem¹¹ vede k patologickým procesům, čínští lékaři na tomto principu zakládají vzájemný vztah orgánů. (Růžička, 2003, str. 23.-25.)

¹⁰ Viz obr. 2 – rovnováha Jinu a Jangu

¹¹ Viz obr. 2 – převaha jednoho z elementů

Obr. 2: Jin a Jang (upraveno podle Janča, 1990, str. 61)



Někdy převažuje Jin, jindy Jang, ale žádný z těchto elementů nemůže existovat samostatně. Do sféry principu Jang patří vše kladné, světlo, den, teplo, ale také energie, aktivita, funkce a pohyb. Jedná se o mužský princip. Naproti tomu pod Jin patří vše negativní, tma, noc, chladno, hmota, klid. Jde o ženský princip. Oba principy do sebe vzájemně přecházejí, Jang jako denní princip nastupuje o půlnoci, svého maxima dosahuje ve dne a v poledne pak začíná příchodem Jinu transformace. (Růžička, 1990, str. 12) Porušení rovnováhy mezi zmíněnými principy znamená nemoc a úlohou léčitele je porušenou rovnováhu obnovit a tím obnovit zároveň i optimální funkci organismu jako celku. Podíváme-li se na jednotlivé orgány, tak je z hlediska akupunktury můžeme rozdělit na duté jinové a plné jangové, přičemž mezi duté patří tenké střevo, tlusté střevo, žaludek, žlučník, močový měchýř a obal srdce, mezi plné pak řadíme plíce, srdce, slinivku, ledviny a játra. (Janča, 1990, str. 61)

Rovnováhu mezi principy Jin a Jang zajišťuje energie čchi¹², která je vitálním základem organismu. Lze ji chápat i jako určitou pralátku, původce sil a hmoty, ze které povstala dvojice Jin a Jang. Je neustále v pohybu a při svém koloběhu nabývá různých forem. Čínská

¹² Mezi další hojně používaná označení patří ještě Ki, Qi nebo Qui

medicína předpokládá, že proudí lidským tělem a zakládá na ní svou diagnostiku i terapii, přičemž léčba obvykle spočívá na ovlivňování množství a cirkulace čchi. V lidském těle proudí po určitých energetických drahách, které se nazývají meridiány. Tradiční akupunktura uznává 12 párových drah a 8 nepárových, takzvaných zázračných, plus celou řadu neoficiálních. Tyto meridiány se navzájem překřičují, probíhají někde blízko povrchu, jinde se zanořují do hloubky až 7 centimetrů pod povrchem kůže. Například v drahách umístěných v trupu proudí energie čchi v jangových nahoru, v jinových dolů, kdežto v končetinách proudí v jangových dolů a v jinových nahoru. (Heřt et al., 1998, str. 89)

Na meridiánech jsou umístěny aktivní body, skrze než mohou do těla vstupovat škodliviny a ze kterých je možno dráhy ovlivňovat. V současné době se uznává cca 650 těchto bodů, do kterých se při akupunktuře zasahuje speciální jehlou, čímž se příznivě ovlivňuje funkce nemocných orgánů a zmírňují, či dokonce odstraňují, se tak potíže nemocných. Jehly pro akupunkturu jsou tenké, v průměru mají 0,2 až 0,3 milimetrů a obvykle dosahují délky 15 až 65 milimetrů. Vyrobeny mohou být z různých materiálů, nejčastěji však ze stříbra, zlata či oceli. Na materiálu údajně závisí charakter reakce i výsledek léčby, ovšem pokusy žádný rozdíl v efektu léčby neprokázaly. Z ekonomických důvodů se proto často používají jehly ocelové. (Heřt et al., 1995, str. 29) V nejstarší době se k mechanickému dráždění podobnému akupunktuře používalo dokonce kamenných nástrojů, přičemž nejdříve pazourkového střepu a později hlazené kamenné jehly, trnů a nástrojů z tvrdého dřeva nebo bambusu. (Růžička, 1990, str. 43)

4.2.3 Mechanismus působení akupunktury z pohledu kritiky

Stejně jako u jiných metod alternativní medicíny zabírá akupunktura na potíže, které mají psychosomatický charakter či na potíže, u kterých hraje velkou roli subjektivní vnímání, například bolest. V okamžiku, kdy člověk postižený například migrénou či bolestí zubů navštíví akupunkturistu, vyslechne si pro něj na první pohled složité informace, kterým nerozumí, často ve velmi exotickém prostředí plném nezvyklých symbolů, zvýší se tím placebo efekt. Už sám pocit, že jsem léčen, dokáže u člověka zaktivizovat funkci imunitního systému a tím nastartovat samoléčebný proces. Dále je nutné uznat, že se v blízkosti povrchu těla skutečně nachází celá řada nervů, které lze stimulovat a tím ovlivnit činnost některých fyziologických funkcí. Ač se nikdy nepodařilo prokázat, že by stovky konkrétně uváděných akupunkturálních bodů byly založeny na pravdě, zrovna tak jako nikdy nebyla prokázána existence meridiánů a čaker, faktem zůstává, že například stlačením bodu pod nosem můžeme předejít kýchnutí, čili některé akupunkturou předkládané přístupy a principy nejsou zcela v rozporu s realitou. (Mornstein, 2002, str. 105)

Mnozí akupunkturisté tvrdí, že pokud je tato metoda prováděna odpovědně školeným lékařem, nepřináší nemocnému žádné riziko a sama o sobě není schopna zhoršit jeho stav. Před samotnou léčbou je nutné provést kompletní klinické vyšetření a na jeho základě rozhodnout o vhodnosti léčby. Zdůrazňují, že je zásadně nevhodné akupunkturu upřednostňovat u stavů vyžadujících jinou léčbu, jako je například neodkladné chirurgické řešení problému. Akupunkturu lze použít v každém stadiu nemoci, ať na počátku potíží, při jejich narůstání, či při jejich vrcholení. U celé řady nemocí je možné akupunkturu provádět jako samostatnou léčbu, či v kombinaci s medikamenty, případně fyzikální léčbou. Akupunkturisté bez problému přiznávají, že se vědecká medicína a akupunktura u některých

stavů vzájemně doplňují a tato kombinace pak vede k lepšímu léčebnému účinku. (Růžička, str. 215) Jedna ze zásadních výtek vědecké medicíny vůči té alternativní spočívá v tom, že mnozí léčitelé údajně často nabádají své pacienty k nerespektování rad lékařů, například co se týče předepsaných léků či indikovaných operací. Takové počínání pak vede k zanedbání včasné léčby, které může mít za následek to, že se včas nepodaří diagnostikovat vážnou chorobu, jako je například rakovina, a když se pacient nakonec dostane do rukou lékaře, může být pozdě. (Heřt et al., 1995, str. 193) Když se však podíváme na přístup akupunkturisty Růžičky, vidíme, že se v této problematice skutečně nedá generalizovat a že přístup mnohých léčitelů není v tomto směru se zdravým rozumem vůbec v rozporu.

4.3 Reiki

Samotný termín „reiki“ pochází z japonštiny a znamená cosi ve smyslu vesmírná, univerzální či životadárná energie.¹³ Jedná se o jednu z metod alternativní medicíny, které fungují na principu léčení prostřednictvím přikládání rukou, skrze které proudí léčivá energie.

4.3.1 Historie a osoba zakladatele

Za zakladatele reiki je považován křesťanský mnich Mikao Usui (1865 - 1926), který dostal po svém kázání na univerzitě v Kjóto z řad studentů otázku, jakým způsobem prováděl Ježíš Kristus zázračná uzdravování. Jelikož si Usui na základě této otázky uvědomil, že, ač zná Bibli velmi dobře po intelektuální stránce, odpovědět nedovede, a rozhodl se započít své

¹³ Rei = univerzální či vesmírný, ki = síla případně energie

životní hledání. V rámci snahy porozumět Bibli co nejlépe se po několika letech na radu buddhistického mnicha uchýlil k meditaci na hoře Kuruma, kde dostal po několikátýdením pŕstu halucinace, ve kterých mu byl princip této zázračné léčebné metody zjeven. Tím se mu dostalo i odpovědi na otázku, jakým způsobem léčil Ježíš. Cestou z hory Usui údajně zakopl, narazil si palec, a když se sehnul, aby viděl, jak rána krvácí, a utišil bolest, uvědomil si, že bolest i krvácení velmi rychle ustaly. Zároveň si všiml, že se energie v jeho ruce změnila, a že má ruce celé rozpálené. Za prvního Usuiova pacienta pak můžeme podle jedné teorie označit mladou japonskou dívku s obvázanou hlavou a čelistí, na kterou narazil cestou z hory v hostinci pro poutníky. Přiložením rukou na dívčinu hlavu a čelist během několika minut odstranil jak otok zubu, tak i bolest. Honorářem za přenos léčivé energie mu tenkrát bylo jídlo. (Hall, 1997, str. 20) Do Evropy se metoda dostala v 80. letech 20. století z USA a rychle se tu rozšířila. Do České republiky se dostala prostřednictvím mistrové E. Müllerové, která roku 1992 reiki představila na 2. světovém kongresu alternativní medicíny, kde zároveň nabídla vyučení nových mistrů. (Heřt *et al.*, on-line) V současné době je u nás metoda reiki velmi rozšířená, mistrů existují stovky a na internetu je možné najít desítky webových stránek o reiki v českém jazyce.

4.3.2 Mechanismus účinku

Léčebná metoda reiki předpokládá existenci univerzální všudypřítomné energie, na jejímž proudění závisí činnost organismu a jakékoliv psychické či fyzické problémy pak vznikají v důsledku poruchy nebo blokády jejího proudění. Reiki se na první pohled jeví spíše jako psychoterapeutická metoda, která se snaží člověku ukázat jakousi správnou cestu a změnit jeho životní styl. Tvrdí, že základem všeho je láska, skrze kterou je možné pochopit Boha a získat svobodu rozhodovat o svém osudu. Předpokládá se zde, že všechny živé bytosti

mají v sobě stejný podíl božského, čili každý bez rozdílu je svým způsobem Bohem a reiki pomáhá tento božský aspekt probudit, nebo lépe řečeno oživit. (Lübeck, 1994, str. 17) Vesmírná energie je dostupná každému a každý je také schopen její schopnosti využívat, to znamená energii přijímat i předávat. Pro přirovnání reiki spíše k psychoterapeutickým metodám svědčí základní principy, které rozeberu v nadcházející podkapitole.

4.3.3 Pět základních principů reiki

Protože z pohledu reiki vede značná část populace v dnešním světě hektický a tudíž disharmonický život, bylo třeba zformulovat několik životních zásad. Prostřednictvím jejich dodržování by mělo být všem umožněno, aby se pozitivně vyvíjeli ve všech oblastech svého života. (Lübeck, 1994, str. 26)

Dnes nechám odejít všechnu zlobu (Právě dnes se nezlob)

Dnes zapomenu na všechna trápení (Neobávej se)

Dnes si připomenu, kolik milosti se mi dostalo (Buď naplněn vděčností)

Dnes budu svou práci dělat poctivě (Věnuj se své práci)

Dnes budu laskavý ke všem živým bytostem (Buď milý k lidem)

Zmíněné principy, které Mikao Usui ztělesňoval ve své práci, jsou napsány i na jeho náhrobku. Pocházejí od japonského císaře Meiji, který je považoval za směrnice žití plnohodnotného života. Dle Usui mají být používány jako modlitba dvakrát denně, ráno a večer, čímž se pomáhají stát nástrojem vesmírné energie reiki. (Hall, 1997, str. 30)

4.3.4 Nemoc z pohledu reiki

Metoda reiki nepracuje s přesnou diagnózou, ani se o ni nepokouší. To, čím se zabývá, je blokáda či nerovnováha proudění energie. Vyškolený mistr má k energii přístup a dokáže s ní pracovat, což se děje prostřednictvím přikládání rukou, skrze které proudí dále do těla léčeného. Jakmile se v těle ocitne, dokáže již sama najít problematické místo a případnou blokádu odstranit. Nemoc je z pohledu reiki způsobena nerovnováhou a příčinu lze hledat hned na několika úrovních, a to jak na duchovních, tak na emocionálních. (Hall, 1996, str. 16) Pokud je energie vpouštěna do těla, uvolňuje zablokované části a tím působí na jednotlivé orgány. Například akutní záněty bývají z pohledu reiki způsobeny jakýmsi vnitřním bojem, přičemž tento boj způsobuje napětí a samotné záněty jsou pak pouze symptomem. Jakmile se do postiženého těla dopraví reiki, otevře energii harmonické cesty a blokace se rozpustí. Po uvolnění bloku nastává v těle povzbuzení látkové výměny a povzbudí se mechanismy, které odvádějí z těla usazeniny. Obecně by se dalo říct, že čím čistší tělo je, tím lépe reaguje člověk na podněty přicházející zvenku a tím lépe pracují psychické i fyzické obranné mechanismy jako je například imunitní systém. K dosažení je však potřeba zasvěcení do reiki a co nejčastější aplikace. (Lübeck, 1994, str. 19) Zjednodušeně řečeno znamená zdraví z pohledu reiki harmonii a stav klidu.

Pro ilustraci uvedu několik příkladů konkrétní interpretace zdravotních problémů prostřednictvím metody reiki, a to tři druhy bolesti, neboť zde je vidět, do jakých detailů diagnostika zachází. Bodavou bolest reiki vysvětluje jako energetickou překradu, která se zrovna v okamžiku bodání začíná uvolňovat, přičemž konfrontace s dosud potlačovanými částmi systému je namáhavá a bolestivá. Tupá bolest pak značí přítomnost staré blokády, která se sice nachází v podvědomém stádiu, ale podle bolestivé reakce je již připravena

k odstranění. Léčitel reiki by pak měl pozorně sledovat průběh rozpouštění bloku, aby poznal, kdy je třeba rozšířit působení energie na celé tělo. Vystřelující bolest ukazuje přítomnost blokády, která je připravena se uvolnit, ale ještě není přijata okolním energetickým systémem. (Lübeck, 1994, str. 95)

4.3.5 Čakry a jejich vztah s reiki

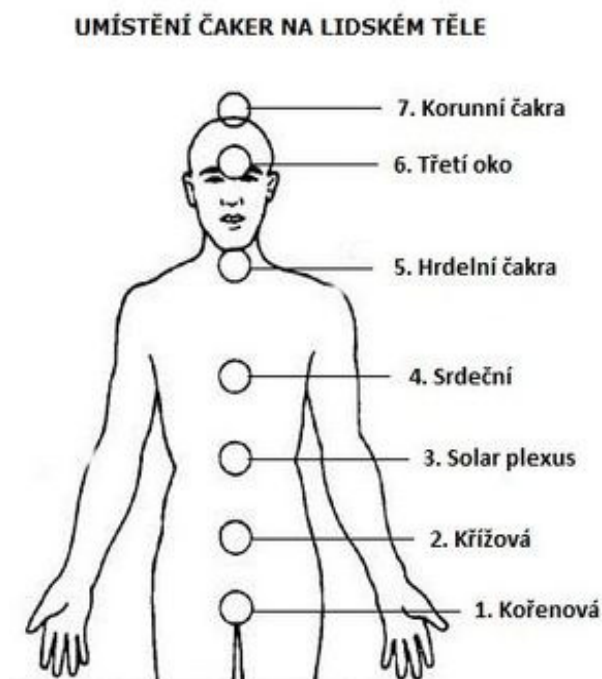
Čakry¹⁴ se nacházejí v lidském těle na ose páteře. Jedná se o energetická centra, která organizují určité životní procesy na tělesné, duševní i duchovní rovině. Dělí se na hlavní a vedlejší a jejich počet se v různých výkladech liší. Například klasická hinduistická jóga uznává šest čaker, tibetská buddhistická pět nebo šest energetických center a taoistická sedm. Někteří současní učitelé hovoří o devíti hlavních centrech energie, protože číslo devět odpovídá devíti planetám.¹⁵ (Lübeck, 1994, str. 104) Nejčastěji je však udávána existence šesti čaker plus sedmá na temeni hlavy a to konkrétně: Korunní čakra, Třetí oko, Hrdelní, Srdeční, Solar plexus, Křížová a Kořenová čakra¹⁶. Nejednotnost se netýká pouze počtu čaker, ale také jejich označení. Například některé systémy rozlišují mezi kořenovou a sexuální čakrou, jiné hovoří o jedné. Dohady panují i v případě jejího umístění. Protože má údajně sídlo v oblasti sleziny, bývá označována jako slezinová, avšak někteří učitelé tvrdí, že leží pod pupkem a jiní ji dokonce umisťují k solar plexu. (Lübeck, 1994, str. 105)

¹⁴ Slovo *čakra* pochází ze sanskrtu, kde *chakra* = kolo

¹⁵ Citovaná kniha vznikla v době, kdy byl obecně uznáván počet devíti planet, avšak od 11. června 2008 se Pluto nepočítá mezi planety, ale mezi plutoidy, čili oficiální počet planet Sluneční soustavy je v současné době osm.

¹⁶ Rozložení čaker viz obrázek č. 3

Obr. 3: Čakry (upraveno podle <http://www.holistic-online.com/images/chakra.jpg>)



Reiki přiřazuje jednotlivým čakrám barvy a to na základě teorie, která tvrdí, že každá barva představuje určitou vibraci, která čakru posiluje a energizuje. Kořenová čakra souvisí s červenou a černou, přičemž tyto barvy zvětšují spojení se zemí a posilují základní vůli žít ve fyzickém světě, symbolizují vůli, energii a vášeň a jsou proto dobré pro všechny orgány v oblasti této čakry. Křížová čakra je přiřazována barvě oranžové, která nabíjí člověka sexuální energií a obohacuje imunitní systém. K čakře solar plexus patří žlutá, která je dobrá pro mentální jasnost, je hřejivá a uklidňující. Zelená a růžová představují silnou, aktivní lásku k lidem, pomáhají člověku milovat, jsou vhodné pro srdce a plíce a proto jsou spojovány se srdeční čakrou. Modrá zvyšuje citlivost, pomáhá člověku vyjadřovat se pravdivě a pomáhá hlouběji pochopit vlastní cíle. Patří krční čakře. Čakra třetího oka je spojována s fialovou barvou, která otevírá duchovní chápání, přináší pocit extáze a spojení s hlubším významem duchovního života, symbolizuje pocit vznešenosti. Bílá, zlatá a stříbrná jsou barvy, které pomáhají člověku spojit se s nevinností a přináší duchovní

rozvoj. Tiší bolest a jsou vhodné pro posílení mozkové činnosti. Náleží korunní čakře. Léčbu pomocí barev je však možné používat pouze po naladění energie Reiki II, čili po zasvěcení do druhého stupně. (Hall, 1996, str. 124)

Jednotlivé čakry jsou navzájem propojeny kanály, takzvanými meridiány, což je termín, který používá například i akupunktura. Z hlediska reiki čakry představují spojení vyšších vibračních úrovní s nižšími hmotnými oblastmi a mají souvislost jak s duševními vlastnostmi a schopnostmi, tak i s fyzickým tělem. (Lübeck, 1994, str. 100) Doktor Ushui ve svém učení klade velký důraz na vztah čaker a endokrinního systému, zejména žláz s vnitřní sekrecí, přičemž každá čakra má vztah k jedné žláze. Rovnováhy v endokrinním systému se dosahuje pomocí vyrovnávání jednotlivých čaker. (Hall, 1997, str. 119)

Zajímavé je, že se působení reiki údajně netýká pouze lidí, ale také zvířat a rostlin. Zvířata jsou prý dokonce tak citlivá, že vědí přesně, na kterém místě těla a kolik reiki potřebují. Walter Lübeck v knize Základní kniha o Reiki popisuje situaci, kdy k člověku sedícímu na gauči přijde pes a začne se o něj otírat. Tím se prý snaží docílit toho, aby na něj pán položil ruce, přičemž jejich přesnou pozici si určí vrtěním. V okamžiku, kdy pes odběhne, je sezení u konce. Prostřednictvím těchto procedur ztratí zvíře obvykle strach a získá si k člověku velkou důvěru. V případě velkých a nebezpečných zvířat je však lepší použít působení na dálku. (Lübeck, 1994, str. 183)

4.3.6 Stupně a iniciace reiki

Existují celkem tři základní stupně zasvěcení do reiki, nebo jinak řečeno iniciace. Jedná se o první, druhý a třetí mistrovský stupeň. Někteří učitelé však třetí stupeň rozdělují na dvě části, a to na třetí mistrovský a čtvrtý mistrovský učitelský. Žádný ze stupňů nelze přeskočit.

Během zasvěcení do prvního stupně reiki jsou znovuprobuzena a naladěna čtyři energetická centra neboli čakry a to konkrétně srdeční, krční, třetí oko a korunní čakra. Aktivací srdeční čakry se otevře srdce neomezené lásce, aktivací krční se otevře dráha k vyššímu vědomí a získá se důvěra, aktivací čakry třetího oka dojde k oživení intuice a aktivace korunní čakry otevře člověka k přijímání bezpodmínečné vibrace energie reiki. Naladění na reiki je trvalé a funguje po celý zbytek života. Pouze na základě přiložení ruky na sebe či na někoho jiného se srdce otevírá lásce a člověk automaticky předává energii. (Hall, 1996, str. 31)

Při zasvěcení do druhého stupně dochází k iniciaci čaker v dlaních a žák se naučí prostřednictvím symbolů násobit množství energie, kterou čerpá pro sebe i pro ostatní. Další věc, kterou se naučí, je práce v emocionální a duševní oblasti a zároveň je schopen posílat energii na dálku. Přenos energie je po zasvěcení do druhého stupně intenzivnější a použití hlubší. (Hall, 1996, tamtéž)

Po absolvování třetího mistrovského stupně pak, jak napovídá samotné označení, je žák schopen sám zasvěcovat. Klade se zde velký důraz na skutečnou připravenost konkrétního člověka. Mari Hall ve své knize Praktická Reiki uvádí, že po dokončení mistrovského kurzu je jejímu žákovi nabídnuta možnost vyučovat pod hlavičkou Mezinárodní asociace Reiki

a zároveň pokračovat v milujícím přátelství s její osobou. Zavazuje se také, že bude žáka v této části jeho života podporovat. (Hall, 1997, str. 32)

4.3.7 Chození po žhavých uhlících jako častá doprovodná aktivita kurzů

Reiki

Součástí kurzů Reiki bývá velmi často chůze po žhavých uhlících, která je prezentována jako důkaz skutečnosti, že vše je možné a prostřednictvím meditace, půstu či odříkáním modlitby lze nejen potlačit bolest, ale i způsobit, že chodidla praktikujícího, který se po žhavých uhlících prochází, zůstanou zcela bez známek popálení. Účelem je vzbudit velmi efektně dojem existence na první pohled nadpřirozených skutečností. Vysvětlení je ovšem prosté. Z výzkumů a experimentů vyplynulo, že se zde uplatňují jak fyzikální, tak psychologické faktory. Používané malé uhlíky mají nízkou tepelnou kapacitu, a proto jsou špatnými vodiči tepla. Naproti tomu chodidlo praktikujícího má tepelnou kapacitu vysokou, což způsobí, že množství tepla, které se během krátké chůze převede na chodidlo, nestačí k vyvolání popálenin. Silná zrohovatělá vrstva pokožky, která se na chodidlech nachází, spolu s případnou špínou také představují jakousi izolaci. (Heřt *et al.*, on-line)

Účelem těchto seancí je ale v první řadě navodit praktikujícímu pocit, že je schopen prostřednictvím své vnitřní síly potlačit bolest a ovlivnit fyziologické vlastnosti organismu. V případě metody Reiki je tento příklad více než vhodný, neboť poskytne jakýsi domnělý „důkaz“ o existenci mocné a člověkem ovladatelné síly, což na praktikujícího zapůsobí motivačně.

4.3.8 Kritika reiki

Existence žádné vesmírné léčivé energie nebyla nikdy prokázána. Přírodovědou definovaná energie má ve všech exaktně definovaných případech význam míry schopnosti nějakého systému konat nějakou práci, ať už elektrickou, mechanickou či například chemickou. Nejedná se tedy o žádné zářivé fluidum, které někdo vidí a někdo ne, nebo které lze přelévat z člověka na člověka. Mnohé metody alternativní medicíny včetně však existenci takovéto energie předpokládají a propůjčují jim jména jako reiki, čchi a podobně. (Mornstein, 2002, str. 105). Dalším sporným termínem, který je pro teorii reiki zcela zásadní, jsou čakry. Ani jejich existence ale nemá oporu v biologických poznatcích. Nic takového se v lidském těle nenachází. Metoda reiki je ovšem naprosto neškodná a její účinek, stejně jako u ostatních podobných metod, spočívá v placebovém efektu a v relaxaci. (Heřt, 2010, str. 139).

Závěr

Cíl této práce byl poměrně skromný. Nebylo jím soudit ani hodnotit, byl jím pokus o provedení jakéhosi shrnutí principů fungování metod alternativní medicíny, zamyšlení se nad důvodem jejich existence a nad vlivem spirituálních prvků na mechanismy jejich účinků, nastínění souvislosti se spiritualitou a dále stručné přiblížení třech konkrétních metod, které patří v naší zemi mezi nejrozšířenější.

V první řadě bych chtěla konstatovat, že množství dostupné literatury objektivně hodnotící alternativní medicínu, je na našem trhu žalostné. Existuje sice obrovské množství literatury propagující určité konkrétní metody, či obecně alternativní medicínu, ale nejedná se o publikace snažící se o jejich nestranné zhodnocení. Možným důvodem je, že toto téma je značně polarizující – buď jste příznivcem alternativní medicíny, nebo o jejím fungování zcela pochybujete, a tím pádem se pro vás nejedná o téma, které by si zasloužilo jakoukoli vaši pozornost. Z toho ovšem plyne špatné fungování osvěty o dané problematice. Pokud už tedy narazíme na literaturu, která je z přísně vědeckého hlediska objektivní, většinou je zbytečně kritická a napadající. Je sice pravda, že alternativní medicíně lze mnohé vytknout a že nastávají situace, kdy pacient zanedbá léčbu nějaké těžké choroby a čas, během kterého mohl být vyléčen alopatickými přípravky, ztratí pitím zázračného čaje, který mu nepomůže, ale extrémní případy lze najít všude a jedná se spíše o výjimky.

Lze konstatovat, že principy fungování alternativní medicíny rozebírané v této práci, konkrétně psychosomatika, placebo efekt a vliv sugesce, do určité míry využívá i vědecká medicína, a v některých jejích odvětvích se jedná o zcela zásadní a nepostradatelný přístup. Dále je z informací uvedených u jednotlivých příkladů nejrozšířenějších metod alternativní

medicíny zřejmých několik společných rysů. Homeopatie, akupunktura i reiki vycházejí z dlouholetých tradic, do jisté míry lze hovořit o určité „průvodní legendě“. O jejich teorii bylo mnoho napsáno, existuje nepřeberné množství knih vysvětlující jejich principy na velmi detailní úrovni, v některých případech i určité „manuály“ pro samouky.

Alternativní medicína je vhodná především v situacích, ve kterých je vědecká medicína zcela bezradná. V případě určitých obtíží je vhodné, či přímo potřebné, v pacientovi vybudit schopnost samoléčby, která je založená primárně na psychice. V takovém případě může praktikující vědecké medicíny jednoduše doporučit pacientovi odpočinek, či mu předepsat lék, který pacientovy obtíže sice neřeší, nicméně pokud je vhodným způsobem prezentován, může být vyvolán dojem, že řeší. Takový postup však v mnoha případech nezafunguje, protože jednoduše není dostatečně přesvědčivý, ačkoli je do značné míry principiálně správný. Oproti tomu metody alternativní medicíny, bez ohledu na to, jak se mohou zdát bizarními, a na to, že jsou mnohé vědecky snadno vyvratitelnými, mají znatelně vyšší schopnost ovlivňovat psychiku pacienta kýženým směrem. Příčinou je zesílený placebo efekt vyvolaný falešným, avšak účelně a přesvědčivě podaným vysvětlením principu. Ten nejčastěji záměrně vyvolává dojem, že je značně komplikovaný a obsahuje z vědeckého hlediska neexistující pojmy, kombinované vhodným způsobem s uznávanými vědeckými skutečnostmi, což má za následek dojem, že se jedná o promyšlený postup. Pokud tedy pacient praktikujícímu uvěří, na základě psychosomatické odpovědi organismu může například dojít k vybuzení imunitního systému a zlepšení zdravotního stavu.

Cílem této práce nebylo odsuzovat postupy alternativní medicíny, neboť pozitivní vliv jejích metod není zanedbatelný. Důležité je ovšem zdůraznit, že v určitých případech, nikoli zcela obecně. Těchto případů je mnoho a některé jsou zcela zřejmé – jsou jimi onemocnění, u nichž je zásadní podíl psychosomatické složky. Na druhou stranu nemůžou tyto principy

plně řešit široké spektrum onemocnění a vliv alternativní medicíny není radno přeceňovat a její metody slepě upřednostňovat – v nejhorších případech by skutečně mohlo být následkem zcela zbytečné zanedbání léčby. Alternativní medicína by však měla koexistovat spolu s vědeckou medicínou, neboť ji v uvedených ohledech vhodně doplňuje a dodává určitý psychoterapeutický rozměr. Domnívám se, že v současné společnosti existuje relativně zdravá rovnováha mezi využíváním metod alternativní medicíny a vědecké medicíny.

Použitá literatura

- BERAN, Jiří. Zásady komunikace s nemocným, Karolinum, 1997
- BÍBA, Vladimír, Účinnost homeopatik a způsob jejich registrace. In: HEŘT, Jiří et al., Věda kontra iracionalita, nakladatelství Academia, 1998
- ČERNÝ, Milan, Sugescie. In: HEŘT, Jiří et al., Věda kontra iracionalita, nakladatelství Academia, 1998
- DAVID, Ivan, Léčení vírou. In: HEŘT, Jiří et al., Věda kontra iracionalita, nakladatelství Academia, 1998
- DUINOVÁ, Nancy, SUTCLIFFOVÁ, Jenny. Historie medicíny, Slovart, 1992
- HAHNEMANN, Samuel, Organon léčebného umění, Alternativa, 1996
- HALL, Mari, Praktická Reiki, International Association of Reiki, 1997
- HEŘT, Jiří, Homeopatie, Nakladatelství Lidové noviny, 1997
- HEŘT, Jiří et al., Alternativní medicína - možnosti a rizika, Grada, 1995
- HEŘT, Jiří, Akupunktura, mikrosystémy. In: HEŘT, Jiří et al., Věda kontra iracionalita, nakladatelství Academia, 1998
- HEŘT, Jiří et al., Výkladový slovník esoteriky a pavěd, Nakladatelství Věra Nosková, 2008
- HOLM, Nils G., Úvod do psychologie náboženství, Portál, 1998
- kolektiv autorů, Encyklopedický slovník, Odeon, 1993
- LUBECK, Walter, Základní kniha o reiki, Pragma, 1994
- MALÝ, Michal, Čí volba a čí svědomí. In: Dingir, 2005/3

- MORNSTEIN, Vojtěch, Alternativní medicína z pohledu přírodovědce. In: HEŘT, Jiří et al., Věda kontra iracionalita 2, nakladatelství Academia, 2002
- KAPTCHUK, T. J., The placebo effect in alternative medicine, Ann. Intern. Med. 136:817-25. Review, 2002
- KŘÍŽOVÁ, Eva et al., Alternativní medicína jako problém, Karolinum, 2004
- PONĚŠICKÝ, Jan. Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky, Triton, 2001
- PUCHALSKI, C. M., The role of spirituality in health care. Proc. (Bayl. Univ. Med. Cent.). 14(4):352-7, 2001
- RŮŽIČKA, Radomír, Akupunktura v teorii a praxi, Poznání, 2003
- ŘÍČAN, Pavel, Psychologie náboženství a spirituality, Portál, 2007
- SHELDRAKE, Philip. Spiritualita a historie, CDK Brno, 2003
- ŠKRABÁNEK, Petr, McCORMICK, James. Pošetilosti a omyly v medicíně, Nakladatelství Lidové noviny, 1992
- VINAŘ, Oldřich, Placebo. In: HEŘT, Jiří et al., Věda kontra iracionalita, nakladatelství Academia, 1998

Internetové zdroje:

- HEŘT, Jiří, Alternativní medicína a léčitelství, Sysifos, 2010, Dostupné z www: http://www.sysifos.cz/files/Alternativni_medicina_Hert.pdf
- HEŘT *et al.*, Stručný výkladový slovník českých skeptiků, hesla: Reiki, Chůze ohněm, Dostupné z www: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=slovník>