

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MANAGEMENT KOPER

DIPLOMSKA NALOGA

MAŠA DERNOVŠEK

KOPER, 2011

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MANAGEMENT

Diplomska naloga

ANALIZA ALTERNATIVNEGA ZDRAVLJENJA
V SLOVENIJI

Maša Dernovšek

Koper, 2011

Mentor: izr. prof. dr. Ajda Fošner

POVZETEK

Živimo v času nenehnih sprememb in stresa, kar neizogibno privede do naraščajočega števila bolezni. Zato veliko ljudi, ki jim uradna medicina ne pomaga dovolj, posega po alternativnih metodah zdravljenja. Diplomaska naloga obravnava področje alternativnega zdravljenja v Sloveniji, kjer imajo nekatere naravne metode zdravljenja že določeno tradicijo. Namen naloge je analizirati alternativno medicino, njen razvoj v Sloveniji in njeno zakonsko ureditev na tem področju. V nalogi so posamično predstavljeni tudi nekateri celoviti zdravilski sistemi. V empiričnem delu so s pomočjo anonimnega anketnega vprašalnika pridobljeni rezultati, ki so prikazani v preglednicah in grafih. Z vprašalnikom se bo pokazalo mnenje in ugotovila informiranost anketirancev o alternativnih metodah zdravljenja. Izvedeli bomo, ali so se oziroma bi se anketiranci kdaj zdravili s pomočjo teh metod.

Ključne besede: zdravje, alternativna medicina, alternativne metode zdravljenja, uradna medicina, zakon o zdravilstvu.

SUMMARY

We live in the time of constant changes and stress. Negative stress increases our chances of becoming ill. There are many cases where the conventional medicine treatments are not enough to satisfy our expectations and this is why a lot of people reach towards alternative methods of healing. The thesis debates the field of alternative healing practices in Slovene region, where some of the natural methods of healing already have a certain tradition. Our intention is to analyze the alternative medicine, its development and legal regulations in Slovenia. We are also presenting some of the comprehensive healing systems. In the empirical part the results gained from the anonymous questionnaire are presented in the form of tables and charts. The questionnaire will inform us about the opinions of the respondents and present their awareness of the alternative methods of healing. We will be able to see if the respondents have used an alternative treatment or have intentions to use it in the future.

Key words: health, alternative medicine, alternative methods of healing, conventional medicine, law on medicine.

UDK: 615.8(497.4)(043.2)

VSEBINA

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Uvod | 1 |
| 1.1 | Opredelitev problema in teoretičnih izhodišč..... | 1 |
| 1.2 | Namen in cilji diplomske naloge..... | 2 |
| 1.3 | Predvidene metode za doseganje ciljev..... | 3 |
| 1.4 | Predpostavke in omejitve diplomskega dela..... | 3 |
| 2 | Alternativna medicina | 5 |
| 2.1 | Opredelitev alternativne medicine..... | 5 |
| 2.2 | Alternativna medicina v Sloveniji..... | 6 |
| 2.3 | Zakon o zdravilstvu..... | 9 |
| 3 | Celoviti zdravilski sistemi | 12 |
| 3.1 | Homeopatija..... | 12 |
| 3.2 | Tradicionalna kitajska medicina..... | 14 |
| 3.2.1 | Akupresura..... | 16 |
| 3.2.2 | Akupunktura..... | 17 |
| 3.3 | Osteopatija..... | 18 |
| 3.4 | Kiropraksa..... | 20 |
| 3.5 | Zdravljenje z zelišči..... | 21 |
| 3.6 | Naturopatija..... | 22 |
| 3.7 | Ajurvedska medicina..... | 24 |
| 3.8 | Joga..... | 25 |
| 4 | Anketni vprašalnik | 27 |
| 4.1 | Izvedba anketnega vprašalnika..... | 27 |
| 4.2 | Analiza rezultatov..... | 28 |
| 5 | Sklep | 45 |
| | Literatura | 47 |
| | Viri | 48 |
| | Priloge | 49 |

SLIKE

| | | |
|-----------|---|----|
| Slika 1: | Spol..... | 28 |
| Slika 2: | Starost..... | 29 |
| Slika 3: | Izobrazba | 30 |
| Slika 4: | Pojem alternativna medicina | 31 |
| Slika 5: | Celoviti zdravilski sistemi | 32 |
| Slika 6: | Neuspešno zdravljenje uradne medicine | 33 |
| Slika 7: | Zdravljenje s pomočjo alternativnih metod zdravljenja | 34 |
| Slika 8: | Obisk pri alternativnem praktiku oziroma zdravilcu..... | 35 |
| Slika 9: | Učinkovitost zdravljenja pri zdravilcu | 36 |
| Slika 10: | Ponovno zdravljenje z uporabljen metodo | 37 |
| Slika 11: | Cena alternativnega zdravljenja | 38 |
| Slika 12: | Odločitev za alternativno zdravljenje..... | 39 |
| Slika 13: | Alternativno zdravljenje pri večjih težavah z zdravjem..... | 40 |
| Slika 14: | Zdravstveno zavarovanje..... | 41 |
| Slika 15: | Če bi imel zdravilec diplomu medicinske fakultete bi mu bolj zaupali? | 42 |

PREGLEDNICE

| | | |
|-----------------|---|----|
| Preglednica 1: | Spol | 28 |
| Preglednica 2: | Starost | 29 |
| Preglednica 3: | Izobrazba..... | 30 |
| Preglednica 4: | Pojem alternativna medicina..... | 31 |
| Preglednica 5: | Neuspešno zdravljenje uradne medicine..... | 33 |
| Preglednica 6: | Zdravljenje s pomočjo alternativnih metod zdravljenja..... | 34 |
| Preglednica 7: | Obisk pri alternativnem praktiku oziroma zdravilcu | 35 |
| Preglednica 8: | Učinkovitost zdravljenja pri zdravilcu..... | 36 |
| Preglednica 9: | Ponovno zdravljenje z uporabljen metodo..... | 37 |
| Preglednica 10: | Cena alternativnega zdravljenja..... | 38 |
| Preglednica 11: | Odločitev za alternativno zdravljenje | 39 |
| Preglednica 12: | Alternativno zdravljenje pri večjih težavah z zdravjem | 40 |
| Preglednica 13: | Zdravstveno zavarovanje | 41 |
| Preglednica 14: | Če bi imel zdravilec diplomu medicinske fakultete, bi mu bolj zaupali? | 41 |

KRAJŠAVE

AKP Akupunktura

TKM Tradicionalna kitajska medicina

1 UVOD

1.1 Opredelitev problema in teoretičnih izhodišč

Sodobni človek se čedalje bolj ukvarja z zdravjem in iskanjem zdravega načina življenja. Ker se zdravniki uradne medicine ne utegnejo posvetiti pacientu (na hitro predpišejo zdravila, da se razgovor čim prej konča), se v javnosti čedalje bolj širi nezaupanje v uradno medicino in zdravnike. Zaradi tega se vedno več ljudi zanima za alternativno medicino (Pietron 1996, 8).

Ljudje bi morali najprej poskrbeti za zdrav način življenja – uživati zdravo hrano, zaužiti veliko vode, veliko gibati, ob težavah pa se obrniti na alternativno medicino. Alternativni praktiki se pacientu posvetijo celostno in želijo odpraviti vzrok bolezni. Zdravniki uradne medicine pa pacientu navadno predpišejo le recept za tablete. Le-te odpravijo trenutne posledice, ne pa tudi vzroka za nastanek težav. Poleg tega obstaja možnost, da tablete zaradi stranskih učinkov povzročijo dodatne zdravstvene težave pacienta.

Težava alternativne medicine je v tem, da alternativnim praktikom zdravniki vse prevečkrat očitajo uporabo neznanstvenih metod in postopkov, ki jih ni mogoče preveriti. Danes se ta položaj spreminja, saj je na voljo čedalje več zanesljivih znanstvenih študij o učinkovitosti alternativnih metod zdravljenja. Vedno več raziskav povečuje občutek varnosti pri pacientih ter spodbuja uradno medicino, da prizna alternativne terapije kot učinkovite (Pietron 1996, 10).

Hitro naraščanje števila ljudi, ki uporabljajo alternativne terapije, potrjuje raziskave v zahodni Evropi in Združenih državah Amerike (Pietroni 1996, 9). Alternativna medicina je na tretjem mestu najhitreje rastočih medicinskih izdatkov, saj po celem svetu zanjo porabijo 40 milijard dolarjev. V mnogih državah več kot polovica prebivalstva uporablja alternativne metode zdravljenja (Singh in Edzard 2009, 10).

V Sloveniji so se zdravilci dolgo borili, da bi prišel v veljavo *Zakon o zdravilstvu*, saj je veliko ljudi delalo na črno ali pa se izdajalo za zdravilce. Zakon je bil sprejet leta 2007 in opredeljuje zdravilstvo, kdo je zdravilec, kakšni so pogoji za pridobitev licence, kakšne so obveznosti zdravilcev, pravice pacientov itd. Na podlagi tega zakona je bil leta 2008 izdan *Pravilnik o opredelitvi zdravilskih sistemov in zdravilskih metod ter o postopku evidentiranja, priznanja in nadzora zdravilskih sistemov in zdravilskih metod*. V tem pravilniku je seznam dovoljenih zdravilskih metod, ki se uporabljajo pri izvajanju zdravilske dejavnosti.

Britansko zdravniško združenje je v poročilu iz obdobja od 1989–1992 objavilo določene dejavnike, ki so značilni za vrsto alternativnih terapij in jih pacienti označujejo za zelo pomembne. Prvi dejavnik je čas, saj znajo alternativni praktiki prisluhniati pacientu. Drugi dejavnik, sočutnost, je pomemben, ker so alternativni praktiki bolj skrbni in pozorni ter obravnavajo pacienta celostno. Pomemben je tudi dotik, ki je pogost pri alternativnih

terapijah, kot so masaža, refleksologija, osteopatija, akupresura itd. Pacientom pa se zdi pomembna tudi avtoriteta in karizma alternativnih praktikov, saj so navdušeni nad njihovo energijo in zdravilno močjo (Pietroni 1996, 9).

Živimo v času nenehnih sprememb, kjer se vsakodnevno srečujemo s stresom in posledično z naraščajočim številom bolezni. Ker je ljudem zdravje ena izmed najvišjih vrednot, iščejo nove in boljše poti, ki bi jim lahko pomagale pri kvalitetnejšem zdravljenju in življenju. Kadar jim uradna medicina ne nudi zadostne pomoči preizkusijo alternativno metodo, ki jim dejansko pomaga. Tako se zaupanje v alternativne metode poveča.

V diplomskem delu bomo opredelili alternativno medicino na splošno, povzeli razvoj alternativne medicine v Sloveniji in njeno zakonsko ureditev, opisali pa bomo tudi nekatere celovite zdravilske sisteme, kot so homeopatija, tradicionalna kitajska medicina (akupunktura, akupresura), osteopatija, kiropraksa, zdravljenje z zelišči, naravno zdravljenje ali naturopatija, ajurvedska medicina in joga. S pomočjo anketnega vprašalnika bomo analizirali mnenja o alternativni medicini, z raziskavo pa bomo ugotovili, kakšno je znanje in informiranost ljudi v Savinjski regiji o tej tematiki. Bralci bodo ob branju diplomske naloge pridobili dodatne informacije o alternativni medicini in o delovanju in učinkovitosti celovitih zdravilskih sistemov. Raziskava bo lahko v pomoč zdravilcem, ki bi želeli odpreti zdravilsko dejavnost na osrednjem slovenskem območju. V pomoč jim bo lahko pri raziskavi trga in njihovi osebni odločitvi za potencialno odprtje določene zdravilske dejavnosti.

Tudi možnosti za nadaljnje raziskave so odprte, saj bi se lahko v okviru celovitih zdravilskih sistemov osredotočili le na določeno metodo in jo bolj podrobno preučili. Raziskovati je mogoče še na področju diagnostičnih metod (iridologija, kineziologija, analiza las, Kirlianova fotografija in biofeedback), terapevtskih metod (aromatsko zdravljenje, biokemične soli, refleksologija itd.) in metod samopomoči (Alexandrova tehnika, avtogeni trening, bioenergetika, meditacija itd.). Le-te postajajo vedno bolj zanimive in iskane s strani pacientov.

1.2 Namen in cilji diplomske naloge

Namen diplomske naloge je analizirati alternativno medicino, njen razvoj v Sloveniji ter njeno zakonsko ureditev na tem področju. Ta tema je zelo aktualna, saj vedno več ljudi posega po naravnih metodah zdravljenja. Pacienti si želijo celostne obravnave bolezni, ki vključuje tudi iskanje vzrokov bolezni, vendar se na njihovo razočaranje uradna medicina ukvarja bolj s preprečevanjem posledic, kot pa z iskanjem vzrokov bolezni, kar ima za posledico manjše zaupanje v uradno medicino. Zato nas zanima, koliko ljudi v savinjski regiji zaupa v alternativne metode oziroma koliko jih je že obiskalo alternativne praktike ali pa bi jim kdaj zaupali in se zdravili pri njih, če se še niso. Zanima nas tudi ali ljudje poznajo celovite

zdravilne sisteme, kakšno je njihovo mnenje o teh sistemih, ali se jim zdijo učinkoviti in kakšno mnenje imajo o ceni storitev.

Cilji teoretičnega dela naloge so podrobno statistično analizirati alternativno medicino, opredeliti in opisati nekatere alternativne terapije in opredeliti alternativno medicino v Sloveniji. Cilji empiričnega dela naloge so ugotoviti ali so kdaj oziroma bi kdaj ljudje zaupali alternativni medicini.

V okviru empiričnega dela smo si postavili naslednje hipoteze:

- H 1: Anketiranci bolj zaupajo uradni medicini kot alternativni medicini.
- H 2: Ženske bolj zaupajo alternativnim metodam zdravljenja kot moški.
- H 3: Starejši anketiranci bolj zaupajo alternativni medicini.
- H 4: Anketiranci se k alternativni medicini obrnejo pri večjih težavah z zdravjem.
- H 5: Anketiranci se odločijo za alternativno medicino, če jih uradna medicina ne odzdravi bolezn.

1.3 Predvidene metode za doseganje ciljev

Diplomska naloga ima dva dela, teoretičnega in empiričnega. V teoretičnem delu bomo uporabili sekundarni vir podatkov, ki temelji na osnovi prebrane literature in različnih virov. Uporabili bomo domačo in tujo literaturo, članke v revijah in na spletu, domače spletne vire, forume in Uradni list Republike Slovenije.

Empirični del temelji na primarnih virih podatkov, ki jih bomo pridobili z raziskovalnim instrumentom, tj. anketa oz. vprašalnik. Anketni vprašalnik bo, zaradi lažje obdelave podatkov, temeljil na zaprtem tipu vprašanj in bo podan na papirju. Razdeljen bo prebivalcem Savinjske regije, ker smo se omejili na to območje. Vzorec anketnega vprašalnika bo zajemal najmanj 100 naključno izbranih ljudi, ki bodo pripravljene anketo izpolniti. S pomočjo metode opisne statistike bomo analizirali pridobljene podatke ter jih prikazali v tabelah in grafih z uporabo programa Microsoft Excel. Anketni vprašalnik nam bo pomagal preveriti pravilnost postavljenih hipotez.

1.4 Predpostavke in omejitve diplomskega dela

V svetu in v Sloveniji se je alternativna medicina zelo razširila. Ljudje so spoznali koristi te medicine, zato predpostavljamo, da se bo uporaba alternativnih metod zdravljenja in zaupanje vanje še povečalo. Predpostavljamo tudi, da bodo anketiranci vprašalnike izpolnjevali vestno in da bodo zbrani podatki odražali resnično stanje uporabe alternativne medicine.

Pri raziskavi smo se omejili na savinjsko regijo, ki zajema naslednje občine: Bistrica ob Sotli, Braslovče, Celje, Dobje, Dobrna, Gornji Grad, Kozje, Laško, Ljubno, Luče, Mozirje, Nazarje,

Podčetrtek, Polzela, Prebold, Radeče, Rečica ob Savinji, Rogaška Slatina, Rogatec, Slovenske Konjice, Solčava, Šentjur, Šmarje pri Jelšah, Šmartno ob Paki, Šoštanj, Štore, Tabor, Velenje, Vitanje, Vojnik, Vranksko, Zreče in Žalec. Torej rezultatov ne moremo posplošiti na področje celotne Slovenije, ampak samo na njen osrednji del.

2 ALTERNATIVNA MEDICINA

2.1 Opredelitev alternativne medicine

Obstaja veliko različnih definicij in izrazov, ki označujejo alternativno medicino. Izpostavili bomo definicije iz Zakona o zdravilstvu, Wikipedije in Slovarja slovenskega knjižnega jezika (SSKJ). Izrazi, ki jim bomo opredelili, so: alternativna medicina, komplementarna medicina, integrativna medicina, zdravilstvo in ljudska medicina.

V prosti enciklopediji – Wikipediji, Slovarju slovenskega knjižnega jezika in Zakonu o zdravilstvu, je izraz *zdravilstvo* uporabljen takole:

- »Zdravilstvo tudi alternativna medicina je uporaba metod zdravljenja, ki se razlikujejo od medicine. Zdravilske metode v nasprotju z metodami v medicini nimajo dokazanih učinkov.« (Wikipedija 2011c)
- »Zdravilstvo je dejavnost [...] ki jo opravljajo zdravniki z namenom izboljšati zdravje uporabnika storitev.« (2. člen Zakon o zdravilstvu ZZdrav) V nadaljevanju je zapisano, da zdravilstvo temelji na zdravilskih sistemih in metodah ter se ne izvaja na način, ki škoduje zdravju.
- V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (2005) pa je zdravilstvo opredeljeno kot »zdravljenje bolnikov in varovanje zdravja«.

Člani Združenja za komplementarno in naravno zdravilstvo Slovenije (KONAZ), so v Mariboru leta 2001, sprejeli definicijo: »Zdravilstvo obsega različne aktivnosti, ki zajemajo vse sisteme ugotavljanja stanja in zdravljenja, postopke in metode, ki so utemeljeni na teorijah in znanjih, ki se razlikujejo od sprejetega in uveljavljenega zdravstvenega sistema določene družbe ali kulture v določenem zgodovinskem obdobju. Zajema torej vse tiste teorije in dejavnosti, ki jih njihovi uporabniki definirajo kot preventivne, kot tiste, ki odpravljajo bolezni in krepijo zdravje in dobro počutje ter uravnovešajo človeka. Skupni imenovalec vseh metod je, da so povezane s človekovim zdravjem in ne izhajajo iz medicinske doktrine.« Torej naravne metode zdravljenja ne smejo škoditi zdravju pacienta (Društvo medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov 2002, 39).

Alternativna medicina je izraz, ki se med vsemi poimenovanji največ uporablja. V širšem pomenu je alternativna medicina sopomenka za zdravilstvo, v ožjem pomenu pa del zdravilstva, ki se z medicino izključuje. Torej *alternativna* pomeni nadomestna. Pacient se ne more hkrati zdraviti z medicinskimi in nadomestnimi metodami. Komplementarna medicina je dopolnilna in jo lahko dopolnjujemo z medicinskimi metodami zdravljenja. Pri integrativni medicini gre za sodelovanje med zdravnikom in zdravilcem. Obstajajo pa še nekateri slabšalni izrazi, ki se uporabljajo za zdravilstvo, kot so padarstvo, mazaštvo, ranocelništvo in šarlatanstvo (Kreft 2008, 253–254). Etnologi pri proučevanju medicine ne morejo mimo izraza ljudska medicina, ki je del ljudske (predvsem kmečke) kulture. »Gre torej za medicino,

ki je bila v predindustrijski dobi razširjena med kmečkim prebivalstvom, nekateri njeni elementi pa so se ohranili še do danes. Razlike med uradno in ljudsko medicino so v izobrazbi oziroma znanju, statusu in socialnem izvoru tistih, ki zdravijo, in tistih, ki se zdravijo.« Torej je bila ljudska medicina bolj znana nižjemu socialnemu sloju. Slovenski kmetje so se zatekli najbližjemu zeliščarju, saj so bili zdravniki predaleč in predragi (Židov 2000, 140–141).

Čeprav sodobna medicina omeji razširjenost nekaterih bolezni, je danes malo zdravih ljudi na svetu. To kažejo podatki Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), saj je le 0,5 % ljudi na svetu zdravih. Po uradnih podatkih (U. S. Public Health Service) je v ZDA le 1,5 % prebivalcev zdravih (Ostan 2001, 17). Uradna medicina je v veliki krizi nezaupanja. Anketa iz Velike Britanije leta 1980 pokaže, da se je v enem letu drastično zmanjšalo število ljudi, ki zaupajo svojemu zdravniku in sicer iz več kot 50 % na manj kot 40 % (Inglis in West 1988, 8). Zaradi manjšega zaupanja v uradno medicino, pridobivajo na pomenu alternativne metode zdravljenja. V ZDA uporablja te metode že 36 % odraslih, vsaj enkrat v življenju pa 50 % (raziskava je vključila tudi jogo, meditacijo, zdravilne rastline in Atkinsonovo dieto). V posameznem letu je odstotek ljudi, ki uporablja alternativno zdravljenje, na Danskem 10 %, 33 % na Finskem, 15 % v Kanadi in 49 % v Avstraliji (Kreft 2008, 255).

Včasih se zdravniki ne bi strinjali, da je tudi osebnost človeka pomembna pri vzroku bolezni. Od osebnosti je odvisno npr. kako se soočamo s stresom, ki pospeši posledico – bolezen. Zato je središče alternativne medicine povezanost med vsemi vidiki osebnosti. Če pride do neravnovesja v enem izmed vidikov, lahko nastopi bolezen. Alternativni praktiki pa so tisti, ki imajo veliko metod, s katerimi obnovijo ravnovesje v telesu in s tem premagajo bolezen (Inglis in West 1988, 11; Bizjak 2000, 12–13).

Danes je veliko sodelovanja med uradno in alternativno medicino, kar poudari tudi S. Letice: »Tolerantno sodelovanje laične in poklicne ter znanstvene in alternativne medicine – to je prihodnost vsake moderne medicine.« (Inglis in West 1988, 7)

2.2 Alternativna medicina v Sloveniji

V preteklosti je bil problem, ker so se ljudje izdajali za zdravilce. Z veljavo Zakona o zdravilstvu, leta 2007, pa tega problema ni več, saj je določeno kdo je lahko zdravilec. Leta 2008 je izdan Pravilnik o opredelitvi zdravilskih sistemov in zdravilskih metod ter o postopku evidentiranja, priznanja in nadzora zdravilskih sistemov in zdravilskih metod, v katerem je seznam dovoljenih zdravilskih sistemov in metod v Sloveniji. Vendar nekatere metode in sistemi še vedno niso uradno priznani.

Čeprav stanje zdravilstva v Sloveniji ni zavirljivo in bi se lahko izboljšalo, nastajajo šole, kot je Šola za bioterapevte, ki jo je ustanovil Marjan Ogorevc. Eden izmed pomembnih ciljev šole je prizadevanje za uradno priznanje zdravilstva. Usposabljanje temelji na tradicionalnih, v

praksi potrjenih zdravilskih metodah, kot je tradicionalna kitajska medicina (Pretner b.l.). Na spletni strani Slovenskega homeopatskega društva imajo program izobraževanja za zdravnike, zobozdravnike in farmacevte, kjer gre za triletno podiplomsko izobraževanje in usposabljanje. Slovensko homeopatsko združenje, ki je bilo ustanovljeno leta 1992, združuje zdravnike, zobozdravnike in farmacevte, ki jih homeopatija zanima in bi si želeli pridobiti dodatna znanja in informacije o homeopatiji.

Nekatere alternativne metode, ki jih prevzemamo po tujih zgledih, so nove v Sloveniji, nekatere metode pa imajo določeno tradicijo in so bile v preteklosti za nekaj časa prekinjene. Metode s tradicijo so: naravne metode zdravljenja, homeopatija, radiestezija, bioenergija, zeliščarstvo, kristaloterapija, urinoterapija, energetsko močne zdravilne točke in hoja po žerjavici.

Naravne metode zdravljenja s pomočjo vode niso iznajdbe današnjega časa. Sredi 19. stoletja so iz Nemčije v Slovenijo prodrle ideje o zdravljenju s pomočjo naravnih metod. Po tujih zgledih so v Sloveniji ustanovili naravna zdravilišča in kopališča. Znani sta dve metodi, in sicer Kneippova metoda, ki je bila dostopna vsem ljudem in Riklijeva metoda, ki je bila dostopna le bogatejšim. Leta 1899 so v Tivoliju zgradili kopališče v katerem so si uporabniki namakali noge in bosih hodili po rosnih travah. Alojzij Prašnikar pa je v Kamniku leta 1876 ustanovil kopališče in čez čas uveljavil Kneippove metode. Po prvi svetovni vojni te metode ni več v praksi, ohranijo pa se terapije, kot je hoja po jutranji rosi in prhanje s hladno vodo. Rikli je ustanovil naravno zdravilišče na Bledu, kjer je bilo zdravljenje dolgotrajno in drago. Bolniki so se morali držati dnevnega reda in opustiti nekatere navade, kot je kajenje, uživanje alkohola in uživanje mesa. Tudi Riklijeva zdravilišča so prenehala delovati po prvi svetovni vojni (Židov 2000, 141–142).

Homeopatija se je v Sloveniji uveljavila v 19. stoletju. Za pripadnike je imela zlasti duhovnike in plemstvo, konec 19. stoletja pa se je razširila tudi na podeželje. Iz plemiških krogov so se s homeopatijo ukvarjali le grofi in baroni. Z gradu Hmeljnik na Dolenjskem je bil znan homeopat baron Franz Wambolt von Umstadt. Po njegovi smrti je njegova žena, Maria Wambolt, nadaljevala zdravljenje s pomočjo homeopatije. Homeopatija je bila razširjena tudi med duhovniki, katerim so nasprotovali zdravniki ter državna in cerkvena oblast. Faust (Matevž) Gradišek, medicinsko izobražen redovnik, je s homeopatijo navdušil veliko duhovnikov. Kljub prepovedi leta 1819 so se Gradišek in nekateri ljubljanski homeopati še naprej ukvarjali s tem področjem. Konec 19. stoletja se je homeopatija razširila na podeželje med kmečko prebivalstvo. Na Dolenjskem je bilo veliko samoukov, med katerimi je bil znan Varavn, ki je zaradi veliko dela delal tudi ponoči. Po drugi svetovni vojni je bila homeopatska tradicija za nekaj časa prekinjena, saj naj bi v Sevnici takrat umrl zadnji homeopatski zdravnik v Sloveniji (Židov 2000, 142–144).

Radiestezija, včasih poimenovana bajaličarstvo in studenčarstvo, ima v Sloveniji tradicijo. Z leskovo ali vrbovo vejo so iskali minerale, rudnine in podzemno vodo. Iskanje vode in

kopanje vodnjakov je bilo zelo pomembno, zato so bili studenčarji zelo pomembni in cenjeni. Bajaličarstvo je bilo znano tudi v Prekmurju, kjer so imeli več načinov iskanja vode. Danes so leskovo vejo zamenjala nihala, biotenzorji in l-antene, ki jih uporabljajo še v druge namene (Židov 2000, 144).

Na Slovenskem je bil v 19. stoletju poznan Mesmerjev magnetizem, danes bioenergija. Duhovnik Jurij Humar s Primskovega, zelo znan in uspešen zdravitelj, se je ukvarjal z magnetizmom. Na zdravljenje k njemu so prihajali tudi tujci. Poleg jasnovidnosti je obvladal telepatijo in hipnozo, spoznal pa se je tudi na zdravilna zelišča. Po njegovi smrti so se ljudje hodili zdraviti na njegov grob. V Prevaljah je bil priznan zdravnik, ki je z energijo rok zdravil revmo in protin, pa tudi na Gorenjskem so bili znani ljudje, ki so s temi sposobnostmi zdravili bolne (Židov 2000, 144–145).

Nam najbližja in v preteklosti zelo razširjena metoda zdravljenja je zeliščarstvo. Nekateri sodobni zeliščarji še vedno uporabljajo recepte ljudske medicine. Na Slovenskem je bila razširjena tudi vera v moč kamnov in kovin, danes znana kot kristaloterapija. Znani so bili kamni »jagode za oči«, za tiste, ki so imeli težave z očmi. Moški so proti glavobolu, boleznim oči in zlih pogledov nosili zlate uhane v obliki obročka. Urinoterapija ni nova terapija oziroma metoda v Sloveniji. Uporabljali so jo Predgrajci, koroški Slovenci, v Prekmurju, Ljubljani, Štajerskem itd. Znano je bilo izpiranje ran z urinom, saj so bili prepričani v hitrejše celjenje ran. Bolniki na Štajerskem so pili urin na tešče, v Prekmurju so uporabljali urinove obkladke, na Krasu pa so z urinom razkuževali manjše rane. Del ljudske medicine so bile tudi diete, ki so se razlikovale od današnjih, saj je prehrana danes drugačna od prehrane v preteklosti. Ljudje so verjeli tudi v romarske cerkve in jih obiskovali, saj naj bi tam prihajalo do čudežnih ozdravitev. Danes nekateri ljudje verjamejo v energetsko močne zdravilne točke in v posebno moč besed. Včasih so v zdravilne namene uporabljali ogenj, dim in pepel, danes pa se izvaja hoja po žerjavici. Sredi 19. stoletja, ko je razsajala kolera, je vsak človek trikrat skočil čez ogenj, če se je želel obvarovati te bolezni (Židov 2000, 145–148).

V Prekmurju, kraju z bogato zdravstveno tradicijo, so redovniki začeli širiti zdravstveno kulturo in dolga leta uporabljali le zdravila rastlinskega izvora. V Prekmurju so delovali tudi templjarji in vrači, ki so se ukvarjali z zdravilstvom. V Sloveniji je ravno v Prekmurju ohranjenih največ načinov ljudskega zdravljenja. Ker včasih tu ni bilo bolnišnic, so na tem območju delovali le ljudski zdravniki. Od bolnikov niso zahtevali plačila oziroma denarja, sprejemali pa so različne darove. Ljudsko zdravilstvo v Prekmurju uporablja več kot 500 rastlin za zunanje in notranje zdravljenje. Veliko zdravilnih sredstev iz preteklosti uporablja prekmursko ljudstvo tudi danes (Zadravec 1985, 5–15). Ljudski zdravniki so dobro opravljali svoje delo, ob enem pa so bili iznajdljivi, saj se je lahko vsak ukvarjal z zdravljenjem. Po letu 1636 so se stvari spremenile, saj so morali od oblasti pridobiti dovoljenje za zdravljenje. Kmetje so se še vedno zdravili kar sami in to zelo uspešno, kajti dobro so poznali zelišča in korenine (Borisov 1977, 17–19).

Čeprav zdravniki ne odobravajo alternativnega zdravljenja, je v Sloveniji že veliko ljudi uporabilo alternativne metode zdravljenja. Frankičeva je leta 1996 ocenila, da 57,3 % prebivalstva uporablja zdravila, proizvode in alternativne metode samozdravljenja. Pri tem je bil delež žensk 57 %, delež moških pa 43 %. Pod vodstvom Inštituta za socialno medicino Medicinske fakultete v Ljubljani je bila leta 1996 izvedena anonimna anketa pri zdravnikih splošne medicine zdravstvenega doma Celje. Rezultati so pokazali, da 85 % anketirancev pozna pojem alternativna medicina (vendar imajo drugačna pojmovanja), 49 % jih odobrava uporabo alternativnih metod, 37 % pa že uporablja te metode zdravljenja (Društvo medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov 2002, 105).

Ljudje se pri težavah z zdravjem obrnejo k zdravilcem, ki imajo, za razliko od zdravnikov, do pacientov bolj celosten dostop. Svetujejo jim primerno hrano, več gibanja ter jih seznanijo z metodami in tehnikami sproščanja. V vseh pogledih imajo zdravilci do pacientov bolj človeški pristop in odnos (Kongres komplementarnega in naravnega zdravilstva Slovenije 2001, 34).

2.3 Zakon o zdravilstvu

V Sloveniji so se zdravilci dolgo borili, da bi prišel v veljavo Zakon o zdravilstvu (ZZdrav), saj je veliko ljudi delalo na črno ali pa se izdajalo za zdravilce. Zakon, ki je sestavljen iz 54 členov, je bil sprejet leta 2007 in opredeljuje zdravilstvo, določi kdo je zdravilec, kakšni so pogoji za pridobitev licence, kakšne so obveznosti zdravilcev, pravice pacientov, zdravilsko zbornico itd. Na podlagi tega zakona je bil leta 2008 izdan Pravilnik o opredelitvi zdravilskih sistemov in zdravilskih metod ter o postopku evidentiranja, priznanja in nadzora zdravilskih sistemov in zdravilskih metod. V tem pravilniku je seznam dovoljenih zdravilskih metod, ki se lahko uporabljajo pri izvajanju zdravilske dejavnosti.

Ker so imele druge države članice Evropske unije urejeno zdravilstvo si ga je po pravilih Evropske unije morala urediti tudi Slovenija. Za zakon so se borili tudi zdravilci, ker so si želeli, da bi bilo zdravilstvo pravno urejeno, za kar se zavzema tudi Slovensko homeopatsko društvo. Po mnenju nekaterih je zakon še vedno pomanjkljiv.

V Zakonu o zdravilstvu so naštetih zdravilski sistemi in sicer: tradicionalno kitajsko zdravilstvo, ajurveda - tradicionalno indijsko zdravilstvo, homeopatija in druga zdravilstva (4. člen Zakon o zdravilstvu ZZdrav). Pri naštevanju sistemov bi Zakon o zdravilstvu lahko bil konkretnjši, saj si pod pojmom »druga zdravilstva« lahko predstavljamo tudi šarlatanstvo.

V zakonu je opredeljen pojem zdravilec. »(1) Zdravilsko dejavnost izvajajo zdravilci. To so polnoletne fizične osebe, ki imajo pridobljeno najmanj srednjo izobrazbo zdravstvene smeri ali pridobljeno najmanj srednjo strokovno izobrazbo in opravljen preizkus iz zdravstvenih vsebin, ki jih predpiše minister, in veljavno licenco, pridobljeno skladno s tem zakonom. (2)

Ne glede na prejšnji odstavek, lahko homeopatijo, kiropraktiko in osteopatijo izvajajo le osebe, ki imajo diplomo medicinske fakultete, pridobljena znanja iz homeopatije, kiropraktike ali osteopatije, in veljavno licenco, pridobljeno skladno s tem zakonom.« (6. člen Zakon o zdravilstvu ZZdrav) Tudi pri opredelitvi izobrazbe bi zakon moral biti natančnejši, saj pri pridobljeni srednji strokovni izobrazbi ne piše, da bi ta morala biti s področja zdravstva ali medicine.

Posebno mesto v zakonu ima zdravilska zbornica. Po mnenju nekaterih je nepomembna in bi nadzor nad zdravilstvom moralo prevzeti ministrstvo, ki je »pristojno za nadzor nad izvajanjem nalog, ki jih zbornica opravlja kot javna pooblastila po določbah tega zakona.« (26. člen Zakon o zdravilstvu ZZdrav) »Zbornica ima naslednje organe: skupščino, upravni odbor, predsednika, strokovni zdravilski odbor.« (28. člen Zakon o zdravilstvu ZZdrav) »Zbornica izvaja strokovni nadzor nad zdravilci in družbami za zagotovitev strokovnosti dela v skladu s posebnim letnim programom, ki ga sprejme v soglasju z ministrom.« (42. člen Zakon o zdravilstvu ZZdrav) Janez Remškar, generalni direktor direktorata za zdravstveno varstvo na ministrstvu za zdravje, pojasnjuje: »Izkazalo se je, da so skupine zdravilcev številčno tako različne, da bi bila sestava ustanovne skupščine zdravilske zbornice popolnoma neuravnotežena.« (Zgonik 2010, 50)

Oseba, ki predlaga določen zdravilski sistem ali zdravilsko metodo, mora zdravilski zbornici poslati vlogo, ki vsebuje naslednje podatke opredeljene v 4. členu Pravilnika o opredelitvi zdravilskih sistemov in zdravilskih metod ter o postopku evidentiranja, priznavanja in nadzora zdravilskih sistemov in zdravilskih metod, ki se uvajajo v zdravilsko dejavnost: naziv in definicija zdravilskega sistema/metode; kratek opis zdravilskega sistema/metode; opis načina izvajanja zdravilskega sistema/metode; učni program in učno gradivo za zdravilski sistem/metodo; navedba izobraževalnih središč v Sloveniji, Evropi in drugje v svetu; literatura o zdravilskem sistemu/metodi in število izvajalcev tega zdravilskega sistema/metode v Republiki Sloveniji; obstoječa strokovna združenja izvajalcev. Zdravilska zbornica nato pošlje vlogo v obravnavo strokovnemu zdravilskemu odboru pri zdravilski zbornici. Obrazloženo mnenje pošljejo v 30 dneh zbornici nazaj. Ta pa na osnovi mnenja metodo uvrsti med zdravilske sisteme ali zdravilske metode in obvesti predlagatelja.

Za izvajanje zdravilske dejavnosti zdravilec potrebuje licenco. »Licenca je javna listina, ki dokazuje strokovno usposobljenost zdravilca za samostojno izvajanje posameznih zdravilskih sistemov in zdravilskih metod ter jo zdravilcu podeli zbornica za dobo 7 let.« (35. člen Zakon o zdravilstvu ZZdrav) Zbornica bi lahko licenco podelila za nedoločen čas in ne le za dobo 7 let. Že za pridobitev naziva zdravilec je obvezna izobrazba, določena v 6. členu tega zakona.

V zakonu je opredeljen tudi nadzor nad izvajanjem zakona, ki je v rokah ministrstva, določene pa so še globe za prekrške zdravilca, družbe, zbornice in prekrški za osebo, ki ni zdravilec.

Novost letošnjega leta so homeopatska zdravila, ki so dostopna v izbranih slovenskih lekarnah. Trenutno jih je na voljo le 17, ta pa so izbrana izmed 50 najpogosteje uporabljenih homeopatskih zdravil v tujini. Pričakovati je, da bo čez čas homeopatska zdravila mogoče prejeti na recept, v lekarnah pa jih bodo lahko farmacevti izdelovali sami. V Sloveniji je za zdaj pooblaščen le magister farmacije z opravljenim strokovnim izpitom in dodatnim znanjem iz homeopatije za izdajanje homeopatskih zdravil (Mandič 2011, 8–15). Homeopatska zdravila so primerna tako za mlajše kot za starejše ljudi in najpomembnejše je, da nimajo stranskih učinkov (Sommer 2006, 9). Pravilnik o homeopatskih zdravilih za uporabo v humani medicini je bil sprejet v Sloveniji že leta 2008 in opredeljuje: opredelitev, predpisovanje in izdajanje homeopatskih zdravil; dovoljenje za promet s homeopatskimi zdravili; katere oznake mora imeti zdravilo in katere podatke vsebuje navodilo; kako je z oglaševanjem itd. »Homeopatska zdravila smejo predpisovati le osebe, ki imajo diplomu medicinske fakultete in pridobljena znanja iz homeopatije, v skladu z zakonom, ki ureja izvajanje homeopatskega zdravljenja.« (5. člen Pravilnik o homeopatskih zdravilih za uporabo v humani medicini)

3 CELOVITI ZDRAVILSKI SISTEMI

Celoviti zdravilski sistemi, ki so razširjeni po vsem svetu so: homeopatija, tradicionalna kitajska medicina (akupunktura, akupresura), osteopatija, kiropraksa, zdravljenje z zelišči, naravno zdravljenje ali naturopatija, ajurvedska medicina in joga. Nekateri sistemi obstajajo že več tisoč let, nekateri pa so razmeroma novi. Celoviti zdravilski sistemi izhajajo iz vzrokov za posamezne bolezni in poznajo diagnostični, raziskovalni in terapevtski pristop ter so v nekaterih pogledih blizu uradni medicini (Pietroni 1996, 36).

3.1 Homeopatija

»Pojem »homeopatija« izvira iz grščine in pomeni dobesedno »podobno trpljenje«.« Načelo delovanja homeopatije je v latinščini »Similia similibus curentur« ali po naše »podobno naj se zdravi s podobnim« (Sommer 2006, 9–10).

Homeopatija izvira iz zdravstvenih metod starih Grkov in Rimljanov. Grški zdravnik Hipokrat (467–377 pr. n. š.) je v 5. stoletju pred našim štetjem pojasnil, da bolezen nima nič skupnega z božjim vmešavanjem. Takrat je obstajalo prepričanje, da se bolezen zdravi s snovmi, ki povzročajo nasprotno simptome. Hipokrat pa je sledil načelu »podobno se zdravi s podobnim«. Nekaj stoletij po zatonu rimskega cesarstva v evropski medicini ni bilo napredka. Grško teorijo je ponovno oživel švicarski zdravnik Paracelsus (1493–1541). Bil je prepričan, da bolezen nastane zaradi oporečne hrane in vode. Ustanovitelj homeopatije, Nemeč Samuel Christian Hahnemann (1755–1843), je na področju homeopatije naredil veliko raziskav. Kot klasični zdravnik je zdravil 9 let, vendar je bil nad takšnim načinom zdravljenja razočaran zaradi agresivnih metod zdravljenja in slabih higienskih razmer. Vsa zdravila in preizkuse je najprej preveril na sebi in prostovoljcih, kasneje pa tudi na bolnikih (Lockie 2004, 10–11).

Hahnemann je z učenci opravil veliko poskusov z rastlinskimi, živalskimi in mineralnimi snovmi, ki so danes vsebovane v homeopatskih zdravilih. Pri preizkušanju zdravil na prostovoljcih je prišlo do burnih reakcij, zato je bilo treba zdravila razredčiti (potencirati) in zmanjšali so se stranski učinki zdravljenja. Homeopatska zdravila z naraščajočim potenciranjem postanejo milejša, hitrejša, zanesljivejša, temeljitejša in trajnejša. Da je učinek močnejši, je ugotovil tudi Jacques Benveniste (1935–2004), znanstvenik in biolog ter avtor raziskav na področju alergij, ko je raziskoval razredčevanje protiteles z namenom ugotavljanja praga, kjer bi alergija izginila. Ugotovil je, da je voda sposobna ohraniti spomin na raztopljeno snov, tudi če je zaradi redčenja izvorna voda izginila. Voda je kot magnetna vez, ki ohranja informacije (Altherr 2010, 119; Sommer 2006, 11–12). Hahnemann je v homeopatijo uvedel njuhanje (olfakcijo) in LM oziroma Q potence. Imel je kar nekaj naslednikov kot so: Clemens Maria Franz von Boenninghausen (1785–1864) iz Nemčije, ki je bil ugleden homeopat brez zdravniškega poklica; Constantin Hering (1800–1880) iz ZDA, ki velja za očeta ameriške homeopatije; Adolph von Lippe (1812–1888) iz ZDA, eden izmed

najboljših zdravnikov homeopatije takratnega časa; James Tyler Kent (1849–1916) iz ZDA, znan kot homeopat, ki je zdravil z visokimi potencami; John Henry Clarke (1853–1931) iz Anglije in drugi (Žužek 2007, 30–43).

Homeopatska zdravila so preizkušali na zdravih prostovoljcih tako, da so jim dali nerazredčene ali malo razredčene odmerke snovi, ki so nato povzročili bolezen. Raziskovalci so beležili posameznikovo stanje ter mentalne, čustvene in telesne spremembe, ki jih je dana snov prinesla. Ugotavljali so, katero zdravilo je za bolnika z določenim skupkom znakov najprimernejše. Homeopatija je najuspešnejša pri nekritičnih boleznih in pri boleznih, kjer ni strukturnih sprememb in poškodb organov. Uporablja se tudi za bolezni, ki potrebujejo dolgotrajno zdravljenje, na primer alergije, artroza in prebavne motnje. Vendar je potrebno paziti, da zdravila ne jemljemo predolgo, saj se lahko znaki bolezni poslabšajo ali pa se pojavijo novi. Kritiki se s homeopatijo in zdravili ne strinjajo, saj menijo, da so nekatera zdravila razredčena preveč in ne vsebujejo molekul originalne zdravilne snovi. Uspehe homeopatije pripisujejo učinku placeba¹ (Bizjak 2000, 104–106).

Ob koncu sedemdesetih let so v Glasgowu opravili klinično raziskavo² pri kateri so sodelovali zdravniki iz mestne Homeopatske bolnišnice, iz Centra za revmatske bolezni, iz Kraljevske bolnišnice in Medicinske fakultete. Paciente z revmatoidnim artritismom so razdelili v dve skupini. V prvi skupini je bilo 54 bolnikov, ki so se zdravili s homeopatskimi zdravili. Druga skupina, katero so zdravili z aspirinom, je štela 41 bolnikov. Neuspeh pri zdravljenju z aspirinom je bil kar 85-odstoten, pri homeopatski skupini le 33-odstoten. Zaradi stranskih učinkov je v skupini z aspirinom prekinilo zdravljenje 39-odstotkov udeležencev, v homeopatski skupini pa nihče. Po tej raziskavi so tvegali in sprejeli dvojno slepo preizkušanje.³ Izbrali so 50 bolnikov in za vsakega posebej, glede na simptome, izbrali ustrezno zdravilo. Polovica jih je dobila placebo. Po treh mesecih so razkrili imena pacientov, ki so jemali placebo in ugotovili so, da se je tem bolnikom stanje poslabšalo. Bolnikom, ki so dobivali homeopatska zdravila pa se je stanje precej izboljšalo (Inglis in West 1988, 76).

S kliničnimi študijami se ukvarja tudi Znanstveno društvo za homeopatijo v Franciji, ki je v zadnjih desetih letih ovrednotilo 32 študij. Potekale so na ljudeh, z dvojno slepim poskusom v primerjavi s placebom. Rezultati so dokazali učinkovitost homeopatije. Leta 2007 je revija *British Homeopathic Journal* objavila rezultate študije o hiperaktivnih otrocih, ki je potekala

¹ »Učinek placeba nastopi, če bolnik dobi nevtralno snov namesto pravega zdravila. Tu se ustvari psihološki učinek, ki temelji na zaupanju človeku, ki je zdravilo predpisal. Statistično dokazano je, da je učinek placeba 30-odstotni, kar pomeni, da skoraj vsak tretji pacient vedno občuti izboljšanje, pa čeprav je dobival le sladkor.« (Altherr 2010, 119)

² »Klinična raziskava oziroma klinično preskušanje je raziskava, s katero na bolnikih ali zdravih prostovoljcih preskušajo učinkovitost in varnost zdravila ali drugega medicinskega izdelka oziroma postopka. Klinične raziskave se izvajajo z namenom strokovnega ovrednotenja zdravila/postopka ter iskanja boljših načinov zdravljenja bolnikov.« (Wikipedija 2011b)

³ »Ne bolnik ne zdravnik ne vesta, ali gre za placebo ali ne.« (Altherr 2010, 119)

več kot eno leto. Tudi pri tej raziskavi so dokazali, da je učinkovitost homeopatskega zdravljenja potrjena (Altherr 2010, 119).

Zdravnik homeopat si za svojega pacienta vzame veliko časa. Človeka obravnava kot celoto in se ne osredotoča samo na bolezen. Potrebuje kar nekaj podatkov o pacientu, saj ga zanima kakšno je telesno počutje pacienta, torej kako se prehranjuje, ali ima kakovosten spanec, kako preživlja prosti čas, ali kadi, pije alkohol itd. Pomembni so podatki o tem, katere bolezni je pacient že imel in katere bolezni so prisotne v družini. Okolje je pomembno, saj homeopata zanima v katerem podnebjju živi pacient, ali biva na svežem zraku, ali je izpostavljen hrupu ter kakšno je njegovo delovno in domače okolje. Ključnega pomena je tudi osebnost bolnika, mejniki v njegovem življenju in kako si razporedi čas za opravke (Lockie 2004, 18–19; Sommer 2006, 18).

»Homeopatija seveda ne dela čudežev, gotovo pa lahko pomembno prispeva k boljšemu zdravju ljudi, ob manjših stroških in na za bolnika prijaznejši način. Vendar pa se bo moralo v glavah ljudi nekaj spremeniti, preden bodo spoznali, da je takšno zdravljenje v resnici možno.« (Žužek 2007, 16)

3.2 Tradicionalna kitajska medicina

»Medicina kitajske tradicije združuje akupunkturo, zdravljenje z zdravili, dietetiko, masažo tui-na, taj či in či gong. Kot energijska in holistična medicina človeka obravnava kot celostno osebnost, in ne zdravi samo na osnovi bolezenskih znakov. Namenjena je predvsem vzdrževanju zdravja.« (Altherr 2010, 228)

Tradicionalna kitajska medicina ne temelji na znanstvenih podlagah kot uradna medicina, temveč na filozofskem razumevanju življenja, zdravja in bolezni, na izkušnjah in tradiciji. Tradicionalne metode, kot so termalna terapija, balneoterapija, hidroterapija itd., so postale last uradne terapije (Dervišević 2003, 1).

Tradicionalna kitajska medicina je le eden izmed medicinskih sistemov na Kitajskem, ki ima zelo dolgo in bogato zgodovino. TKM uporablja poleg tradicionalnega zdravilstva in akupunkturo z moksibustijo,⁴ ki sta znani metodi na zahodu, tudi druge metode zdravljenja: uporaba zdravilnih oblog, dihalne vaje, posebno prehranjevanje, zdravljenje z vodo, z glino, z masažo itd. Zgodovinarji s pomočjo dinastij⁵ izražajo časovna obdobja, zgodovinske vire, ki jih upoštevajo pa predstavljajo oprema in razni zapisi. Nekatere dinastije so vladale po več stoletij, prišlo pa je tudi do obdobj brezvladja. Za začetnika TKM velja Rumeni cesar (Huang Di). Na podlagi ideogramov⁶ so raziskovalci ugotovili, da se je medicina na Kitajskem

⁴ »Ogrevanje akupunkturne točke.« (Likar 1997, 104)

⁵ Imena vladarskih družin, ki so bile na oblasti v nekem obdobju.

⁶ Kitajske pismenke.

pojaviła že na začetku pismenosti, saj so ideogrami osnovnih medicinskih pojmov stari več kot 4000 let. Nosilci razvoja TKM na Kitajskem so verjetni nastali iz plemenskih vračev. Nekaj pomembnih virov o tradicionalni medicini na Kitajskem:

- Prvi pisani viri o TKM izhajajo iz 2. tisočletja pred našim štetjem, v obdobju dinastije Shang.
- Najstarejše popolno medicinsko besedilo na svetu, Notranji klasik Rumenege cesarja (Huang Di Nei Jing), je nastalo v obdobju od 403–221 pr. n. št.
- Prva monografija o tradicionalnem zdravilstvu in herbalni terapiji je izšla v času dinastije Han (od 206 pr. n. št. do 220 n. št.), ki opisuje 365 vrst zdravil na tradicionalen kitajski način. Opisan je tudi postopek nabiranja, obdelave in shranjevanja zdravil (Rožman in Osojnik 1993, 5–7).

Sodobna kitajska medicina za zdravljenje bolezni uporablja stare in preizkušene herbalne pripravke. Kitajska farmakopeja⁷ navaja vse sestavine posameznih zdravil, kakor tudi avtorja recepta zdravila in letnico patenta. Zdravila so ponavadi nekoncentrirana in jih je težko dozirati. Tista iz leta 500 n. št. so v izdelavi še danes, vendar jih farmacevtske tovarne na Kitajskem izdelujejo na moderen način (Rožman in Osojnik 1993, 7–8).

Akupunktura se je razvijala vzporedno z razvojem zeliščarstva. Tudi iznajdbo AKP pripisujejo Rumenu cesarju, saj naj bi ga lovski tovariš med lovom obstrelil s puščico v peto in bolečine, ki jih je imel pred tem, so izginile. »Svilnati zapisi o akupunkturi« so najstarejši odkriti zapisi o AKP, nastali v obdobju dinastije Pomlad-Jesen (722–481 pr. n. št.). Moksibustija pa je verjetno starejša od AKP, saj naj bi se razvila v severnem delu, kjer je bilo več bolezni zaradi mraza (Rožman in Osojnik 1993, 8–9).

Za prvo širjenje TKM so odgovorni menihi. Medicina se je pojavila v Koreji v času Severne in Južne dinastije (420–581 n. št.) in kasneje na Japonskem, kjer se je z lokalnimi vplivi obdržala do danes. Ker šole še niso obstajale, se je TKM na začetku širila od učitelja k učencu. V tem času so ustanovili prvo medicinsko šolo, Urad cesarskih zdravnikov, ki se je kasneje razširila in izpopolnila. Nastala je tudi prva specializirana šola za AKP, Cesarska medicinska akademija, iz katere je nastala Imperialna bolnica z vsemi funkcijami medicinskih ustanov. Za preverjanje znanja iz AKP so v 11. stoletju (obdobje dinastije Song) na Hanlinski akademiji uporabljali bronaste figure označene z akupunkturnimi točkami, ki so bile v naravni velikosti. Kasneje se je šolanje ohranjalo samo s pomočjo knjig in izročila, saj so od 17. stoletja dalje misijonarji iz Evrope širili evropsko medicino. TKM se je ohranila na podeželju, po osvoboditvi Kitajske leta 1949 pa se je šolanje nadaljevalo, saj so nastale nove šole. Danes na Kitajskem TKM zavzema približno polovico medicinske dejavnosti (Rožman in Osojnik 1993, 9–11).

⁷ »Farmakopeja je knjiga, ki vsebuje zbir farmacevtskih predpisov o izdelavi, kakovosti, istovetnosti, preskušanju, shranjevanju, izdaji in označevanju zdravil oziroma farmacevtskih substanc, ki se uporabljajo pri pripravi končnega farmacevtskega izdelka.« (Wikipedija 2011a)

Zakovitost, ki velja na Kitajskem, izhaja iz razmerja med načeloma yin in yang, ki sta tesno povezana z naravo energije ali čí (chi/qi). Yin je ženska, yang pa moška energija, ki pri zdravem človeku neprestano krožita po telesu in ustvarjata ravnovesje (Pietroni 1996, 39). Organi yin v telesu so na primer želodec in mehur, organi yang pa so srce in pljuča, ki so bolj kompaktni in nadzirajo telesne funkcije. Če se ravnotežje med organi yin in yang poruši, se poruši tudi tok energije chi in človek zboli. Zato praktiki skušajo ponovno vzpostaviti to ravnotežje in pretakanje energije chi v telesu (Inglis in West 1988, 123).

Kitajski zdravniki pacientu najprej izmerijo krvni tlak in pregledajo jezik. Prepričani so, da so za motnje v pretoku energije krive nepravilna prehrana, čustvene motnje in vremenske razmere (ali je vroče, mrzlo). Poleg ustrezne terapije predpišejo pacientom tudi primerno dieto, dajo navodila za telovadbo in predlagajo, da spremenijo spalne navade (Pietroni 1996, 39). Praktiki skoraj vedno predpišejo zelišča v kombinaciji z drugimi zelišči, tudi po 15 vrst v enem zdravilu, saj naj bi rastline takrat delovale najboljše. Zelišča lahko pripravijo tako, da jih skuhamo in naredimo juho ali čaj, ali pa jih po kuhanju predelajo v prah ter dodajo toplo vodo, da se jih lahko zaužije kot kapsule. Zelišča v obliki tablet naredijo tako, da jih surove zmeljejo v prah in jim dodajo vezno snov kot je npr. med. Iz zelišč izdelujejo tudi maže za kožo in alkoholni izvleček (Bizjak 2000, 59).

3.2.1 Akupresura

»Akupresura je fizikalna terapija, s katero zdravijo nekatere bolezni s pritiskanjem, ščipanjem ali udarjanjem na ustrezne akupunkturne točke ali nekatere specifične kanale. Metoda spodbuja pretakanje energije in krvi in odpravlja zastoje in ovire, kar odpravlja poškodbe in vrača področjem telesa njihovo funkcijo.« (Likar 1997, 82–83)

Akupresuro so na Kitajskem odkrili pred več kot pet tisoč leti. Gre za zdravljenje s pritiskom prstov, ki ugodno vpliva tudi na zdravljenje kroničnih bolezni. Pred nekaj leti je akupresura nastopila tudi v Evropi. Ta način zdravljenja je uspešen, ker pri njem ni potrebno jemati zdravil in ker to metodo lahko sami uporabimo kjerkoli in kadarkoli. Naše telo je preprejeno s harmonično ubranimi tokovi za dražljaje in energijo. Bolezen nastopi, kadar je eden od tokov moten (Ebner 1997, 11–12).

Akupresura in akupunktura temeljita na življenjski energiji (chi), ki se pretaka v telesu preko nevidnih prehodov (meridianov). Akupresura verjetno izvira iz akupunkture in masaže. Od akupunkture se razlikuje le v tem, da ne uporablja igel. Akupresura je koristna za ohranjanje vsesplošnega dobrega zdravja. Študije so pokazale, da pomaga tudi pri okrevanju po možganski kapi in operaciji. Akupresura je zelo pomembna med nosečnostjo, saj lajša jutranje slabosti in bolečine ter pospešuje okrevanje po porodu (Bizjak 2000, 16).

Uradna izobrazba za terapevta akupresure ne obstaja, tako da jo izvajajo naturopati, kiropraktiki, osteopati in kinezioterapevti. Študije, ki prikazujejo uspešen učinek akupresure, ne ustrezajo znanstvenim kriterijem. Kritiki trdijo, da akupresura ni učinkovita, njen uspeh pa pripisujejo učinku placeba (Altherr 2010, 21; Bizjak 2000, 17).

3.2.2 Akupunktura

»Akupunktura temelji na energijskem dojemanju tradicionalne kitajske medicine, katere osnova sta dve dopolnjujoči se sili, ki uravnavata svet: to sta jin in jang.« (Altherr 2010, 24) Med najstarejše zdravilne metode TKM spada prav AKP, ki je kot metoda zapisana že 2000 let, po legendi pa ji pripisujejo, da je stara 3500 let. Na Kitajskem se za AKP uporablja izraz »džen«, ki pomeni »zbosti z iglo« (Likar 1997, 82). Njen izraz izvira iz latinščine in sicer iz dveh besed; acus (igla) in pungere (bosti) (Inglis in West 1988, 124).

Ljudem, ki se zdravijo pri poklicnem akupunkturistu, se svetuje, naj se istočasno ne zdravijo z običajnimi zdravili. Zaradi jemanja zdravil se lahko spremeni pulz, diagnoza jezika pa je lahko nezanesljiva. Akupunktornemu zdravljenju se je dobro izogniti tudi takrat, kadar se istočasno zdravimo s katerokoli alternativno metodo zdravljenja. Akupunkturist za razgovor s pacientom porabi od 15 minut do ene ure, da diagnosticira problem, ki ga je potrebno razrešiti. Do diagnoze pride s spraševanjem. S pacientom se na začetku pogovorita o razvoju problema in o pacientovi razlagi simptomov, nato pa akupunkturist povpraša o njegovem splošnem fizičnem, mentalnem in čustvenem stanju. Pregled se začne z opazovanjem jezika. Pomembni so videz, barva, oblika, debelina, vlažnost in položaj oblog na jeziku. Nato preveri srčni utrip in otipa pulz na obeh zapestjih, kjer oceni njegovo moč, hitrost in kakovost. Jezik in pulz sta pomembna, ker sta vezana na notranje organe. Po končanem pregledu akupunkturist postavi diagnozo, jo razloži pacientu ter določi število zdravljenj. Pacient dobi prav tako napotke glede prehrane, gibanja in življenjskega stila (Mills 1997, 13–14).

Uspešno zdravljenje z AKP zahteva, da je bolnik v udobnem in sproščenem položaju. Ustrezen položaj lahko v večini primerov prepreči neuspeh in posledično zaplete. Bolnik običajno leži na hrbtu ali trebuhu, na boku pa takrat, ko je potrebno opraviti AKP na posebnih točkah na telesu. Pri zdravljenju se priporočajo sterilne igle, ki so narejene iz jekla (Lian 2006, 14–17).

Akupunkturne igle so tanke in polne, dolge od 12 mm do 10 cm. Glede na to ali motnja prizadeva zunanost ali notranost telesa se igle vbadajo od globine 6 mm do 7,5 cm. Povprečen čas, ko so igle vbodene v telo, je dvajset minut (Mills 1997, 13–15).

Če je AKP narejena pri akupunkturistu, ki pozna akupunkturne točke, teorijo TKM, anatomijo in pravilen način manipulacij, velja za varno metodo, ki nima neželenih stranskih učinkov. Možni zapleti so lahko omedlevica, zataknjena igla, zvita igla in zlomljena igla. Do

omedlevice pride, če je bolnik v nepravilnem položaju, če je razburjen ali izčrpan itd. Igle je takrat potrebno takoj odstraniti. Pri zataknjeni in zviti igli je potrebno počakati, da se pacient umiri, nato sledi masaža okolice igle in igla se lahko odstrani. Pri zlomljeni igli je potrebno v najslabšem primeru poiskati kirurško pomoč (Rožman in Osojnik 1993, 123–124).

»Če povežemo akupunkturne točke vsake od pglavitnih 12 skupin, dobimo 12 meridianov. Ti prenašajo po telesu življenjsko energijo chi. Vsak meridian ima določeno število točk. Srce ima na primer devet točk na vsaki strani, meridian za mehur pa 67 točk.« (Inglis in West 1988, 125)

AKP je alternativna metoda, kateri so namenili največ znanstvenih študij ter znanstveno dokazali nekatere trditve njenih zagovornikov. Naredili so veliko raziskav, pri katerih so nekaterim pacientom zabadali igle na slepo, drugim pa so natančno zadeli akupunkturne točke. Ugotovili so, da so bolečine izginile pri pacientih, ki niso bili deležni zabadanja igel na slepo (Pietroni 1996, 41). Kot razlog, da AKP deluje, zdravniki navajajo tudi placebo učinek. Vendar raziskave kažejo: »da akupunktura spodbuja telo, da izloča svoja naravna zdravila proti bolečinam (endorfini in enkefalini), kot tudi protivnetni dejavnik (kortizol).« (Bizjak 2000, 33)

3.3 Osteopatija

»Osteopatija je manualna diagnostična in terapevtska metoda. Uporablja dotik in manipulacijo celotnega mišično-skeletnega sistema za zdravljenje izgube gibljivosti struktur organizma – kosti, sklepov, mišic, organov in vezi. Z ohranjanjem funkcionalne enotnosti telesa krepi njegovo sposobnost samozdravljenja.« (Altherr 2010, 168)

Prvi začetki zahodne medicine segajo v čas grške civilizacije (4. stol. pr. n. št.), ko sta dve glavni filozofski šoli začeli oblikovati medicino. Eno šolo je ustanovil Hipokrat, ki je bil mnenja, da je posameznik celota in ga je tako potrebno tudi obravnavati in zdraviti. Druga šola je bila ustanovljena v mestu Knidos. Bolezen je obravnavala kot vsiljivca, ki ga je potrebno odstraniti, torej gre pri tem pristopu za odpravljanje znakov bolezni. Skozi zgodovino sta si ta dva pristopa nasprotovala, kar je vidno še danes, saj zdravilstvo priznava izvor v Hipokratovem razmišljanju, konvencionalna medicina pa pristop šole iz Knidos. Andrew Taylor Still (1828–1917), utemeljitelj osteopatije, je bil mišljenja, da mora zdravljenje vključevati celega človeka. Nanj sta vplivala J. B. Abbott, ki je napovedal, da bo nova disciplina nadomestila druge oblike zdravilstva in filozof Herbert Spencer, ki v svojem delu »Prvi principi« uporabi pojem evolucije. Still si je pojem izposodil in razvil osteopatske principe kot vzrok in posledico, funkcijo in strukturo ter celostno delovanje telesa. Prevzel je star način uravnavanja kosti in ga razvil v samostojen sistem zdravljenja. Leta 1892 je Still odprl Ameriško šolo osteopatije, ki je imela enajst študentov. Po njegovi smrti leta 1917 je John Martin Littlejohn, ki je študiral s Stillom, ustanovil Britansko šolo osteopatije, leta 1925

pa so ustanovili Osteopatsko združenje Velike Britanije (Osteopathic Society of Great Britain), kjer so spodbujali napredek osteopatije z raziskavami, predavanji in publikacijami. Po drugi svetovni vojni so te šole skoraj prenehale obstajati, danes pa so v Veliki Britaniji štiri glavne visoke šole za osteopatijo. Leta 1993 so sprejeli Zakon o osteopatiji, ki je začel veljati leta 1996. Odkar je Still uvedel osteopatijo, je dosegla zakonsko priznanje in postala del zdravstvenega sistema v skoraj vseh angleško govorečih državah (Sneddon in Coseschi 1998, 7–12).

Still je prišel do ugotovitve, da je pri zdravju in bolezni pomemben kostno-mišični sistem. Osteopatija se lahko uporablja pri skoraj vseh vrstah bolezni. Nekatere od ciljnih bolezni so: artroza, astma, atletske poškodbe, težave s hrbtom, bronhitis, zaprtje, bolečine v ušesih, gripa, glavobol, hemoroidi in krčne žile (Bizjak 2000, 163). Odsvetujejo jo pri akutnih boleznih, zlomih, rakastih tumorjih, težkem izpahu itd. Osteopat pri zdravljenju uporablja le roke, s katerimi popravlja in obnavlja poškodovano strukturo ter vzpostavlja uravnovešeno delovanje (Altherr 2010, 168).

Liem in Tsolodimos (2005, 22–23) trdita, da osteopatija obravnava organizem in človeka kot celoto. Sodobna osteopatija je sestavljena iz treh delov, ki se med seboj razlikujejo in hkrati povezujejo. Torej osteopat pri diagnozi upošteva:

- Parietalno osteopatijo (gibalni aparat) kamor sodijo kosti, sklepi in mišice.
- Visceralno osteopatijo, ki zajema ožilje, notranje organe in črevesje.
- Kranio-sakralno osteopatijo, ki zajema lobanjo, hrbtenico z možgansko tekočino in tekočino hrbtne mozga, membrane in hrbtenični mozeg.

Osteopatija in ortodoksna medicina uporabljata skupno znanstveno pojmovanje fiziologije, anatomije in klinične raziskave, razlikujeta pa se v načinu obravnavanja pacienta in v pristopu k zdravljenju. Medicina se osredotoča predvsem na bolezen in kako preprečiti posledice s predpisovanjem zdravil in izvajanjem operacij. Osteopati pa skušajo razumeti dogodke, ki so povzročili motnjo oziroma spremenili odnos med strukturo (mišice, kosti, vezi, organi) in funkcijo⁸ (Sneddon in Coseschi 1998, 16–29).

Prvi obisk in posvet pri osteopatu traja okoli eno uro. Da osteopat najde vzrok bolečine, mora bolnik naštetih družinske bolezni, fizične in psihične travme, nesreče, padce, zlome, operacije, ki jih je imel in pomembne bolezni. Prav tako mora prinesiti izvid laboratorijskih in radioloških pregledov, nato osteopat bolnika pregleda od glave do nog, da ugotovi, če so kakšne težave z držo od spredaj in s strani. Osteopat opazuje tudi bolnikovo hojo in naredi nekaj testov z bolnikom v sedečem položaju. Nato pregleda celotno telo na pregledni mizi, da ugotovi boleča vretenca, skrčenost mišic itd. Po diagnozi, se glede na bolezen in del telesa, ki ga je potrebno zdraviti, predpiše ena ali več tehnik. Ločujemo med tremi tehnikami:

⁸ Način, na katerega vsi različni deli telesa delujejo sami v sebi in v odnosu z drugimi.

- Neposredne ali strukturne tehnike, kjer gre za izvajanje manipulacij na sklepu, ki je izgubil gibljivost.
- Tehnika sproščanja mišične napetosti, kjer osteopat dela na skrčenih mišicah sklepov, ki jih je potrebno zdraviti.
- Posredne tehnike, kjer gre za nežne, lokalne pritiske, iztegovanje in sproščanje.

Pomembno je, da se bolnik med srečanjem oziroma terapijo sprosti. Lahko pride do utrujenosti ali do bolečin v mišicah in sklepih, saj se telo lahko na takšen način odzove. Kadar ni trdovratnih bolečin, zadostuje že eno srečanje, največ tri. Po terapijah je potrebno počivati v mirnem okolju in se izogibati naporom. Prav tako je potrebno upoštevati osteopatske nasvete in navodila, kot so npr. navodila za prehrano (Altherr 2010, 170).

3.4 Kiropraksa

»Kiropraksa je tehnika, ki temelji na naravnavanju premaknjenih vretenc z uravnavanjem hrbtenice in medenice. Cilj je sprostitev stisnjene živca, ki povzroča bolečino in druge težave.« (Altherr 2010, 132)

Utemeljitelj kiroprakse je Daniel David Palmer (1845–1913). Leta 1895 je s pritiskanjem na nepravilno ležeče vretence v hišnikovem hrbtu pozdravil njegovo gluhoto. To je bil dokaz, da nepravilnosti v hrbtenici lahko resno škodijo zdravju. Dve leti kasneje je Palmer ustanovil prvo kiropraktično šolo. Član fakultete, John Howard, je ustanovil lastno kiropraktično akademijo (danes Nacionalna kiropraktična akademija) in za razvoj programa uporabljal Palmerjeve teorije. Pravi praktiki so bili včasih tisti, ki so se družili s Palmerjem in uporabljali njegove teorije. Danes se uporablja naziv tradicionalni praktiki, ker se le-ti osredotočijo izključno na manipulacijo in verjamejo da s tem lahko ozdravijo katerokoli vrsto bolezni. Tisti, ki so se oddaljili od originalnega koncepta kiroprakse pa se imenujejo mešalci, saj uporabljajo mešanico tradicionalnih in sodobnejših tehnik kot so masaža, fizioterapija itd. Mešalci so mnenja, da kiropraksa pomaga le pri zdravljenju akutne bolečine v spodnjem delu telesa, mišično-skeletnih težavah, glavobolu in bolečinah v vratu (Bizjak 2000, 61–62).

Prvi obisk pri kiropraktiku se začne tako kot pri drugih alternativnih metodah, s spraševanjem. Kiropraktika zanimajo dosedanje zdravstvene težave in bolezni pacienta ter njegov življenjski stil. Med pogovorom opazuje pacientovo držo, zanima ga tudi njegova hoja. Nato sledi otipavanje hrbtenice, da se odkrije napačna postavitev kosti ali slabotna mišica. Izvede tudi test refleksov, da preveri delovanje živcev. Zdravnik naredi rentgenske slike, da odkrije težave v sklepih, saj bi jih lahko z manipulacijo tudi poslabšal. Na koncu pregleda se postavi diagnoza in določi načrt zdravljenja. Pacienti pri zdravljenju ne čutijo bolečin, izboljšano stanje pa zaznajo po 9 do 12 seansah. »Na kiropraktičnem zdravljenju praktik uravnava sklepe tako, da uporablja majhne umerjene udarce, ki premaknejo sklep rahlo preko njegovega omejenega razpona gibanja.« (Bizjak 2000, 62–63)

Kritiki trdijo, da bi morali kiropraktiki svojo prakso omejiti le na zdravljenje bolečin v hrbtu, saj ni dovolj dokazov o učinkovitosti manipulacije pri drugih težavah. Zdravniki pa trdijo, da so nepravilno razporejena vretenca običajna in neškodljiva ter da ne potrebujejo zdravljenja (Bizjak 2000, 63).

3.5 Zdravljenje z zelišči

»Zeliščna zdravila so pripravljena iz različnih delov rastlin; pogosto so narejena iz listov, stebel, korenin in skorje, toda tudi iz cvetov, plodov, vej, semen in izcedkov (snov, ki se cedi, kot je rastlinski sok).« (Bizjak 2000, 70)

Zeliščarstvo na nek način ne spada v alternativne terapije, ker lahko vsakdo nabira in uporablja zelišča pri kuhi ali za zdravljenje. Tako da ni jasne meje med zdravilsko in kuharsko uporabo. Ljudje zelišča pogosto uporabljajo brez posvetovanja z zeliščarjem, saj jih nabirajo sami ali pa jih kupijo v zeliščni lekarni. Mnenja o tem, katera zdravila bi bilo treba jemati ob določenih težavah se pogosto ne skladajo. Kljub vsemu je opaziti preporod uporabe zelišč za zdravljenje (Inglis in West 1988, 49).

Zeliščna zdravila so stara toliko kot človeštvo. Vsaka kultura je uporabljala zelišča za zdravljenje, tako da imajo indijska in kitajska zelišča tradicijo že stoletja. Danes zanimanje za zelišča narašča zaradi varnejšega in celostnega zdravljenja. Prvi sistem zdravljenja z zelišči so oblikovali v Indiji pred več kot 4000 leti, ki pa se je s preseljevanjem ljudstev razširil na Kitajsko. Tradicionalna kitajska medicina je izoblikovala različne zeliščne pripravke za zdravljenje. Njeno znanje se je širilo na zahod in na zeliščarstvo v Evropi, na katerega je vplivala tudi egipčanska tradicija, saj papirusi (stari 3500 let) kažejo, da so Egipčani za zdravljenje in v prehrani uporabljali več sto različnih rastlin. Znanje starih Grkov o zeliščih se je s širjenjem Grčije prenašalo, nauk o zdravilih (materia medica) pa so dopolnjevali z novimi zelišči. V 16. stoletju so izhajale knjige o zeliščih v narodnih jezikih (prej v latinščini), zelišča so postala del življenja in uporabljati so jih začeli v Evropi in v ZDA (Evans 2008, 126–127).

Zahodna medicina je v času britanskega vladanja v Indiji izrinila utemeljeno ajurvedo in domače zdravilstvo ter postala edina dovoljena oblika zdravljenja. Na Kitajskem zahodna zdravstvena miselnost in nove metode zdravljenja niso prinesle tako hudih posledic. Razvoj tradicionalnega zdravilstva ni bil ustavljen, ampak se je s sodobno medicino dopolnjeval. V Evropi je medicina v 19. stoletju želela dobiti pravico do zdravljenja po njenih pravilih. Leta 1858 so Britanskemu parlamentu predlagali sprejem zakona, ki bi preprečeval zdravljenje tistim, ki niso končali predpisanih zdravniških šol. Predlog so zavrnil, vendar so v drugih državah (Francija, Španija, Italija, ZDA) sprejeli zakon, ki ljudem brez zdravniške izobrazbe prepoveduje zdravljenje z zelišči. V Veliki Britaniji so leta 1864 ustanovili Državni inštitut za zdravljenje z zelišči, ki je prvo strokovno združenje zeliščarjev in tradicionalnih zeliščarjev na svetu. Kemična zdravila izdelana v farmacevtskih tovarnah so prevladovala šele po letu 1940,

prej pa je bilo iz zelišč narejenih 90 % vseh zdravil. Tako so zeliščna zdravila izgubila veljavo, saj so se prebivalci Severne Amerike in Evrope navadili uporabljati nova zdravila. Začelo se je tudi zakonsko omejevanje in preprečevanje zdravljenja z zelišči, največji nasprotnik pa je bila prav medicinska stroka, saj so v zeliščih videli grožnjo za svoj obstoj. Med letoma 1941 in 1968 je bilo ukvarjanje z zelišči v ZDA in Veliki Britaniji dovoljeno le zdravnikom konvencionalne medicine. Leta 1962 so pomirjevalo talidomid, ki je bilo takrat premalo preizkušeno, dajali nosečnicam. Posledica je bila huda okvara zarodkov, tako da se je v Veliki Britaniji in Nemčiji rodilo več kot 3000 dojenčkov z okvarami. Takrat so ljudje dojeli, da zdravljenje s sodobnimi farmacevtskimi zdravili prinaša tudi neznane nevarnosti, zato so začeli vse bolj ceniti dokazane prednosti zeliščnih zdravil (Chevallier 1998, 25–27).

Zeliščna zdravila so varnejša in imajo manj stranskih učinkov kot zdravila konvencionalne medicine. Z upoštevanjem pravil pri uporabi zelišč je neuspeh najhujše kar človeka doleti pri odpravljanju bolezni. V določenih okoliščinah pa so lahko zelišča tudi škodljiva. Če človek vidi, da ne prenaša določeno zelišče, mora prenehati z jemanjem in se posvetovati z zeliščarjem, naturopatom ali zdravnikom. Že veliko ljudi se je zaradi nepoznavanja zelišč zastrupilo. Če sami nabiramo zelišča, je pomembno znanje o uporabi pravilnega dela rastline, saj so nekateri deli tudi strupeni. Za odpravo bolečin ali bolezni je potrebno uporabiti pravo zelišče, ki nima stranskih učinkov. Pred začetkom zdravljenja mora bolnik zdravilcu povedati katera sintetična in zeliščna zdravila jemlje in svojo nagnjenost k alergijskim reakcijam. Pri zeliščih je kakovost na prvem mestu, saj je zelišče koristno le, če je pravilno pridelano, najbolje pa je kupiti ekološko pridelana zelišča in pripravke iz njih (Chevallier 2003, 18–19).

Zeliščarji, kakor drugi alternativni praktiki, pri prvem obisku pacienta sprašujejo. Zanimajo ga pacientove prejšnje bolezni, bolezni prisotne v družini, alergije, cepljenja, potovanja v tujino, reakcije na zdravljenje z zdravili, način prehrane in stresni faktorji doma in na delovnem mestu. Zeliščar pregleda roke, da vidi ali so koža in nohti poškodovani, pregleda pa tudi izpuščaje ob robu lasišča, suho kožo med obrvmi in preveri bistrino oči. Po postavljeni diagnozi predpiše zdravila, doza pa se lahko med zdravljenjem spreminja (Inglis in West 1988, 54).

Raziskave rastlinskih zdravil so na Daljnem vzhodu obsežnejše, še posebej na Kitajskem. Zahod pa njihovih izidov ne jemlje resno, zato kritiki pravijo, da so rastlinska zdravila premalo raziskana. V ZDA se je Zvezna uprava za hrano in zdravila ostro borila proti zeliščarstvu, kar je njegov položaj še poslabšalo. Vendar se stanje danes izboljšuje, saj je vedno več novih raziskav (Inglis in West 1988, 56–59).

3.6 Naturopatija

»Naturopatija ali naturopatska medicina se kot naravna medicina zanima za celostno zdravljenje: je preventivna in vzgojna hkrati. Temelji na različnih tehnikah, kot so fitoterapija,

prehrana, masaže, dobre življenjske navade (dietna prehrana, sezonske kure, post, vadba itd.) in združuje različne šole. Ponuja aktiven pristop: človek je vanjo neposredno vključen in dejavno skrbi za lastno zdravje (Altherr 2010, 151).

Naturopatija je sodoben sistem zdravljenja. Vincent Priessnitz (1799–1851) in Sebastian Kneipp (1821–1897) sta utemeljitelja naravne medicine, saj sta verjela v zdravilne lastnosti vode in razvila prve tehnike hidroterapije.⁹ Leta 1902 je nemški izseljenec Benedict Lust (1870–1945) resno razvil naturopatijo in v New Yorku osnoval Ameriško šolo naturopatije. Prepričala ga je hidroterapija s katero se je zdravil pri Kneippu. Francoski biolog Pierre Valentin Marchesseau (1911–1994) je razvil koncept izvirne naturopatije, saj je proučil in strnil dela svojih predhodnikov. Ameriško naturopatsko združenje se je leta 1919 razširilo v 19 držav. V široki zdravstveni družbi pa so leta 1990 sprejeli mnoge naturopatske prakse, ki so se ukvarjale z dieto, vajami in načinom življenja (Altherr 2010, 151; Bizjak 2000, 141).

Naturopatijo lahko uporabljamo za skoraj vse osnovne zdravstvene skrbi. Bolniki se odločijo za to metodo, če želijo preprečiti bolezen ali če je konvencionalen pristop neuspešen. Naturopati so poročali, da so uspeli pozdraviti stanja, kot so kronične okužbe, utrujenost, menstrualne in menopavzalne težave, okrevanje po gripi ali katar želodca in črevesja. Pogosto obravnavajo bolezni, na katere vpliva način življenja in okolje (Altherr 2010, 152; Bizjak 2000, 142).

Altherr (2010, 151) našteva sedem načel naturopatije:

- nikoli škodovati;
- zdraviti z naravo;
- ugotoviti in zdraviti vzrok bolezni, saj je konvencionalna medicina usmerjena v preprečitev posledic ne pa vzroka;
- zdraviti celovito osebnost, kar konvencionalna medicina ne upošteva;
- zdraviti in hkrati poučevati, da bolniku razložimo stanje v katerem je in kako bo zdravljenje potekalo;
- poudarjati preventivo;
- izboljšati zdravje in dobro počutje.

Naturopati, razen redkih izjem, nimajo medicinske izobrazbe, zato je previdnost na prvem mestu. Prvi posvet pri naturopatu traja dlje, med eno uro ter uro in pol, saj poizveduje o bolnikovih prejšnjih boleznih in boleznih v družini ter kakšne prehranske in življenjske navade ima. Naslednja srečanja so krajša od prvega posveta in trajajo 30–40 minut. Za postavitev diagnoze uporablja naturopat razne metode, kot so iridologija ali kineziologija (oceni energijsko odzivnost mišic), analiza las (pomanjkanje vitaminov in mineralov), elektrodiagnostika (merjenje električne upornosti kože za odkrivanje zajedavcev in drugih težav), merjenja utripa in pregled jezika itd. Zdravljenje je prilagojeno posamezniku in

⁹ Zdravljenje z vodo.

združuje različne prakse, kot so post, prilagojen način prehrane, hidroterapija, izpiranje črevesja ter zdravila, ki so na osnovi rastlin, eteričnih olj itd. Če je naturopat mnenja, da bi bolniku pomagala katera druga alternativna metoda (npr. akupunktura, homeopatija, kiropraksa, osteopatija), ga pošlje k ustreznemu strokovnjaku (Altherr 2010, 152–153).

Raziskave srčnih bolezni, ki so jih opravili v Framinghamu v Massachusettsu so dokazale pomembnost pravilne prehrane, gibanja, opuščanja škodljivih navad in pomen umirjenega življenja. Ljudje, ki upoštevajo ta načela, so manj ogroženi za srčni napad. Številne študije so dokazale učinkovitost zdravljenja na osnovi rastlin z npr. fitoterapijo ali aromaterapijo (Altherr 2010, 152; Inglis in West 1988, 31).

3.7 Ajurvedska medicina

»Ajurvedsko medicino, tradicionalno indijsko zdravilstvo, zanima človek kot celota, ki ni ločena od svojega okolja. Kot zdravilna in hkrati preventivna metoda se ukvarja s številnimi področji: s prehrano, telesno higieno, življenjskim slogom, duhovnostjo itd., pri tem pa uporablja veliko različnih zdravil.« (Altherr 2010, 12).

Nekateri zgodovinski dokazi pravijo, da so Ajurvedo uporabljali v Indiji okoli 6. stol. pr. n. št. Prakticirajo pa jo že več kot 2500 let. Skozi stoletja se je ajurvedska filozofija razširila po svetu. V Indiji je ta sistem zdravljenja zelo priljubljen, saj se zanj odloči kar 80 % prebivalstva. Priljubljenost postopoma narašča tudi v ZDA, kjer poznajo dva pristopa. Prvi pristop je tradicionalna Ajurveda, ki temelji na starih knjigah mojstrov zdravnikov Carake, Sushrute in Vagbhate. Svoje znanje so ti alternativni praktiki pridobili na indijskih ajurvedskih šolah, svoje prakse pa imajo v ZDA. Drugi pristop je modernejši in se imenuje Maharishi Ajurveda. Uvedel ga je Maharishi Mahesh Yogi, indijski učitelj, ki je predstavil transcedentalno meditacijo v ZDA in jo združil s tradicionalno Ajurvedo. Urjenje poteka v Severni Ameriki, ta pristop pa je najbolj priljubljena oblika ajurvedske medicine v ZDA (Bizjak 2000, 43–44).

Charaka, Sushruta in Vagbhata so trije učenjaki, ki so pred približno 3000 leti prvi zapisali načela Ajurvede. Po vsej Indiji še vedno uporabljajo njihove učbenike v medicinskih šolah in na ajurvedskih univerzah (Lad 2005, 12).

Beseda Ajurveda je sestavljena iz dveh besed. Prva beseda ajur (ayur) pomeni voda, druga beseda veda pa spoznanje. Tudi pri tem sistemu zdravljenja gre za celostni pristop k zdravljenju. Po prepričanju Ajurvede so osnova vseh živih organizmov, ki so ves čas v gibanju, naslednji elementi: prostor, zrak, ogenj, voda in zemlja, ki so povezani in oblikujejo tri življenjske energijske sile oziroma doše. Doša pomeni, da ima vsako živo bitje točno določeno osebnost, moč, fiziološke šibke točke in intelektualne sposobnosti. Prva je doša vata, ki velja za osebe z vitko postavo, bujno domišljijo, so aktivni in pogosto nemirni. Vata

ali veter je kombinacija prostora in zraka. Naslednja je doša pita, ki vsebuje ogenj, po nekaterih opisih pa omenjajo tudi vodo. Osebe tega tipa so odporne, podvržene jezi, tekmovalne ali agresivne. Zadnja doša kapa vsebuje zemljo in vodne elemente. Gre za trdne in mirne osebnosti, ki so nagnjene k debelosti in počasnosti. Posameznikova naravna telesna zgradba je edinstveno ravnovesje teh treh doš. Doše so prisotne v vsaki celici, tkivu in organu. Ko so v ravnovesju ustvarjajo zdravje, v neravnovesju pa so vzrok bolezni (Altherr 2010, 12; Bizjak 2000, 42–43; Lad 2005, 19).

Ciljne bolezni, ki jih Ajurveda zdravi, so alergije, kronične bolečine, stres in depresija, težave s prehrano, vnetje mehurja, sindrom razdraženega črevesja itd. Za zdravljenje je na voljo tudi vrsta zdravilnih rastlin, kjer se ponavadi predpiše mešanica in redko ena sama rastlina. Pripravki lahko vsebujejo tudi sestavine živalskega izvora. Pri Ajurvedi so v uporabi tudi dragi kamni, ki jih ljudje nosijo na koži ali všijejo v oblačila. Izobraževanje v Indiji traja 6 let in je zakonsko urejeno ter potrjeno z diplomom. V Sloveniji ni izobraževanja in uradnega priznanja, tako da mora biti izbira praktilna previdna. Prvi posvet traja okoli eno uro, kjer praktik bolnika natančno izprašuje o prehrani, higieni, življenjskem stilu, ukvarjanju s športom itd. Nato izmeri utrip, pregleda beločnico, ušesa, usta, jezik, glas, dihanje, sklepe, seč in blato. Na koncu določi bolnikovo kombinacijo življenjskih energijskih sil in izbere najbolj primerno zdravljenje, ki lahko vključuje način prehrane (prehrana in prebavne motnje so namreč izvor večine bolezni), očiščevalno kuro, ajurvedska zdravila, masaže in vadbo joge (Altherr 2010, 13–15).

3.8 Joga

»Joga je celostna disciplina urjenja telesa in duha. Temelji na celi vrsti položajev, dihalnih vaj in koncentracijskih tehnik. Razvile so se številne različice in interpretacije, toda vse stremijo k zavedanju telesa in povečanju vitalnosti.« (Altherr 2010, 124)

Beseda joga pomeni združitev. Cilj joge je združiti, uravnotežiti in uskladiti telo, um in čustva. Joga ima pozitiven učinek na mišice in vezi, skeletni sistem, krvni obtok, živčni sistem, žleze, imunski sistem, um in čustva (Kenny 2010, 9–10).

Joga je starodavna filozofija življenja, ki izvira iz Indije, vendar nihče natančno ne ve kdaj so ljudje v Indiji začeli jogo uporabljati. V dolini Indus so izkopali majhne, iz kamna izklesane podobe v joga položajih, za katere menijo, da so stare več kot 5000 let. Ob koncu 19. stoletja so jo spoznali na Zahodu, kjer se je uveljavila, ker se je izkazala za enostaven in učinkovit sistem za utrjevanje zdravja in preprečevanje bolezni (Bizjak 2000, 182–183; Inglis in West 1988, 142).

Joga je primerna, kadar smo pod stresom, če smo razdražljivi, pri kroničnih bolečinah, težavah z dihanjem in prebavo. Olajša tudi zdravljenje odvisnosti in je dobra priprava na

porod. Ljudje, ki imajo določene težave npr. s srcem ali s ščitnico, se morajo izogibati nekaterim jogijskim položajem. Skupinska vadba šteje največ dvajset udeležencev za lažjo ohranitev pozornosti in traja okoli 60 minut. Pred vadbo se mora prebava pomiriti, tako da vsaj eno ali dve uri pred vadbo ne uživamo hrane. Izbrati je potrebno mehka in udobna oblačila, za podlago pa se uporablja penasta podlaga ali odeja. Položaji pri jogi potekajo po nekem zaporedju in so poimenovani po živalih ali predmetih. Zelo bistveno je tudi dihanje saj pravilno dihanje spodbuja koncentracijo, tekoče zaporedje vaj, izvedbo položajev in raztegotvanje. Vsaka vadba joga pa se konča s sprostitvijo, leže in z zaprtimi očmi (Altherr 2010, 126–128).

Raziskave glede joga so potekale na nespečnih ljudeh, na epileptičnih bolnikih, ljudeh s psihičnimi težavami in na zdravljenih odvisnikih. Tistim, ki so se ukvarjali z joga so se izboljšali bolezenski znaki. Indijsko-ameriška študija leta 2005 na 300 nosečnicah, ki so se ukvarjale z joga, je pokazala zmanjšanje tveganja prezgodnjega poroda. Večina študij pa ne ustrezajo kriterijem, ki jih zahtevajo znanstvene klinične raziskave (Altherr 2010, 127).

4 ANKETNI VPRAŠALNIK

4.1 Izvedba anketnega vprašalnika

V uvodnem delu smo postavili pet hipotez oziroma trditev, ki jih bomo v tem delu preverili s pomočjo anketnega vprašalnika. Te hipoteze so:

- Anketiranci bolj zaupajo uradni medicini kot alternativni medicini.
- Ženske bolj zaupajo alternativnim metodam zdravljenja kot moški.
- Starejši anketiranci bolj zaupajo alternativni medicini.
- Anketiranci se k alternativni medicini obrnejo pri večjih težavah z zdravjem.
- Anketiranci se odločijo za alternativno medicino, če jih uradna medicina ne ozdravi bolezni.

Namen raziskave je ugotoviti, koliko ljudi bi ali je že zaupalo alternativnim metodam zdravljenja. Zanima nas tudi, če ljudje poznajo oziroma ali so že slišali za nekatere celovite zdravilske sisteme. Za pridobivanje podatkov smo uporabili anketni vprašalnik, ki je bil podan na papirju. Anketa je bila sestavljena iz 16 vprašanj zaprtega tipa. Samo eno vprašanje, kjer so anketiranci vpisali, katero metodo zdravljenja so že uporabili, je bilo odprtega tipa. Anketo smo izvedli v Zdravilišču Laško, Zdravstvenem domu Celje ter v krajih Mozirje, Polzela, Slovenske Konjice, Zreče, Žalec, Šentjur in Podčetrtek. Raziskava je potekala od 3. junija do 3. julija. Vzorec ankete zajema 119 naključno izbranih anketirancev.

4.2 Analiza rezultatov

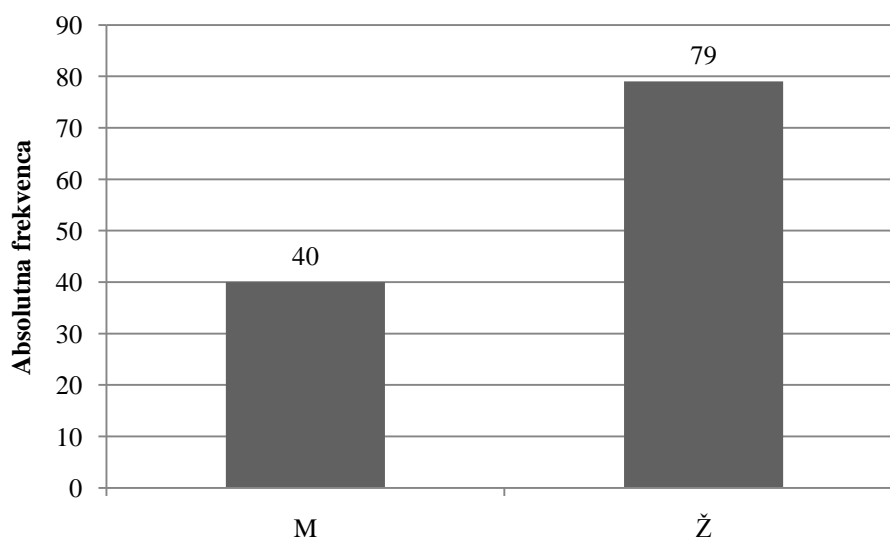
Rezultati so prikazani v preglednici, kjer so podane absolutna frekvenca, relativna frekvenca in kumulativna relativna frekvenca. »Če (absolutna) frekvenca pove, koliko enot se nahaja v posameznem razredu, potem relativne frekvence (strukturni deleži) kažejo, kolikšen del celote je v posameznem razredu.« (Seljak 1998, 82) Torej absolutna frekvenca v preglednici pomeni število anketirancev, ki so odgovorili na podane odgovore, relativna frekvenca pa je to število izraženo v odstotkih. Rezultati so prikazani tudi v grafih.

Prva tri vprašanja (prve tri preglednice) v anketnem vprašalniku se nanašajo na spol, starost in izobrazbo anketirancev.

Preglednica 1: Spol

| | | Absolutna frekvenca | Relativna frekvenca | Kumulativna relativna frekvenca |
|----------|--------|---------------------|---------------------|---------------------------------|
| Veljavno | M | 40 | 33,6 | 33,6 |
| | Ž | 79 | 66,3 | 100,0 |
| | Skupaj | 119 | 100,0 | |

Preglednica 1 prikazuje podatke o spolu anketirancev. V raziskavi je sodelovalo več žensk kot moških. Žensk je 79 oziroma 66,4 %, moških pa 40 oziroma 33,6 %.

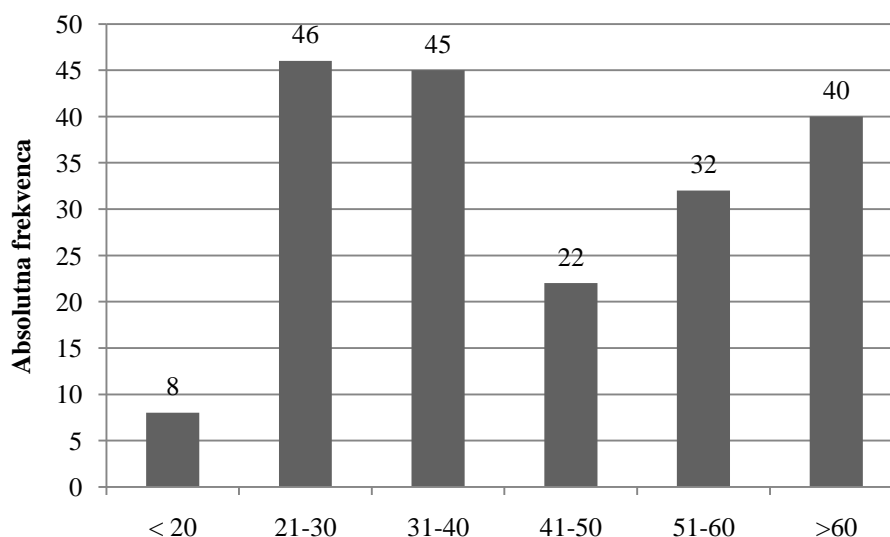


Slika 1: Spol

Preglednica 2: Starost

| | | Absolutna frekvenca | Relativna frekvenca | Kumulativna relativna frekvenca |
|----------|--------|------------------------|------------------------|------------------------------------|
| Veljavno | < 20 | 2 | 1,7 | 1,7 |
| | 21–30 | 41 | 34,5 | 36,2 |
| | 31–40 | 27 | 22,7 | 58,9 |
| | 41–50 | 26 | 21,8 | 80,7 |
| | 51–60 | 21 | 17,6 | 98,3 |
| | > 61 | 2 | 1,7 | 100,0 |
| | Skupaj | 119 | 100,0 | |

Preglednica 2 prikazuje podatke o starosti anketirancev. V raziskavi je sodelovalo največ oseb starih med 21 in 30 let, teh je 41 oziroma 34,5 % vseh anketirancev. Sledili so anketirani, ki so stari med 31 in 40 let, teh je 27 oziroma 22,7 %. 26 oziroma 21,8 % je starih med 41 in 50 let. Manjši odstotek predstavljajo stari med 51 in 60 let (21 oziroma 17,6 %). Najmanjši odstotek predstavljajo stari manj kot 20 in starejši od 61 let (1,7 % - dva anketiranca).

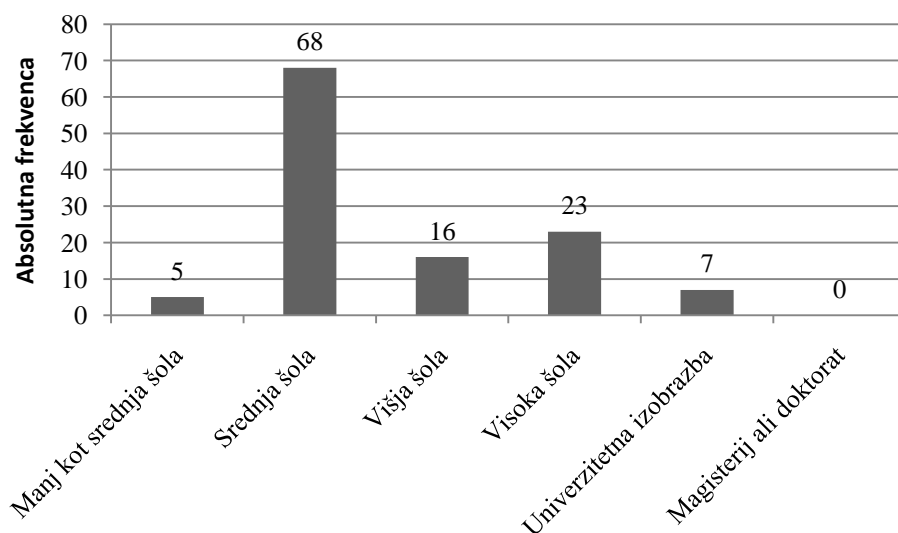


Slika 2: Starost

Preglednica 3: Izobrazba

| | | | Absolutna frekvenca | Relativna frekvenca | Kumulativna relativna frekvenca |
|----------|----------------------------|--|------------------------|------------------------|------------------------------------|
| Veljavno | Manj kot srednja šola | | 5 | 4,2 | 4,2 |
| | Srednja šola | | 68 | 57,1 | 61,3 |
| | Višja šola | | 16 | 13,5 | 74,8 |
| | Visoka šola | | 23 | 19,3 | 94,1 |
| | Univerzitetna izobrazba | | 7 | 5,9 | 100,0 |
| | Magisterij ali doktorat | | 0 | 0 | 100,0 |
| | Skupaj | | 119 | 100,0 | |

Preglednica 3 obravnava podatke o izobrazbi anketirancev. Največ anketirancev (68 oziroma 57,1 %) ima končano srednjo šolo. Sledijo anketiranci z visoko šolo (23 oziroma 19,3 %), višjo šolo (16 oziroma 13,5 %), univerzitetno izobrazbo (7 oziroma 5,9 %) in z manj kot srednjo šolo (5 oziroma 4,2 %). Anketirancev z magisterijem ali doktoratom ni bilo.



Slika 3: Izobrazba

Četrto vprašanje: »Kaj si predstavljate pod pojmom alternativna medicina?«

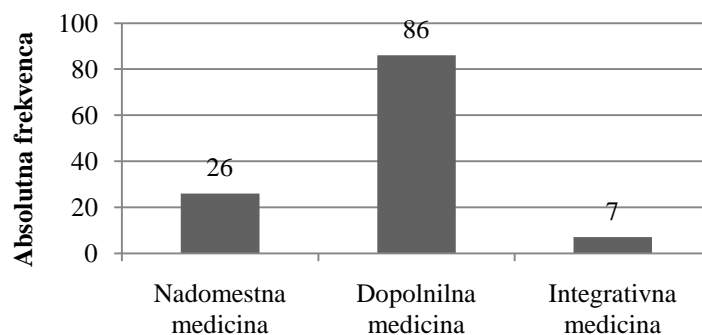
Možni so bili sledeči trije odgovori:

- Nadomestna medicina: pacient se ne more hkrati zdraviti z medicinskimi in nadomestnimi metodami.
- Dopolnilna medicina: lahko jo dopolnjujemo z medicinskimi metodami zdravljenja.
- Gre za sodelovanje med zdravnikom in zdravilcem.

Preglednica 4: Pojem alternativna medicina

| | | Absolutna frekvenca | Relativna frekvenca | Kumulativna relativna frekvenca |
|----------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------------------------|
| Veljavno | Nadomestna medicina | 26 | 21,8 | 21,8 |
| | Dopolnilna medicina | 86 | 72,3 | 94,1 |
| | Integrativna medicina | 7 | 5,9 | 100,0 |
| | Skupaj | 119 | 100,0 | |

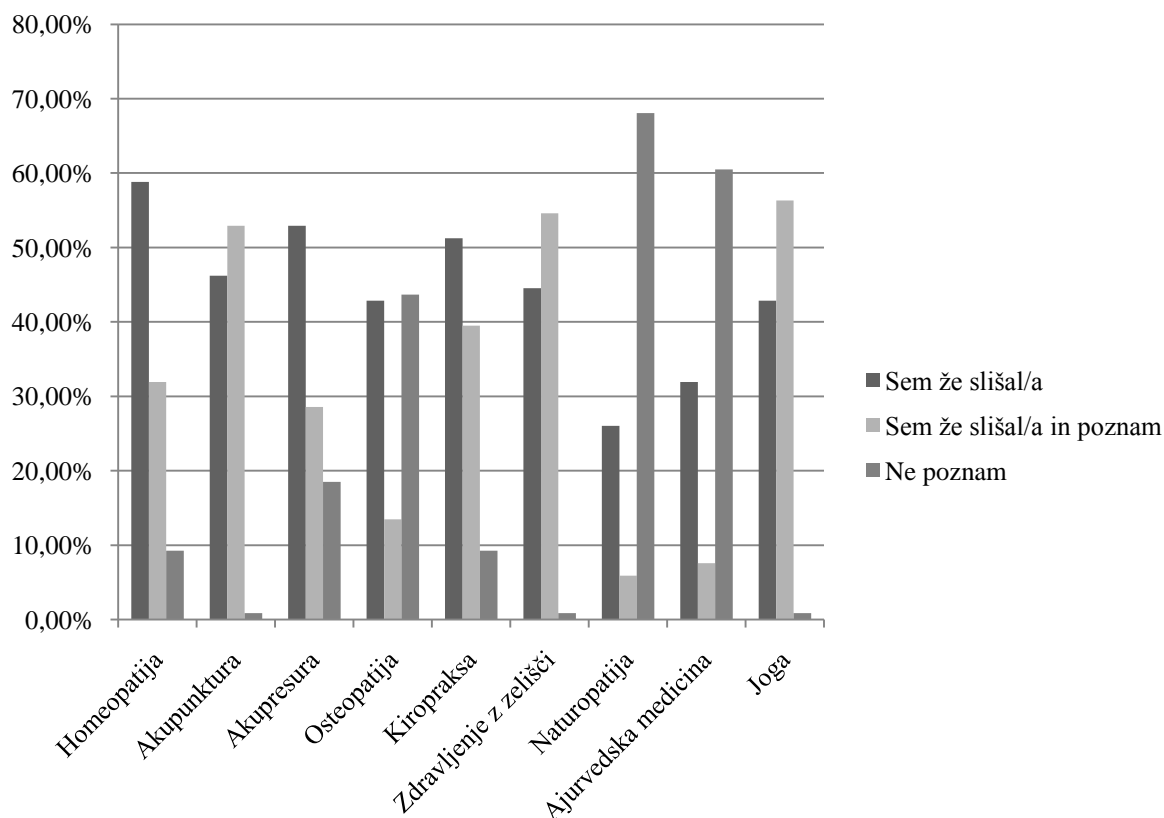
Pojem *alternativna medicina* se nanaša na prvi odgovor, saj alternativna pomeni nadomestna. Preglednica 4 prikazuje, da se je za ta odgovor odločilo 26 oziroma 21,8 % anketirancev. Največ anketirancev (86 oziroma 72,3 %) enači pojem alternativne medicine z dopolnilno medicino. Razlog je mogoče v tem, da je veliko naravnih metod možno dopolnjevati z medicinskimi metodami, vendar to niso alternativne metode s katerimi se je možno zdraviti brez pomoči uradne medicine. Da gre za sodelovanje med zdravnikom in zdravilcem pa se je strinjalo 7 oziroma 5,9 % anketirancev.



Slika 4: Pojem alternativna medicina

Peto vprašanje: »Ali poznate naslednje celovite zdravilske sisteme?«

S tem vprašanjem smo želeli ugotoviti ali so anketiranci že slišali za njih oziroma ali poznajo naslednje celovite zdravilske sisteme: homeopatijo, akupunkturo, akupresuro, osteopatijo, kiroprakso, zdravljenje z zelišči, naturopatijo, ajurvedsko medicino in jogo.



Slika 5: Celoviti zdravilski sistemi

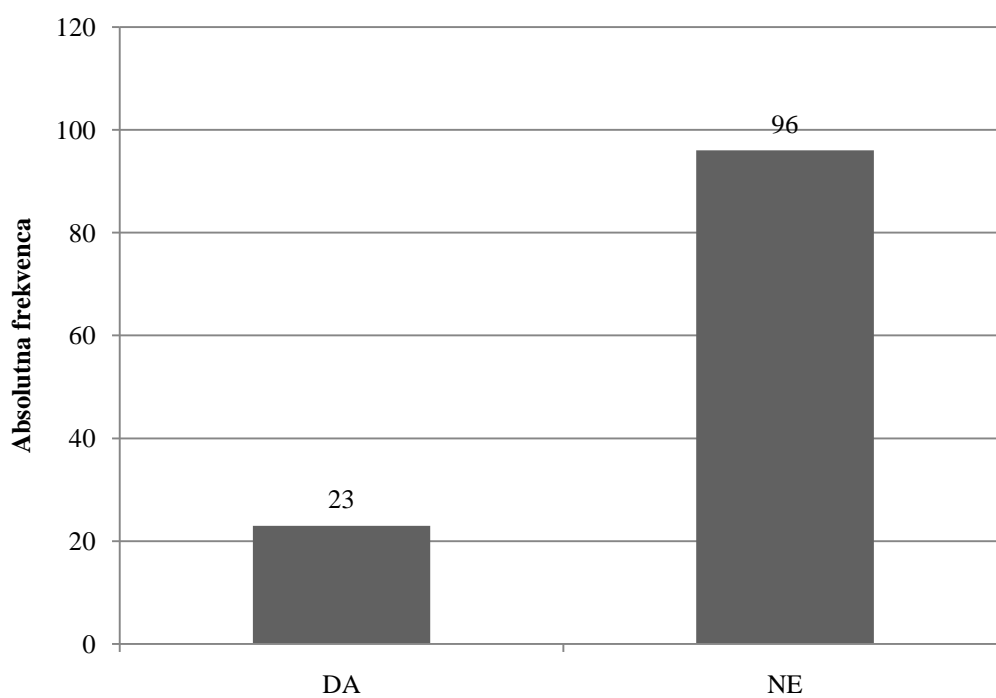
Na sliki 5 rezultati prikazujejo, da največ anketirancev pozna jogo (67 oziroma 56,3 %), zdravljenje z zelišči (65 oziroma 54,6 %) in akupunkturo (63 oziroma 52,9 %). Sledijo kiropraksa (47 oziroma 39,5 %), homeopatija (38 oziroma 31,9 %), akupresura (34 oziroma 28,6 %) in osteopatija (16 oziroma 13,4 %). Najmanj anketirancev pa pozna ajurvedsko medicino (9 oziroma 7,6 %) in naturopatijo (7 oziroma 5,9 %). 70 oziroma 58,8 % od vseh anketiranih je že slišalo za pojem homeopatija, čeprav ga dejansko pozna samo 38 oziroma 31,9 %. Razlog je mogoče v tem, da se je v zadnjem času v medijih veliko govorilo o homeopatskih zdravilih, ki so zdaj dostopna tudi pri nas. Za ostale celovite zdravilske sisteme so anketirani po večini že slišali. Presenetljiv pa je rezultat, da večina anketirancev ne pozna naturopatijo (81 oziroma 68,0 %) in ajurvedsko medicino (72 oziroma 60,5 %).

Šesto vprašanje: »Ali ste že zboleli za boleznijo, kjer se je zdravljenje z uradno medicino izkazalo za neuspešno?«

Preglednica 5: Neuspešno zdravljenje uradne medicine

| | | Absolutna frekvenca | Relativna frekvenca | Kumulativna relativna frekvenca |
|----------|----|---------------------|---------------------|---------------------------------|
| Veljavno | DA | 23 | 19,3 | 19,3 |
| | NE | 96 | 80,7 | 100,0 |
| Skupaj | | 119 | 100,0 | |

Preglednica 5 prikazuje, da je kar 23 oziroma 19,3 % anketiranih že zbolelo za boleznijo, kjer je bilo zdravljenje z uradno medicino neuspešno. 96 oziroma 80,7 % vseh anketiranih pa še ni zbolelo za boleznijo, ki je uradna medicina ne bi pozdravila.



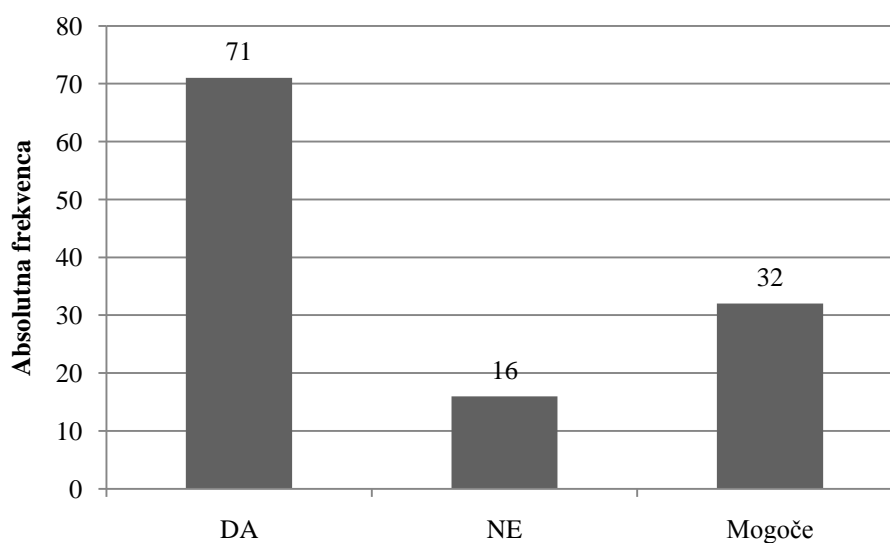
Slika 6: Neuspešno zdravljenje uradne medicine

Sedmo vprašanje: *Ali bi se kdaj zdravili s pomočjo alternativnih metod zdravljenja?»*

Preglednica 6: Zdravljenje s pomočjo alternativnih metod zdravljenja

| | | Absolutna frekvenca | Relativna frekvenca | Kumulativna relativna frekvenca |
|----------|--------|------------------------|------------------------|------------------------------------|
| Veljavno | DA | 71 | 59,7 | 59,7 |
| | NE | 16 | 13,4 | 73,1 |
| | Mogoče | 32 | 26,9 | 100,0 |
| Skupaj | | 119 | 100,0 | |

Rezultati v preglednici prikazujejo, da bi se največ anketirancev (71 oziroma 59,7 %) zdravilo s pomočjo alternativnih metod zdravljenja. S tovrstnimi metodami se ne bi zdravilo le 16 ali 13,4 % anketirancev. Takšnih, ki bi se mogoče zdravili je 32 oziroma 26,9 %.



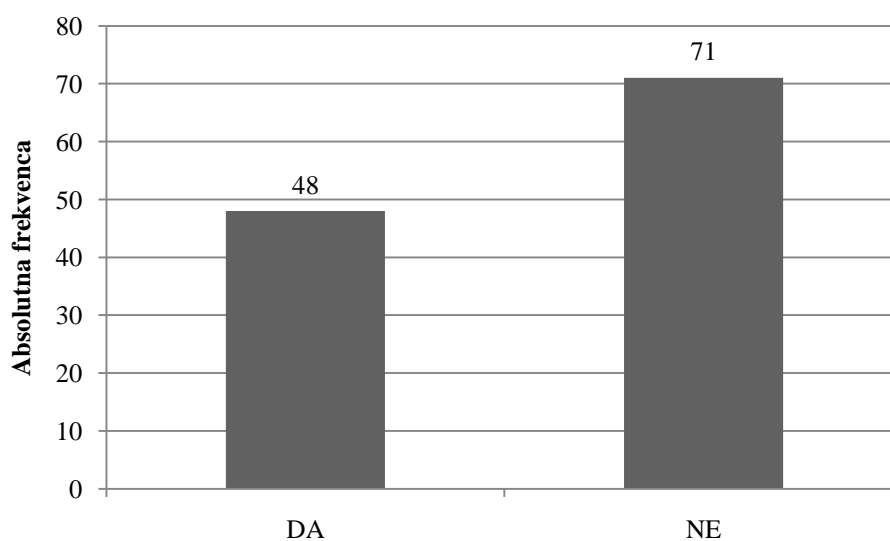
Slika 7: Zdravljenje s pomočjo alternativnih metod zdravljenja

Osmo vprašanje: » Ali ste kdaj obiskali alternativnega praktika oziroma zdravilca?«

Preglednica 7: Obisk pri alternativnem praktiku oziroma zdravilcu

| | | Absolutna frekvenca | Relativna frekvenca | Kumulativna relativna frekvenca |
|----------|--------|---------------------|---------------------|---------------------------------|
| Veljavno | DA | 48 | 40,3 | 40,3 |
| | NE | 71 | 59,7 | 100,0 |
| | Skupaj | 119 | 100,0 | |

Kot je razvidno iz preglednice 7, je 48 oziroma 40,3 % vseh anketirancev že obiskalo alternativnega praktika oziroma zdravilca. To bi že lahko pomenilo, da ljudje ne zaupajo uradni medicini in želijo drugačen pristop k zdravljenju. 71 oziroma 59,7 % anketirancev pa se še ni zdravilo pri alternativnem praktiku.



Slika 8: Obisk pri alternativnem praktiku oziroma zdravilcu

Na naslednja tri vprašanja (8a, 8b in 8c) so odgovarjali tisti anketiranci, ki so se že zdravili s pomočjo alternativnih metod zdravljenja oziroma so se zdravili pri alternativnem praktiku oziroma zdravilcu.

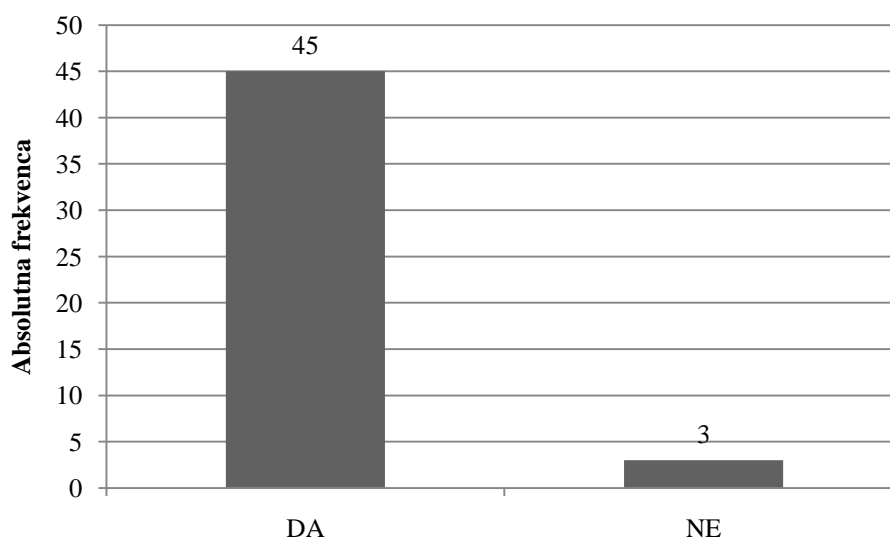
Osmo (a) vprašanje: »Ali je bilo zdravljenje učinkovito?«

S tem vprašanjem smo želeli ugotoviti kakšna je uspešnost naravnih metod zdravljenja in rezultate primerjati s šestim vprašanjem anketnega vprašalnika (neuspešnost zdravljenja uradne medicine). Tako želimo izvedeti, kaj so anketiranci označili kot bolj pomembno.

Preglednica 8: Učinkovitost zdravljenja pri zdravilcu

| | | Absolutna frekvenca | Relativna frekvenca | Kumulativna relativna frekvenca |
|----------|----|------------------------|------------------------|------------------------------------|
| Veljavno | DA | 45 | 93,8 | 93,8 |
| | NE | 3 | 6,2 | 100,0 |
| Skupaj | | 48 | 100,0 | |

Odgovore na zastavljeno vprašanje predstavlja preglednica 8. Rezultati kažejo, da je kar 45 oziroma 93,8 % anketirancev, ki so uporabili naravno metodo zdravljenja, bilo zadovoljno z zdravljenjem oziroma je bilo njihovo zdravljenje učinkovito. Če primerjamo rezultate s šestim vprašanjem ugotovimo, da je neuspešno medicinsko zdravljenje doživelo 19,3 % vseh anketirancev, neuspešnost naravnih metod zdravljenja pa je le 6,2 % oziroma le trije od 48 anketiranih niso bili zadovoljni s tem zdravljenjem ali pa se stanje po zdravljenju pri njih ni izboljšalo.



Slika 9: Učinkovitost zdravljenja pri zdravilcu

Osmo (b) vprašanje: »Katero metodo zdravljenja ste preizkusili?«

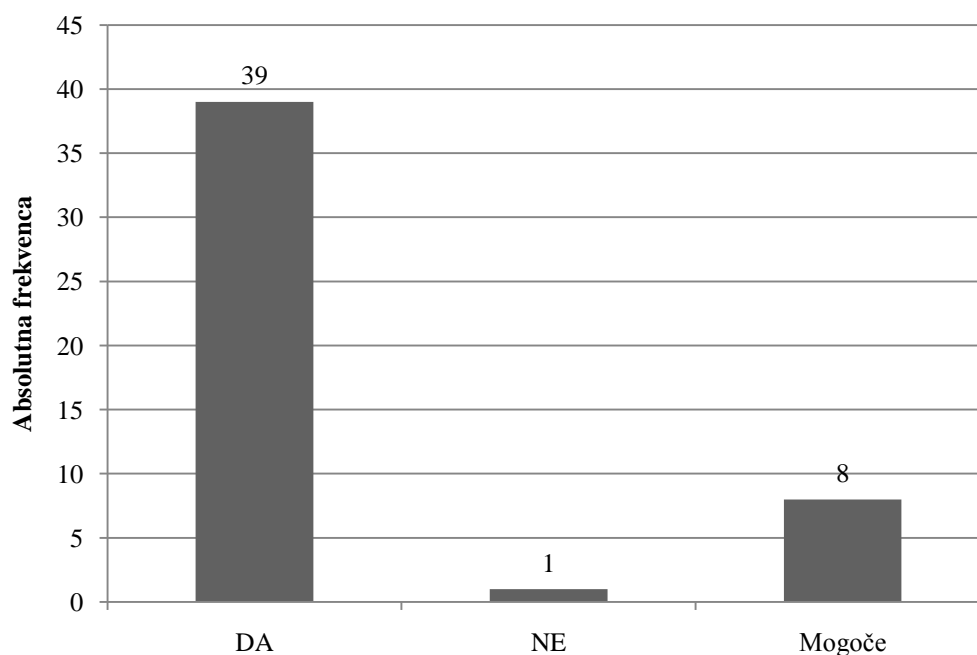
To vprašanje je edino, ki je bilo odprtega tipa. To pomeni, da so anketirani sami vpisovali v anketni vprašalnik katero metodo zdravljenja so že preizkusili. Najpogostejši odgovori so bili kiropraksa, bioenergija, akupunktura, homeopatija, zdravljenje z zelišči in joga. Ostali odgovori so: akupresura, osteopatija, ajurveda, shiatsu masaža, Bovnova terapija, pegasti badelj – zdravljenje jeter in reiki. Ena oseba pa je napisala, da je zdravilca obiskala za izboljšanje splošnega počutja.

Osmo (c) vprašanje: »Bi se še kdaj zdravili s to metodo?«

Preglednica 9: Ponovno zdravljenje z uporabljen metodo

| | | Absolutna frekvenca | Relativna frekvenca | Kumulativna relativna frekvenca |
|----------|--------|------------------------|------------------------|------------------------------------|
| Veljavno | DA | 39 | 81,3 | 81,3 |
| | NE | 1 | 2,1 | 83,4 |
| | Mogoče | 8 | 16,6 | 100,0 |
| Skupaj | | 48 | 100,0 | |

Preglednica 9 prikazuje, da bi velika večina anketirancev (39 oziroma 81,3 %) ponovno preizkusila alternativno metodo zdravljenja s katero se je zdravila. Samo en (2,1 %) anketiranec se ne bi ponovno zdravil z isto metodo. 8 oziroma 16,6 % anketirancev pa bi se mogoče še kdaj zdravilo z uporabljen metodo.



Slika 10: Ponovno zdravljenje z uporabljen metodo

Deveto vprašanje: »Po vašem mnenju je alternativna medicina:«

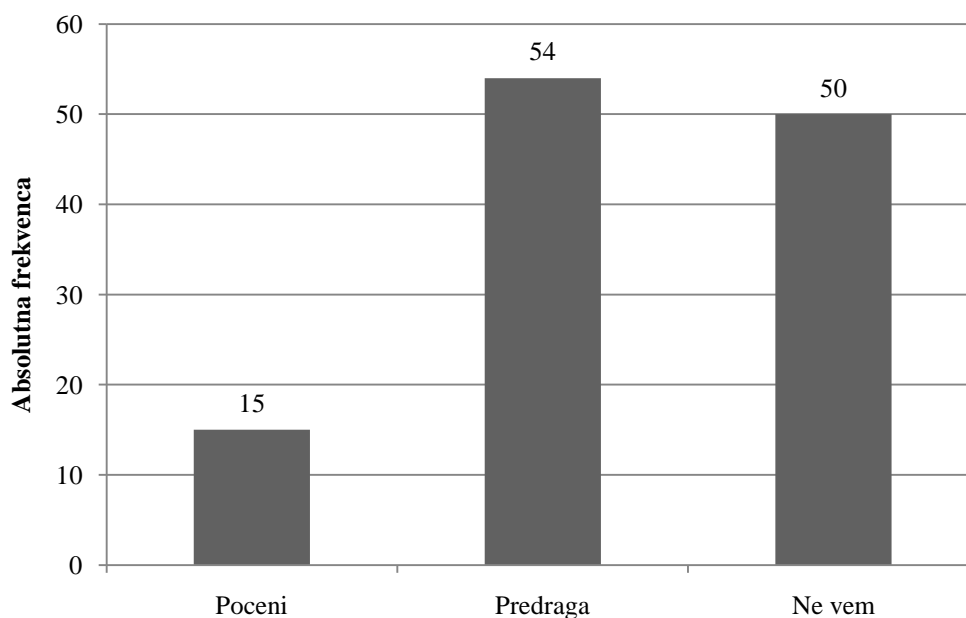
Možni odgovori na to vprašanje:

- Poceni
- Predraga
- Ne vem

Preglednica 10: Cena alternativnega zdravljenja

| | | Absolutna frekvenca | Relativna frekvenca | Kumulativna relativna frekvenca |
|----------|----------|------------------------|------------------------|------------------------------------|
| Veljavno | Poceni | 15 | 12,6 | 12,6 |
| | Predraga | 54 | 45,4 | 58,0 |
| | Ne vem | 50 | 42,0 | 100,0 |
| | Skupaj | 119 | 100,0 | |

Največ anketirancev (54 oziroma 45,4 %) je mnenja, da je alternativno zdravljenje predrago. 50 oziroma 42,0 % vseh anketirancev ne ve ali je predraga ali poceni in zato so odgovorili z ne vem. Le 15 oziroma 12,6 % anketirancev je mnenja, da je zdravljenje poceni.



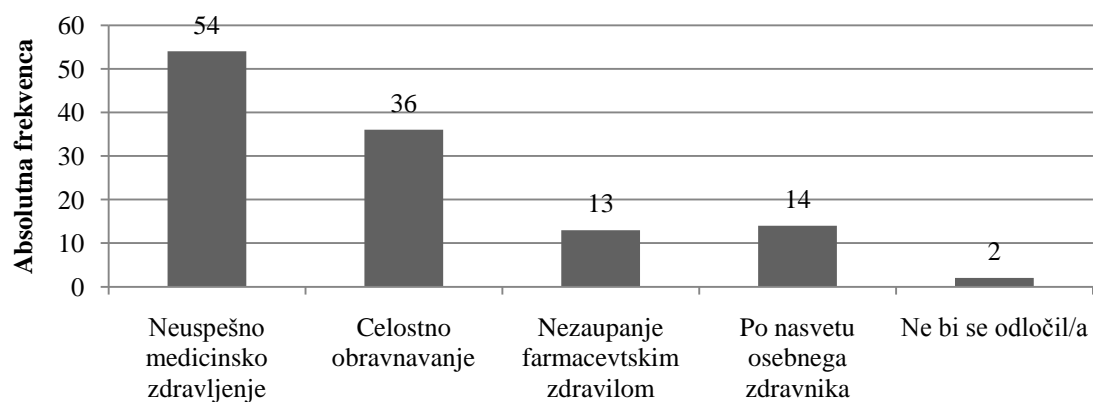
Slika 11: Cena alternativnega zdravljenja

Deseto vprašanje: »Zakaj bi se odločili za alternativne metode zdravljenja?«

Preglednica 11: Odločitev za alternativno zdravljenje

| | | Absolutna frekvenca | Relativna frekvenca | Kumulativna relativna frekvenca |
|----------|------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------------------|
| Veljavno | Neuspešno medicinsko zdravljenje | 54 | 45,4 | 45,4 |
| | Celostno obravnavanje | 36 | 30,2 | 75,6 |
| | Nezaupanje farmacevtskim zdravilom | 13 | 10,9 | 86,5 |
| | Po nasvetu osebnega zdravnika | 14 | 11,8 | 98,3 |
| | Ne bi se odločil/a | 2 | 1,7 | 100,0 |
| | Skupaj | 119 | 100,0 | |

Največ anketirancev (54 oziroma 45,4 %) bi se odločilo za alternativne metode zdravljenja, če bi bilo medicinsko zdravljenje neuspešno. 36 oziroma 30,2 % anketirancev bi se zdravilo, da bi jih alternativni praktik obravnaval celostno in želel odkriti vzrok bolezni. Po nasvetu osebnega zdravnika bi se zdravilo 14 oziroma 11,8 % anketirancev. 13 oziroma 10,9 % vseh anketirancev bi se zdravilo z alternativnimi metodami, ker ne zaupajo farmacevtskim zdravilom in si želijo naravna zdravila. Le 2 (1,7 %) anketiranca se ne bi odločila za tovrstno zdravljenje.



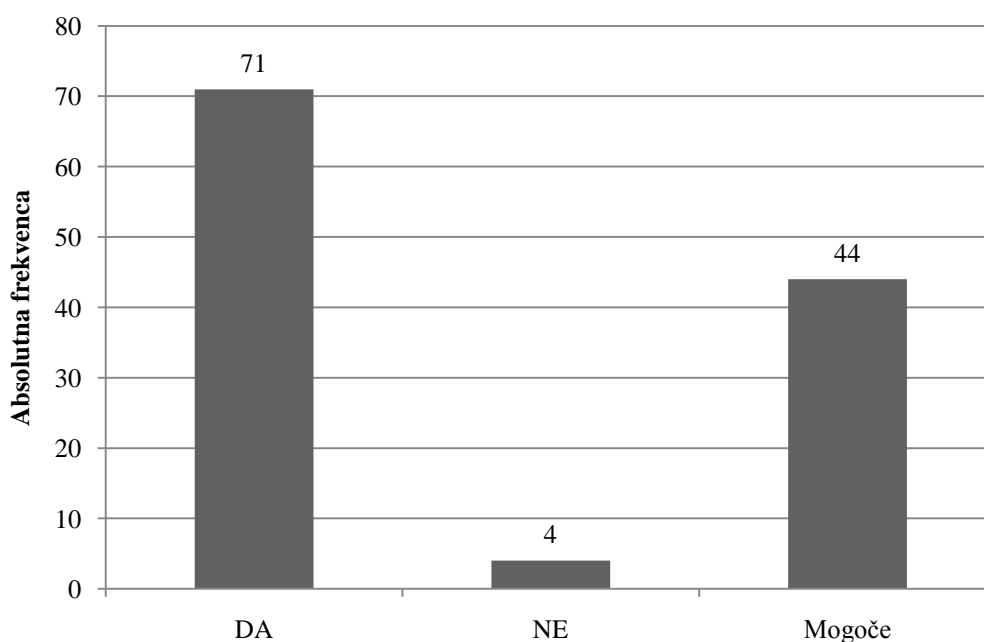
Slika 12: Odločitev za alternativno zdravljenje

Enajsto vprašanje: »Ali bi se pri večjih težavah z zdravjem obrnili na alternativne metode?«

Preglednica 12: Alternativno zdravljenje pri večjih težavah z zdravjem

| | | Absolutna frekvenca | Relativna frekvenca | Kumulativna relativna frekvenca |
|----------|--------|------------------------|------------------------|------------------------------------|
| Veljavno | DA | 71 | 59,6 | 59,6 |
| | NE | 4 | 3,4 | 63,0 |
| | Mogoče | 44 | 37,0 | 100,0 |
| Skupaj | | 119 | 100,0 | |

Z da je odgovorilo največ anketirancev (71 oziroma 59,6 %). To bi lahko pomenilo, da večina anketirancev ne zaupa uradni medicini. Z ne so odgovorili samo štirje (3,4 %) anketiranci. Z mogoče pa je odgovorilo 44 oziroma 37,0 % vseh anketirancev.



Slika 13: Alternativno zdravljenje pri večjih težavah z zdravjem

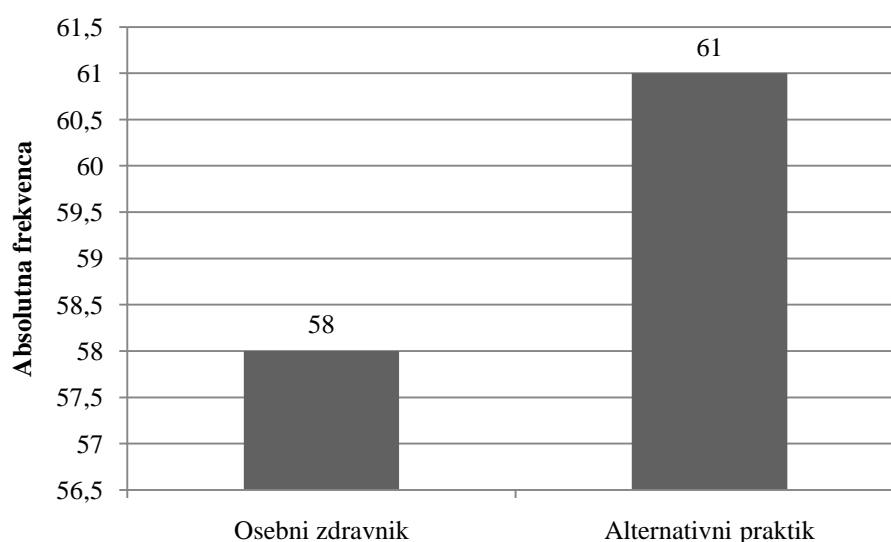
Dvanajsto vprašanje: »V primeru, da bi zdravstveno zavarovanje krilo stroške zdravljenja pri alternativnih zdravilcih, za katero zdravljenje bi se odločili:«

Možna sta bila dva odgovora. Prvi odgovor je, da bi se še naprej zdravili pri osebnem zdravniku (uradna medicina), drugi odgovor pa, da bi se odločili za zdravljenje pri alternativnem praktiku.

Preglednica 13: Zdravstveno zavarovanje

| | | Absolutna frekvenca | Relativna frekvenca | Kumulativna relativna frekvenca |
|----------|----------------------|------------------------|------------------------|------------------------------------|
| Veljavno | Osebni zdravnik | 58 | 48,7 | 48,7 |
| | Alternativni praktik | 61 | 51,3 | 100,0 |
| Skupaj | | 119 | 100,0 | |

Preglednica 13 prikazuje, da bi se v tem primeru večji del anketirancev zdravil pri alternativnem praktiku in sicer 61 oziroma 51,3 %. Tistih, ki bi kljub temu še vedno zaupali osebnemu zdravniku je 58 oziroma 48,7 %.



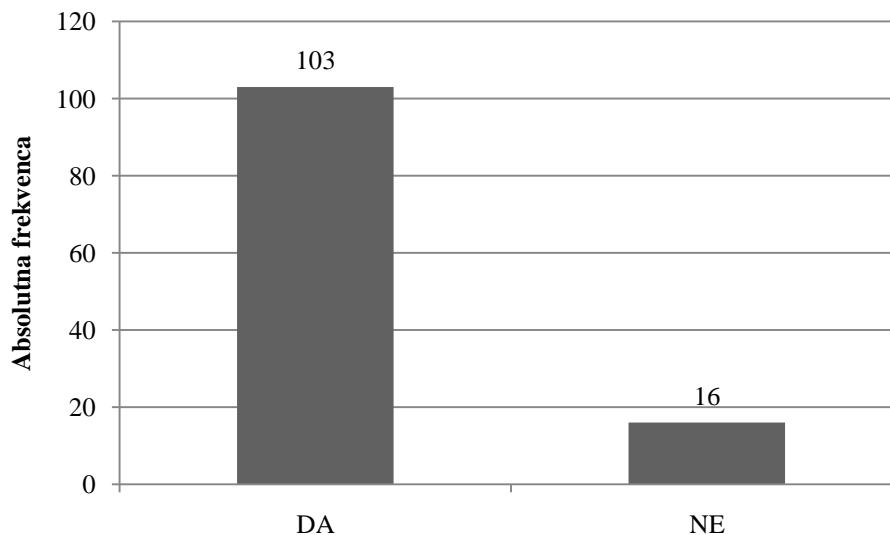
Slika 14: Zdravstveno zavarovanje

Trinajsto vprašanje: *Ali bi bolj zaupali alternativnemu praktiku, ki ima poleg naziva zdravilec in veljavne licence še diplomu medicinske fakultete?»*

Preglednica 14: Če bi imel zdravilec diplomu medicinske fakultete, bi mu bolj zaupali?

| | | Absolutna frekvenca | Relativna frekvenca | Kumulativna relativna frekvenca |
|----------|----|------------------------|------------------------|------------------------------------|
| Veljavno | DA | 103 | 86,6 | 86,6 |
| | NE | 16 | 13,4 | 100,0 |
| Skupaj | | 119 | 100,0 | |

Velika večina anketirancev (103 oziroma 86,6 %) bi se za zdravljenje pri alternativnem praktiku odločilo, če bi poleg naziva zdravilec in veljavne licence imel še diplomu medicinske fakultete oziroma bi mu bolj zaupali. Kljub diplomi, še vedno 16 oziroma 13,4 % anketirancev ne bi bolj zaupalo zdravilcu.



Slika 15: Če bi imel zdravilec diplomu medicinske fakultete bi mu bolj zaupali?

Preverjanje hipotez

H 1: Anketiranci bolj zaupajo uradni medicini kot alternativni medicini.

Rezultati anketnega vprašalnika so pri sedmem vprašanju pokazali, da bi se kar 71 oziroma 59,7 % anketirancev zdravilo s pomočjo alternativnih metod zdravljenja. Na odgovor *mogoče* je odgovorilo 26,9 %, le 13,4 % anketirancev se je odločilo, da se ne bi zdravili na tak način. To vprašanje je pokazalo, da hipoteza ni potrjena. Tudi rezultati dvanajstega vprašanja so pokazali, da bi se več anketirancev (61 oziroma 51,3 %) odločilo za zdravljenje pri alternativnemu praktiku, če bi zdravstveno zavarovanje krilo stroške zdravljenja. To pomeni, da bi v tem primeru več ljudi obiskalo zdravilce in bi zaupali njihovim metodam. V Savinjski regiji je od 119 anketirancev alternativne metode zdravljenja uporabilo že 48, kar dokazuje, da je alternativna medicina ali pa vsaj uporaba alternativnih metod na tem območju znana.

H 2: Ženske bolj zaupajo alternativnim metodam zdravljenja kot moški.

S sedmim vprašanjem smo potrdili hipotezo, da ženske bolj zaupajo alternativnim metodam kot moški, saj bi se od 79 anketiranih žensk 64,6 % zdravilo s pomočjo alternativnih metod. Ta odstotek je tudi pri moških visok, vendar nižji kot pri ženskah in sicer znaša 50,0 % od 40 anketiranih moških.

Za podrobnejšo analizo smo ankete razdelili na tiste, kjer so anketiranci že uporabili kakšno izmed alternativnih metod zdravljenja in na tiste, ki teh metod še niso uporabili. V skupini, kjer so že uporabili metode je 13 oziroma 27,1 % moških in 35 oziroma 72,9 % žensk, kar skupno znaša 48 anketiranih. Moški so na sedmo vprašanje v večini (12 oziroma 92,3 %) odgovorili, da bi se zdravili z alternativnimi metodami, le en (7,7 %) anketiranec je odgovoril z *mogoče*. Tudi ženske so v večini (31 oziroma 88,6 %) odgovorile, da bi se zdravile s pomočjo alternativnih metod, vendar je ta odstotek nižji kot pri moških. Ena (2,9 %) anketirana se ne bi zdravila, na odgovor mogoče pa so odgovorile tri (8,5 %) anketirane. Na primeru tega vzorca anketiranih je hipoteza zavržena. V skupini, kjer niso uporabili alternativnih metod, je 27 oziroma 38,0 % moških in 44 oziroma 62,0 % žensk. 12 oziroma 44,4 % moških anketirancev je na sedmo vprašanje odgovorilo, da bi se mogoče zdravili z alternativnimi metodami. 8 oziroma 29,6 % anketirancev bi se zdravilo, 7 oziroma 26,0 % pa se ne bi. Ženske so v večini (20 oziroma 45,4 %) odgovorile, da bi se zdravile, 16 oziroma 36,4 % bi se mogoče, 8 oziroma 18,2 % pa se ne bi. Na primeru tega vzorca anketiranih pa je hipoteza potrjena.

H 3: Starejši anketiranci bolj zaupajo alternativni medicini.

Za mlajše anketirance smo opredelili tiste, ki so mlajši od 40 let, starejši pa so tisti, ki so starejši od 41 let. 70 oziroma 58,8 % vseh anketirancev je mlajših od 40 let. Starejših od 41 let je 49 oziroma 41,2 %. Za preverjanje tretje hipoteze smo spet uporabili sedmo vprašanje. Mlajši so v večini (39 oziroma 55,7 %) odgovorili, da bi se zdravili z alternativnimi metodami, 18 oziroma 25,7 % anketiranih bi se mogoče in 13 oziroma 18,6 % se ne bi. Pri starejših se odstotki razlikujejo od mlajših, saj jih je kar 32 oziroma 65,3 % odgovorilo, da bi se zdravili, 14 oziroma 28,6 % bi se mogoče zdravili in le trije (6,1 %) anketiranci se ne bi zdravili s pomočjo alternativnih metod. Torej rezultati kažejo, da starejši bolj zaupajo oziroma bi bolj zaupali alternativnim metodam kot mlajši.

Za podrobnejšo analizo smo razdelili ankete v dve skupini. V prvi skupini so starejši (26 oziroma 53,1 %) in mlajši (45 oziroma 64,3 %), ki še niso uporabili alternativnih metod, v drugi pa mlajši (25 oziroma 35,7 %) in starejši (23 oziroma 46,9 %), ki so se že zdravili s pomočjo metod. V skupini mlajših, ki še niso uporabili alternativnih metod je na sedmo vprašanje 17 oziroma 37,8 % anketirancev odgovorilo, da bi se zdravilo, 15 oziroma 13,3 % bi se mogoče, 13 oziroma 28,9 % pa se ne bi. V tej skupini je 11 oziroma 42,3 % starejših, ki bi se zdravilo, 13 oziroma 50,0 % bi se mogoče in le dva (7,7 %) anketiranca se ne bi. Ta skupina je dokazala, da je na primeru tega vzorca anketiranih hipoteza potrjena.

V drugi skupini je pri mlajših največ anketirancev (22 oziroma 88,0 %) odgovorilo, da bi se zdravili z alternativnimi metodami, trije (12,0 %) bi se mogoče, nihče pa ni odgovoril, da se ne bi zdravil. Pri starejših so rezultati podobni, saj bi se večina (21 oziroma 91,4 %) anketirancev zdravila, mogoče bi se eden od anketirancev (4,3 %), prav tako je pri odgovoru ne. Tudi ti rezultati potrjujejo hipotezo.

H 4: Anketiranci se k alternativni medicini obrnejo pri večjih težavah z zdravjem.

Hipotezo smo potrdili z enajstim vprašanjem, kjer so anketiranci odgovorili, ali bi se pri večjih težavah z zdravjem obrnili na alternativne metode. Z *da* je odgovorilo kar 59,6 % anketiranih. Z *ne* je odgovorilo 3,4 %, *mogoče* pa bi se na alternativne metode obrnilo 37,0 % anketiranih.

H 5: Anketiranci se odločijo za alternativno medicino, če jih uradna medicina ne ozdravi bolezni.

To hipotezo smo preverili z desetim vprašanjem, kjer so anketiranci odgovorili zakaj bi se odločili za alternativne metode zdravljenja. Možnih je bilo pet odgovorov. Največ anketirancev (54 oziroma 45,4 %) bi se za alternativno medicino odločilo, če bi bilo medicinsko zdravljenje neuspešno. S tem odgovorom smo preverili hipotezo in ker se je večina odločila zanj, smo hipotezo potrdili.

5 SKLEP

Alternativna medicina in alternativne metode zdravljenja danes doživljajo preporod. V Sloveniji imajo nekatere naravne metode zdravljenja, kot so homeopatija, bioenergija, zeliščarstvo itd., tradicijo, vendar so bile v preteklosti začasno prekinjene. Nekatere alternativne metode v Sloveniji pa so prevzete po tujih zgledih. Alternativne metode so izgubile na pomenu, ko se je pojavila uradna medicina. Na začetku je kazala dobre rezultate, vendar so se zaradi farmacevtskih zdravil kmalu pokazale negativne strani uradne medicine. Farmacevtska zdravila so učinkovita pri odpravi posledic bolezni, vendar ne odpravljajo vzrokov, ki so privedli do posledic bolezni. Ker si ljudje želijo dolgoročne odprave bolezni, se odločijo za zdravljenje pri alternativnem praktiku in ker je ljudem zdravje ena izmed najvišjih vrednost, iščejo nove in boljše poti, ki bi jim lahko pomagale pri bolj kakovostnem zdravljenju in življenju. Alternativni praktiki si za razliko od zdravnikov pri prvem obisku pacienta vzamejo več časa, da odkrijejo vzrok bolezni. Pacienta obravnavajo celostno in ob koncu prvega obiska določijo zanj primerno terapijo.

Cilj diplomskega dela je bil ugotoviti, ali so oziroma ali bi ljudje zaupali alternativni medicini. Z anketnim vprašalnikom smo želeli spoznati mnenje in informiranost ljudi o alternativnih metodah zdravljenja. Prav tako smo želeli ugotoviti odločilne razloge, ki vplivajo, da se ljudje odločijo za tovrstno zdravljenje. Rezultati anketnega vprašalnika kažejo, da so anketiranci zainteresirani za alternativno medicino. Večina anketirancev je odgovorila, da bi se zdravila s pomočjo alternativnih metod, kar lahko kaže na nezaupanje uradni medicini. Največ anketirancev, bi se za alternativno medicino odločilo, če bi bilo zdravljenje uradne medicine neuspešno.

Pri primerjavi učinkovitosti uradne in alternativne medicine so rezultati pokazali, da je alternativna medicina učinkovitejša od uradne, saj je več anketiranih že zbolelo za boleznijo, ki je uradna medicina ni ozdravila.

Večina naših hipotez se je izkazalo za pravilne. Zavrnjena je bila hipoteza, ki je predpostavljala, da anketirani bolj zaupajo uradni medicini kot alternativni medicini. Kljub temu rezultati kažejo, da bi anketirani bolj zaupali alternativnemu praktiku, ki ima poleg naziva zdravilec in veljavne licence še diplomu medicinske fakultete.

Ovira, zaradi katere se ljudje ne odločijo za alternativne metode, je cena. Rezultati raziskave kažejo, da je večina anketiranih mnenja, da je alternativna medicina predraga. Veliko anketiranih pa sploh ne ve oziroma se ne morejo odločiti, ali je alternativna medicina poceni ali predraga. V Sloveniji bi morala država uradno priznati alternativne metode zdravljenja, zdravstveno zavarovanje pa bi moralo kriti stroške zdravljenja, saj bi se v tem primeru več ljudi odločilo za takšen način zdravljenja. Iz opravljene ankete lahko sklepamo, da vedno več ljudi zaupa in se odloči za naravne metode zdravljenja.

LITERATURA

- Altherr, Jean-Ernest. 2010. *Enciklopedija alternativne medicine: praktični vodnik po dopolnilnih metodah*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Bizjak, Anka. 2000. *Alternativna družinska zdravstvena enciklopedija*. Ljubljana: Sanjska knjiga.
- Borisov, Peter. 1977. *Od ranocelništva do začetkov znanstvene kirurgije na Slovenskem*. Ljubljana: Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Chevallier, Andrew. 1998. *Enciklopedija zdravilnih rastlin*. Ljubljana: DZS.
- Chevallier, Andrew. 2003. *Zeliščna zdravila: naravne metode zdravljenja*. Tržič: Učila International.
- Dervišević, Ervin. 2003. *Tui-na kitajska masaža z osnovami tradicionalne kitajske medicine*. Ljubljana: Belladonna Publishing Centre.
- Društvo medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov. 2002. *Spoznajmo komplementarno in naravno zdravilstvo tudi v zdravstveni negi*. Ljubljana: Društvo medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov.
- Ebner, Wolf C. 1997. *Zdravljenje in lajšanje bolečin brez zdravil: akupresura pomaga takoj*. Ljubljana: Prešernova družba.
- Evans, Mark. 2008. *Naravna pot do zdravja: alternativne terapije za zdravje in dobro počutje*. Ljubljana: Mežek.
- Inglis, Brian in Ruth West. 1988. *Alternativna medicina*. Ljubljana: Domus.
- Kenny, Gena. 2010. *The gift of yoga*. Heatherton: Hinkler Books.
- Kongres komplementarnega in naravnega zdravilstva Slovenije. 2001. *Zbornik kongresnih in obkongresnih dejavnosti s predstavitvami udeležencev kongresa in predavanji*. Ljubljana: Slovensko ekološko gibanje.
- Kreft, Samo. 2008. Zdravila v alternativni medicini. V *Farmaceutski vestnik*, ur. Borut Štrukelj, 251 – 255. Collegium Graphicum.
- Lad, Vasant. 2005. *Ajurveda: popolni vodnik po domači lekarni*. Ljubljana: Gnostica.
- Lian, Yu-Lin. 2006. *The seirin pictorial atlas of acupuncture: an illustrated manual of acupuncture points*. Cologne: Kōnemann.
- Liem, Torsten in Christine Tsolodimos. 2005. *Osteopatija: mehko sproščanje blokad*. Celje: Mavrica.
- Likar, Miha. 1997. *Kitajska medicina nekoč in danes*. Ljubljana: ŠKALA grafika.
- Lockie, Andrew. 2004. *Homeopatija*. Tržič: Učila International.
- Mandič, Marijana. 2011. Priloga: Mali homeopatski priročnik. V *Anja* 9, ur. Marjana Ogorevc Žgalin, 1 – 5. Ljubljana: Delo Revije.
- Mills, Simon. 1997. *Velika knjiga o metodah zdravljenja: primerjava alternativnih praks in uradne medicine*. Ljubljana: Orbis.
- Ostan, Iztok. 2001. *Ko zdravila odpovedo*. Ljubljana: Aura.

- Pietroni, Patrick. 1996. *Alternativni načini zdravljenja: družinski priročnik: kako zdravimo vsakodnevne zdravstvene težave z naravnimi in dopolnilnimi metodami*. Ljubljana: Domus.
- Pretner, Tadej. B.I. *Šola za bioterapevte*. [Http://www.tadej-pretner.com/clanki.asp?kat=3&clanek=a](http://www.tadej-pretner.com/clanki.asp?kat=3&clanek=a) (31. 5. 2011)
- Rožman, Primož in Jani Osojnik. 1993. *Tradicionalna kitajska medicina in akupunktura 1. del*. Ljubljana: Slovensko društvo za orientarno medicino.
- Seljak, Janko. 1998. *Statistične metode*. Ljubljana: Visoka upravna šola.
- Singh, Simon in Edzard Ernst. 2009. *Zdravilo ali slepilo?: alternativna medicina na zatožni klopi*. Tržič: Učila International.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika*. 2005. Ljubljana: DZS.
- Sneddon, Peta in Paolo Coseschi. 1998. *Zdravljenje z osteopatijo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Sommer, Sven. 2006. *Homeopatija: zdravljenje z močjo narave*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Zadravec, Jože. 1985. *Ljudsko zdravilstvo v Prekmurju*. Murska Sobota: Pomurska založba.
- Zgonik, Staš. 2010. Zdravilski zakon. V *Mladina 14*, ur. Grega Repovž, 50. Ljubljana: Zveza socialistične mladine Slovenije.
- Židov, Nena. 2000. Ali so metode alternativne medicine v Sloveniji res nekaj povsem novega? V *Etnolog 10*, ur. Nena Židov, 139 – 150. Ljubljana: Slovenski etnografski muzej.
- Žužek, Miloš. 2007. *Osnove homeopatije*. Ljubljana: samozal. M. Žužek.

VIRI

- Pravilnik o homeopatskih zdravilih za uporabo v humani medicini. *Uradni list RS*, št. 94/08.
- Zakon o zdravilstvu (ZZdrav). *Uradni list RS*, št. 94/07.
- Wikipedija. 2011a. *Farmakopeja*. [Http://sl.wikipedia.org/wiki/Farmakopeja](http://sl.wikipedia.org/wiki/Farmakopeja) (7. 6. 2011).
- Wikipedija. 2011b. *Klinična raziskava*.
[Http://sl.wikipedia.org/wiki/Klini%C4%8Dna_raziskava](http://sl.wikipedia.org/wiki/Klini%C4%8Dna_raziskava) (3. 6. 2011).
- Wikipedija. 2011c. *Zdravilstvo*. [Http://sl.wikipedia.org/wiki/Zdravilstvo](http://sl.wikipedia.org/wiki/Zdravilstvo) (31. 5. 2011).

PRILOGE

Priloga 1 Anketni vprašalnik

ANKETNI VPRAŠALNIK

Sem Maša Dernovšek, študentka 3. letnika na Fakulteti za management Koper. Za diplomsko nalogo opravljam anketni vprašalnik na temo alternativnega zdravljenja. Namen vprašalnika je spoznati mnenje in informiranost ljudi o alternativnih metodah zdravljenja. Pri vsakem vprašanju je možen le en odgovor. Anketa je anonimna, rezultati pa bodo uporabljeni zgolj v diplomski nalogi.

Hvala za Vaše sodelovanje.

1. Spol

- a) M
- b) Ž

2. Starost

- a) < 20
- b) 21-30
- c) 31-40
- d) 41-50
- e) 51-60
- f) > 61

3. Izobrazba

- a) Manj kot srednja šola
- b) Srednja šola
- c) Višja šola
- d) Visoka šola
- e) Univerzitetna izobrazba
- f) Magisterij ali doktorat

4. Kaj si predstavljate pod pojmom alternativna medicina?

- a) Nadomestna medicina: pacient se ne more hkrati zdraviti z medicinskimi in nadomestnimi metodami
- b) Dopolnilna medicina: lahko jo dopolnjujemo z medicinskimi metodami zdravljenja
- c) Gre za sodelovanje med zdravnikom in zdravilcem

5. Ali poznate naslednje celovite zdravilske sisteme?

(V vsaki vrstici označite odgovor z X.)

Priloga 1

| | Sem že slišal/a | Sem že slišal/a in poznam | Ne poznam |
|-----------------------|-----------------|------------------------------|-----------|
| Homeopatija | | | |
| Akupunktura | | | |
| Akupresura | | | |
| Osteopatija | | | |
| Kiropraksa | | | |
| Zdravljenje z zelišči | | | |
| Naturopatija | | | |
| Ajurvedska medicina | | | |
| Joga | | | |

6. Ali ste že zboleli za boleznijo, kjer se je zdravljenje z uradno medicino izkazalo za neuspešno?

- a) DA
- b) NE

7. Ali bi se kdaj zdravili s pomočjo alternativnih metod zdravljenja?

- a) DA
- b) NE
- c) Mogoče

8. Ali ste kdaj obiskali alternativnega praktika oziroma zdravilca?

- a) DA
- b) NE

8a. Ali je bilo zdravljenje učinkovito?

(Če ste pri prejšnjem odgovoru odgovorili z ne, nadaljujte z 9. vprašanjem.)

- a) DA
- b) NE

8b. Katero metodo zdravljenja ste preizkusili?

8c. Bi se še kdaj zdravili s to metodo?

- a) DA
- b) NE
- c) Mogoče

9. Po vašem mnenju je alternativna medicina:

- a) Poceni
- b) Predraga
- c) Ne vem

10. Zakaj bi se odločili za alternativne metode zdravljenja?

- a) Če bi bilo medicinsko zdravljenje neuspešno.
- b) Da bi me alternativni praktik obravnaval celostno in želel odkriti vzrok bolezni.
- c) Ker ne zaupam farmacevtskim zdravilom in si želim naravna zdravila.
- d) Po nasvetu osebnega zdravnika.
- e) Ne bi se odločil/a za alternativne metode zdravljenja.

11. Ali bi se pri večjih težavah z zdravjem obrnili na alternativne metode?

- a) DA
- b) NE
- c) Mogoče

12. V primeru, da bi zdravstveno zavarovanje krilo stroške zdravljenja pri alternativnih zdravilcih, za katero zdravljenje bi se odločili:

- a) Za zdravljenje pri osebnem zdravniku (uradna medicina).
- b) Za zdravljenje pri alternativnem praktiku.

13. Ali bi bolj zaupali alternativnemu praktiku, ki ima poleg naziva zdravilec in veljavne licence še diplomu medicinske fakultete?

- a) DA
- b) NE