

**Univerzita Karlova**  
**Pedagogická fakulta**  
Katedra pedagogiky

## **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Zkušenosti s léčbou respiračních onemocnění bylinnými  
přípravky obyvateli ČR**

**Experiences with treatment of respiratory diseases with herbal  
preparations by inhabitants of the Czech Republic**

Daniela Kňavová

Vedoucí práce: PhDr. Jaroslava Hanušová Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví – Tělesná výchova se zaměřením na vzdělání

2024

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Zkušenosti s léčbou respiračních onemocnění bylinnými přípravky obyvateli ČR potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 11.7. 2024



## **Poděkování**

Ráda bych chtěla poděkovat své vedoucí práce PhDr. Jaroslavě Hanušové, Ph.D. za pomoc, při zpracování bakalářské práce, neskutečnou trpělivost, se kterou mi vytrvale odpovídala na dotazy, za důsledné vedení i pečlivost. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří mi pomocí dotazníkového šetření byli ochotni poskytnout důležité informace pro vyhodnocení výzkumu vybraného tématu práce.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se bude zabývat povědomím dospělých lidí ve vybraných regionech o účincích vybraných bylinných léčiv a terapií, které se mohou užívat i používat běžně každý den, pro posílení imunity nebo pro léčení například respiračních onemocnění – vlhký a suchý kašel, angína, chřipka, nachlazení či na snížení horečky či teploty. Zároveň bude výzkum hledat odpovědi, zda mají obyvatelé České republiky zkušenosti s Alternativní medicínou a jejími vybranými metodami (homeopatie, Bachovy esence apod.).

Získání potřebných dat pro výzkum bylo uskutečněno formou online dotazníkového šetření Google Forms, který byl rozdělen do několika sekcí. Sekce 1 zjišťovala základní informace o respondentech a zda se respondenti setkali s pojmem Alternativní medicína. Sekce 2 byla zaměřena na informace ohledně Alternativní medicíny (informační zdroje respondentů, hodnocení účinnosti Alternativní medicíny). Sekce 3 zjišťovala, zda by byli respondenti ochotní metody Alternativní medicíny vyzkoušet, kdyby se o nich dozvěděli více informací. Sekce 4, sekce 6 a sekce 7 byly zaměřené na léčbu bylinnými přípravky (Jaké konkrétní bylinné přípravky respondenti užívají, z jakých zdrojů čerpají informace nebo se inspirují). Sekce 5 byla zaměřená na respondenty, kteří zkušenosti s metodami Alternativní medicíny nemají a zda by chtěla některé vyzkoušet.

Byly shromážděny informace celkem od 170 respondentů z nichž 19 (11,2 %) nemělo zkušenosti s léčbou pomocí bylinných přípravků a metod Alternativní medicíny. 151 (88,8 %) respondentů používá bylinné přípravky pravidelně, popřípadě léčbu respiračních onemocnění kombinují s farmaceutickými léčivými dle závažnosti. Nejvíce respondentů pocházelo z Ústeckého kraje 114 (62,1 %), dalšími nejvíce zastoupenými kraji byly: Hlavní město Praha 13 (7,6 %), Středočeský kraj 12 (7,1 %) a Moravskoslezský kraj 11 (6,5 %).

Hlavním cílem této práce je zjistit, jaké mají obyvatelé ČR zkušenosti s léčbou respiračních onemocnění pomocí bylinných přípravků a metod Alternativní medicíny.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Alternativní medicína, Bachovy esence, bylinné přípravky, homeopatie, nemoc, léčení, placebo efekt, příroda, zdraví

## **ABSTRACT**

The bachelor thesis will deal with the awareness of adults in selected regions about the effects of selected herbal medicines and therapies that can be taken and used routinely on a daily basis to enhance immunity or for the treatment of respiratory diseases such as wet and dry coughs, strep throat, flu, colds or to reduce fever or temperature. At the same time, it will research will seek answers as to whether the Czech population has experience with Alternative medicine and its selected methods (homeopathy, Bach's essences etc.)

The data required for the research was collected through an online Google Forms survey, which was divided into several sections. Section 1 sought basic information about the respondents and whether the respondents had encountered the term Alternative Medicine. Section 2 focused on information regarding Alternative Medicine (respondents' information sources, assessment of the effectiveness of Alternative Medicine). Section 3 investigated whether respondents would be willing to try Alternative Medicine methods if they learned more about them. Section 4, Section 6, and Section 7 focused on herbal treatments (What specific herbal products do respondents use, what sources do they draw information or inspiration from). Section 5 focused on respondents who have no experience with Alternative Medicine methods and whether they would like to try some.

Information was collected from a total of 170 respondents, of whom 19 (11,2 %) had no experience with herbal medicines and Alternative Medicine methods. 151 (88,8 %) respondents use herbal medicines regularly or combine treatment of respiratory diseases with pharmaceutical medicines depending on the severity. The largest number of respondents came from the Ústí nad Labem region 114 (62,1 %), the next most represented regions were: Prague 13 (7,6 %), Central Bohemia Region 12 (7,1 %) and Moravian-Silesian Region 11 (6,5 %).

The main aim of this study is to find out what experience the population of the Czech Republic has with the treatment of respiratory diseases using herbal preparations and Alternative Medicine methods.

## **KEYWORDS**

Alternative medicine, Bach essences, disease, healing, health, Herbal preparations homeopathy, nature, placebo effect



## Obsah

Úvod.....	1
1 Teoretická část.....	3
2 Nekonvenční medicína.....	3
2.1 Základní informace .....	3
2.2 Komplementární medicína .....	3
2.3 Alternativní medicína.....	4
2.4 Rozdíly mezi konvenční a nekonvenční medicínou.....	5
3 Holistický přístup léčení.....	6
3.1 Vliv mysli na zdraví člověka.....	6
3.2 Stres a jeho podíl na vzniku nemoci.....	7
4 Historie alternativní medicíny .....	7
4.1 Tradiční čínská medicína .....	7
4.1.1 Čínská mytologie a historie.....	8
4.2 Aplikování Yin a Yang v léčbě .....	9
4.3 Starověký Egypt .....	9
4.4 Starověké Řecko a Řím .....	10
4.4.1 Hippokratovo učení léčit .....	10
4.4.2 Řecký lékař Galén (129–199 n. l.) .....	11
4.5 Středověk.....	12
4.5.1 Hildegarda z Bingenu (1098–1179).....	12
4.5.2 Paracelsus, Theophrastus z Hohenheimu (1493–1541) .....	12
4.5.3 Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755-1843).....	14
4.5.4 Lékař všech nemocných .....	15
4.5.5 Podobné léčit podobným.....	15
4.5.6 Farář Sebastian Kneipp .....	15
4.5.7 Dr. Edward Bach (1886–1936) .....	16
5 Respirační onemocnění .....	17
5.1 Akutní respirační infekce .....	17
5.2 Horní dýchací cesty .....	18
5.2.1 Nosní dutina ( <i>cavitas nasi</i> ).....	18
5.2.2 Hltan ( <i>pharynx</i> ) a nosohltan ( <i>nasopharynx</i> ).....	19
5.3 Dolní dýchací cesty .....	19



5.3.1	Hrtan ( <i>larynx</i> ) .....	19
5.3.2	Průdušnice a průdušky .....	19
5.4	Konkrétní onemocnění dýchací soustavy .....	20
5.4.1	Zánět nosních dutin ( <i>sinusitida</i> ) .....	20
5.4.2	Zánět hltanu a nosohltan .....	22
5.4.3	Zánět hrtanu (laryngitidy) .....	22
5.4.4	Zánět průdušek .....	23
5.4.5	Chřipka .....	24
5.4.6	Angína a bolest v krku .....	25
2	Praktická část.....	27
2.1	Cíle práce a výzkumné otázky .....	27
2.1.1	Cíle a výzkumné otázky dotazníkového šetření .....	27
2.2	Metodika.....	28
2.3	Cílová skupina respondentů .....	30
2.4	Výsledky dotazníkového šetření.....	30
2.5	Vyhodnocení cílů práce, diskuse, komparace dat a doporučení pro praxi .....	60
	<i>Doporučení pro praxi</i> .....	75
	<i>Závěr</i> .....	76
	Seznam informačních zdrojů.....	78
	Seznam literárních zdrojů.....	81
	Seznam příloh.....	83

## Úvod

Žijeme v době, kdy je rozvoj vědy, technologie i medicíny ve svém největším rozmachu. Všechny disciplíny spolu úzce souvisí, a proto se jejich rozvoj navzájem propojuje. Tradiční medicína využívá silného potenciálu vědy i technologie, která pomáhá určit příčiny nemocí (laboratorní výsledky, rentgenové vyšetření, magnetická rezonance) nebo usnadňuje léčbu nalezené nemoci (chemoterapie, farmaceutické medikamenty). Naproti medicíně tradiční stojí medicína netradiční, která se vrací zpět k přírodě a vychází z tradiční čínské medicíny, která se stala prazákladem pro dnes již známé disciplíny tzv. *alternativní medicíny*. Pojem alternativní medicíny vzbuzuje v širší veřejnosti lehké pochyby o účelnosti a účinnosti. Důvodem obecně bývá fakt, že disciplíny alternativní medicíny nejsou často vědecky podložené. Dnešní společnost prahne po osvědčených způsobech léčení, které jsou vědecky ověřené a výzkumy léčebných procesů úspěšné. I přes mírné pochybnosti se najdou lidé, kteří se přiklánějí k přírodní formě léčení a svěří se do rukou odborníků nekonvenční medicíny.

Důležitým a neodmyslitelným rozdílem mezi tradiční a netradiční medicínou je přístup doktora i pacienta k nemoci a k léčbě. Zatímco pacient svěří zodpovědnost za své zdraví obvodnímu lékaři, léčitelé netradiční medicíny pomáhají pacientovi na cestě k uzdravení jen pokud sám pacient chce a zdraví je jen v rukách pacienta. Doktoři netradiční medicíny jsou zprostředkovatelé možností cest k uzdravení. Léčení přírodní cestou vyžaduje více trpělivosti, kterou moderní společnost postrádá. Sami pacienti, pokud se dostaví k doktorovi s běžnou nemocí jako je nachlazení, chtějí být hned druhý den opět zdraví, vitální a plní energie. Bohužel zrychlená léčba nemoci může být destruktivní a v řadě případů může vyvolat onemocnění horší než na samém začátku. Proces léčby bylinnými léčivy a terapiemi vyžaduje pomalejší čas výstupu, o to lepších výsledků lze poté dojít. Tělo se lépe adaptuje na přírodní léčiva, která vstřebává postupně a tím se nezatěžuje organismus.

Lidská populace 21. století čelí velkému množství stresu v důsledku vysokých pracovních požadavků na zaměstnance i zaměstnavatele, vysokých studijních požadavků na děti ve školách. Míra vysokého, dlouhodobého stresu s sebou nese psychosomatické (chronické bolesti, porucha spánku, porucha zažívacího traktu), fyziologické (změna krevního tlaku, ztráta sebedůvěry) nebo psychické (deprese, úzkost, neurotičnost) změny, které mohou ohrozit zdraví člověka. Alternativní medicína nabízí nejen přírodní léčiva, ale také léčebné terapie, které pomáhají zklidnit, zmírňují stres a očišťují tělo od škodlivých, toxických látek,

kteřé náš organismus vyprodukuje nejen v důsledku stresu a odstraněním odpadů metabolických procesů v těle, ale i přítomností pesticidů, herbicidů, velkého množství plastů, těžkých kovů a farmak z vnějšího okolí.

Alternativní medicína se snaží používat přírodní formy léčení pacientů, aby zabránila dalšímu zatěžování těla látkami syntetickými nebo chemicky ošetřenými. Systém, jakým alternativní medicína nahlíží na nemoc a uzdravení je zajímavá a není bych rizik, stejně jako u medicíny tradiční. Cesta k uzdravení vede k věděni opravdového chtíče, být zdrav. Problematika účinnosti netradiční medicíny je založená na víře v sílu přírody. Existují četné zdroje z historických pramenů o účincích bylin na různé druhy onemocnění. Mým cílem je zjistit, zda jsou lidé ochotni věřit způsobům léčby přírodní formou nebo zda se přikláníjí více k názoru, že bylinné léčivé přípravky jsou založené na tzv. placebo efektu. Jedním z dalších důvodů výběru tématu o léčbě přírodní formou je moje osobní zkušenost s homeopatiky i Bachovými esencemi, které mi pomohly zbavit se senné rýmy a bylinkami, které mi pomohly navrátit cyklus menstruace.

# 1 Teoretická část

Teoretická část bude zahrnovat základní informace o nekonvenční medicíně, do které spadá jak alternativní, tak i komplementární medicína. V úvodní části bude vysvětlení hlavních zásah nekonvenční medicíny spolu s rozdíly s tradiční moderní medicínou. Další část bude zahrnovat vysvětlení pojmu alternativní medicíny, její charakteristiku, historii vývoje a holistický pohled na léčbu. V neposlední řadě budou uvedeny některé z bylinných přípravků alternativní medicíny zaměřené na léčbu běžných respiračních onemocnění, proti bolestem a jako prevence proti vzniku onemocnění.

## 2 Nekonvenční medicína

U této kapitoly se budu zabývat vysvětlením základních pojmů souvisejících s nekonvenční medicínou, informacích o metodách Alternativní medicíny a také rozdílech vědecké a přírodní medicíny

### 2.1 Základní informace

Nekonvenční medicínou se označují soubory všech léčebných i preventivních postupů, které nejsou založené na přírodovědecké teorii a nevycházejí z ověřených konceptů moderní medicíny. Velmi zásadním rozdílem konvenční a moderní medicíny je nevědecký léčebný postup, který si neklade za cíl vědecky ověřovat účinnost léčebných praktik. Nejsou tedy známy mechanismy účinků a není prokázána spolehlivost působení na dostatečně velké skupině nemocných pacientů. I přes to, že není nekonvenční medicína lékaři tradičního lékařství schvalována, pro nedostatek výzkumných nástrojů, má své příznivce, kteří vyhledávají prostředky přírodní léčby. Do nekonvenční medicíny řadíme alternativní a komplementární užití. Každý z pojmů představuje lehce rozdílný přístup k léčbě, než jaký zastává konvenční medicína (Křížová, 2015).

### 2.2 Komplementární medicína

Komplementární medicína bývá zpravidla u vědecké medicíny schvalována, jelikož nevyvrací účinnost moderního lékařství a funguje jako léčba doplňková. Rozumí se tím to, že sám praktický lékař může pacientovi doporučit užití doplňkové léčby komplementárního odvětví (masáž, akupresura, jóga). Klasickým příkladem může být využití homeopatických léčebných metod při respiračních onemocnění namísto antibiotik nebo jiných syntetických medikamentů či užití akupunktury při léčbě potíží pohybového aparátu namísto analgetik (Křížová, 2015).

Důvodem nahrazení syntetických léků zpravidla bývá jejich neúčinnost nebo vedlejší účinky, které pacient po užití léků zpozoroval. Každý praktický lékař je jiný, a ne vždy zvolí volbu přírodní formy léčení. Zde může přijít volba na pacientovi, jestli po dlouhodobé zkušenosti s vědeckou léčbou, která mu nepomáhá, se jí zřekne. Pokud si pacient zvolí přírodní léčbu, její značnou nevýhodou je individuální hrazení poskytnuté služby. Práva se ovšem stále mění a je možné, že se v budoucnu budou z veřejného zdravotního pojištění hradit i některé léčby poskytované nekonvenční medicínou. Zásluhu na možnosti státního hrazení léčby přírodní formou má jednoznačně uzákonění hrazení léčebného konopí z veřejného zdravotního pojištění. Naproti tomu homeopatie byla dne 19. září 2019 ve věcech sp. zn. 2 As 122/2017 senátem Nejvyššího správního soudu zamítnuta jako zdravotní služba podle zákona o zdravotních službách (Prchal, 2020).

### 2.3 Alternativní medicína

Termín alternativní medicína byl poprvé použit ve Francii už ve 30. letech 20. století. Název se začal rozšiřovat až koncem 20. století. Alternativní medicínou se označuje medicína, která se vymyká tradičnímu neboli modernímu způsobu léčení a je poskytovaná mimo oficiální rámec. Zároveň se jedná o soubor nejrůznějších diagnostických a terapeutických metod. Metody AM (Alternativní medicína) jsou založené na principech fungování přírody (Heřt, 2011). Definic, které vysvětlují význam alternativní medicíny je mnoho, ovšem velká většina z nich nevystihuje ani nevysvětluje principy metod AM.

Jiří Heřt definuje AM v nejvhodnější stručné podobě, aby vystihla co nejpřesněji význam alternativních metod. „*Alternativní medicína je soubor metod, které vědecká medicína všeobecně nepoužívá, protože (...) jejich účinnost nebyla prokázána standardním vědeckým postupem.*“ (Heřt, 2010, s.18) Nejzásadnějším rozdílem mezi nekonvenční a konvenční medicínou je EBM, *Evidence – based medicine*, přeloženo do češtiny jako medicína založená na důkazech (Heřt, 2011).

Samotný termín *alternativní* je z laického pohledu srozumitelnější, avšak odborně dost zavádějící. Slovo *alternativa* znamená mít možnost či nutnost volby mezi nejméně dvěma možnostmi (Křížová, 2015). Možnost volby je projevem demokratické ideologie západního světa, jenž usiluje o svobodná rozhodnutí lidí. Do jisté míry lze říci, že si lidé mohou vybrat, zda dostanou předpis na léky od svého obvodního lékaře, které jsou schválené státem, tudíž je možné, aby byly hrazené z pojišťoven nebo jestli si připlatí za léčbu přírodní, založenou na chápání těla i mysli jako jednoho celku, jejíž principy se zaměřují na léčbu do hloubky.

Nekonvenční medicína se zpravidla využívá ve chvíli, kde se pacienti rozhodnou z jakéhokoliv důvodu dát přednost alternativnímu postupu léčby namísto vědeckému. „Příkladem je odmítnutí léčby pomocí chemoterapie a využití jiných možností jako je homeopatie, tradiční čínská medicína, bylinky nebo masáže“ (Křížová, 2015, s.21). Přírodní lékařské vědy jsou protkané tzv. *pseudovědou*. Jedná se o tvrzení nebo systém vysvětlení, který je prezentován jako věda, ale postrádá přesnost nezbytnou pro vědeckou metodu (TechTarget, 2018). Postup, jaký alternativní medicína má, je založen na dlouhodobém bádání z pohledu historie. Nebýt experimentů a alchymie od dob starověkého Egypta, středověku až po novověk, nemohla by existovat ani moderní medicína jakou ji společnost zná teď. Přírodní vědy jsou složitou konstrukcí fungování přírodních zákonů, které fungují i když pro ně není vysvětlení. Podobný princip má i Nekonvenční medicína, založená na systému fungování přírody. Výzkumy jsou tudíž nelehce prokazatelné, ovšem ne neplatné. Alternativní, komplementární i celostní medicína patří do přírodních vědy a s tím se pojí i přírodní zákonitosti, které, i přes cílené výzkumy, stále nemají objasnění. Pokud jde o zákony přírody, z pohledu veřejnosti se jedná o určitou soustavu představ, které jsou nápadné svou jednoduchostí, zdají se být univerzální, a dokonce jsou v souladu s experimentem. Právě člověk je tím, kdo prohlašuje, že vědecká teorie je zákon přírody, a člověk se docela často mýlí (Webb, 2003).

## **2.4 Rozdíly mezi konvenční a nekonvenční medicínou**

V současné době je běžnou praxí v medicíně sledovat vědeckou metodiku při ověřování účinnosti a efektivity nových léčebných postupů. Komplementární a alternativní intervence musí být před začleněním do tradiční medicíny pečlivě prozkoumány v rámci přísného výzkumu. V dalších desetiletích bude probíhat stále více výzkumů zaměřených na nalezení nejlepších dostupných důkazů o alternativní medicíně. Medicína založená na důkazech, kterou zavedl Archibald Cochrane (1909-1988) se liší od tradiční medicíny tím, že se zaměřuje na vědecké důkazy a jejich aplikaci při rozhodování o léčbě pacientů. Tradiční medicína se opírá na zavedené lékařské tradice, doplněné o nové výzkumy, které mohou, avšak nemusí být podrobeny důkladnému vědeckému zkoumání (Chiappelli, Prolo & Cajulis, 2005).

### 3 Holistický přístup léčení

Během 20. století vznikla nová filozofická doktrína známá jako Holismus (ze slova holos, což znamená celek), která tvrdí, že abychom pochopili nějaký systém, jeho vlastnosti a funkce, musíme zkoumat nejen jeho jednotlivé části, ale také jejich vzájemné vztahy a souvislost s celkem. Tento koncept byl pojmenován jihoafrickým generálem Janem Christianem Smutsem a poprvé publikován v roce 1926 v knize nazvané Holismus a evoluce. Tato filozofie ovlivnila obor ošetrovatelství, stejně jako Humanismus, jehož zásady jsou nedílnou součástí péče o pacienty (Pavlíková, 2006). Dále vychází slovo holistický z anglických slov *holistic*, *whole*. Je také možné se setkat s označením *celostní přístup* nebo *celostní medicína*. Jedním z cílů je vedení pacienta k pochopení podstaty fungování těla, mysli a emocí, učí jej, jak pracovat se stresovými faktory vzniklými v minulosti i přítomnosti, jež by negativním způsobem ovlivnily budoucnost jedince vznikem onemocnění. Jinými slovy se holistický přístup zajímá o člověka jako o celek (jedná se o tělesnou, duševní a duchovní stránku člověka) a nabízí mu celostní přístup jako formu životního stylu (Templemore, 1998). Namísto řešení symptomů onemocnění hledá kořeny vzniku nemocí a snaží se jim předcházet prevencí (Rehabilitace.info, 2022).

#### 3.1 Vliv mysli na zdraví člověka

Holistická medicína se zaměřuje na dvě skutečnosti, které ovlivňují zdraví. První skutečností je síla lidské mysli. Mysl jako první upozorní tělo na možné nebezpečí, čímž se spustí sled biochemických reakcí, zejména působení adrenalinu, na boj či na útěk (Templemore, 1998). Naši předci měli primitivní vědomí, neuměli myslet jako současný člověk, a proto se řídili instinktem a pudy stejně jako zvířata. Duševní a duchovní stres pochází ze schopnosti lidí myslet. V současnosti jde velmi často o planý poplach naší mysli, která situaci vyhodnotí jako nebezpečnou, čímž se spustí stres a zvyšuje se náchylnost k nemocem například sníženou imunitou a dlouhodobou únavou. Druhou skutečností, na níž si holistická medicína zakládá, je fakt, že lidské tělo má samo léčivé schopnosti. Je – li spouštěčem fyzického onemocnění stres, je možné vytvořit tělu podmínky, v nichž nebude proti stresu bojovat a samo se uzdraví (Templemore, 1998). Podle Templemore je víra největší překážkou v cestě k uzdravení.

*„Mnoha lidem dělá potíže uvěřit, že vznik jejich tělesného onemocnění ovlivnil duševní stres...“* (Templemore, 1998, s. 14). Naučí – li se pacienti pracovat s myslí, docílí se kontroly nad stresem, tím i kontrolu nad procesy odehrávajícími se v lidském těle, čímž se posílí celkové zdraví (Templemore, 1998).

## 3.2 Stres a jeho podíl na vzniku nemoci

V současné době se více setkáváme s negativním vlivem působení stresu, jež stojí za počátkem obyčejného nachlazení vlivem oslabeného imunitního systému (Templemore, 1998). Funkční poruchy, které se vztahují k psychosomatickému odvětví, označují stav tělesných příznaků nemoci, u kterých nelze najít *organickou příčinu* – v neurologii a psychologii označení vztahující se k tělesnému orgánu, mající tělesný původ (Nzip.cz, nedatováno). Klinická praxe dokazuje vztah mezi psychikou a imunitním systémem. Úroveň duševního zdraví, osobnostních rysů doprovázených individuální životosprávou má vliv na kvalitu imunitního systému. Při zvýšené zátěži na organismus, jako je stres, hladovění, infekce dochází ke zvýšení hladiny kortizolu v krvi. Pomáhá zmírnit příznaky zánětu, zároveň působí *imunosupresivně* – snižuje obranyschopnost organismu (Navrátilová, 2020).

## 4 Historie alternativní medicíny

Už od samého počátku lidstva existovali různé druhy onemocnění, které sužovali život tehdejší společnosti. Slovo společnost je v pravěku dost vyspělým pojmem, a proto bude lepší užívat pojmu kmenu. Jen pro přiblížení, kmeny pravěkých lidí tvořily určitý typ společenství. Vládla zde určitá hierarchie, pravidla i řád. Bohužel co se týče nemocí, byly lidé na samém počátku bádání a zkoumání původu. Člověk je už od pradávna zvědavý a aby pomohl členům svého kmene, musel experimentovat. Jak se léčilo v pravěku nám dodnes není úplně známo. Bez písemných odkladů se dá pouze polemizovat nad tehdejšími způsoby léčby. Archeologické vykopávky možná odkryly pár důkazů, které mohly být spojeny s léčbou, ovšem informace, které by mohly přesně potvrdit způsoby léčení, jsou chabé, a ne zcela přesné. V dalších kapitolách se budu věnovat historii léčebných metod využívaných po celá staletí s mimořádnými účinky.

### 4.1 Tradiční čínská medicína

Čínská medicína má nejdelsí kořeny v léčitelství vůbec. Zmínky o léčitelství tradiční čínské medicíny se uvádí mezi 3 a 2 tisíciletím př. n. l. Kořeny tradiční čínské medicíny (TČM) sahají mnohem dál do historie, neboť docházelo hlavně k ústnímu předávání informací i zkušeností tamějších obyvatel Číny. Podle archeologických vykopávek sahá historie TČM až do neolitického období 10 000 – 4 000 př. n. l. (Cavalieri & Rotoli, 1997).



#### 4.1.1 Čínská mytologie a historie

Historie čínské medicíny se dělí na čtyři hlavní období mezi 29. stoletím př. n. l. a 16. stoletím n. l. První období, od 29. do 27. století př. n. l., bylo obdobím tří císařů, zahrnující mýty a legendy s pouze přibližným datováním událostí. Druhé období, směsice legend a faktů, je spojeno s kariérou Bian Quea a událostmi kolem něj. Třetí období, od roku 150 do roku 300, bylo obdobím velkých praktiků jako Zhang Zhongjing, Wang Shuhe a Hua Tuo. Tři císaři – Fu Xi, Šen-nung a Chuang-di – byli lékařsky orientovaní a hráli klíčovou roli v historii čínské medicíny. Významnou postavou byl Žlutý císař Huangdi, autor díla Huangdi nejing, které poskytuje teoretické koncepty pro tradiční čínskou medicínu (Britannica, 2024).

Za zakladatele akupunktury se považuje císař *Fusi*, který podle čínské mytologie vládl v letech 2852-2737 př. n. l. Podle Ando (1997, s. 17) „vyrobil devět typů jehel pro dané léčebné účely.“ Císař se o svůj lid náležitě staral a naučil je vázat uzly a plést sítě na rybolov. Dalším velmi významným císařem byl *Šen-nung*, který vládl v letech 2737 - 2697 př.n.l. a byl nazýván jako Božský zemědělec. Vymyslel pluh, naučil obyvatele, jak pěstovat obilí a založil trhy, který byl založený na výměnném obchodě. Čínská medicína považuje Šen-nunga za zakladatele farmakologie a používání léčivých bylin. Podle pověstí osobně ochutnával stovky různých bylin, aby odhalil léčebné účinky (Ando, 1997). Posledním velmi významným císařem, který přispěl čínské medicíně s novými pohledy byl Žlutý císař *Chuang-ti*. Vládl v letech 2697-2597 př.n.l. Zajímal se o nesmrtelnost a hledal tajemství věčného života, které by mohla čínská medicína využít. Svými poznatky obohatil čínskou medicínu o znalosti nemocí a následného způsobu léčení. Je považován za zakladatele základního díla čínské medicíny – Vnitřní knihy – *Chuang-ti nejting* (Ando, 1997).

#### Čínská filozofie

Pochopení principů a postupů léčby čínské medicíny spočívá v chápání jedné z nejstarších čínských filozofií. Teorie Yin a Yang pracuje s rovnováhou lidského těla a prostředí, ve kterém člověk žije. Podle Lenkové (2001, s. 21) Čínské znaky pro Yin a Yang představují silnou vazbu na přírodu, proto jsou inspirované čínskou krajinou. Yin představuje stinnou stranu hory (tcm-fengshui, nedatováno). Jedná se o část jemného, trvalého, tmavého principu připisující se ženské stránce (Hornfeck & Ma, 2003). Yang představuje slunnou stranu hory (tcm-fengshui, nedatováno). Zastává mužský princip, který je plný síly, rychlý a světlý (Hornfeck & Ma, 2003).

Yin a Yang reprezentují neustálé změny či proměny, jak v přírodě, tak v životě lidí. Patří sem například proměny času, sezón, střídání ročních období apod.

Yin a Yang se nejčastěji zobrazuje v podobě symbolu monády. Tento symbol (z řeckého synballein) vyjadřuje přítomnost dvou dimenzí, které svým spojením vytvoří celek (Hoffmann, 2007).

O Yin a Yang nelze mluvit samostatně. Je potřeba neustálého dynamického kolísání, ale ve fyziologických mezích – předem ohraničené sinusoidě. To znamená, že obě strany monád nejsou rozděleny rovnoměrně. Organismus by v přírodě nepřežil s přesnou rovnováhou. Vždy bude jedna strana lehce převažovat nad druhou a naopak (Hoffmann, 2007).

## 4.2 Aplikování Yin a Yang v léčbě

V čínské medicíně je každá nemoc doprovázena svými symptomy, které lze analyzovat podle teorie yin a yang. Existují 4 základní strategie léčby podle Yin a Yang:

- 1. Posílení Yangu** – v případě slabého jangu, při normálním jinu (např. pokles jangu vedoucí ke vzniku pocitu chladu a zimnice – stav prázdna a chladu).
- 2. Posílení Yinu** – v případě slabého jinu, při normálním jangu (např. u žen v premenopauze, kdy ubývá jin ledvin a objevují se příznaky falešného horka – stav prázdna a horka).
- 3. Snížení nadbytku Yangu** – v případě nadbytku jangu (např. nadbytek vlhkosti a horka v játrech vedoucí k hypertenzi – stav plnosti a horka).
- 4. Snížení nadbytku Yinu** – v případě nadbytku jinu (např. nadbytek chladu ve slezině, kde se spotřebovává jang – stav plnosti a chladu). (Hoffmann, 2007)

## 4.3 Starověký Egypt

První doložené písemné informace o léčení jsou zhruba z roku 1900 př. Kr. Jedná se o Kahúnský papyrus z období starověkého Egypta (Allgeier, 2015). Nejedná se o jediný papyrus, ve kterém se skrývá tajemství léčení. Jedním z nejvýznamnějších dokumentů této doby byl Ebersův papyrus. Objevitelem byl lipský profesor Georg Ebers (Allgeier, 2015). Poznatky, které jsou v papyru obsaženy jsou velmi důležitým faktem toho, že i před naším letopočtem existovaly hlavně přírodní léky, které dle historie léčily nejen smrtelníky, nýbrž i bohy. Egypťané věřili v sílu léčivých bylin, kterým přisuzovaly magickou moc. Kromě bylin používali při vyrábění léků i části zvířat a minerálů (Allgeier, 2015). Důležitým faktem, který Egypťané věděli, byla magická síla dechu. Dýchání nosem je v Ebersově papyru popsáno takto: „(...) Vzduch mají srdci a plicím dodávat nosní dírky a nikoli ústa,“ (Nestor, 2021

s.74). Dýchání nosem mělo a stále má mnoho výhod, je tedy nutné navrátit lidstvu dřív zcela přirozenou činnost. Podle lebek, které zkoumala doktorka Evansová bylo dýchání nosem přirozené pro naše předky stejně jako je přirozené dnešním opicím (Nestor, 2021). Z informací získaných v papyrech je značně jasné, že dnešní alternativní medicína vycházela z již z dob starověkých. Prošla evolucí i mnoha úpadky. Bohužel nelze opomenout, že přírodní medicína je nejstarším léčitelstvím. Z pohledu dějin je patrné, že alternativní medicína měla a stále má hluboké kořeny. Další zajímavostí, která opět pochází z Egypta, je způsob léčby orgánů. Příkladem je léčba žaludku i srdce, u kterých egyptští léčitelé věřili, že patří úzce k sobě, ačkoliv mají úplně rozdílné úkoly. Podle záznamů z papyrů, nebyla metoda léčby obou orgánů najednou, vůbec marná.

V Ebersově papyru je psáno:

*„Prohlížíš-li pacienta kvůli bolestem v oblasti srdce a zjistíš, že jeho údy jsou tak těžké. „(...) pak mu na srdce polož svoji ruku. Ucíťš-li jeho srdce bubnovat občas velmi silně (...) můžeš svému pacientovi říct: „Jsou to potíže s trávením. (...) Postarej se o to, aby se jeho žaludek vyprázdnil.“ (Allgeier, 2015 s.20)*

Už dříve Egyptané věřili v provázanost funkcí orgánů. Pokud pacienta bolí koleno, nemusí být problém přímo v kolenu, ale ve vyšších nebo nižších segmentech těla. Jako nižší segment by se dal považovat kotník a vyšším segmentem kyčel. Koleno může také člověka bolet kvůli vysoké koncentraci kyseliny močové v těle. Kyselina močová se usazuje v kloubech, sráží se a vytváří krystalky, které při pohybu bolí. Uvedené příklady jsou jen pouhým zlomkem všech, které mohou nastat, pokud se léčitel nebude zabývat příčinou vzniku nemoci či bolestí i jiných segmentech nebo orgánech, které mohou být oslabenou funkcí a problémy se řetězí jeden na druhý (Allgeier, 2015).

## **4.4 Starověké Řecko a Řím**

### **4.4.1 Hippokratovo učení léčit**

Přibližně v období 400 př. Kr. se rozvoj starověkého Řecka vepsal i v medicínské sféře. Nejslavnější lékař té doby Hippokrates, položil základní kámen lékařské vědy. Byl též označován za otce západní medicíny. Díky jeho lékařským dovednostem se lékařství stalo samostatným vědním oborem. Opíral se o přírodovědecké poznatky a je zakladatelem teorie rovnováhy čtyř tělních tekutin (Hanák, Ivanová & Potomková, 2015). Vycházel z řad egyptských postupů, které doplňoval o své poznatky. Hippokrates byl výjimečný svým postojem z příčinám nemocí. Tvrdil, že každá nemoc člověka má přirozenou příčinu, které

nespočívá v trestu božstva, nýbrž z životního stylu člověka. Hippokrates ví, že je člověk víc spjat s přírodou než s božstvem. Tvrdí, že přírodní podmínky mají na zdraví člověka obrovský vliv. Jako příklad zvolil Hippokrates způsob života u Skythů a vysvětlil svým žákům podstatu svého názoru, že existuje hmatatelná příčina každé nemoci. Skythové žili ve velice nehostinných podmínkách. Více chladu než tepla, málo pohybu a kočovný způsob života způsobil jejich nízkou porodnost. Ženy často neměly menstruaci, jejich dělohy nebyly schopné přijmout mužské sperma. Trpěly stejně jako děti řadou respiračních onemocnění. Muži ztráceli chuť k pohlavnímu styku a velmi často byli impotentní (Allgeier, 2015).

Hippokrates měl svými teoriemi o lékařské praxi stejné mínění jako současní léčitelé alternativní medicíny, hlavně tedy celostního lékařství, které hledá příčiny onemocnění v jiných segmentech těla a navazují na psychickou stránku člověka, jenž může se vznikem nemoci také souviset. Jak Allgeier (2015, s. 34) ve své knize uvádí, Hippokrates se začal pít po příčinách: „*Lékař musí umět říct, co předcházelo.*“ Musí najít důvod změny. Požadoval od svých žáků přesné diagnózy: „*Lékař musí poznat, jaký je současný stav.*“

Hippokrates založil vlastní lékařskou školu, kde se kladl důraz na přístup k pacientovi. Škola se zaměřovala na obecnější diagnostikování nemocí a pasivní léčbu. Kladl se důraz na vliv dědičnosti, ale také na prognózu nemocí a celkovou péči o pacienta (Hanák, Ivanová & Potomková, 2015).

Z hlediska diagnózy se Hippokrates nezaměřoval pouze na základní typy diagnózy, do kterých se řadí například měření pulzu, pohled na mandle v krku nebo měření teploty. Jeho koncept diagnózy představoval hlubší zkoumání příčin. Od svých učenců požadoval odebrání krve pacientů, kde se následně hodnotila její barva, tekutost nebo vůně. Kromě vzorků krve se hledali příčiny i ze vzorků moči (Allgeier, 2015).

#### 4.4.2 Řecký lékař Galén (129–199 n. l.)

Galén byl ve starověkém Řecku i Římě považován za „mága“ mezi doktory, když se mu podařilo vyléčit sestru Marcuse Civica Barbaruse. Byl prvním lékařem, který shrnul medicínské znalosti starověku. Popsal přesně složení léků, jejich konzervaci, používání a nejúčinnější dávkování (Allgeier, 2015). V průběhu své lékařské praxe a při sběru zkušeností, došel k závěru, že tělo i duše se navzájem silně ovlivňují. Pokud chce lékař pacienta uzdravit, je potřeba nastolit jak duševní, tak i tělesnou rovnováhu (Allgeier, 2015). Podobně jak uvádí Faulstich (2014, s.19) „Pokud jsou totiž tělo a mysl v jednotě, pak může mysl tím, že změní sama sebe, změnit i tělo“.

Nejvýznamnější a také nejdůležitější Galénova myšlenka platí i v současnosti: „Každý je jiný. Nemůžeme a nesmíme mluvit prostě jen o nemocech a o jejich léčení. Protože je každý člověk jiný, musí být také zcela specificky léčen“ (Allgeier, 2015). Oproti Hippokratovi, který odmítal chirurgickou léčbu, se Galén stal hlavním zástupcem chirurgie. Byl lékařem tehdejších gladiátorů, kterým často šil sečné rány způsobené mečem či jinými zbraněmi. Působil jako lékař ve vojenských nemocnicích, kterým se říkalo *valetudinarie* (Dohnal, 2014).

## 4.5 Středověk

### 4.5.1 Hildegarda z Bingenu (1098–1179)

Od svého dětství byla Hildegarda často velmi nemocná, ale vždy bylo její odhodlání se uzdravit silnější než nemoc. Kromě nemocí mívala Hildegarda od dětství vize, čímž se lišila od svých vrstevníků, později i dospělých (Pavličková, 2018). Do svých 40 let skrývala nejen sebe, ale i své dary od Boha. V Německu je uznávána jako zakladatelka přírodní vědy. (Dlouhá, 1938). Lidé dodnes vycházejí z jejich knih o medicíně. Knihy *Physica* do češtiny přeloženo jako „Lidská přirozenost“ a *Causae et curae*, „Příčiny nemoci a jejich léčení“, se staly základem pro naturopatii v Německu, ale daly tak možnost vzniku celostní medicíny. Jednalo se o encyklopedii znalostí medicíny. Hildegarda už ve 12. století popsala *mikrobiom*, přátelské mikroorganismy střeva podporující imunitní systém (*Zázračné bylinky*, 2022). Zajímavé bylo, že Hildegarda používala členění léčivých bylin na teplé, studené nebo suché a vlhké, podobně jako v tradiční čínské medicíně. Léčivý prostředek měl mít přesně opačné vlastnosti, aby se dosáhlo zdravého středu. Například na vysokou horečku Hildegarda léčila chladem nebo studenými bylinkami. (Allgeier, 2015).

Ve dvanáctém století se jen zřídka mluvilo o hygieně. Hildegarda jako jedna z mála věděla, jak se dá předejít některým chorobám, které například způsobila voda z řek. Radila, aby se voda převarila a tím se riziko chorob snížilo. Její zásluhou vznikly v Německu *akvadukty* známé již ve starověkém Římě (Světci&svědci, 2008).

### 4.5.2 Paracelsus, Theophrastus z Hohenheimu (1493–1541)

Historie Paracelsovi lékařské praxe je ve všech směrech pozoruhodná. Ačkoliv byl ve své době prohlašován za čaroděje, léčil významné osobnosti středověku (Erasmus Rotterdamský). Zanechal po sobě přes dvě stě lékařských spisů v německém jazyce. Svým studentům

sdělovat, že je nutné léčit podrobným pozorováním, zkoumáním pacienta, neboť filozofické prameny nejsou vhodným lékařským zdrojem, do té doby stále hojně používaným.

Paracelsus se nebát chemicky analyzovat léčivé prameny v Německu a hledal nové účinnější léky ve své alchymické laboratoři. Stal se zakladatelem nejen přírodní vědy, ale farmacie (Allgeier, 2015). Myslitelé, kteří věřili, že všechny nemoci pocházejí ze čtyř šťáv se podle Paracelsa pletli. Stejně jako se tradiční medicína obrací k Yin a Yang (rovnováže), nemalé procento pozornosti věnují i žvlům, které i podle Paracelsa hrají významnou roli při vzniku nemocí. Staří léčitelé zapomněli na semeno, z něhož nemoci rostou. Podle Allgeier (2015, s. 86) jde teorie vysvětlit takto:

*„Živly nic nedávají, ty jenom přijímají – stejně jako roste jablň ze stromu, ovšem jenom tehdy, když tu je semeno. Živly tedy nejsou příčinou, nýbrž prostředkem. To znamená, že nemoci musíme poznávat z jejich vlastního semeno a původu.“*

Paracelsovo lékařské vědění sahalo daleko hlouběji než jen v otázkách příčin vzniků nemocí. Ve svých spisech kolem roku 1530 Paracelsus píše o nemocech, která vznikají ze zoufalství a z nepřijetí svého předurčení. Paracelsův spis popisuje svědectví dějin psychiatrie a psychopatologie. Pokud byly myšlenky člověka černé, ustarané překáželi přírodním léčivým silám a způsobovali nemoc. Jestliže byly myšlenky radostné, plné naděje a důvěry, uchovávaly zdraví (Allgeier, 2015).

Významnou roli v lékařském odvětví Paracelsovi praxe hrál odpočinek a zotavení. Není možné růst a rozvíjet se, aniž by nebylo odpočinku. Stejně tak není možné podávat výkony konstantně po dlouhý časový úsek během dne, ale i v průběhu změn ročního období (Allgeier, 2015). Lékaři 16. století zastávali pravidlo pojednávající o dávkování předepsaných léků na „jeden denně“, s čímž Paracelsus zásadně nesouhlasil. Jeho odmítaví postoj souvisel se zkušeností s tzv. „vnitřními hodinami“, kdy je tělo připravené na aktivity v různém denním čase. Věděl, že se během dne mění tělesná teplota, výkonnost i náchylnost k rozličným podnětům. Paracelsus podával svým pacientům léky v denní dobu tak, aby byla jejich účinnost nejefektivnější (Allgeier, 2015).

### 4.5.3 Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755-1843)

Zakladatel homeopatie byl jedním z významných postav 18. století. Patřil stejně jako Hippokrates, Galén a Paracelsus mezi lékaře, kteří se přísně stavěli proti starším neúčinným způsobům léčby, například pouštění žilou, kterou Hahnemann odmítal. V průběhu studií medicíny v Lipsku se nespokojil pouze s teoretickými pojednáními oboru a musel studium ukončit. Lékařská studia dokončil v Erlangenu, kde získal doktorský titul. Ve své odborné práci dál najevo, že bude léčit jinými způsoby i prostředky, než které praktikovali jeho kolegové. Toužil o poznání příčin nemocí (Allgeier, 2015).

Hahnemann napsal řadu knih, které měly úspěch. Gottingen (1785) o Hahnemannovi řekl: „Autor věc pojednal velmi důsledně a správně. Ukazuje, jak špatná byla dosavadní léčba, a navrhuje mnohem lepší.“ (Allgeier, 2015 s.123).

#### 4.5.3.1 Počátky homeopatie

Důležitý zlom nastal při překladu knihy *Materia medica* doktora Cullena. Doktor Cullen v knize popsal působení velmi rozšířeného prostředku na snížení horečky, kterým byla chininová kůra, jejíž hořké látky stimulují žaludek. Hahnemann pátral po mnohem specifitějším vysvětlení působení chininové kůry.

Hahnemann popisuje: „*Sloučením nejsilnějších hořkých a nejsilnějších adstringentních substancí můžeme získat složení, které obsahuje v malých dávkách mnohem víc z obou vlastností než kůra, a přece z toho nevznikne žádná specifická horečka.*“ (Allgeier, 2015 s. 124)

Pokus, který Hahnemann udělal s chininovou kůrou byl revoluční stejně jako jeho myšlenky. Několik dní užíval chininovou kůru a pozoroval jaké vyvolá reakce, které poté zapsal:

„*Začal jsem mít studené nohy, špičky prstů atd., byl jsem unavený a ospalý (...) Přepadla mě úzkostlivost, řas (ale bez mrazení), únava ve všech údech, bušení v hlavě (...) Prostě se postupně objevovaly všechny symptomy malárie, ovšem bez zimnice. Přestal jsem užívat a byl jsem zdrav.*“ (Allgeier, 2015 s. 125).

Klasická medicína dodnes prostředek proti malárii používá. Jedná se o účinnou látku v kůře, alkaloid chininu, které působí na játra a také slezinu, které jsou virem malárie nejvíce postiženy (Allgeier, 2015).

#### 4.5.4 Lékař všech nemocných

Hahnemannův přístup k pacientům byl nejen laskavý, ale také trpělivý. Vévoda Sasko – Gothajský Arnošt poskytnul lékaři prostory jedno svého zámku pro léčbu duševně nemocných, se kterými se zacházelo velmi brutálním způsobem. Hahnemann věnoval pacientům svůj čas a dokázal, že i duševní nemoci je možné vyléčit pomocí správné metody (Allgeier, 2015). Velmi zásadní krok ve zlepšení pacientova stavu hrálo uspořádání pokoje pro nemocného pacienta, které mohly urychlit proces uzdravení. Hahnemann bojoval za místnost větších rozměrů, zalitých sluncem a upozorňoval na důležitost větrání místností, čímž se snažil přiblížit k přírodě, která měla sílu léčit (Allgeier, 2015).

#### 4.5.5 Podobné léčit podobným

Pokud je člověk delší dobu vystaven zimě nebo má studené nohy, je nejlepším způsobem, jak podpořit prokrvení třít zmrzlé končetiny studeným sněhem nebo je obalit studeným obkladem. Hahnemannovým nejlepším způsobem pomoci proti omrzlinám je zmrzlé kyselé zeli, které se přiměřeně ohřívá pomalu s tělem. Působit na zmrzlé končetiny horkem, by znamenalo nejen zvýšení bolesti, ale mohlo by to také podle stupně omrznutí k amputaci končetiny. Hahnemann se snažil své kolegy přimět k tomu, aby nebojovali proti příznakům nemoci, ale snažili se dostat ke kořenu nemoci, který je potřeba vyléčit. Proto se řídil zásadou *Similia similibus curentur* (podobné se léčí podobným). Je nutné použít takový prostředek, který vyvolá stejně příznaky u zdravého člověka jako nemoc, kterou se má léčit – zrození homeopatie (Allgeier, 2015).

#### 4.5.6 Farář Sebastian Kneipp

V 19. století se mluvilo o tzv. Kneippově kúře, jednoduchému za to velmi účinnému léčebnému způsobu vůbec. Sebastian Kneipp se přes nepřízeň osudu stal farářem, jak si ve svém mládí vysnil. Během studií na gymnáziu onemocněl tuberkulózou, která postihla obě jeho plíce a jeho šance na uzdravení nebyli nikterak vysoké, ovšem Kneippova vůle byla silnější. Hledal způsoby, jak tuberkulózu vyléčit. Když se mu do rukou dostala kniha doktora Sigmunda Hahna: „Neobyčejná léčebná síla čerstvé vody na choroby lidí při zevním i vnitřním užívání, potvrzeno vlastní zkušeností“, přišel na způsob, který by mohl pomoci. V knize byli návody, jak s vodou zacházet, a proto si Kneipp pomohl po svém. Vykoupal se ve studené Dubaji a náhle zjistil, že se mu udělalo lépe. Praktikoval tuto metodu 3x do týdne za každého počasí i teplotě vody. Zdraví se opět upevnilo a mysl ožila (Allgeier, 2015).



#### *4.5.6.1 Důležitost funkcí orgánů*

Každý orgán lidského organismu není uzpůsoben k tomu, aby vykonával jednu jedinou funkci. Činností vykonává víc, a proto se stává, že je nějaký úkol zanedbáván ve prospěch jiných nebo je úplně vyřazen s ohledem na situaci ve které se nachází. Příkladem může být oběhový systém, jehož úkolem není pouze zásobovat buňky, odvádět odpadní látky atd, nýbrž udržovat a regulovat tělesnou teplotu (Allgeier, 2015).

#### *4.5.7 Dr. Edward Bach (1886–1936)*

Od svého mládí měl kladný vztah a cit pro vnímání přírody, jež se stala Bachovým životním posláním. Po ukončení studií na Winterloe Scholl v Moseley se Bach vydal cestou medicíny, kde chtěl uplatnit svou vášeň a kladný vztah k přírodě. V roce 1906 začal studovat na univerzitě v Birminghamu a o 6 let později dokončil studium medicíny v Londýně na University College Hospital. Již během studií měl menší zdravotní potíže, které se snažil překonat prací, která mu dělala radost a po ukončení studia se stal bakteriologem (Michel, 2012).

#### *4.5.7.1 Vlastní nemoc jako hnací motor*

Bachovo zdraví se zhoršilo natolik, že musel kvůli vnitřnímu krvácení na operaci. Lékaři konstatovali Bachův zdravotní stav za velmi vážný a jejich pohled na uzdravení byl skeptický. Když se Bach dozvěděl, že má jen několik měsíců života, se situací se nesmířil a hodlal nepřetržitě pracovat na možnostech uzdravení. Jeho cílem bylo pomoci ostatním lidem, aby se oprostily od utrpení a mohli žít ve zdraví i radosti. Vydal se cestou přírodních zákonitostí, které otvíraly, stejně jako pozorování způsobu života a lidského jednání, brány k dalšímu objevování. Prioritu Bach kladl hlavně v přístupu v léčení člověka – jeho individuality. Věděl, že se u každého člověka projevuje stejná nemoc různými příznaky. Své pacienty důkladně sledoval a pozoroval, na základě všech dostupných informací hledal možnosti efektivní léčby (Michel, 2012).

#### *4.5.7.2 Homeopatická očkovací látka*

Velmi krátkou dobu pracoval Dr. Bach v nemocnici jako patolog a bakteriolog. Nový směr, kterým se jeho práce začala ubírat, nastala v roce 1919 po nástupu do Londýnské homeopatické nemocnice, zde se seznámil s prací Samuela Hahnemanna (Michel, 2012).

Zpočátku bral léčbu pomocí homeopatie dost skepticky. Po přečtení Hahnemannova *Organonu*, změnil názor a začal s přípravou homeopatických očkovacích látek tzv. *homeopatické nosody*, jež poukazovaly na Hahnemannovy principy – podobné se léčí podobným (Wood, 2005). *Nosoda*, jiným slovem „*bioterapeutikum*“ nebo také „*isoterapeutikum*“, je označení pro homeopaticky připravený preparát z orgánů, jejich sekrecí nebo nemocných tkání, např. nádorů, hnisu, virů, bakterií či vředů (Sysifos, klub českých skeptiků, 2007). Všechny ostatní typy očkovacích látek se podávaly injekčně, ovšem Bachovy nosody se podávaly orálně. Bachův nový systém léčení získal popularitu i uznání. Očkovací látky rozdělil do 7 skupin – ke každé bakteriální skupině, jež je definovaná osobnostními kvalitami člověka, je přiřazena jedna nosoda neboli očkovací látka (Michel, 2012).

#### 4.5.7.3 Dokončení Bachovy celoživotní práce

Bachovy květové esence se používají dodnes, jsou volně dostupné v obchodech s přírodními léčivými prostředky nebo je možné si nechat namíchat Bachovy esence na míru od kvalifikovaného praktika/odborníka. Dalším důvodem vzniku Bachových esencí byla touha dr. Bacha zavést do života lidí jednoduchý a účinný způsob, jímž by lidé mohli sami odstranit fyzické obtíže a vyrovnat emoční nestabilitu s níž navrátí do svého života radost i zdraví. Bach byl jeden z prvních, kdo přesně a srozumitelně charakterizoval lidské emoce i postoje, ke kterým dal jednoduchý návod, jak žít ve vnitřní harmonii, klidu i spokojenosti (Michele, 2012).

## 5 Respirační onemocnění

V této kapitole se zaměřím na některá respirační onemocnění, popíši jejich příznaky, projevy a také představím bylinné přípravky, které se používají k léčbě těchto onemocnění.

### 5.1 Akutní respirační infekce

ARI (neboli z anglického názvu *acute respiratory infection*) je akutní respirační infekce, která se vyznačuje klinickými příznaky.

Mezi takové příznaky patří:

- 1) kašel, kýčání, ucpaný nos nebo rýma
- 2) bolest v krku, bolest hlavy a bolesti svalů

### 3) zvýšená tělesná teplota nebo horečka

Mezi nejznámější příklady akutní respirační infekce je nachlazení. Podle anatomického hlediska se akutní respirační infekce dělí na:

- záněty horních dýchacích cest
- záněty dolních dýchacích cest

Závažnost a příznaky infekce se mohou lišit podle toho, jaká část dýchacích cest je postižena (nzip.cz, b. d.).

ARI horních nebo dolních dýchacích cest je nejvíce možné zaznamenat s nástupem lednového měsíce. Podle RNDr. Lenky Grycové, Ph.D. se výskyt akutního respiračního onemocnění v České republice pohybuje mezi 3–15 % v závislosti na ročním období. Data se uvádí jako relativní nemocnost vztažená na 100 tisíc obyvatel.

## 5.2 Horní dýchací cesty

Mezi horní část dýchacích cest se řadí: nosní dutina, vedlejší nosní dutiny, nosohltan, střední a dolní úsek hltanu (Novotný a Hruška 2007).

Jak uvádí Jeseňák a Mináriková (2020), jsou fytofarmaka léčivé přípravky s prokázanými účinky při léčbě akutních infekcí horních cest dýchacích. Mezi nejznámější patří přípravky z *Pellargonium sidoides*, *Echinacea purpurea*, bezu černého (s obsahem sambukolu) a česneku (s obsahem alicinu s protivirovými účinky). Existuje mnoho dalších druhů fytofarmak, avšak u většiny z nich chybí dostatečné důkazy o jejich účinnosti při léčbě akutních respiračních infekcí a jsou využívány spíše z tradice.

### 5.2.1 Nosní dutina (*cavitas nasi*)

Patří do horních cest dýchacích, jejichž funkce je přijímat vzduch z vnějšího okolí směrem do plic. Lidský nos má mnoho dalších prospěšných funkcí, kterými chrání tělo před *patogeny* – patogenní organismus, proces nebo i činitel, který je schopen vyvolat určitou nemoc. Mezi patogeny se řadí zejména *infekční agens* – choroboplodný zárodek biologického charakteru jako jsou viry, bakterie, houby nebo parazité (nzip.cz, b. d.).

Nosní dutina se kromě účasti na dýchání podílí na tvorbě řeči. Je centrem čichu, který úzce souvisí s vnímáním chuťových podnětů. Nejdůležitějších funkcí související se imunitním systémem je první linie obrany proti vniknutí choroboplodným zárodkům do dýchacích cest. Nos funguje jako filtr, který zachytává nečistoty, viry nebo bakterie. Nosní sliznice je kromě

hlenu pokrytá i řasinkami (*cilium*) které napomáhají k odvedení patogenních částic ven z těla. Obranným mechanismem nosní dutiny je i kýchní, jedná se o reflex, při kterém velmi prudce vydechneme vzduch spolu s infekčním agens, částičky prachu atd. (nzip.cz, b. d.).

### 5.2.2 Hltan (*pharynx*) a nosohltan (*nasopharynx*)

Hltan je dutý trubicovitý orgán, který slouží jako spojovací orgán mezi ústní dutinou, nosní dutinou, jícnem a hrtanem. Tímto způsobem umožňuje propojení trávicí trubice se dýchacími cestami (Stefajir.cz, b. d.). Dýchací cesty pokračují hltanem (*pharynx*), jehož horní část je spojena s dutinou nosní – nosohltanem (*nasopharynx*). Do nosohltanu ústí *Eustachova trubice*, jež spojuje střední ucho s nosohltanem (Novotný a Hruška, 2010).

#### **Funkce hltanu**

Slouží hlavně k transportu potravy a tekutin do jícnu, což umožňuje proces polykání. Hltan dále umožňuje průchod vzduchu vdechovaného a vydechovaného při dýchání. Je důležitý pro tvorbu řeči.

## 5.3 Dolní dýchací cesty

### 5.3.1 Hrtan (*larynx*)

Jedná se o trubici, kterou proudí vdechovaný vzduch směrem do plic a vydechovaný vzduch se podílí na tvorbě hlasu, rozkmitává hlasivky. Hrtan je tvořen chrupavčitou kostrou, svaly zajišťující pohyb chrupavek a sliznicí (pokryta cylindrickým řasinkovým epitelem, typickým pro dýchací cesty), která vystýlá vnitřní povrch hrtanu. Důležitou součástí hrtanové oblasti je hojně zastoupené podslizniční vazivo. Při zánětu vyvolává zúžení dýchací trubice. Pod slizničním vazivem jsou po celé délce dýchací trubice rozptýleny drobné uzlíky tvořící lymfatické buňky, jež tvoří ochrannou bariéru proti infekcím (Dylevský, 2000).

Hrtan je místem, kde se horní a dolní cesty dýchací stýkají a také rozdělují. Larynx představuje část dýchací soustavy, která je náchylná na onemocnění spojené s horními i dolními cestami dýchacími (Šlapák, 2018).

### 5.3.2 Průdušnice a průdušky

Průdušnice (*trachea*) navazuje na prstencovou chrupavku hrtanu. Její délka je cca 13 cm. *Trachea* se v hrudníkové části větví na pravou a levou průdušku (Dylevský, 2000).

## **Funkce průdušnice**

Primární funkcí je transport vzduchu do a z plic. Tento orgán slouží k zachycování nečistot, které mohou proniknout do dolních dýchacích cest. Epitelové řasinky tracheální sliznice spolu s hlenem mucinem pak posouvají zachycené škodliviny zpět směrem k hltanu (Štefánek, b. d.).

Průdušky se zanořují do plic, v nichž se obě hlavní průdušky větví na tenčí průdušky až na nejmenší průdušinky a končí v plicních váčcích (Novotný a Hruška, 2010).

## **Funkce průdušek**

Bronchy slouží primárně k transportu vdechovaného vzduchu k alveolám a vydechovaného vzduchu do trachey. V tomto segmentu dýchací trubice je vzduch zvlhčován, drobné vdechnuté částice jsou odstraňovány řasinkami epitelu. Důležité je si uvědomit, že na úrovni bronchů nedochází k výměně dýchacích plynů, která se odehrává až ve výměnných plochách alveolů (Štefánek, b. d.).

## **5.4 Konkrétní onemocnění dýchací soustavy**

V této kapitole představím několik vybraných respiračních onemocnění, u kterých budou uvedeny možnosti léčby přírodními přípravky

### *5.4.1 Zánět nosních dutin (sinusitida)*

Chronická sinusitida a akutní sinusitida vykazují podobné klinické projevy. Avšak, akutní sinusitida je charakterizována jako krátkodobá infekce vedlejších nosních dutin, často se objevující v souvislosti s respiračním onemocněním. Symptomy chronické sinusitidy přetrvávají alespoň po dobu 12 týdnů. Před vývojem chronické sinusitidy může dojít k opakovaným epizodám akutní sinusitidy. Zvýšená teplota těla není obvyklým znakem chronické sinusitidy, ale může se vyskytnout v případě akutní formy onemocnění (Mayoclinic, b.d.).

Sinusitida je stav, který postihuje jedince všech věkových skupin s výjimkou kojenců. Identifikace etiologického agens je možná pouze prostřednictvím výplachu nebo punkce dutin, nikoli výtěrem z nosu a krku. Akutní zánět nosních dutin může trvat až do čtyř týdnů (Medical tribune, 2004).

Jak uvádí doc. MUDr. Vilma Marešová, CSc.(2004), že dospělí průměrně trpí ročně 2x až 3x na nachlazení provázené rýmou. Zatímco u dětí se vyskytuje nachlazení 6x až 10x za rok. Z toho jsou 0,5 až 2 % těchto případů komplikovaná akutní bakteriální sinusitidou.

### **Příznaky sinusitidy**

Mezi příznaky chronické sinusitidy patří:

- Hustý, zabarvený hlen z nosu (rýma)
- Hlen stékající do krku, tzv. postnazální kapání

Mezi další příznaky se dá zařadit:

- Bolest uší.
- Bolest hlavy.
- Bolest v krku.

### **Bylinná, přírodní léčba sinusitidy**

Některé studie naznačují, že bylinná léčba může být účinná při léčbě akutní a chronické sinusitidy. Například studie z roku 2013 zkoumala účinky bylinného přípravku GeloMyrtol forte (který je v USA prodáván pod názvem Myrtol 300) u pacientů s akutní bronchitidou, zatímco studie z roku 2017 se zaměřila na jeho účinky u dětí s akutní sinusitidou. Dalším způsobem léčby bylinnou terapií je perorální podání kapslí obsahujících esenciální oleje, jako je přípravek Sinupret. Tyto přístupy poskytují naději pro efektivní léčbu sinusitidy pomocí přírodních léčivých prostředků (Healthline.com, 2024).

Známou a hojně rozšířenou léčivou rostlinou je Bez černý (*Sambucus nigra*), který podporuje pocení při chorobách jako je nachlazení. Vnější užitím (kloktání a výplachy) pomáhá při chrapotu a formou inhalace, při zastydlé rýmě nebo zánětech nosních dutin a průdušek (Lenková, 2001).

Kromě bezu je možné připravit nálev ze celíku zlatobýlu (*Solidago virgaurea*), který je antiseptický, hojí Katar a zklidňuje vzniklý zánět. Pro uvolnění ucpaného nosu je dobré zvolit inhalování pár z heřmánkových květů (*Matricaria chamomilla*), pravidelně zařazovat med a citron (má silné antibakteriální účinky) jako prostředky prevence proti rýmě a chřipce (Ježek, 2019).

#### 5.4.2 Zánět hltanu a nosohltanu

Hltan je často postižen akutními infekcemi, u kterých převažují virové infekce (faryngitidy). Nicméně není vyloučena ani infekce bakteriálními patogeny.

##### **Příčiny**

V drtivé většině případů je zánět hltanu způsoben infekcí sliznice nosohltanu některého z respiračních virů šířících se vzduchem. Virová infekce oslabuje obrannou schopnost sliznice, což může zvýšit riziko bakteriální infekce, přičemž častými původci jsou *streptokoky* nebo *hemofily*. Výjimečně může zánět hltanu vyvolat plísně, což se obvykle vyskytuje u pacientů s oslabenou imunitou (Štefánek, b. d.).

##### **Projevy akutního zánětu hltanu a nosohltanu**

Mezi první projevy patří zvýšená teplota, kterou později doprovází bolest v horní části krku, která se zhoršuje při polknutí. Kašel nebývá u zánětu hltanu přítomen (Štefánek, b. d.).

##### **Bylinná, přírodní léčba zánětu hltanu, nosohltanu**

Léčivá rostlina, která se v současnosti používá spíše jako koření je Bazalka pravá (*Ocimum basilicum*), která se používá jako odvar při mírných zánětech mandlí, nosohltanu nebo jako chladivý nápoj při horečce. Studený odvar z bazalky je možné použít k výplachům nebo kloktání. Další bylinou, která pomáhá při zánětu mandlí a nosohltanu je trnka obecná (*Prunus spinosa*). Používá se odvar z trnkové kůry, který se dává na obklady při léčbě zánětu nosohltanu (Lenková, 2001).

Potíže s dýchací soustavou a tím projevy zánětů nosohltanu a hrtanu jsou způsobeny dysfunkcí slinivky břišní (*pankreas*). Špatná slinivky se projeví na sliznicích, kterou jsou dýchací cesty. Aby došlo k odstranění příčin nemoci je důležité dodržet přísnou dietu a podávat chybějící látky jako je zinek, přispět ke zvýšení vitamínu A, C a železa. Vedle MUDr. Jiřího Janči není vhodné na léčbu respiračních onemocnění užívat siličnaté byliny jako je heřmánek pravý (*Matricaria chamomilla*) nebo hojně využívaná šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*). Tyto byliny sliznici dráždí a pocit úlevy oddalují (Janča, 2002).

#### 5.4.3 Zánět hrtanu (laryngitidy)

Laryngitida je akutním infekčním onemocněním virového původu, charakterizovaného hlavním projevem, kterým je chrapot, snížená funkce hlasivek.

Příčinou je virová infekce šířící se kapénkovou cestou. Tyto viry mohou přímo oslabit slizniční obranu hrtanu, což může následně vést k sekundární bakteriální infekci, obvykle způsobené streptokokovými bakteriemi, avšak tato situace není zcela běžná.

Laryngitida je často spojována s klinickými projevy infekce, jako jsou horečka, únava, bolesti kloubů a celková malátnost. Kromě těchto obecných symptomů se mohou objevit specifické příznaky např. podrážděním sliznice hrtanu a hlasivek, jako je suchý kašel, hlen v krku, bolest a pálení v krku, potíže při polykání a chrapot. Tyto nepříjemné pocity se zhoršují zejména během mluvení a v některých případech může dojít k úplné ztrátě hlasu (Šlapák, 2018).

### **Bylinná, přírodní léčba zánětu hrtanu**

Kromě bylinek je možné na léčbu zánětu hrtanu použít i homeopatika nebo Schusslerovy soli, které mají podobný princip léčby jako homeopatika. Jak uvedl Goswami (2014): „*Homeopatie je medicínou vitálního těla. (...) Pokud však vitální tělo akceptujete, budete moci nejen pochopit, proč méně je více, ale také obdivovat inteligenci homeopatie jakožto léčebného systému.*“ Ačkoliv byla homeopatie do roku 1989 zakázaným způsobem léčby, podle údajů WHO patří mezi druhý na světě nejrozšířenějšího způsobu léčby. Na prvním místě je tradiční čínská medicína (Lenková 2001).

Mezi bylinky léčící zánět hrtanu patří například Jilm habrovitý (*Ulmus carpinifolia*) a Jilm drsný (*Ulmus scabra*) jejichž kůra se zevně užívá ke kloktání při zánětech dutiny ústní nebo zánětu hrtanu. Další léčivou rostlinou je Jitrocel kopinatý (*Plantago lanceolata*), který se ve formě tradičního sirupu z listů užívá proti kašli nebo ke kloktání při zánětech hrtanu (Lenková 2001).

#### **5.4.4 Zánět průdušek**

Zánět průdušek neboli bronchitida je zánětlivá onemocnění bronchů, která mohou mít jak akutní, tak chronickou formu. Zánětlivé onemocnění trubicovitých větví dýchacích cest, známé také jako bronchitida, je stav charakterizovaný zánětem bronchů, které se větvením průdušnice postupně ztenčují do menších průdušinek končících v plicních sklípcích. Zde probíhá výměna dýchacích plynů mezi vzduchem a krví (Štefánek, b. d.).

#### **Akutní bronchitida**

Akutní bronchitida – je zánětlivé infekční onemocnění průdušek, které je obvykle způsobeno viry. Oslabené sliznice mohou být nicméně následně napadeny i bakteriemi – streptokoky (Štefánek, b. d.).



## **Projevy bronchitidy**

Při postižení nosohltanu se projevuje nemoc příznaky podobnými chřipce, přičemž hlavním symptome je bolest v krku. Pokud je postižena průdušnice nebo průdušky, může se objevit dráždivý kašel, který může nejprve být suchý a později spojený s vykašláváním hlenu (Štefánek, b. d.).

## **Bylinná, přírodní léčba zánětu průdušek**

Na léčbu bronchitidy je dobrým prostředkem čaj nebo inhalace z bezu černého. Česnek setý (*Allium sativum*) je mnohostranný přírodní lék s antiseptickými a baktericidními účinky. Podporuje trávení, činnost žlučníku a pomáhá při zánětech průdušek. Již zmiňovaný Heřmánek pravý pro své nenahraditelné protizánětlivé účinky je formou inhalace skvělým prostředkem při léčbě bronchitidy. Další léčivou bylinkou je Lichořeřišnice větší (*Tropaeolum majus*). Na bronchitidu se užívá vylisovaná šťáva (cca 30 g). Při léčbě zánětu průdušek je také osvědčila např. akupunktura. Využívá se také na akutní zánět nosohltanu, mandlí, bolestech hlavy, bolestech v bederní oblasti zad apod. (Lenková, 2001).

### **5.4.5 Chřipka**

Chřipka je rychle se rozvíjející onemocnění dýchacích cest způsobené jedním z virů chřipky A, B nebo C patřících do rodu Influenza a čeledi Orthomyxoviridae (Novotný a Hedlová, 2020).

Chřipkový virus, patřící do čeledi Ortomyxoviridae a rodu Influenzavirus, způsobuje infekci tím, že se váže na kyselinu sialovou pomocí lecitinu hemaglutininu. Tato interakce probíhá na povrchu buněk dýchacího traktu savců a trávicího traktu ptáků. Vstup viru chřipky do buňky probíhá po rozštěpení hemaglutininu, prostřednictvím endocytózy (Maďar, b. d.).

## **Příznaky influenzy**

Příznaky chřipky, jako je horečka, únava a bolest hlavy, jsou způsobeny uvolněním velkého množství prozánětlivých cytokinů a chemokinů z buněk napadených virem (Maďar, b. d.). Samotné projevy chřipky jsou do značné míry individuální. Typickým příznakem infekce je horečka (teplota nad 38 °C), únava, bolesti svalů a kloubů. Kromě toho se přidávají příznaky z virového napadení buněk dýchacích cest. K těmto příznakům patří bolest v krku nebo kašel (Štefánek b. d.).

## **Bylinná, přírodní léčba chřipky**

Bylinek na léčbu chřipky je celá řada. Mezi nejznámější patří Řebříček obecný (*Achillea millefolium*), u kterého se používají květ s natí na léčbu nejen chřipky, nachlazení a kašle, ale také při trávicích potížích nebo menstruačních bolestech u žen. Česnek setý je preventivním léčivým prostředkem proti chřipce. Proti nachlazení se tradičně užívá horké mléko s česnekovou šťávou. Květ Lípy srdčité (*Tilia cordata*) je osvědčeným léčivým prostředkem při chřipkách, angíně nebo nachlazení. Přírodní antibiotikum s protizánětlivými účinky pro posílení organismu je včelí med, který je dobré užívat při chřipce či nachlazení. Z olejů se na chřipku používá olej z borovice a čajovníkový olej (Tea Tree Oil) obecně na nachlazení. Má antiseptické účinky, zároveň tělo očišťuje (Lenková, 2001). Preventivní posilování imunitního systému v období výskytu chřipky. Kromě doplnění patřičných vitaminů, je na podporu imunity homeopatikum *Echinacea angustifolia* 5CH (nebo 9CH) a Schusslerovy soli č. 3 *Ferrum phosphoricum* (Holub, 2020).

### **Očkování proti chřipce**

Podle údajů z článků *Seasonal influenza vaccine dose distribution in 157 countries (2004–2011)* zveřejněného roku 2014, Světová zdravotnická organizace (WHO) stanovila cíl, který vyzýval k očkování proti chřipce s cílem zvýšit do roku 2006 míru očkovanosti proti chřipce (VCR) u všech vysoce ohrožených osob ( $\geq 65$  let). Cíl byl stanoven nejméně na 50 % starších osob a 75 % do roku 2010. Od té doby Rada Evropské unie doporučila členským státům, aby dosáhly 75% očkovaní proti chřipce v roce 2010 u starších osob a dalších rizikových skupin a zlepšily očkovaní u zdravotnických pracovníků do chřipkové sezóny 2014-2015 (Palache et al., 2014).

V tomto článku jsou informace o cirkulaci chřipky v České republice na základě dat z národní sítě sledování chřipky v období od roku 2000-2001 do 2015-2016. I když převládala chřipka A ve většině sezón, často kocirkulovala s chřipkou B. Chřipka B představovala přibližně 21,4 % všech potvrzených případů chřipky, s podílem od 0 % do 94 % v jednotlivých sezónách. To je v souladu s evropskou epidemiologickou situací, kde chřipka B tvořila 23 % všech případů chřipky v období 2001-2002 až 2010-2011. Výsledky studie měly pomoci informovat politiku očkování proti chřipce v České republice a vyzdvihnout důležitost sledování a analýzy cirkulace různých kmenů chřipky (Havlickova et. al, 2019).

#### **5.4.6 Angína a bolest v krku**

Klasická angína neboli angina tonsillaris je zánět krčních mandlí způsobený infekcí. Nejčastější příčinou jsou bakterie streptokoky. Mandle jsou lymfatickou tkání, která obsahuje

lymfocyty a další obranné imunitní buňky, sloužící jako důležitá linie obrany proti mikroorganismům vdechovaným vzduchem. Někdy se však stane, že se bakterie uchytí na mandlích a způsobí zánět (Štefánek b. d.).

### **Projevy**

Akutní tonzilitida (angína) může způsobovat bolesti v krku, škrábání v krku, potíže s polykáním a zvětšení krčních lymfatických uzlin. Při vyšetření můžeme pozorovat prokrvené hrdlo, zvětšené, prosáklé mandle s nebo bez bílých povlaků. Toto onemocnění může být způsobeno virem (např. parainfluenza, chřipka), ale také bakteriemi (zejména  $\beta$ -hemolytické streptokoky). V případě bakteriální infekce je jednoznačně doporučena léčba antibiotiky, obvykle penicilinovou řadou (pokud není přítomna alergie na antibiotika) (Jenešák a Mináriková, 2020).

### **Bylinná, přírodní léčba**

Podle Štefánka (b. d.) je vhodnou léčbou užívání antibiotik, jelikož je proti streptokokům stále účinný penicilin. Je také důležité dodržet předepsané dávkování i délku léčby podle pokynů lékaře.

Pro lokální léčbu dutiny ústní se běžně používají rostlinné extrakty. Ke kloktání se doporučuje nálev heřmánku pravého s mírným antiseptickým a protizánětlivým účinkem. Také se doporučuje lihový extrakt šalvěje lékařské, který má mírný antiseptický účinek. Mezi kontraindikace patří přecitlivělost na účinné látky (azuleny). Nepoužívání šalvěje v těhotenství by mělo být omezeno, nejlépe vynecháno úplně. Mezi nežádoucí účinky může patřit přechodné pálení v dutině ústní. Pro zmírnění bolesti v krku jsou k dispozici různé doplňky stravy a potraviny pro speciální účely. Mezi ně patří minerální voda Vincentka, produkty obsahující kyselinu panthothenovou nebo včelí produkty, např. med, propolis (Kolotová a Hammer, 2020). Z homeopatických léčiv se na angínu doporučuje užívat *Kalium mur.* Působí také na chronickou bolest v krku (Lockie, 2001). Bylinka podporující léčbu angíny je také Anýz vonný (*Pimpinella visum*). Čaj z květů bezu černého a lípy srdčité také přispívá k uzdravení (Doležalová a Schmiedová, 2005).

## 2 Praktická část

V praktické části bakalářské práce se zabývám výzkumem ohledně zkušeností obyvatel ČR s bylinnými přípravky při léčbě respiračních onemocnění. Praktická část obsahuje cíle práce, metodiku výzkumného šetření, výsledky a vyhodnocení cílů práce, ze kterých plynou doporučení pro praxi. Závěrem je diskuse a komparace získaných dat.

### 2.1 Cíle práce a výzkumné otázky

**Hlavní cíl:** Hlavním cílem této práce bylo zjistit, zda mají obyvatelé ČR zkušenosti s bylinnými přípravky při léčbě respiračních onemocnění. Výzkum se také bude zabývat otázkou, zda respondenti znají termín „alternativní medicíny“ a zda využili některou z vybraných metod léčby.

**Hlavní výzkumná otázka:** Mají respondenti zkušenost s bylinnými přípravky na léčbu respiračních onemocnění?

#### 2.1.1 Cíle a výzkumné otázky dotazníkového šetření

**Hlavní cíl dotazníkového šetření:** Hlavním cílem dotazníkového šetření je, zjistit jakou mají respondenti zkušenost s léčbou respiračních onemocnění pomocí bylinných přípravků

**Dílčí cíl 1:** Zjistit, jaké jsou nejčastější zdroje, které respondentům poskytly informace o léčbě pomocí metod AM.

**Dílčí cíl 2:** Zjistit, jak respondenti hodnotí efektivitu metod AM a jsou – li ochotní vyzkoušet tyto metody při poskytnutí kvalitních informačních zdrojů.

**Dílčí cíl 3:** Zjistit, nejčastější důvod neužívání bylinných přípravků u respondentů bez předchozí zkušenosti, dále zda a za jakých okolností by je tyto respondenti využili

**Dílčí cíl 4:** Zjistit, jaké typy bylinných přípravků respondenti využívají u vybraných respiračních onemocnění nejvíce

**Dílčí cíl 5:** Zjistit, jaká je preference léčby respiračních onemocnění u respondentů

## Výzkumné otázky dotazníkového šetření

**Hlavní výzkumná otázka dotazníkového šetření:** Jaká je zkušenost respondentů s využitím bylinných přípravků na léčbu respiračních onemocnění?

**Dílčí výzkumná otázka 1:** Jaké jsou nejčastější zdroje, které respondentům poskytly informace o léčbě pomocí metod AM?

**Dílčí výzkumná otázka 2:** Jak respondenti hodnotí efektivitu metod a jsou ochotni vyzkoušet tyto metody při poskytnutí kvalitních informačních zdrojů.

**Dílčí výzkumná otázka 3:** Jaký je nejčastější důvod neužívání bylinných přípravků u respondentů bez předchozí zkušenosti. Zda a za jakých okolností by je tito respondenti využili?

**Dílčí výzkumná otázka 4:** Jaké typy bylinných přípravků respondenti využívají u vybraných respiračních onemocnění nejvíce?

**Dílčí výzkumná otázka 5:** Jaká je preference léčby respiračních onemocnění u respondentů?

## 2.2 Metodika

Data pro výzkum bakalářské práce jsem shromáždila on-line formou pomocí služby Google Forms. Odpovědi na první otázku v dotazníku respondenti potvrdili souhlas s dobrovolným zapojením se do šetření a anonymním zpracováním uvedených dat. Dotazník je rozdělený do 8 sekcí. Podle odpovědí na vybrané otázky byli respondenti přesměrováni na sekci s otázkami, které navazovali na předchozí odpověď.

Celkem bylo dotazníkové šetření sestaveno z 27 otázek a rozděleno na 8 sekcí podle odpovědí na vybrané otázky, které respondent označil. Rozdělení na sekce pomohlo rozčlenit respondenty na skupiny, která užívá pravidelně bylinné, přírodní přípravky a která využívá bylinné přípravky sporadicky.

Otevřené otázky byly 3, uzavřených otázek celkem 10 a nejvíce polouzavřených s možností „jiné“ 14.

**Sekce 1** obsahovala 4 otázky zaměřující se na základní informace o respondentech. Otázka č.4 sekce 1 „*Setkali jste se někdy s pojmem alternativní medicína*“ rozdělila respondenty do

následujících sekcí podle vybrané odpovědi. Respondenti, kteří v této otázce odpověděli „Ano“, pokračovali do 2 sekce. Respondenti, kteří zaškrtnuli odpověď „Ne“ byli přesměrováni do sekce 3.

**Sekce 2** obsahovala celkem 3 otázky, které se týkají alternativní medicíny. Sekce 2 je zaměřena pouze na základní informace týkající se zkušeností respondentů s vybranými metodami AM.

**Sekce 3** se skládala pouze z 1 otázky týkající se bližšího seznámení se s metodami Alternativní medicíny, na kterou odpovídali respondenti, kteří u poslední otázky v sekci 1 označili odpověď „Ne“, včetně respondentů, odpovídajících na otázky v sekci 2, kteří automaticky pokračovali do sekce 3.

**Sekce 4** obsahovala 2 otázky, se zaměřuje na léčbu respiračních onemocnění pomocí bylinných přípravků nebo farmaceutických léčiv. Otázka č.2 sekce 4 „*Použili jste někdy bylinné přípravky (bylinné čaje, pastilky, tinktury) na léčbu respiračních onemocnění (zánět hrtanu, rýma, suchý/vlhký kašel atd.)?*“ opět rozděluje respondenty na dvě skupiny podle odpovědi. Respondenti, kteří označili „Ano“, poté odpovídali na otázky sekce 6 a ostatní, kteří označili „Ne“ byli přesměrováni na sekci 5.

**Sekce 5** se skládala ze 4 otázek, na které odpovídají jen ti respondenti, kteří v předchozí otázce označili odpověď „Ne“. Sekce 5 se zaměřuje na skupinu lidí, kteří využívají bylinné přípravky občas nebo s nimi nemají mnoho zkušeností, popřípadě zda by respondenti chtěli vyzkoušet metody AM na léčbu akutních respiračních onemocnění bez užití velkého množství farmaceutických léčiv. Poslední otázka sekce 5, „*Pokud byste metody AM vyzkoušeli a jejich účinek by se osvědčil, využili byste metody opětovně?*“, byla upravená tak, aby respondenti přeskočili sekci 6 i 7 na sekci 8, která je závěrečnou částí pro poděkování a možné zpětné vazby.

**Sekce 6** zahrnovala jednu otevřenou otázku týkající se konkrétních bylin, které respondenti na respirační onemocnění používají.

**Sekce 7** navazovala na sekci 6 a zaměřovala se konkrétněji na výběr bylinných přípravků na léčbu vybraných respiračních onemocnění v dotazníkovém šetření. Celkem obsahovala 12 otázek. Odpovědi byly zaznamenány jen respondenty, kteří byli v sekci 4 přesměrováni na sekci 6, ze které pokračovali na závěrečnou sekci 7.

**Sekce 8** byla závěrečnou děkovnou sekcí spolu s prostorem pro zpětnou vazbu respondentů.

V dotazníkovém šetření jsem se ptala hlavně na zkušenosti respondentů s alternativní medicínou, jejich následnými zkušenostmi vybraných metod AM a v neposlední řadě, zda respondenti využívají bylinné přípravky na léčbu respiračních onemocnění vyskytující se nejčastěji v zimním období. Kromě otázek zaměřených na metody AM (Homeopatie, Bachovy esence, meditace, akupunktura) jsem volila otázky, které se konkrétně zaměřují na vybrané bylinné přípravky (nejčastěji fytotherapie – léčba pomocí bylin), jež se respondentům v léčbě osvědčily. Všechny otázky dotazníkového šetření jsou součástí Přílohy 1.

### 2.3 Cílová skupina respondentů

Cílovou skupinou byli obyvatelé České republiky od 17 let – 99 let. Dotazníkové šetření bylo vedeno anonymní formou a všichni respondenti byli informováni o zachování anonymity v souladu s GDPR. Aby k vyplnění dotazníkového šetření došlo, poprosila jsem lidi na facebookové stránce, zda by byli ochotni sdílet odkaz na dotazníkové šetření svým rodinám, známým nebo přátelům .

### 2.4 Výsledky dotazníkového šetření

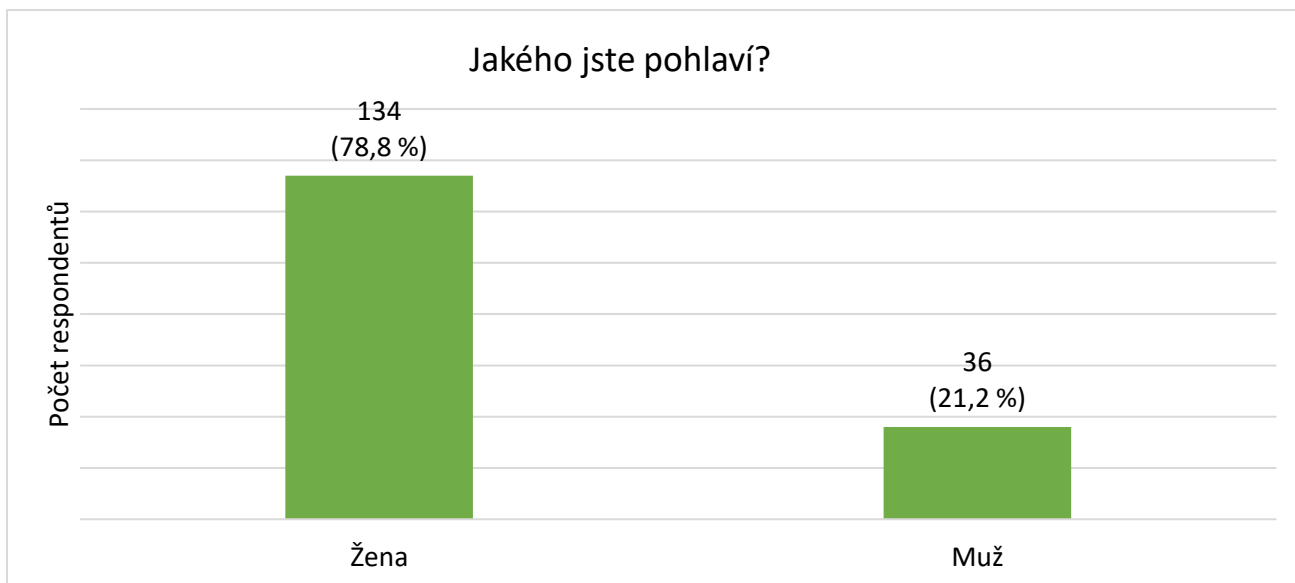
V této části budou prezentovány konkrétní výsledky online dotazníkového šetření Google Forms. Data pro výzkum bakalářské práce jsem shromáždila online formou pomocí služby Google Forms. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 170 respondentů. Odpovědí na první otázku v dotazníku respondenti potvrdili souhlas s dobrovolným zapojením se do šetření a anonymním zpracováním uvedených dat.

#### ○ *Základní informace o respondentech*

##### **Otázka č. 1, sekce 1: Jakého jste pohlaví? (Jedna možná odpověď)**

U otázky č. 1 mi odpovědělo všech 170 respondentů. Z dotazovaných bylo 134 (78,8 %) žen a 36 (21,2 %) mužů. Možnost „jiné“ nebyla žádným z respondentů uvedena. Zastoupení pohlaví respondentů vyobrazuje Graf 1.

N = 170

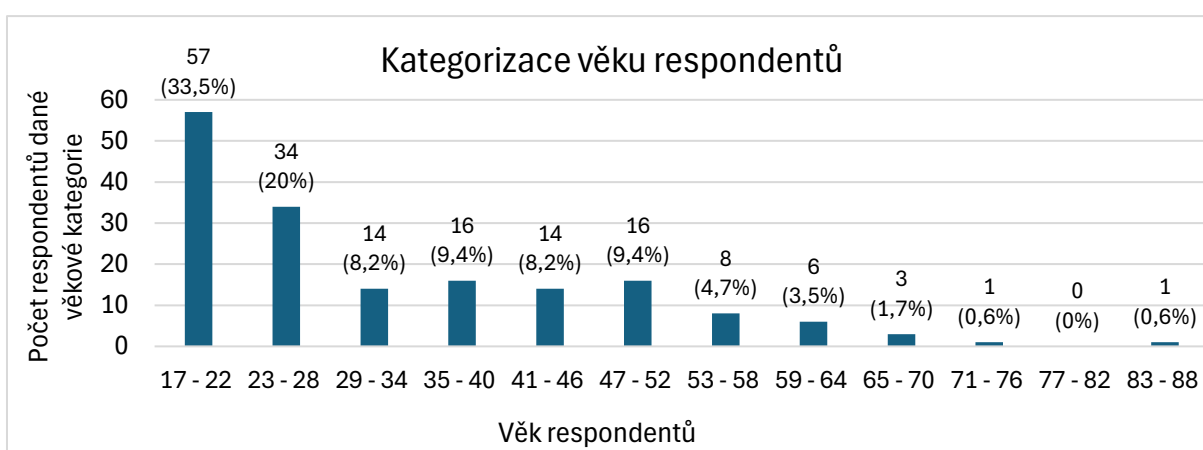


Graf 1 Pohlaví respondentů

### Sekce 1, otázka č. 2: Kolik je vám let? (Otevřená otázka)

U druhé otázky jsem chtěla znát věk respondentů. Věkové rozmezí se pohybuje od 17 let do 83 let. Rozhodla jsem se rozdělit odpovědi respondentů do několika věkových kategorií s odstupem 5 let pro lepší přehlednost. Z celkového počtu 170 respondentů bylo největší zastoupení ve věkovém rozmezí 17–22 let s počtem 57 (33,5 %), druhá nejpočetnější kategorie byla u věkového rozmezí 23–28 let s počtem 34 (20 %). Rozmezí 29–34 let, 35–40 let, 41–46 let a 47–52 let se početně pohybovalo od 14–16 respondentů viz. Graf 2.

N = 170



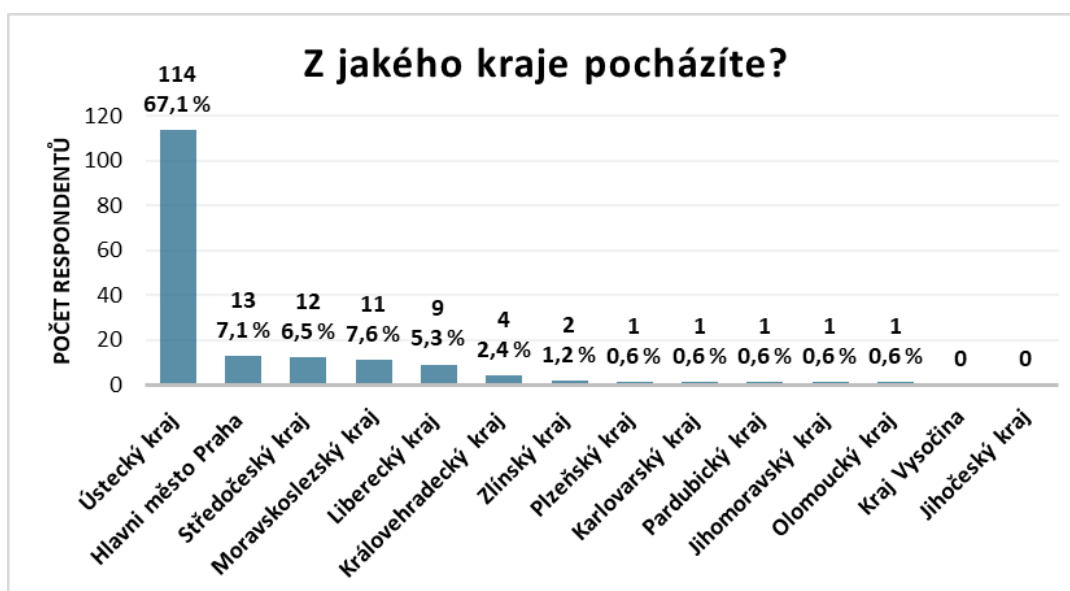
Graf 2 Kategorizace věku respondentů



### Sekce 1, otázka č. 3: Z jakého kraje pocházíte? (Uzavřená otázka)

V rámci dotazníkového šetření jsem se zeptala na kraj, ze kterého respondenti pochází. Nejvyšší zastoupení měl Ústecký kraj se 114 (67,1 %) respondenty. Zbytek krajů mělo nerovnovážné počty zastoupení oproti zmíněnému Ústeckému kraji. Hlavní město Praha označilo 13 (7,1 %) respondentů, Středočeský kraj 12 (6,5 %) respondentů, Moravskoslezský kraj 11 (7,6 %), Liberecký kraj 9 (5,3 %), Královéhradecký kraj 4 (2,4 %) a Zlínský kraj označili 2 (1,2 %) respondenti. Plzeňský, Karlovarský, Pardubický, Jihomoravský a Olomoucký kraj byly označeny vždy jedním respondentem. Jihočeský kraj společně s krajem Vysočina označeny nebyly. Veškeré informace jsou součástí Grafu 3.

N = 170



Graf 3 Kraje, ze kterých respondenti pocházejí

### Sekce 1, otázka č. 4: Setkali jste se někdy s pojmem Alternativní medicína? (Uzavřená otázka)

V otázce č. 4 jsem chtěla zjistit, kolik lidí z celkového počtu respondentů se již setkalo s pojmem Alternativní medicína, a kolik ne. 156 (91,8 %) respondentů uvedlo, že se s pojmem Alternativní medicína setkalo a pouze 14 (8,2 %) respondentů se s pojmem nesetkalo, viz Tabulka 1.

Podle svých odpovědí byli pak respondenti rozděleni do dvou skupin – respondenti s předchozí zkušeností a respondenti s žádnou předchozí zkušeností s Alternativní medicínou. Každá skupina byla odkázána na jiné otázky v dotazníku (viz sekce 2 a sekce 3).

Tabulka 1 Setkání se s pojmem Alternativní medicíny

N = 170

<b>Setkali jste se někdy s pojmem alternativní medicína?</b>	<b>Odpovědi respondentů</b>
Ano	156 (91,8 %)
Ne	14 (8,2 %)
<b>Celkem</b>	<b>170 (100 %)</b>

○ *Informace od respondentů, jež se s pojem Alternativní medicíny setkali*

**Sekce 2, otázka č. 1: Z jakého zdroje jste se o Alternativní medicíně (dále jen AM) dozvěděli.** (výběr z více možností)

Sekce 2 zahrnuje otázky, na které odpovídali pouze respondenti, kteří u předchozí otázky č. 4, sekce 1 „Setkali jste se někdy s pojmem Alternativní medicína?“ odpověděli Ano. Otázky tedy mířili na respondenty s předchozí zkušeností s pojmem Alternativní medicína, celkem 156 respondentů.

Respondenti v této otázce mohli označit jednu nebo více možností – zdrojů informací o Alternativní medicíně. Součástí otázky byla také možnost *Jiné* v případě, že se respondenti setkali s jinými informačními zdroji. Celkem respondenti označili 298 možností. Nejvíce respondenti označovali zdroj „Z internetu“ 98x (32,9 %). Druhý nejčastější zdroj byl podle 76x (25,5 %) odpovědí „Od známých“ . Možnost „Z médií“ byla označena 69x (23,2 %) a možnost „Z časopisu/knihy“ 38x (12,6 %). Respondenti využili možnosti „Jiné“, kterou jsem zpracovala do 3 kategorií: *Škola*, která byla zmíněna 7x (2,3 %), *Lékař* 3x (1,0 %), *Nevím* 2x (0,7 %). Ve výsledcích se 2x (0,7 %) vyskytly neoznačené odpovědi. Zbytek odpovědí byl: „Babičky“ 1x (0,3 %), „Sociální sítě“ 1x (0,3 %), „Selský rozum“ 1x (0,3 %). Odpovědi jsou zobrazeny v Tabulce 2.

Tabulka 2 Z jakého zdroje se respondenti o AM dozvěděli

N = 298

<b>Z jakého zdroje jste se o Alternativní medicíně dozvěděli?</b>	<b>Počet odpovědí</b>
Z internetu	98x (32,9 %)
Od známých	76x (25,5 %)
Z médií (podcast, televize, rozhlas)	69x (23,2 %)
Z časopisu/knihy	38x (12,6 %)
Škola*	7x (2,3 %)
Lékař*	3x (1,0 %)
Nevím*	2x (0,7 %)
„Babičky“	1x (0,3 %)
„Sociální síť“	1x (0,3 %)
„Selský rozum“	1x (0,3 %)
Neoznačeno	2x (0,7 %)
<b>Celkem</b>	<b>298x (100 %)</b>

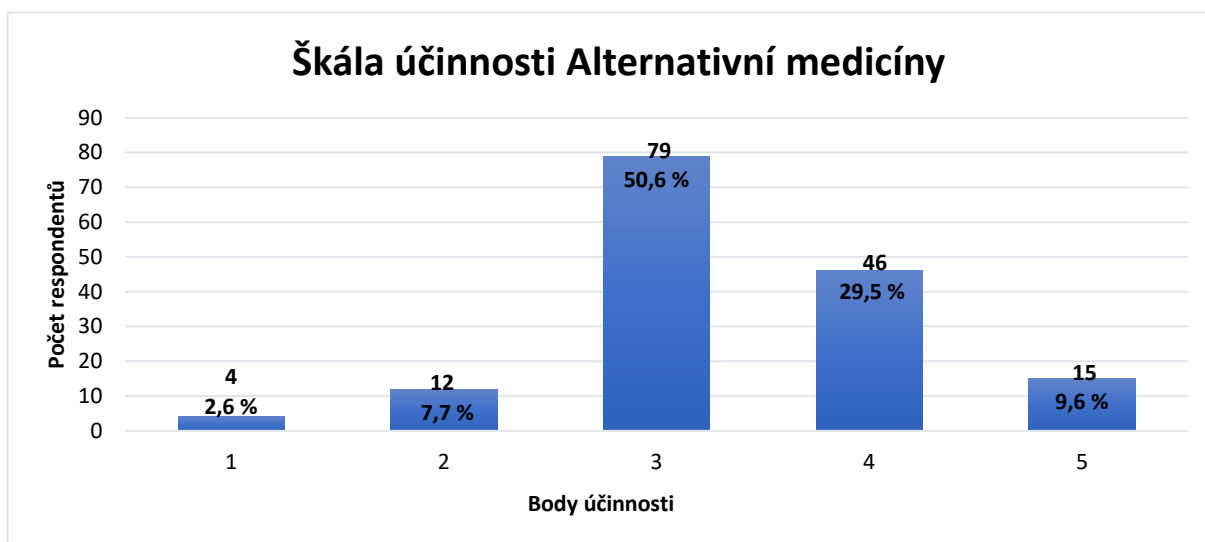
\* Doslovný přepis odpovědí ve zmíněných kategoriích je součástí Přílohy 1.

**Sekce 2, otázka č. 2: Vyberte na škále účinnost Alternativní medicíny.** (Výběr jedné odpovědi)

Škálu s výběrem účinnosti metod Alternativní medicíny jsem vytvořila pro snadnější získání informací o možných zkušenostech respondentů, jež poté navazují na následující otázku. Škála obsahovala 5 bodů z nichž bod č. 1 označoval neúčinnost AM, bod č. 5 značil účinnost. Respondenti mohli také zvolit bod č. 3, který informoval o neutrálním postoji k účinnosti AM. Body č. 2 a 4 jsem zvolila jako mezistupeň mezi krajními body č. 1 a 5.

Respondenty nejvíce voleným bodem škály byl neutrální bod č. 3, který byl označen 79x (50,6 %). Druhým bodem s vysokým počtem označení byl bod č. 4 označen celkem 46x (29,5 %), bod č. 5 byl označen 15x (9,6 %), bod č. 2 označili respondenti 12x (7,7 %) a nejméně označený 4x (2,6 %) byl bod č. 1. Veškeré informace o odpovědích jsou k dispozici v Grafu 4.

N = 170



Graf 4 Škála účinnosti AM

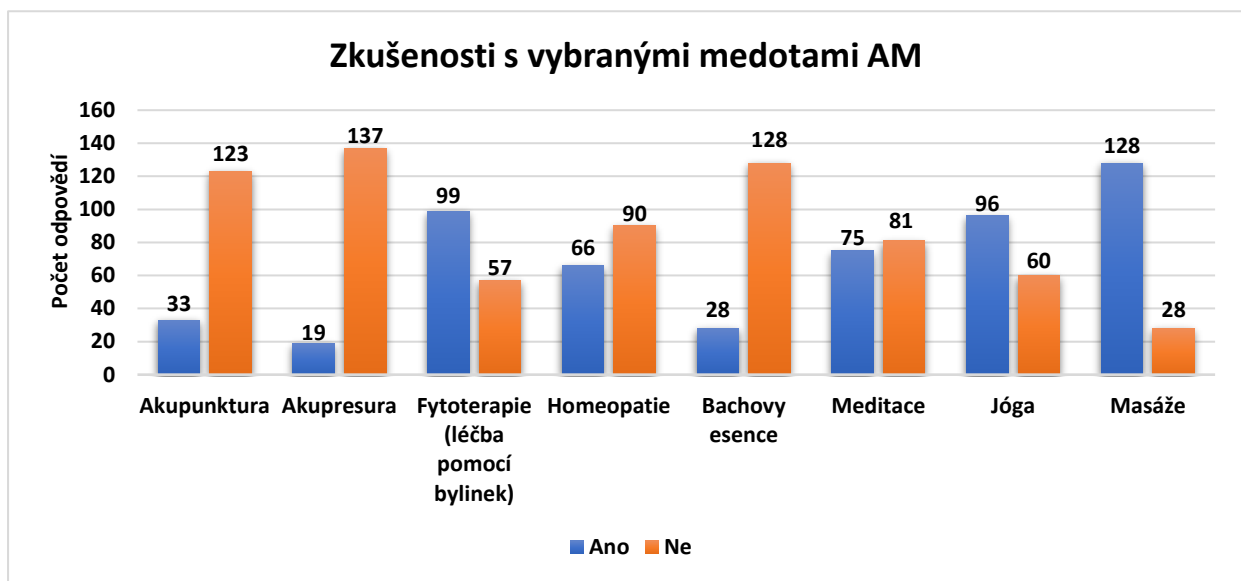
**Sekce 2, otázka č. 3: U každé z metod AM označte, zda s ní máte zkušenost (Výběr z více možností)**

Data získaná z této otázky více přiblížily zkušenosti respondentů s vybranými metodami Alternativní medicíny. 156 respondentů označilo u každé z vybraných metod AM, zda s ní mají nebo nemají zkušenost. Mezi vybrané metody jsem volila jedny z nejběžněji používaných: Akupunktura, Akupresura, Fytoterapie, Homeopatie, Bachovy esence, Meditace, Jóga a masáže.

S akupunkturu měli respondenti méně zkušeností. „Ano“ bylo uvedeno 33x (21,2 %), odpověď „Ne“ 123x (78,8 %). Akupresura si vedla o něco hůře. „Ano“ bylo uvedeno 19x (12,2 %), zbytek dotazovaných označilo 137x (87,8 %) bez zkušenosti. Fytoterapie neboli léčba onemocnění pomocí bylinek, byla první metodou, u níž byly zkušenosti respondentů viditelnější. „Ano“ bylo označeno 99x (63,5 %), odpověď „Ne“ byla zvolena 57x (36,5 %). Homeopatie byla možností „Ano“ respondenty označena 66x (42,3 %), možnost „Ne“ byla uvedena 90x (57,7 %). Bachovy esence byly spolu s akupunkturou a akupresurou metody méně využívané, tudíž s vyšší nezkušeností v pomoci při léčbě. Pouze 28x (17,9 %) byla

zvolena možnost „Ano“. 128x (82,1 %) byla respondenty označena možnost „Ne“. Meditace měla poměr Ano i ne velice podobný. Možnost „Ano“ byla u meditace označena 75x (48,1 %), možnost „Ne“ se objevila 81x (51,9 %). Jóga byla možností „Ano“ označena 96x (61,5 %), možnost „Ne“ byla zvolena 60x (38,5 %). S masážemi měli respondenti nejvíce zkušeností ze všech vybraných metod. „Ano“ bylo respondenty označeno 128x (82,1 %), možnost „Ne“ byla zvolena 28x (17,9 %). Data jsou uvedena v Grafu 5.

N = 156



Graf 5 Zkušenosti respondentů s vybranými metodami AM

- Sekce určená pro všechny respondenty

**Sekce 3, otázka č. 1: Alternativní medicína (dále jen AM) , je medicína založená na léčbě onemocnění pomocí přírodních metod i prostředků (Akupunktura, homeopatie, Bachovy esence, masáže atd.). Vyzkoušeli byste metody AM, kdybyste se s tímto pojmem blíže seznámili?**

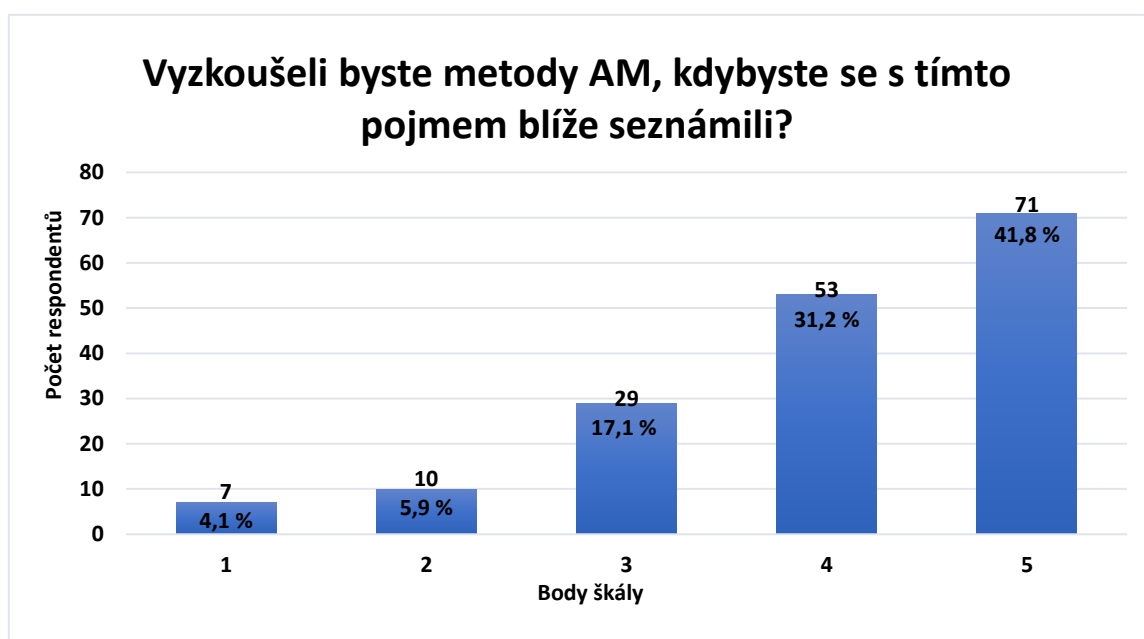
Lineární stupnice od 1 do 5 (1 = Spíš ne, 5 = Určitě ano)

Sekce 3 obsahovala pouze 1 otázku, u které jsem chtěla vědět, zda by respondenti, vyzkoušeli různé metody i přírodní prostředky AM na léčbu nejen respiračních onemocnění. Pro získání dat jsem zvolila 5 bodovou škálu. Bod č. 1 byl zaměřený na „Spíš ne“ a bod č. 5 naopak

„Určitě ano“. Bod č. 3 charakterizuje neutrální postoj. Body č. 2 a 4 jsou mezistupně mezi body č. 1 a 5.

Z výsledků je patrné, že by respondenti metody po bližším seznámení vyzkoušeli. 71 (41,8 %) respondentů uvedlo bod č. 5. Druhý nejpočetnější bod škály označilo 53 (31,2 %) respondentů. Neutrální bod č. 3 uvedlo 29 (17,1 %) dotazovaných. Bod č. 2 byl uveden 10 (5,9 %) respondenty a krajní bod č. 1 zvolilo 7 (4,1 %). Výsledek bodového hodnocení vyzkoušení metod AM po bližším seznámení znázorňuje Graf 6.

N = 170



Graf 6 Využití AM metod po bližším seznámení

- Sekce zaměřená na využití bylinných přípravků

**Sekce 4, otázka č. 1: Čemu dáváte přednost při léčbě respiračních onemocnění (nachlazení, rýma, zánět hrtanu, vlhký/suchý kašel atd.)? (Polootevřená otázka)**

Odpovědi byly zaznamenány od 169 respondentů vzhledem tomu, že se jednalo o nepovinnou otázku. Od jednoho respondenta není odpověď zaznamenaná.

V následující otázce jsem se ptala na to, jestli dávají respondenti přednost bylinných přípravků nebo farmaceutickým léčivům. Součástí byla i možnost „Jiná“ v případě, že respondenti na léčbu používají jiné prostředky než bylinné nebo farmaceutické.

Poměr počtu respondentů, kteří využívají více bylinné přípravky byl stejný jako užívání farmaceutických léčiv. Bylinné přípravky označilo 74 (43,8 %) respondentů. Farmaceutická léčiva také 74 (43,8 %) dotazovaných. Hodnoty se liší u možnosti „Jiné“, kterou využilo 24 respondentů. Na základě odpovědí jsem vytvořila kategorie podle podobných odpovědí. První kategorie „Obojí“ zahrnovala 13 (7,7 %) odpovědí, jež se týkalo kombinace užívání bylinných přípravků včetně farmaceutických léčiv. Kategorie „Ani jednomu typu“ skýtala 3 (1,7 %) odpovědi. Další kategorie nesla název „Homeopatika, vitamin C“ s 1 (0,6 %) odpovědí. U kategorie „Přednost bylinkám dle závažnosti“ byla uvedena 1 (0,6 %) odpovědi. Konkrétně jsou v tabulce zapsané odpovědi 3 respondentů. „*Nejdříve bylinky, poté případně léky*“ 1 (0,6) odpověď. „*Záleží na vážnosti*“ uvedena 1 (0,6 %) odpověď a „*Česnek, cibule, med*“ také 1 (0,6 %) odpověď. Všechna data jsou uvedena v Tabulce 3.

Tabulka 3 Přípravky a léčiva, kterým dávají respondenti přednost

N = 169

<b>Čemu dáváte přednost při léčbě respiračních onemocnění (nachlazení, rýma, zánět hrtanu, vlhký/suchý kašel atd.)?</b>	<b>Počet odpovědí</b>
Bylinné přípravky	74 (43,8 %)
Farmaceutická léčiva	74 (43,8 %)
Kombinace obou typů léčby*	13 (7,7 %)
Ani jednomu typu*	3 (1,7 %)
Dle vážnosti*	2 (1,7 %)
Homeopatika, vitamin C*	1 (0,6 %)
<i>„Nejdříve bylinky, poté případně léky“</i>	1 (0,6 %)
<i>„Česnek, cibule, med“</i>	1 (0,6 %)
<b>Celkem</b>	<b>169 (100 %)</b>

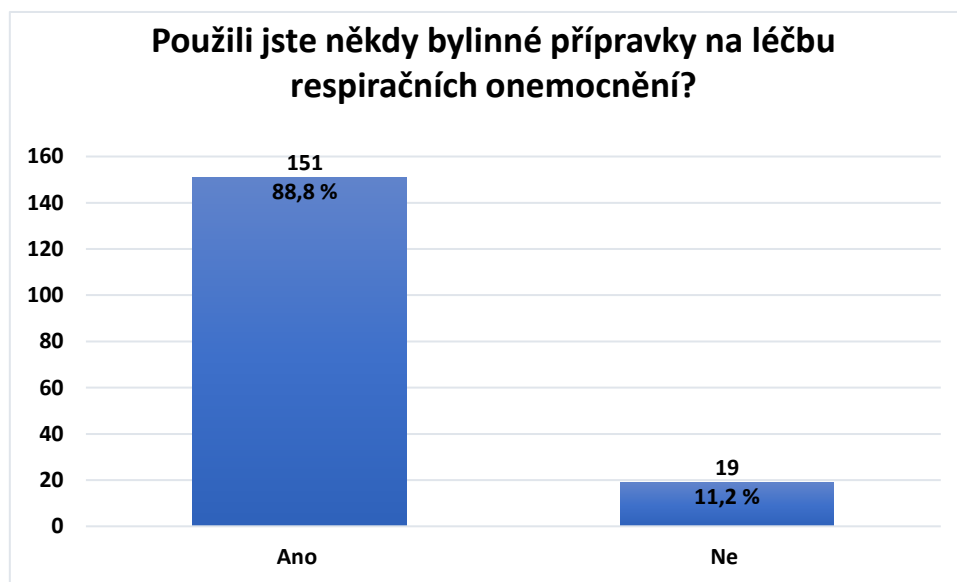
\*Doslovný přepis konkrétních odpovědí respondentů na otázku č. 1 v sekci 4 je k dispozici v Příloze 2.

**Sekce 4, otázka č. 2: Použili jste někdy bylinné přípravky (bylinné čaje, pastilky, tinktury) na léčbu respiračních onemocnění (zánět hrtanu, rýma, suchý/vlhký kašel atd.)? (Uzavřená otázka)**

K rozdělení respondentů na 2 skupiny jsem vytvořila tuto otázku, která se zaměřovala na použití bylinných přípravků na léčbu respiračních onemocnění. Podle typu odpovědi „Ano“ nebo „Ne“ pokračovali respondenti ve vyplňování otázek jež navazovali na jejich předchozí odpověď. Celkem 151 (88,8 %) uvedlo „Ano, tedy že aspoň jednou použili při léčbě respiračních onemocnění bylinné přípravky. Zbytek respondentů v počtu 19 (11,2 %) označil možnost „Ne“.

Respondenti, kteří označili „Ano“ dále pokračovali do sekce 6, kde jsem se více zaměřila na zkušenosti a využití bylinných prostředků, popřípadě jaké jiné, než uvedené přípravky se jim v léčbě respiračních onemocnění osvědčily. Skupina respondentů, kteří označili „Ne“ byli přesměrováni do sekce 5, která byla zaměřená na otázky týkající se možnosti vyzkoušení bylinných přípravků. Veškeré informace znázorňuje Graf 7.

N = 170



Graf 7 Využití bylinných přípravků na respirační onemocnění

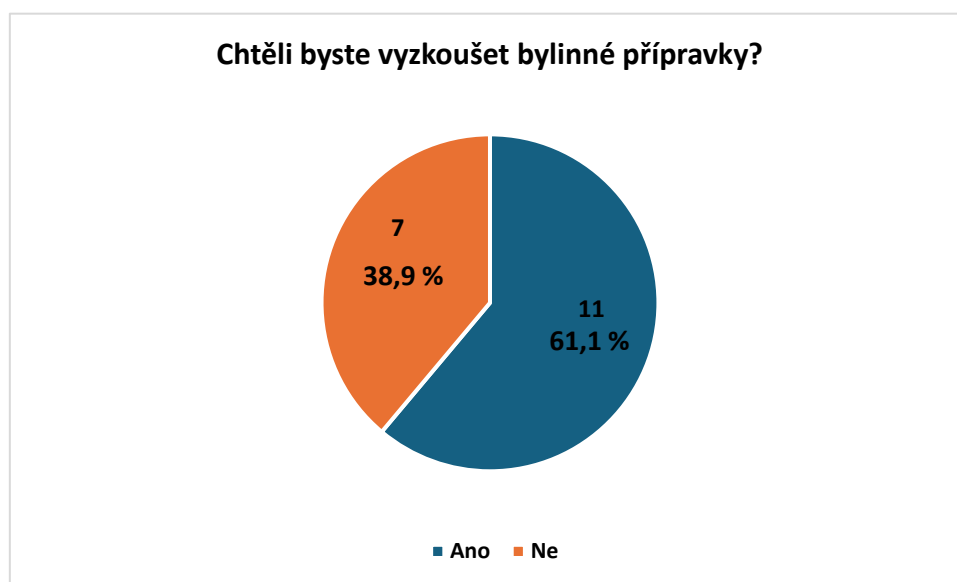


- Sekce pro respondenty bez zkušenosti léčby bylinnými přípravky

### **Sekce 5, otázka č. 1: Chtěli byste vyzkoušet bylinné přípravky? (Uzavřená otázka)**

Na tuto otázku odpovědělo 18 respondentů, vzhledem k možnosti vynechání. Celkový počet dotazovaných v sekci 5 byl 19. Chtěla jsem zjistit, zda by respondenti byly ochotní vyzkoušet bylinné přípravky, i když je do té doby při léčbě respiračních onemocnění nepoužívali. Z výsledků bylo patrné, že větší část dotazovaných by měla zájem bylinné přípravky vyzkoušet. Odpověď „Ano“ uvedlo 11 (61,1 %). Možnost „Ne“ označilo 7 (38,9 %) respondentů, jež znázorňuje Graf 8.

N = 18



Graf 8 Možnost aplikování bylinných přípravků při léčbě ARI (Akutní respirační infekce)

### **Sekce 5, otázka č. 2: Vyberte z vybraných možností, proč bylinné přípravky neúčinkují (můžete označit více možností)**

V následujícím průzkumu byla zkoumána problematika neúčinnosti bylinných přípravků při respiračních onemocněních. Respondenti měli možnost vybrat více odpovědí k tomuto tématu. Celkem 19 respondentů poskytlo 24 odpovědí, které byly následně analyzovány a sepsány do tabulky. Nejčastěji uváděným důvodem pro nedostatečné užívání bylinných přípravků byla složitost jejich přípravy, kterou označilo 33,3 % respondentů (8x). Dále 20,8 % respondentů (5x) uvedlo jako důvod placebo efekt, zatímco 15,6 % (3x) se vyjádřilo, že jim přípravky trvají dlouho, než začnou působit. Méně často byla označena možnost, že se účinky

bylinných přípravků neshodují s očekáváním vyléčení, a to 12,5 % respondentů (3x). Kromě uvedených odpovědí zvolilo několik respondentů možnost "Jiné". Mezi těmito důvody patřila vysoká cena, nechut' k bylinným čajům, nedostatek zapotřebí využít přípravky, a také názor, že postačí odležení onemocnění. Tato data poskytují zajímavý pohled na motivy, které brání respondentům v používání bylinných léků při respiračních obtížích. „Vysoká cena“ 1x (4,2 %) „Bylinné čaje mi nechutnají“ 1x (4,2 %) „Nebylo to zatím potřeba“ 1x (4,2 %) „jak jsem psal. Proste to vyležím“ 1x (4,2 %), konkrétní odpovědi jsou součástí Tabulky 4.

Tabulka 4 Důvody nevyužívání bylinných přípravků respondenty

N = 24

Vyberte z vybraných možností, proč bylinné přípravky neuvžíváte.	Počet odpovědí
Neosvědčily se účinky	3 (12,5 %)
Náročná příprava	8 (33,3 %)
Dlouhá doba nástupu	4 (16,6 %)
Placebo efekt	5 (20,8 %)
„Vysoká cena“	1 (4,2 %)
„Bylinné čaje mi nechutnají“	1 (4,2 %)
„Nebylo to zatím potřeba.“	1 (4,2 %)
„jak jsem psal. Proste to vyležím.“	1 (4,2 %)
<b>Celkem</b>	<b>24 (100 %)</b>

**Sekce 5, otázka č. 3: Vyberte z uvedených možností typy onemocnění, které byste chtěli zkusit léčit bylinnými přípravky (můžete označit více možností)**

V otázce jsem se snažila zjistit, zda respondenti preferují přírodní léčbu respiračních onemocnění. Celkem 18 respondentů reagovalo na tuto nepovinnou otázku, kde jeden ji z respondentů vynechal. Celkem bylo zaznamenáno 30 odpovědí, které jsem seskupila do následující tabulky. Respondenti měli na výběr ze 8 běžných respiračních onemocnění a měli na výběr i možnost „Ani jedno z uvedených“. Nejvyšší preferencí byla volba „Rýma“, která byla uvedena 11x (36,6 %). Druhou nejčastěji zvolenou možností byl „Suchý kašel“ uveden

6x (20 %). „Angína“ byla zaznamenána 5x (16,7 %), zatímco "Ani jedno z uvedených" bylo uvedeno 3x (10 %). „Vlhký kašel“ byl zvolen 2x (6,7 %). Jednou bylo označeno „Akutní zánět průdušek“ a „Zánět mandlí“ také 1x (3,3 %). Žádný respondent nezvolil "Zánět nosohltanu" nebo "Zánět hrtanu". Pouze jeden respondent uvedl v kategorii "Jiné" možnost „Migréna“ 1x (3,3 %). Všechna uvedená data jsou shrnuta v Tabulce 5.

Tabulka 5 Typy onemocnění, které by respondenti zkusili léčit bylinnými přípravky

N = 30

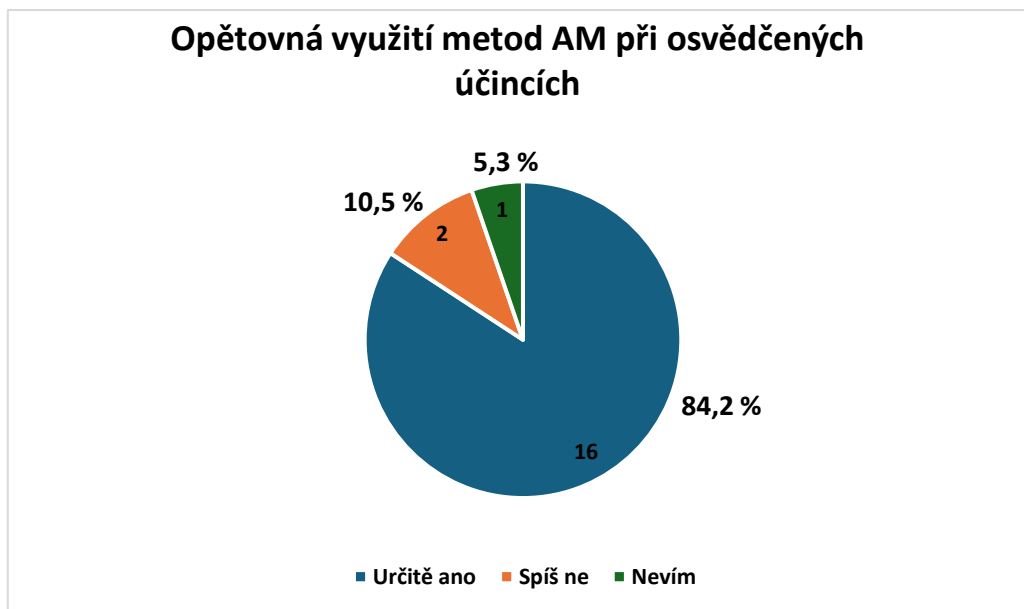
Vyberte z uvedených možností typy onemocnění, které byste chtěli zkusit léčit bylinnými přípravky.	Počet odpovědí
Rýma	11x (36,6 %)
Vlhký kašel	2x (6,7 %)
Suchý kašel	6x (20 %)
Angína	5x (16,7 %)
Zánět nosohltanu	0 (0 %)
Zánět mandlí	1x (3,3 %)
Zánět hrtanu	0 (0 %)
Akutní zánět průdušek	1x (3,3 %)
Ani jedno z uvedených	3x (10 %)
„Migréna“	1x (3,3 %)
<b>Celkem</b>	<b>30 (100 %)</b>

**Sekce 5, otázka č. 4: Pokud byste metody AM vyzkoušeli a jejich účinek by se osvědčil, využili byste metody opětovně? (Uzavřená otázka)**

Data z této studie byla získána od všech 19 respondentů, kteří byli dotázáni na jejich přístup k přírodním bylinným přípravkům pro léčbu respiračních onemocnění. Ptala jsem, zda by se tyto respondenti vrátili k užívání těchto přípravků v případě, že by dosáhli pozitivních výsledků v léčbě respiračních onemocnění. Z výsledků studie vyplývá, že 16 ze 19 respondentů, což představuje 84,2 %, uvedlo, že by se znovu obrátili k užívání bylinných přípravků a odpověděli kladně. Pouze 1 respondent (5,3 %) uvedl, že by se k užívání

bylinných přípravků nevrátil a 2 respondenti (10,5 %) označili možnost „Nevím“. Podrobné informace znázorňuje Graf 9.

N = 19



Graf 9 Opětovné užití metod AM

- *Konkrétní bylinné přípravky, které používají respondenti na léčbu respiračních onemocnění*

#### **Sekce 6, otázka č. 1: Jaké konkrétní bylinné přípravky užíváte na léčbu respirační onemocnění? (Otevřená otázka)**

Na následující otevřenou otázku byli přesměrováni ti respondenti, kteří v sekci 4 u otázky č. 2: „Použili jste někdy bylinné přípravky (bylinné čaje, pastilky, tinktury) na léčbu respiračních onemocnění (zánět hrtanu, rýma, suchý/vlhký kašel atd.)“, označili možnost „Ano“. Otázku jsem zvolila proto, abych získala nejpresnější informace o všech bylinných přípravcích i farmaceutických léčivech, které respondenti užívají při respiračních onemocněních a mají s nimi pozitivní výsledky. Celkem bylo v šetření uvedeno 262 (100 %) odpovědí, které jsem ve velké většině rozdělila do příslušných kategorií. Celkem jsem vytvořila 14 kategorií, jejichž přepis je dohledatelný v Příloze 2.

První nejpočetnější kategorii tvořily „byliny/koření“. Celkem respondenti uvedli 99 (37,4 %) odpovědí s různými druhy bylinek i koření, které používají na léčbu ARI. Mezi další často uváděné přípravky byly „čaje a bylinné směsi“ na určitý typ onemocnění uvedené 63x (24 %).

Respondenti také 21x (8 %) zmínili, že na respirační onemocnění využívají „pastilky“, např. na bolest v krku. Kategorie „Zázvor, cibule, česnek“ obsahovala 20 (7,6 %) odpovědí, kde byla nejvyšší četnost zázvoru, poté cibule a česnek byl uveden 2x. 13 odpovědí obsahující informace o různých druzích sirupů, jsem uvedla do kategorie „Sirupy“, zahrnující 13 (5 %) odpovědí. S počtem 8 (3,1 %) odpovědí se na stejné místě objevily 2 kategorie zahrnující informace o „Inhalaci bylin“ a „masti/sádlo“. Mezi sádlo, které respondenti používají na léčbu RO (respirační onemocnění) je psí sádlo, které se několikrát objevilo mezi odpověďmi. 4x (1,5 %) respondenti uvedli, že léčbu podporují nejen esenciálními olejem, ale využívají také např. olej konopný. Mezi další kategorie patří „Z lékárny“, kam jsem zařadila 2 (0,8 %) odpovědi respondentů, dále divizna 2 (0,8 %) odpovědi. Další kategorie obsahují vždy 2 odpovědi respondentů, které jsem uvedla do tabulky níže: Náplasti byly uvedeny 2x (0,8 %), Med také 2x (0,8 %), dále Tinkтуры 2x (0,8 %) a Zábaly 2x (0,8 %). Výčet konkrétních odpovědí je v tabulce značně obsáhlý, protože jsem nemohla dané informace shrnout do kategorie. Odpovědi jsou součástí Tabulky 6: „*esence*“ 1x (0,4 %), „*Grapefruitové kapky*“ uvedl respondent 1x (0,4 %), dále „*Kaloba*“ 1x (0,4 %). Další kvalitním pomocníkem proti RO je vincentka, která byla uvedena „*vincentku*“ 1x (0,4 %) mezi další odpovědi patří „*citrón*“ 1x (0,4 %), „*Chmel v pivu*“ 1x (0,4 %), „*Nevím, nevyznám se v nich*“ 1x (0,4 %). Odpověď, „*mořskou vodu*“ na propláchnutí nosní dutiny, byla uvedena 1x (0,4 %), „*Nevím*“ 1x (0,4 %), „*draci krev*“ 1x (0,4 %), „*nedokážu odpovědět nepamatuji si*“ 1x (0,4 %). „*Takové ty bylinné tabletky, značku nevím, záleží kde je kupuji*“ 1x (0,4 %), „*Pamepeliška*“ 1x (0,4 %) a odpověď „*Nepoužívám*“ také uvedena 1x (0,4 %). Detailní informace výpovědí respondentů jsou dostupné v Tabulce 6.

*Tabulka 6 Souhrn všech bylinných přípravků z otevřené otázky č.1, sekce 6*

N = 262

Jaké konkrétní bylinné přípravky užíváte na léčbu respirační onemocnění?	Počet odpovědí	Jaké konkrétní bylinné přípravky užíváte na léčbu respirační onemocnění?	Počet odpovědí
Byliny, koření*	99x (37,8 %)	Náplasti*	2x (0,8 %)
Čaje, bylinné směsi*	63x (24 %)	Med*	2x (0,8 %)
Pastilky *	21x (8 %)	Tinkтуры*	2x (0,8 %)
Zázvor, cibule, česnek*	20x (7,6 %)	Zábaly*	2x (0,8 %)
Sirupy*	13x (5 %)	„citrón“	1x (0,4 %)
Inhalace bylin*	8x (3,1 %)	„Chmel v pivu“	1x (0,4 %)
Masti, sádlo*	8x (3,1 %)	„Nevím, nevyznám se v nich“	1x (0,4 %)
Oleje*	4x (1,5 %)	„mořskou vodu“	1x (0,4 %)
Z lékárny*	2x (0,8 %)	„Nevím“	1x (0,4 %)
Divizna*	2x (0,8 %)	„draci krev“	1x (0,4 %)
„esence“	1x (0,4 %)	„nedokážu odpovědět nepamatuji si“	1x (0,4 %)
„Grapefruitové kapky“	1x (0,4 %)	„Takové ty bylinné tabletky, značku nevím, záleží kde je kupuji“	1x (0,4 %)
„Kaloba“	1x (0,4 %)	„Pamepeliška“	1x (0,4 %)
„vincentku“	1x (0,4 %)	„Nepoužívám“	1x (0,4 %)
<b>Celkem</b>	262x (100 %)		

- *Bylinné přípravky používané respondenty na léčbu ARI*

### **Sekce 7, otázka č. 1: Vyberte z uvedených zdrojů, jak jste se dozvěděli o léčbě bylinnými přípravkami (možné označit více možností)**

Respondenti byli dotázáni na zdroje informací, ze kterých získali dostatek informací k využití bylinných přípravků na akutní respirační infekce (ARI). Celkem bylo zaznamenáno 276 odpovědí od 151 respondentů. Nejčastěji uváděným zdrojem informací byli "známí/přátelé", kteří byli uvedeni 111krát (40,2 %). Dále bylo zaznamenáno 93 odpovědí (33,7 %) označujících zdroj informací jako "internet". Možnost "časopis/kniha" byla zvolena 33krát (12 %), zatímco "doporučení lékaře" bylo označeno 30krát (11 %). Kategorie "Studium" zahrnovala 2 odpovědi (0,7 %). Zbýlé možnosti byly specifické výpovědi respondentů, například „Rodina“ se objevila u možnosti "jiné" 2x (0,7 %). Další specifické zdroje informací zahrnovaly „Nevím, je to čaj“ 1x (0,4 %), „Z výběru v drogerii“ 1x (0,4 %), „Doporučení od masérky, která má obchod s bylinkami“ 1x (0,4 %), „V přírodní lékárně, od

*babičky*“ 1x (0,4 %) a „*Nejvíce od své maminky*“ 1x (0,4 %). Všechny údaje jsou shrnuty v Tabulce 7.

Tabulka 7 Zdroje informací o bylinných přípravcích

N = 276

<b>Vyberte z uvedených zdrojů, jak jste se dozvěděli o léčbě bylinnými přípravkami</b>	<b>Počet odpovědí</b>
Od známých/přátel	111x (40,2 %)
Z internetu	93x (33,7 %)
Z časopisu/knihy	33x (12 %)
Na doporučení lékaře	30x (11 %)
Studium*	2x (0,7 %)
„Rodina“	2x (0,7 %)
„Nevím, je to čaj“	1x (0,4 %)
„Z výběru v drogerii“	1x (0,4 %)
„Doporučila mi je masérka, která má obchod s bylinkami“	1x (0,4 %)
„V přírodní lékárně, od babičky“	1x (0,4 %)
„Nejvíce od své maminky“	1x (0,4 %)
<b>Celkem</b>	<b>276x (100 %)</b>

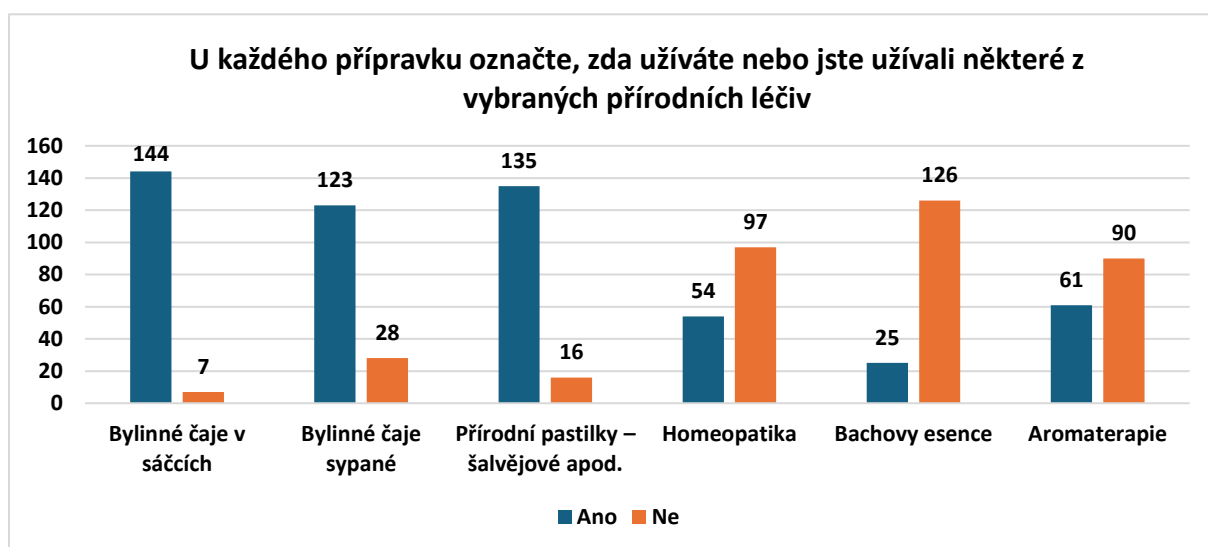
\*Doslovný přepis konkrétních odpovědí respondentů na otázku č. 1 v sekci 7 je k dispozici v Příloze 3.

**Sekce 7, otázka č. 2: U každého přípravku označte, zda užíváte nebo jste užívali některé z vybraných přírodních léčiv (Uzavřená otázka)**

Otázka byla formulována s cílem zjistit, jaké konkrétní druhy bylinných léčiv respondenti využívají k léčbě respiračních onemocnění. Respondenti měli možnost vybrat ze šesti nejčastěji užívaných přírodních přípravků a označit, zda je používají („Ano“) nebo

nepoužívají („Ne“). Bylinné čaje v sáčcích byly nejčastěji užívaným druhem bylinné léčby. 144 respondentů uvádělo, že tento druh léčby využívají, pouze 7 respondentů uvedlo, že ho nepoužívá. Sypané bylinné čaje byly také oblíbené, 123 respondentů uvedlo, že sypané čaje užívají, a 28 respondentů, jež označilo, že sypané čaje nevyužívá. Přírodní pastilky byly dalším populárním druhem léčby. 135 respondentů označilo, že pastilky užívají, a pouze 16 uvedlo možnost „ne“. Naopak s homeopatií mělo zkušenost jen 54 respondentů, zatímco 97 respondentů homeopatickou léčbu nevyužívá k léčbě ARI. Bachovy esence byly nejméně známým druhem léčby. S pouhými 25 respondenty uvádějícími, že Homeopatika využívají, a 126 respondentů uvádějících možnost „ne“. Aromaterapie byla také málo známým druhem léčby. 61 respondentů uvedlo možnost „ano“, zbylých 90 respondentů označilo „ne“, tedy že nemají s touto formou léčby zkušenosti nebo ji nevyužívají pro léčbě respiračních onemocnění. Výše uvedená data jsou zpracována v Grafu 10.

N = 151



Graf 10 Údaje, zda respondenti užívají/užívali vybraná přírodní léčiva na respirační onemocnění

**Sekce 7, otázka č. 3: Pokud používáte i jiné bylinné přírodní přípravky než vybrané v předchozí otázce (aspoň jeden uveďte)**

Respondenti měli možnost uvést další bylinné přírodní přípravky, kromě těch, které byly uvedeny v předchozí otázce. Celkem 34 respondentů využilo této možnosti a dohromady uvedli 39 různých přípravků (100 %). Mezi nejčastěji uváděné patřily různé masti, které byly zmiňovány 7x (17,9 %). Dále se ve výčtu objevovaly byliny, bylinné směsi a čaje celkem 9x (23,1 %). Mezi dalšími přípravky, které respondenti uváděli, byly rozmanité druhy sirupů 4x (10,3 %). 4x (10,3 %) se objevila odpověď „Ne“. Oleje byly zmíněny 2x (5,1 %), stejně tak



kapky 2x (5,1 %). Různé typy tinktury uvedli respondenti 2x (5,1 %) a likéry také 2x (5,1 %). Někteří respondenti také uvedli specifické přírodní přípravky, které nebylo možné zařadit do předchozích kategorií. Mezi tyto patřily „*Obklady*“ 1x (2,6 %), „*Chmel*“ 1x (2,6 %), „*Marihuana*“ 1x (2,6 %), „*Šalvějové pastilky*“ 1x (2,6 %), „*Česnek*“ 1x (2,6 %), „*Nic mě nenapadá*“ 1x (2,6 %) a konkrétní odpověď „*Nepoužívám jiné*“ 1x (2,6 %). Kompletní informace jsou uvedeny v Tabulce 8. Přepis konkrétních odpovědí respondentů jsou součástí Přílohy 2\*.

Tabulka 8 Konkrétní bylinné přípravky respondentů

N = 39

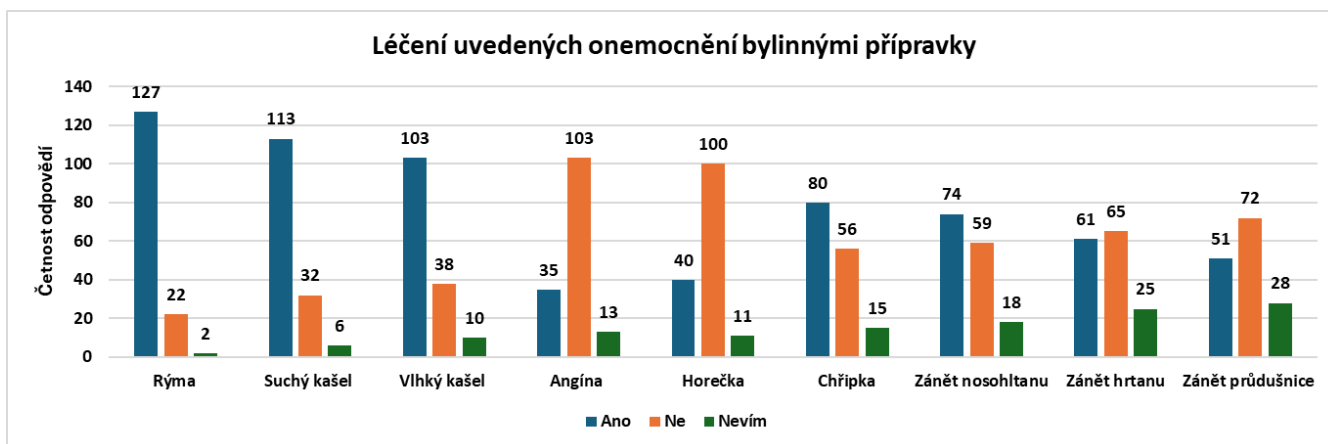
<b>Pokud používáte i jiné bylinné přírodní přípravky než vybrané v předchozí otázce, aspoň jeden uveďte.</b>	<b>Počet odpovědí</b>
Byliny, bylinné směsi a čaje*	9x (23,1 %)
Bylinné masti*	7x (17,9 %)
Sirupy*	4x (10,3 %)
Oleje*	2x (5,1 %)
Kapky*	2x (5,1 %)
Tinktury*	2x (5,1 %)
Likéry*	2x (5,1 %)
Ne*	4x (10,3 %)
„ <i>Obklady</i> “	1x (2,6 %)
„ <i>Chmel</i> “	1x (2,6 %)
„ <i>Marihuana</i> “	1x (2,6 %)
„ <i>Šalvějové pastilky</i> “	1x (2,6 %)
„ <i>Česnek</i> “	1x (2,6 %)
„ <i>Nic mě nenapadá</i> “	1x (2,6 %)

„Nepoužívám jiné“	1x (2,6 %)
<b>Celkem</b>	<b>39x (100 %)</b>

**Sekce 7, otázka č. 4: Vyberte z níže uvedených onemocnění, které léčíte bylinnými přípravky (čaje, solné výplachy, tinktury, homeopatika, bylinné pastilky) (Uzavřená otázka)**

V rámci výzkumu jsem se ptala respondentů na konkrétní respirační onemocnění, na která využívají bylinné přípravky. Celkem na tuto otázku odpovědělo 151 respondentů. Otázka obsahovala 9 různých respiračních onemocnění u kterých měli respondenti uvést, zda je léčí bylinnými přípravky nebo ne. Nejčastěji respondenti využívají bylinné přípravky k léčbě rýmy. Ze 151 respondentů bylo 127 odpovědí „ano“, 22 odpovědí „ne“ a 2 odpovědi „nevím“. Druhým nejčastěji léčeným onemocněním byl suchý kašel, u kterého bylo 113x uvedeno „ano“, 32x „ne“ a 6x byla uvedena možnost „nevím“. Vlhký kašel byl třetím nejčastěji léčeným onemocněním. Respondenti uvedli 103x „ano“, 38x označili možnost „ne“ a 10x „nevím“. Další onemocnění, která respondenti léčili bylinnými přípravky, zahrnovala chřipku, u které dotazovaní uvedli 80x „ano“, 56x odpověď „ne“ a 15x možnost „nevím“. Zánět nosohltanu byl léčen bylinnými preparáty byl označen 74x odpovědí „ano“, zatímco 59x byla uvedena možnost „ne“ a 18x bylo označeno „nevím“. Naopak angínu, horečku, zánět hrtanu a zánět průdušnice respondenti převážně neléčili bylinnými přípravky. Například angínu respondenti léčili bylinami pouze v 35 případech, možnost „ne“ uvedli respondenti 103x. Možnost „nevím“ byla uvedena 15x . Pro léčbu horečky bylo bylinné léčení voleno pouze ve 40 případech, zatímco 100 respondentů odpovědělo „ne“ a 11 uvedlo „nevím“. Z Grafu 11 je možné zjistit podrobnější informace ohledně odpovědí respondentů na otázku týkající se léčby respiračních onemocnění bylinnými přípravky. Kompletní informace jsou znázorněny v Grafu 11.

N = 151



Graf 11 Léčení uvedených respiračních onemocnění bylinnými přípravky

**Sekce 7, otázka č. 5: Používáte při léčbě rýmy některé z uvedených možností? (Je možné uvést více možností)**

V následujících 8 otázkách bylo respondentům položeno několik otázek ohledně specifických bylinných přípravků, které se používají k léčbě respiračních onemocnění. Každá otázka obsahovala výběr z různých metod nebo bylinných přípravků, které jsou běžně užívány při léčbě akutních respiračních infekcí. V rámci respondentů byla zvláštní pozornost věnována otázce č. 5, sekce 7, která se zaměřovala na léčbu rýmy. Otázka byla sestavená tak, aby respondenti označili možnosti léčby, kterou běžně používají, nebo napsali do kategorie „jiné“ další účinné bylinné přípravky se kterými mají zkušenost. Na tuto otázku odpovědělo celkem 151 respondentů a dohromady uvedli 294 odpovědi. Nejčastěji označovanou možností byly „bylinné čaje“, jež byly označeny 120x (40,8 %), dále byly uvedeny „Inhalace bylin a aromaterapie“ 80x (27,2 %). „Výplach solným roztokem“ uvedli respondenti 75x (25,5 %). 15x (5,1 %) byla respondenty označena možnost, že bylinné přípravky na léčbu rýmy nepoužívají. Na základě získaných údajů jsem vytvořila 1 kategorii: „Čaje“, která obsahovala 2 odpovědi zapsané v příloze 2. Celkem 2 respondenti využili možnost „Jiné“ a poskytli následující informace: „Přidávám čaj (i ovocný) při silné rýmě k farmaceutickým lékům“ 1 (0,3 %), „Zázvorový čaj“ 1 (0,3 %), „konzumace zázvoru a česneku :)“ 1 (0,3 %) a „Kapky do nosu z lékárny při ucpaném nose“ 1 (0,3 %). Veškeré informace jsou uvedeny v Tabulce 9.

Tabulka 9 Konkrétní bylinné přípravky na léčbu rýmy

N = 294

<b>Používáte při léčbě rýmy některé z uvedených možností?</b>	<b>Počet odpovědí</b>
Inhalace bylin, aromaterapie	80x (27,2 %)
Bylinné čaje (máta, šalvěj apod.)	120x (40,8 %)
Výplach solným roztokem	75x (25,5 %)
Bylinné přípravky neužívám	15x (5,1 %)
Čaje*	2x (0,6 %)
„Při silné rýmě k farmaceutickým přidám čaj (i ovocný)“	1x (0,3 %)
„Zázvorový čaj“	1x (0,3 %)
„konzumace zázvoru a česneku :)“	1x (0,3 %)
„Kapky do nosu z lékárny při ucpaném nose“	1x (0,3 %)
<b>Celkem</b>	<b>294x (100 %)</b>

**Sekce 7, otázka č. 6: Používáte při léčbě suchého/vlhkého kašle některé z uvedených možností? (Je možné uvést více možností)**

Otázka č. 6 se týkala léčby suchého/vlhkého kašle a zmiňovala přírodní přípravky jako cibulovou šťávu, tymiánový čaj a jitrocelový sirup. Cílem bylo zjistit, jak jsou tyto přípravky oblíbené mezi respondenty. Průzkum získal 222 odpovědí od 151 respondentů. Jitrocelový sirup byl označen 99x (45 %), což z něj učinilo nejoblíbenějším přírodním přípravkem, který respondenti užívají na léčbu kašle. Cibulová šťáva následovala s četností 69x (31,1 %). Tymiánový čaj měl menší zastoupení, byl označený pouze 21x (9,5 %). Stejný počet respondentů, zvolilo 21x (9,5 %), že nepoužívají žádné bylinné přípravky. U možnosti "jiné" se objevilo několik odpovědí, nejpočetnější byla zmínka o "různých typech čajů" 9x (4,1 %), uvedených v Příloze 2 ve stejnojmenné kategorii. Mezi další specifické odpovědi respondentů patřily: „Pastilky“ 1x (0,5 %), „Psí sádlo, čínské náplasti“ 1x (0,5 %) a „Nic“ 1x (0,5 %). Kompletní informace jsou uvedeny v Tabulce 10.

*Tabulka 10 Konkrétní bylinné přípravky na léčbu suchého/vlhkého kašle*

N = 222

<b>Používáte při léčbě suchého/vlhkého kašle některé z uvedených možností?</b>	<b>Počet odpovědí</b>
Cibulová šťáva	69x (31,1 %)
Tymiánový čaj	21x (9,5 %)
Jitrocelový sirup	99x (45 %)
Bylinné přípravky neužívám	21x (9,5 %)
Různé typy čajů*	9x (4,1 %)
„Pastilky“	1x (0,5 %)
„Pší sádlo, čínské náplasti“	1x (0,5 %)
„Nic“	1x (0,5 %)
<b>Celkem</b>	<b>222x (100 %)</b>

\*Doslovný přepis konkrétních odpovědí respondentů na otázku č. 6 dotazníkového šetření je součástí Přílohy 2.

**Sekce 7, otázka č. 7: Používáte při léčbě angíny některé z uvedených možností? (Je možné uvést více možností)**

V následující otázce jsem se respondentů ptala, jakým způsobem léčí angínu. Na výběr měli 3 možnosti, mezi které jsem uvedla následující možnosti, ze kterých mohli respondenti vybírat, zda je používají při léčbě nebo ne. Průzkum získal celkem 175 odpovědí od 151 respondentů. „Kloktání vodou se solí (mořskou) bylo uvedeno 65x (37,1 %),“ což využil relativně vysoký počet respondentů. Bohužel, četnost možnosti „Bylinné přípravky neužívám“ byla uvedena 66x (37,7 %), tedy, že respondenti na léčbu angíny bylinné přípravky tolik nevyužívají jako u jiných typů respiračních onemocnění. S cibulovým čajem mělo zkušenost jen málo respondentů, odpověď byla uvedena 25x (14,3 %). V této otázce pravděpodobně došlo k chybě při vyplňování online dotazníkového šetření, jelikož byla v možnosti „jiné“ zaznamenána prázdná kolonka, kterou jsem nazvala „Bez odpovědi“ 1x (0,6 %). Některé konkrétní odpovědi respondentů jsem kategorizovala do příslušných skupin. Přepis těchto odpovědí je součástí Přílohy 2. Mezi uvedené kategorie patřily: „Nic“ uvedena 2x (1,1 %), dále kategorie „Antibiotika“ 2x (1,1 %), „Angína nebyla nikdy/dlouho přítomná“ 3x (1,7 %) a kategorie „Čaje“ 2x (1,1 %). Další konkrétní odpovědi byly uvedeny pouze jednou: „Sirupy,

*zábaly krku, Vincentka“ 1x (0,6 %), „priznicův zábal“ 1x (0,6 %), „česnek“ 1x (0,6 %), „Bohužel mi nic nezabírá“ 1x (0,6 %) a odpověď „pastilky“ 1x (0,6 %). Informace získaná z dotazníkového šetření jsou znázorněna v Tabulce 11.*

*Tabulka 11 Konkrétní bylinné přípravky na léčbu angíny*

N = 175

<b>Používáte při léčbě angíny některé z uvedených možností?</b>	<b>Počet odpovědí</b>
Kloktání vodou se solí (mořskou)	65x (37,1 %)
Konopný čaj (cbd)	4x (2,3 %)
Cibulový čaj	25x (14,3 %)
Bylinné přípravky neužívám	66x (37,7 %)
Bez odpovědi	1x (0,6 %)
Nic*	2x (1,1 %)
Antibiotika*	2x (1,1 %)
Angína nebyla nikdy/dlouho přítomná*	3x (1,7 %)
Čaje*	2x (1,1 %)
<i>„Sirupy, zábaly krku, Vincentka“</i>	1x (0,6 %)
<i>„priznicův zábal“</i>	1x (0,6 %)
<i>„ česnek“</i>	1x (0,6 %)
<i>„Bohužel mi nic nezabírá“</i>	1x (0,6 %)
<i>„ pastilky“</i>	1x (0,6 %)
<b>Celkem</b>	<b>175x (100 %)</b>

\*Doslovný přepis konkrétních odpovědí respondentů na otázku č. 7 dotazníkového šetření je součástí Přílohy 2.

**Sekce 7, otázka č. 8: Používáte při léčbě chřipky některé z uvedených možností? (Je možné uvést více možností)**

Chřipka patří mezi nejběžnější respirační onemocnění, se kterým se během zimního období můžeme setkat. V této otázce jsem chtěla vědět jakou formou toto onemocnění respondenti léčí. Zda dávají přednost přírodním přípravkům nebo farmaceutickým léčivům. Šetření získalo 233 odpovědí od 151 respondentů. Nejčteněji označená možnost 93x (40 %) byla „doplnění vitamínu C – Šípkový čaj“. Druhou početnou možností byla „vincentka“, která byla uvedena 60x (25,6 %). „Sirup/čaj z Echinacei respondenti označili 40x (17,2 %) a 27x (11,6 %) byla uvedena možnost „bylinné přípravky neužívám“. V této otázce stejně jako v otázce výše uvedené došlo k chybě při vyplňování online dotazníkového šetření, jelikož byla v možnosti „jiné“ zaznamenána prázdná kolonka, kterou jsem opět nazvala „Bez odpovědi“ 1x (0,4 %). Na základě odpovědí jsem vytvořila kategorii „Čaje“, která obsahovala informace o čajích, které respondenti užívají při léčbě chřipky. Odpověď byla uvedena celkem 7x (3 %). Respondenti do možnosti „jiné“ také uvedli následující výpovědi: „Ibalgin, Paralen, nosní sprej, ...“ 1x (0,4 %), „Pastilky“ 1x (0,4 %), „Sirupy cibule, česnek, med“ 1x (0,4 %) „Rakytník“ 1x (0,4 %), „citron a med“ 1x (0,4 %) Kompletní informace jsou uvedeny v Tabulce 12.

Tabulka 12 Konkrétní bylinné přípravky na léčbu chřipky

N = 233

<b>Používáte při léčbě chřipky některé z uvedených možností?</b>	<b>Počet odpovědí</b>
Vincentka	60x (25,6 %)
Sirup/čaj z Echinacei	40x (17,2 %)
Doplnění vitamínu C – Šípkový čaj	93x (40 %)
Bylinné přípravky neužívám	27x (11,6 %)
Bez odpovědi	1x (0,4 %)
Čaje*	7x (3 %)

„Ibalgin, Paralen, nosní sprej, ...“	1x (0,4 %)
„Pastilky“	1x (0,4 %)
„Sirupy cibule, česnek, med“	1x (0,4 %)
„Rakytník“	1x (0,4 %)
„citron a med“	1x (0,4 %)
<b>Celkem</b>	<b>233 (100 %)</b>

\*Doslovný přepis konkrétních odpovědí respondentů na otázku č. 8 dotazníkového šetření je součástí Přílohy 2.

**Sekce 7, otázka č. 9: Používáte při léčbě zánětu nosohltanu některé z uvedených možností? (Je možné uvést více možností)**

Otázka zaměřená na léčbu zánětu nosohltanu byla jednou s velice zajímavými výsledky šetření. Celkem jsem u otázky od respondentů získala 201 odpovědí. Nejvyužívanějším nabízeným bylinným přípravkem na léčbu zánětu nosohltanu byl „zázvorový čaj“ s četností označení 93x (46,3 %). Respondenti také výrazně reagovali na možnost „inhalace bylinek“, která byla uvedena 54x (26,9 %). Bylinné přípravky na zánět nosohltanu bylo označeno 37x (18,4 %) a pouze 8x (4 %) respondenti uvedli, že při léčbě užívají rakytníkovou tinkturu. Netuším, z jakého důvodu se tak stalo, ovšem tato otázka stejně jako v otázkách výše uvedených došlo k chybě při vyplňování online dotazníkového šetření. V možnosti „jiné“ byla zaznamenána prázdná kolonka, kterou jsem opět nazvala „Bez odpovědi“ 1x (0,5 %). Konkrétní odpovědi jsem nemohla zahrnout do kategorií, jelikož je každá odlišná, a proto jsou výpovědi uvedeny přesně podle respondentů v tabulce: „Mléko s fenyklem, cibulí a medem“ 1x (0,5 %), „Nic“ 1x (0,5 %), „nevím, nezažila jsem zatím“ 1x (0,5 %), „léky“ 1x (0,5 %), „Používám náplasti jing jang“ 1x (0,5 %), „suplementy jako vitamin C + betaglukany Zinzino“ 1x (0,5 %), „Citron, med“ 1x (0,5 %), „Čaje ze sušených bylin“ 1x (0,5 %). Souhrn všech informací je uveden v Tabulce 13.

Tabulka 13 Konkrétní bylinné přípravky na léčbu zánětu nosohltanu

N = 201



<b>Používáte při léčbě zánětu nosohltanu některé z uvedených možností?</b>	<b>Počet odpovědí</b>
Rakytčíková tinktura	8x (4 %)
Zázvorový čaj	93x (46,3 %)
Inhalace bylinek	54x (26,9 %)
Bylinné přípravky neužívám	37x (18,4 %)
Bez odpovědi	1x (0,5 %)
„Mléko s fenyklem, cibulí a medem“	1x (0,5 %)
„Nic“	1x (0,5 %)
„nevím, nezažila jsem zatím“	1x (0,5 %)
„léky“	1x (0,5 %)
„Používám náplasti jing jang“	1x (0,5 %)
„suplementy jako vitamin C + betaglukany Zinzino“	1x (0,5 %)
„Citron, med“	1x (0,5 %)
„Čaje ze sušených bylin“	1x (0,5 %)
<b>Celkem</b>	<b>201 (100 %)</b>

**Sekce 7, otázka č. 10: Používáte při léčbě horečky některé z uvedených možností? (Je možné uvést více možností)**

Snižování teploty nebo horečky je častým způsobem léčby příznaků nějaké nemoci. Zvýšená teplota může pomoci aktivovat imunitní systém efektivněji, je tedy dobré teplotu spíš podpořit. Pokud však horečka ohrožuje zdraví, je vhodné snížit teplotu. Prozkoumala jsem, jaké zkušenosti nebo metody léčby/snižování horečky respondenti využívají ve svém každodenním životě. Z celkového počtu 196 odpovědí (100 %) uvádělo 86 respondentů (43,8 %) snižování horečky pomocí obkladů. 51 respondentů (26 %) uvedlo, že bylinné přípravky nepoužívají. V průzkumu byl více upřednostňován čaj z meduňky lékařské, který byl označen 32x (16,3 %), než čaj z květů bezu černého (podporuje zvýšení teploty), byl respondenty uveden 17x (8,7 %). Respondenti také zmínili různé druhy čajů 2x (1 %), léky 4x (2 %) a

masti/oleje celkem 2x (1 %). Proto jsem výše uvedené možnosti rozdělila do příslušných kategorií pro snadnější orientaci. Mezi konkrétní odpovědi, u možnosti „jiné“ uvedené v tabulce, patřily: „homeopatika“ 1x (0,5 %) a „Lékaře“ 1x (0,5 %). Odpovědi příslušných kategorií jsou uvedeny v Příloze 2. Veškerá data jsou dostupná v Tabulce 14.

Tabulka 14 Konkrétní bylinné přípravky na léčbu horečky

N = 196

<b>Používáte při léčbě horečky některé z uvedených možností?</b>	<b>Počet odpovědí</b>
Obklady	86x (43,8 %)
Čaj z meduňky lékařské	32x (16,3 %)
Čaj z květů bezu černého	17x (8,7 %)
Bylinné přípravky neužívám	51x (26 %)
Čaje*	2x (1 %)
Léky*	4x (2 %)
Masti/oleje*	2x (1 %)
„homeopatika“	1x (0,5 %)
„Lékaře“	1x (0,5 %)
<b>Celkem</b>	<b>196 (100 %)</b>

\*Doslovný přepis konkrétních odpovědí respondentů na otázku č. 10 dotazníkového šetření je součástí Přílohy 2.

**Sekce 7, otázka č. 11: Používáte při léčbě zánětu hrtanu (laryngitida) některé z uvedených možností? (Je možné uvést více možností)**

Dále jsem chtěla od respondentů zjistit jejich zkušenosti s léčbou zánětu hrtanu (laryngitida). Celkem jsem získala 183 odpovědi v nichž byly zajímavé konkrétní odpovědi. Z uvedených možností se respondenti nejvíce setkali s léčbou laryngitidy pomocí „pastilek z islandského lišejníku“ 57x (31,2 %). Druhou vysokou četnost získala možnost „bylinné přípravky

neužívám“ 54x (30 %). „Šalvějový čaj“ respondenti uvedli celkem 44x (24 %) a „odvar z bylinek“ byl dotazovanými označen 19x (10,4 %). Na základě informací plynoucích z konkrétních výpovědí respondentů jsem vytvořila 2 kategorie: „Čaje“ uvedené 2x (1,1 %) a „Bez zkušenosti s nemocí“ 2x (1,1 %). Další výpovědi jsem doslovně uvedla do Tabulky 15: „Nevím“ 1x (0,5 %), „Nic“ 1x (0,5 %), „jiné pastilky“ 1x (0,5 %), „salvejove tablety“ 1x (0,5 %), „inhalace“ 1x (0,5 %). Informace jsou dostupné v Tabulka 15.

Tabulka 15 Konkrétní bylinné přípravky na léčbu zánětu hrtanu

N = 183

<b>Používáte při léčbě zánětu hrtanu (laryngitida) některé z uvedených možností?</b>	<b>Počet odpovědí</b>
Odvar z bylinek (hřebíček)	19x (10,4 %)
Šalvějový čaj	44x (24 %)
Pastilky s islandským lišejníkem	57x (31,2 %)
Bylinné přípravky neužívám	54x (30 %)
Čaje*	2x (1,1 %)
Bez zkušenosti s nemocí*	2x (1,1 %)
„Nevím“	1x (0,5 %)
„Nic“	1x (0,5 %)
„jiné pastilky“	1x (0,5 %)
„salvejove tablety“	1x (0,5 %)
„inhalace“	1x (0,5 %)
<b>Celkem</b>	<b>183 (100 %)</b>

\*Doslovný přepis konkrétních odpovědí respondentů na otázku č. 11 dotazníkového šetření je součástí Přílohy 2.

**Sekce 7, otázka č. 12: Používáte při léčbě zánětu průdušek některé z uvedených možností? (Je možné uvést více možností)**

V rámci průzkumu jsem se zaměřila na zkušenosti respondentů s léčbou zánětu průdušek. Od respondentů jsem celkem získala 203 odpovědí, ve kterých objevily následující informace. Nejčetněji respondenti označili možnost „bylinné přípravky neužívám“, celkem 60x (30 %). Druhou nejpočetnější vybranou možností byla „cibulová šťáva“, která byla označena 46x (22,7 %). Třetí často uváděnou možností byla „inhalace (výluh z heřmánku)“ s četností 45x (22,2 %). „Čaj z mateřídoušky“ byl zmíněn 40x (20 %). Respondenti u možnosti „jiné“ uváděli hlavně „Čaje/bylinky“, které byly zmíněny 5x (2,5 %) dále „Léky/masti“ 4x (1,9 %), a "Bez zkušenosti s nemocí" 2x (0,9 %). Výše uvedené informace jsou rozděleny do kategorií, kterou jsou součástí Přílohy 2. Pouze jeden respondent v možnosti „jiné“ uvedl: „Lékaře“ 1x (0,5 %). Detailní informace jsou dostupné v Tabulce 16.

*Tabulka 16 Konkrétní bylinné přípravky na léčbu zánětu průdušek*

N = 203

<b>Používáte při léčbě zánětu průdušek některé z uvedených možností?</b>	<b>Počet odpovědí</b>
Inhalace (výluh z heřmánku)	45x (22,2 %)
Cibulová šťáva	46x (22,7 %)
Čaj z mateřídoušky	40x (20 %)
Bylinné přípravky neužívám	60x (30 %)
Čaje/bylinky*	5x (2,5 %)
Bez zkušenosti s nemocí*	2x (0,9 %)
Léky/masti*	4x (1,9 %)
„Lékaře“	1x (0,5 %)
<b>Celkem</b>	<b>203x (100 %)</b>

\*Doslovný přepis konkrétních odpovědí respondentů na otázku č. 12 dotazníkového šetření je součástí Přílohy 2.

## 2.5 Vyhodnocení cílů práce, diskuse, komparace dat a doporučení pro praxi

### Vyhodnocení cílů

**Dílčí cíl 1:** Zjistit, jaké jsou nejčastější zdroje, které respondentům poskytly informace o léčbě pomocí metod AM.

**Dílčí výzkumná otázka 1:** Jaké jsou nejčastější zdroje, které respondentům poskytly informace o léčbě pomocí metod AM?

Dílčí cíl 1 byl zaměřený na nejčastější informační zdroje, které respondentům poskytli informace o léčbě pomocí metod Alternativní medicíny. U otázky č. 1 sekce 2, která se tímto zabývala, patřilo mezi nejčastěji uvedené informační zdroje AM „Z internetu“ (32,9 %), „Od známých přátel“ (25,5 %), „Z médií (podcast, televize, rozhlas)“ (23,2 %). Co se týče nejčtenějších odpovědí u otázky 1 sekce 7, zaměřující se na zdroje ohledně bylinných přípravků, byla nejvíce označována odpověď „Od známých“ (40,2 %), dále „Z internetu“ (33,7 %) a „Z časopisu/knihy“ (12 %). Nejčtenější odpovědi na tyto otázky jsou v Tabulce 17.

*Tabulka 17 Nejčtenější informační zdroje*

Otázka z dotazníkového šetření	Nejčastěji uváděné zdroje
Sekce 1, otázka č. 4	Internet
Sekce 7, otázka č. 1	Od známých/přátel

**Vyhodnocení dílčího cíle 1:** Obecně nejčastějším zdrojem informací ohledně AM byl u respondentů internet. Z informačních zdrojů ohledně bylinných přípravků poté zvolili respondenti nejčastěji zdroj známí nebo přátelé.

Dílčí cíl 1 byl dosažen, dílčí výzkumná otázka byla zodpovězena.

**Dílčí cíl 2:** Zjistit, jak nejčastěji respondenti hodnotí efektivitu metod AM a jsou – li ochotní vyzkoušet tyto metody při poskytnutí kvalitních informačních zdrojů.

**Dílčí výzkumná otázka 2:** Jak respondenti nejčastěji hodnotí efektivitu metod a jsou ochotni vyzkoušet tyto metody při poskytnutí kvalitních informačních zdrojů.

Zajímalo mě, jak se respondenti staví k účinnosti metod AM a zda by chtěli metod Alternativní medicíny vyzkoušet, pokud by se nich dozvěděli více informací. K vyhodnocení jsem použila otázku č. 2 ze sekce 2, společně s otázkou č. 1 ze sekce 3 a otázkou č. 4 ze sekce 5. Ze škály u otázky 2, sekce 2, která obsahovala 5 bodů, byl nejvíce označen bod 3 – čili neutrální postoj respondentů k účinnosti AM 79x (50,6 %), zatímco i otázky č. 1, sekce 3 byla nejvyšší četnost škály odpovědí zaznamenána u bodu 5 – „Určitě ano“ 71x (41,8 %). Na výše popsané otázku navazuje další otázka dotazníkového šetření, a to otázka č. 4, sekce 5, která byla zaměřena na názor respondentů, tedy zda by využili některou z metod AM, pokud by se osvědčily její účinky. Nejvyšší četnost měla možnost „Určitě ano“ (84,2 %). Nejčtenější odpovědi na tyto otázky jsou v Tabulce 18.

*Tabulka 18 Postoje respondentů k účinnosti, zkušenostem a možnosti využití AM*

Otázka	Název otázky	Nejčtenější hodnocení
<b>Sekce 2, otázka č. 2</b>	Škála účinnosti	Neutrální (50,6 %)
<b>Sekce 3, otázka č. 1</b>	Škála ochoty zjistit více informací a vyzkoušet metody AM	Určitě ano (41,8 %)
<b>Sekce 5, otázka č. 4</b>	Opětovné využití metod po předchozí osvědčeném účinku	Určitě ano (84,2 %)

**Vyhodnocení dílčího cíle 2:** Respondenti hodnotí efektivitu metod AM neutrálně. Ovšem ochota respondentů vyzkoušet metody AM při poskytnutí kvalitních informačních zdrojů byla pozitivní. Celkem 71 respondentů uvedlo, že by metody po bližším seznámení vyzkoušeli. Pokud by se účinek léčby AM na respirační onemocnění osvědčil, byly by respondenti ochotni využít danou léčbu opětovně.

Dílčí cíl 2 byl dosažen, dílčí výzkumná otázka byla zodpovězena.

**Dílčí cíl 3:** Zjistit nejčastější důvod neužívání bylinných přípravků u respondentů bez předchozí zkušenosti, dále zda a za jakých okolností by je tyto respondenti využili.

**Dílčí výzkumná otázka 3:** Jaký je nejčastější důvod neužívání bylinných přípravků u respondentů bez předchozí zkušenosti. Využili by je někdy a za jakých okolností?

Cílem výzkumné otázky 3 bylo zjistit nejčastější důvod neužívání bylinných přípravků u respondentů bez předchozí zkušenosti, dále zda a za jakých okolností by je tyto respondenti využili při léčbě respiračních onemocnění. S vyhodnocením se pojila otázka č. 2 ze sekce 5 „Vyberte z vybraných možností, proč bylinné přípravky neužíváte“, která se zaměřila pouze na respondenty bez zkušeností s bylinnými přípravky. Ze nabízených možností byla nejčastěji odznačována „Náročná příprava“ 8x (33,3 %), druhou nejčastější odpovědí byl „Placebo efekt“ 5x (20,8 %), dále 4x (16,6 %) „Dlouhá doba nástupu“.

Poté v otázce č. 1 sekce 5 jsem se těchto respondentů ptala, zda vůbec chtěli bylinné přípravky vyzkoušet. Většina respondentů odpověděla „Ano“ 11x (61,1 %), odpověď „Ne“ byla zaznamenána 7x (38,9 %). Respondenti dále u otázky číslo 4 sekce 5 uvedli, že by metody AM i bylinné přípravky využili opětovně, pokud by se jejich účinek osvědčil – odpověď byla uvedena 16x (84,2 %). Nejčastější odpovědi na tyto otázky jsou v Tabulce 19.

Tabulka 19 Nejčastější důvod neužívání bylinných přípravků

Otázka	Název otázky	Nejčastější odpověď	Četnost
Sekce 5, otázka č. 2	Vyberte z vybraných možností, proč bylinné přípravky neužíváte.	Náročná příprava	8x (33,3 %)
Sekce 5, otázka č. 1	Chtěli byste vyzkoušet bylinné přípravky?	Ano	11x (61,1 %)
Sekce 5, otázka č. 4	Pokud byste metody AM vyzkoušeli a jejich účinek by se osvědčil, využili byste metody opětovně?	Ano	16x (84,2 %)

**Vyhodnocení dílčího cíle 3:** Nejčastějším důvodem, proč respondenti, kteří nemají s bylinnými přípravky žádnou zkušenost, nepoužívají bylinné přípravky na respirační onemocnění, je jejich náročná příprava. Tito respondenti by ale přípravky na léčbu vyzkoušeli, a pokud by se jejich účinky osvědčili, jsou ochotní přípravky a jiné metody AM opětovně využít.

Dílčí cíl 3 byl dosažen, dílčí výzkumná otázka byla zodpovězena.

**Dílčí cíl 4:** Zjistit, jaké typy bylinných přípravků respondenti využívají u vybraných respiračních onemocnění nejvíce.

**Dílčí výzkumná otázka 4:** Jaké typy bylinných přípravků respondenti využívají u vybraných respiračních onemocnění nejvíce?

S vyhodnocením dílčího cíle 4 přímo souvisely otázky: č. 5, otázka č. 7, otázka č. 8, otázka č. 9, otázka č. 12 ze Sekce 7. Tedy otázky zjišťující, jaké bylinné přípravky užívají respondenti nejvíce a nejméně. Odpovědi respondentů pak ukázaly, jaké přípravky využívají na vybraná respirační onemocnění nejčastěji. U onemocnění rýma byla nejčtenější označená odpověď „Bylinné čaje“, celkem 120x (40,8 %). Při léčbě angíny, respondenti uvedli nejčastěji možnost „Kloktání vody se solí“ 65x (37,1 %). Respondenty nejvíce využívaná přírodní pomoc u léčby chřipky byla „Doplnění vitamínu C – šípkový čaj“ 93x (40 %). Zánět nosohltanu léčilo nejvíce respondentů pomocí „Zázvorového čaje“ 93x (46,3 %). Poslední vybrané respirační onemocnění byl zánět průdušek, který respondenti léčili nejvíce „Cibulovou šťávou“ 46x (22,7 %).

U nejčtenějších odpovědí se z bylinných přípravků sešli ve 3 případech různé typy čajů, pouze jednou šťáva z cibule a kloktání soli. Nejčtenější odpovědi na tyto otázky jsou v Tabulce 20.



Tabulka 20 Nejčastěji využívané bylinné přípravky

Respirační onemocnění	Nejvíce označená možnost	Počet odpovědí
Rýma	Bylinné čaje	120x (40,8 %)
Angína	Kloktání vodou se solí	65x (37,1 %)
Chřipka	Doplnění vitamínu C – šípkový čaj	93x (40 %)
Zánět nosohltanu	Zázvorový čaj	93x (46,3 %)
Zánět průdušnice	Cibulová šťáva	46x (22,7 %)

**Vyhodnocení dílčího díle 4:** U vybraných respiračních onemocnění využívají respondenti nejvíce bylinné čaje různých druhů u léčby rýmy, chřipky a zánětu nosohltanu. Angínu respondenti nejvíce léčí kloktáním vody se solným roztokem (mořská sůl) a zánět průdušek nejvíce cibulovou šťávou.

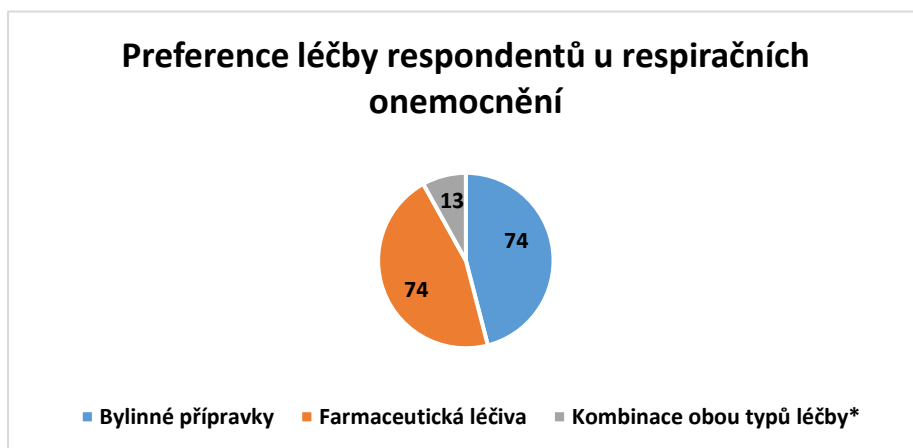
Dílčí cíl 4 byl dosažen, dílčí výzkumná otázka byla zodpovězena.

**Dílčí cíl 5:** Zjistit, jaká je preference léčby respiračních onemocnění u respondentů.

**Dílčí výzkumná otázka 5:** Jaká je preference léčby respiračních onemocnění u respondentů?

Na řešení dílčí výzkumné otázky č. 5 je možné najít odpověď v následujících třech otázkách: Sekce 4, otázka č. 1, dále Sekce 6, otázka č. 1, a Sekce 7, otázka č. 3. Respondenti měli v rámci dvou otevřených otázek možnost napsat bylinné/přírodní přípravky, které používají na léčbu respiračních onemocnění. Mezi užívanými přípravky se nejčastěji vyskytla odpověď „Byliny, koření\*“ 99x (37,8 %), dále se jednalo o „Čaje, bylinné směsi\*“ 63x (24 %) a „Pastilky\*“ 21x (8 %). U otázky č. 3, sekce 7 se mezi nejčtetnější kategorií po vzoru konkrétních odpovědí respondentů, řadily odpovědi: „Byliny, bylinné směsi a čaje\*“ 9x (23,1 %), „Bylinné masti\*“ 7x (17,9 %) a „Sirupy\*“ 4x (10,3 %).

U otázky č. 1 ze sekce 4. byly odpovědi respondentů na preferenci bylinných nebo farmaceutických přípravků označeny shodně. Respondenti volili možnost „Bylinné přípravky“ 74x (43,8 %), stejně tak i 74x (43,8 %) možnost „Farmaceutická léčiva. U možnosti „Jiné“ uváděli respondenti nejvíce, že obě formy léčení u respiračních onemocnění kombinují\* 13x (7,7 %). Nejčtenější odpovědi na tyto otázky jsou v Tabulce 21. Preferenci léčby respiračních onemocnění znázorňuje Graf 12 .



Graf 12 Preference léčby u respondentů

Tabulka 21 Preference bylinných přípravků respondenty

Sekce 6, otázka č. 1	Četnost odpovědí	Sekce 7, otázka č. 3	Četnost odpovědí
Byliny, koření*	99x (37,8 %)	Byliny, bylinné směsi a čaje*	9x (23,1 %)
Čaje, bylinné směsi*	63x (24 %)	Bylinné masti*	7x (17,9 %)
Pastilky *	21x (8 %)	Sirupy*	4x (10,3 %)
Zázvor, cibule, česnek*	20x (7,6 %)	Oleje, kapky, tinktury*	2x (5,1 %)

**Vyhodnocení dílčího cíle 5:** Obecně nebylo možné vyjádřit preferenci léčby ARI, protože oba uvedené typy léčby, "Bylinné přípravky" a "Farmaceutická léčiva", měly stejné zastoupení – každý 74x (43,8 %). Respondenti sami v možnosti „Jiné“ uvedli, že kombinují oba typy léčby dohromady. Ovšem z otevřených otázek v dotazníkovém šetření plyne, že respondenti u bylinných přípravků více preferují Byliny, koření, různé druhy bylinných směsí a čaje.

Dílčí cíl 5 byl dosažen, dílčí výzkumná otázka byla zodpovězena.

**Hlavní cíl dotazníkového šetření:** Hlavním cílem dotazníkového šetření je zjistit zkušenosti respondentů s Alternativní medicínou.

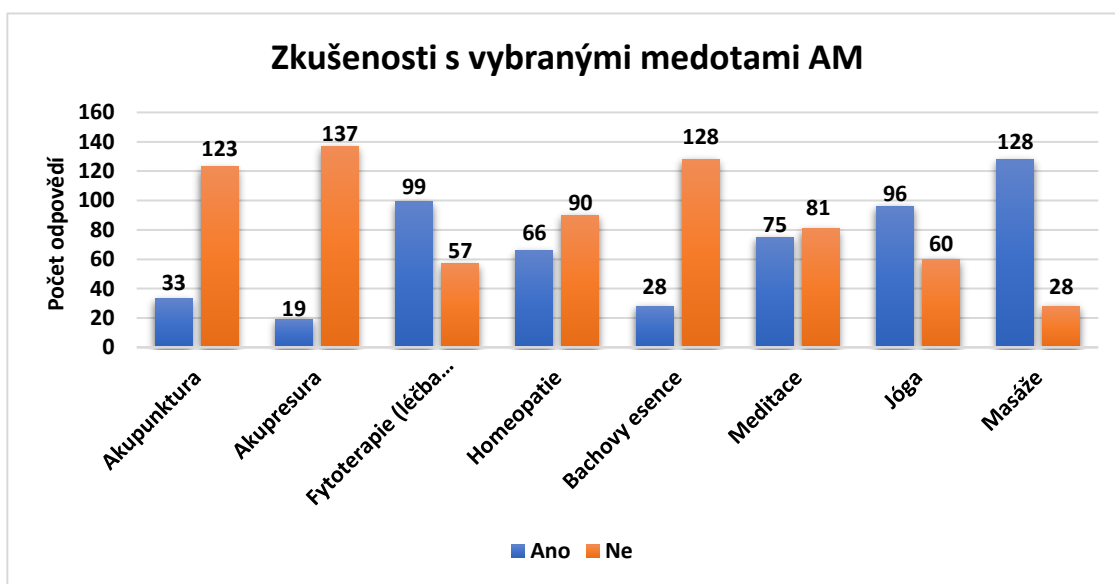
**Hlavní výzkumná otázka:** Jaké jsou zkušenosti respondentů s Alternativní medicínou?

Hlavním cílem celé bakalářské práce bylo zjistit, jaké jsou zkušenosti respondentů s Alternativní medicínou. Pro sběr dat jsem vytvořila on-line dotazníkové šetření s příslušnými otázkami týkající se AM a bylinných přípravků. K vyhodnocení hlavního cíle jsem použila otázku č. 4 ze sekce 1, dále otázku č. 2 a otázku č. 3 ze sekce 2. Poté otázku č.1 a č. 2 ze sekce 4, dále otázku č. 1 ze sekce 6 a také otázku č. 2 a otázku č. 3 ze sekce 7.

První otázkou k vyhodnocení hlavního cíle bylo, zda respondenti vůbec znají pojem „Alternativní medicína“. Respondenti jednoduše odpovídali na základě možností „Ano“ nebo „Ne“, zda se s pojmem „Alternativní medicína“ někdy setkali a celkem 156 (91,8 %) jich uvedlo, že už se s pojmem alternativní medicína setkali. Další otázkou (otázka č. 2, Sekce 2) týkající se Alternativní medicíny, byl názor respondentů na účinnost metod AM. Respondenti hodnotili účinnost na škále od 1 – neúčinná po 5 – účinná a výsledkem byl bod 3 (neutrální hodnocení), který respondenti uvedli celkem 79x (50,6 %). Na informace týkající se alternativní medicíny se zaměřovala dále otázka č. 3 sekce 2, u které jsem se ptala na zkušenosti respondentů s vybranými metodami alternativní medicíny. Podle grafu níže mají respondenti s vybranými metodami AM méně zkušeností. U 8 z uvedených metod nemají s 5 z nich respondenti zkušenosti. Mezi metody, se kterými respondenti zkušenosti mají, patří masáže 128x, fytoterapie 99x a jóga 96x. Dále jsem chtěla vědět, zda by respondenti vyzkoušeli metody alternativní medicíny, pokud by se o nich dozvěděli více informací. U otázky č. 1, sekce 3 měli respondenti na škále od 1 (spíš ne) do 5 (určitě ano) uvést, zda by metody AM vyzkoušeli, kdyby měli k dispozici kvalitní informační zdroje. Z odpovědí byl na škále nejčastější bod 5 (Určitě ano), který uvedlo 71 respondentů.

Respondenti dále uváděli, jaký typ léčby respiračních onemocnění preferují v otázce č. 1 sekce 4. Z výsledků vyplývá, že respondenti užívají "Bylinné přípravky" a "Farmaceutická léčiva", ve stejné zastoupením – každý 74x (43,8 %). Respondenti také uvedli, že kombinují oba typy léčby dohromady. V otázce č. 2 sekce 4, respondenti uvedli, že někdy na respirační onemocnění bylinné přípravky použily. Odpověď ano byla celkem uvedená 151x (88,8 %) ze 170 respondentů. Dále jsem zjišťovala pomocí otevřené otázky, jaké mají respondenti své osobní zkušenosti s bylinnými přípravky. Nejpočetnějšími odpověďmi byly různé byliny a koření, které jsem sepsala do kategorie: „Byliny, koření“\* 99x (88,8 %) a se kterými mají

respondenti pozitivní osobní zkušenosti. U otázky č. 2, sekce 7 mělo podle respondentů nejvyšší zastoupení bylinných přípravků: „Bylinné čaje v sáčkích“ 144x (95,4 %), dále „Přírodní pastilky“ 135x (89,4 %) a „Bylinné čaje sypané“ 123x (81,5 %). Na otázku č. 2 sekce 7, a následující otevřená otázka č. 3, ve které jsem chtěla zjistit, jaké bylinné přípravky respondenti osobně preferují v léčbě respiračních onemocnění. Nejčtenější kategorie „Byliny, bylinné směsi a čaje“ 9x (23,1 %), potvrdila oblíbenost bylinných čajů, jakožto nejčastěji užívaného způsobu léčby respiračních onemocnění. Zkušenosti s vybranými metodami znázorňuje Graf 13. Nejčtenější odpovědi na tyto otázky jsou v Tabulce 22.



Graf 13 Zkušenosti respondentů s vybranými metodami

Tabulka 22 Zkušenosti respondentů s Alternativní medicínou

Otázka	Název otázky	Možnosti/ kategorie*	Nejčtenější odpovědi
Sekce 1, otázka č. 4	Setkali jste se někdy s pojmem Alternativní medicína?	Ano	156x (91,8 %)
Sekce 2, otázka č. 2	Vyberte na škále účinnost Alternativní medicíny	Bod 3 (neutrální)	79x (50,6 %)
Sekce 3, otázka č. 1	Vyzkoušeli byste metody AM, kdybyste se s tímto pojmem blíže seznámili?	Bod 5 (Určitě ano)	71x (41,8 %)
Sekce 4, otázka č. 1	Čemu dáváte přednost při léčbě respiračních onemocnění ?	Bylinné přípravky/farmaceutická léčiva	74x/74x (43,8 %)
Sekce 4, otázka č. 2	Použili jste někdy bylinné přípravky na léčbu respiračních onemocnění?	„Ano“	151x (88,8 %)
Sekce 6, otázka č. 1	Jaké konkrétní bylinné přípravky užíváte na léčbu respirační onemocnění?	Byliny, koření*	99x (37,8 %)
Sekce 7, otázka č. 2	U každého přípravku označte, zda užíváte nebo jste užívali některé z vybraných přírodních léčiv.	Bylinné čaje v sáčcích	144x (95,4 %)
		Přírodní pastilky–šalvějové	135x (89,4 %)
		Bylinné čaje sypané	123x (81,5 %)
Sekce 7, otázka č. 3	Pokud používáte i jiné bylinné přírodní přípravky než vybrané v předchozí otázce (aspoň jeden uveďte).	Byliny, bylinné směsi a čaje*	9x (23,1 %)

### Vyhodnocení hlavního cíle dotazníkového šetření

Z analýzy dat pro vyhodnocení hlavního cíle vyplývá, že výrazná většina respondentů se již s termínem "Alternativní medicína" setkala. K léčbě respiračních onemocnění jsou nejčastěji respondenty používány bylinné přípravky i přesto, že u preference léčby byl uveden stejný poměr užívání bylinných i farmaceutických léčiv. Mezi nejvíce užívané bylinné produkty patří byliny, bylinné směsi a čaje. Z vybraných metod AM, dotazovaní využili pouze 3 metody z 8, nejvíce masáže, dále fytoterapii a jógu. Méně zkušeností mají respondenti s ostatními metodami alternativní medicíny, jako je akupresura, Bachovy esence, akupunktura, dále homeopatie a meditace.

**Hlavní cíl:** Zjistit, jaké jsou zkušenosti respondentů s bylinnými přípravky na léčbu respiračních onemocnění

**Hlavní výzkumná otázka:** Jaké jsou zkušenosti respondentů s bylinnými přípravky na léčbu respiračních onemocnění?

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda mají respondenti zkušenosti s léčbou respiračních onemocnění pomocí bylinných přípravků. K vyhodnocení hlavního cíle jsem využila jak otázky z dotazníkového šetření, tak i otázky dílčích cílů: otázku č. 2 sekce 4, otázku č. 1 sekce 6, otázku č. 2, č.3 a č. 4 sekce 7, které souviseli s užíváním bylinných přípravků na vybraná respirační onemocnění. Respondenti v otázce č. 2 sekce 4 uvedli, že alespoň 1 bylinné přípravky na léčbu respiračních onemocnění využily. Ze 170 respondentů označilo 151 možnost ano. Oblíbenost u respondentů získali převážně čaje a bylinné směsi, které na léčbu uváděli nejvíce. Dobrovolnou otázku číslo 1 sekce 6 využilo celkem 127 respondentů, kde měli prostor napsat své vlastní bylinné přípravky, které na léčbu využívají. Mezi 2 nejčastěji uváděnými přípravky byly „Byliny/koření“ 99x (37,8 %) a „Čaje/bylinné směsi“ 63x (24 %). Byliny, bylinné směsi i čaje uváděli respondenti i v otevřené otázce č. 3 sekce 7. Dalším potvrzením zkušeností respondentů s bylinnými přípravky je vysoká četnost označení „Bylinných čajů v sáčcích“ 144x, „Přírodních pastilek“ 135x a „Bylinných čajů“ 123x v otázce č. 2 sekce 7. Poslední důkazem toho, že respondenti mají zkušenosti s přírodní léčbou jsou vybraná nejčtenější respirační onemocnění, u kterých respondenti dosáhli pozitivních výsledků léčení přírodní formou. Nejvíce léčí respondenti bylinnými přípravky rýmu 127x, dále suchý kašel 113x a jako poslední z nejčtenějších respiračních onemocnění uvedli respondenti vlhký kašel 103x.

Dále jsem využila informace získané v dílčím cíli 4, který byl zaměřený na nejčastější bylinné přípravky, kterými respondenti léčí vybraná respirační onemocnění. Data v tabulce jsem použila z otázek č. 5, č. 7, č. 8, č. 9, a č. 12 ze Sekce 7. Respondenti mají nejvíce zkušeností při léčbě vybraných onemocnění s užíváním různých druhů čajů nebo čajových směsí, kromě čajů využívají také solné roztoky nebo šťávu z cibule. Veškeré informace jsou obsaženy v Tabulce 23 a Tabulce 24.

Tabulka 23 Zkušenosti respondentů s bylinnými přípravky

Otázka	Název otázky	Možnosti/ kategorie*	Nejčtenější odpovědi
Sekce 4, otázka č. 2	Použili jste někdy bylinné na léčbu respiračních onemocnění	Ano/ne	151x(88,8 %)/19x (11,2 %)
Sekce 6, otázka č. 1	Jaké konkrétní bylinné přípravky užíváte na léčbu respirační onemocnění?	Byliny, koření*/ Čaje, bylinné směsi*	99x (37,8 %)/63x (24 %)
Sekce 7, otázka č. 2	U každého přípravku označte, zda užíváte nebo jste užívali některé z vybraných přírodních léčiv	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bylinné čaje v sáčkích</li> <li>• Přírodní pastilky</li> <li>• Bylinné čaje sypané</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 144x</li> <li>• 135x</li> <li>• 123x</li> </ul>
Sekce 7, otázka č. 3	Pokud používáte i jiné bylinné přírodní přípravky než vybrané v předchozí otázce (aspoň jeden uveďte)	Byliny, bylinné směsi a čaje*	9x (23,1 %)
Sekce 7, otázka č. 4	Vyberte z níže uvedených onemocnění, které léčíte bylinnými přípravky	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rýma</li> <li>• Suchý kašel</li> <li>• Vlhký kašel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 127x</li> <li>• 113x</li> <li>• 103x</li> </ul>

Tabulka 24 Nejčtenější zastoupení bylinných přípravků u vybraných respiračních onemocnění

Respirační onemocnění	Nejvíce označená možnost	Počet odpovědí
<b>Rýma</b>	Bylinné čaje	120x (40,8 %)
<b>Angína</b>	Kloktání vodou se solí	65x (37,1 %)
<b>Chřipka</b>	Doplnění vitamínu C – šípkový čaj	93x (40 %)
<b>Zánět nosohltanu</b>	Zázvorový čaj	93x (46,3 %)
<b>Zánět průdušnice</b>	Cibulová šťáva	46x (22,7 %)

**Vyhodnocení hlavního cíle:** Hlavním záměrem této bakalářské práce bylo zjistit, zda má cílová skupina zkušenosti s léčbou respiračních onemocnění pomocí bylinných přípravků. K dosažení tohoto cíle jsem využila kombinaci otázek z dotazníkového šetření a dílčích cílů, které se zaměřovaly na užívání bylinných přípravků na léčbu konkrétních respiračních onemocnění. Většina respondentů uvedla, že v minulosti využila bylinné přípravky k léčbě respiračních problémů alespoň jednou. Mezi nejčastěji používané přípravky respondenti uváděli bylinné čaje a bylinné směsi, se kterými měli pozitivní zkušenosti. Dále měli respondenti možnost uvést, jaké přípravky konkrétně užívají. Tuto možnost využilo 127 respondentů. Nejčastěji zmiňovanými přípravky byly "byliny/koření" a "čaje/bylinné směsi". Stejně bylinné přípravky byly respondenty často zmiňovány i v otázce týkající se konkrétních léčebných postupů. Z výsledků lze tedy usoudit, že respondenti mají zkušenosti s léčbou respiračních onemocnění pomocí bylinných preparátů a preferují především bylinné čaje a směsi. Nejčastěji léčenými respiračními potížemi pomocí bylinných přípravků byly rýma, suchý kašel a vlhký kašel. Respondenti převážně upřednostňují léčbu vybraných onemocnění pomocí různých druhů čajů nebo čajových směsí, přičemž další alternativou léčby pomocí bylinných přípravků jsou solné roztoky nebo šťáva z cibule.



## Diskuse a komparace dat

Dotazníkové šetření poskytlo vedle výsledků, které byly použity k vyhodnocení cílů dotazníkového šetření, některá další data, která nejsou součástí dílčích cílů, například srovnání preferencí léčby u respondentů s i bez zkušeností s bylinnými přípravky, porovnání odpovědí 2 respondentů dle věkového rozdílu a u vybraných otázek porovnat nejčtenější odpovědi na možnost „Jiné“.

- ***Komparace výsledků preference léčby konkrétního respiračního onemocnění u respondentů s i bez zkušeností s bylinnými přípravky***

Zajímalo mě, zda obě skupiny respondentů preferovali stejný nebo odlišný typ onemocnění.

K porovnání dat otázky č. 3 sekce 5 a otázky č. 4 sekce 7 jsem vybrala 3 respiračních onemocnění, které jsem následně porovнала mezi 2 skupinami respondentů. Je důležité zmínit, že v otázce č. 3 odpovídalo 19 respondentů, kteří nemají s bylinnými přípravky zkušenosti a v otázce č. 4 bylo zastoupení 151 respondentů, kteří zkušenosti mají. Obě skupiny měli nejvyšší četnost u rýmy, kterou označilo 11 (61,1 %) respondentů bez zkušeností, kteří by rádi vyzkoušeli bylinné přípravky na léčbu tohoto respiračního onemocnění a 127x (84,1 %) označili rýmu respondenti se zkušenostmi, kteří preferují léčbu bylinnými přípravky a mají s ní zkušenosti. Dalším onemocnění, které vyšlo u obou skupin na druhém místě byl suchý kašel. U respondentů bez zkušeností byl suchý kašel uvedený 6x (33,3 %), u respondentů se zkušenostmi celkem 113x (74,8 %). Poslední uvedené respirační onemocnění mělo u respondentů jiné pořadí preference. Respondenti bez zkušeností by rádi vyzkoušeli léčbu bylinnými přípravky u angíny 5x (27,8 %) oproti respondentům se zkušenostmi, kteří upřednostnili léčbu vlhkého kašle 103x (68,2 %) bylinnými přípravky. Preference léčby vybraných respiračních onemocnění jsou uvedeny v Tabulka 25.

*Tabulka 25 Preference léčby vybraných respiračních onemocnění respondenty s i bez zkušeností*

Pořadí	Respirační onemocnění	Bez zkušeností s bylinnými přípravky	Pořadí	Respirační onemocnění	Se zkušeností s bylinnými přípravky
1.	Rýma	11x (61,1 %)	1.	Rýma	127x (84,1 %)
2.	Suchý kašel	6x (33,3 %)	2.	Suchý kašel	113x (74,8 %)
3.	Angína	5x (27,8 %)	3.	Vlhký kašel	103x (68,2 %)

- **Komparace dat 2 respondentů dle věkového rozdílu**

V další části jsem se zaměřila na 2 respondenty, u kterých bych ráda srovnala volené odpovědi na vybrané otázky dotazníkového šetření.

Vybrala jsem 2 ženy, které mezi sebou měly vyšší věkový rozdíl. Chtěla jsem zjistit, jaké jsou preference bylinných přípravků každé z respondentek. Z tabulky je patrné, že má každá z respondentek jiné zkušenosti. Účinnost Alternativní medicíny hodnotí respondentka 1, spíše negativně (Bod 2). Tvrdí, že AM spíše není účinná. Naopak respondentka 2 je toho názoru, že Alternativní medicína je účinná o čemž dokládá uvedený bod 5 na hodnotící škále. U konkrétních odpovědí byla zajímavá různorodost zastoupení bylinných přípravků. Respondentka 1 uvedla „čaj z rýmovníku“ a „šalvějové pastilky“ se kterými má na léčbu respiračních onemocnění zkušenosti. Respondentka 2 uvedla následující bylinné přípravky „Grapefruitové kapky, tinktury Podhorná, zázvorový čaj“ se kterými má zkušenosti. U léčby angíny respondentky bylinné přípravky neužívají. Respondentka 2 uvedla do možnost „jiné“: „Angínu jsem nikdy neměla“. Na poslední uvedené respirační onemocnění uvádí respondentky opět odlišné přípravky. Respondentce 1 pomáhá při léčbě chřipky vincentka, zatímco respondentka 2 léčí chřipky pomocí zázvorového čaje. Vybrané informace jsou uvedeny v Tabulce 26.

Ačkoliv nebyly u respondentek ani v jednom případě odpovědi podobné nebo stejné, je zřejmé, že věkový rozdíl hraje u zkušeností s léčbou respiračních onemocnění svou roli.

Tabulka 26 Výpovědi respondentek rozdílné věkové kategorie

Pohlaví	Věk	Účinnost AM	Konkrétní bylinné přípravky na respirač. onemocnění	Léčba Angíny	Léčba chřipky
Žena	17 let	Bod 2	„čaj z rýmovníku, šalvějové pastilky“	Bylinné přípravky neužívám	Vincentka
Žena	59 let	Bod 5	„Grapefruitové kapky, tinktury Podhorná, zázvorový čaj“	„Angínu jsem nikdy neměla“	Zázvorový čaj

- **Komparace dat nejčtenějších odpovědí respondentů na možnost „jiné“ u vybraných otázek**

Další zajímavou oblastí k hodnocení byly konkrétní odpovědi respondentů na možnost „jiné“ u vybraných otázek č. 5, č. 7, č. 8, č. 9 a č. 12 sekce 7. Jednalo se u sekci, která byla zaměřená na skupinu 151 respondentů, kteří měli zkušenosti s bylinnými přípravky. U otázky č. 5 uvedli respondenti, že na léčbu rýmy užívají „Čaje“\* 2x (0,6 %). Na léčbu angíny uvedli respondenti, že také preferují léčbu pomocí „Čaje“\* 2x (1,1 %). U Chřipky byla četnost odpovědí nejvyšší a opět respondenti uváděli oblíbenost léčby pomocí „Čajů“\* celkem 7x (3 %). Mezi velice zajímavou formu léčby patřila odpověď respondenta u léčby zánětu nosohltanu, který uvedl „*Mléko s fenyklem, cibulí a medem*“ 1x (0,5 %). Na léčbu zánětu nosohltanu se respondenti opět sešli u preference „Čaje/bylinky“\*, které uvedli 5x (2,5 %). Veškeré informace jsou uvedené v Tabulce 27.

Tabulka 27 Nejčtenější odpovědi na možnost "Jiné"

Otázka	Respirační onemocnění	Nejčtenější odpovědi u možnosti „jiné“	Počet odpovědí
Sekce 7, otázka č. 5	Rýma	Čaje*	2x (0,6 %)
Sekce 7, otázka č. 7	Angína	Čaje*	2x (1,1 %)
Sekce 7, otázka č. 8	Chřipka	Čaje*	7x (3 %)
Sekce 7, otázka č. 9	Zánět nosohltanu	„ <i>Mléko s fenyklem, cibulí a medem</i> “	1x (0,5 %)
Sekce 7, otázka č. 12	Zánět průdušnice	Čaje/bylinky*	5x (2,5 %)

## *Doporučení pro praxi*

Doporučení pro praxi bylo zpracováno na základě shromážděných dat z výzkumného šetření vycházející z vyhodnocení dílčích cílů práce a na základě nízkého zastoupení zkušeností s metodami Alternativní medicíny. Níže uvedená doporučení jsou:

- Mít volný přístup k informačním zdrojům o Alternativní medicíně
- Zajistit lepší dostupnost výzkumů účinnosti metod Alternativní medicíny – na internetu nebo formou online/fyzických přednášek, záznamů
- Podpořit zařazení metod Alternativní medicíny do lékařských oborů jako doplňkovou léčbu
- Více zařadit témata týkající zdraví (fyzického, psychického) a prevence onemocnění dýchacích cest ve školách v rámci předmětu výchovy ke zdraví, přírodopisu, biologie apod.
- Zvýšit dostupnost bylinných přípravků i metod – Obchody s přírodními produkty, centra s léčbou např. Akupunktury, masáže, kvalitní výuka jógy
- Podpořit kurzy věnující se předávání kvalitních i praktických rad, jak nejefektivněji využít přírodní léčivé zdroje (sušení bylin na čaje, tinktury apod.).
- Zaměřit se na zkvalitnění prevence výskytu respiračních onemocnění – podpořit zlepšení životního stylu obyvatel ČR (pravidelné doplňování vitamínů, minerálů na podporu imunitního systému)

## **Závěr**

Tato bakalářská práce se zabývala zkušenostmi obyvatel České republiky s metodami Alternativní medicíny a bylinnými přípravky používanými k léčbě respiračních onemocnění, které patří mezi nejběžnější typy onemocnění v zimním období. V teoretické části této práce jsem se zabývala vysvětlením základních pojmů nekonvenční medicíny, byly zdůrazněny rozdíly mezi Alternativní (*Nekonvenční*) a Vědecké (*Konvenční*) medicínou. Dále jsem se věnovala charakteristice holistického přístupu k léčení, který chápe spojení těla a mysli jako nedílnou součást celku a zohledňuje vliv stresu na vznik nemocí. V další části jsem popsala historii Alternativní medicíny, vznik vybraných léčebných metod a jejich dlouholeté tradice. V závěru teoretické části jsou popsána nejčastější respirační onemocnění, jejich charakteristické příznaky, projevy a doporučení ohledně užívání bylinných přípravků pro prevenci a léčbu těchto onemocnění.

Cílem práce bylo zjistit, zda respondenti znají termín „Alternativní medicína“ a mají zkušenost s léčbou respiračních onemocnění pomocí bylinných přípravků nebo jiných metod této medicíny. Online dotazník vyplnilo 170 respondentů z celé České republiky ve věku od 17 do 83 let. Dotazník obsahoval otázky týkající se informací o alternativní medicíně, zkušeností s jejími metodami a osobních postojů respondentů k této formě léčby. Výsledky šetření byly následně vyhodnoceny.

Na základě analýzy dat z dotazníkového šetření bylo zjištěno, že převážná většina respondentů se s termínem "Alternativní medicína" setkala. U škálového hodnocení účinnosti metod Alternativní medicíny uváděli respondenti nejčastěji neutrální bod 3. Respondenti však nevylučují možnost, že by metody AM nevyzkoušeli, pouze je pro ně důležité získat o metodách předem kvalitní informace a blíže se s metodou seznámit. Respondenti také uvádí, že aspoň jednou bylinné přípravky na léčbu respiračních onemocnění použili. U preference léčby respondenti uvádí, že užívají jak bylinné, tak farmaceutické přípravky ve stejném poměru 74x (43,8 %), konkrétně respondenti uvádějí, že oba typy léčby kombinují dohromady. Mezi nejčastěji užívané bylinné produkty, kterými léčí respirační onemocnění, patří byliny, koření, bylinné směsi a čaje 9x (23,1 %) a 99x (37,8 %). S metodami Alternativní medicíny mají respondenti spíše méně zkušeností. Z vybraných metod AM mají respondenti zkušenosti pouze se 3 metodami z 8 nabízených. Jedná se především o masáže 128x, dále fytoterapii 99x a jógu 96x. Méně zkušeností mají s akupresurou 137x, Bachovými

esencemi 128x, akupunkturou 123x, homeopatií 90x a meditací 81x. V poslední sekci dotazníkového šetření jsem se respondentů ptala na konkrétní bylinné přípravky, které pravidelně užívají na vybraná respirační onemocnění. Nejvyšší zastoupení měly obecně bylinné čaje a bylinné směsi.

Na samotný závěr bych s velikou vděčností chtěla poděkovat všem respondentům za vyplnění dotazníkového šetření a za veškerou podporu, kterou respondenti uvedli do závěrečného komentáře.

## Seznam informačních zdrojů

Britannica, T. Editors of Encyclopaedia (2024). History of Chinese medicine. *traditional Chinese medicine*. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/print/article/1317567>

Cavalieri, S., Rotoli, M. (1997). *Huangdi Neijing: a classic book of traditional Chinese medicine*. 88(11). 541-6. Italian: Prog Med. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9446158/>

Dlouhá, B. (1934). *Sv. Hildegarda z Bingen*. Olomouc: Edice Krystal. Dostupné také z: <http://cdk.kramerius.org/uuid/uuid:67d8dc20-e789-11e6-8010-005056827e51>

Dohnal, F. (2014). *Studijní texty k dějinám farmacie*. Praha: Karolinum. Dostupné z: [https://books.google.cz/books?id=wBgvBQAAQBAJ&pg=PA9&hl=cs&source=gbs\\_toc\\_r&ad=2#v=onepage&q&f=false](https://books.google.cz/books?id=wBgvBQAAQBAJ&pg=PA9&hl=cs&source=gbs_toc_r&ad=2#v=onepage&q&f=false)

Hanák, P., Ivanová, K., Potomková, J. (2015). *Hippokrates z Kósu – zakladatel moderní medicíny*. 16(3). 201–202. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2015/03/18.pdf>

Havlickova, M. et al. (2019). Circulation of influenza A and B in the Czech Republic from 2000-2001 to 2015-2016. *BMC Infect Dis 19(160)*, 2-10. Dostupné z: [Circulation of influenza A and B in the Czech Republic from 2000-2001 to 2015-2016 | BMC Infectious Diseases \(springer.com\)](https://www.bmcinfectiousdiseases.com/article/10.1186/s12875-019-0810-2).

Hobbs, H. (2024). Sinus Infection (Sinusitis): What It Is, Symptoms, and More. *Healthline*. Dostupné z: [Sinus Infection: Symptoms, Causes, and Treatment \(healthline.com\)](https://www.healthline.com/health/sinus-infection).

Chiappelli, F., Prolo, P., Cajulis, O. (2005). Evidence-based Research in Complementary and Alternative Medicine I: History. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2(4), 453–458. Dostupné také z: [Evidence-based Research in Complementary and Alternative Medicine I: History \(wiley.com\)](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1522-7348(200504)2:4<453::AID-SLPM453>3.0.CO;2-3).

Jeseňák, M., Mináriková, D. (2020). *Akutní infekce horních cest dýchacích a jejich management*. 10(3). 123–130. Dostupné z: [https://farmaciepropraxi.cz/incpdfs/lek-202003-0002\\_10\\_001.pdf](https://farmaciepropraxi.cz/incpdfs/lek-202003-0002_10_001.pdf)

- Kotolová, H., Hammer, T. (2020). Akutní respirační infekce – symptomatická samoléčba u dospělých. *Medicína pro praxi*, 16(4), 233–242. Dostupné z: [Acute respiratory infection - symptomatic self-medication in adults \(medicinapropraxi.cz\)](#).
- Marešová, V. (2004). Akutní sinusoida. *Medicína po promoci*, 46(2). Dostupné také z: [Akutní sinusitida | MT \(tribune.cz\)](#).
- Mayo Foundation for Medical Education and Research. (2023). Diseases & Conditions: Chronic sinusitis. *Mayo Clinic*. Dostupné z: [Chronic sinusitis - Symptoms and causes - Mayo Clinic](#).
- Národní zdravotnický informační portál. (2024). Rejstřík pojmů: akutní respirační infekce. *Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR*. Dostupné z: <https://www.nzip.cz>.
- Národní zdravotnický informační portál. (2024). Rejstřík pojmů: organický. *Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR*. Dostupné z: <https://www.nzip.cz>.
- Novotný, P., Hedlová, D. (2020). Chřipka a její komplikace. *Medicína pro praxi*, 17(1), 13–17. Dostupné z: [Influenza and its complications \(medicinapropraxi.cz\)](#).
- Palache A. et al. (2014). Seasonal influenza vaccine dose distribution in 157 countries (2004–2011). *Vaccine*, 32(48), 6369–6376. Dostupné z: [Seasonal influenza vaccine dose distribution in 157 countries \(2004–2011\) - ScienceDirect](#).
- Pavličková, P. (2018). VELKÉ ŽENY: Hildegarda z Bingenu. *Akropolitán* (107), 7–11. Praha: Nová Akropolis z. s. Dostupné z: <https://www.akropolis.cz/content/casopis-akropolitán-107-cislo>
- Prchal, P. (2020). Nekonenční léčení pohledem právníka. *Ekonom*. Dostupné také z: <https://pravni radce.ekonom.cz/c1-66771640-nekonvenčni-leceni-pohledem-pravnika>.
- Spilková, M. J. (2009). Sexualita na internetu. *Psychiatr. praxe*, 10(2), 83–84. Dostupné z: <https://www.solen.sk/storage/file/article/5d5ca39109d2b16b29b04e89e3d8c96d.pdf>.
- Šlapák, I. (2018). Laryngitidy u dětí. *Šance dětem*. Dostupné z: [Laryngitidy u dětí | Šance Dětem \(sancedetem.cz\)](#).



Webb, J. (2003). Mění se zákony přírody? Co nám prozradily kvazary, přírodní reaktor v Oklu a atomové hodiny? *Vesmír*, 82(12), 671-675. Dostupné z: [Mění se zákony přírody? - Časopis Vesmír \(vesmir.cz\)](#).

Wigmore, I. (2018). Definition: pseudoscience. *Techtarget: WhatIs?*. Dostupné také z: [What is pseudoscience? | Definition from TechTarget](#).

*Zázrační bylinky*. I. řada, 3. díl, Ne každá legenda je mýtus. TV, ČT1 2022. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/14298128810-zazracne-bylinky/221562220450003/>

## Seznam literárních zdrojů

- Allgeier, K. (2015). *4000 let přírodního léčitelství: úspěchy šetrné medicíny*. (s.20–125). Liberec: Dialog.
- Ando, V. (1997). *Klasická čínská medicína: základy teorie*. (s. 17). Hradec Králové: Svítání.
- Doležalová, A., Schmiedová L. (2005). *Recepty z domácí lékárny*. České Budějovice: Dona.
- Dylevský, I. (2000). *Somatologie*. Olomouc: Epava.
- Faulstich, J. (2014). Opuštění představy člověka jako lidského stroje. In *Tajemství uzdravení: jak dávné znalosti mění moderní medicínu*. (s.19). Olomouc: ANAG.
- Heřt, J. (2011). *Alternativní medicína a léčitelství*. Praha: Klika.
- Janča, J. (1991). *Alternativní medicína: komplexní prevence a léčba přírodními prostředky*. Praha: Eminent.
- Kroiss, T. (2015). *Léčení bez pilulek od A do Z*. Liberec: Dialog.
- Lenková, J. (2001). *Velká kniha alternativní medicíny*. Praha: Regia.
- Michel, K. (2012). *Bachovy květové esence od A do Z: 38 esencí k harmonizaci těla i duše*. Praha: Metafora.
- Telec, I. (2020). *Právo komplementární a alternativní medicíny*. Praha: Leges. Goswami, A. (2014). Dá se brát homeopatie vážně? In *Kvantový doktor* (s. 144–145). Olomouc: ANAG.
- Goswami, A. (2014). *Kvantový doktor: kvantový fyzik nás provádí zdravím a léčbou*. (s. 144–145). Olomouc: ANAG.
- Heřt, J. (2010). *Alternativní medicína a léčitelství: Kritický pohled*. Chomutov: Creativ Common.
- Hoffmann, P. (2007). *Od pramene čínské medicíny*. Praha: Knižní klub.
- Holub, J.T. (2020). *Homeopatie pro dospělé*. Brno: CPress.
- Hornfeck, S., MA, N. (2003). *Čínská medicína v praxi: masáže a cvičení pro zdraví*. Olomouc: Fontána.
- Janča, J. (2002). *Velký receptář alternativní medicíny*. Praha: Eminent.
- Ježek M. (2019). *Bylinková první pomoc*. Brno: CPress.

- Křížová, E. (2015). *Alternativní medicína v České republice*. Praha: Karolinum.
- Lenková, J. (2001). *Velká kniha alternativní medicíny*. Praha: REGIA.
- Lockie, A. (2001). *Homeopatie*. Bratislava: Noxi
- Nestor, J. (2021). *Dech – Nové poznatky o ztraceném umění*. (s. 74). Brno: Host.
- Novotný I., Hruška M. (2010) *Biologie člověka*. 4. Praha: Fortuna.
- Pavlíková, S. (2006). *Modely ošetřovatelství v kostce*. Praha: Grada.
- Templemore, V. (1998). *Nemoc jako cesta ke zdraví – Holistický pohled na život a zdraví*. (s. 14). Ostrava: Oldag

## Seznam příloh

Příloha č. 1: Přepis online dotazníkového šetření Google Forms

Příloha č. 2: Doslovný přepis všech konkrétních odpovědí respondentů na polootevřené a otevřené otázky dotazníkového šetření

## **Příloha č. 1: Přepis online dotazníkového šetření Google Forms**

### **Dotazník na výzkumnou část bakalářské práce**

Dobrý den,

věnujte, prosím, několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

Alternativní medicína je medicína, která se snaží najít příčiny vzniku nemocí, které následně léčí přírodními prostředky. Alternativní medicína klade důraz na prevenci a pomáhá navrátit lidské zdraví pomocí metod, které nejsou součástí standardní lékařské péče. Zahrnuje systémy, jako je homeopatie, Bachovy esence, ale také terapie, včetně biofeedbacku, arteterapie, aromaterapie i lesní terapie.

Otázky se týkají užívání přírodních přípravků, které se dají sehnat převážně u bylinkářů nebo na e – shopech s bylinnými tinkturami, čaji a nabídkou řady bylinných terapií. Účelem bakalářské práce je zjistit, zda lidé používají bylinné prostředky při nachlazení či respiračním onemocnění. Dotazník je anonymní. Veškeré informace budou využité jen pro výzkum bakalářské práce a v souladu s GDPR.

#### ***Základní informace o respondentech***

##### ***Sekce 1, otázka č. 1: Jakého jste pohlaví?***

- Muž
- Žena
- Možnost „Jiná“

##### ***Sekce 1, otázka č. 2 Kolik je vám let?***

Otevřená otázka pro respondenty

##### ***Sekce 1, otázka č. 3: Z jakého kraje pocházíte? (Uzavřená otázka)***

- Hlavní město Praha
- Středočeský kraj

- Jihočeský kraj
- Plzeňský kraj
- Karlovarský kraj
- Ústecký kraj
- Kraj Vysočina
- Liberecký kraj
- Pardubický kraj
- Jihomoravský kraj
- Zlínský kraj
- Olomoucký kraj
- Moravskoslezský kraj
- Královéhradecký kraj

**Sekce 1, otázka č. 4 Setkali jste se někdy s pojmem Alternativní medicína? (Uzavřená otázka)**

- Ano
- Ne

***Informace od respondentů, jež se s pojmem Alternativní medicíny setkali***

**Sekce 2, otázka č. 1: Z jakého zdroje jste se o Alternativní medicíně (dále jen AM) dozvěděli. (výběr z více možností)**

- Z internetu
- Od známých
- Z médií (podcast, televize, rozhlas)
- Z časopisu/knihy

**Sekce 2, otázka č. 2: Vyberte na škále účinnost Alternativní medicíny. (Výběr jedné odpovědi)**

Neúčinná 1–5 účinná

**Sekce 2, otázka č. 3: U každé z metod AM označte, zda s ní máte zkušenost (Výběr z více možností)**

- Akupunktura – Ano/ne

- Akupresura – Ano/ne
- Fytoterapie – Ano/ne
- Homeopatie – Ano/ne
- Bachovy esence – Ano/ne
- Meditace – Ano/ne
- Jóga – Ano/ne
- Masáže – Ano/ne

### ***Sekce určená pro všechny respondenty***

**Sekce 3, otázka č. 1: Alternativní medicína (dále jen AM), je medicína založená na léčbě onemocnění pomocí přírodních metod i prostředků (Akupunktura, homeopatie, Bachovy esence, masáže atd.) Vyzkoušeli byste metody AM, kdybyste se s tímto pojmem blíže seznámili?**

Lineární stupnice od 1 do 5 (1 = Spíš ne, 5 = Určitě ano)

### ***Sekce zaměřená na využití bylinných přípravků***

**Sekce 4, otázka č. 1: Čemu dáváte přednost při léčbě respiračních onemocnění (nachlazení, rýma, zánět hrtanu, vlhký/suchý kašel atd.)? (Polootevřená otázka)**

- Bylinné přípravky
- Farmaceutická léčiva
- Možnost „Jiné“

**Sekce 4, otázka č. 2: Použili jste někdy bylinné přípravky (bylinné čaje, pastilky, tinktury) na léčbu respiračních onemocnění (zánět hrtanu, rýma, suchý/vlhký kašel atd.)? (Uzavřená otázka)**

- Ano
- Ne

### ***Sekce pro respondenty bez zkušenosti léčby bylinnými přípravky***

**Sekce 5, otázka č. 1: Chtěli byste vyzkoušet bylinné přípravky? (Uzavřená otázka)**

- Ano
- Ne

**Sekce 5, otázka č. 2: Vyberte z vybraných možností, proč bylinné přípravky neužíváte (můžete označit více možností)**

- Neosvědčily se účinky
- Náročná příprava
- Dlouhá doba nástupu
- Placebo efekt
- Možnost „Jiné“

**Sekce 5, otázka č. 3: Vyberte z uvedených možností typy onemocnění, které byste chtěli zkusit léčit bylinnými přípravky (můžete označit více možností)**

- Rýma
- Vlhký kašel
- Suchý kašel
- Angína
- Zánět nosohltanu
- Zánět mandlí
- Zánět hrtanu
- Akutní zánět průdušek
- Ani jedno z uvedených
- Možnost „Jiné“

**Sekce 5, otázka č. 4: Pokud byste metody AM vyzkoušeli a jejich účinek by se osvědčil, využili byste metody opětovně? (Uzavřená otázka)**

- Určitě ano
- Spíš ne
- Nevím

***Konkrétní bylinné přípravky, které používají respondenti na léčbu respiračních onemocnění***



**Sekce 6, otázka č. 1: Jaké konkrétní bylinné přípravky užíváte na léčbu respirační onemocnění? (Otevřená otázka)**

Volná kolonka pro konkrétní odpovědi respondentů

### ***Bylinné přípravky používané respondenty na léčbu ARI***

**Sekce 7, otázka č. 1: Vyberte z uvedených zdrojů, jak jste se dozvěděli o léčbě bylinnými přípravkami (možné označit více možností)**

- Z internetu
- Od známých
- Z časopisu/knihy
- Na doporučení lékaře
- Možnost „Jiné“

**Sekce 7, otázka č. 2: U každého přípravku označte, zda užíváte nebo jste užívali některé z vybraných přírodních léčiv (Uzavřená otázka)**

- Bylinné čaje v sáčcích – Ano/ne
- Bylinné čaje sypané – Ano/ne
- Přírodní pastilky – šalvějové apod. – Ano/ne
- Homeopatika – Ano/ne
- Bachovy esence – Ano/ne
- Aromaterapie – Ano/ne

**Sekce 7, otázka č. 3: Pokud používáte i jiné bylinné přírodní přípravky než vybrané v předchozí otázce (aspoň jeden uveďte)**

Otevřená otázka

**Sekce 7, otázka č. 4: Vyberte z níže uvedených onemocnění, které léčíte bylinnými přípravky (čaje, solné výplachy, tinktury, homeopatika, bylinné pastilky) (Uzavřená otázka)**

- Rýma – Ano/ne/nevím

- Suchý kašel – Ano/ne/nevím
- Vlhký kašel – Ano/ne/nevím
- Angína – Ano/ne/nevím
- Horečka – Ano/ne/nevím
- Chřipka – Ano/ne/nevím
- Zánět nosohltanu – Ano/ne/nevím
- Zánět hrtanu – Ano/ne/nevím
- Zánět průdušnice – Ano/ne/nevím

**Sekce 7, otázka č. 5: Používáte při léčbě rýmy některé z uvedených možností? (Je možné uvést více možností)**

*Je možné uvést více možností. U jiné, napište, jakými dalšími prostředky onemocnění léčíte.*

- Inhalace bylin, aromaterapie
- Bylinné čaje (máta, šalvěj apod.)
- Výplach solným roztokem
- Bylinné přípravky neužívám
- Možnost „Jiné“

**Sekce 7, otázka č. 6: Používáte při léčbě suchého/vlhkého kašle některé z uvedených možností? (Je možné uvést více možností)**

*Je možné uvést více možností. U jiné, napište, jakými dalšími prostředky onemocnění léčíte.*

- Cibulová šťáva
- Tymiánový čaj
- Jitrocelový sirup
- Bylinné přípravky neužívám
- Možnost „Jiné“

**Sekce 7, otázka č. 7: Používáte při léčbě angíny některé z uvedených možností? (Je možné uvést více možností)**

*Je možné uvést více možností. U jiné, napište, jakými dalšími prostředky onemocnění léčíte.*

- Kloktání vodou se solí (mořskou)
- Konopný čaj (cbd)

- Cibulový čaj
- Bylinné přípravky neužívám
- Možnost „Jiné“

**Sekce 7, otázka č. 8: Používáte při léčbě chřipky některé z uvedených možností? (Je možné uvést více možností)**

*Je možné uvést více možností. U jiné, napište, jakými dalšími prostředky onemocnění léčíte.*

- Vincentka
- Sirup/čaj z Echinacei
- Doplnění vitamínu C – Šípkový čaj
- Bylinné přípravky neužívám
- Možnost „Jiné“

**Sekce 7, otázka č. 9: Používáte při léčbě zánětu nosohltanu některé z uvedených možností? (Je možné uvést více možností)**

*Je možné uvést více možností. U jiné, napište, jakými dalšími prostředky onemocnění léčíte.*

- Rakýtníková tinktura
- Zázvorový čaj
- Inhalace bylinek
- Bylinné přípravky neužívám
- Možnost „Jiné“

**Sekce 7, otázka č. 10: Používáte při léčbě horečky některé z uvedených možností? (Je možné uvést více možností)**

*Je možné uvést více možností. U jiné, napište, jakými dalšími prostředky onemocnění léčíte.*

- Obklady
- Čaj z meduňky lékařské
- Čaj z květů bezu černého
- Bylinné přípravky neužívám
- Možnost „Jiné“

**Sekce 7, otázka č. 11: Používáte při léčbě zánětu hrtanu (laryngitida) některé z uvedených možností? (Je možné uvést více možností)**

*Je možné uvést více možností. U jiné, napište, jakými dalšími prostředky onemocnění léčíte.*

- Odvar z bylinek (hřebíček)
- Šalvějový čaj
- Pastilky s islandským lišejníkem
- Bylinné přípravky neužívám
- Možnost „Jiné“

**Sekce 7, otázka č. 12: Používáte při léčbě zánětu průdušek některé z uvedených možností? (Je možné uvést více možností)**

*Je možné uvést více možností. U jiné, napište, jakými dalšími prostředky onemocnění léčíte.*

- Inhalace (výluh z heřmánku)
- Cibulová šťáva
- Čaj z mateřídoušky
- Bylinné přípravky neužívám
- Možnost „Jiné“

**Sekce 8: Děkuji všem respondentům za vyplnění dotazníku**

Prostor pro Vaše komentáře

**Příloha č. 2: Doslovný přepis všech konkrétních odpovědí respondentů na polootevřené a otevřené otázky dotazníkového šetření**

- *Otázka č. 5: Z jakého zdroje jste se o Alternativní medicíně dozvěděli?*

Přepis odpovědí respondentů zapsaných do vybraných kategorií

**Kategorie: Škola – 7 odpovědí:**

„Učitel na střední“ 1x

„škola“ 1x

„Škola“ 1x

„Ze školy“ 2x

„Střední škola zdravotní“ 1x

„Studiem“ 1x

**Kategorie: Lékař – 3 odpovědi:**

„lékař“ 1x

„Lékař“ 1x

„Od lékaře gynekologa“ 1x

**Kategorie: Nevím – 2 odpovědi:**

„Nevím, celkově si myslím, že je to známá věc“ 1x

„Už netuším“ 1x

- *Otázka č. 1 sekce 4: Čemu dáváte přednost při léčbě respiračních onemocnění (nachlazení, rýma, zánět hrtanu, vlhký/suchý kašel atd.)?*

Přepis odpovědí respondentů zapsaných do vybraných kategorií

**Kategorie: Kombinace obou typů léčby – 13 odpovědí**

„Asi tak půl na půl“ 1x

„Oboji dohromady“ 1x

„Kombinuji“ 1x

„záleží na závažnosti, ale většinou kombinuji bylinné přípravky s farmaceutickými léčivy“ 1x

„oboje“ 1x

„kombinace“ 1x

„Používám oboje“ 1x

„Obojího“ 1x

„Většinou spojím oboje“ 1x

„Kombinace obojího“ 1x

„Využívám oboje“ 1x

„Oboje“ 1x

„kombinace obou“ 1x

**Kategorie: Ani jednomu typu – 3 odpovědi**

„Ničemu stačí to vyležet“ 1x

„počkám až to přejde samo“ 1x

„Klidový režim“ 1x

**Kategorie: Vitamin C, Homeopatika – 1 odpověď**

„homeopatika v kombinaci se suplementy jako vitamin C a betagukany“ 1x

**Kategorie: Dle vážnosti – 2 odpovědi**

„ pokud nejde o nic vážného tak upřednostním bylinky a v případě potřeby doplním lékami“  
1x

- **Sekce 7, otázka č. 5: Používáte při léčbě rýmy některé z uvedených možností?**

Prepis odpovědí respondentů zapsaných do vybraných kategorií

**Kategorie: Čaje – 2 odpovědi**

„Přidávám čaj (i ovocný) při silné rýmě k farmaceutickým lékům“ 1x

„Zázvorový čaj“ 1x

- **Sekce 7, Otázka č. 6: Používáte při léčbě suchého/vlhkého kašle některé z uvedených možností?**

Prepis odpovědí respondentů zapsaných do vybraných kategorií

**Kategorie: Různé typy čajů – 9 odpovědi**

„Majoránkový čaj“ 1x

„Zázvorový čaj“ 1x

„Čaj“ 1x

„Caje“ 1x

„bylinný čaj“ 1x

„Anýzový, mátový čaj“ 1x

„čerstvý zázvorový čaj s citronem“ 1x

„Bylinný čaj od Rotha, kloktání šalvěže 1x

„Čaje ze slušných bylin-Bezinka, Lípa, mateřídouška 1x

○ **Otázka č. 7 sekce 7: Používáte při léčbě angíny některé z uvedených možností?**

Přepis odpovědí respondentů zapsaných do vybraných kategorií

**Kategorie: Nic – 2 odpovědi**

„Nic“ 1x

„Nic nepoužívám“ 1x

**Kategorie: Antibiotika – 2 odpovědi**

„Antibiotika“ 1x

„Atb“ 1x

**Kategorie: Angína nebyla nikdy/dlouho přítomná – 3 odpovědi**

„Angínu jsem nikdy neměla“ 1x

„anginu jsem neměla roky, takže netuším, čím bych ji léčila“ 1x

„bez angíny“ 1x

**Kategorie: Čaje – 2 odpovědi**

„Bylinný čaj od Rotha, šalvěj kloktani“ 1x

„Čaje ze sušených bylin“ 1x

○ **Otázka č. 8 sekce 7: Používáte při léčbě chřipky některé z uvedených možností?**

Přepis odpovědí respondentů zapsaných do vybraných kategorií

**Kategorie: Čaje – 7 odpovědi**

„Lipový čaj“ 1x

„Čaj proti nachlazení“ 1x

„Čaj z bylinek“ 1x

„Zázvorový čaj“ 1x

„moje klasika: Zázvorový čaj, česnek a homeopatika“ 1x

„Bylinný čaj od Rotha, citron, med, zázvor“ 1x

„Čaje ze sušených bylin“ 1x

○ **Otázka č. 10 sekce 7: Používáte při léčbě horečky některé z uvedených možností?**

Přepis odpovědí respondentů zapsaných do vybraných kategorií

**Kategorie: Čaje – 2 odpovědi**

„Lipový čaj“ 1x

„čaj z květů lípy“ 1x

**Kategorie: Léky – 4 odpovědi**

„Paralen“ 2x

„Ibalgin, Paralen, další léky“ 1x

„léky“ 1x

**Kategorie: Masti/oleje – 2 odpovědi**

„Mažu tělo a plošky nohou slavítonem“ 1x

„Etericky olej Ellinor červený pomeranč“ 1x

- **Otázka č. 11 sekce 7: Používáte při léčbě zánětu hrtanu (laryngitida) některé z uvedených možností?**

Přepis odpovědí respondentů zapsaných do vybraných kategorií

**Kategorie: Čaje – 2 odpovědi**

„Hermankovy čaj“ 1x

„Čaje ze sušených bylin“ 1x

**Kategorie: Bez zkušenosti s nemocí – 2 odpovědi**

„netuším, nemám zkušenost s touto nemocí“ 1x

„Neonemocnela jsem laryngitidou“ 1x

- **Sekce 6, otázka č. 1: Jaké konkrétní bylinné přípravky užíváte na léčbu respirační onemocnění? (Otevřená otázka)**

Přepis odpovědí respondentů zapsaných do vybraných kategorií

**Kategorie: Byliny, koření – 99 odpovědi**

„rýmovník“ 4x

„Rýmovník“ 3x

„Rymovník“ 1x

„rýmovník“ 1x

„rymovník“ 2x



„lišejník“ 2x  
„Islandský lišejník 2x  
„Meduňka“ 1x  
„medunka“ 1x  
„Pamepeliška“ 1x  
„heřmánek“ 5x  
„Heřmánek“ 3x  
„Šalvěj“ 5x  
„šalvěj“ 12x  
„tymián“ 3x  
„Tymián“ 1x  
„Jitrocel“ 1x  
„jitrocel“ 4x  
„černý bez“ 1x  
„Kopřiva“ 1x  
„Kopřivy“ 1x  
„bezinky“ 1x  
„bez“ 1x  
„lípu“ 1x  
„šípek“ 1x  
„Šípek“ 1x  
„bobkový list“ 1x  
„řepík“ 1x  
„rakytník“ 1x  
„Lichořeřišnice“ 1x  
„lipový květ“ 3x  
„byliny“ 1x  
„mateřídouška“ 2x  
„Sedmikrásky“ 1x  
„mentol“ 1x

„Echinacea“ 2x

„anýz“ 1x

„eukalyptus“ 2x

„aronie“ 1x

„fenykl“ 1x

„oregano“ 1x

„Eukalyptus“ 1x

„eukalipt“ 1x

„lékořice“ 1x

„majoránku“ 1x

„mesicek“ 1x

„máta“ 5x

„Máta“ 4x

„Mata“ 1x

„mátu“ 1x

„mata“ 1x

„Mátu“ 1x

„meduňka“ 1x

### **Kategorie: Pastilky – 21 odpovědí**

„Pastilky“ 2x

„pastilky“ 3x

„RICOLA“ 1x

„BITUSILKY“ 1x

„zkusil jsem pastilky, ale moc to nepomáhá“ 1x

„salvejove a lisejnikove patylky“ 1x

„šalvějové pastilky“ 2x

„bylinné pastilky“ 2x

„Bylinné pastilky“ 1x

„bylinné pastilky – šalvěj...“ 1x

„pastilky z islandského lišejníku“ 1x

„Pastilky s islandským lišejníkem“ 1x

„lišejníkové pastelky“ 1x

„Pastilky na bolest krku“ 1x

„Müllerovy pastilky“ 1x

„müllerovy pastilky“ 1x

### **Kategorie: Sirupy – 13 odpovědí**

„sirupy“ 7x

„jitrocelový sirup“ 3x

„používám jitrocelový sirup“ 1x

„Jitrocelový sirup“ 2x

### **Kategorie: Inhalace bylin - 8 odpovědí**

„inhalace“ 3x

„inhalační lampa“ 1x

„inhaluji převařenou vodu s rýmovníkem“ 1x

„inhalace bylinek (zalité horkou vodou)“ 1x

„inhalace bylin“ 1x

„Inhalace rozpuštěných mentolových krystalů“ 1x

### **Kategorie: Masti, sádlo – 8 odpovědí**

„psí sádlo“ 2x

„masti“ 1x

„masti z bylin“ 1x

„Tymiánova Mast – Just“ 1x

„konopne masti“ 1x

„mazu Slavitonem“ 1x

„tymiánovou mast“ 1x

### **Kategorie: Oleje – 4 odpovědi**

„oleje“ 1x

„olejíčky“ 1x

„Esenciální mátový olej“ 1x

„Esenciální oleje“ 1x

**Kategorie: Zázvor, cibule, česnek – 20 odpovědí**

„cibule“ 5x

„cibuli“ 1x

„cibule s medem“ 1x

„cibule s cukrem“ 1x

„zázvor“ 1x

„zázvor“ 5x

„Zázvor“ 4x

„česnek“ 2x

**Kategorie: Divizna – 2 odpovědi**

„divizna“ 1x

„diviznu“ 1x

**Kategorie: Čaje, bylinné směsi - 63 odpovědi**

„Čaje“ 12x

„čaje“ 5x

„Bylinné čaje“ 10x

„Speciální čaje“ 1x

„různé bylinné směsi“ 1x

„různé bylinné čaje“ 1x

„Lipový a jitrocelový čaj“ 1x

„bilinné čaje“ 1x

„Bylinkové čaje“ 2x

„Směs bylinek – čaj“ 1x

„Anýz. čaj“ 1x

Bylinné čaje na nachlazení“ 1x

„Čaj na nachlazení, průdušky“ 1x

„plicníkový čaj“ 1x

„Průduškový čaj“ 1x

„směs bylin“ 1x

„Sušené bylinky“ 2x

„Směs na průdušky“ 1x

„čaj z máty“ 1x

„zázvorový čaj“ 2x

„Lipový čaj“ 1x

„lipový čaj“ 1x

„hermankovy čaj“ 1x

„Čaje na nachlazení“ 1x

„bylinné čaje“ 2x

„Caje“ 1x

„Caj“ 1x

„Bylinný čaj“ 1x

„směsi bylin“ 1x

„Čaj“ 2x

„čaj z bylin“ 1x

„čaj z rýmovníku“ 1x

„bylinný čaj“ 1x

„Caje z lékárny“ 1x

Kategorie: Náplasti – 2 odpovědi

„Používám náplasti jing jang průdušky“ 1x

„náplasti na rýmu“ 1x

**Kategorie: Med – 2 odpovědi**

„med“ 2x

**Kategorie: Tinkтуры – 2 odpovědi**

„tinkтуры Podhorná“ 1x

„tinkтуры“ 1x

**Kategorie: Zábaly – 2 odpovědi**

„zábaly s bylinkami“ 1x

„zabaly“ 1x

**Kategorie: Z lékárny – 2 odpovědi**

„Sinupred“ 1x

„Slaviton-tiande“ 1x