

**Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje**

VRSTE ALTERNATIVNE MEDICINE – TRADICIONALNA KITajsKA MEDICINA

Raziskovalna naloga



AVTORJI

Urška Golež
Ines Rinc
Maja Vavdi

MENTORICA

Lea Breznik

LEKTORICA

Petra Galič

Celje, marec 2016

**Osnovna šola Hudinja
Celje**

VRSTE ALTERNATIVNE MEDICINE – TRADICIONALNA KITAJSKA MEDICINA

Raziskovalna naloga

Avtorji:

Urška Golež
Ines Rinc
Maja Vavdi

Mentorica:

Lea Breznik, spec.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje,

Celje, marec 2016

POVZETEK

Za to raziskovalno nalogo smo se odločile, ker le malo ljudi podrobneje pozna tovrstne načine zdravljenja. Tudi same smo slabo poznale tematiko, zato smo se odločile, da jo raziščemo. Mislimo, da zdaj, ko imamo več znanja, tovrstno zdravljenje priporočamo.

V naši nalogi smo skušale ugotoviti, koliko učencev pozna druge vrste medicine. Predvidevale smo, da bodo s tematiko bolje seznanjeni učenci 8. in 9. razredov, da bodo znali naštet več oblik in da ne bodo verjeli v to vrsto medicine. Pri sami izdelavi naloge so nam bile v pomoč metode dela: z literaturo, raziskava, intervju, anketa in obdelava podatkov.

Sestavile smo anketo, ki so jo izpolnili učenci šestega, sedmega, osmega in devetega razreda Osnovne šole Hudinja. Rezultate smo analizirali in ugotovili, da učenci osmega in devetega razreda vedo več o alternativnem načinu zdravljenja, znajo naštet več oblik te medicine in znajo naštet posledice, kot pa učenci šestega in sedmega razreda. Učenci slabo poznajo kje se nahajajo centri alternativnega zdravljenja in če so bolj učinkiti boljši od klasične medicine.

Za potrditev naše raziskave, smo prosili go. Silvo Zepan, poznavalko tega področja. Po pridobljenih podatkih smo izdelale grafe in zapisale ugotovitve.

KAZALO

1	UVOD	6
1.1	NAMEN IN CILJI.....	6
1.2	HIPOTEZE	6
1.3	METODE DELA	7
	Pri raziskovalnem delu smo uporabile naslednje metode dela:	7
1.3.1	Delo z literaturo.....	7
1.3.2	Raziskava	7
1.3.3	Intervju	7
1.3.4	Anketiranje	7
1.3.5	Obdelava podatkov	7
2	TEORETIČNI DEL ALTERNATIVNI NAČINI ZDRAVLJENJA.....	8
	Kaj sploh je medicina in kaj alternativno zdravljenje?	8
2.1	AROMATERAPIJA	8
2.2	AYURVEDA	9
2.6	ZELIŠČARSTVO	11
2.7	ZDRAVLJENJE Z MAGNETI	12
2.8	KITAJSKA MEDICINA	13
2.9	AKOPRESURA	14
2.10	MEDITACIJA	15
2.11	TUINA MASAŽA.....	16
3	RAZISKOVALNI DEL NALOGE.....	17
3.1	ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	17
3.2	INTERVJU Z GOSPO SILVO ZEPAN	27
3.3	DISKUSIJA.....	29
4	ZAKLJUČEK	30
5	VIRI IN LITERATURA	31
5.1	LITERATURA.....	31
5.2	INTERNETNI VIRI	31
5.3	SLIKOVNI VIRI.....	32
6	PRILOGA.....	34
6.1	ANKETNI VPRAŠALNIK	34

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Število moških in število žensk v 6. in 7. razredu	17
Graf 2: Ali si že slišal - a za alternativne oblike zdravljenja (moški)?.....	18
Graf 3: Ali si že slišal- a za alternativne oblike zdravljenja (ženske)?	18
Graf 4: Za katere načine alternativnega zdravljenja si že slišal– a (moški)?	19
Graf 5: Za katere načine alternativnega zdravljenja si že slišal- a (ženske)?	19
Graf 6: Ali verjameš v tovrstne načine zdravljenja (moški)?	20
Graf 7: Ali verjameš v tovrstne načine zdravljenja (ženske)?	20
Graf 8: Ali veš kakšni so učinki – rezultati zdravljenja s pomočjo kitajske medicine (moški)?.....	21
Graf 9: Ali veš kakšni so učinki – rezultati zdravljenja s pomočjo kitajske medicine (ženske)?	21
Graf 10: Število moških in žensk v 8. in 9. razredu.....	22
Graf 11: Ali si že slišal- a za alternativne oblike zdravljenja (moški)?	23
Graf 12: Ali si že slišal- a za alternativne oblike zdravljenja (ženske)?	23
Graf 13: Za katere načine alternativnega zdravljenja si že slišal– a (moški)?	24
Graf 14: Za katere načine alternativnega zdravljenja si že slišal– a (ženske)?	24
Graf 15: Ali verjameš v tovrstne načine zdravljenja (moški)?	25
Graf 16: Ali verjameš v tovrstne načine zdravljenja (ženske)?	25
Graf 17: Ali veš kakšni so učinki – rezultati zdravljenja s pomočjo kitajske medicine (moški)?.....	26
Graf 18: Ali veš kakšni so učinki – rezultati zdravljenja s pomočjo kitajske medicine (ženske)?	26

KAZALO SLIK

Slika 2: Aromaterapija	9
Slika 3: Ayurveda	9
Slika 4: Bioterapija	10
Slika 5: Akupunktura.....	11
Slika 6: Reiki	11
Slika 7: Zeliščarstvo.....	12
Slika 8: Zdravljenje z magneti	13
Slika 9: Akopresura	15
Slika 10: Meditacija	15
Slika 11: Tuina masaža.....	16

1 UVOD

Čeprav alternativne načine zdravljenja oglašujejo na socialnih omrežjih, jih vseeno ne pozna veliko ljudi. Pa je to zdravljenje res boljše od klasičnega ali je samo potrata časa?

1.1 NAMEN IN CILJI

Ko si je naša prijateljica hudo zvila gleženj in klasično zdravljenje ni pomagalo, smo začele iskati druge oblike zdravljenja. Ko smo našle alternativne oblike zdravljenja, smo takoj začele z raziskovalno nalogo.

Zanimalo nas je:

- Koliko učencev v povprečju sploh ve za ta način zdravljenja?
- Koliko od njih jih je že ta način preizkusilo?
- Ali menijo, da je to boljši način zdravljenja?
- Ali učenci vedo za različne metode zdravljenja?

1.2 HIPOTEZE

Pred začetkom dela raziskovalne naloge smo si postavile naslednje hipoteze:

- Malo učencev bo vedelo za druge načine zdravljenja.
- Učenci osmega in devetega razreda bodo bolj seznanjeni s temo kot učenci šestega in sedmega razreda.
- Večina učencev 6.– 9. razreda ne bo vedela, kakšni so učinki s pomočjo kitajske medicine.
- Učenci ne bodo znali naštetih večino oblik alternativnega zdravljenja.
- Učenci v te oblike ne verjamejo.

1.3 METODE DELA

Pri raziskovalnem delu smo uporabile naslednje metode dela:

1.3.1 Delo z literaturo

S pomočjo knjig in interneta smo se najprej seznanile, kaj to sploh so alternativne oblike zdravljenja. Nato smo si še pogledale, kako poteka postopek zdravljenja, kakšni so učinki in posamezne metode tudi podrobneje opisali.

1.3.2 Raziskava

Želele smo ugotoviti, kako so učenci seznanjeni s klasično in kako z alternativno medicino. Zanimalo nas je tudi, če bodo višji razredi bolj poznali našo tematiko kot učenci šestih in sedmih razredov.

1.3.3 Intervju

Za pomoč pri raziskovanju smo želele vprašati nekoga, ki se v prostem času ukvarja z alternativno medicino. Zato smo prosile go. Silvo Zepan, da nam odgovori na nekaj vprašanj in nam še kaj več razloži o oblikah alternativnega zdravljenja.

1.3.4 Anketiranje

Sestavile smo anketni vprašalnik in ga izvedle na Osnovni šoli Hudinja. V anketo so bili vključeni učenci šestih, sedmih, osmih in devetih razredov. Vsi anketni vprašalniki so bili veljavni. Vprašalnik je bil sestavljen iz vprašanj odprtega in zaprtega tipa. Anketiranje je bilo anonimno.

1.3.5 Obdelava podatkov

Podatke, ki smo jih pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika, smo zbrali, obdelali (pregledali in analizirali), jih razvrstili glede na razred in spol. Ugotovitve smo prikazali z grafi, s pomočjo računalniških programov Word, Microsoft Excel in PowerPoint. Zbrane podatke smo interpretirali in podali splošne ugotovitve, s katerimi smo lahko

naše hipoteze potrdili ali ovrgli. Anketiranih je bilo 166 učencev. Anketni vprašalnik so izpolnili vsi anketirani učenci.

2 TEORETIČNI DEL ALTERNATIVNI NAČINI ZDRAVLJENJA

Kaj sploh je medicina in kaj alternativno zdravljenje?

»Medicina (konvencionalna, alopatska, ortodoksna, znanstvena...) je veda, ki temelji na spoznanjih znanosti in strokovno preverjenih metodah, in jo izvajajo zdravniki in zobozdravniki, na podlagi zakona, ki ureja zdravniško službo.

Alternativna medicina se razlikuje po temeljnih principih od medicine po tem, da se z medicino izključuje (alternativna = nadomestna). Pacient se ne more vzporedno zdraviti z medicinskimi metodami in z metodami alternativne medicine. Po zakonu o zdravstvu še alternativna medicina ne spada v zdravilstvo.« (<https://sl.wikipedia.org/wiki/Zdravilstvo>, 30. 1. 2016)

»Nekoč so zdravniki uporabljali sistem razvrščanja, ki je temeljilo na zunanem vidiku (suhi ali debeli) ali na temperamentu (koleriki ali flegmatiki). Hipokrat je razvrstil posameznike po krvi, temperamentu in barvi želodca ter svojim učencem priporočal, naj pri določanju diagnoze opazujejo telesno zgradbo (Dr. Henry G.1996).«

2.1 AROMATERAPIJA

»Aromaterapija je ena od oblik zdravilstva, ki uporablja hlapne tekoče rastlinske snovi, znane kot eterična olja in druge aromatične sestavine rastlin. Njen namen je vplivati na človekovo zdravje in počutje. Danes aromaterapijo delimo na štiri skupine: medicinska, aromaterapija, popularna in ezoterična aromaterapija, holistična aromaterapija in znanstvene raziskave dišav. Najbolj se uporablja holistični pristop k zdravljenju, kar pomeni, da ne zdravi zgolj simptomov, ampak splošno telesno stanje – dušo in telo kot celoto.« (<http://www.alternativno-zdravljenje.si/zdravilne-tehnike/>, 28. 1. 2016)

»Izraz aromaterapija pomeni uporabo voha in vonjav pri preprečevanju in zdravljenju motenj in ponekod ga še uporabljajo v tem smislu – na primer v Enciklopediji metafizične medicine (Encyclopedia of Metaphysical Medicine) Benjamina Walkerja.

Walker aromaterapijo opisuje kot eno od metod dihanja, s katero naj bi izboljšali zdravje, se pravi kot vejo ofreziologije (iz grščine, ophresis, vonj), proučevanje delovanja različnih vonjav iz cvetlic, zdravilnih zelišč, dišavnic ipd. Verjeli so »da pri aromaterapiji učinkujejo vonjave svežih rastlin, pa tudi arome iz sestavljenih pripravkov ter da ima posebno moč tudi vsak vonj zase ...« Danes pa izraz »aromaterapija« največkrat pomeni posebno vrsto zdravljenja, pri čemer eterična olja ali »aromatične esence« vtirajo v kožo, dodajajo kopelim, in zauživajo.« (Brian I., Ruth W., 1983)

Slika 2: Aromaterapija



Vir: <http://aromaterapija.info/aromaterapija/samopomoc-u-zimskom-razdoblju/>, 28. 1. 2016)

2.2 AYURVEDA

»Ajurveda je sistem tradicionalne medicine, ki izvira iz Indije, izvaja pa se tudi v drugih delih sveta kot oblika komplementarne in alternativne medicine zdravilstva. Beseda Ayurveda je v sanskrtu sestavljena iz besede »āyus«, kar pomeni »življenje«, in »veda«, kar pomeni »znanje« ali »znanost«. Ajurveda ali v prevodu znanje o življenju pokriva štiri aspekte človeka: dušo, um, čustva in telo.« (<http://www.alternativno-zdravljenje.si/zdravilne-tehnike/>, 28. 1. 2016)

Slika 3: Ayurveda



Vir: <http://www.ayursparooms.com/>, 28. 1. 2016)

2.3 BIOTERAPIJA

»Bioterapija ali zdravljenje z bioenergijo je način zdravljenja s polaganjem rok na telo in magnetno močjo. Ta teorija predvideva, da ima vsak človek v sebi neko življenjsko energijo, t. i. bioenergijo. To je čista energija, ki uravnava vse biološke in kemične procese v telesu. Stres, psihološke in čustvene travme, naše okolje ali celo naše misli lahko ustvarijo neravnovesje v človekovem energetskem polju.« (http://www.alternativno-zdravljenje.si/zdravilne-tehnike/, 28. 1. 2016)

Slika 4: Bioterapija



Vir: <http://www.bioplazma.hr/index-en.html/>, 29. 1. 2016)

2.4 AKUPUNKTURA

»Akupunktura je metoda zdravljenja, ki temelji na zabadanju iglic v akupunkturne točke. Temelji na teoriji akupunkturnih meridianov, ki potekajo vzdolž telesa in po katerih naj bi se pretakala življenska energija či. Ime izhaja iz latinskih besed aku (igla) in »pungere« (zabosti). Sama metoda je pomemben del stare in sodobne kitajske medicine in velja za enega najstarejših postopkov zdravljenja nasploh. V 20. stoletju so jo počasi sprejeli v zahodno medicino kot alternativno metodo zdravljenja.« (http://www.alternativno-zdravljenje.si/zdravilne-tehnike/, 29. 1. 2016)

»Akupunktura je prav gotovo ena najstarejših oblik terapije. Tja do leta 1500 pred Kristusovim rojstvom govore viri o uporabi akupunkture, iz tretjega do petega stoletja pred Kristusovim rojstvom imamo zapise o tej metodi.«(http://www.ajda-vrzdenec.si/l3.asp?L1_ID=8&L2_ID=36&L3_ID=250), 29. 1. 2016)

Slika 5: Akupunktura



Vir: <http://drgaletic.rs/tretmani/akupunktura/>, 29. 1. 2016)

2.5 REIKI

»Reiki je alternativna metoda zdravljenja ali samozdravljenja s polaganjem rok, ki ga je leta 1922 razvil Japonski budist Mikao Usui. Beseda reiki je sestavljena iz besede rei, ki pomeni »univerzalno« in se nanaša na raven duha in telesa, ter besede ki, ki pomeni življenjsko vitalno energijo, ki se pretaka po telesu živih bitij. S polaganjem rok terapevt preide v stanje ravnovesja, enotnosti z Univerzumom. S pretokom življenjske vitalne energije lahko doseže ravnovesje v vseh celicah telesa in ozdravljenje na vseh ravneh.« (<http://www.alternativno-zdravljenje.si/zdravilne-tehnike/>, 28. 1. 2016)

Slika 6: Reiki



Vir: <http://thespiritscience.net/2015/08/10/what-does-reiki-really-do-to-our-bodies/>, 30. 1. 2016)

2.6 ZELIŠČARSTVO

»Zeliščarstvo je uporaba rastlin in njihovih izvlečkov za zdravljenje in preprečevanje širokega razpona bolezni. V okviru zeliščarstva ločimo dve smeri: klasično zeliščarstvo in moderno, znanstveno fitoterapijo. Medtem ko izhaja prva iz tisočletnih izkušenj naših prednikov, je znanstvena fitoterapija utemeljena na strogih

znanstvenih merilih, saj temelji na znanstvenih dokazih učinkovitosti in varnosti zdravilnih rastlin in iz njih izdelanih zdravil.« (<http://www.alternativno-zdravljenje.si/zdravilne-tehnike/>, 30. 1. 2016)

Zeliščarstvo na nek način ne spada v splošne tokove alternativnih terapij. Zelišča lahko nabira vsakdo, uporablja jih tudi pri kuhi. Pravzaprav niti ni jasne meje med kuharsko in zdravilsko uporabo. Zelo pogosto jih ljudje uživajo brez posvetovanja z zeliščarjem, pa naj jih nabirajo sami ali kupujejo v zeliščni lekarni. Četudi je o zeliščih na kupe podatkov iz izročil ali izkušenj posameznih zeliščarjev, se mnenja o tem, katera zdravila bi bilo treba jemati ob določenih motnjah, presenetljivo poredko skladajo. Kljub temu uživanje zdravil, ki so pripravljena iz rastlin (za razliko od medicine, kjer uporabljajo samo »aktivno« sestavino ali sintetično inačico), ponovno doživlja preporod, četudi se je že zdelo, da bo odšlo v pozabo.« (Brian I., Ruth W., 1983).

Slika 7: Zeliščarstvo



Vir: http://www.duo-kunsth Handwerk.eu/obsotetje_sl/detail/65, 30. 1. 2016)

2. 7 ZDRAVLJENJE Z MAGNETI

»Elektromagnetna polja delujejo na nas ves čas. Zemlja ima svoje magnetno polje, ki poteka od severnega do južnega tečaja, in celo celice v človekovem telesu oddajajo subtilne magnetne sile. Konvencionalna medicina uporablja električne naprave, ki proizvajajo elektromagnetno polje; z njimi vpliva na naravne električne tokove v telesu, da bi tako pospešila zdravljenje. Komplementarni terapevti trdijo, da so navadni magneti za ta namen enako učinkoviti, zato uporabljajo pripomočke, kot so magnetne zapestnice postelje. Z njimi zdravijo bolezni, zlasti težave s kostmi. Zdravljenje z magneti se na zahodu še ni uveljavilo, priljubljeno pa je na Japonskem in v Vzhodni Evropi.« (Peters D., 1997).

Slika 8: Zdravljenje z magneti



Vir: <http://www.fizis.si/>, 30. 1. 2016)

2. 8 KITAJSKA MEDICINA

TKM temelji na holističnem (celostnem) pristopu do posameznika. Pri odpravljanju zdravstvenih težav išče vzroke, zaradi katerih je bolezen nastala, in tako ne lajša le njenih simptomov. (<http://www.daotkm.si/>, 30. 1. 2016)

Kitajska tradicionalna medicina (TKM) se je začela razvijati pred več tisočletji in je prežeta s taoizmom. Vključuje več teorij: teorijo jin in jang, teorijo 5 elementov, teorijo meridianov, teorijo organov in podorganov, teorijo Qi, Xue, Jingye in druge. (<http://www.saeka.si/tehnike/tradicionalna-kitajska-medicina/>, 30. 1. 2016)

Tradicionalna kitajska medicina (TKM) vsebuje vrsto tradicionalnih medicinskih praks s poreklom iz Kitajske, kjer se je začela razvijati že pred nekaj tisočletji. Čeprav je v vzhodni Aziji dobro sprejeta, jo v zahodnem svetu uvrščamo v alternativni medicinski sistem.

Bistveno pri TKM je, da skuša celostno reševati zdravstvene težave in odpraviti vzroke, zaradi katerih je bolezen nastala, in ne samo zdraviti simptomov. Njen glavni princip je celosten (holističen) pristop k razumevanju človeškega telesa, ki prenovi celotno psiho-fizično počutje in zdravstveno ravnoesje. TKM temelji in izhaja iz obstoja medsebojno povezanih energetskih poti (meridianov), po katerih se pretakata energiji yin in yang. Do bolezni pride zaradi porušenega ravnotežja v telesu, zato si TKM prizadeva uravnotežiti delovanje celotnega človeškega sistema. Metode zdravljenja pri TKM so: akupunktura, tuina masaža in akupresura, aurikuloterapija, refleksoterapija, terapija z zdravilnimi snovmi, uporaba vakumskih kozarcev – ventuz, dietetika, moksikacija. Cilj zdravljenja je vzpostavitev ponovne harmonije v

človeškem telesu. (https://sl.wikipedia.org/wiki/Tradicionalna_kitajska_medicina, 30. 1. 2016)

2.9 AKOPRESURA

Akupresúra (iz »akupunktura« in »pritisek«) je starodavna umetnost zdravljenja z uporabo prstov, pri kateri pritiskamo na določene točke na telesu, kar naj bi stimuliralo telesne samo-zdravilne sposobnosti. Akupresuro so pred več kot 5000 leti razvili v Aziji. (<https://sl.wikipedia.org/wiki/Akupresura>, 30. 1. 2016) Z uporabo moči in občutljivosti prstov akupresura učinkovito lajša s stresom povezane težave in je idealna za krepitev imunskega sistema. Akupresura zmanjšuje napetost, povečuje prekrvavitev ter zmanjšuje bolečino.

Akupresura in akupunktura uporabljata iste točke in meridiane, vendar pri akupunkturi uporabljamo igle, medtem ko pri akupresuri pritisk s prsti, komolcem oz. različnimi pripomočki. (<https://sl.wikipedia.org/wiki/Akupresura>, 30. 1. 2016)

Akupresura je več kot 3000 let stara veda. Izhaja iz Kitajske in je pomemben del tradicionalne kitajske medicine. Bistvo akupresure so akupresurne točke, ki so razporejene po celem telesu. Do sedaj so na človeškem telesu našli več kot 365 točk, ki ob pravilni stimulaciji izzovejo odzive na različnih oddaljenih delih telesa, vključno z notranjimi organi in hormonalnimi žlezami. S pritiskanjem na točno določene akupresurne točke lahko predvidljivo vplivamo na občutenje bolečine, apetit, krvni obtok, izločanje posameznih hormonov ter posredno in neposredno celo na občutenje tesnobe, voljo in določena vedenja (kot so impulzivna vedenja in stereotipna vedenja, povezana z dolgotrajnim stresom). V zadnjem desetletju celo sodobna zahodna znanost bolj in bolj priznava delovanje akupunkture in akupresure. Zaradi izsledkov raziskav celo priporoča njuno uporabo v medicinski praksi za določene primere obolenj in stanj.

Akupresura je popolnoma naravna, neškodljiva metoda samozdravljenja, ki se uporablja za lajšanje različnih težav. Deluje tako, da s prstom pritiskate na določeno točko na telesu, kar ugodno vpliva na živčni, krvni in hormonski sistem. Akupresura je izjemno preprosta in za izvajanje ne potrebujete nobenega predznanja. Izvajate jo samostojno, brez kakršne koli pomoči, tako sebi kot tudi drugim. Ne obstaja starostna omejitev in primerna je tudi za popolne začetnike. (<http://www.nasa-lekarna.si/clanki/clanek/akupresura-vase-roke-so-lahko-zdravilo/>, 30. 1. 2016)

Slika 9: Akopresura



Vir: <http://www.jglobitelj.hr/obitelj/njega-i-ljepota/njega-duha/osnove-akupresure/>, 30. 1. 2016)

2.10 MEDITACIJA

Meditacija zajema stanje odsotnosti misli. Je tehnika, s pomočjo katere umirimo svoj um, sprostimo telesno napetost ter zedinimo telo in duha. Meditacija je tehnika, s katero pridemo v stik sami s seboj, s svojimi občutki in notranjim glasom oziroma intuicijo. Meditacija predstavlja sprostitev in ni vezana na določen fizični položaj. S pomočjo meditacije resnično spoznamo svoj svet, ki ni odet v maske in pričakovanja drugih oseb. Je pot spoznavanja sebe. Meditacija je lahko poslušanje prijetne glasbe, vrtnarjenje, sprehod v naravo, izvajanje joge oziroma katerakoli druga dejavnost, pri kateri ne razmišljamo, in nas vodi v stanje notranje umiritve in sprostitve.

(<http://www.svetloba.si/meditacija/>, 30. 1. 2016)

Tu, v tem spokojnem notranjem prostoru, se povežeš z duhovnim delom svoje narave. To ni navidezni svet, beg iz resničnosti – to je resničnost, to je, kar si v svojem bistvu, to je, kar boš postal. (<http://si.srichinmoycentre.org/meditacija/tecaj>, 30. 1. 2016)

Slika 10: Meditacija



Vir: <http://lifecoach.rs/kako-meditacija-pozitivno-utice-na-mozak/>, 30. 1. 2016)

2.11 TUINA MASAŽA

TUI-NA masaža je masažna tehnika, ki preko meridianov in akupresurnih točk :

- Odstranja blokade v pretoku energije,
- uravnoteža razmerje Yina in Yanga v telesu,
- krepi imunski sistem,
- omogoča odkrivanje že nastalih energetskih neravnovesij,
- sprošča, revitalizira in harmonizira ter s tem prepreči proces nastajanja bolezni.

(<https://modrina.org/tuina-masaža>, 30. 1. 2016)

Deluje na celo telo in sicer bodisi preventivno, bodisi rehabilitacijsko. **Preventivno krepi imunski sistem.** Zelo je učinkovita pri bolečinah v mišicah in sklepih. Predvsem se uporablja pri kroničnih bolečinah ter kroničnih stanjih kot so glavobol, migrene, nespečnost, utrujenost, slaba prebava, hujšanje, stres, mrzle noge, bolečine v križu, zadrževanje vlage v telesu, menstrualne težave, mišični krči itd. Učinkuje tako površinsko na kožo, mišice in tetive kakor tudi globinsko. Osnovna terapevtska orientacija je delovanje v smeri vzpostavljanja prostega pretoka energije (Qi) v globljih energijskih kanalih (meridianih). (<http://www.salon-ajna.si/tuina-masaza.html>, 30. 1. 2016)

Tui-na je Kitajska vrsta terapije in je bila kot del Tradicionalne kitajske medicine (TKM) uporabljena zadnjih 4.000 let. Temelji na tradicionalni TKM teoriji o pretoku QI-ja kot osnovno terapevtsko orodje. Preko uporabe masaže mišic in vezi, se Tui-na trudi vzpostaviti bolj harmoničen pretok QI-ja preko energijskih kanalov in s tem omogočiti telesu, da se samo ozdravi. (<http://tuina.si/>, 30. 1. 2016)

Slika 11: Tuina masaža



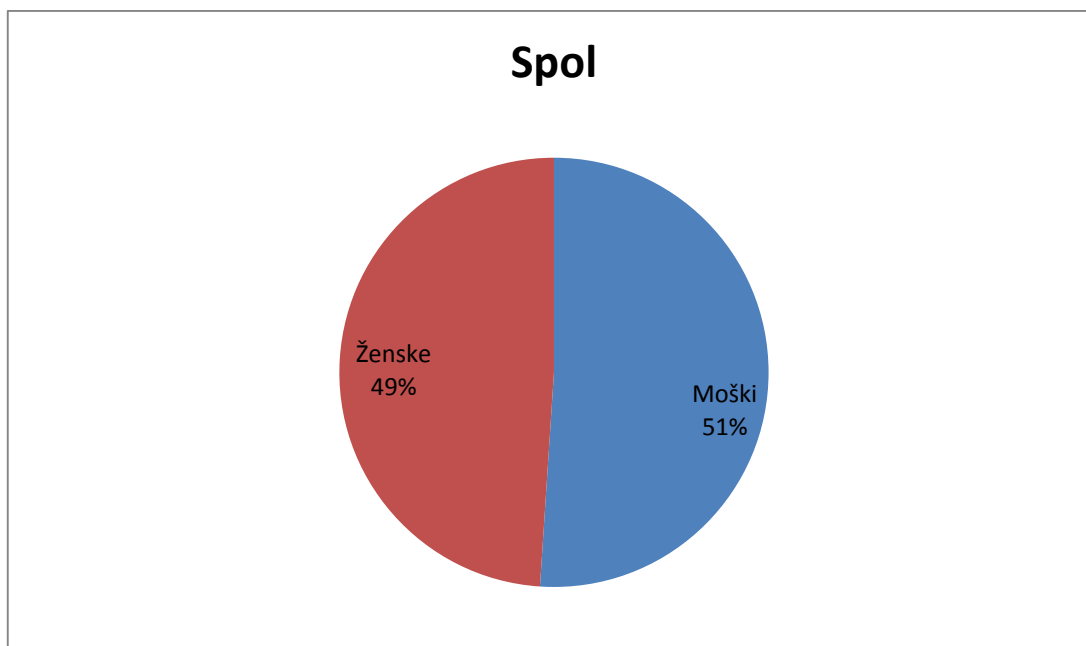
Vir: <http://www.aquariusstudio.si/tui-na-masaza>, 30. 1. 2016)

3 RAZISKOVALNI DEL NALOGE

3.1 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

6. in 7. razred

Spol



Graf 1: Število moških in število žensk v 6. in 7. razredu

Število moških in žensk, ki so izpolnjevali anketo v 6. a in 6. b razredu ter v 7. a in 7. b razredu.

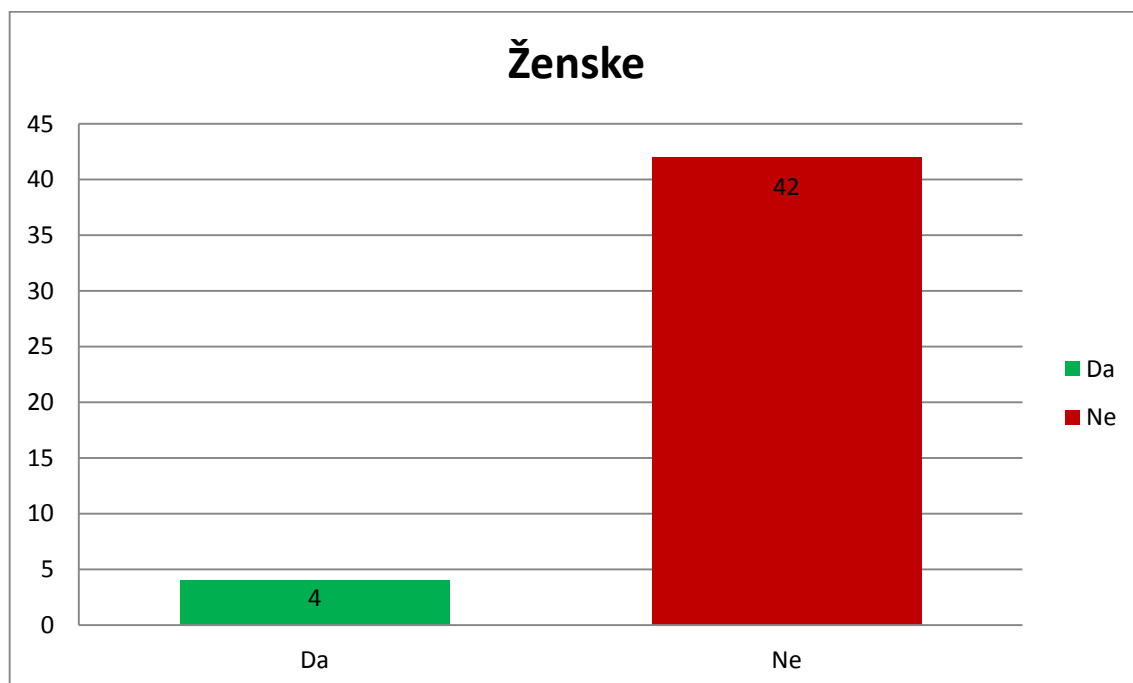
Sodelovalo je več moških (51 %) kot žensk (49 %).

1. Ali si že slišal-a za alternativne oblike zdravljenja?



Graf 2: Ali si že slišal - a za alternativne oblike zdravljenja (moški)?

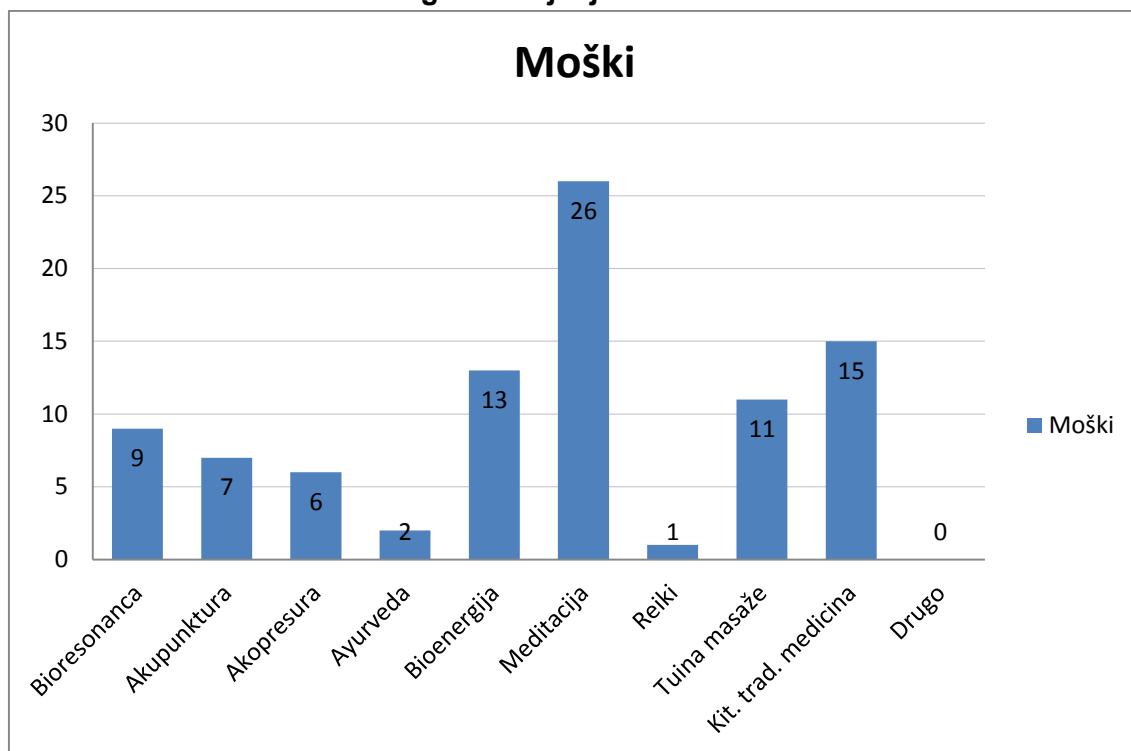
Več moških ni slišalo za alternativne oblike zdravljenja (40). Manj moških je slišalo za alternativne oblike zdravljenja (7).



Graf 3: Ali si že slišal- a za alternativne oblike zdravljenja (ženske)?

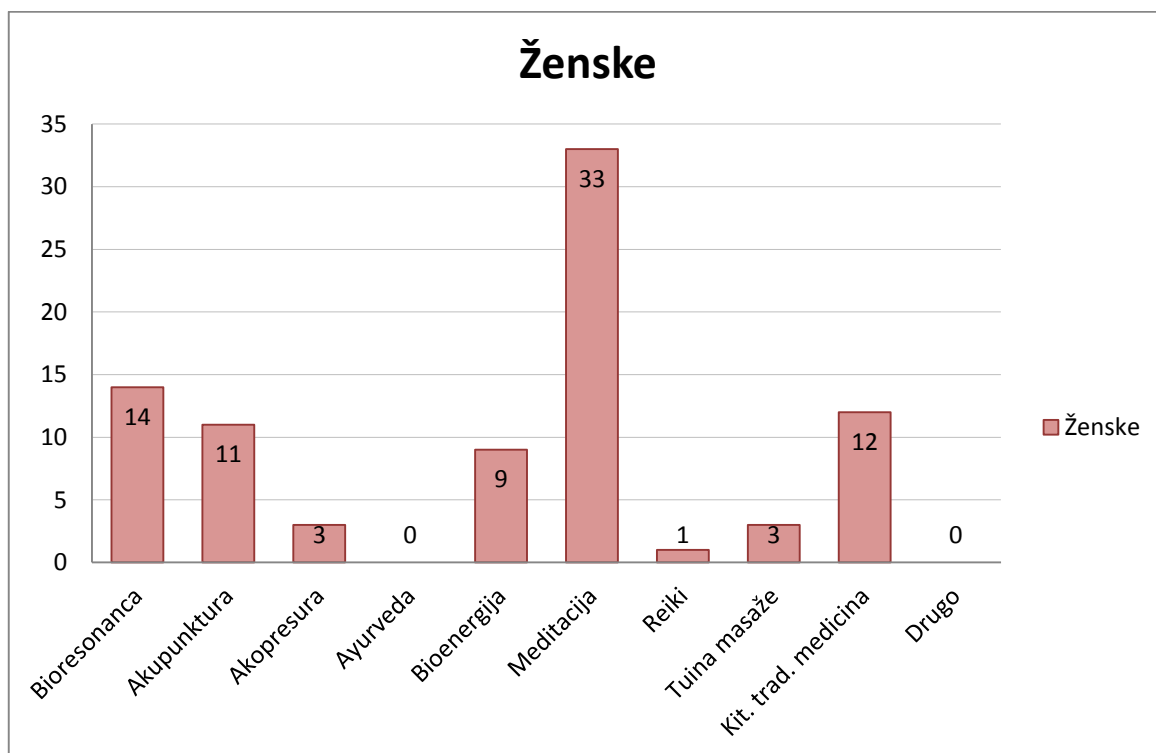
Več žensk ni slišalo za alternativne oblike zdravljenja (42). Manj žensk je slišalo za alternativne oblike zdravljenja (4).

2. Za katere načine alternativnega zdravljenja ste že slišali?



Graf 4: Za katere načine alternativnega zdravljenja si že slišal- a (moški)?

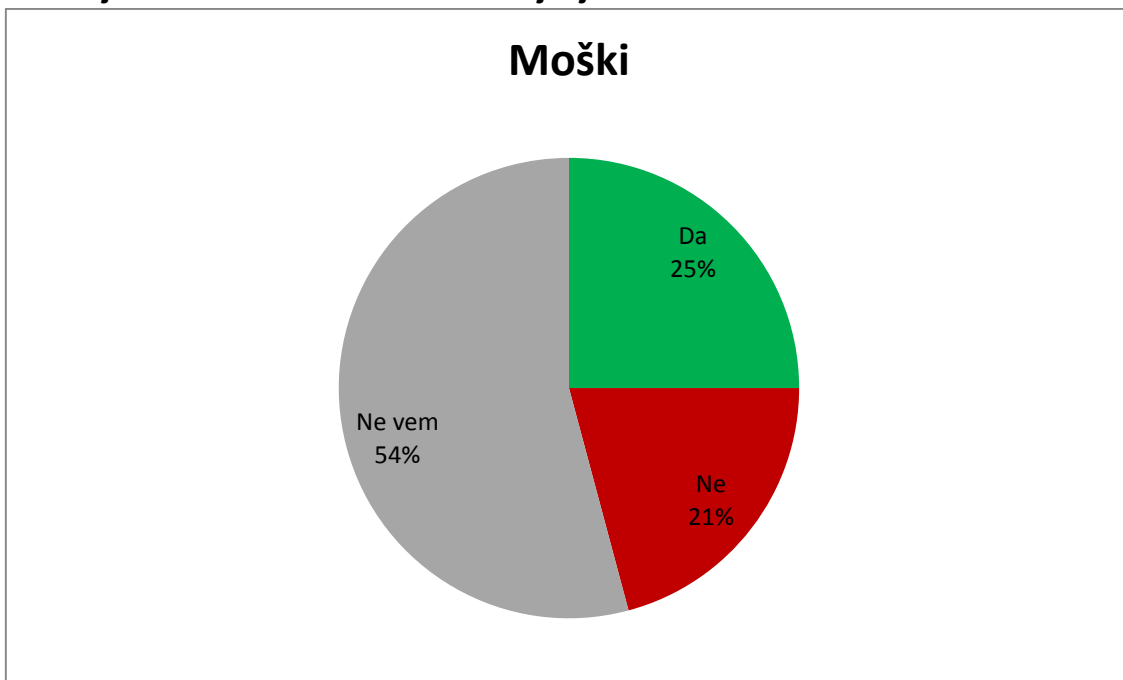
Največ moških je slišalo za meditacijo (26). Najmanj moških je slišalo za reiki (1).



Graf 5: Za katere načine alternativnega zdravljenja si že slišal- a (ženske)?

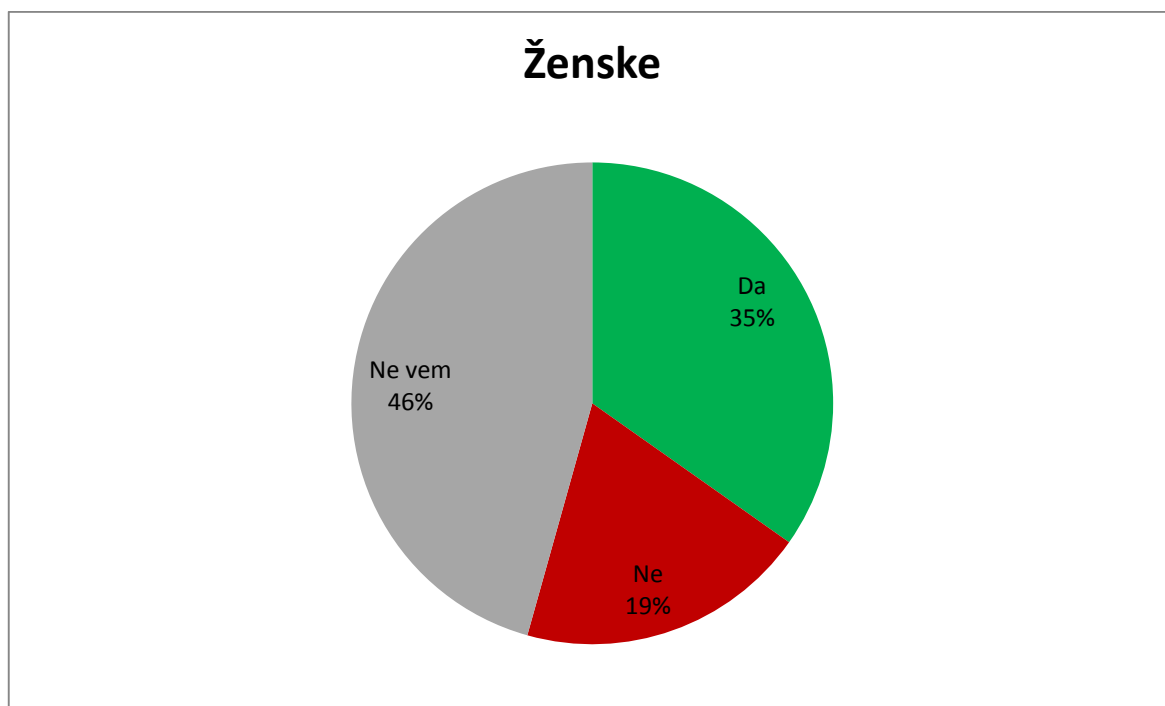
Največ žensk je slišalo za meditacijo (33). Najmanj žensk je slišalo za reiki (1).

3. Ali verjamete v tovrstne načine zdravljenja?



Graf 6: Ali verjameš v tovrstne načine zdravljenja (moški)?

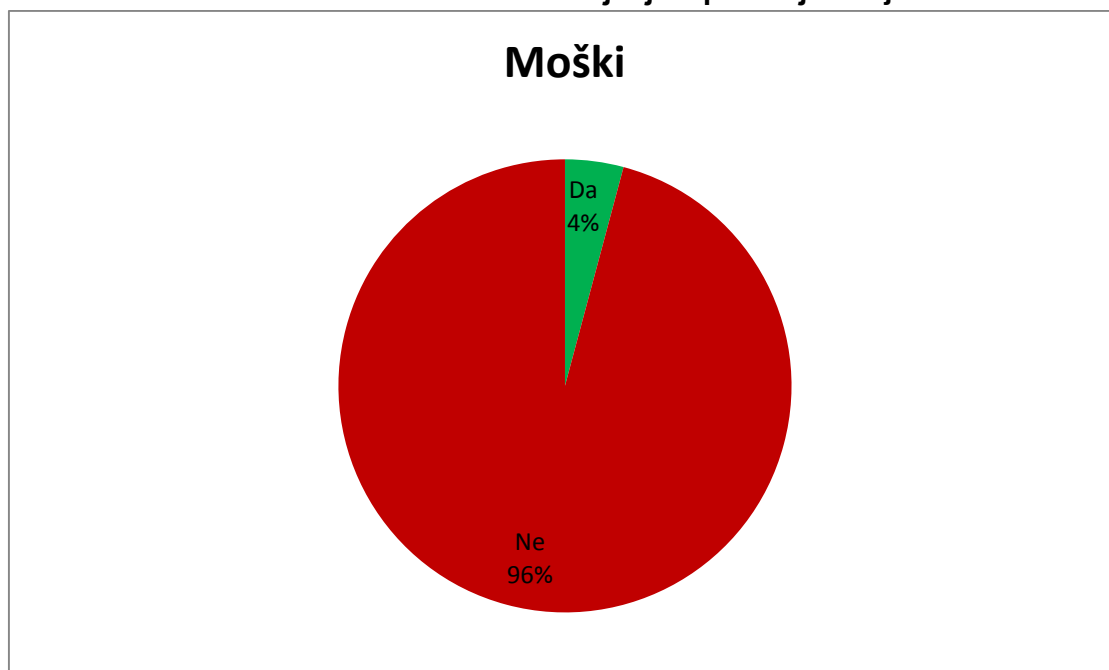
Večina moških ne ve ali verjame v tovrstne načine zdravljenja (54 %). Najmanj moških ne verjame v tovrstne načine zdravljenja (21 %).



Graf 7: Ali verjameš v tovrstne načine zdravljenja (ženske)?

Večina žensk ne ve ali verjame v tovrstne načine zdravljenja (46 %). Najmanj žensk ne verjame v tovrstne načine zdravljenja (20 %).

4. Ali veste kakšni so učinki – rezultati zdravljenja s pomočjo kitajske medicine?



Graf 8: Ali veš kakšni so učinki – rezultati zdravljenja s pomočjo kitajske medicine (moški)?

Največ moških ne ve, kakšni so učinki - rezultati zdravljenja s pomočjo kitajske medicine (96 %).

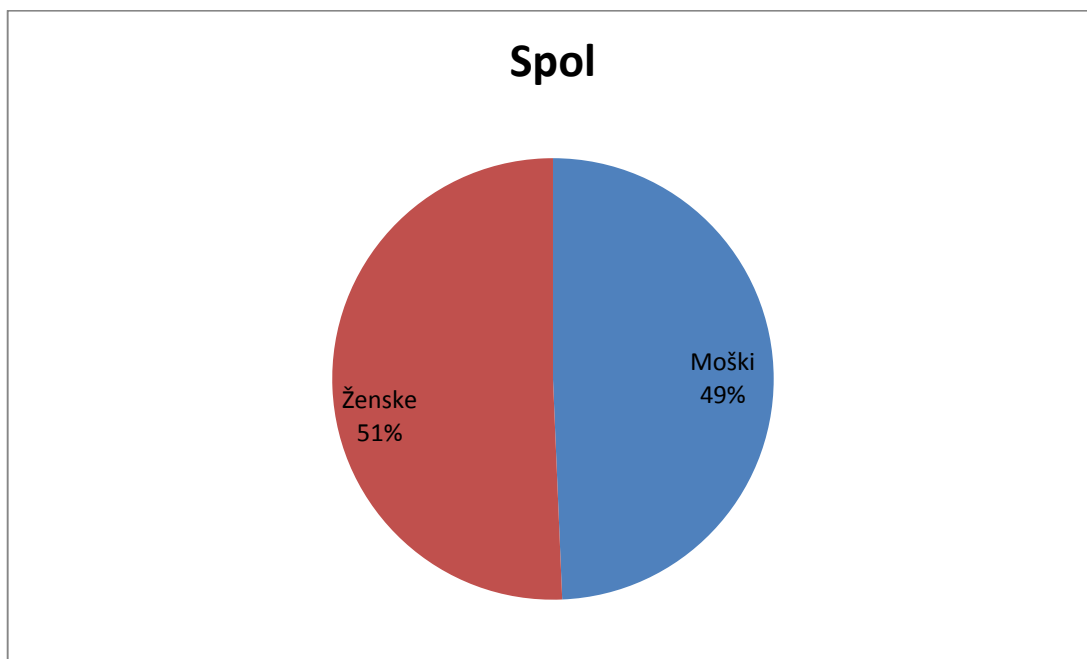


Graf 9: Ali veš kakšni so učinki – rezultati zdravljenja s pomočjo kitajske medicine (ženske)?

Največ žensk ne ve, kakšni so učinki - rezultati zdravljenja s pomočjo kitajske medicine (96 %).

8.in 9. razred

Spol

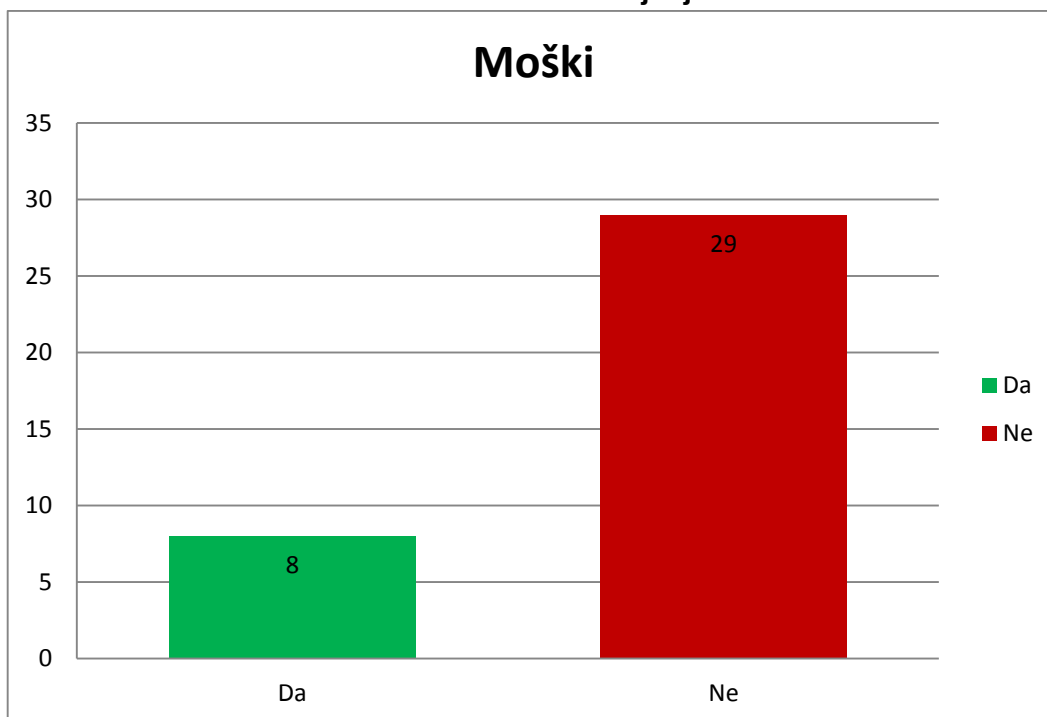


Graf 10: Število moških in žensk v 8. in 9. razredu

Število moških in žensk, ki so izpolnjevali anketo v 8. in 9. razredu.

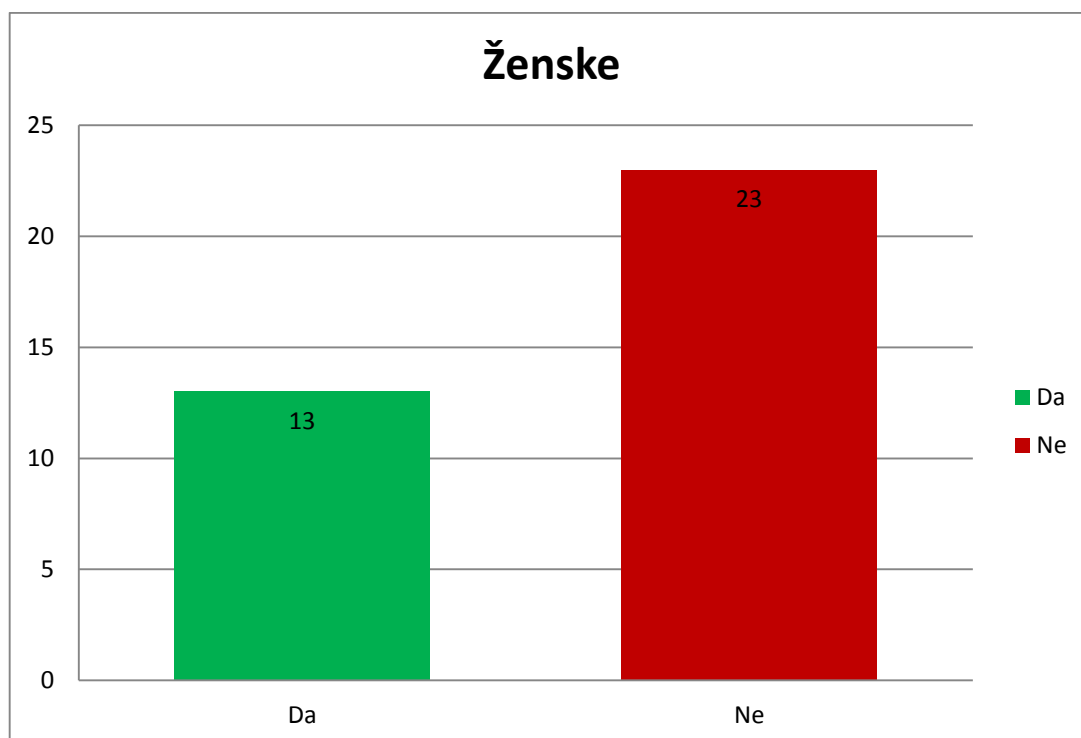
Glasovalo je več žensk (51 %) kot moških (49 %).

1. Ali si že slišal-a za alternativne oblike zdravljenja?



Graf 11: Ali si že slišal- a za alternativne oblike zdravljenja (moški)?

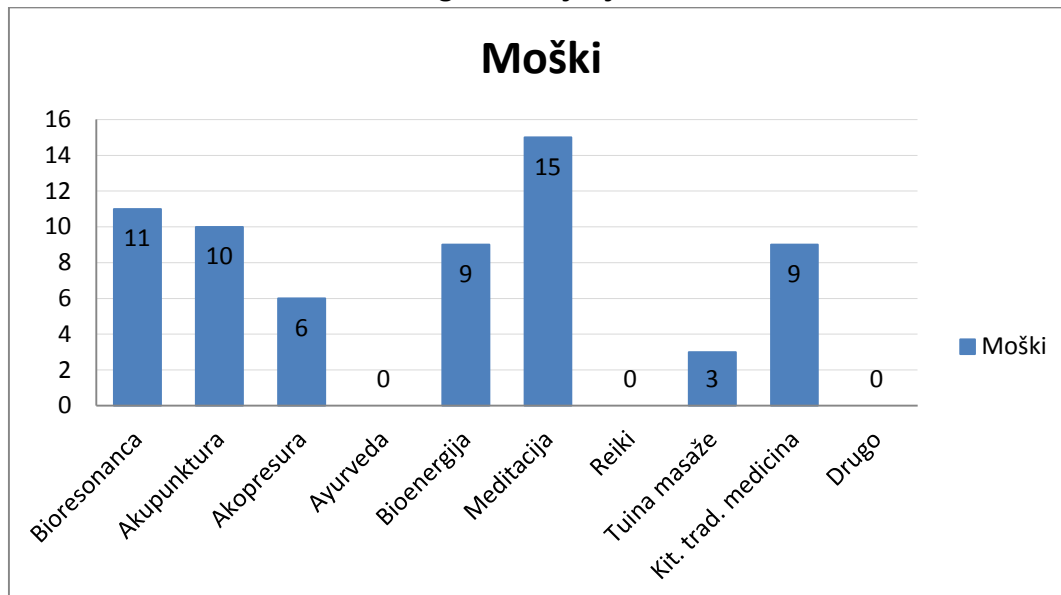
Več moških še ni slišalo za alternativne oblike zdravljenja (29). Manj moških je slišalo za alternativne oblike zdravljenja (8).



Graf 12: Ali si že slišal- a za alternativne oblike zdravljenja (ženske)?

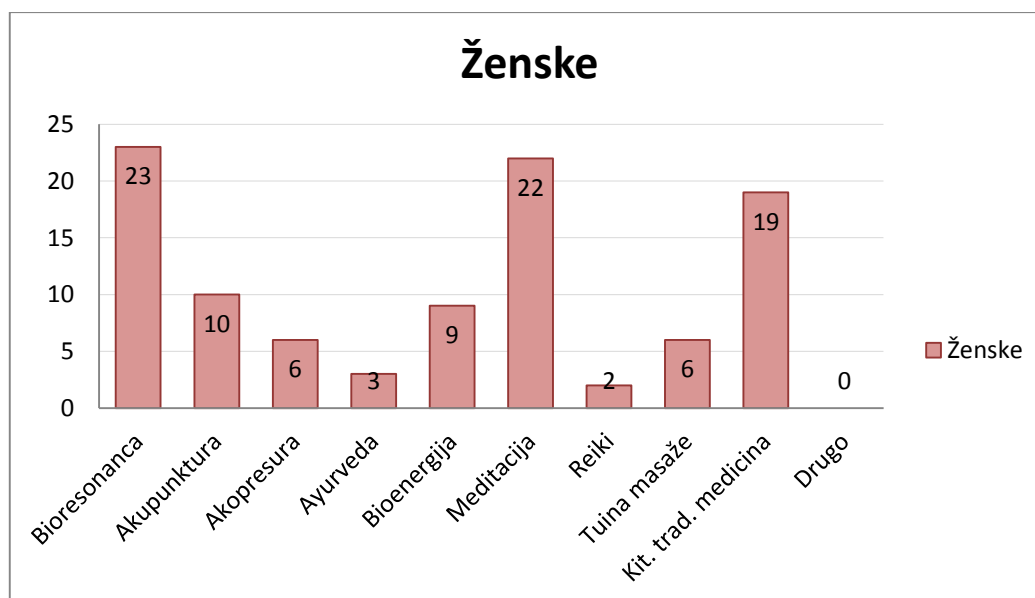
Več žensk ni slišalo za alternativne oblike zdravljenja (23). Manj žensk je slišalo za alternativne oblike zdravljenja (13).

2. Za katere načine alternativnega zdravljenja ste že slišali?



Graf 13: Za katere načine alternativnega zdravljenja si že slišal– a (moški)?

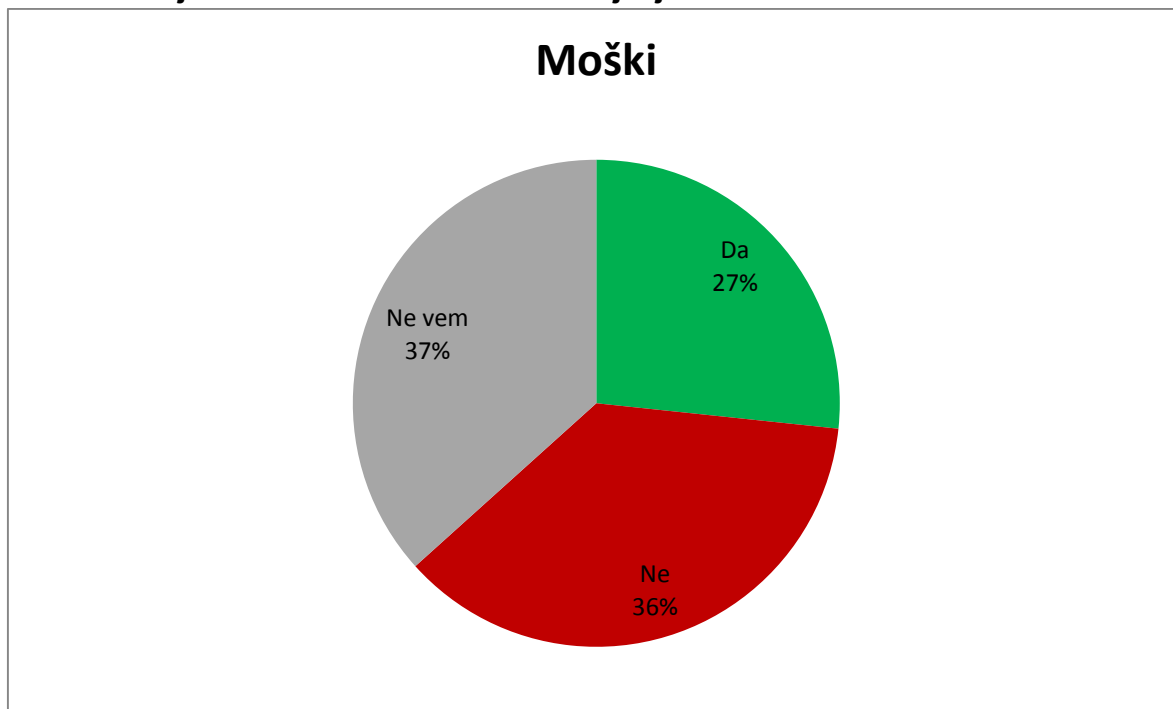
Največ moških je slišalo za meditacijo (15). Noben moški ni slišal za ayurvedo in reiki.



Graf 14: Za katere načine alternativnega zdravljenja si že slišal– a (ženske)?

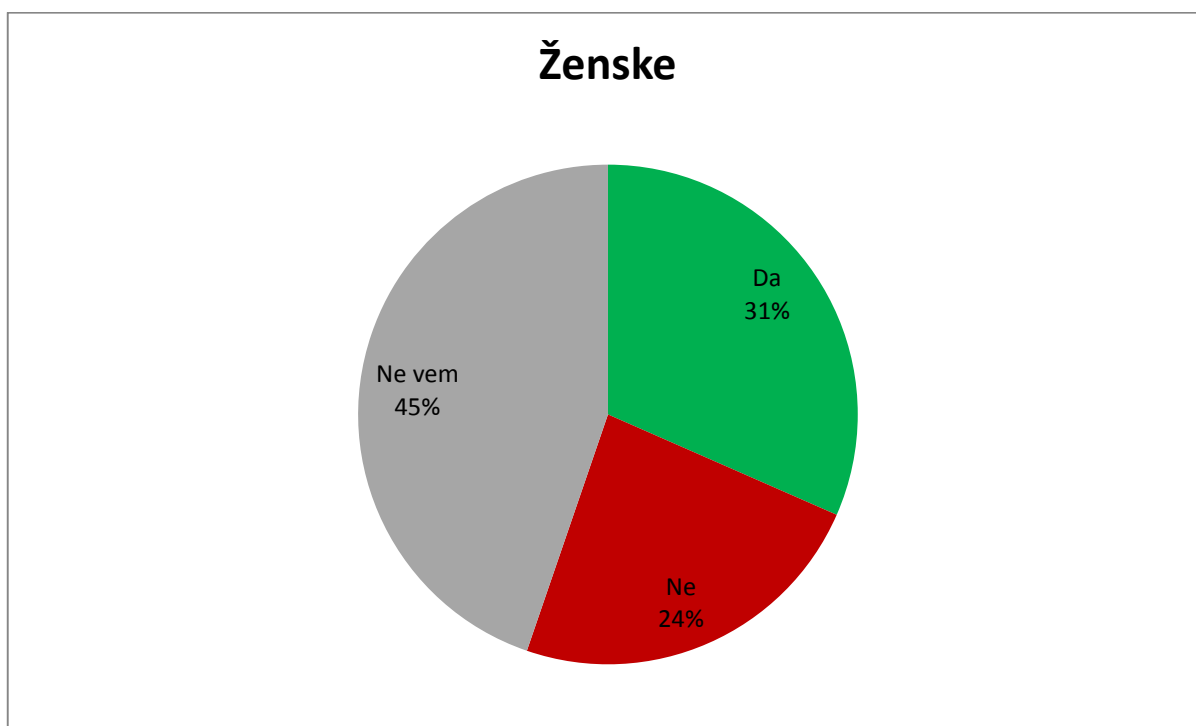
Največ žensk je slišalo za bioresonanco (23). Najmanj žensk je slišalo za reiki (2).

3. Ali verjamete v tovrstne načine zdravljenja?



Graf 15: Ali verjameš v tovrstne načine zdravljenja (moški)?

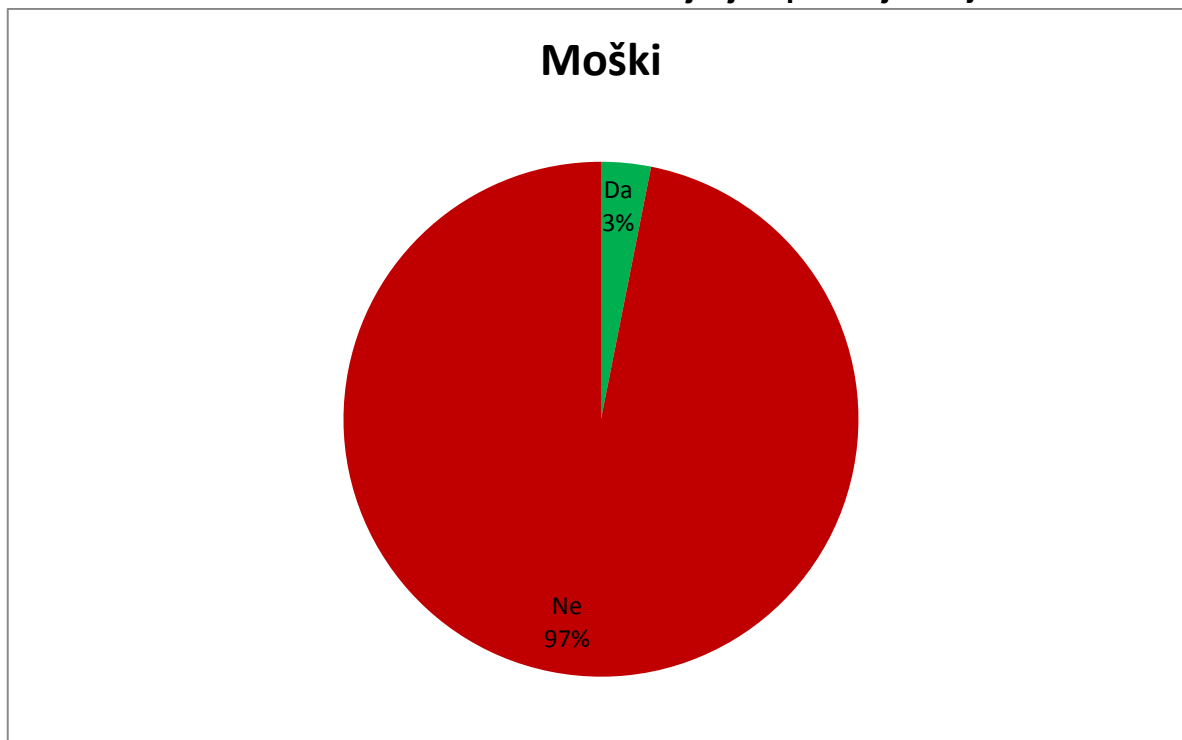
Največ moških ne ve (37 %) ali ne verjame (37 %) v tovrstne načine zdravljenja.



Graf 16: Ali verjameš v tovrstne načine zdravljenja (ženske)?

Največ žensk ne ve ali verjame v tovrstne načine zdravljenja (45 %). Najmanj žensk ne verjame v tovrstne načine zdravljenja (24 %).

4. Ali veste kakšni so učinki – rezultati zdravljenja s pomočjo kitajske medicine?



Graf 17: Ali veš kakšni so učinki – rezultati zdravljenja s pomočjo kitajske medicine (moški)?

Največ moških ne ve, kakšni so učinki - rezultati zdravljenja s pomočjo kitajske medicine (97 %).



Graf 18: Ali veš kakšni so učinki – rezultati zdravljenja s pomočjo kitajske medicine (ženske)?

Največ žensk ne ve, kakšni so učinki - rezultati zdravljenja s pomočjo kitajske medicine (95 %).

3.2 INTERVJU Z GOSPO SILVO ZEPAN

Pripravljamo raziskovalno nalogo z naslovom: Mnenje učencev OŠ Hudinja o alternativnih oblikah zdravljenja. Kaj je za Vas alternativna oblika zdravljenja?

Odgovor:

Zame je alternativna oblika zdravljenja tista različica, ki ne potrebuje zdravil, operacije oz. išče rešitev za ozdravitev s pomočjo drugih postopkov, ki se razlikujejo od klasičnih.

Kako dolgo se že ukvarjate z alternativnimi oblikami zdravljenja?

Odgovor:

Približno deset let.

Ali tudi sami posežete po omenjenem načinu zdravljenja?

Odgovor:

Da, seveda, ker sama verjamem, lahko s tem pomagam tudi drugim. To je osnova zdravljenja.

Zakaj ste se začeli ukvarjati z alternativnimi oblikami masaž?

Odgovor.

Ker sem dobila občutek, da sem s klasičnim načinom zdravljenja omejena zgolj na odpravo posledic, vzroka pa nisem znala odpraviti. Zato se mi je tovrstno zdravljenje zdelo naravno in duhovno boljše kot klasično zdravljenje.

Kako dolgo traja eno zdravljenje in kako dolgo ena masaža?

Odgovor:

Ena masaže traja približno 45 minut do ene ure. Kako dolgo pa traja samo zdravljenje, pa je odvisno od bolnika, njegovega problema in njegove vere do tega zdravljenja.

Ali alternativni način zdravljenja bolj učinkuje kot klasični?

Odgovor:

To je dvorezen meč, naravno zdravljenje pozdravi marsikaj, kar s tabletami ne moreš, ampak tudi tablete pozdravijo nekaj, kar z alternativnim zdravljenjem ni mogoče.

Koliko ljudi poznate, da so se pozdravili z alternativnim zdravljenjem?

Odgovor:

Zelo veliko, med njimi so tudi prijatelji, družina in tudi sama sem se pozdravila s tem načinom zdravljenja. Zgodilo se je pred desetimi leti, ko sem izvedela za znanega zdravilca, ga obiskala in si tako pozdravila alergijo.

3.3 DISKUSIJA

V raziskovalni nalogi smo si zastavili pet hipotez.

V **prvi hipotezi** smo trdili, da bo malo učencev vedelo za druge načine zdravljenja. Podatki, ki potrjujejo to hipotezo, so razvidni iz Grafa 2 in Grafa 3 pri učencih 6. in 7. razredov ter iz Grafa 11 in Grafa 12 pri učencih 8. in 9. razredov. To hipotezo lahko potrdimo, saj več kot dve tretjini učencev (od 6.-9. razreda) ni vedelo za alternativne oblike zdravljenja.

Druga hipoteza pravi, da bodo učenci osmega in devetega razreda bolj seznanjeni s to temo kot učenci šestega in sedmega razreda. To hipotezo lahko potrdimo, saj so podatki za potrditev te hipoteze razvidni iz Grafa 2 in Grafa 3 pri šestošolcih in sedmošolcih (vedele so le 4 ženske in 7 moških), pri osmošolcih in devetošolcih pa je to vedelo 13 žensk in 8 moških; to je razvidno iz Grafa 11 in Grafa 12.

Pri tretji hipotezi, ki pravi, da večina učencev, ne bo vedela kakšni so učinki zdravljenja s pomočjo kitajske medicine, lahko potrdimo, saj je iz Grafa 8 razvidno, da to pozna le 4 % moških, iz Grafa 9, pa da le-to pozna 4 % žensk pri šesto- in sedmošolcih. Pri osmošolcih in devetošolcih je iz Grafa 17 razvidno, da le-to pozna 3 % moških, iz Grafa 18 pa, da le-to pozna 5 % žensk. Hipotezo lahko potrdimo.

V **četrty hipotezi** smo mnenja, da učenci ne bodo znali naštetih večino oblik alternativnega zdravljenja. Rezultate lahko razberemo iz Grafa 4 in Grafa 5 pri šesto- in sedmošolcih, iz Grafa 13 in Grafa 14 pa pri osmošolcih in devetošolcih. Hipotezo lahko delno potrdimo, saj so nekaj oblik znali naštetih, ne pa večino.

Peta hipoteza pravi, da učenci ne verjamejo v te oblike alternativnega zdravljenja. To hipotezo smo potrdili, to je razvidno iz Grafa 6 in 7 pri šestošolcih in sedmošolcih in Grafa 15 in 16 pri osmošolcih in devetošolcih. V te oblike zdravljenja ne verjamejo oz. ne vedo za njih.

4 ZAKLJUČEK

V naši raziskovalni nalogi smo želeli ugotoviti, kakšno je mnenje učencev o alternativnih oblikah zdravljenja in kako ga poznajo.

V teoretičnem delu smo predstavile različne vrste alternativnega zdravljenja.

Pridobile smo podatke iz anketnih vprašalnikov in jih pripravile za to, da ugotovimo dejstva, ki so nas zanimala in, da lahko hipoteze, ki smo si jih zastavile pred pričetkom našega raziskovanja, potrdimo ali ovržemo. Najbolj nas je zanimalo samo mnenje in poznavanje alternativnih oblik zdravljenja. Tako smo skozi analizo anketnih vprašalnikov ugotovile, da učenci slabo poznajo tovrsten način zdravljenja oz. samo različne vrste so znali naštet. Zato smo mnenja, da bi se morali učence bolj osvestiti o različnih načinih zdravljenja tako v šoli kot tudi z možnostjo svobodne izbire oblike zdravljenja.

Da smo povprašali še po drugem mnenju o poznavanju tovrstnih načinov zdravljenja, smo se pogovarjali tudi z go. Silvo Zepan, ki se sama ukvarja z eno izmen tovrstnih načinov zdravljenja. Tudi sama je preizkusila klasično zdravljenje in ko le-to ni obrodilo uspeha, je ubrala drugo pot, ki pa ji je prinesla rezultate. Na podlagi svoje ugotovitve sedaj pomaga tudi drugim ljudem.

Ker nas je zanimalo, kako poteka zdravljenje v praksi, smo obiskale tudi center kitajske medicine, kjer smo se prepričale, kako poteka zdravljenje, in videle, da vse poteka preko pogovora, masaže in odpravi vzroka, medtem, ko klasična medicina zdravi le simptome.

Po raziskavi smo ugotovile in lahko potrdile naslednje hipoteze. Malo učencev je vedelo za druge načine zdravljenja, da bodo učenci osmega in devetega razreda bolj seznanjeni s temo kot učenci šestega in sedmega, da večina učencev ne bo vedela kakšni so učinki zdravljenja s pomočjo kitajske medicine. Učenci so znali naštet kar veliko oblik alternativnega zdravljenja, še posebej učenci osmega in devetega razreda, zato smo to hipotezo delno potrdile. Tudi zadnjo peto hipotezo smo potrdile, saj se je izkazalo, da učenci v te oblike ne verjamejo oziroma jih ne poznajo.

Med samo izdelavo raziskovalne naloge smo se domislile, da bi pri lahko v okviru razredne ure predstavile našo raziskovalno nalogo in pripravile prezentacijo za učence predmetne stopnje in s tem osvestile učence o učinkih omenjenega zdravljenja.

5 VIRI IN LITERATURA

5.1 LITERATURA

Brian, I. in Ruth, W.(1983). Alternativna medicina (prevod), Mladinska knjiga Ljubljana, Domus (CZNG) Ljubljana, str.49.

Dr. Henry G.B.(1996). Hrana je vaše najboljše zdravilo (prevod), TOMARK d.o.o Ljubljana, str.82.

Peters, D.(1997). Enciklopedija komplementarne medicine (prevod), DZS d.d., str.156.

5.2 INTERNETNI VIRI

http://www.ajda-vrzenec.si/l3.asp?L1_ID=8&L2_ID=36&L3_ID=250 citirano 14. 2. 2016 ob 18.05

<http://www.alternativno-zdravljenje.si/zdravilne-tehnike/> citirano 14. 2. 2016 ob 17.35

<http://aromaterapija.info/aromaterapija/samopomoc-u-zimskom-razdoblju/> citirano 14. 2. 2016 ob 18.08

<http://www.ayursparooms.com/> citirano 14. 2. 2016 ob 18.08

<http://www.daotkm.si/> citirano 14. 2. 2016 ob 18.09

<http://drgaletic.rs/tretmani/akupunktura/> citirano 15. 2. 2016 ob 18.10

http://www.duo-kunsthandwerk.eu/obsotelje_sl/detail/65 citirano 15. 2. 2016 ob 18.15

<http://www.jglobitelj.hr/obitelj/njega-i-ljepota/njega-duha/osnove-akupresure/> citirano 16. 2. 2016 ob 18.20

http://www.lahmedikal.si/alternativno_zdravljenje citirano 16. 2. 2016 ob 18.30

<http://www.nasa-lekarna.si/clanki/clanek/akupresura-vase-roke-so-lahko-zdravilo/> citirano 16. 2. 2016 ob 18.35

<http://www.svetloba.si/meditacija> citirano 16. 2. 2016 ob 18.40

<http://thespiritscience.net/2015/08/10/what-does-reiki-really-do-to-our-bodies> (citirano 18. 2. 2016 ob 18.45)

<http://www.saeka.si/tehnike/tradicionalna-kitajska-medicina/> citirano 18. 2. 2016 ob 18.50

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Akupresura> citirano 19. 2. 2016 ob 18.30

https://sl.wikipedia.org/wiki/Tradicionalna_kitajska_medicina citirano 18. 2. 2016 ob 18.30

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Zdravilstvo> citirano 14. 2. 2016 ob 18.48

<http://si.srichinmoycentre.org/meditacija/tečaj> citirano 19. 2. 2016 ob 18.30

<http://lifecoach.rs/kako-meditacija-pozitivno-utice-na-mozak/> citirano 19. 2. 2016 ob 19.05

<http://modrina.org/tuina-masaza> citirano 19. 2. 2016 ob 19.15

<http://www.salon-ajna.si/tuina-masaza.html> citirano 20. 2. 2016 ob 19.30

<http://tuina.si/> (citirano 19. 2. 2016 ob 19.50)

5.3 SLIKOVNI VIRI

<http://aromaterapija.info/aromaterapija/samopomoc-u-zimskom-razdoblju/>, 28. 1. 2016

<http://www.ayursparooms.com/>, 28. 1. 2016

<http://www.bioplazma.hr/index-en.html/>, 29. 1. 2016

<http://drgaletic.rs/tretmani/akupunktura/>, 29. 1. 2016

http://lahmedikal.si/alternativno_zdravljenje/, 29. 1. 2016

<http://thespiritscience.net/2015/08/10/what-does-reiki-really-do-to-our-bodies/>, 30. 1. 2016

http://www.duo-kunsthanderwerk.eu/obsotelje_sl/detail/65, 30. 1. 2016

<http://www.fizis.si/>, 30. 1. 2016

<http://www.jglobitelj.hr/obitelj/njega-i-ljepota/njega-duha/osnove-akupresure/>, 30. 1. 2016

<http://lifecoach.rs/kako-meditacija-pozitivno-utice-na-mozak/>, 30. 1. 2016

<http://si.srichinmoycentre.org/meditacija/tecaj>, 30. 1. 2016

<http://www.aquariusstudio.si/tui-na-masaza>, 30. 1. 2016

6 PRILOGA

6.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

ANKETA

Pozdravljeni!

Smo učenke 7. A razreda, Maja, Urška in Ines in delamo raziskovalno nalogo na temo: Vrste alternativne medicine – tradicionalna kitajska medicina.

Že vnaprej se vam zahvaljujemo za odgovore.

Spol: M Ž

Razred: 6 7 8 9

Ali si že slišal – a za alternativne oblike zdravljenja?

a.) DA

b.) NE

Če si obkrožil – a z DA, jih naštej!

Za katere načine alternativnega zdravljenja ste že slišali?

- Bioresonanca
- Akupunktura
- Akopresura
- Ayurveda
- Bioenergija
- Meditacija
- Reiki
- Tuina masaže
- Kitajska tradicionalna medicina
- Drugo_____

Katere načine ste že preizkusili?

- Bioresonanca
- Akupunktura
- Akopresura
- Ayurveda
- Bioenergija
- Meditacija
- Reiki
- Tuina masaže
- kitajska tradicionalna medicina
- Drugo_____

Ali verjamete v tovrstne načine zdravljenja?

DA
NE
NE VEM

Ali poznate kitajsko tradicionalno medicino?

DA
NE
NE VEM

Ali veste kje se nahajajo Centri za kitajsko medicino?

- a.) Ljubljana
- b.) Maribor
- c.) Celje
- d.) Drugo _____

Ali veste kako poteka zdravljenje s pomočjo kitajske medicine?

DA
NE
Če si obkrožil – a z DA napiši na črto - kako? _____

Ali veste kakšni so učinki – rezultati zdravljenja s pomočjo kitajske medicine?

DA
NE Če si obkrožil – a z DA, napiši učinke na
črto _____

IZJAVA*

Mentorica, Lea Breznik, v skladu z 2. In 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti: Mladi za Celje – Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom: Vrste alternativne medicine – tradicionalna kitajska medicina, katere avtorice so:

Maja Vavdi, Urška Golež in Ines Rinc

besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,

pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,

da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu;

da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na spletnih portalih z navedbo, da je nastala v okviru projekta Mladi za Celje,

da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,

da smo seznanjeni z razpisnimi pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, 5. 3. 2016

žig šole

OŠ Hudinja Celje

Podpis mentorja(-ice)

Podpis odgovorne osebe

*Pojasnilo

V skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti: Mladi za Celje

Mestne občine Celje je potrebno podpisano izjavo mentorja in odgovorne osebe

Šole uvezati v izvod za knjižnico, dovoljenje za objavo avtorja fotografskega

gradiva, katerega ni avtor raziskovalne naloge, pa hrani šola v svojem arhivu.