

Medicina complementară

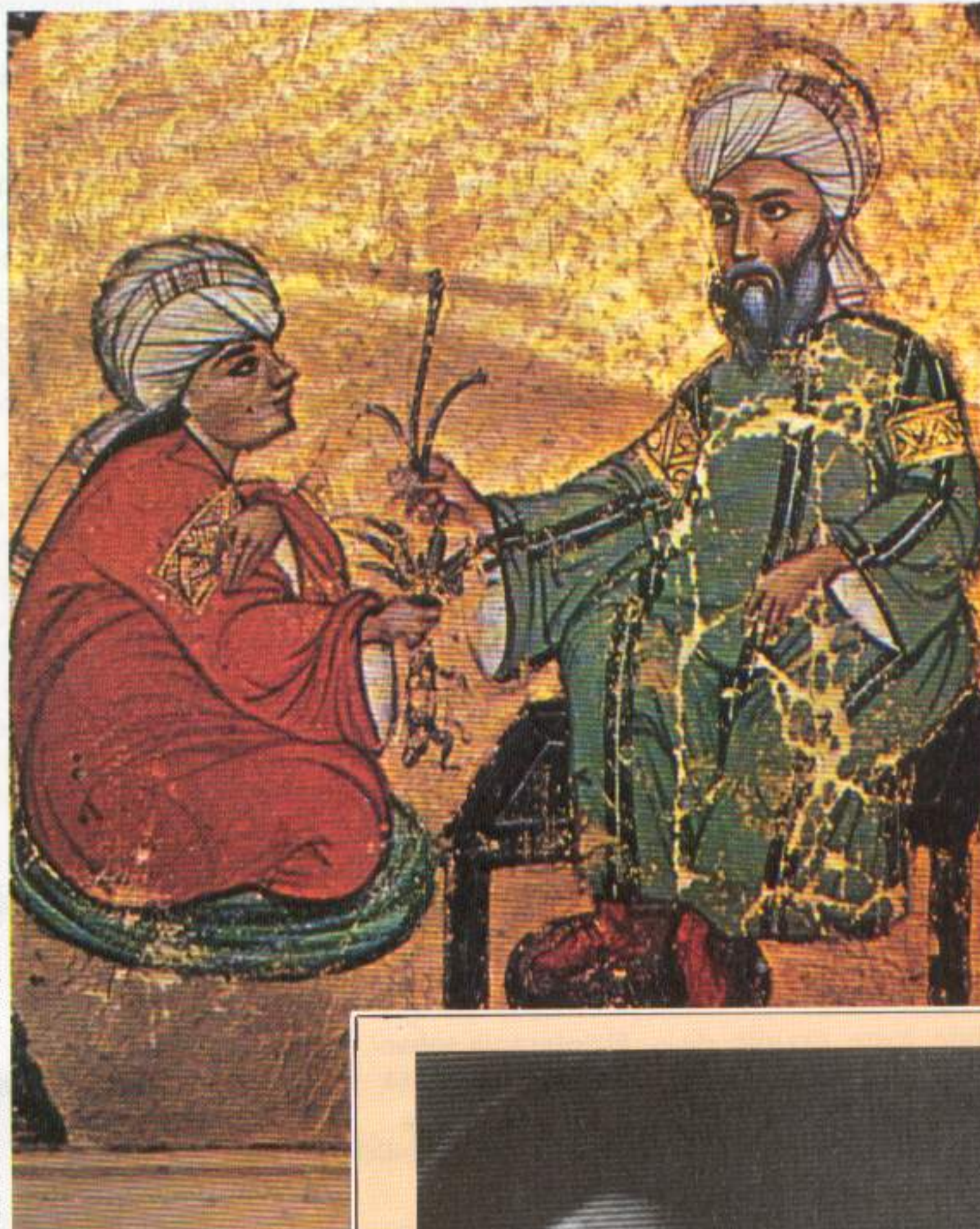
În lumea de azi a tehnologiei de vârf, mulți oameni preferă metode naturale de îngrijire medicală. Terapiile alternative, până nu demult desconsiderate, își găsesc acum locul alături de medicina tradițională.

Sistemul de îngrijire medicală utilizat în majoritatea țărilor dezvoltate și industrializate e bine pus la punct și puternic tehnologizat. Medicina modernă are doar câteva sute de ani. Ea a început cu o serie de descoperiri științifice relativ recente, cum ar fi introducerea antisepticilor (substanțe chimice care omoară bacteriile) de către Joseph Lister în anii 1860 sau descoperirea razelor X în anii 1890 de către Wilhelm Roentgen și descoperirea penicilinei de către Alexander Fleming în anii 1920.

În pofida acestor descoperiri, milioane de oameni din întreaga lume mai folosesc și alte forme de medicină, multe dintre acestea fiind cunoscute și utilizate de mii de ani.

Metodele naturale

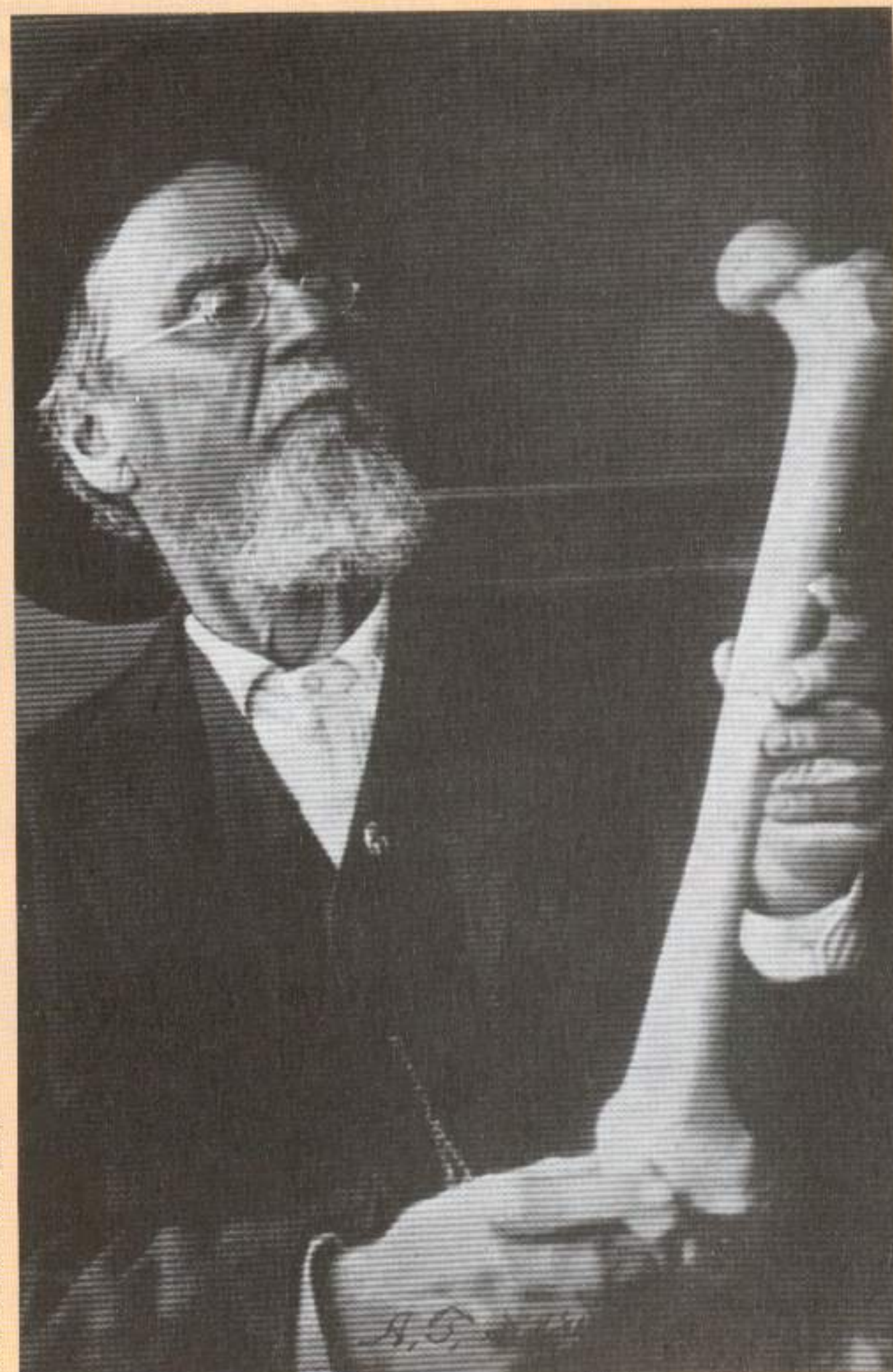
Unele dintre aceste practici medicale străvechi par mult mai simple și naturale decât metodele științifice ale medicinei moderne. În loc de folosirea medicamentelor obținute în uriașe



⦿ Această pictură îl prezintă pe Discorides, un medic grec din secolul 1 d.Hr., dăruind o mărăgună unuia dintre discipolii săi. Materia Medica, redactată de Discorides, a fost considerată cel mai mare compendiu de medicamente al anti-chității. Cu toate că mărăguna este otăvitoare, ea poate fi folosită în cantități mici ca un eficient anesteziec și antispasmodic; chiar și la ora actuală mai este folosită în aceste scopuri în numeroase țări din Orient.



FrankLois Sauze/SPL



British School of Osteopathy

⦿ Un osteopat care lucrează asupra coloanei vertebrale a unui pacient. Osteopatia este, probabil, cea mai răspândită formă de medicină complementară. A fost fondată de Andrew Still (dreapta) și se bazează pe principiul că vertebrele deplasate pot cauza numeroase afecțiuni. Osteopatul examinează mișcarea unei anume încheieturi și mobilizează și realiniează vertebrele prin manipulare și masaj.

fabrici din industria chimică sau a unor echipamente electronice întâlnite în spitalele moderne, aceste terapii alternative se bazează pe plante medicinale, masaj și schimbarea alimentației și stilului de viață. Aceste tratamente naturale atrag tot mai mulți oameni, mai ales în Occident. Se spune uneori că aceste forme alternative de medicină nu sunt la fel de științifice ca medicina modernă occidentală, și nu sunt la fel de bine controlate și verificate. Dar ele au unele avantaje și au servit omenirea secole de-a rândul. Mii de oameni care le-au încercat aduc dovada succesului lor.

Sistemele de medicină care diferă de ramurile medicinei generale au avut diferite denumiri de-a lungul anilor. Una a fost cea de medicină marginală, deoarece practicile și tehnicile folosite se aflau la marginea cunoașterii științifice – sau implicau oameni din categoriile marginale ale societății. O altă denumire era terapie alternativă, deoarece tehnicile și procedurile folosite erau considerate o alternativă, o substituție pentru medicina științifică de tip occidental. Un termen mai adecvat pentru acest tip de îngrijire medicală este cel de medicină complementară. Aceasta se datorează faptului că abilitățile și procedurile folosite în acest tip de medicină pot fi utilizate ca o completare, sau chiar pot fi încorporate în medicina de bază occidentală. Într-adevăr, mulți doctori și pacienți învață să folosească aspectele bune ale fiecărui gen de medicină, astfel încât asistența medicală, privită în ansamblul ei, continuă să se dezvolte și să progreseze.

Viziunea holistică

Un fir comun care unește toate tipurile de medicină complementară este conceptul de sănătate globală. Acesta se referă la modul de abordare a pacienților și reflectă o critică adusă medicinei moderne occidentale care

tratează simptome și boli, și nu pacienții în sine. Să luăm ca exemplu un caz simplificat: o persoană care suferă de dureri de cap merge la medic. După efectuarea unor teste pentru identificarea unor posibile cauze, doctorul nu descoperă nimic în neregulă și prescrie niște analgezice. Medicamentele înlătură durerea, dar ele înlătură doar simptomul. Întrebarea este de ce a apărut respectiva durere?

Viziunea holistică se extinde dincolo de simptomul izolat și chiar dincolo de corpul pacientului. Examinează persoana în totalitate – starea de spirit și mentală, stilul de viață, sentimentele și emoțiile, factorii de stres, grijile, aspectele religioase. Undeva se află totuși cauza durerii de cap. Tratarea simptomului este o soluție de moment. Tratarea cauzei și restabilirea unui echilibru natural fizic și psihic al pacientului reprezintă un mod de vindecare permanentă.

Este foarte bine că tratarea izolată a unor astfel de simptome fizice devine o practică tot mai rar folosită în prezent. În ultimii ani, doctorii practicanți ai medicinei generale de tip occidental au început să privească dincolo de simptomele fizice. Medicul va pune probabil întrebări cu privire la tensiuni psihice, obiceiuri legate de somn, griji, sau alte probleme similare. Într-un anumit sens, abordarea medicinei complementare și globalizante a ajutat la extinderea scopului medicinei generale.

▼ **Hidroterapia înglobează orice formă de terapie care folosește apa. Fizioterapia subacvatică, prezentată mai jos, este des folosită și de medicina generală.**

▼ **Un vrac prezintă o serie de remedii naturale în Bali, Indonezia. Unele au puteri naturale de vindecare, în timp ce despre altele se spune că au puteri magice.**

Astăzi avem la dispoziție numeroase forme ale medicinei complementare. Unele se suprapun peste altele sau pătrund în medicina generală. Unele sunt în dezacord sau resping alte sisteme. În ansamblu sistemele complementare se împart în câteva categorii principale. Corespunzător, există mai multe tipuri de practicanți de medicină complementară. Pentru terapiile importante există instituții specializate, care pregătesc și monitorizează practicanții. Ele acordă diferite grade și nivele, în funcție de aptitudini și experiență, și pun la dispoziția celor care vor să apeleze la medicina complementară o listă cu practicanții recunoscuți. Dar atenție la șarlatani, deoarece deocamdată nu este ilegală practicarea medicinei complementare fără o pregătire de specialitate.

O vizită la un practicanț de medicină complementară va începe probabil cu o lungă discuție. Acesta va cuprinde nu doar problema acută, ci și starea de sănătate a pacientului în trecut, evenimente din copilărie, situația familială și profesională, personalitatea, așteptările și aspirațiile, temerile și grijile, instinctele și presimțirile și alte aspecte ale vieții. Sfaturile și tratamentul depind de tipul de medicină complementară căreia i se adresează pacientul. Acestea implică nu doar simpla prescriere a unui tratament, dar și schimbări în diferite aspecte ale vieții, de la obiceiuri de alimentație la relațiile sociale și spirituale.

Terapiile naturiste

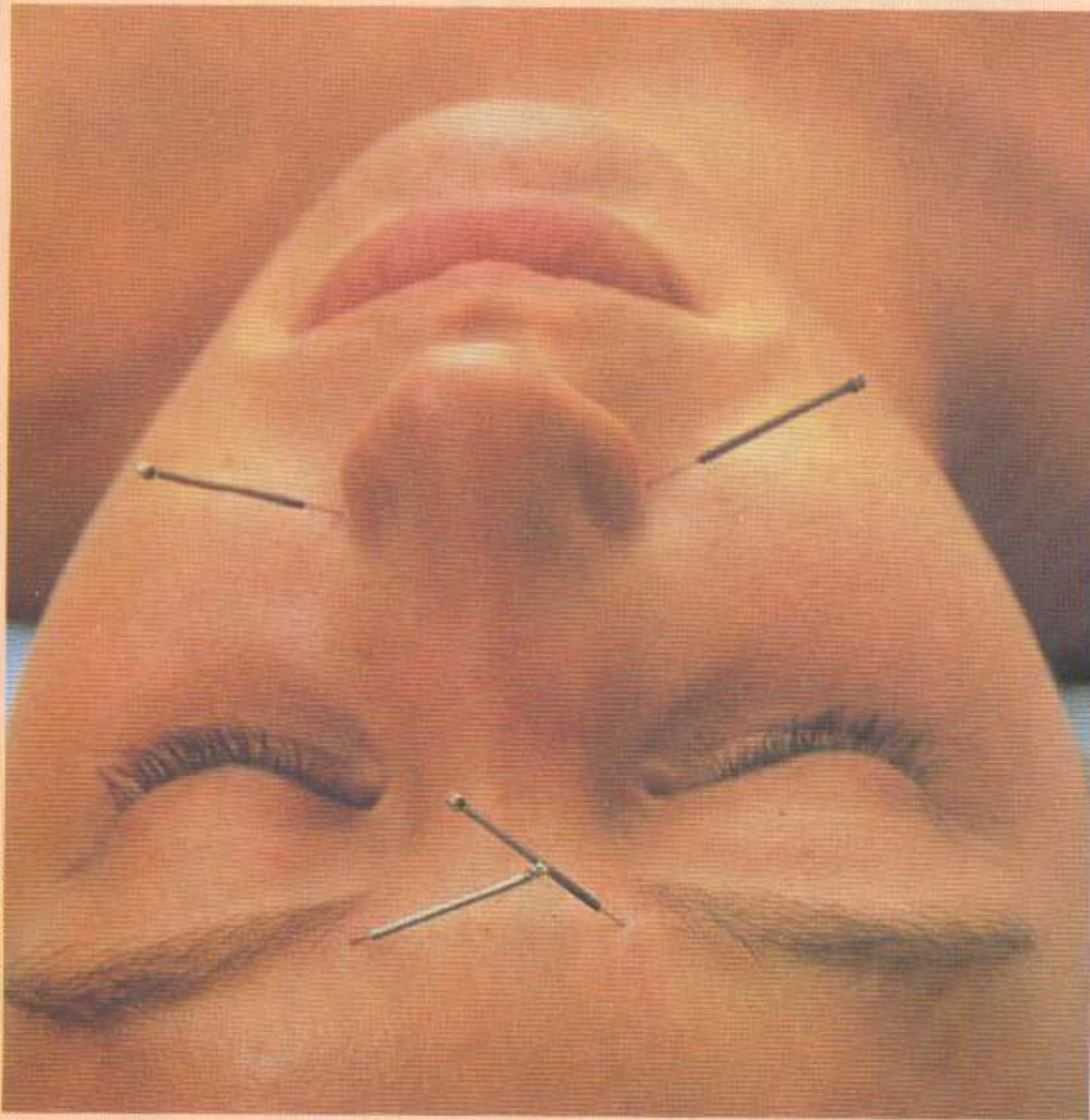
Vindecarea pe căi naturale, în care medicina naturistă are parte majoră, își are rădăcinile în învățăturile lui Hippocrate, "părintele medicinei". El susținea că există în corp o forță a vieții, de vindecare naturală.

Dacă ne tăiem, sistemele de protecție naturală ale corpului se pun în acțiune. Sângele coagulat astupă rana iar celulele careucid



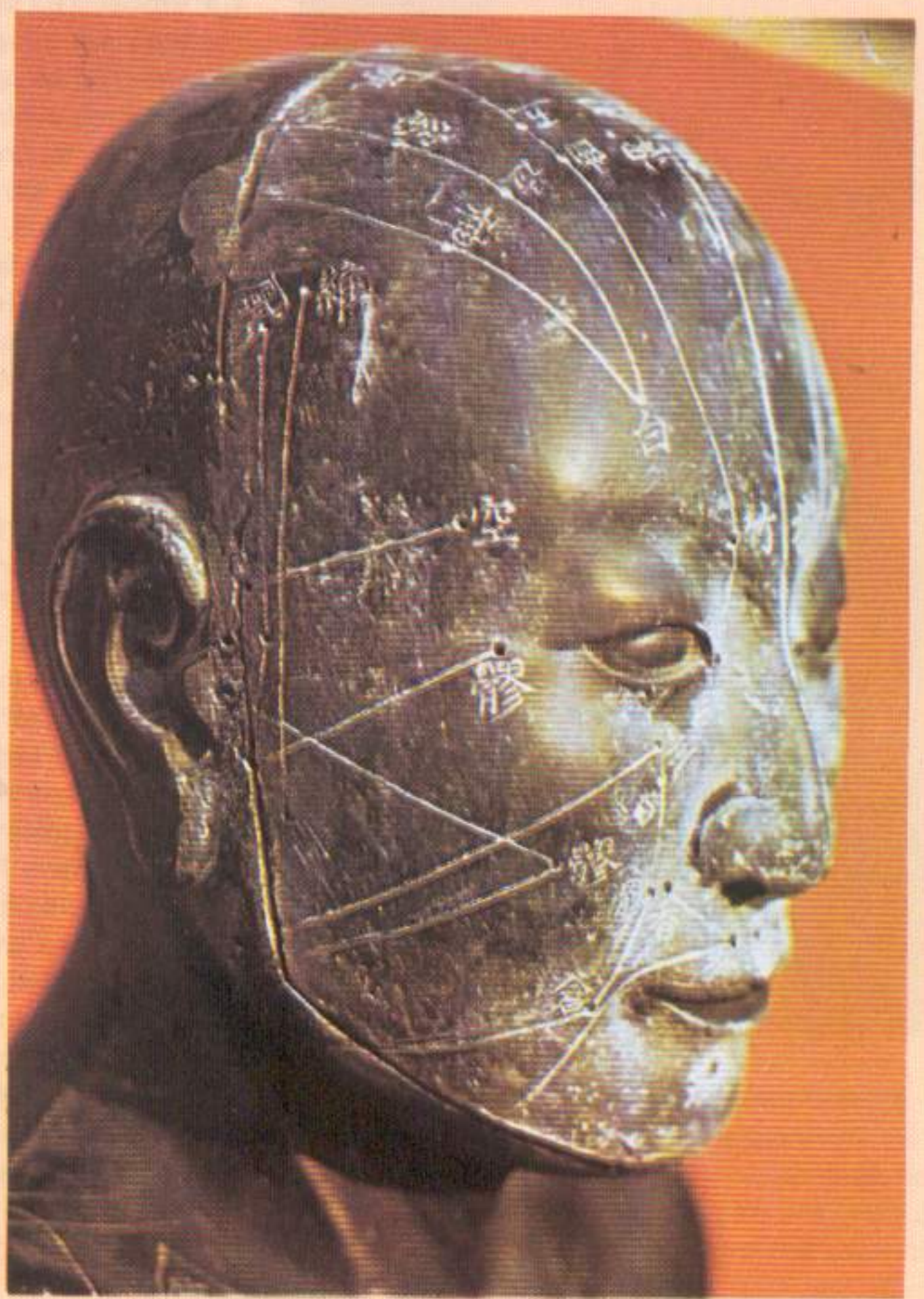
ZETA





Tim Malyon and Paul Biddler/SPL

Deși înainte de 1960 acupunctura era prea puțin cunoscută în occident, ea e practică în orient de aproape 5000 de ani. Acest pacient (sus) este tratat pentru alergii la fân; acele sunt inserate în pielea feței și alte puncte specifice care trebuie stimulate. Acest cap de bronz din Coreea (dreapta) din secolul al XV-lea, prezintă localizarea aproximativă a unor puncte folosite în acupunctură.



Roland and Sabina Michaud/John Hilleison

bacteriile se îngrămădesc pentru a ataca invadatorii. Extinzând acest principiu, medicina naturistă susține că posibilitatea de autovindecare a corpului este mai mare decât se crede. Problema este că nu exploatăm aceste capacități de autovindecare.

Sfaturile unui practicant al medicinei naturiste ar putea fi următoarele:

- Adoptarea unui nou regim alimentar pentru a elimina reziduurile și toxinele. Această dietă se poate extinde chiar la post – renunțarea la mâncare pe o perioadă scurtă de timp. Pacientul își urmează instinctele, la fel cum un animal bolnav refuză să mănânce, preferând să stea și să se odihnească.
- Hidroterapie – tratamente care folosesc apa. Aceasta include tratamente în stațiunile balneare, băi în jacuzzi și bazine pentru hidromasaj, saună, înot, ape sărate, băi de mare și cu alge marine (talasoterapie).
- Fitness și igienă, incluzând exerciții fizice și body building, combinate cu o conștientizare a modului în care bacteriile pot pătrunde în corp și îi pot dăuna.
- Perioade de relaxare și meditație, când mintea și spiritul sunt libere și se pot odihni. Aceasta permite minții să se subordoneze acelor forțe vitale care conduc procesele de vindecare, în loc să submineze capacitatea de vindecare prin grijă și îndoială.

Plantele medicinale

Folosirea plantelor medicinale este cea mai veche și probabil cea mai răspândită dintre terapiile complementare. Se utilizează rădăcinile, tulpinile, frunzele, florile și alte părți ale diferitelor plante în moduri diferite.

Părțile plantelor pot fi făcute macerate în apă, alcool sau ulei, pot fi fierte în apă, pot fi preparate sub formă de tinctură cu care se freacă apoi părțile afectate ale corpului. O altă metodă este amestecarea plantei cu apă fierbinte, pentru a obține o infuzie sau ceai care se bea sau se amestecă în mâncare. Unele plante dau rezultate mai bune dacă uleiurile lor esențiale se extrag și se inhalează. Aceasta este aromoterapia – o terapie complementară completă recunoscută. Din alte plante se prepară o pastă sau o cremă care se aplică pe piele.

Multe dintre plantele medicinale sunt cunoscute și în bucătărie unde sunt folosite pentru a aromatiza, a colora sau decora mâncarea. Diferența constă în cantitățile utilizate.

Ingrediente active

Originile terapiei cu plante medicinale – ca și a celei naturiste – derivă din instinctele oamenilor. Oamenii primitivi știau probabil din instinct ce plante trebuie să ia pentru diferite boli, la fel cum animalele ling rocile sărate dacă au o lipsă de săruri sau minerale.

Numele multor plante reflectă utilitatea lor ca plante medicinale. Denumirea latină a salviei arată că planta a fost folosită de-a lungul timpului pentru prepararea unor alifii sau unguente pentru calmarea sau vindecarea unor boli de piele.

Uleiul de primură este util datorită proprietăților pe care se crede că le are pentru calmarea eczemelor, combaterea obezității, artritei, unghiilor fragile, a unor boli de inimă sau a problemelor premenstruale.

Unele medicamente administrate azi sub formă de tablete au fost descoperite inițial în

plante. Chimistii mărunțesc planta, identifică și izolează compusul activ și încearcă să-l reproducă în laborator. Mai mult de jumătate din medicamentele folosite în prezent sunt bazate pe substanțe obținute din plante.

Homeopatia

Homeopatia este o ramură relativ tânără a medicinei complementare. A fost creată de medicul german Samuel Hahnemann, acum aproximativ 150 de ani. Homeopatia se bazează pe principiul "cui pe cui scoate". Dacă o doză mare dintr-o substanță produce anumite efecte și simptome în organism, administrată în cantități mici va trata aceleași simptome ale bolii care ar fi declanșată de aceasta.

Hahneman credea că simptomele proveneau nu de la boala propriu-zisă, ci de la rezistența și lupta organismului împotriva bolii. Principiul general era de a administra o substanță care produce aceleași simptome care sunt generate și de boală.

Medicamente dizolvabile

Medicamentele homeopate, disponibile sub formă de pilule pe bază de zahăr care sunt dizolvate sub limbă sau sub formă de fiole cu lichid, sunt disponibile azi în multe țări. Ele pot fi prescrise conform unui nomenclator cuprinzător de combinații posibile ale unor simptome detaliate, numit *Materia Medica* și sunt folosite pentru tratarea unei mari varietăți de afecțiuni, de la tuse și răceală, la iritații ale pielii și reumatism. Multe persoane iau cu regularitate medicamente homeopate, mai ales pentru alergii, cu rezultate foarte bune.



Mulți oameni de știință tind să respingă al doilea principiu al homeopatiei: cu cât este mai mică doza unui medicament homeopatic, cu atât va fi mai eficient. Medicamentele sunt dizolvate de sute sau chiar mii de ori în apă. Unele sunt atât de diluate încât în pilule sau fiole aproape nu se mai regăsește nici o urmă de substanță activă. O explicație ar fi că medicamentele au efect pentru că rețin vibrațiile inițiale, "ecourile" substanței active.

O ramură derivată a homeopatiei este medicina antroposofică. Ea se bazează pe învățăturile lui Rudolf Steiner de la începutul secolului al XX-lea, și se realizează credinței orientale conform căreia în toate lucrurile vii există o energie dătătoare de viață care trebuie lăsată să circule cât mai liberă prin corp. Se recomandă tratamente pe bază de plante sau homeopatice, mișcare și dans – mai ales stilul de dans numit euritmie – și terapii bazate pe muzică, artă, comunicare.

Masajul și manipularea

Tipurile de medicină fizică sau manipulativă cuprind diferite forme de masaj, osteopatie și chiropractică. Unele dintre aceste practici au fost acceptate și încorporate în medicina generală din occident.

Osteopatia a fost fondată de medicul american Andrew Still, după războiul civil american (1861-65). Tehnica se concentrează asupra coloanei vertebrale. Principiul ei, simplificat, e că starea de sănătate depinde de alinierea coloanei vertebrale. Dacă vertebrele alunecă sau se deplasează, nerespectând alinierea normală, aceasta generează o seamă de efecte în organism, cauzând diferite boli. Acest lucru se datorează în parte faptului că deplasarea perturbă fluxul de sânge, afectând mușchii, încheieturile și nervii din vecinătate.

Pârghii și răsuciri

La scurt timp după dezvoltarea osteopatiei, canadianul Davis Palmer a pus bazele chiropractiei. Aceasta se aseamănă cu osteopatia, deși se pune accentul pe perturbarea circuitu-

◆ Vindecarea prin credință are adepții ei care cred că poate avea succes acolo unde medicamentele au eșuat. Cei care practică această formă de medicină își așează mâinile pe pacient, lăsând ca energia lor vindecătoare să curgă în zonele afectate.

◆ Regele Charles II atingând o victimă a "Răului Regelui", denumirea unei forme de tuberculoză numită azi scrofuloză. Despre regii britanici, descendenți ai regelui Ludovic IX al Franței, prin linia strănepotului său Edward III, se credea că sunt capabili să vindece scrofuloza printr-o metodă similară celei a "așezării mâinilor". Regii din dinastia Stuart au fost ultimii care au folosit acest dar.



Mansell Collection

lui sistemului nervos și nu al sângelui. Atât osteopatia cât și chiropractică folosesc manipularea fizică ca principală metodă de tratament. Aceasta pentru a repune coloana vertebrală și alte oase în poziția corectă. Osteopatii deplasează oasele și țesuturile prin răsucirea și întinderea diferitelor părți ale corpului, iar chiropractică folosește presiunea directă. În multe țări practicantii acestor două tipuri de terapii utilizează tehnici ale medicinei generale, cum ar fi razele X și medicamentele.

Există multe tehnici de masaj – multe dintre ele vechi de când lumea. Unele utilizează uleiuri aromatice sau jeturi de apă la presiune mare, altele se bazează doar pe îndemânarea maseurului. La fel ca multe alte forme de medicină complementară, masajul nu este doar un mijloc de vindecare, dar și o modalitate plăcută de îmbunătățire și menținere a stării de sănătate generală a corpului.

Acupunctura și presopunctura

Multe sisteme de medicină orientală susțin că energia vieții – sau *chi* – circulă de-a lungul unor canale prezente în organism, numite meridiane. Boala apare când fluxul de energie este blocat sau se află în dezechilibru. Prin stimularea unor puncte situate de-a lungul meridianelor, se poate reface echilibrul fluxului de energie, astfel vindecându-se și boala.

Această tehnică stă la baza acupuncturii. Acele sunt inserate cu atenție prin piele, în țesuturi, stimulând puncte aflate de-a lungul meridianelor și eliberând astfel energie. În cazul electropuncturii, acele sunt străbătute de un curent electric de intensitate mică.

În presopunctură, asupra acelorasi puncte se aplică o presiune concentrată. Ace subțiri și încălzite sunt folosite în combustia moxei; pot fi folosite și ultrasunetele sau laserul. Cele

mai multe tehnici de acupunctură pun accent pe starea mentală și emoțională a pacientului și în general pe modul de viață.

S-au adus multe vorbe de laudă terapiilor bazate pe acupunctură și într-adevăr au fost utilizate cu succes în calmarea unor dureri sau în renunțarea la fumat. Dar ca la celelalte tipuri de medicină complementară, există dispute cu privire la faptul că pacienții ar putea fi atât de motivați, încât acupunctura să nu aibă decât rolul unui placebo (un lucru care, fără știința pacientului, nu are putere de vindecare) – pacienții își doresc atât de mult să se simtă mai bine, încât chiar o fac.

Credința și psihicul

Pe lângă cele amintite, există prea multe tipuri de medicină complementară pentru a putea fi menționate. Despre vindecătorii spirituali, sau cei care se bazează pe credință, se spune că acționează ca deschizători ai canalelor de energie, sau ca intermediari între om și puterile superioare. Ei își pun mâinile pe pacienți sau le direcționează gândurile astfel încât să-i vindece.

Tehnica Alexander reface starea de sănătate prin intermediul posturii și echilibrului corpului. Feedbackul biologic se ocupă de controlarea unor funcții precum presiunea sanguină, folosind instrumente care măsoară reacțiile interne ale corpului. Hipnoterapia folosește hipnoza pentru a induce stări de transă, în care probleme ca durerea pot fi îndepărtate.

Ca și alte tipuri de medicină complementară, asemenea tehnici funcționează pentru unii dar pentru alții nu. Multe depind de atitudinea pacientului și relația sa cu terapeutul. În multe cazuri medicina complementară are rezultate acolo unde medicina tradițională a dat greș, și nu este important cum se întâmplă acest lucru.