

Ennek a dokumentációnak nem az a célja, hogy felolvassd. Azért készítettük el, hogy segítségével és a hozzá tartozó diasorozatot levetítésével saját előadást állíthass össze az alternatív gyógyászatról. A szögletes zárójelek a megjelenítendő [dia sorszáma] jelentik. Szolgáltatodhoz sok áldást kívánunk az Apológia Kutatóközpont munkatársai!

Alternatív gyógyászat

[02]

I. Miről is beszélünk? [03]

1. Meghatározása [04]

A Brit Orvosi Kamara meghatározása szerint:

„Bármely olyan gyógyászati rendszer, ami olyan betegségelméleten vagy gyógymódon alapul, ami különbözik az orvosi egyetemeken oktatott hagyományos orvostudománytól.”

Ma a különféle alternatív gyógymódokat a brit lakosság fele alkalmazza, a háziorvosok 50-60 százaléka is alkalmazza/ajánlja, a holland háziorvosok 20 százaléka, a belga háziorvosoknak becslések szerint 80-nál is több százaléka használja. Az alternatív gyógyászat a 1970-es évektől indult virágzásnak, sajátágosan változó szociológiai, ideológiai miliőben (később lesz szó erről). – Néhányan a New Age mozgalom „orvosi ágazata”-ként is utalnak rá. Nagy-Britanniában ma 160 nem hagyományos gyógymódot tartanak nyilván.

2. Elnevezése [05]

Az elnevezés az alternatívából komplementer illetve holisztikus lett. Ma hivatalosan „komplementer és alternatív medicinaként (Complementary and Alternative Medicine, CAM) emlegetik. Az USA-ban újabban az integratív medicina kifejezést is használják rá. (Alternatív = vagy-vagy választható, komplementer = kiegészítő, holisztikus = teljes emberrel foglalkozó.)

3. Két fő kategóriája [06]

- *akupunktúra/jóga/reflexológia/homeopátia*: a keleti vallásokban (taoizmus, hinduizmus) gyökerezik, az „életenergia” koncepcióján alapul.
- *gyógynövény alapú gyógyszerek* itt nincs szellemi háttér, gondos vizsgálattal a hagyományos nyugati gyógyászat része lehet. A modern farmakológia a fitoterápiából, gyógynövénytanból fejlődött ki.

II. Miért népszerű? [07]

1. Világnézeti változások [08]

Európában a 18. századig a keresztény világkép volt az uralkodó. Ennek lényege nagyon röviden így foglalható össze: van egy teremtő Isten, aki megalkotott minket, aki beavatkozik az életünkbe, és akinek egyszer majd számot adunk. A felvilágosodás óta azonban új irányzatok hódítottak teret, így a racionalizmus, a materializmus, a szcientizmus, a technokratizmus és ennek következtébe az ateista világkép vált leginkább uralkodóvá, amely szerint az ember nem más, mint „intelligens majom”, a dolog hosszú távú következményeként az erkölcs is relatív lett (vezérelve: nekem mi jó).

[09]

Mivel azonban az ezredfordulót megelőző évtizedekre ez a felfogás csődbe ment, szellemi vákuum keletkezett, és az emberek érdeklődése egyre inkább a spiritualitás fele fordult. Ennek következtében manapság a posztmodern, individualista emberkép, világnézetileg pedig a panteizmus (Isten mindenben) kibontakozását látjuk (a keleti vallások, mint hinduizmus, és New Age mozgalom háttere is ez a szemlélet). Terjed az a nézet, miszerint Isten csak személytelen energia, amelynek mi is részei vagyunk, halálunk után reinkarnálódunk, az erkölcsi értéket pedig a természettel való harmónia jelenti. Ez a folyamat lelkileg kikövezte az utat a keleti vallások elfogadásához, asztrológiához, okkultizmushoz, és a tudományos medicinából való kiábrándultsághoz, a hagyományossal szembeni szkepticizmushoz.

A világnézet nagy hatással van az orvoslásra (hogyan tekintünk az emberre és betegségeire):

- *kereszténység* – test/lélek/szellem az ember;
- *materializmus* – test/elme („biológiai gép”);
- panteista alternatív gyógyászok – integrált egészségként (holizmus)

Keresztényekként az ateista és a panteista világnézetet is elutasítjuk, mert egyszerűen hamisak. Isten létezik. Mi az Ő hasonlóságára lettünk teremtve, de bukottak vagyunk, és a halálunk után ítélet következik. A tudományos módszereket Isten ajándékának tartjuk, de az embert nem csak szervei összességének tekintjük.

2. Kiábrándulás a hagyományosból [10]

Az elmúlt két évszázadban a hagyományos, nyugati orvoslás óriási eredményeket ért el – gyógyítani vagy kezelni tudunk egyes betegségeket, amiket azelőtt sem megelőzni, sem gyógyítani nem lehetett, például a skizofréniát antipszichotikummal, bakteriális fertőzéseket antibiotikummal, egyes daganatokat kemoterápiával, nagyon sok anatómiai és funkcióbeli problémát műtétes úton. De az orvostudomány előtt még mindig sok megoldatlan kihívás áll, sok betegséggel manapság is keveset tudunk kezdeni (pl. a szimpla megfázás, egyes daganatok, sclerosis multiplex, stb.).

Az alternatív medicina elsősorban azokon a területeken virágzik, ahol nem rosszabbak az eredményei a hagyományoséinál.

Ezen kívül a rossz egészségügyi rendszer, a lerobbant intézmények, a túlterhelt személyzet, az orvosi tekintély kikezdése (amire, sajnos, orvosként időnként alapot is adunk...), a személyes kontaktus csökkenése is mind oka annak, hogy sokan már nem bíznak a hagyományos gyógymódokban.

2. Érvek az alternatív gyógymódok mellett [11]

1. *A beteg aktív részvétele a kezelésben*: miután természetgyógyásza bőségesen ellátja életmód és életszemlélet-változtató tanácsokkal, a beteg úgy érzi, tevékenyen hozzájárul a saját gyógyulásához.
2. *Feltételezett biztonságosság*: az általános téves elgondolás szerint a természetesnek kikiáltott gyógymódok nem lehetnek ártalmasak. Az igazság inkább az, hogy azok gyakorlói (pl. az akupunktőrök) nem is készítének felméréseket, statisztikákat a komplikációkról, mellékhatásokról, a hagyományos gyógyszerek esetében pedig ez kötelező.
3. *Nem invazív eljárások*: aki egy műtétnek nem merne nekimenni, vagy más betegsége miatt nem kockáztathatja meg azt, annak alternatívát jelenthet.
4. *Félelem az orvosi kezelés által előidézett (iatrogén) ártalmaktól* [12]: pl. antibiotikumra rezisztens (érzékeny) baktériumok (pl. MRSA), gyógyszer mellékhatások, gyógyszerekhez való hozzászokás, stb.
5. *Vallás/kultúra migrációja*: az utóbbi évtizedek során a kelet-nyugat közötti népvándorlás nagy fokot öltött. A bevándorlók magukkal hozzák vallásukat és kultúrájukat, hagyományos gyógymódjaikat, így azok keverednek az eredeti helyivel.

6. *Holizmus*: vonzóbb a teljes ember orvoslása, mert az emberek megérik, hogy nem csak a testüknek van szüksége gyógyulásra, hiszen nem csak abból állnak. A technológia és a tudomány fejlődésével az orvos és a beteg egyre távolabb került egymástól (az orvoslás „tudománya” talán a „művészetének” kárára fejlődött). Kevesebb a hagyományos kézfogás, több a számítógépes adminisztráció, az élettani folyamatok jobb megértésével egyre kevésbé a beteget, inkább a betegséget kezeljük gyakran.
7. *A beteggel töltött idő mennyisége* [13]: akkor tartanak jó orvosnak, ha rászánod. A homeopáták például az első vizit alkalmával akár 90 percet is foglalkoznak a pácienssel.
8. *Az alternatív gyógyászat hamis ígéretei*: a beteg akármennyit fizet neki, ha reményt ígér a gyógyíthatatlan betegségére - a kétségbeesettségre is épít. Hagyományos orvoslással ellentétben többnyire nincs olyan helyzet, ahol kimondanák: „már nem tudunk segíteni”.

III. Az alapelvek összehasonlítása [14]

1. Hagyományos nyugati gyógyászat [15]

Alapja: biokémia, élettan, gyógyszer-tan tényei

Módszertana: „tudományos bizonyítékokon alapuló orvoslás”!

Definíciója:

„a gyógyító tevékenységnek az a módja, amely a döntéseket a legújabb, megbízható tudományos eredményekre, a gyakorlatban megszerzett klinikai tapasztalatra és a betegek preferenciáira alapozza. Olyan, a gyógyító tevékenységhez, illetve a klinikai döntéshozatalhoz használt módszertan, amely a rendelkezésre álló legjobb tudományos bizonyítékok (eredmények) gyűjtése, és kritikus értékelése alapján hoz döntéseket az egyes diagnosztikus beavatkozások, terápiák, ápolási módszerek, illetve egyéb gyógyító-megelőző eljárások gyakorlati alkalmazásáról.”

A gyógyszerfejlesztés lépései dióhéjban [16]:

- 1. lépés: preklinikai vizsgálat: (in vitro (kémcsőben); in vivo (több élő állaton); dózis-hatás összefüggése, metabolizmus, eloszlás profil, akut/krónikus (2 év), toxicitás)
- 2. lépés: klinikai gyógyszer-tani vizsgálatok:
- I. kisszámú egészséges önkéntesen – metabolizmus, mellékhatások vizsgálata (9-24 hónapot is igénybe vesz),
- II. klinikán, szelektált betegeken, randomizált kettős-vak placebo-kontrollált vizsgálat (12-24 hónap),
- III. egyszerre több klinikán, több betegen, multicentrikusan végzett vizsgálatok, melyek során az esetleges mellékhatások kiderülhetnek (12-36 hó),
- Ha a gyógyszer itt hatékonynak és biztonságosnak bizonyul, forgalomba kerülhet.
- IV. a gyógyszer piaci használata során összegyűlt tapasztalatok, melyeket a gyártás/alkalmazás során figyelembe vesznek.

Egy gyógymód kipróbálása: placebo-kontrollált, randomizált, kettős vak vizsgálatot végeznek. Ennek során véletlenszerűen osztják be a betegeket a vizsgálni kívánt kezelést kapó, illetve a hamis kezelést kapó csoportba. Sem az orvos, sem a betegek nem tudják, ki melyik kezelést kapja. Az eredményekből állapítják meg, hogy akik a vizsgált gyógymódban részesültek, azoknál vajon statisztikailag jelentősen nagyobb volt-e a javulás mértéke, mint a többiekénél.)

Diagnosztika: a tünetek/jelek/specifikus vizsgálatok (röntgen, labor) alapján, ez is „bizonyítékokon alapuló” módon történik.

2. Természetgyógyászat [17]

A sokféle irányzat közös alapja: gyógyító rendszerek, néphagyomány, egyéni kinyilatkoztatás („távoli, ősi”). A nagyon eltérő gyógymódokat az „életerő” („vitális energia”, „univerzális energia”) koncepciója köti össze. Ennek a szabad áramlása az egészséget biztosítja, zavara jelenti a betegséget, és ezt próbálják ezek a gyógymódok valamiképpen manipulálni, helyreállítani.

Módszertana: „véleményen alapuló orvoslás” – engedélyezésénél csak az ártalmatlanságát kell bizonyítani!

Diagnosztika: alapvetően nem tudományos (kivéve, ha orvos is egyben a természetgyógyász), olyan okkult eljárásokat is magába foglalhat, mint az ingázás, asztrológia, jövendölés. Magyarországon (18/1998. (VI. 3.) NM rendelet szerint term. gyógyászoknak az asztrológia értelmezéséből is vizsgáznuk kell. Sokszor elég megalapozatlan is – az akupunktúrában pl. kevéssé különböztetik meg a tünetet a betegségtől – noha pl. egy hasfájás mögött sokféle alapbetegség állhat.

Más gyógymódok háttérben levő ideológiák más szót használnak ugyanarra az „univerzális kozmikus energia” általános koncepciójára [18]:

- Sintoizmus – „Ki”
- Hinduizmus (jóga, TM) – „Prána”
- Homeopátia - „életenergia”
- Kiropraktika – „belső intelligencia”
- Maori medicina – „mana”
- Árjuvédikus orvoslás – „Ojas”
- Tibeti buddhizmus – „Lung-gom”
- New Age – „kozmoszenergia”
- Rudolf Steiner antropozófiája – „éteritest”

Ezekhez kapcsolódó gyógymódok, eljárások [19]:

- akupunktúra - tűszúrások
- homeopátia - minimálisra hígított hatóanyagok gyógyszerben
- reflexológia / akupresszúra/ Shiatsu – masszázs
- Bach terápia /aromaterápia. - növényi esszenciák
- Kiropraktika /oszteopátia – mozgás
- Makrobiotika – étrendváltoztatás

Az Exeteri Egyetem Komplementer Medicina Tanszékének igazgatója, Ernst professzor, akinek a fő feladata az alternatív gyógymódok vizsgálata, megpróbált egy szigorúan bizonyítékokon alapuló összefoglaló könyvet írni az alternatív medicináról. Kiválasztott hét komolyan tűnő, összefoglaló jellegű könyvet, amely az alternatív gyógyászattal foglalkozik. Úgy találta, hogy az asztmára összesen 100 olyan gyógymódot javasoltak, amelyek egyike sem bizonyítottan hatásos. Alig volt olyan gyógymód, amit kettőnél több szerző egybehangzóan javasolt volna – kivéve a homeopátia (6), és az akupunktúra (4) – amelyek egyike sem elfogadható módon bizonyított módszer. Az orbánczfűvet pedig például a szerzőknek csak kevesebb mint fele javasolta depresszióra, ami történetesen bizonyítottan hatékony.

Úgy tűnik, az alternatív gyógyászatot olyan vélemények uralják, amelyek gyakran ellentmondásban vannak a tudományos bizonyítékokkal. Csak szigorúan megtervezett és szabályozott vizsgálatokkal lehet megállapítani az igazságot. Dr. Stephen Straus (A NCCAM, az amerikai Komplementer és Alternatív Medicina Nemzeti Központjának igazgatója) szerint: „A beszámoló többes száma nem a bizonyíték.”

IV. Miért tűnik úgy, hogy működik? [20]

Miért használnak olyan sokan alternatív gyógymódokat, miközben igen soknak nem igazolható tudományosan a hatékonysága?

1. Valódi hatékonyság [21]

Vannak alternatív gyógyszerek/gyógymódok, amelyek *valóban hatnak*. A receptre, ill. az anélkül kapható gyógyszerek több mint fele természetes hatóanyag alapján készül (aspirin, digitalisok, morfiom, adrenalin, majdnem az összes fajta antibiotikum) – és a természeti világ még sok ilyen megoldást rejthet. Gondos vizsgálatok után ezekből lesznek a „hagyományos gyógyszerek”.

Lehet, hogy egyes természetgyógyászok olyan hatóanyagokat vagy eljárást alkalmaznak, ami még ismeretlen a hagyományos medicinában, de hatékony.

2. Placebo-hatás

Ha hiszünk benne, hogy valami segíthet rajtunk, érezni is fogjuk a pozitív hatásait – legyen akár hagyományos, akár alternatív gyógymód az. Bizonyított tény, hogy ha valamilyen panaszra egy teljesen hatástalan gyógyszert adunk (placebo), amiben viszont hisz a páciens, 1/3-a a betegeknek észlelni is fogja a javulást. Az orvoslás évszázadokon át (tudtán kívül) ezen a jelenségen alapult, és bizonyulhatott időnként sikeresnek, annak ellenére, hogy teljesen hatástalan gyógymódokat alkalmaztak.

Ez valójában nem feltétlenül jelent „becsapást”, a beteg „átvágását” – a megfelelő betegnek valóban „hatékony” gyógyszert adunk adott esetben – az agyban kimutathatóan megváltozik az anyagcsere (endorfinok szabadulnak föl).

3. Több gyógymód együttes használata [22]

Gyakran előfordul, hogy hagyományos gyógymóddal párhuzamosan alkalmazzák az alternatívot, és a hagyományos módszer pozitív hatását – tévesen – a másikkal tulajdonítják.

4. Pszichoszomatikus betegségek

Nagyon sok betegséget legalább részben a fokozott stressz szint, szorongás idéz elő. (Pl. vékonybél-fekély, allergia, asztma, ekcéma, irritábilis bél sz., magas vérnyomás). Ezeket sokat javíthat az alternatív gyógymód, ha pl. relaxációt is alkalmaz.

5. Spontán remisszió [23]

Sok állapot magától javul (pl. vírus fertőzések, melanoma malignum), és ha a javulási folyamat közben éppen egy gyógymódot alkalmazott a beteg, a javulást annak tulajdonítja. Ez a „post hoc, propter hoc” tévkövetkeztetés: mivel A után következett B, ez azt jelenti, hogy A okozta B-t.

6. Étrendi/életmódi változtatások

Az egészség szorosan összefügg az étrenddel. Sok alternatív gyógyász javasolja, hogy a beteg kevesebb kávé, alkoholt, cigit fogyasszon, ami önmagában is jó hatással van.

Pl. a makrobiotikus diéta (aminek szintén a yin/yang, életenergia az alapja) javasolja, hogy a vékonyka, gyenge hölgyek inkább testesebb, táplálódóbb ételeket fogyasszanak az egészségük érdekében (amik yang típusúnak számítanak), a nagyobb darab emberek pedig több zöldséget és joghurtot inkább (ami yin). Őszintén: nem logikus táplálkozási tanácsok ezek amúgy is?

7. Elképzelt javulás

Sokan hajlamosak úgy észlelni, jobban vannak, ha azt 'szuggerálják nekik', vagy beleélni magukat, ha azt hallják, hogy jobban néznek ki – főleg, ha a tüneteik eleve sem voltak nagyon markánsak. Esetleg ezeknek a megerősítő impulzusoknak a hatására jobban tolerálják a saját panaszaikat.

V. Hogyan ítéljük meg az egyes gyógy módokat? [24]

Lehetetlen most minden gyógy módra kitérni, ezért csak alapelveket tudok adni. Alkalmazhatunk egy szimpla kérdéssort, melynek segítségével bármilyen gyógy módot jobban meg tudunk ítélni. Először a szempontokat sorolom fel, utána azokat a gyakorlatban fogjuk megnézni egy igen elterjedten alkalmazott gyógy mód, a homeopátia tekintetében.

1. Van-e racionális, tudományos alapja? [25]

Fontos tájékozódni annak a gyógy módnak az alapelveiről, amit igénybe kívánunk venni.

2. Összhangban áll-e a valóság az ígérétekkel? Hatékony-e?

Korábban volt már szó a ma érvényben levő tudományos, klinikai hatékonyságra irányuló vizsgálatokról. Ha egy gyógy mód hatékonyságát illetően őszinték akarunk lenni magunkhoz, nem kerülhetjük meg a kérdést: bizonyított-e a hatékonysága tudományosan?

Két használható forrás az interneten, ha tájékozódni szeretnénk valamilyen gyógy mód eddigi tudományos vizsgálatainak eredményeiről:

- *az amerikai National Center of Complementary and Alternative Medicine honlapja*: itt keresőbe lehet beírni az adott témát, és a kiadott cikk elején „laikus” nyelven is összefoglalják a lényeges tudnivalókat (sajnos csak angolul).
<http://nccam.nih.gov/>
- *nemzetközi adatbázis a tudományos klinikai vizsgálatok eredményeiről és azok metaanalíziseiről (Cochrane-adatbázis)*: ehhez az adatbázishoz fordulnak az orvosok az „evidence based medicine” (bizonyítékokon alapuló orvoslás) gyakorlásához szükséges evidenciákért.
<http://www.update-software.com/publications/cochrane/>

Fel kell tehát tennünk a kérdést: Milyen bizonyíték van rá, hogy ez a gyógy mód valóban működik?

3. A javulás a kezelésnek, vagy valami egyéb tényezőnek tudható be? [26]

Vegyünk néhány példát:

A transzcendentális meditáció csökkenti a vérnyomást – de miért? Azért-e, mert lehetővé teszi, hogy Kundalini istennő a gerinccsatorna mentén fölvándorolva a fejben egyesüljön Brahmannel (a hindu tanítás szerint), vagy mert egyszerűen relaxált állapotot hoz létre, ami csökkentve a szimpatikus idegrendszer hatását, a vérnyomás-érték süllyedését okozza? Magyarul: ha relaxálunk, lemegy a vérnyomásunk.

A makrobiotikus táplálkozás vajon a yin/yang egyensúly elérése miatt segít az egészséges megőrzésében, vagy egyszerűen csak racionálisak a tanácsai?

A kiropraktikai kezelés (magyarul kb. „csontkovács”) azért segít-e a deréktáji fájdalomban, mert helyreállítja a „belső intelligencia áramlását”, vagy mert kimoztatja a merev ízületeket, kimasszírozza a reflexes izomgörcsöket?

Ég és föld a különbség a között, amikor a házi orvos vizsgálatok során a segítségével meghatározza, mi a pontos betegség, és aközött, amikor a természetgyógyász a szivárványhártyánk megtekintése, vagy pl. ingázás segítségével igyekszik tájékozódni a bajunkról.

Ugyanígy hatalmas a különbség aközött a házi orvos között, aki meghatározott esetben, a klinikailag igazolt hatékonysága miatt alkalmazza az akupunktúrát, és aközött a természetgyógyász közt, aki azért alkalmazza, mert úgy hiszi, helyreállítja a yin és yang egyensúlyát.

4. Biztonságos-e?

A legtöbb természetgyógyászati eljárásnak kevés káros mellékhatása van, de léteznek kivételek. Az aromaterápiás olajok például allergiás reakciót válthatnak ki, a nyak kiropraktikai kezelésekor volt már példa csigolyasérülésre (több alkalommal halálos kimenetelt is leírtak), akupunktúrás kezeléskor nem egyszer okoztak már belső vérzést, légmellet, fertőzést, moxa-kezeléssel pedig az is előfordult, hogy elégették a páciens.

De a legnagyobb veszély az, hogy az alternatív gyógymódok téves biztonságérzetet adhatnak, ami késői diagnózishoz és a bizonyítottan hatékony kezelés késői igénybevételéhez vezethet (pl. homeopátiás gyógymód életveszélyes állapotokra: mélyvénás trombózisra, méhen kívüli terhességre!)

5. Mi a szellemi háttere? Van-e okkultizmus a háttérben? [27]

Nem gondolom, hogy megalapozott lenne csak amiatt elítélni egy gyógymódot, mert idegen kultúrán alapszik – netán idegen világnézet alapján fejlesztették ki. (Erről nincs egyetértés a Keresztény Orvosok Magyarországi Társasága vezetőségében.)

Van olyan gyógymód, ahol különválasztható az eljárás az elmélettől. Például azzal együtt, hogy nem értünk egyet a taoizmus tanaival, a Csi valamint a yin-yang elméletével, még nem lesz szellemileg káros az akupunktúra alkalmazása, használhatjuk, ahol klinikailag is bizonyítottan jó hatása van. Van viszont, hogy nem választható külön a gyógymód és a szellemi háttér, mint pl a reikinél.

DE ha a gyakorlatban megnézzük, mennyire összefonódik a természetgyógyászat, mint jelenség súlyos tévtanokkal, kiderül, hogy nagyon fontos az óvatosság. Nagyon tudatosnak kell lennünk ahhoz, hogy csak a veszélytelen és hasznos részét alkalmazzuk, közben pedig az Igazsághoz tartjuk magunkat. (pl. a Természetgyógyászat magazin a címlapon népszerűsíti az asztrológiát és a karmát, aztán mindenféle elméletet összekutyul.)

Edzard Ernst professzor egyik könyvében így ír:

„A kiropraktika belső ‚intelligenciája’, az akupunktúra csi-je, és a homeopátia életenergiája meggyőző hatással bíró elméletek. [...] Aki teljesen részt vesz a kiropraktikában, akupunktúrában vagy homeopátiában, azzal nem csupán annyi történik, hogy kézzel helyre teszik a gerincét, akupunktúrás tűkkel megnyitják a meridiánjait, illetve hogy lelki életereje végre dematerializált párjára talál. ...összszegve, a kiropraktor először a páciens hitrendszerét manipulálja, csak utána a testfelépítését.”

„Aki tehát azt gondolja, hogy áll, vigyázzon, hogy el ne essék!” (1Kor 10,12)

DE az Ige egyértelműen int minket

- a jövendőmondóktól és spiritisztáktól (3Mózes 20,6),
- az asztrológiától (Ézs 47, 13-15),
- a varázskellékektől (Ezékiel 13, 20-23),
- a varázslástól (Galata 5,20; Jel 9,21; Jel 21,8; Jel 22,15),
- és általában az okkultizmustól (5Mózes 18, 20-22).

VI. Egy példa: a homeopátia [29]

Vezessük végig a példa kedvéért a kérdéssort egy igen népszerű alternatív gyógymóddal: a homeopátiával.

Bevezetés [30]

A homeopátiát (homeion pathos = hasonló betegség) a 19. sz. elején Samuel Hahnemann (1755-1843) fejlesztette ki. Hahnemann szászországi orvos volt, aki csalódott az akkori gyógymódok agresszív és hatástalan voltában (érvágás, lúgozás, hánytatás, izzasztás, hashajtás), és egy önmagán végzett kísérlet alapján (kínafa kérge, kinin maláriára) felállította azt az alapelvet, hogy a „hasonlót a hasonlóval lehet gyógyítani” („similis similibus curentur” – hasonló hasonlót gyógyít; latin). Ez ma is az alapelv: olyan hatóanyagot adnak a betegsége, ami ugyanazokat a tüneteket idézi elő.

Miután viszont mérgező hatások jelentkeztek, hígítani kezdte a hatóanyagokat. 1 részhez 9 rész oldószer: decimális skála, +99 rész oldószer: centimális. Ezt 6/12/30-szor ismételve például D6/D12/D30, illetve C6/C12/C30 hígítások lettek. Szerves hatóanyagokból D23 hígítástól, szervetlenből pedig D7 fölött nincs egy molekula sem az oldatban vagy gyógyszerben. (Ez a homeopátát nem zavarja, sőt még hatásosabbnak tartják a hígítottabbat.)

Hahnemann, miután az így előállított szereit nem találta elég hatékonynak, a gyszógyszerezőállítás során a hígításon túl még egy eljárást bevezetett, ezt „feltárásnak” vagy „potenciálásnak” hívják. Meghatározott módon és mennyiségben végzett dörzsölést vagy rázást jelent. Úgy vélte (és vélük követői ma is), hogy ez az eljárás tárja fel a hatóanyag valódi gyógyító erejét, a benne rejlő „életerőt”.

A gyógymód továbbra is ezeken az alapelveken nyugszik.

1. kérdés: Van-e racionális, tudományos alapja? [31]

A „hasonlót hasonlóval gyógyítani” alapelv meglehetősen szemben áll a hagyományos orvostudománnyal. A tüneteket általában az ellentétes hatású gyógyszerekkel kezelik, és azokra reagálnak jól: a hasmenés a szorulást okozó gyógyszerekre reagál (mint pl. a kodein), nem pedig a bél motilitást fokozókra, mint a laktulóz. Ezt allopatíának nevezik, ami a homeopátiával ellentétes elv.

A terápiás határokon belül a gyógyszeretan azt diktálja, hogy magasabb gyógyszerkoncentráció erősebb hatást ér el. A homeopátia ezt az ellenkezőjére fordítja: a szóban forgó extrém hígítások azt jelentik, hogy a főt említett hígításoktól fölfele az alapanyagának egy molekulája sincs benne a készítményben, legyen az akár folyadék, por vagy tablettá. A homeopátát ezt nem vitatják, de úgy hiszik, hogy a potenciáció folyamata során valamilyen „leképezés”, vagy „ultramolekuláris reakció” történik az oldatban. Ezt illetően azonban nem áll rendelkezésünkre bizonyíték.

Úgy vélték, hogy a nemrégiben tett felfedezésnek, miszerint oldatokban hígítás közben összekapcsolódnak a molekulák, jelentősége lehet a homeopátiás gyógyszerek készítése során – erre azonban még nem találtak tudományos bizonyítékot. A homeopátia tudományosan nem összevethető a vakcinációval (oltással), az immunizációval vagy az allergiás deszenzitizációval (érzékenyítéssel).

Tehát: a tudomány mai állása szerint a feltételezett hatékonyságnak nincs racionális alapja.

2. Összhangban áll-e a valóság az ígérétekkel? Hatékony-e? [32]

Igen sok tudományos vizsgálatot kíséreltek meg a homeopátiára vonatkozóan. Az eredményeket korreláltatták (egymásnak kölcsönösen megfeleltették), és klinikai, tudományos valamint statisztikai vizsgálódásnak vetették alá az Exteri Egyetem Komplementer Medicina tanszékén, amelyet Edzard Ernst professzor vezet. Közel 50 cikk jelent meg a FACT című újságukban az elmúlt hat év során. Különböző standardok szerint történtek a vizsgálatok, de miután kizárták a placebo-hatást, nem marad egyértelmű vagy döntő bizonyíték arra, hogy hatásos.

Ernst professzor arra a következtetésre jutott, hogy a rendelkezésünkre álló összes bizonyítékot a lehetséges veszélyekkel (hatékony kezelés elmaradása) összevetve, a mérleg a veszélyek irányába billen.

Linde és munkatársai kutatócsoportja, akik a legnagyobb metaanalízist készítették a homeopátiát kutató kontrollált vizsgálatokról 1997-ben, arra a végkövetkeztetésre jutott, hogy: „elégtelesen bizonyíték áll a rendelkezésünkre azt illetően, hogy a homeopátia egyértelműen hatékony lenne bármely klinikai állapotban”.

2002-ben a Brit OEP 200 placebo-kontrollált vizsgálatot készített, annak eldöntéséhez, hogy befogadják-e a homeopátiát az alap egészségügyi ellátásba. A következtetésük: nemcsak kevés adat támasztja alá a homeopátia hatékonyságát, de a rendelkezésre álló vizsgálatok ráadásul alacsony minőségűek és gyakran alapvetően elhibáztak is.

Vagyis: a ma általánosan elfogadott módszerekkel eddig nem sikerült kétséget kizáróan bizonyítani a hatékonyságát.

3. A javulás a kezelésnek, vagy valami egyéb tényezőnek tudható be? [33]

Lásd az előző kérdést..

4. Biztonságos-e? [34]

A homeopátiás gyógyszereknek (miután csak nyomokban tartalmaznak hatóanyagot, vagy úgy sem) nincsenek mellékhatásai (sokak számára éppen ez a legvonzóbb tulajdonságuk). A fő veszélyt az jelenti, hogy a beteg ezt használva esetleg nem jut hozzá a bizonyítottan hatékony kezeléshez, vagy nem derül ki időben a diagnózisa.

Alapvetően tehát nem tekinthető veszélyesnek, inkább közvetett veszélye lehet.

5. Mi a szellemi háttere? Van-e okkultizmus a háttérben? [35]

Tény, hogy nem keresztény ideológiai alapokon nyugszik – a homeopátia az „életerő” fent már részletezett panteista koncepcióján alapul. Ezzel együtt ennek a gyógymódnak az esetében – úgy vélem – nem kell démoni befolyástól tartanunk. Az úgynevezett potenciáció nem kuruzslás, egyszerű összerázást jelent, bárhogyan is tekintsenek rá a homeopáták.

Alapvetően tehát nem tekinthető veszélyesnek.

Személyes vélemény [36]

Mindezeket összevetve: a bizonyítékokon alapuló gyógyításra törekvő orvosként a homeopátiát a betegeimnek nem javasolnám. Ha azonban valamelyikőjük ragaszkodna hozzá, el sem tiltanám tőle. Magam pedig (miután a fentiek alapján nem várnék tőle hatást), a saját esetemben nem használnám.

VII. Egy másik példa: az akupunktúra [37]

Bevezetés [38]

Az akupunktúra ősi kínai gyógymód, amely az ősi kínai vallás, a taoizmus elvein alapszik. Régészeti adatok szerint Kínában már több mint 3500 éve gyakorolják, már a kőkorszakból és a bronzkorból is vannak adatok az alkalmazására. Európába a 17. században került át, több-kevesebb népszerűséget nyert, napjainkban pedig az alternatív gyógymódok közül az egyik legnépszerűbb, legkeresettebb módszer.

A tao szintén az életenergia koncepcióján alapul, amit itt „Csi”-nek neveznek, ennek a két összetevője a yin és a yang erő. Az ősi kínai szemlélet az emberi testet a makrokozmosz kicsinyített másának vélte, és úgy gondolták, hogy ahogyan a természetet is ellenkező hatású erők tartják egyensúlyban, úgy a szervezetet is: az ellentétes, de egymás nélkül nem létező yin és yang (a yin a hideg,

negatív, sötét, nőies, a yang pedig a meleg, világos, pozitív, aktív, férfias erő). Ha a Csi egyensúlyban van, és szabadon áramlik a testen át, akkor a test egészséges. Főként 12 csatornán (meridiánon) keresztül történik az áramlása a szervezetben – az energia egyensúlyát az ezekhez kapcsolódó specifikus pontok tűszúrásos ingerlésével vélik helyreállítani.

Az akupunktúrához kapcsolódó technikák még: az akupresszúra (amit az USA-ban fejlesztettek ki, mert a törvény nem engedte meg, hogy szakképzetlen személyek tűszúrásos kezelést végezzenek), az aurikuláris (fül-) akupunktúra (ezt a 20. század közepén egy francia, Nogier fejlesztette ki, onnan Németországba került, majd vissza Kínába, innen ősi kínai gyógymódként tovább – lényege, hogy a fülkagylót fordított embriónak látják, és a testnek megfelelő akupunktúrás pontokat megtalálják rajta), az elektroakupunktúra és az akupunktúrás injekció.

1. Van-e racionális, tudományos alapja? [39]

A kínai orvoslás a yin és yang erőket szervekhez kötötte. Yang- (feldolgozó jellegű) szervek közt van az epehólyag és a húgyhólyag is, yin- (raktározó) szervek közt a tüdő, lép, szív, vese is – ami a szervek működésének ismeretében egyszerűen nem igaz. Sőt, olyan szervek is adtak meridiánt, ami nem is létezik: például a „szív ura” vagy a „három melegítő”.

A feltételezett pontoknak, csatornáknak nincs semmilyen anatómiai/élettani alapja. Egy Bong-Han nevű kínai közölte, hogy szövettani módszerekkel megtalálta őket, de ez utóbb nem igazolódott (az ún. „Bong-Han-sejtek”, valójában granulomatózus szövet, tüdarab-zárványokkal).

Próbálták magyarázni az ún. „Head-zónákkal”. Ez valójában azt jelenti, hogy minden gerincvelői idegnek a testfelületen körülhatárolt érző beidegzési területe van – ezekkel együtt lépnek be a gerincvelőbe a szervek érző idegei (pl. szív + nyaki VII-VIII. gerincvelői ideg). Valójában azonban a meridiánok közül alig van olyan, amely egybeesne ezekkel a területekkel. És még ha így is lenne, akkor is csak a fájdalomcsillapító hatás lenne magyarázható.

A tudomány mai állása szerint tehát nincs racionális alapja a hatékonyságának.

2. Összhangban áll-e a valóság az ígérétekkel? Hatásos-e? [40]

Egy nagy vizsgálat lehetséges pozitív hatást talált fogfájásban, derékfájásban, hányingerben és hányásban, de határozatlan vagy negatív eredmény jött ki sok más panaszra/betegségre. Ezeket az eredményeket megerősítette a szisztematikus tanulmányok, metaanalízisek és randomizált, kontrollált vizsgálatoknak egy tíz évre kiterjedő összesítése, amit a már említett Exeteri Egyetemen végeztek el.

Egyes esetekben tehát lehet hatékony, másokban nem az.

3. A javulás a kezelésnek, vagy valami egyéb tényezőnek tudható-e be? [41]

Ehhez a kérdéshez egy érdekes adalék: Felmérések szerint általában azok reagálnak jól az akupunktúrára, akik a hipnózisra is. Ha nincsenek meg a megfelelő társadalmi/pszichés körülmények, az akupunktúra nem hat. Az európaiak/észak-amerikaiak esetében 20-30 százalék hatásos, kínaiaknál (ahol hagyománya van és hisznek benne) 90 százalékban, afrikai négeknél pedig semmi hatása sincs.

Hatásossága tehát nem függetleníthető a társadalmi/pszichés környezettől.

4. Biztonságos-e? [42]

Az akupunktúrás kezelése során 4-5%-ban fordul elő nagyobb vérzés, vérömleny, súlyosabb esetben mellúri vérzés, légmell, szívtamponád vagy a máj/lép/vesék vérzése. Az esetleg bent maradt tűdarabok a szervezetből idegentest-reakciót válthatnak, ami krónikus fájdalmat okoz. Előfordulhat a nem megfelelően fertőtlenített tűktől hepatitis vagy egyéb fertőzés. Egy norvég tanulmány szerint az akupunktőrök 30%-a jelzett komplikációt.

Aki akupunktúrás kezelésre vállalkozik, annak mérlegelnie kell a fenti veszélyek lehetőségét.

5. Mi a szellemi háttere? Van-e okkultizmus a háttérben? [43]

Az akupunktúra szellemi/ideológiai háttéréről volt már szó. A többihez hasonlóan ez sem keresztény ideológián alapszik, hanem a kínai taoizmusén. Ezzel együtt úgy gondolom, amennyiben képesek vagyunk nagyon tudatosan szétválasztani az akupunktúra által közvetített világnézettől a kezelés klinikailag igazolt, pozitív hatásait, használhatjuk – ehhez nem muszáj az ideológiával is azonosulnunk.

Egy közvetett veszéllyel azonban mégis számolnunk kell. Az akupunktúras kezelés sok hasonló alternatív módszerhez hasonlóan nyitottá tehet a keleti misztika felé.

Tehát közvetlen veszélye nincs, közvetve azonban veszélyes lehet, ha az ideológiát is magunkévá tesszük.

VIII. Összegzés [44]

Láttuk, milyen nagy az érdeklődés napjainkban az alternatív gyógyászat iránt, és azt is, hogy, bár sokféle ilyen gyógymód létezik, nagy részük táptalaja a panteista világnézet, az „életenergia” koncepciója.

Láttuk, hogy sok tényező vezet a megnövekedett érdeklődéshez: a világnézet változása; a hagyományos egészségügyben való csalódás; a hagyományos kezelés ártalmaitól való félelem; a holizmus iránt megnövekedett igény; hogy a természetgyógyász több időt tud a betegre szánni; valamint a hamis remény, amit az alternatív gyógyászat nyújthat. [45]

Miközben egyes gyógymódok, úgy tűnik, használnak, ez sokszor egyéb hatásnak tudható be (természetes remisszió, párhuzamos hagyományos terápia, placebo hatás). Minden alternatív gyógymódot egyenként kell megvizsgálni a hatékonyságát, tudományos háttérét, biztonságosságát, és esetleges okkult vonatkozását illetően óvatosságnak kell lennünk a különféle gyógymódok értékelésénél, de nem szabad „a fürdővízzel együtt kiöntenünk a csecsemőt” sem, és alaptalanul elítélnünk Isten gyógyító ajándékait, munkáját. [46]

Személyes megjegyzés

Vannak következtetések, melyeket nekünk, orvosoknak le kell vonnunk abból a tényből, hogy miért lett ennyire népszerű az alternatív gyógyászat. Egyértelmű, hogy tőlünk – kimondva/kimondatlanul – többet várnak a betegek, mint egyszerűen az elromlott szerveik rendbetételét. Amikor orvoshoz jönnek, az egész életüket hozzák el (pl. kutatásokból kiderült, a későbbi öngyilkosok nagy része hogy az öngyilkosság előtti 2 hétben valamilyen kifogással felkeresi a háziorvosát).

Egyértelmű, hogy ami az EGÉSZséget illeti, a teljes emberrel kell foglalkoznunk. Jézus is ezt tette, amikor egy béna embert hoztak hozzá, hogy gyógyítsa meg, először annak szellemi szükségét töltötte be, a bűneit bocsátotta meg (Máté 9,1-8).

Klinikai vizsgálatok igazolják pl. a hit jótékony hatását a testi egészségre (vérnyomás, gyulladássos labor-paraméterek, dohányzás, drog, várható élettartam!) Nagyon jó, hogy most már Magyarországon is tartanak képzéseket keresztény orvosoknak arról, hogy hogyan törődhetnek megfelelő módon, etikus keretek között a betegek szellemi szükségével is (van olyan háziorvos, aki külön időt tesz félre erre).

„Uram, az éltet mindenkit, engem is csak az éltet ezek után, hogy megerősítesz és meggyógyítasz.”
(Ézsaiás 38,16)