

## Komplementer ve Alternatif Týp

Komplementer ve Alternatif Týp-Complementary & Alternative Medicine  
Complementary Medicine-Tamamlayýcý Týp ne anlama geliyor?

Tamamlayýcý(Komplementer) ve Alternatif Týp; Ýngilizcesi, kýsaca CAM (Complementary & Alternative Medicine), CAM; genellikle bütün geleneksel, özellikle de dođu týp sistemlerini içerdiđi gibi, týp okullarýnda okutulan ve sonunda týp doktoru ünvanýna kavuşmasýný sađlayan Batý Týbbý'nýn eripim alaný dýpýnda olan diđer her türlü yeni terapi ve tedavi yöntemlerini de içinde baryn kavram olarak tanımlanýr.

Tamamlayýcý Týp, her ne kadar geleneksel ve modern/ortodoks týbbýndan ayrı kabul edilsede, günümüzde iç içe ve hatta birbirini destekleyen/tamamlayan bir yapı içerisinde girmiştir. Tamamlayýcý Týp, günümüz batý týbbýyla birlikte, onun etkisini azaltmadan hastanın durumunu iyileştirmek üzere kullanýlýr. Bu terapinin, kullanılan esas terapinin yaptýklarýný desteklerken, hastanın kullanýlmadýđ takdirde gerçekleşeceđinden çok daha çabuk iyileşmesini sađlayan olumlu bir etkisi olmalıdır. Buna güzel bir örnek radyasyon terapisi veya kemoterapiyle birlikte akupunktur, Reiki ve biyoenerji kullanýlması gösterilebilir. Kanseri mücadelede kullanılan bu terapiler bađýbýklýk sistemini etkiler ve bitkinlik, bulantý ve yorgunluđa yol açabilirler. Hatta bađýbýklýk sisteminin düzgün çalıpmasýný engelleyerek, hastayı ikincil enfeksiyonlar kapma riskiyle karşı karşıya bırakabilecek bir noktaya getirebilirler. CAM ve günümüz týbbý arasındaki bu ilişki türüne, tek elden organize edildiđi ve tatbik edildiđi zaman "Entegratif Tıp" (Integrative Medicine) denir. Bu bağlamda tamamlayýcý terapilerin dođal olarak hastanın bađýbýklýk sistemini ikincil bir enfeksiyondan koruyarak karşı dayanýklý olması için kuvvetlendirirken, hastanın enerji seviyesini yükseltip ve bitkinlik, bulantý ve yorgunluklarıný yenmelerine yardımcı olması beklenir. Daha önce belirtildiđi gibi, bunu yaparken uygulanan tedavinin akýbýný veya ipleşimini etkilemeyecek şekilde yapmalıdır. Tamamlayýcý terapinin, uygulanan tedaviye yardımcı olmak üzere yapıldýđ ve hiç bir şekilde tedaviye bir alternatif tepkil etmediđi hasta tarafından açık şekilde kavranmalıdır. Geleneksel tıbbı ulapma imkanýnýz olduđu zaman bir sorunuz olduđu zaman tephis konması için daima yetkili bir týp doktoruna gitmeli ve sizin için tavsiye edilen tedavi yöntemini uygulamalýsýnz. Eđer herhangi bir CAM yöntemini kullanýyorsanız ya da kullanmayý düþünüyorsanız, durumunuzu etkileyecek herhangi bir şeyden haberi olması veya size tavsiye edebileceđi bir tedavi olabilmesi açısından doktorunuzu bu konuda bilgilendirin. Bu durum özellikle çepitli bitkiler kullanýyorsanız kritik önem taşıyabilir, zira bu bitkilerin içindeki bazı maddeler kullanılan ilaçlarla etkileşmeye girebilir, etkilerini azaltabilir veya hepten yok edebilir. Alternatif Týp nedir?

Alternatif Týp günümüz batý týbbý'nın yerine kullanılan bir terapi türü anlamına gelmektedir. Fakat, Modern Týbbý'nın alternatifi olarak kullanýlan Týp ya da tam tersi anlamına gelen ifade dođu değildir. Terim olarak günümüz doktorlarınýn çoğunluğunun uyguladýđ modern tıbbı ana akýmınýn dýpýnda herhangi bir týp biçimi anlamına da ifade eder. "Alternatif Týp" veya "alternatif terapi" terimleri, modern tıbbı'nın kabul etmemesi veya ayrı tutma anlamýný içerdiđi için çok tercih edilmemektedir ve hatta týp camiasý tarafından tepki ile karşılanmaktadır. Alternatif kavramý görecelidir, insanın düþüncesi ve týbbý'nın bakýş açýsý deđişmektedir. Dünyanın alternatifleri bir týbbý'nın bir parçası olabilir. Herhangi birini diđer için bütün olarak alternatif görmek oldukça gerçekdýbý olur zira batý týbbý dünyaya yayılmýş durumdadır. Her iki týp sistemi içerisinde bulunan ve aynı hastalýđý tedavi edebilen uygulamalar bir birinin alternatifi olması beklenemez, ancak herhangi bir rahatsızlık için birinde olmayýp diđerinde bulunan veya bir týp sisteminde bulunan bir uygulama bir hastalýđý iyileştirmek için yeterli deđil ise ve bunun için diđer sistemin uygulamasý tercih ediliyorsa o zaman bir alternatiften söz edilebilir. Görülen şudur ki, her iki týpta deđişen tedavideki uygulamalardır. İnsanlar her iki týp sisteminin en iyisini bir araya getirerek, mümkün olan en yüksek başarı elde eden çözümler bulma çabasında. Hiç bir zaman, birinin diđerini inkar söz konusu değildir. Geleneksel Týp-Traditional Medicine (TM) / CAM'ın içerdiđi uygulamalar nelerdir?

Dünya Sađlık Örgütü (WHO), Geleneksel Týp (TM) ile, Tamamlayýcý ve Alternatif Týbbý birbirinden ayırmak için TM/CAM kýsaca kullanılmaktadır. TM/CAM, dünyanın bir çok deđişik kültüründen kaynaklanan, çok geniş bir uygulama yelpazesine sahiptir. TM/CAM halk tarafından gittikçe artan şekilde sahip çıkılması sebebiyle, Amerikan Hükümeti Ulusal Sađlık Enstitüleri (NIH - The US Government National Institutes for Health) 1998 yılında, araştırmalar yapmak ve TM/CAM konusunda tavsiyelerde bulunmak ve rehberlik etmek için "Tamamlayýcý ve Alternatif Týp için Amerikan Ulusal Sađlık Merkezi"ni (NCCAM -The US National Institutes of Health Center for Complementary and Alternative Medicine) kurdu. NCCAM, TM/CAM olarak sınıflandırılan bir çok deđişik alan ve uygulama türlerini anlamak için faydalý bir sınıflandırma sistemi geliştirdi. Bu sınıflandırma ana kategori bulunmaktadır (ancak göreceğimiz gibi birbirlerini içerdikleri de olabiliyor). Güncel uygulamaların yüksek çeşitliliğini önüne serebilmek için, her kategoriye daha çok bilinen bazı uygulamalar bulabilirsiniz. Bu liste her kategori için mevcut uygulamaların tam bir listesi olmaktan çok, CAM uygulamalarının zengin çeşitliliğini göstermek için basit bir örnektir. CAM SİNİFLAMASI1) Alternatif Týp Sistemleri (WHO tarafından Geleneksel Týp olarak adlandırýlýr)

Günümüz batý týbbý'ndan bađımsız olarak ortaya çıkmýş, bađımsız bir teori ve uygulama esasý olan, geleneksel dođu ve dah zamanda gelişen batý týp sistemleri.

Örnek: Hint-Ayurveda Týbbý, Geleneksel Çin Týbbý, Geleneksel Tibet Týbbý, Homeopati, Naturopati  
2) Zihin-Beden Týbbý

Beden &ndash; beyin týbbý, beden, beyin, zihin ve davranýş arasındaki ilişkiye odaklanýr ve sađlıđý direkt etkileyen duygusal, sosyal, inançsal/ruhsal ve davranýşsal faktörler üzerinde çalışır.

Örnek: Sanat Terapisi (Art Therapy), Biyo-geridönüş (Biofeedback), Hipnoz, Meditasyon, NLP (Neuro Linguistic Programming), Rahatlama, Maneviyatçılık (Spirituality), Yoga, Tai-Chi Chuan, Ýnanç/Ýbadet

3) Biyolojik Temelli Terapiler

Beslenme, Bitkiler, vitaminler ve diđer dođal ürünlerin kullanýlmasına dayanan terapiler.

Komplementer (Tamamlayıcı) ve Alternatif Tıp biyolojik temelli uygulamaları içerir, fakat bu sadece bitkilerle/botanik, hayvanlardan üretilen ekstraktlarla, vitaminlerle, minerallerle, yağ asitleri, amino asit, proteinler, prebiotik ve probiotiklerle, bütün diyet ve fonksiyonel besinlerle sınırlı değildir.

Örnek: Rejimler, Bitkiler, Vitaminler, İçecekler, Aromaterapi

#### 4) Manipülatif ve Beden Temelli Yöntemler

Manipülatif ve bedeb temelli uygulamalar kemikler, eklemler, yumuşak dokuları, dolaşım ve lenfatik sistem gibi bedenin önemli sistemleri ve yapıları üzerinde çalışır. Manipülasyon teknikleri ile bedendeki yapıların hareket ettirilmesi veya uyarılması/aktif hale getirilmesine dayanır. Osteopatik ve kiropraktik gibi bazı uygulama teknikleri geleneksel tıp sistemlerinden türetilmiştir.

Örnek: Alexander Tekniđi, Kiropraktik (Chiropractic), CST (Cranio-Sakral Terapi), Masaj, Hamam Masajı, Osteopati, Manuel Terapi.5) Enerji Terapileri

Bedenin doğal enerji alanlarıyla çalışılan iki tür Enerji Terapisi vardır: bedenin biyo-elektromanyetik enerji alanıyla çalışılan ve bedenin "biyoalanları" veya "sübtıl enerji" alanlarıyla çalışılanlar. Biyo-elektromanyetik enerji alanlarının varlığı batı bilimi tarafından ispatlanmıştır ve bu bilgi, EEG, EKG gibi günümüz tıbbi ve tedavi yöntemlerine ve ayrıca belirtilen günümüzde daha az kullanılan yöntemlere temel olmuştur. Batı bilimi tarafından "biyoalanlar"ın veya "sübtıl enerji" alanlarının varlığı, tüm doğu tıbbi ve bir çok tedavi için olduğu kadar kişisel ve ruhsal gelişim yaklaşımları için de büyük önem teşkil eden bir kavram olmasına rağmen ispat edilememiştir.

#### a) Biyo-elektromanyetik Terapiler

Mıknatıslar, deñiþken ya da doğrudan akım alanları

#### b) Biyo-alan Terapileri

Akupunktur, Akupresür, Biyoenerji, Nefes çalışması, Çakra Terapisi, Duygusal Özgürleşme Teknikleri, Aile Dizimi, Labirent, Qi Gung, Refleksoloji, Reiki, Shiatsu, Tai Chi

Öđr.Gör.Nihat AYÇEMAN, M.Sc.

Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor YO.

nayceman@akdeniz.edu.tr.

#### REFERANSLAR

NCCAM, National Institutes of Health [www.nccam.nih.gov](http://www.nccam.nih.gov)

Department of Health and Human Services

National Institutes of Health (NIH)