

## 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 dýbýnda 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 içerisine girmiştir. Tamamlayýcý Týp, günümüz batý týbbýyla birlikte, onun etkisini azaltmadan hastanýn durumunu iyileştirmek üzere kullanýlýr. Bu terapinin, kullanılan esas terapinin yaptýklarýný desteklerken, hastanýn kullanýlmadýđ takdirde gerçekeleşmeinden çok daha çabuk iyileşmesini sađlayan olumlu bir etkisi olmalıdır. Buna güzel bir örnek radyasyon terapisi veya kemoterapiyle birlikte akupunktur, Reiki ve biyoenerji kullanýlması gösterilebilir. Kanserle mücadelede kullanılan bu terapiler bađýbýklýk sistemini etkiler ve bitkinlik, bulantý ve yorgunluđa yol açabilirler. Hatta bađýbýklýk sisteminin düzgün çalıpmasýný engelleyerek, hastayý ikincil enfeksiyonlar kapma riskiyle karşý karşýya býrakabilecek bir noktaya getirebilirler. CAM ve günümüz týbbý arasýndaki bu iþbirliđi türüne, tek elden organize edildiđi ve tatbik edildiđi zaman "Entegre Týp" (Integrative Medicine) denir. Bu bađlamda tamamlayýcý terapilerin dođal olarak hastanýn bađýbýklýk sistemini ikincil bir enfeksiyona karşý dayanýklý olması için kuvvetlendirirken, hastanýn enerji seviyesini yükseltip ve bitkinlik, bulantý ve yorgunluklarýný yenmelerine yardımcı olması beklenir. Daha önce belirtildiđi gibi, bunu yaparken uygulanan tedavinin akýbýný veya iþleyişini etkilemeyecek şekilde yapmalıdır. Tamamlayýcý terapinin, uygulanan tedaviye yardımcı olmak üzere yapıldýđ ve hiç bir şekilde tedaviye bir alternatif tepkil etmediđi hasta tarafýndan açık şekilde kavranmalıdır. Geleneksel týbba ulaþma 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 açýsýndan 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'nýn yerine kullanılan bir terapi türü anlamýna gelmektedir. Fakat, Modern Týbbý'n alternatifi Geleneksel Týp ya da tam tersi anlamýna gelen ifade dođu deđildir. Terim olarak günümüz doktorlarý'nın çođunluđunun uyguladýđ modern tıbbi ana akýmý'nın dýbýnda herhangi bir týp biçimi anlamýna da ifade eder. "Alternatif Týp" veya "alternatif terapi" terimleri, modern tıbbý'nın kabul etmemesi veya ayrı tutma anlamýný içerdiđi için çok tercih edilmemektedir ve hatta týp camiasý tarafýndan tepki ile karşılanmaktadır. Alternatif kavramý görecelidir, insanýn düþüncesi ve týbbýn bakýþ açýsý deđiþmektedir. Dünyün alternatifleri bir týbbý'n bir parçasý olabilir. Herhangi birini diđeri için bütün olarak alternatif görmek oldukça gerçekeşir olur zira batý týbbý dünyaya yayılmýþ durumdadýr. 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 þudur ki, her iki týpta deđiþen tedavideki uygulamalardýr. Ýnsanlar her iki týp sisteminin en iyi bir araya getirerek, mümkün olan en yüksek þifayý elde eden çözümler bulma çabasýndadýr. Hiç bir zaman, birinin diđerini inkar söz konusu deđildir. Geleneksel Týp-Traditional Medicine (TM) / CAM'ın içerdiđi uygulamalar nelerdir?

Dünya Sađlýk Örgütü (WHO), Geleneksel Týp (TM) ile, Tamamlayýcý ve Alternatif Týbbý birbirinden ayýrmak için TM/CAM kýsaca kullanılmaktadır. TM/CAM, dünyanın bir çok deđiþik kültüründen kaynaklanan, çok geniþ bir uygulama yelpazesine sahiptir. TM/CAM halk tarafýndan gittikçe artan şekilde sahip çýkılması sebebiyle, Amerikan Hükümeti Ulusal Sađlýk Enstitüleri (NIH - The US Government National Institutes for Health) 1998 yılında, araştýrmalar yapmak ve TM/CAM konusunda tavsiyelerde bulunmak ve rehberlik etmek için "Tamamlayýcý ve Alternatif Týp için Amerikan Ulusal Sađlýk Merkezi"ni (NCCAM -The US National Institutes of Health Center for Complementary and Alternative Medicine) kurdu. NCCAM, TM/CAM olarak sýnyflandırýlan bir çok deđiþik alan ve uygulama türlerini anlamak için faydalý bir sýnyflandırma sistemi geliştirdi. Bu sýnyflandırma ana kategori bulunmaktadır (ancak göreceğimiz gibi birbirlerini içerdikleri de olabiliyor). Güncel uygulamaların yüksek çepitliliğini 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 çepitliliğini göstermek için basit bir örnektir. CAM SINFILAMASI1) Alternatif Týp Sistemleri (WHO tarafýndan Geleneksel Týp olarak adlandırýlýr)

Günümüz batý týbbý'ndan bađýmsýz olarak ortaya çýkmýþ, bađýmsýz bir teori ve uygulama esasý olan, geleneksel dođu ve dah zamanda geliþen 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 davranýþ arasýndaki iliþkiye yođunlaþýr ve sađlýđý direkt etkileyen duyupsal, sosyal, inançsal/ruhsal ve davranýþsal faktörler üzerinde çalıþýr.

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

3) Biyoloji Temelli Terapiler

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

Komplementer (Tamamlayýcý) ve Alternatif Týp biyolojik temelli uygulamalary iđerir, fakat bu sadece bitkilerle/botanik, hayvanlardan üretilen ekstrlerle, vitaminlerle, minerallerle, yađ asitleri, amino asit, proteinler, prebiotik ve probiotiklerle, bütün diyet ve fonksiyonel besinlerle sýnýrlý deđildir.

Örnek: Rejimler, Bitkiler, Vitaminler, Ýcecekler, Aromaterapi

#### 4) Manipülatif ve Beden Temelli Yöntemler

Manipulatif ve bedeb temelli uygulamalar kemikler, eklemler, yumuđak dokularý, dolapým ve lenfatik sistem gibi bedenin önemli sistemleri ve yapıları üzerinde çalıþýr. Manipulasyon teknikleri ile bedendeki yapıların hareket ettirilmesi veya uyarılması/aktif hale geririlmesine dayanýr. Osteopatik ve kiropraktik gibi bazı uygulama teknikleri geleneksel týp sistemlerinden türetilmiþtir.

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

Bedenin dođal enerji alanlarıyla çalıþan iki tür Enerji Terapisi vardýr: bedenin biyo-elektromanyetik enerji alanıyla çalıþanlar ve bedenin "biyoalanları" veya "sübtel enerji" alanlarıyla çalıþanlar. Biyo-elektromanyetik enerji alanlarının varlıđý batý bilimi tarafýndan ispatlanmýþtır ve bu bilgi, EEG, EKG gibi günümüz tephis ve tedavi yöntemlerine ve apađýda belirtilen günümüzde daha az kullanılan yöntemlere temel oluþturmuþtur. Batý bilimi tarafýndan "biyoalanlar"ın veya "sübtel enerji" alanlarının varlıđý, tüm dođu tıbbý ve bir çok tedavi için olduđu kadar kiþisel ve ruhsal geliþim yaklaşımları için de büyük önem teþkil eden bir kavram olmasına rađm ispat edememiþtir.

#### a) Biyo-elektromanyetik Terapiler

Mýknatýslar, deđiþken ya da dođrudan akým alanları

#### b) Biyo-alan Terapileri

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

Öđr.Gör.Nihat AYÇEMAN, M.Sc.

Akdeniz Üniversitesi, Beden Eđitimi 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)