

Alternatívna medicína – áno alebo nie?

Milí rodičia, keby ste mali ťažko choré dieťa išli by ste s ním k liečiteľovi, ktorý sa zaoberá alternatívnou medicínou? Ako by ste sa rozhodli? Čo všetko by ste zvažovali? Vedeli by ste rozlíšiť všetky riziká?

Na tieto otázky neexistujú stručné ani jednoduché odpovede. Všetko má svoje pre aj proti a stojí za to (veď môže ísť aj o život) upozorniť na riziká o ktorých sa málo hovorí.

Liečitelia zdôrazňujú pozitíva a o negatívnych skúsenostiach hovoria málo. Prezентujú sa úspechmi, sľubujú všeliek a vyliečenie aj nevyliciteľných chorôb. Vyznať sa v neprehľadnom množstve je skoro nemožné (v Čechách pôsobí asi 30000 liečiteľov) a stále pribúdajú noví. Možno aj poznáte niekoho komu pomohli. Ako je možné, že v niektorých prípadoch to funguje, keď chýba akýkoľvek vedecký základ a overenie liečebných účinkov?

Klasická medicína je postavená na vede a odbornom vzdelaní. Aby sa predišlo poškodeniu zdravia preverujú sa všetky metódy dlhodobým výskumom a pokusy musia preukázať opakovane liečebné účinky aj štatisticky (napríklad na 1000 prípadov nejakej choroby musí byť potvrdený presný počet vyliečených až potom sa môže bežne používať). V alternatívnej medicíne (AM) žiadne takéto výskumy ani štatistiky neexistujú a nevieme teda koľkých ľudí skutočne (a či vôbec) vyliečili.

Napriek tomu sa liečitelia na vedu odvolávajú a používajú odborné pojmy, čím vzbudzujú dojem odbornosti a vedeckosti. V kineziológii napríklad definujú energetické dráhy a meridiány ako „jemnohmotné kanály, ktoré Číňania objavili už pred 5 tisíc rokmi a o ich existencii sa už presvedčila aj súčasná veda“. Pátrame teda vo vedeckých knihách a dočítame sa, že existenciu meridiánov sa nepodarilo vedecky dokázať a neexistuje ani cievne ani nervové spojenie medzi jednotlivými bodmi v tele človeka. Ich tvrdenie je teda nepravdivé. Verili by ste človeku, ktorý nehovorí pravdu? Ale za kineziológom by ste možno pomoc hľadať išli.

Každý liečiteľ má morálnu povinnosť dokázať, že jeho metóda funguje presne tak ako tvrdí. Doposiaľ ich však **nikdy nijako vedecky neoverili a nepotvrdili** žiadnymi dôkazmi. Niektorí vedci sa o to pokúšali (aj keď to nie je ich povinnosť) ale nenašli dôkazy dokonca ani v homeopatii, ktorú využívajú aj niektorí lekári. Výnimku tvoria bylinky, tiež zaradované do AM, pretože ich účinky sú vedecky overené. To však neznamená, že sú bez rizika. Každá bylinka obsahuje zmes rôznych látok (aj jedov) v rôznom pomere a to môže spôsobiť poškodenie pri naordinovaní liečiteľom bez farmaceutického vzdelania. V odbornej literatúre

sú popísané prípady poškodenia: u *13 ročného chlapca s ochorením hrubého čreva po liečbe kostihojovým čajom zistil lekár po čase vážne pečňové ochorenie; ťažké poškodenie pečene 50 ročnej ženy po užívaní kostihojových toboliek; u novorodenca objavili poškodenie pečene lebo matka v tehotenstve pila dlhodobo podbeľový čaj na radu liečiteľa.*

S alternatívnou medicínou súvisí aj množstvo firiem ponúkajúcich liečebné prístroje, tabletky aj kvapky bez liekovej registrácie. To znamená, že sú len obyčajnými potravinovými doplnkami, u ktorých musí byť síce dokázané, že neškodia ale nie to, že liečia. V podstate teda za „potraviny“ alebo „lampy s farebným svetlom“ dáte horibilné sumy bez záruky liečenia. Viaceré z takýchto firiem využívajú systém priameho sieťového obchodovania tzv. multilevel marketing. Predaj ide od výrobcu ku pyramidovej sieti distribútorov. Získanie čo najviac dílerov je dôležitejšie ako predaj, pretože oni vás vytlačia vyššie v pyramíde a zvyšujú tým váš zisk. Stáva sa, že predaj prerastie do komerčného kultu (napríklad Herbalife) v ktorom sú „božstvom“ peniaze, zisk, osobný úspech a medziľudské vzťahy sa redukujú na obchodné stretnutia.

Oproti tomu účinok liekov v klasickej medicíne sa musí skúmať dlhodobo (najprv na zvieratách až potom na dobrovoľných pacientoch) dvojito slepou metódou. Znamená to, že jedna skupina pacientov dostáva v tabletke účinnú liečebnú látku ale druhá len zdanlivý liek (volá sa to placebo) bez účinných látok, ale vyzerá aj chutí rovnako ako riadny liek. Pri pokusoch sú všetci pacienti presvedčení, že dostávajú účinný liek a ani bádatelia nie sú informovaní, ktorý liek je pravý a ktorý placebo (preto sa to volá dvojito slepá metóda). Cieľom je zistiť čistý účinok liečebnej látky a vylúčiť vplyv psychiky, pretože všetci sme v rôznej miere sugestibilní. Niektorí pacienti reagujú na placebo tak silno, že sa môže objaviť aj zhoršenie zdravotného stavu.

Liečitelia nemajú odborné vzdelanie, nemajú overené účinky svojich metód, nemajú štatistiky o úspešných vyliečeniach a tak im neostáva nič iné len využívať pôsobenie placebo efektu. Placebo znamená pôsobenie „lieku“, ktorý je tvorený len neúčinnou látkou cez psychiku človeka. Sugesciu zosilňujú presvedčaním o svojich mimoriadnych schopnostiach a bezvýhradnou vierou v uzdravenie svojou metódou. Zdôrazňujú, že človek musí skutočne chcieť a robiť všetko pre zmenu svojej situácie, aby bola nádej na zlepšenie. Takto naštartujú skryté psychické sily človeka, ale zodpovednosť za prípadné zlyhanie sa prenáša na klienta – jednoducho sa málo snažil.

Sugestívny náboj zvyšuje aj tajomnosť a zvláštne postupy. V spomínanej kineziológii je takýto postup: *"prepláchnite meridián rýchlym pohybom svojej ruky smerom nahor a dole po*

dráhe toku meridiánu niekoľkokrát". Keby ste to sledovali spoza skla, videli by ste dvoch ľudí stojacich oproti sebe ako jeden chytá ruku druhého a niekoľko krát mu ju celú pretrasie. Bez meridiánov to nie je nič osobité. A my už aj vieme, že meridiány neexistujú.

Podobne aj v alternatívnej psychológii liečiteľa bez psychologického vzdelania a vedeckého overenia zneužívajú psychológiu na sľuby o vyriešení všetkých problémov aj psychických chorôb. Jeden príklad za všetky: Inžinier bez psychologického vzdelania vytvorí vlastnú teóriu a metódu nazve odbornými slovami „*Hlbinná abreaktívna psychoterapia*“ a lieči. Neunúva sa vedecky overiť či naozaj lieči, či neškodí. Keď sme sa ho na to pýtali odpovedal, že na to nemá čas. Bez obáv „lieči“ tehotné, psychicky chorým ľuďom radí vysadiť lieky a prestať chodiť k lekárovi. Keď to trošku otočíme môžeme sa spýtať: Odvážili by ste sa vy postaviť most bez odborného vzdelania, bez overených postupov, bez overenia jeho bezpečnosti?

Stáva sa, že liečiteľ postupne okolo seba vytvorí skupinu ľudí, ktorí mu bezvýhradne veria, obdivujú ho, uctievaajú, nasledujú vo všetkom až ich obdiv prerastie do pestovania kultu osobnosti. Môže tak vzniknúť sporné spoločenstvo v ktorom sa „liečenie“ prežívané v skupine znásobuje a mení až na mystické zážitky ovplyvňujúce aj duchovný život človeka.

Jedným z pozitív AM je zdôrazňovanie vplyvu stresu, konfliktov a rôznych tráum ako základnej príčiny vzniku mnohých chorôb. To je však dávno v psychológii vedecky potvrdené. Medzi najväčšie riziká AM patrí nedostatočné overenie sľubovaných pozitívnych účinkov, nedostatočné vzdelanie liečiteľov a nesprávne diagnostikovanie chorôb. Otázne je aj požadovanie peňazí za liečbu, keďže mnohí hovoria o nezištnej snahe pomáhať. Vysoká cena (10-35 € za hodinu) vzbudzuje dojem vysokej hodnoty. Človek však nehľadá na peniaze, keď zúfalo potrebuje pomoc a dokáže kvôli zdraviu dieťaťa obetovať aj to posledné.

Ďalšie riziko je v tom, že nešťastný človek hľadá pomoc iba u liečiteľa a vôbec nejde za lekárom. Vtedy by bolo od liečiteľa zodpovedné, aby poslal človeka k lekárovi a trval najprv na klasickej liečbe. Niektorí však neodporúčajú návštevu lekára ani užívanie liekov a to už hraničí s ohrozením života.

Netvrdíme, že pôsobením liečiteľa a jeho metódy nemôže nastať zlepšenie zdravotného stavu. Podľa nášho názoru je to však väčšinou spôsobené placebo efektom a riziká sú vyššie ako možný ošoh. Problémom klasickej medicíny je zase podceňovanie psychologickkej stránky liečenia, pretože lekári veľmi málo dbajú na psychické potreby svojich pacientov.

Môžete namietat', že vám je jedno kto a ako lieči, hlavne, že vášmu dieťaťu pomôže. Isteže, chápeme zúfalstvo rodiča ktorý má ťažko choré dieťa, že hľadá akýkoľvek spôsob pomoci aby vyzdravelo. Skúste však zvážiť riziká, aby ste využili nie akúkoľvek, ale najúčinnjšiu pomoc. Takú, ktorá má preukázaný liečebný účinok. Práve preto, aby ste predišli zhoršeniu zdravotného stavu ktoré tu hrozí.

Otázky ktoré vám môžu pomôcť posúdiť riziká konkrétnej metódy AM:

- Aké je filozofické pozadie metódy? Ak vychádza z okultných a ezoterických základov nie je v súlade s vedeckým poznaním ani s kresťanstvom;
- Ako sa dá vysvetliť účinok danej metódy? Ak sa dá vysvetliť cez prírodné zákony je v súlade s vedou aj s kresťanstvom);
- Aké sú vedecké dôkazy pre skutočnú účinnosť danej metódy? Ak existujú je riziko nižšie aj keď nie je vylúčené – spomeňte si na bylinky;
- Aké postupy liečiteľ používa? Ak zdôrazňuje vieru, používa rituály, rituálne predmety, mantry, tak máme do činenia s skôr s guru alebo novým náboženstvom.

Uvedomujeme si, že sú to ťažké otázky. Pokiaľ nechceme uškodiť sebe alebo svojim deťom, neostáva nám iné len sa zamyslieť a kriticky zvažovať na základe informácií z viacerých zdrojov (nie len z internetu), pýtať sa aj odborníkov (nielen blízkych a susedov) a overovať si všetky „zázračné“ uzdravenia (nie len slepo veriť). Nestačí však len kriticky posudzovať, ale treba aj dokázať povedať „NIE“ každej ponuke pri ktorej máme akékoľvek pochybnosti.

Mgr. Ivana Škodová, pedagogička, september 2010

predsedkyňa o.z. Integra – Centrum prevencie v oblasti siekt Banská Bystrica