

Įvadas

ŠIOS KNYGOS TURINĮ GALIMA APIBŪDINTI VIENU TRUMPU SAKINIU, kurį prieš 2000 metų parašė medicinos tėvas Hipokratas Kosietis. Jis tvirtino:

Iš esmės yra du dalykai: mokslas ir nuomonė. Pirmasis sukuria žinojimą, antrasis – neišmanymą.

Jei kas nors pasiūlydavo naują gydymo būdą, Hipokratas pareikšdavo, kad reikia remtis mokslu, siekiant įvertinti, ar jis veiksmingas, o ne kliautis kieno nors nuomone. Mokslas remiasi bandymais, stebėjimais, argumentais ir diskusijomis, aiškindamasis objektyvią tiesą. Net priėjęs prie išvados, mokslas vis tiek abejoja savo teiginiais ir juos analizuoja, kad būtų išvengta klaidos. Nuomonės, priešingai, yra subjektyvios bei prieštaringos ir tas, kas geba surengti efektyviausią reklamos kampaniją, turi didžiausią galimybę paskleisti savo požiūrį, nesvarbu, teisingas jis ar ne.

Vadovaujantis Hipokrato posakiu, šioje knygoje mokslškai žvelgiama į daugybę dabar egzistuojančių alternatyvių gydymo būdų, kurių populiarumas vis auga. Šių gydymo priemonių gausu kiekvienoje vaistinėje, apie jas rašoma žurnaluose, diskutuojama daugybėje interneto puslapių, jas naudoja milijardai žmonių, tačiau dauguma gydytojų tokias priemones vertina skeptiškai.

Mūsų apibūdinimu, alternatyvioji medicina yra bet kuri terapija, kurios nepripažįsta daugelis vyraujančios krypties gydytojų, ir paprastai tai reiškia, kad šios alternatyvios terapijos turi mechanizmus, veikiančius už dabartinio šiuolaikinės medicinos

supratimo ribų. Kalbant moksliskai, alternatyvūs gydymo būdai laikomi neįtikimais biologiniu požiūriu.

Mūsų dienomis galima dažnai išgirsti apibendrinamąjį terminą „papildomoji ir alternatyvioji medicina“, kuris leidžia pagrįstai manyti, kad kartais šios terapijos pasitelkiamos kartu su oficialiąja medicina, kai kada – pakeičia ją. Deja, tai gana ilga ir gremėzdiška frazė, todėl paprastumo dėlei nusprendėme šioje knygoje vartoti alternatyviosios medicinos terminą.

Apklausa rodo, kad daugelyje šalių daugiau nei pusė gyventojų vienokia ar kitokia forma taiko alternatyvius gydymo būdus. Iš tikrųjų apskaičiuota, kad alternatyvioms terapijoms pasaulyje kasmet išleidžiama maždaug 40 milijardų svarų ir tai yra sparčiausiai auganti medicinos išlaidų rūšis. Taigi kas teisus: kritikas, kuris alternatyviąją mediciną prilygina vudu, ar motina, kuri savo vaiko sveikatą patiki alternatyviajai medicinai? Yra trys galimi atsakymai.

- 1 Galbūt alternatyvioji medicina yra visiškai nenaudinga. Galbūt rinkodara apkvailino mus, priversdama patikėti, kad alternatyvioji medicina veikia. Šios medicinos atstovai gali atrodyti mieli žmonės, kalbantys apie tokius viliojančius dalykus kaip „gamtos stebuklai“ ir „senovės išmintis“, tačiau iš tikrųjų jie klaidina visuomenę, o gal ir patys save apgaudinėja. Jie taip pat vartoja įspūdingus terminus – „holistinis“, „meridianai“, „savigyda“ ir „pritaikyta asmeniniams poreikiams“. Galbūt šiais žodžiais dangstoma paprasčiausia suktybė?
- 2 O gal alternatyvioji medicina yra neįtikėtina veiksminga? Galbūt skeptikai, tarp jų ir daugelis gydytojų, nesugeba įvertinti holistinio, natūralaus, tradicinio ir dvasinio požiūrio

į sveikatą naudos? Medicina niekada nesiskelbė žinanti visus atsakymus, ir mūsų supratimas apie žmogaus kūną nuolat kinta ir plečiasi. Taigi ar kita suvokimo revoliucija leis atrasti mechanizmus, kuriais remiasi alternatyvioji medicina? O gal čia veikia tamsesnės jėgos? Ar gali būti, kad įtakingi medikai nori išlaikyti savo galią bei autoritetą ir kad gydytojai kritikuoja alternatyviąją mediciną, siekdami sunaikinti konkurentus? Arba kad tie patys skeptikai yra didelių farmacijos korporacijų, kurios stengiasi išsaugoti savo pelną, marionetės?

3 O gal tiesa slypi kur nors per vidurį?

Kad ir koks būtų atsakymas, nusprendėme parašyti šią knygą, kad išsiaiškintume tiesą. Nors jau yra daugybė knygų apie alternatyviąją mediciną, esame tikri, jog mūsų šiek tiek neturi lygių tikslumo, autoritetingumo ir nepriklausomumo požiūriu. Abu esame kvalifikuoti mokslininkai, todėl tyrinėsime įvairias alternatyvias terapijas labai skrupulingai. Be to, nė vienas iš mūsų niekada nedirbo farmacijos bendrovėje ir negavo jokios naudos iš „natūralios sveikatos“ sektoriaus – nuoširdžiai sakome, kad vienintelis mūsų motyvas yra noras prisikasti prie tiesos.

Mūsų partnerystė suteikia knygai pusiausvyrą. Vienas iš mūsų, Edzardas Ernstas, yra „saviškis“, praktikavęs mediciną, taip pat ir kai kuriuos alternatyvius gydymo būdus, daugelį metų. Jis yra pirmasis pasaulyje alternatyviosios medicinos profesorius, o jo suburta tyrimų grupė praleido penkiolika metų, bandydama išsiaiškinti, kurie gydymo metodai veiksmingi, o kurie ne. Antrasis, Simonas Singhas, yra „pašalietis“, beveik du dešimtmečius dirbęs moksliniu žurnalistu spaudoje, televizijoje bei radijuje ir visada siekęs paaiškinti sudėtingas idėjas plačiajai

visuomenei suprantamu būdu. Abu manome, kad galime priartėti prie tiesos labiau nei kas nors kitas, be to, – tai yra ne mažiau svarbu, – stengsimės ją išdėstyti aiškiai, gyvai ir suprantamai.

Mūsų misija yra atskleisti tiesą apie gėrimus, losjonus, piliules, adatas, masažą ir energizavimą, t. y. dalykus, kurie nepriklauso oficialiosios medicinos sričiai, bet tampa vis patrauklesni dauge- liui pacientų. Kas veikia, o kas ne? Kas yra paslaptis, o kas tik melas? Kuo verta pasitikėti, o kas bando jus apiplėšti? Ar šiuolaikiniai gydytojai žino, kas mums geriausia, o gal močiūčių patarimai ir yra pati geriausia, laiko patikrinta išmintis? Mūsų knygoje atsa- koma į visus šiuos ir daugelį kitų klausimų, todėl ją galima laikyti sąžiningiausiu ir tiksliausiu alternatyviosios medicinos tyrimu.

Svarbiausia, mes atsakysime į pagrindinį klausimą, ar alter- natyvioji medicina veiksmingai gydo ligas. Šis, atrodo, trumpas ir paprastas klausimas iššifruotas tampa gana painus ir turi daug atsakymų, susijusių su trimis esminiais dalykais. Pirma, apie ku- rią alternatyviąją mediciną kalbame? Antra, kokioms ligoms gy- dyti ją taikome? Trečia, ką reiškia „veiksmingai“? Kad tinkamai atsakytume į šiuos klausimus, suskirstėme knygą į šešis skyrius.

Pirmas skyrius yra įžanga į mokslinį metodą. Jame aiškina- ma, kaip mokslininkai eksperimentuodami ir stebėdami gali nu- statyti, ar terapija veiksminga. Kiekviena išvada, kurią padarėme šioje knygoje, remiasi moksliniu metodu ir objektyvia geriausių medicinos tyrimų analize. Taigi pirma paaiškindami, kaip moks- las veikia, mes tikimės sustiprinti jūsų pasitikėjimą mūsų toles- nėmis išvadomis.

Antrame skyriuje atskleidžiama, kaip galima taikyti mokslinį metodą akupunktūrai, vienai iš labiausiai pripažintų, išbandytų ir plačiausiai naudojamų alternatyviųjų terapijų. Jame ne tik pa- teikiama daugybės mokslinių akupunktūros tyrimų analizė, bet

ir apžvelgiamos šio gydymo metodo ištakos Rytuose, kelionė į Vakarus bei jo praktikavimas mūsų dienomis.

Trečiame, ketvirtame ir penktame skyriuose pasakojama apie kitas tris pagrindines alternatyviosios medicinos sritis – homeopatiją, chiropraktiką ir gydymą vaistingaisiais augalais. Visoms kitoms alternatyvioms terapijoms skirtas priedas, kuriame pateikiama trumpa daugiau negu trisdešimties gydymo būdų analizė. Kitaip tariant, šioje knygoje moksliskai įvertinamos visos alternatyviosios terapijos, su kuriomis jums greičiausiai teko susidurti.

Paskutiniame, šeštame, skyriuje, remiantis ankstesniuose skyriuose gautais įrodymais, daromos tam tikros išvados ir svarstomos sveikatos priežiūros ateities perspektyvos. Jei esama triuškinamų įrodymų, kad alternatyvioji medicina neveiksminga, ar ją reikėtų uždrausti, ar leisti pacientams patiems rinktis gydymo būdą? Kita vertus, jei alternatyvios terapijos iš tikrųjų veikia, ar būtų galima jas integruoti į oficialiąją mediciną, o gal tarp oficialiosios ir alternatyviosios medicinos atstovų visada išliks priešiškas?

Pagrindinė visų šešių skyrių tema yra „tiesa“. Pirmame skyriuje diskutuojama, kaip mokslas išsiaiškina tiesą. Antrame–penktame skyriuose atskleidžiama moksliniais įrodymais paremta tiesa apie įvairius alternatyvius gydymo būdus. Šeštame skyriuje svarstoma, kodėl tiesa yra svarbi ir kaip ji turėtų veikti mūsų požiūrį į alternatyvias terapijas XXI a. medicinos kontekste.

Tiesa, žinoma, yra raminantis dalykas, tačiau šioje knygoje ji pateikiama kartu su dviem įspėjimais. Pirma, išrėšime tiesą nieko neslėpdami. Jei nustatysime, kad konkreti terapija ar priemonė iš tikrųjų gydo konkrečią ligą (pvz., tinkamai naudojamos jonažolės pasižymi antidepresiniu poveikiu – žr. penktą skyrių), taip ir pasakysime. Tačiau jei išsiaiškinsime, kad tam tikra terapija yra nenaudinga ar net žalinga, paskelbsime savo griežtą

išvadą. Nusprendėte įsigyti šią knygą, kad sužinotumėte tiesą, todėl privalome su jumis būti atviri ir sąžiningi.

Antra, visa šioje knygoje pateikiama tiesa yra grindžiama mokslu, nes Hipokratas buvo visiškai teisus, sakydamas, kad mokslas kuria žinojimą. Visos mūsų žinios apie visatą, pradedant atomo dalelėmis ir baigiant daugybe galaktikų, yra įgytos dėl mokslo pažangos ir kiekvienas proverbs medicinoje, nuo antiseptikų sukūrimo iki raupų išnaikinimo, turi mokslinius pamatus. Žinoma, mokslas nėra tobulas. Mokslininkai pripažįsta, kad visko nežino, tačiau vis dėlto mokslinis metodas, be jokių abejonių, yra geriausias mechanizmas tiesai išsiaiškinti.

Jei esate mokslo galia abejojančios skaitytojai, primygtinai jūsų prašome perskaityti bent jau pirmą knygos skyrių. Galbūt jo pabaigoje jūsų pasitikėjimas moksliniais metodais sustiprės taip, kad sugebėsite priimti kitoje knygos dalyje padarytas išvadas.

Tačiau gali būti, kad atsisakysite pripažinti, jog mokslas yra geriausias būdas nuspręsti, ar alternatyvioji medicina veiksminga. Galbūt esate tokie trumparegiški ir užsispyrę, jog nepajėgiate pakeisti savo pasaulėžiūros, kad ir ką skelbia mokslas. Gal šventai tikite, jog visos alternatyvios terapijos yra gryna nesąmonė, o gal, priešingai, manote, kad alternatyvioji medicina yra panacėja nuo visų skausmų ir ligų. Abiem atvejais ši knyga skirta ne jums. Nėra jokios prasmės skaityti net pirmo skyriaus, jei nesate pasirengę apsvarstyti galimybes, kad mokslinis metodas gali padėti nustatyti tiesą. Iš esmės, jeigu jau turite griežtą nuomonę dėl alternatyviosios medicinos, išmintingiausia būtų grąžinti šią knygą ir atgauti pinigus. Galų gale kodėl turėtumėte klausytis išvadų, padarytų remiantis tūkstančiais tyrimų, jeigu jau žinote visus atsakymus?

Tačiau viliamės, kad būsite gana plataus akiračio ir norėsite skaityti toliau.