

NATUROPATI

Karaktäristika och utbildning

Naturopatiens historia

Många av dem principer som utmärker naturopati och mer skolad naturmedicin har sina rötter i det antika Grekland och de stoiska lärosatserna och de praktiskt utövande som utmärkte den Hippokratiska skolan.

Denna historiska anknytning har påbyggs, särskilt under upplysningstiden. Den innefattar såväl filosofi, tekniker och vetenskap som var typiska för 17- och 1800-talens hälsosystem; med en tydlig betoning på begreppet vitalism.

De utgick från ett större ansvarstagande från individens sida gentemot sin egen hälsa och underströk betydelsen av den inneboende självläkande kraften hos organismen.

Hydroterapi har präglats mycket av pionjärerna Vincent Priessnitz (1799-1851) och den katolska prästen Sebastian Kneipp (1821-1897) i Europa, och John Harvey Kellogg (1852-1943) i Nordamerika. Bad och badanstalter i Europa, och sedermera Nordamerika, var en nytthetstrend som kom att förändra synen på bl.a hygien. Flera europeiska orter var helt och hållet skapade för denna, stundtals mycket luckrativa marknad (Bath, Baden-Baden osv.).

Samuel Thomson (1769-1843) föregår den fysiomedikalism som kommer att utgöra den stora grunden av modern fytoterapi.

Naturliga kurer av bl.a Louis Kuhne (1823-1907), Arnold Rickli (1823-1926) och Henry Lindlahr (1862-1924), betonade livsstilens betydelse för hälsan och betydelsen av solljus och frisk luft, vegetarianism och detoxifiering.

Dr Wooster Beach (1794-1868) satte samman flera olika inriktningar i sitt utövande av botanisk medicin som kom att gå under begreppet eklektisk medicin, och som fortfarande har många utövare i de engelsktalande länderna.

Tysken Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755-1843) grundar den särskilda del av naturmedicin som går under namnet homeopati och som är förknippat med sina egna principer för läkande och läkemedelslära.

Vitalismen understryker att organismen verkar "intelligent", och alltid strävar att uppnå hälsa och att terapeutens enda roll är att hjälpa till vid denna process.

Betydelse för modern naturmedicin har också osteopati, skapat av Andrew Taylor Still (1828-1917), och kiropraktik, skapat av Daniel David Palmer (1845-1913).

Medan den europeiska delen av naturmedicin utvecklades ur hydroterapi och äldre västerländsk medicin, skapades den i nordamerika av Dr Benedict Lust, som 1902 skapar själva namnet naturopati.

Från mitten av 1960- till 1980-talen fick naturmedicinen en renässans i västvärlden. Sedan 1990-talet har behovet av att mer och mer söka sig till den evidensbaserade skolmedicinen, genom stimulerandet av välgjorda studier och en naturvetenskaplig förklaring och bevisning för naturmedicin utvecklats.

Huvudsakligen har allmänhetens intresse för en hälsosammare livsstil liksom hälsobefrämjande och förebyggande åtgärder varit orsaker till dessa nyare förändringar.

Naturopatiens principer

1. Först att inte skada (*Primum non nocere*): Torde (borde) väl vara grundläggande för alla terapeuter men har en särskilt stor betydelse inom naturmedicin där såväl utredande metoder och terapier som kan skada ofta förkastas
2. Terapi i enlighet med naturen (*Vis medicatrix naturae*): Understödjandet av den naturliga inneboende läkekraften, har sitt ursprung i stoiska principer om en grundläggande balanserande kraft, logos. Naturopati eftersträvar en harmoni både mellan det fysiska, psykiska och andliga för att uppehålla denna vitala balans (homeostas).
3. Söka efter, identifiera och behandla grundläggande orsaker till sjukdom (*Tolle causam*): Fordrar en noggrann examination av patientens livsstil, diet och självläkande förmågor. Naturmedicinen betonar en helhetssyn där varje person är unik i just sin situation (fysisk, psykiskt och andligt) och där behandlingen ska inrikta sig på hela människan och inte bara ett visst ut-märkande symtom.
4. Lära ut principerna bakom en hälsosam livsstil (*Docere*) och förebyggande av sjukdomar är en viktig del av naturmedicinen; förhållandet mellan terapeut och patient måste ske i absolut samförstånd. T.o.m begreppet patient är inte särskilt naturmedicinsk, snarare borde ordet klient användas.

Terapeutens ansvar

- Att tillhandahålla en enkel förklaring av de principer och tekniker som utmärker de olika traditionella, alternativa behandlingsvägarna
- Intressera sig för hälsosituationen hos alla klienter oavsett ålder, med skicklighet i sin profession och verbal, kommunikativ förmåga
- Att använda sig av adekvata terapier inom naturmedicin och i enlighet med naturmedicinska principer
- Att rekommendera traditionell medicin för ändamålet av att behandla eller förebygga sjukdomar och bidra till ökad hälsa
- Att som fytoterapi kunna bereda läkemedel enligt farmakopéerna eller andra adekvata manualer (galenisk kunskap), att kunna identifiera drogerna (farmakognostisk kunskap)

- Att övervaka, utvärdera och anpassa terapien individuellt
- Att utbilda både klienter och allmänhet om betydelsen av en hälsosam livsstil och ett förebyggande av sjukdom
- Att vidarebefordra klienter till andra terapeuter eller konventionell medicin om detta bedöms nödvändigt
- Att praktisera naturmedicinen i enlighet med de etiska regler som gäller inom naturmedicin, att följa de regler och lagar som samhället lägger på alternativ medicin

Bedömning av terapeutens kompetens, begränsningar i utövandet av naturopati

Följande inskränker naturopati vid vissa omständigheter

- Livshotande situation uppstår eller misstänks kunna uppstå
- Naturopatisk svikt vad gäller diagnos, utvärdering eller behandling vid sjukdomstillstånd
- En diagnos kan inte göras utifrån naturopatiska principer eller utbildning
- Effekt vid sjukdom är inte adekvat, terapivaret är inte tillfredställande eller patientens tillstånd försämrats
- Det fordras minst en annan terapeuts eller konventionell läkares åsikt

Behandlingsgång

1. Fastställa hälsotillståndet hos patienten
Identifiera och avlägsna störande faktorer
Befrämja en hälsosam regimen
2. Stimulera kroppens självläkande egenskaper eller vitalkraft
3. Behandla försvagade eller skadade system och organ
Stärka immunförsvaret
Behandla autointoxination
Normalisera den inflammatoriska reaktionen
Optimalisera de metabola funktionerna
Balansera de reglerande funktionerna
Förstärka regenerationen
Harmonisera livskrafterna
4. Korrigera strukturell integritet
5. Åtgärda patologiskt: Användandet av specifika läkemedel, modaliteter eller interventioner
6. Åtgärda patologiskt: Användandet av specifika substanser eller syntetiska läkemedel
7. Åtgärda patologiskt: Undertryck (farmakologiskt) eller avlägsna kirurgiskt

De vanligaste terapiformerna för naturopater (variationer mellan olika länder kan skifta):

- Akupunktur
- Fytoterapi
- Samtalsterapier
- Homeopati
- Hydroterapi
- Manipulationstekniker (främst osteopati och kiropraktik)
- Kosttillskottsterapi
- Fysiologiska terapier (bindvävsmassage och andra massagetekniker, elektroterapi osv.)

Några typiska naturopatiska interventioner ur ett EBM-perspektiv*

Klinisk rekommendation	Evidensgrad
Eliminationsdiet förbättrar inflammation vid RA, och visar även på fördelar med tillskott av omega-3-fettsyror	B
Daglig användning av folsyra- och zinktillskott hos fertila kvinnor, och dagliga tillskott av vitamin E hos personer över 50 år minskar risken för hjärtsjukdomar, missbildningar och för tidiga födselar	A
Mindfulness terapier/livsstil är associerade med en minskning av stress och är livs-kvaliteförbättrande	A
Kallvattenhydroterapi ökar antalet leukocyter hos cancerpatienter	B
Kallvattenhydroterapi reducerar frekvens av infektioner, verkar ökande på lymfocyt-frisättning, reglerar interleukinfrisättning och stegrar livskvaliteten vid KOL	B
Hydroterapi har korttidseffekter vid smärta och livskvalitet vid FMS	A
Nasala spolningar vid kronisk rino-sinusit minskar symptomen förstärker tillfrisknandet tillsammans med standardbehandlingar	A

Konstitutionella homeopaika visar på potentiella läkande effekter vid behandlingen av otit, fibromyalgi och troligen övre luftvägsinfektioner samt allergiska symtom	B
Utvärtes användning av calendula-salva reducerar dermatiter orsakade av strålnings-terapi vid cancer och Traumeel S-munsköljmedel reducerar stomatiter vid strålnings-terapi	B
Harpagophytum procumbens, Salix alba och Capsicum frutescens minskar ländrygg-smärtor bättre än placebo	B
Crataegus-extrakt som komplement uppvisar positiva effekter på symptomen och de fysiologiska utfallen vid kronisk hjärtinsufficiens	A
Hypericum perforatum-extrakt är överlägset placebo och likvärdigt konventionella anti-depressiva vid svåra depressions-tillstånd, men med färre bieffekter	A
Lipus (low-intensity pulsed ultrasonography) kan ha positiva effekter vid läkningen av frakturer	B
Lipus (low-intensity pulsed ultrasonography) kan ha positiva effekter vid PFPS (patellofemoral pain syndrome)	C
TENS kan användas vid behandlingen av kroniska smärtor	C
Ömsesidiga kontakter mellan naturläkare och konventionella läkare kan ha positiva effekter för patienten	C

* Practice of Nickels M 2009, practice of Traub M 2009

Syllabus

Skolning och träning av naturopater ska ske enligt världshälsoorganisationen, WHO:s riktlinjer och innefatta:

1. Grundläggande medicinska kunskaper i anatomi, fysiologi och patologi
2. Att kunna uppta anamnes, genomföra en fysisk examination, kunna första-hjälpen och akutmedicin, hygieniska principer och samhällsmedicin
3. Att sätta sig in i naturmedicinens principer, terapier och historia och praktiska utövande
4. Att förstå och tränas i dietik med betoning på nutrition och vitalämnen (vitaminer, mineraler och spårelement); hydroterapi, fytoterapi, homeopati och homeopatiska principer och läke-medelslära, stresshantering och livsstilskonsultation, etiska och juridiska omständigheter
5. Terapeuten kan givetvis fortbilda sig i andra terapier såsom t.ex akupunktur eller annan terapi enligt ovanstående
6. Terapeuten ska praktisera och träna under överinsyn av etablerad terapeut
7. Fytoterapi: Kunskap i fytoterapi, kunna identifiera, lagra och sammansätta fytoterapeutika. Vara förtrogen med indikationer och användningsområden, doser, kontraindikationer eller potentiella bieffekter, toxiska doser och potentiella interaktioner. Bieffekter ska, i den mån den möjligheten föreligger, rapportera om alla eventuella bieffekter som uppstått med ett fytofarmakon

Utbildningen

→ Typ I program

Ämne	Antal tim. totalt	Antal klass tim.	Vägledning/ Praktiska övn./Lab
ÅR 1			
Anatomi	48	36	12
Fysiologi	48	48	
Patologi	24	24	
Naturopati, historia och utövning	24	24	
Naturliga behandlingsprinciper	24	24	
Toxikologi, detoxifiering och utrensning*	24	24	
Hydroterapi	24	12	12
Hygien och samhälls-medicin	12	12	
Psykologi och stress-hantering	12	12	

Förstahjälpen och akut- medicin	12	6	6
ÅR 2			
Anamnes, klinik	24	18	6
Fasta, diet och nutrition	24	18	6
Homeopati **	24	24	
Fytoterapi	24	24	
Bachs blomstermedel **	12	12	
Ljus- och elektroterapi	12	6	6
Mjukvävnadsterapi ***	12	4	8
Klinisk övning med certifierad terapeut el. konventionell läkare	36	12	36
Egen klinisk övning, under översikt av, som ovanstående	96		84

* Metoder såsom fasta, övningar, hydroterapi eller fytoterapi för att avlägsna endogena substanser eller slaggprodukter från vävnader och blod.

** Kan helt ersättas med Fytoterapi eller Akupunktur.

*** Inkluderar t.ex massagetekniker (t.ex 'Swedish massage') och osteopati.

→ Typ II program

Utbildningslinje som tar hänsyn till personens tidigare utbildning och erfarenhet, vilket kan variera avsevärt, utbildningsvolym ska dock ej understiga 1000 timmar, inkluderat ej mindre än 400 timmars övervakad klinisk träning.

Referenser/länkar:

1. Axelssons Gymnastiska Institut. <http://www.axelssons.se/basmedicin>
2. Benchmarks for training in traditional / complementary and alternative medicine. Benchmarks for Training in Naturopathy. World Health Organization 2010. ISBN 9789241599658.
3. Doctor of Naturopathic Medicine: Clinical training. <http://www.bastyr.edu/academics/areas-study/study-naturopathic-medicine/naturopathic-doctor-degree-program#Clinical-Training>
4. Fleming S.A. Gutknecht N.C. Naturopathy and the Primary Care Practice. Prim Care. 2010 March; 37(1): 119–136.
5. Zeff J., Snider P, Pizzorno JE. Section I: Philosophy of Natural Medicine. The Textbook of Natural Medicine 3rd ed. 2006;1(1).