

ALTERNATIIVMEDITSIIN
150 meetodi kriitiline hinnang

Edzard Ernst

ALTERNATIIVMEDITSIIN

150 meetodi kriitiline hinnang



elav teadus

Originaali tiitel

Edzard Ernst

Alternative Medicine. A Critical Assessment of 150 Modalities

First published in English under the title

Alternative Medicine; A Critical Assessment of 150 Modalities

by Edzard Ernst, edition: 1

Copyright © Springer Nature Switzerland AG, 2019

This edition has been translated and published under licence from Springer Nature Switzerland AG.

Springer Nature Switzerland AG takes no responsibility and shall not be made liable for the accuracy of the translation.

Tõlkija Triin Olvet

Toimetaja Helve Hennoste

Konsultandid Kristi Pärn, dr Lauri Lemming, Martin Vällik,

dr Triin Perkson

Kujundaja Jan Garshnek

Küljendaja Erje Hakman

Tõlge eesti keelde © Triin Olvet ja kirjastus Argo, 2021

Kaanefoto © Shutterstock

Kõik õigused kaitstud

www.argokirjastus.ee

ISBN 978-9949-688-43-2

Trükitud Tallinna Raamatuträükikojas

SISUKORD

EESÕNA	15
I OSA	17
1. SISSEJUHATUS	19
1.1. Alustuseks	19
1.2. Raamatu eesmärk	20
1.3. Autorist	21
1.4. Raamatust	22
1.5. Kuidas sellest raamatut kõige rohkem kasu lõigata?	25
2. MIKS ON VAJA TÖENDEID?	27
2.1. Kogemus on hea, aga see pole töend	27
2.2. Mis on töend?	30
2.3. Miks on töendid olulised?	31
2.4. Millal on töendeid piisavalt?	32
2.5. Kokkuvõte	34
3. ALTERNATIIVMEDITSIINI AHVATLUS	35
3.1. Alternatiivmeditsiin on tõhus	35
3.2. Alternatiivmeditsiin on ohutu	36
3.3. Alternatiivmeditsiin on looduslik	41
3.4. Alternatiivmeditsiin on holistiline	42
3.5. Alternatiivmeditsiin on ajaproovile vastu pidanud	43
3.6. Alternatiivmeditsiin tegeleb haiguste algpõhjustega	44
3.7. Alternatiivmeditsiin ei ole kallis	46
3.8. Alternatiivmeditsiin on süütu väikeettevõtlus	47
3.9. Alternatiivsed ravitsejad on inimlikumad	49
3.10. Meditsiin ei täida oma lubadusi	50
3.11. Kokkuvõte	50

4. ALTERNATIIVMEDITSIINI EBAMEELDIVUS	51
4.1. See ei ole usutav	51
4.2. Tõendid puuduvad	53
4.3. Soolapuhujate „tõotatud maa“	54
4.4. Pseudoteadus	57
4.5. Kokkuvõte	62
5. ALTERNATIIVMEDITSIINI EETILISED PROBLEEMID	63
5.1. Kõigepealt, ära tee kahju!	63
5.2. Informeeritud nõusolek	65
5.3. Hooletusse jätmine	67
5.4. Pädevus	68
5.5. Tõde	72
5.6. Kokkuvõte	75
6. MUUD PROBLEEMID	77
6.1. Patsiendi valikuvababudus	77
6.2. Teadus ei suuda seda seletada	78
6.3. Sõltumatu korratavus	81
6.4. Alternatiivmeditsiin ja haiguste ennetamine	84
6.5. Integratiivne meditsiin	86
6.6. Laste alternatiivsed raviviisid	89
6.7. Kuidas anda nõu?	91
II OSA	95
7. DIAGNOSTIKAMEETODID	97
7.1. Rakenduslik kinesioloogia	97
7.2. Pildamine	98
7.3. Juukseanalüüs	99
7.4. Iridoloogia	101
7.5. Kirlian'i fotograafia	103
7.6. Elusa vere vaatlus	104
7.7. Pulsidiagnostika	105
7.8. Radioonika	106
7.9. Keelediagnostika	108
7.10. Vega test	109

8. PREPARAADID JA SUUKAUDSED RAVIVIISID	111
8.1. Agrohomöopaatia	111
8.2. Aluseline toitumine	112
8.3. Harilik aaloe	113
8.4. Antineoplastoonid	115
8.5. Antioksüdandid	116
8.6. Arnika	118
8.7. Bachi õietilgad	120
8.8. Berliini müür	122
8.9. Carctol	124
8.10. CEASE-terapia	125
8.11. Kelaatravi	127
8.12. Hiina taimeravi	128
8.13. Kondroitiin	131
8.14. Kolloidihõbe	132
8.15. Toidulisandid	133
8.16. Eeterlikud ölid	135
8.17. Essiaci tee	137
8.18. Kuningakepioli	139
8.19. Lõhnnav neitsikummel	140
8.20. Kalaöli	141
8.21. Küüslauk	143
8.22. Gersoni terapia	145
8.23. Hölmikpuu	146
8.24. Glükosamiin	148
8.25. Homöopaatia	150
8.26. Homöoprofülaktika	152
8.27. Homotoksikoloogia	154
8.28. Isopaatia	155
8.29. Kaavapipar	157
8.30. Amügdaliin (laetriil)	158
8.31. Makrobiootiline dieet	159
8.32. Puuvõõrik	160
8.33. Seened	162
8.34. Nosoodid	164

8.35. Suuloputus õliga	165
8.36. Oscillococcinum	167
8.37. Paleodieet	169
8.38. Platsentofaagia	170
8.39. Läikvaabik	172
8.40. Lõõgastavad teraapiad	173
8.41. Ninasarviku sarv	175
8.42. Haiköhr	176
8.43. Naistepuna	177
8.44. Ukrain	179
8.45. Uriiniteraapia	181
8.46. Veterinaarhomöopaatia	182
9. FÜÜSILISED TERAAPIAD	185
9.1. Punktmassaaž	185
9.2. Akupunktuur	187
9.3. Alexanderi tehnika	190
9.4. Aroomiteraapia	191
9.5. Aurikuloteraapia	193
9.6. Biopunktuur	195
9.7. Boweni tehnika	196
9.8. Kiropraktika	197
9.9. Kraniosakralterapia	200
9.10. Kupupanemine	201
9.11. Kõrvaküünlad	203
9.12. Eurütmia	204
9.13. Feldenkraisi meetod	205
9.14. Hõljumisteraapia	207
9.15. <i>Gua sha</i>	208
9.16. Laavakivimassaaž	210
9.17. <i>Jin shin jyutsu</i>	211
9.18. Khalifa teraapia	212
9.19. Kinesioteipimine	213
9.20. Lümfimassaaž	215
9.21. Magnetteraapia	216
9.22. Marmamassaaž	217

9.23. Massaaž	219
9.24. Moksibustioon	222
9.25 Osteopaatia	223
9.26. Pilates	227
9.27. Polaarsusteraapia	228
9.28. Vabastav hingamine	229
9.29. Refleksoloogia	231
9.30. Rolfimine	233
9.31. <i>Shiatsu</i>	234
9.32. <i>Slapping</i>	236
9.33. Spinaalne manipulatsioon	237
9.34. Spinaalne mobilisatsioon	240
9.35. <i>Taiji</i>	241
9.36. Trageri meetod	243
9.37. Päästikpunktiterapia	245
9.38. <i>Tui na</i>	246
9.39. Vistseraalne osteopaatia	248
10. MUUD TERAAPIAD	251
10.1. Autogeenne treening	251
10.2. Autoloogne vereterapia	252
10.3. Bioresonants	254
10.4. Kohviklistiir	255
10.5. Käärsoole loputamine	257
10.6. Värviterapia	258
10.7. Kristalliterapia	260
10.8. Kaugtervendamine	261
10.9. Usuga tervendamine	262
10.10. Hologrammiga esemed	264
10.11. Hüpnoteraapia	265
10.12. Visualiseerimine	267
10.13. <i>Johrei</i>	269
10.14. Naeruteraapia	270
10.15. Kaaniterapia	271
10.16. Mediteerimine	273
10.17. Ärksameelsus	274

10.18. Muusikaterapia	276
10.19. Närviterapia	278
10.20. Praana-tervendamine	280
10.21. Palvetamine	281
10.22. Progresseeruv relaksatsioon	282
10.23. <i>Qigong</i>	283
10.24. Reiki	285
10.25. Spirituaalne tervendamine	286
10.26. Terapeutiline puudutus	288
10.27. Transtsendentalne meditatsioon	289
10.28. Tasakaalustamine	292
11. KATUSTERMINID	295
11.1. Alternatiivsed vähiravimeetodid	295
11.2. Antroposoofiline meditsiin	297
11.3. Vananemisvastased vahendid	299
11.4. Apiterapia	301
11.5. Ajurveeda	302
11.6. Buteiko meetod	304
11.7. Vähivastased dieedid	305
11.8. Detoksikatsioon	306
11.9. „Energiaga“ tervendamine	308
11.10. Haloteraapia	309
11.11. Heilpraktiker	310
11.12. Taimeravi (ratsionaalne)	312
11.13. Taimeravi (traditsiooniline)	315
11.14. Holistiline hambaravi	317
11.15. Holistiline meditsiin	319
11.16. Integratiivne meditsiin	320
11.17. <i>Kampo</i>	322
11.18. Kneippi vesiravi	324
11.19. Keha-meele teraapiad	325
11.20. Naturopaatia	327
11.21. Saksa uus meditsiin	329
11.22. Ortomolekulaarne meditsiin	330
11.23. Osooniterapia	331

11.24. Platseebo	333
11.25. Kõhnumispreparaadid	335
11.26. Traditsiooniline Hiina meditsiin	336
11.27. <i>Unani</i> meditsiin	338
11.28. Jooga	340
JÄRELSÖNA	342
SÖNASTIK	344
VIITED	352

Danielle'ile

EESSÕNA

Oma kuulsas 1998. aasta teadusartiklis järeldasid Marcia Angell ja Jerome P. Kassirer: „Teadlaste kogukonnal on aeg lõpetada alternatiivmeditsiini erikohtlemine. Meditsiini ei saa olla kaht sorti: konventsionaalne ja alternatiivne. On vaid arstim, mida on adekvaatselt katsetatud, ja arstim, mida ei ole; arstim, mis toimib, ja arstim, mis võib toimida, aga ei pruugi. Kui ravimeetod on kord ranged katsed edukalt läbinud, ei ole enam tähtis, kas seda peeti alguses alternatiivseks. Kui meetod osutub piisavalt turvaliseks ja tõhusaks, võetakse see kasutusele. Kuid väited, oletused ja kiidulaulud ei asenda töendeid. Alternatiivsed ravimeetodid peaksid olema allutatud teaduslikele katsetele ja uuringutele, mille rangus ei jäää alla neile, mida nõutakse tavapärase ravimeetodite korral.”¹

Kakskümmend aastat hiljem on alternatiivmeditsiin endiselt populaarne ja töendeid asendavad ikka väited, oletused ning kogemuslood. Meid kallatakse ikka veel üle eksitavate nõuannete, kallutatud arvamuste, kriitikavabade hinnangute, ärihuvidest tingitud reklami ja sageli isegi petturlikult valede järeldustega. See aga teebs usaldusväärsete andmete kättesaamise raskemaks. Selle tulemusel tehakse sageli mõtlematuid, mõnikord isegi ohtlikke valeotsuseid.

Olen alternatiivmeditsiini uurinud rohkem kui 25 aastat. Oma töö käigus olen kogunud suure hulga teadmisi, fakte ja saanud kogemusi. Selles raamatus võtan arusaadavalta ja loetavalta kokku alternatiivmeditsiini alused. Minu raamat pakub teile sissejuhatuse

¹ http://www.kitsrus.com/pdf/nejm_998.pdf

alternatiivmeditsiini kõige tähtsamatesse teemadesse, aga annab ka sisutiheda, tõenduspõhise analüüs 150 alternatiivravi ja -diagnostika meetodi kohta.

Niisugune info on kahtlemata hea asi, kuid sellegipoolest tahaksin lisada hoiatuse: see ei pruugi igaühele meeldida! Kui usute alternatiivmeditsiini ega hooli faktidest, olete alternatiivmeditsiini pühendumud pooldaja, kelle jaoks see on saanud omamoodi religiooniks või peate kogemuslugu teadusest olulisemaks, pange see raamat parem riiulile tagasi, selle lugemine mõjub teile üksnes häirivalt.

Kui aga otsite fakte alternatiivmeditsiini kohta, usaldust teaduse vastu ja eelistate kriitilist hinnangut kaubanduslikule reklaamile, võib see raamat teile sobida.

Loodan, et kuulute teise rühma ja usun, et mu raamat aitab teil langetada iseenda ning perekonna jaoks õigeid raviotsuseid.

*Edzard Ernst
Cambridge, Suurbritannia
november 2018*

|

OSA

SISSEJUHATUS

I.I. ALUSTUSEKS

Tänan teid, et tunnete huvi mu raamatu vastu. Enamikus riikides on alternatiivmeditsiin laialt levinud (vt joonis 1.1) ja sel teemal on kirjutatud sadu, kui mitte tuhandeid raamatuid. Muidugi ei ole ma lugenud kõiki, aga need kakssada või kolmsada, mille ma läbi lugesin, olid täis kriitikavaba reklaami potentsiaalselt kahjulikele libaravi meetoditele. Juhul kui kahtlustate mind liialdustes, kinnitan teile, et töötasime meeskonnaga kord põhjalikult läbi seitse alternatiivmeditsiini teemalist menukit. Leidsime neist kokku 35 terviseseisundit, mille korral raamatute autorid soovitasid enam kui 50 alternatiivset ravimeetodit; kõige rängem neist oli vähk, mille ravimiseks soovitati 133 erinevat teraapiat. Pole tarvis öeldagi, et vaid üksikud neist olid töenduspõhised.¹ Minu meelest on selline valeinfo lauslevitamine talumatu: see suunab ekslikult terapeutilisi valeotsuseid langetama, raha raiskama ja äärmuslikest juhtudel oma elu ohtu seadma.

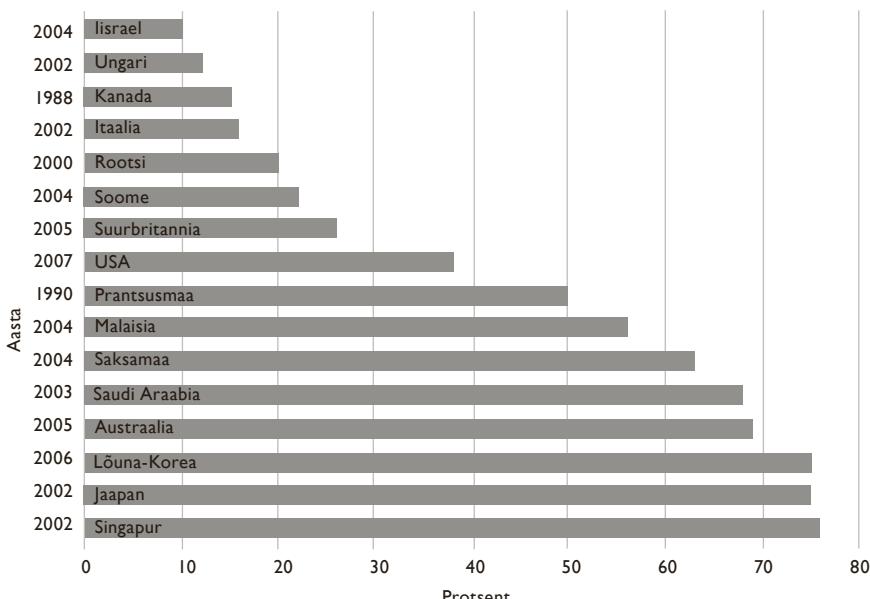
Ma ei saa tagada, et mu raamat teile meeldib, aga võin kinnitada, et see on töenduspõhine, kriitiline ja aus.

¹ <https://www.amazon.co.uk/Desktop-Guide-Complementary-Alternative-Medicine/dp/0723433836>

I.2. RAAMATU EESMÄRK

Alternatiivmeditsiin on tohutult lai ja ebamäärase valdkond. See hõlmab tublisti üle saja erineva teraapiavormi ja suurt hulka diagnostikameetodeid. Vaatamata sellele, et need köik mahuvad alternatiivmeditsiini laia kategoorigasse, on neil vähe ühist. Kõigil on erinev ajalugu, need esitavad erinevaid väiteid ning toetuvad erineva kvaliteediga erinevatele tõenditele. Mis tahes hinnangu andmine või otsuse langetamine alternatiivmeditsiini kui terviku kohta on seega lihtsalt võimatu.

Seepärast tuleb iga meetodit hinnata selle omaduste ja tunnusjoonte alusel. Hinnang peab usaldusväärse huvides põhinema parimate saadaolevate töendite kriitilisel uurimisel. Vastuoluliste töendite korral – nagu seda sageli ette tuleb – peab hindama usaldusväärsete uuringute kogumit tervikuna. See ei ole kaugeltki väike töö. Minu parima teadmise kohaselt ei ole ükski raamat siiani esitanud kokkuvõtlikku, ent ammendavat, kriitilist, ent õiglast, igaühele arusaadavat kokkuvõtet töenditest. Minu eesmärk on see lünk täita.



Joonis I.1. Alternatiivmeditsiini levimus ühe aasta jooksul eri riikides elanikkonna esindusliku valimi uuringute kohaselt. Aastaarv tähendab uuringu avaldamise aastat.

I.3. AUTORIST

Seisan ma sedavõrd hiiglasliku ülesande kõrgusel? Kas võite minu hinnangut usaldada? Need on õigustatud küsimused. Lubage, ma püüan neile vastata, tutvustades oma professionaalset tausta ja selades varasemat seost alternatiivmeditsiiniga.

Kasvasin üles Saksamaal, kus alternatiivmeditsiin pole kaugeltki ebatavaline nähtus. Meie perearst oli tuntud homöopaat ja alternatiivmeditsiin oli minu jaoks täiesti tavaline tervishoiu osa. Alles arstiteadust õppides hakkasin mõistma mõningaid konventsionaalse ja alternatiivse tervishoiu erinevusi.

Minu esimene töökoht juhtus olema homöopaatilises haiglas ja oma professionaalse karjääri alguses õppisin praktiseerima suurt hulka alternatiivseid meetodeid. Hiljem sai minut tavamine arst, sukeldusin mitmeeks aastaks teadustöösse, kaitsesin doktorikraadi, naasin kliinilisse meditsiini, töötasin taastusravi professorina esmalt Saksamaal Hannoveris ja seejärel Austria Viinis. Nende aastate jooksul säilis minu huvi alternatiivmeditsiini vastu ja kui 1993. aastal avanes võimalus, võtsin vastu täiendmeditsiini õppetooli juhataja koha Exeteri ülikoolis. Selles ametis panin kokku eri ala teadlastest koosneva ligikaudu 20-liikmelise meeskonna, mis korraldas kõikvõimalike alternatiivsete meetodite uuringuid. Pärast 19 aastat töötamist jäin pensionile ja praegu olen Exeteri ülikooli emeriitprofessor. See tähendab, et ma olen

- kogenud alternatiivmeditsiini patsiendina,
- praktiseerinud alternatiivmeditsiini arstina,
- uurinud alternatiivmeditsiini teadlasena.

Vististi peaksin lisama, et olen kõnealusel teemal avaldanud eelretsenseeritud artikleid rohkem kui keegi teine maamunal (kõlab ülespuhutult, aga vastab töele) ja et vastupidiselt paljudele alternatiivmeditsiini teoste autoritele puudub mul huvide konflikt (kõlab ebatõenäoliselt, kuid vastab samuti töele).

Siiski ei tähenda see, nagu poleks mind süüdistatud erapoolikuses ja teatud määral ma seda arvatavasti ka olen. Ma usun teadusesse, tahan näha vettpidavaid töendeid, loodan muuta tervishoidu paremaks,

väidan, et patsiendid väärivad parimat olemasolevat ravi ja pean eetikat igasuguses tervishoius ülimalt tähtsaks. Üdini aus olles: mulle ei meeldi posijad, valetajad ega valelootustega äritsevad ettevõtjad. Kui see tähendab, et ma olen erapoolik, siis olgu pealegi!

I.4. RAAMATUST

Kirjutades raamatut 150 meetodi kohta (kasutan sõna „meetod“ soovides hõlmata sellega nii alternatiivterapiaid kui ka alternatiivseid diagnostikavõtteid) satub autor vägagi suurde ohtu koostada kolossaalne teos, millele vaid vähesed lugejad tahaksid üldse pilku heita. Seetõttu otsustasin end piirata absoluutse miinimumini.

Raamatu esimesest osast leiate kuus sissejuhatavat peatükki, mis aitavad mõista mõningaid alternatiivmeditsiiniga kaasnevaid probleeme. Teine osa sisaldab 150 lühikest peatükki, milles igaüks keskendub konkreetsele meetodile. See osa on jaotatud neljaks peatükiks meetodite sisulise olemuse alusel. Iga lühipeatüki pealkirja all on käsitletava teemaga seotud meetodite loetelu, nende kohta leiab raamatust eraldi peatüki.

Teise osa teemade valikul juhendusin peamiselt populaarsusest. Minu eesmärk oli käsitleda võimalikult palju tundud meetodeid, lisaks uurida lähemalt paari teraapiat, mis on võrdlemisi eksootilised ja seega huviäratavad. Et hoida lühikesed peatükid võimalikult sisutihedad, võtsin iga meetodi kokku vaid seitsme punktiga. Punktid erinevad meetodist olenevalt ja nende eesmärk on näidata konkreetse meetodi kohta kõige olulisemat. Soovisin mitte niivõrd pakkuda ammendavat teavet, vaid anda igast meetodist pisut aimu ja piisavalt töendeid, et saaksite langetada teadlikke otsuseid ja ehk julgustada teid mujalt juurde lugema.

Tahsin, et see raamat oleks võimalikult töenduspõhine, seega oli vaja viidata kõige asjakohasematele teadusartiklitele. Ka selle juures otsustasin end piirata äärmise miinimumini. See piirang tähendas sageli olulist viidete väljajätmist, mõnikord keskendumist minu enda uuringutele ning kõige usaldusväärsemate ja värskemate ülevaadete lühikest tsiteerimist.

Et tulemus oleks nii selge kui võimalik, võtsin lühikesed peatükid kokku standardse loeteluga.

USUTAVUS

EFEKTIIVSUS

OHUTUS

MAKSUMUS

KASU-RISKI SUHE

Need viis kriteeriumi nõuavad pisut selgitamist.

- USUTAVUS tähendab seda, kas könealuse meetodi aluseks olevad põhieeldused on kooskõlas loodusseaduste ja praeguste teadmistega inimkehast. Näiteks ei saa pidada usutavaks refleksoloogide arusaama, mille kohaselt kindlad jalatalla piirkonnad vastavad kindlatele elundkondadele, sest see on vastuolus anatoomia ja füsioloogia põhitödedega. Ravimtaime tõhusus on aga usutav, sest taimed sisaldavad suurel hulgjal keemilisi aineid, millel võib olla raviv toime.
- EFEKTIIVSUS ütleb avaldatud töendite alusel, kas meetod toimib või ei toimi. Teraapia korral seisneb küsimus tavaliselt selles, kas uuritav meetod toimib paremini kui platseebo. Ravi võib anda tulemusi ainult ühe, aga mitte teiste seisundite korral, seega ei pruugi otsus alati olla selge ega ühene. Töendite hindamise käigus on loomulikult oluline võtta arvesse avaldatud uuringute kvaliteeti. See ei ole alati lihtne ülesanne, kuid paljude aastate pikkune kogemus on andnud mulle oskuse viletsad uuringud ja pseudoteadus enamasti ära tunda. Diagnostika-meetodi korral on küsimus selles, kas meetodist on abi haiguse kindlakstegemisel. Tähtis on meeles pidada, et usaldusväärsete töenditeta meetodi kohta võib iseloomustuseks öelda üksnes seda, et meetodi tõhusus ei ole töendatud. Järelikult peab hinnang sellele jäääma kokkuvõttes negatiivseks.
- OHUTUS ütleb, kas meetod iseenesest võib tervist kahjustada. Lühikestes peatükkides jätan tavaliselt käsitlemata alternatiiv-meditsiini kaudsed ohud. Siiski võivad sellised kaudsed ohud olla märkimisväärsed, näiteks juhul, kui tõsise haiguse korral reklaamatikse alternatiivterapiat kui alternatiivset raviviisi.

Tüütute korduste ära hoidmiseks käsitlen kaudseid ohte üksikasjalikumalt raamatu esimeses osas.

- MAKSUMUS annab meetodi kasutamisega kaasnevate kulude umbkaudse hinnangu. Maksumuse hindamisel võtsin arvesse sedagi, kas teraapia nõuab rohkem kui üht kuuri, mis muidugi mõista suurendab kogukulu.
- KASU-RISKI SUHE kombineerib efektiivsust ja ohutust ning näitab, kas könealune meetod teeb rohkem head või halba. Sellist otsust kaaludes on ülitähtis pidada meeles kaht asjaolu. Esiteks ei saa kasu-riski suhe olla positiivne isegi täiesti kahjutu teraapia korral, kui könealuse teraapia tõhusust ei ole töestatud. Teiseks on igapäevases tervishoius üldiselt tark tegu kasutada vaid neid raviviise, mille kasu-riski suhe on selgelt positiivne.

Kokkuvõtlikes loeteludes püüan oma hinnangu anda kõigest kolme järgmisse väga lihtsa märgi abil:

- positiivne ☺
- vaieldav ☹
- negatiivne ☹

Ühelt poolt teenib selline lihtsus loetavuse ja arusaadavuse huve. Teiselt poolt ei võimalda see edasi anda kuigi palju peensusi ega nüansse. Hinnangu andmisel pidin sageli toetuma rohkemale töendusmaterjalile kui võisin tekstis tsiteerida. Seetõttu esindavad need üldisi hinnanguid, mis põhinevad minu 25 aasta pikkusest teadustööst pärinevatel töenditel.

Kokkuvõtted on mõeldud tekstile täienduseks. Üheskoos on nende eesmärk anda kiiret ja usaldusväärset teavet, kas könealusel meetodil võib olla teie jaoks mingisugune väärthus. Nagu öeldud, põhinevad kõik minu hinnangud töendite kriitilisel hindamisel. Mõnele lugejale võib tunduda, et olen tema lemmikterapiat liiga karmilt hinnanud. Teisele jäab kahtlemata mulje üleliia leebest suhtumisest. Minu siht oli olla püsivalt kriitiline, kuid mitte halvustav.

Sellelipoolest on tähtis mõista, et minu nõuanded pole absoluutsed. Olen võimeline teid üksnes informeerima sellest, mida töendid mulle räägivad. Mina ei tea teie täpseid asjaolusid ega eelistusi. Seetõttu ei ole

5. Selle dieedi eestkõnelejate arvates on kõige tähtsam printsiip, et *yin*-toidud peavad olema tasakaalus *yang*-toitudega: eeldus, mis on alguse saanud traditsioonilisest Hiina meditsiinist, kuid millel puudub usutavus. Siiski on mõnel makrobiootilise dieedi aluseks oleval ideel vähemalt esialgne teaduslik alus.¹
6. Seda dieeti soovitatakse väga suure hulga haiguste, enamasti vähi ennetamiseks.² Siiski leidub makrobiootilise dieedi positiivse tervisemõju kohta väga vähe kindlaid töendeid.³
7. Range kinnipidamine makrobiootilisest dieedist, kui seda pole põhjalikult läbi möeldud, võib tekitada toitainete suure vaeguse ja tuua isegi surma.⁴ „Probleemid hõlmavad võimalikku viivitust konventsionaalse vähiravi saamisel, toitainevaegusega seonduvaid riske ja sotsiaalseid piiranguid seoses sellest dieedist range kinnipidamise keerukusega. Paljud praegu populaarsete dieedi soovituste tahud, näiteks kohalike tootjate, hooajakauba, värske, orgaanilise toidu söömine, on makrobiootilise dieedi ja elustiili pärandus.“⁵

Usutavus	😊
Tõhusus	😔
Ohutus	😊
Maksumus	😊
Kasu-riski suhe	😔

8.32. PUUVÕÖRIK

Seotud meetodid: alternatiivsed vähiravimeetodid, antroposoofiline meditsiin, taimeravi.

Harilik puuvõörrik (*Viscum album*) on poolparasiittaim, mis elab peremeestaimest puu, näiteks tamme, jalaka, männi ja õunapuu peal. Seda on ammustest aegadest kasutatud raviks, hiljuti on see saanud ka populaarseks vähevastaseks preparaadiks.

¹ Harmon *et al.* (2015)

² Kushi *et al.* (2001)

³ Lerman (2010)

⁴ Kushi *et al.* (2001)

⁵ Kushi *et al.* (2001)

1. Selle kasutamine vähi vastu algas Rudolf Steineri (1861–1925) ja tema antroposofilise meditsiiniga.
2. Steineri arvates elab puuvõõrik peremeespuu arvel samamoodi nagu vähk elab patsiendi keha arvel, mõlemal juhul võib tulemuseks olla surm. Homöopaatia „sarnane ravib sarnast“ põhimõtte alusel järeldas Steiner, et puuvõõrik võib olla tõhus vähiravim.
3. Seepeale valmistas Steiner oma puuvõõriku-preparaadi Iscador nahaaluseks süstimiseks, mida turustab Steineri kaastöötaja asutatud ettevõte Weleda.
4. Iscador on fermenteeritud puuvõõrikuekstrakt, mida siiani laialdaselt kasutatakse. Tänapäeval on saadaval ka paljud teised puuvõõrikupreparaadid mitmelt teiselt tootjalt.
5. Mõned laborieksperimendid viitavad, et puuvõõriku koostisosadel võib töepooltest olla vähvastane toime.¹ See on ehk vähem üllatav, kui võiks arvata, selline toime esineb paljudel taimedel, kuid üksnes haruharva saab neid kasutada inimestel esineva vähi ravimisel.
6. Olulisemad terapeutilised väited puuvõõriku preparaatide kohta on nende võime ravida vähki ja parandada vähipatsientide elukvaliteeti. Neid väiteid on proovile pandud arvukates kliinilistes katsetes, millega enamik on halva kvaliteediga.
 - Süsteematalises ülevaates järeldati, et ükski metodoloogiliselt tugevamatest katsetest ei näidanud elukvaliteedi, elulemuse ega mõne teise tulemusnäitaja efektiivsust. Ranged katsed puuvõõrikuekstraktidega ei näidanud selle teraapia tõhusust.²
 - Teises ülevaates leiti, et puudub erinevus puuvõõrikut saanud patsientide elulemuses või elukvaliteedis võrreldes nendega, kes seda ei saanud.³
 - Cochrane'i ülevaates järeldati, et rangetest kliinilistest katsetest saadud tõendid, mis toetavad seisukohta, et puuvõõriku ekstraktide kasutamisel on mõju elulemusele,

¹ Yau *et al.* (2015)

² Ernst *et al.* (2003)

³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK65978>