



Derleme Makalesi / Review Article, 4(2): 87 - 97, 2023

<https://dergipark.org.tr/en/pub/batd/article/1254257>

Geliş Tarihi: 21 Şubat 2023, Kabul Tarihi: 30 Mart 2023, Yayın Tarihi: 29 Nisan 2023
Received: 21 February 2023, Accepted: 30 March 2023, Published: 29 April 2023

Bu makaleye referans vermek için; / Cite for this article;

Önsüz, Ü. & Adıgüzel Önsüz, C. (2023). Naturopathy in the Management of Chronic Diseases. Bütünleyici ve Anadolu Tıbbı Dergisi, 4(2), 87-97. DOI: 10.53445/batd.1254257

Kronik Hastalıkların Yönetiminde Naturopati

Ünal ÖNSÜZ¹ , Cemile ADIGÜZEL ÖNSÜZ^{2*} 

1 Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Kocaeli, Türkiye

2 Kocaeli Şehir Hastanesi, Kocaeli, Türkiye

*Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Ünal ÖNSÜZ, e-mail: unalonsuz@gmail.com

ÖZET

Naturopatik tıp sağlığın teşviki, geliştirilmesi ve hastalığın önlenmesi yoluyla sağlığının geliştirilmesine odaklanarak hastanın mevcut durumunu etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlamaktadır. Tamamlayıcı ve alternatif yöntemler arasında farklı tedavi modaliteleri kullanılarak, sağlığı iyileştirme ve sürdürme yeteneğini geliştirmede en az zararlı ve en etkili yaklaşımlar, kişiselleştirilmiş kanıta dayalı tedaviler doğrultusunda sunulmaktadır. Naturopatinin altı temel ilkesi vardır. Bunlar; ilk olarak zarar vermeme, doğanın iyileşme gücü, nedenleri belirleme ve tedavi etme, öğretme, kişiyi bir bütün olarak tedavi etme ve önlemedir. Gözlemsel uygulama sonuçları ve klinik araştırma verileri kardiyovasküler risk, hipertansiyon, depresyon, anksiyete, bel ağrısı ve Tip 2 diyabet dahil olmak üzere çoklu yüksek morbiditeye sahip kronik sağlık durumlarında naturopatinin etkili olduğunu bildirmektedir. Ayrıca çeşitli kronik hastalıklarda hasta davranışını değiştirmenin hastaların prognoz seyrini etkileyebildiği bildirilmektedir. Naturopatik yaklaşımlar hem geleneksel hem de yenilikçi bir yaklaşım olmakla birlikte bu yaklaşımların kullanıldığı geniş kapsamlı deneysel çalışmaların bulunmaması nedeni ile çok sınırlı kanıtların olduğu görülmektedir. Bu makalenin amacı kronik hastalıkların yönetiminde tamamlayıcı bir yaklaşım olan naturopati hakkında farkındalık oluşturmaktır.

Anahtar kelimeler: Naturopati, Sağlığı Geliştirme, Kronik Hastalık Yönetimi, Tamamlayıcı ve Bütünleşik Tıp



Naturopathy in the Management of Chronic Diseases

ABSTRACT

Naturopathic medicine aims to identify factors that affect the patient's current state, with a focus on improving health through health promotion, promotion, and disease prevention. By using different treatment modalities among complementary and alternative methods, the least harmful and most effective approaches in improving the ability to improve and maintain health are presented in line with personalized evidence-based treatments. There are six basic principles of naturopathy. These; first of all, do no harm, the healing power of nature, identifying and treating causes, teaching, treating and preventing the person as a whole. Observational practice results and clinical trial data report the efficacy of naturopathy in multiple chronic health conditions with high morbidity, including cardiovascular risk, hypertension, depression, anxiety, low back pain, and Type 2 diabetes. In addition, it has been reported that changing patient behavior in various chronic diseases may affect the prognosis of patients. Although naturopathic approaches are both traditional and innovative approaches, there seems to be very limited evidence due to the lack of extensive experimental studies using these approaches. The aim of this article is to raise awareness about naturopathy, which is a complementary approach in the management of chronic diseases.

Keywords: Naturopathy, Health Promotion, Chronic Disease Management, Complementary and Integrated Medicine

GİRİŞ

Naturopati, birinci basamak bakım modeli olarak ortaya çıkan, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından tanınan geleneksel ve tamamlayıcı tıbbın farklı bir sistemidir (Bradley ve ark., 2019). Naturopatik tıp, doğanın bilgeliğini modern bilimin uygulamalarıyla birleştiren ayrı bir temel sağlık mesleğidir. Naturopatlar, akut ve kronik rahatsızlıkları olan hastaları teşhis eden, tedavi eden ve yöneten, aynı zamanda vücut, zihin ve ruh düzeyinde hastalık ve fonksiyon bozuklukları ile ilgilenen birinci basamak sağlık hizmeti sağlayıcıları olarak eğitilmektedirler. Naturopatik tıp sağlığın teşviki, geliştirilmesi ve hastalığın önlenmesi yoluyla hastanın sağlığına odaklanmakta ve

hastanın durumunun altında yatan nedeni bulmaya çalışmaktadır. Naturopatlar her yaştan ve cinsiyetten hastaya bakım yapmaktadırlar. Naturopati vücudun doğal yöntemler ile sağlığı iyileştirme ve sürdürme yeteneğini kolaylaştırmaya yardımcı olmak için en az zararlı ve en etkili yaklaşımları dengeleyen, kişiselleştirilmiş kanıta dayalı tedaviler sunmaktadır (Pizzorno, Snider ve Micozzi, 2014).

Naturopatinin altı temel ilkesi vardır. Bunlar;

- 1) **İlk olarak, zarar vermeyin;** En doğal, en az invaziv ve en az toksik tedaviler kullanılır.
- 2) **Doğanın iyileşme gücü:** Vücudun kendini iyileştirmek için sahip olduğu bilgiye güvenilir.



3) **Nedenleri belirleyin ve tedavi edin;** Alta yatan nedenin, semptomlarının ötesine bakılır.

4) **Öğretmen olarak naturopat;** Hastalar sağlığa ulaşma ve sağlığı sürdürme adımlarında eğitilir.

5) **Kişiyi bir bütün olarak tedavi edin;** İnsan bedeni, fiziksel ve ruhsal olarak bir bütün olarak görülür.

6) **Önleme;** Genel sağlık, sağlıklı yaşam ve hastalıkların önlenmesine odaklanılır (Pizzorno ve Snider, 2014).

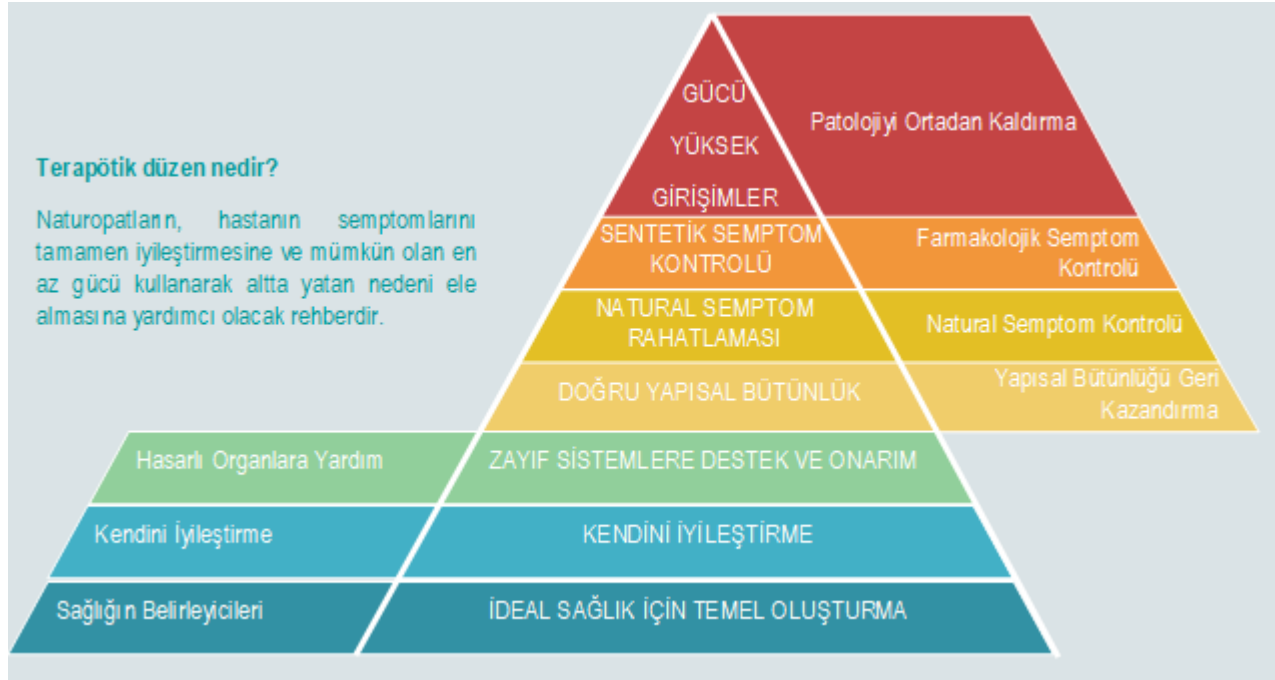
Dünyada kullanılan naturopatik tedavi yöntemleri veya tedaviler ülkeden ülkeye değişmektedir. Naturopatide bireye fayda sağlamak için tamamlayıcı ve bütünleştirici yöntemler arasında farklı modalite teknikleri kullanılabilir (Pizzorno, Snider ve Micozzi, 2014).

Naturopatik yaklaşımlar bir hiyerarşi içinde uygulanmaktadır. Önceleri yaşam tarzına yönelik kişisel bakım, önleyici davranışlar, beslenme, fiziksel aktivite ve stres yönetimi danışmanlığını vurgulayan yaklaşımlar uygulanmakta iken sonrasında ise hastanın durumuna göre bitkisel tedaviler, homeopati ve uygulamalı manuel tedaviler tercih edilmektedir. Bu yaklaşım tarzı hastalık yönetiminde maliyet etkin bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Terapötik düzen, naturopatların felsefi prensipleri takip etmelerine yardımcı olmak için rehberlik

etmektedir (Şekil 1). Tedavinin amacı, hastanın semptomlarını tamamen iyileştirmek ve mümkün olan en az gücü kullanarak alta yatan nedeni ele almaktır. Terapötik düzen yedi basamaktan oluşmaktadır. İlk basamakta diyet, uyku, stres yönetimi, ilişkiler, kaliteli hava, sıvı alımı, egzersiz ve maneviyat gibi sağlığı etkileyen yaşam tarzı faktörlerini ele alarak sağlık için elverişli koşulların oluşturulması hedeflenmektedir. İdeal sağlık için temelleri belirlemek, hastalığı önlemenin ve yaşam boyu sağlık ve mutluluğu teşvik etmenin ilk adımıdır. İkinci basamakta kendini iyileştirmek için vücudu iyileştirme yeteneğini uyandıran ve güçlenmeyi sağlayan uyarıcı, enerjik etkiye sahip terapiler kullanılmaktadır. Zayıf sistemlerin desteklendiği üçüncü basamak, uzun süredir devam eden hastalık veya sağlık problemi, vücudun iyileşme yeteneğinin uzun süre zayıflamasına ve organ sistemlerine zarar vermesine neden olduğunda uygulanmaktadır. Bu aşamada, naturopatlar belirli organların veya organ sistemlerinin iyileşmesini hedefleyen terapileri kullanmaktadırlar. Dördüncü basamak olan doğru yapısal bütünlük aşaması yapısal bütünlüğün düzeltilmesi, iskelet ve kas sistemlerinin düzeltilmesini teşvik etmekle ilgilidir. Bu aşamada, dolaşım, sinir iletimi ve organ pozisyonunu etkileyerek sağlığa katkıda bulunmak hedeflenmektedir. Beşinci basamak hastalık durumunun, terapötik düzenin ilk dört basamağının tedavisine yanıt

vermediği durumlarda tedavinin ilerleyebilmesi için semptom yönetiminin gerekli olduğu durumlarda kullanılmaktadır. Sentetik semptom kontrolü aşaması belirtileri kontrol etmek için ilaçların kullanıldığı basamaktır.

Yedinci basamak ise patolojik durumun ortadan kaldırılması için cerrahi, radyoterapi gibi büyük girişimlerin uygulandığı aşamadır (Wisneski ve ark., 2017).



Şekil 1 Terapötik Düzen (Wisneski ve ark., 2017)

Bu derleme çalışmasında, Science Direct, PubMed ve Google Scholar veri tabanlarında kronik hastalıklar ve naturopati ile ilişkili olan ve tam metnine ulaşılabilen tüm yayınlardan faydalanılmaya çalışılmıştır. Çalışmamızda tamamlayıcı ve bütünlüç bir yöntem olan naturopatinin kronik hastalıkların yönetimine olan etkisini incelemek amaçlanmıştır.

1. Kronik Hastalıkların Yönetiminde Naturopati

Mevcut gözlemsel uygulama sonuçları ve klinik araştırma verileri, kardiyovasküler risk, hipertansiyon, depresyon, anksiyete, bel ağrısı ve tip 2 diyabet dahil olmak üzere çoklu yüksek morbiditeye sahip kronik sağlık durumlarında naturopatinin etkinliğini desteklemektedir. Çeşitli kronik hastalıklarda hasta davranışını değiştirmenin hastaların prognozunu etkileyebildiği bildirilmektedir (Wisneski ve



ark., 2017). Bir naturopati ve yoga hastanesinde tedavi gören hastaların morbidite profilini değerlendirmek amacıyla yapılan tanımlayıcı çalışmada yatarak tedavi gören altı yüz dört olgu analiz edilmiş ve yaklaşık 50 farklı kronik hastalık türü bildirilmiştir. Kronik hastalığı olup yoga ve naturopati bakımı alan hastaların, tedavi sonuçları, yaşam kalitesi ve tedavi arama davranışı ile ilgili daha fazla gözlem yapılması ayrıca, yoga ve naturopati bakımının kronik hastalıkların tedavisinde etkinliğinin ve uygulanabilirliğinin araştırılması gerektiği belirtilmiştir (Panneerselvam, Ravindran ve Kathiresan, 2020).

Tip 2 Diabetes Mellitus'lu hastalarda uzun süreli glisemik kontrolde naturopati tedavisi, tuz kısıtlı düşük kalorili diyetler ve yoganın etkileri prospektif kohort çalışmada değerlendirilmiştir. 3 aylık yatırılarak naturopati tedavisi gören üçüncü basamak bir merkezden sevk edilen Tip 2 Diabetes Mellitus'lu hastalar, glisemik kontrolde sadece konvansiyonel tedavi uygulananlarla karşılaştırılmış. Hem açlık hem de postprandiyal kan şekeri seviyeleri başlangıçta, müdahaleden 3 ay sonra, 6. ayda ve çalışma başlangıcından 12 ay sonra değerlendirilmiş. Naturopati ve yoga müdahalesinin, kontrol grubuna kıyasla postprandiyal kan şekeri düzeylerini ($P < 0.001$), HbA1c düzeylerini ($P < 0.001$) ve antidiyabetik ilaçlara ($P < 0.008$) olan gereksinimi önemli ölçüde azalttığı ve

etkisinin çalışmanın başlangıcından itibaren 6 aya kadar sürdüğü saptanmıştır (Bairy ve ark., 2020). Romatoid artrit, esansiyel hipertansiyon, tip-2 diyabet ve sağ ayağın 2. parmağında kangren tanıları olan 54 yaşında kadın olguya, konvansiyonel tedaviye ek olarak, çoklu eklemlerde ağrı ile ilişkili kötü uyku ve yaşam kalitesi, eklemlerde hafif şişlik ve sertlik şikayetleri olması nedeniyle bir üniversite hastanesinde 10 gün boyunca günlük olarak naturopati ve yoga terapileri uygulanmış. 10 gün sonra ağrı, kan şekeri, depresyon, anksiyete, stres, uyku ve yaşam kalitesi, normal kan basıncı ile kan analizi seviyelerinde iyileşmeler gözlenmiş (Mooventhan ve Shetty, 2017). 3 ay boyunca takip edilen, orta yaşlı bir kadında romatoid artrit tedavisinde yoga ve naturopati temelli yaşam tarzı müdahalelerinin etkisinin incelendiği olguda yoga ve naturopati temelli yaşam tarzı müdahalelerinin romatoid artrit ile ilişkili yaşam kalitesi skorlarında (28-4), ağrı için görsel analog skorunda (8-2), ağırlıkta (30-35 kg), hemoglobinde (9-9,8 gm/dL), eritrosit sedimentasyon hızında (80-28 mm/saat), RA faktörü (81,5-65 IU/mL), Anti-SitruLine Protein Antikoru (410-198 EU/mL) gibi parametrelerde önemli iyileşmeler sağladığı gösterilmiştir (Kriplani, Tewani, ve Nair, 2022). Sedanter yaşam tarzı olan ve 4 yıldır Metabolik Sendrom (obezite, Tip 2 Diabetes Mellitus, hipertansiyon) ve hipotiroidizm tanısı olan 50 yaşında erkek



olguya, 6 hafta boyunca entegre yoga ve naturopati uygulanmış. Müdahaleden sonra antihipertansif, oral antidiyabetik, hipotiroidi ve analjezik ilaçlara devam edilmesine gerek kalmadığı bildirilmiştir. Yaşam tarzı programını günlük rutine dahil ettiği için hastanın tüm parametrelerinin 12 haftalık takipte normal sınırlarda olduğu bildirilmiştir (Gowda ve ark, 2017). Naturopati ve yoganın tip 2 DM hastalarında farmakoterapiye ek olarak glisemik kontrol üzerindeki kısa vadeli etkisinin değerlendirildiği prospektif kohort çalışmada hastalar 3 ay boyunca takip edilmiş. Yağ, tuz ve şekerden fakir vejetaryen, yoga tabanlı egzersiz, hasta danışmanlığı ve dinlenme programı uygulanan 101 hastanın %65'i olumlu sonuç vermiş. %19'u glisemik kontrolü sürdürürken ilacı bırakmış. Olumlu sonuçla ilişkili faktörlerin, başlangıç HbA1c ve diyet uyum (zayıf, orta ve mükemmel diyet uyumu) ile ilişkili olarak sırasıyla %0,4, %1,1 ve %1,7'lik ortalama HbA1c azalmaları ile anlamlı bir doğrusal ilişki gösterdiği saptanmış. Farmakoterapiye ek olarak uygulanan program glisemik kontrol üzerinde anlamlı bir yararlı etki ile ilişkilendirilmiş ve genel olarak antidiyabet ilaçlarına olan ihtiyacın azaldığı tespit edilmiş (Bairy ve ark., 2016). Bir yıldır pemfigus vulgaris ve 10 yıldır eşlik eden tip 2 diyabet tanısı olan 57 yaşında erkek olguya yatışı yapılarak ilaç tedavisi ile birlikte naturopati ve yoga uygulanmış. Vücut

ağırlığındaki azalmayla birlikte yaşam kalitesinde iyileşme ve insülin ihtiyacında azalma olmuş. Bu değişikliklerin 60 günlük takip süresi boyunca devam ederek ve daha fazla iyileşme sağladığı görülmüş. Deri lezyonlarında iyileşme olmamasına rağmen, yaşam kalitesindeki iyileşmenin, naturopati ve yoganın pemfigus vulgaris ve Tip 2 diyabet tedavisinde rolü olduğunu düşündürmüştü (Tiwari ve ark, 2020). Tip 2 diyabet özelinde, naturopatik bakım sırasında risk faktörlerinin kontrol altına alınmasının, glikoz düzeyi, diyet değişikliği ve fiziksel aktivite de dahil olmak üzere kişisel bakımda iyileşmelere yol açtığı ve hastanın ruh hali ve öz-yeterliliğinde önemli iyileşmeler sağladığı görülmüştür. Depresyon sıklıkla diyabetle birlikte ortaya çıkmakta ve kişisel bakım ve ilaç tedavisine daha iyi uyum sağlamaya engel olabilmektedir. Bu nedenle, yapılan iyileştirmelerin hastaların duygu durumunu ve öz-yeterliliğini etkileyerek, Tip 2 diyabetin uzun vadeli kontrolünü olumlu etkileyeceği öngörülmüştür (Wisneski ve ark., 2017).

Koroner arter hastalığı tanısı konularak ve koroner arter baypas grefti yapılması önerilen 75 yaşındaki erkek olguya ameliyat olmayı reddettiği için 16 hafta boyunca konvansiyonel ilaçlarla birlikte yoga ve naturopati temelli yaşam tarzı değişikliği uygulanmış. 16 hafta sonra hasta 6 ay boyunca ayda bir / iki kez takip edilmiş. Sol ventrikül ejeksiyon fraksiyonunda



%35'ten 48'e bir artış ve 6 aylık takip sonrasında ağırlıkta 77,5'den 71 kg'a ve beden kitle indeksinde 26,60'dan 24 kg/m²'ye düşme gözlenmiştir. Bu nedenle yoga ve naturopati temelli yaşam tarzı değişikliği olan hastaların koroner arter hastalığı risk faktörünün azaltılmasında ve sol ventrikül sistolik disfonksiyonunun iyileştirilmesinde adjuvan bir tedavi olarak düşünülebileceği belirtilmiştir (Mangaiarkarasi, Senthilkumar, Manavalan ve Mooventhan, 2020). Genel vücut zayıflığı, nefes darlığı, ani kilo artışı semptomları, 7 yıldan beri düzenli alkol alımı ve ciddi aile stresi öyküsü olan portal hipertansiyon ve asitli hepatik siroz teşhisi konulan 39 yaşındaki erkek olguya 6 ay boyunca geleneksel ilaç ve 4 ay boyunca ayurveda ilaçları uygulanmıştır. Sonrasında aynı şikayetlerinin devam etmesi nedeniyle Ayurveda ve geleneksel ilaçlarla birlikte 4 hafta boyunca entegre naturopati ve yoga terapileri uygulanmıştır. Sonuç olarak, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, karın çevresi, sistolik kan basıncı ve diyastolik kan basıncında daha iyi bir azalma ve nefes tutma süresi, hemoglobin düzeyi, karaciğer fonksiyon testi ve böbrek fonksiyon testinde iyileşme olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar portal hipertansiyon ve asitli hepatik sirozlu hastalarda Ayurveda ve geleneksel ilaçlarla birlikte 4 haftalık entegre naturopati ve yoga terapilerinin etkili olduğunu düşündürmüştür (Revadi, Kavitha ve Mooventhan, 2018). Yoga

ve naturopati tedavileri sırasında sıvı diyetinin güvenliğini ve obezitesi olan kişilerde metabolik ve kardiyovasküler risk faktörleri üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlayan, 18-65 yaş arası 176 obez birey ile yapılan tek gruplu, ön test ve son test tasarımı çalışmada yoga ve naturopati tedavileri ile birlikte, tüm katılımcılara ardışık 5 gün boyunca çeşitli sıvı besinler kullanılarak özel bir sıvı diyet uygulanmıştır. Uygulamalar sonrası katılımcıların vücut ağırlığında, beden kitle indeksinde, yağ kütle indeksi, trigliseritler, toplam kolesterol, düşük yoğunluklu lipoprotein kolesterol (LDL), çok düşük yoğunluklu lipoprotein kolesterol (VLDL), yüksek yoğunluklu lipoprotein kolesterol (HDL) ve sistolik kan basıncı ile diyastolik kan basıncı düzeylerinde önemli bir azalma olduğu saptanmıştır. Sonuçlar, yoga ve naturopati tedavisi sırasında sıvı diyetin obezitesi olan kişilerde metabolik ve kardiyovasküler risk faktörlerini azaltmada etkili olabileceğini düşündürmüştür (Ganesh, Mooventhan ve Nandakumar, 2021). Hafif ila orta şiddette hipertansiyon tedavisinde naturopati ve yoga müdahalelerinin etkisini incelemeyi amaçlayan çalışmada hafif ve orta derecede hipertansiyon tanısı konan ve antihipertansif ilaçlarla tedavi gören toplam 104 hastaya 21 gün boyunca farklı naturopati tedavileri, yoga terapileri, düşük kalori ve sodyum içeren diyet uygulanmıştır. Denekler bir yıl süreyle 3 ayda bir



diyastolik ve sistolik kan basıncı ve vücut ağırlığı açısından takip edilmiş. Naturopati ve yoganın farmakolojik olmayan yaklaşımına başladıktan sonra, sistolik kan basıncının ortalama 139,6'dan 129,6'ya indiği ve diyastolik kan basıncının için 91,2'den 86,1'e indiği, aynı zamanda lipit profili ve vücut ağırlığı gibi diğer değişkenlerde de olumlu etkiler olduğu görülmüştür. Bir yılın sonunda takip için gelen 57 hastadan, 14 olgunun son 12 ay içinde herhangi bir ilaç kullanmadan normal aralıklarda kan basıncına sahip olduğu saptanmış (Murthy, Rao, Nandkumar ve Kadam, 2011). Elde edilen bu sonuçlar yoga ve naturopatik temelli yaklaşımların, hipertansiyon tedavisinde değerli bir farmakolojik olmayan yaklaşım olarak düşünülebileceğini göstermektedir.

Naturopatiyi tamamlayıcı yaklaşım olarak kullanan ileri jinekolojik kanserli hastaların, naturopatinin yaşam kalitesi ve geleneksel onkolojik tedavilerle olan ilişkisi üzerindeki görüşlerinin araştırıldığı ve 6 bireyin dahil edildiği nitel pilot çalışmada; hastaların kemoterapinin kanser tedavisindeki yararlarının farkında oldukları, ancak semptom kontrolü ve tedavi sırasında daha aktif bir rol üstlenmek için naturopatiye başvurdukları saptanmış (Legenne ve ark., 2015). Geleneksel Çin tıbbında kullanılan bir bitkisel karışım olan Xiao-Chaihu-Decoction rejimi ve naturopatik tıp tedavisinin karaciğer kanserli hastaların sağ

kalım sonuçları üzerindeki terapötik etkisininin araştırıldığı çalışmada 76 hastaya geleneksel Çin tıbbı; 89 hastaya naturopatik yaklaşımlar; 70 hastaya geleneksel Çin tıbbı ile kombine naturopatik yaklaşımlar uygulanmış. Nöropatik tedavi yaklaşımları olarak akupunktur noktası uygulaması, diyet ve beslenme danışmanlığı ve meridyen terapisi kullanılmış. Farklı gruplar arasında yaş, cinsiyet, performans skoru, vücut ağırlığı, sigara içme durumu, serum AFP düzeyleri, HbsAg durumu, bilürübin düzeyleri, tümör çapları ve sayıları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamış. Performans skorları gruplar arasında tedaviden sonra anlamlı olarak düzelmiş. Tedaviden sonra geleneksel Çin tıbbı uygulanan grubun %42,1'inde, naturopatik yaklaşım uygulanan grubun %48,32'inde ve kombine uygulama yapılan grubun %70'inde vücut ağırlığında iyileşme olmuş (Dai ve ark., 2016). Naturopatinin kanser açısından önemi, diyet kaynaklı doğal antikanser ajanlara olan ilginin artmasıyla anlaşılmaya başlanmaktadır. Önümüzdeki yıllarda, moleküler hedeflerin etkili bir şekilde taranması ve değerlendirilmesinin malignitelerinin tedavisi için kanıta dayalı naturopatinin geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İnsan İmmün Yetmezlik Virüsü (HIV) ile yaşayan insanlar arasında kalite ve refahı arttırmak için naturopati ve yoga tabanlı yaşam tarzı müdahalesi uygulanan yedi katılımcı ile



çalışma yapılmış. Sonuç olarak, naturopati ve yoga tabanlı yaşam tarzı müdahalesinin standart bakımı tamamlayan, uyumu iyileştiren ve hemoglobin, vücut ağırlığı ve CD4 + sayıları gibi HIV ile ilişkili klinik belirteçlerde olumlu sonuçları olan adjuvan bir tedavi olarak işlev gördüğü bildirilmiştir (Nair, 2019). Naturopati ve yoga müdahalesinin HIV hastalarının CD4 sayıları üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmada 96 hasta antiretroviral tedaviye ek olarak naturopati ve hidroterapi, diyet terapisi, çamur terapisi, danışmanlık, yoga müdahaleleri ile tedavi edilmiş. CD4 sayısında, katılımcıların HIV sanatoryumunda kalış süreleriyle orantılı olarak artan bir eğilim olduğu gözlenmiş. Bu durum, antiretroviral tedaviye ek olarak kullanıldığında yaşam tarzı değişikliklerinin HIV / AIDS ile yaşayan insanlarda olumlu sonuçlar getirebileceğini göstermiştir. Kontrol grubunun eksikliği bu çalışmanın önemli bir sınırlamasıdır (Joseph, Nair ve Nanda, 2015). Yapılan çalışmalar naturopati ve yoganın HIV pozitif bireylerin tedavisinde güçlü bir adjuvan olarak önerilebileceğini göstermekle birlikte daha iyi bakım sağlamak için bu yönde daha büyük ölçekli çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Sıcak Ayak ve Kol Banyosu, Naturopati'de bronşiyal astımın tedavisi için yaygın olarak kullanılan bir tedavi yöntemidir. İki haftadır devam eden hırıltı ve nefes darlığı

şikayetleri olan ve ara sıra inhaler kullanımı olan astım öykülü 33 yaşında erkek hastaya 3 gün sabah sıcak ayak ve kol banyosu uygulanarak öncesi ve hemen sonrasında solunum fonksiyon testi kaydedilmiş. Solunum fonksiyon parametrelerinde uygulamadan hemen sonra 2. ve 3. günde 1. güne göre anlamlı iyileşme olduğu görülmüş. Bulgular uygulamanın bronşiyal astımı olan hastalarda akciğer fonksiyonlarını iyileştirmede ani bir etkiye sahip olduğunu ve bronşiyal astımın yönetimi için etkili adjuvan tedavi olarak kullanılabileceğini düşündürmüştü (Maheshkumar ve ark., 2020).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Naturopati, kanıt uygulamasında hem geleneksel hem de yenilikçi bir yaklaşım olmakla birlikte bu yaklaşımların kullanıldığı geniş kapsamlı deneysel çalışmaların bulunmaması nedeni ile çok sınırlı kanıtlar olduğu görülmektedir. Naturopati ile ilgili kanıtlar daha çok davranışsal bilimlere bağlı olarak gelişen uygulamalar ile birlikte kullanılmaktadır. Bu uygulamaların besinlerin klinik denemeleri, diyet müdahaleleri, botanik ilaçlar, zihin-beden uygulamaları ve manuel tıp ve rehabilitasyon müdahaleleri gibi yaklaşımlardan oluştuğu görülmüştür. Buna ek olarak, naturopatide bitkisel tamamlayıcı tıp, homeopati ve hidroterapi gibi uygulamaların geleneksel ve tarihsel kullanımından elde



edilen kanıtların kullandığı da görülmüştür. Naturopatide olgu sunumlarının, olgu serilerinin ve uzman görüşlerinin, bir kanıt tabanının oluşturulmasına klinik olarak önemli katkı sağladığı görülmektedir.

Naturopatik sağlık bakım modellerinin, bakım sunumunda hasta ve aile merkezli değerler doğrultusunda önlemeye odaklanarak, öz bakım davranışları, yaşam tarzı uygulamalarında yapılacak değişikliklerin sonucu olarak maliyet etkin bir yaklaşım olması mümkündür. Böylece, naturopatinin geniş kapsamlı sağlık hizmeti hedeflerine katkıda bulunması sağlanabilir. Yaygın tanı ve tedavi algoritmalarının mobil uygulamalar ve yapay zekâ yoluyla giderek daha erişilebilir hale gelmesi nedeni ile bu müdahalelerin yaygınlaşması açısından modern naturopatinin temsil ettiği değerleri yansıtan teknolojik uygulamaların geliştirilmesi de gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Bairy, S., Rao, M. R., Edla, S. R., Manthena, S. R., & Tatavarti, N. G. D. (2020). Effect of an integrated naturopathy and yoga program on long-term glycemic control in type 2 diabetes mellitus patients: A prospective cohort study. *International Journal of Yoga*, 13(1), 42. doi: 10.4103/ijoy.IJOY_32_19.
- Bairy, S., Kumar, A. M., Raju, M. S. N., Achanta, S., Naik, B., Tripathy, J. P., & Zachariah, R. (2016). Is adjunctive naturopathy associated with improved glycaemic control and a reduction in need for medications among type 2 Diabetes patients? A prospective cohort study from India. *BMC complementary and alternative medicine*, 16, 1-8. doi: 10.1186/s12906-016-1264-0.

- Bradley, R., Harnett, J., Cooley, K., McIntyre, E., Goldenberg, J., & Adams, J. (2019). Naturopathy as a Model of Prevention-Oriented, Patient-Centered Primary Care: A Disruptive Innovation in Health Care. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 55(9), 603. <https://doi.org/10.3390/medicina55090603>
- Dai, M., Yang, Y. W., Guo, W. H., Wang, F. L., Xiao, G. M., Li, Y. M., & Yang, H. Z. (2016). Addition and subtraction theory of tcm using xiao-chaihu-decoction and naturopathy in predicting survival outcomes of primary liver cancer patients: a prospective cohort study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2016. doi:10.1155/2016/4723530.
- Ganesh Iyyer, S., Mooventhan, A., & Nandakumar, B. (2021). Effectiveness of Liquid Fasting with Yoga and Naturopathy Treatments in Reducing Metabolic and Cardiovascular Risks in Obesity. *Advances in mind-body medicine*, 35(4), 24–28.
- Gowda, S., Mohanty, S., Saoji, A., & Nagarathna, R. (2017). Integrated yoga and naturopathy module in management of metabolic syndrome: A case report. *Journal of Ayurveda and integrative medicine*, 8(1), 45-48. doi: 10.1016/j.jaim.2016.10.006.
- Joseph, B., Nair, P. M., & Nanda, A. (2015). Effects of naturopathy and yoga intervention on CD4 count of the individuals receiving antiretroviral therapy-report from a human immunodeficiency virus sanatorium, Pune. *International Journal of Yoga*, 8(2), 122. doi: 10.4103/0973-6131.158475.
- Kriplani, S., Tewani, G. R., & Nair, P. M. (2022). Yoga & naturopathy based lifestyle interventions in the management of rheumatoid arthritis in a middle aged woman. A case report. *Advances in Integrative Medicine*, 9(2), 132-135.
- Legenne, M., Chirac, A., Ruer, M., Reix, F., & Filbet, M. (2015). Perception of naturopathy for female patients with metastatic gynecological cancer: A qualitative study. *Palliative & supportive care*, 13(6), 1663-1668. doi: 10.1017/S1478951515000553.



- Maheshkumar, K., Pandiaraja, M., Venugopal, V., Poonguzhali, S., & Sundareswaran, L. J. T. F. (2020). Effects of hot foot and arm bath in bronchial asthma: A single case report. *The Foot*, 42, 101651.
- Mangaiarkarasi, N., Senthilkumar, C., Manavalan, N., & Mooventhan, A. (2020). Effect of yoga and naturopathy-based lifestyle modification on left ventricular ejection fraction in a patient with severe triple vessel disease: A case report. *EXPLORE*, 16(2), 94-96. doi: 10.1016/j.explore.2019.11.006.
- Mooventhan, A., & Shetty, G. B. (2017). Effect of integrative naturopathy and yoga in a patient with rheumatoid arthritis associated with type 2 diabetes and hypertension. *Ancient science of life*, 36(3), 163. doi: 10.4103/asl.ASL_80_16.
- Murthy, S. N., Rao, N. S. N., Nandkumar, B., & Kadam, A. (2011). Role of naturopathy and yoga treatment in the management of hypertension. *Complementary therapies in clinical practice*, 17(1), 9-12. doi: 10.1016/j.ctcp.2010.08.005.
- Nair, P. M. (2019). Naturopathy and Yoga as an Adjuvant for People Living With HIV/AIDS—A Case Series Report. *EXPLORE*, 15(4), 291-294. doi:10.1016/j.explore.2019.02.001.
- Panneerselvam, N. K., Ravindran, D., & Kathiresan, A. (2020). Morbidity profile of patients seeking Naturopathy and Yoga treatment in South India: A descriptive study. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 17(3). doi: [10.1515/jcim-2019-0152](https://doi.org/10.1515/jcim-2019-0152)
- Pizzorno, J. E., Snider, P., & Micozzi, M. S. (2014). Nature Cure, Naturopathy, and Natural Medicines. Micozzi MS, (Ed), *Fundamentals of Complementary and Alternative Medicine*. (s.347-365) içinde. Philadelphia: Churchill Livingston.
- Pizzorno JE, Snider P. (2014). Contemporary Naturopathic Medicine. Micozzi MS, (Ed), *Fundamentals of Complementary and Alternative Medicine*. (s.366-386) içinde. Philadelphia: Churchill Livingston
- Revadi, S. S., Kavitha, V., & Mooventhan, A. (2018). Effect of yoga and naturopathy on liver, renal and cardiorespiratory functions of a patient with hepatic cirrhosis with portal hypertension and ascites: a case report. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 15(4). doi:10.1515/jcim-2017-0098.
- Tiwari, S., Saoji, A. A., Madle, K., Sapkota, N., Shashikiran, H. C., & Shetty, P. (2020). Naturopathy and yoga for improving quality of life in Pemphigus vulgaris and managing co-morbid type 2 diabetes: a case report. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 11(2), 110-113. doi: 10.1016/j.jaim.2020.01.002.
- Wisneski, L., Zeff, J. L., Snider, P., Myers, S. P., & DeGrandpre, Z. (2017). The Therapeutic Order, the Determinants of Health, and the Process of Healing in Naturopathic Medicine and Education. In *The Scientific Basis of Integrative Health* (pp. 523-540). Routledge.