BELA KNJIGA

Vloga naturopatije v času pandemije

Bela knjiga je namenjena zakonodajalcem in zdravstvenim delavcem, da jih seznanimo z raziskavami in vlogo naturopatske prakse pri obvladovanju COVIDA-19.

Obvladovanje pandemije zahteva uporabo vseh razpoložljivih virov in načinov zdravljenja, tako s področja konvencionalne kakor tudi tradicionalne in komplementarne medicine (v angleščini T&CM). Naturopatija je uveljavljen sistema zdravljenja, ki se izvaja v 98 državah po celem svetu. (1) Pandemija je pokazala, da se moramo osredotočiti na življenjski slog in se spoprijeti s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi (KNB), to pa sta področji, na katerih je naturopatija zelo močna.

Ob spoznanju, da so možnosti zdravljenja omejene in da nimamo zdravila za COVID-19, je globalna naturopatska stroka analizirala raziskave v teku in opravila hiter pregled obstoječih študij, da bi ocenila različna naturopatska priporočila, ki bi lahko bila koristna pri zdravljenju COVIDA-19.

Svetovna naturopatska zveza (SNZ) zastopa naturopatske organizacije po celem svetu s ciljem promocije, podpore in krepitve globalne naturopatske stroke.

Ključna sporočila

1. Osredotočanje na življenjski slog in spoprijemanje s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi je pomemben korak pri zmanjšanju tveganja in resnosti trenutne pandemije.
2. Številni posamezniki so vključili naravne izdelke in naturopatske prakse v svoj osebni in družinski zdravstveni režim.
3. SNZ je opravila hiter pregled obstoječih študij, ki se osredotočajo na uporabo naravnih izdelkov pri zdravljenju akutnih okužb dihal pri človeku. Rezultate teh študij je smiselno upoštevati tudi v primeru COVIDA-19.
4. Naturopatska praksa temelji na znanju in dokazih.

> *Tradicionalna in komplementarna medicina je pomemben in pogosto podcenjen sistem zdravljenja s številnimi aplikacijami, ki so učinkovite zlasti pri preprečevanju in obvladovanju kroničnih bolezni, povezanih z življenjskim slogom, ter pri zadovoljevanju zdravstvenih potreb starajočega se prebivalstva.*
>
> **Tedros Adhanom Ghebreyesus,**
> Generalni direktor Svetovne zdravstvene organizacije
> Predgovor k letnemu svetovnemu poročilu SZO o tradicionalni in komplementarni medicini 2019

WORLD NATUROPATHIC FEDERATION
www.worldnaturopathicfederation.org

Ključna sporočila

SPOROČILO ŠT. 1

Osredotočanje na življenjski slog in spoprijemanje s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi je pomemben korak pri zmanjšanju tveganja in resnosti trenutne pandemije

- Ena od prednosti naturopatskega poklica je ta, da obravnava življenjski slog kot sestavni del poklicne prakse. Naturopati podpirajo dvosmerno komunikacijo s pacienti in obravnavajo prehrano, gibanje, dihanje in druge vidike zdravega življenja kot del splošne strategije zdravljenja za vsa zdravstvena stanja. (2, 3)

- Kronične nenalezljive bolezni, zlasti diabetes, hipertenzija, bolezni srca in ožilja, bolezni dihal ter duševne in nevrološke težave so pogosta stanja, ki jih zdravijo naturopati. (3)

- Mednarodna študija o promociji zdravja in izobraževalni dejavnosti, ki jo širši skupnosti nudijo naturopati, je pokazala, da se le-ti aktivno ukvarjajo s tovrstnim izobraževanjem in s promocijo zdravega načina življenja. (4)

- Na svetu obstaja več kot 100 skupnostnih zdravstvenih centrov, ki zagotavljajo naturopatsko oskrbo zapostavljenim, ranljivim in posebnim skupinam kot so npr. pripadniki avtohtonih skupnosti in osebe z imunskim deficitom. (5)

- Nedavna raziskava je pokazala, da so ljudje s kroničnimi obolenji najbolj zadovoljni s storitvami, ki jih nudijo naturopati. (6)

-

  V podporo posameznikom pri sprejemanju premišljenih odločitev je SNZ pripravila video, namenjen splošni javnosti, ki prikazuje, kako se lahko zaščitimo pred življenjskimi izzivi. Video je na voljo v petih jezikih. (7)

SPOROČILO ŠT. 2

Številni posamezniki so vključili naravne izdelke in naturopatske prakse v svoj osebni in družinski zdravstveni režim.

- Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije se naravni izdelki in/ali prakse s področja tradicionalne in komplementarne medicine uporabljajo v 88 % držav, naturopatija pa se izvaja v 98 državah. (1)

- Posamezniki vedno pogosteje izberejo zeliščna zdravila, vitamine in minerale kot del svojega zdravstvenega režima, zlasti pri zdravljenju manjših in kroničnih zdravstvenih težav. (8)

SPOROČILO ŠT. 3

SNZ je opravila hiter pregled obstoječih študij, ki se osredotočajo na uporabo naravnih izdelkov pri zdravljenju akutnih okužb dihal pri človeku. Rezultate teh študij je smiselno upoštevati tudi v primeru COVIDA-19. (9)

- **Vitamin C:** Ob akutni virusni okužbi dihal (ARI) lahko uživanje vitamina C v oralni obliki skrajša trajanje simptomov kot so zvišana telesna temperatura, bolečine v prsih, mrzlica in bolečine po celem telesu. Prav tako lahko zmanjša potrebo po sprejemu v bolnišnico in skrajša bivanje v njej. (10)

- **Vitamin D:** Eksperimentalni dokazi kažejo, da je pomanjkanje vitamina D povezano s povečanim tveganjem za akutno okužbo dihal, njegovo dodajanje pa lahko prispeva h klinično pomembnemu znižanju incidence tovrstnih okužb. (11)

- **Cink:** Cink lahko zmanjša tveganje za okužbo s SARS-CoV-2 ter skrajša trajanje in resnost bolezni. Posredni dokazi, pridobljeni na osnovi sistematičnega pregleda študij kažejo, da dodajanje cinka učinkovito preprečuje akutne okužbe dihal pri majhnih otrocih, cinkove pastile pa lahko skrajšajo trajanje okužb pri odraslih. (12)

- **N-acetil-cistein:** Trenutna dognanja kažejo, da lahko N-acetil-cistein (NAC) pripomore k boljšemu izidu pri ljudeh s sindromom akutne dihalne stiske (ARDS) in akutno poškodbo pljuč (ALI), tj. pri stanjih, ki so zelo podobna znakom in simptomom, značilnim za COVID-19. NAC lahko pomaga uravnavati označevalce vnetja, oksidacijo, sistemsko oksigenacijo, zmanjša potrebo po ventilaciji in skrajša njeno uporabo, pospeši okrevanje bolnika ter zviša splošno oceno kliničnega izboljšanja. (13)

- **Eterična olja:** Objavljeni rezultati kliničnih testov dokazujejo, da lahko peroralna uporaba mešanic nekaterih eteričnih olj (EO) zmanjša jakost simptomov pri akutnih virusnih okužbah dihal. (14)

- *Sambucus nigra L.* **(Črni bezeg):** Dokazi, pridobljeni v petih kliničnih študijah, v katerih je sodelovalo 996 odraslih kažejo, da lahko *Sambucus nigra L.* (Črni bezeg), če ga zaužijemo v 48 urah po pojavu akutne virusne okužbe dihal, skrajša trajanje in resnost simptomov prehlada in gripe pri odraslih. (15)

- *Echinacea spp.* **(Ameriški slamnik):** Prehranski dodatek z ameriškim slamnikom lahko pomaga pri simptomih akutnih okužb dihal in prehlada, zlasti če ga zaužijemo ob prvih znakih okužbe. (16)

- *Hedera helix* **(listi bršljana):** Pripravki iz bršljana so terapevtska možnost za zdravljenje zgodnjih simptomov okužb dihal. Najučinkoviteje delujejo pri kašlju, saj pomagajo pri izkašljevanju ter zmanjšajo pogostost in intenzivnost kašlja. (17)

- **Še naprej bomo proučevali uporabo pomembnih in običajnih rastlin kot je npr. Glycyrrhiza glabra, in sicer takoj ko bodo na razpolago izsledki novih študij.**

SPOROČILO ŠT. 4

Naturopatska praksa temelji na znanju in dokazih.

- Naturopatijo opredeljujejo njena filozofija, načela in teorije, vključuje pa načine zdravljenja, kot so svetovanje o življenjskem slogu, prehranska podpora, klinična prehrana, uporaba zdravilnih zelišč, fizikalna medicina, hidroterapija in ostale terapije. (2)

- Raziskave v naturopatiji, ki je multidisciplinarna in celostna veda, potrjujejo njeno učinkovitost pri obvladovanju stanj, kot so bolezni srca in ožilja, diabetes tipa 2, depresija, tesnoba in vrsta zapletenih kroničnih težav. (18)

- Mednarodna naturopatska raziskovalna skupnost že več kot 30 let pripravlja strokovno recenzirano literaturo in izkazuje trajno zavezanost kodificiranju obstoječega in pridobivanju novega znanja ter širjenju le-tega v širši klinični in raziskovalni skupnosti. (19)

- Pregled mednarodne naturopatske prakse in značilnosti pacientov: rezultati presečne študije v 14 državah so pokazali, da naturopati zagotavljajo zdravstveno oskrbo pacientom iz različnih starostnih skupin in pri raznovrstnih zdravstvenih težavah. (3)

- Raziskava, ki je ocenila klinično pomembne, v bolezen usmerjene in na pacienta osredotočene izide v naturopatski praksi, je le-to pozitivno ocenila. Naturopatija je sistem zdravljenja, ki ima pozitivne učinke na javno zdravje pri najrazličnejših kroničnih obolenjih. (20)

Naslednji koraki

Naturopati so sestavni del zdravstvenega osebja na globalnem nivoju.

- SNZ bo tudi v prihodnje seznanjala s svojim delom vlade, zakonodajalce in ponudnike zdravstvenih storitev ter promovirala zdravje in reševanje izzivov, povezanih z obolenji, ki so posledica življenjskega sloga in staranja prebivalstva.

- SNZ bo še nadalje podpirala raziskave in spodbujala klinična testiranja, namenjena razjasnitvi vloge naravnih proizvodov pri obvladovanju COVIDA-19 in drugih svetovnih zdravstvenih problemov.

- Več informacij lahko najdete na: worldnaturopathicfederation.org

WORLD NATUROPATHIC FEDERATION

www.worldnaturopathicfederation.org

Viri in literatura

1. World Health Organisation (WHO). WHO Global Report on Traditional and complementary medicine. 2019 Available at: https://www.who.int/traditional-complementary-integrative-medicine/WhoGlobalReportOnTraditionalAndComplementaryMedicine2019.pdf?ua=1

2. World Naturopathic Federation (WNF). WNF White Paper: Naturopathic Philosophies, Principles and Theories. September 2017. Available at: http://worldnaturopathicfederation.org/wnf-publications/

3. Steel, A. Foley, J. Bradley, R. Van de Venter, C. Lloyd, I. Schloss, J. Wardle, J. Reid, R. Overview of International Naturopathic Practice and Patient Characteristics: results from a cross-sectional study in 14 countries. BMC Complement Med Ther 2020 Feb 18; 20(1):59. Available at: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32070338/

4. Steel, A. Lloyd, I. Community education and health promotion activities of naturopathic practitioners: results of an international cross-sectional survey. BMC Complement Med Ther. September 2020.

5. Lloyd, I. Cardozo, V. Gerontakos, S. Naturopathic Involvement in Community Clinics: results of an international cross-sectional survey. Submitted for publication September 2020.

6. Foley, H. Steel, A. Adams, J. Perceptions of person-centered care amongst individuals with chronic conditions who consult complementary medicine practitioners. Compl Ther in Medicine. August 2020;52:102518 http://imjournal.com/oa/evidence_supporting-a_phased_immuno-physiological_approach_to_covid-19_from_prevention_through_recovery/

7. Animated Video: https://www.youtube.com/channel/UCeJqBBpT9r4JjL1f8D73c-Q

8. Arden, B. Patient's perceptions and use of natural health products. Can Pharm J. 2018 Jul-Aug;151(4):254-262. PMID: 30237840. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6141934/

9. World Naturopathic Federation, Rapid Reviews: http://worldnaturopathicfederation.org/wnf-covid-19-task-force/ Accessed July 20th, 2020

10. Schloss, J. Lauche, R. Harnett, J. Hannan, N. Brown, D. Greenfield, T. Steel, A. Rapid review of Systematic reviews on the efficacy and safety of Vitamin C in the management of Acute Respiratory Infection and Disease. Brief Overview of Findings from Rapid Review of Evidence Reported in Advances in Integrative Medicine Volume 7, Issue 3 (Elsevier)

11. Bradley, R. Schloss, J. Brown, D. Celis, D. Finnel, J. Hedo, R. Honcharov, V. Pantuso, T. Pena, H. Lauche, R. Steel, A. The effects of Vitamin D on acute viral respiratory infections: a rapid review. Brief Overview of Findings from Rapid Review of Evidence Reported in Advances in Integrative Medicine Volume 7, Issue 3 (Elsevier)

12. Arentz, S. Yang, G. Goldenberg, J. Beardsley, J. Myers, S. Mertz, D. Leeder, S. Hunter, J. Clinical significance summary: preliminary results of a rapid review of zinc for the prevention and treatment of

Viri in literatura (NADALJEVANJE)

SARS-CoV-2 and other acute viral respiratory infections. Brief Overview of Findings from Rapid Review of Evidence Reported in Advances in Integrative Medicine Volume 7, Issue 3 (Elsevier)

13. Schloss, J. Leach, M. Brown, D. Hannan, N. Kendall-Reed, P. Steel, A. The effects of N-Acetyl Cysteine on acute viral respiratory infections in humans: a rapid review. Brief Overview of Findings from Rapid Review of Evidence Reported in Advances in Integrative Medicine Volume 7, Issue 3 (Elsevier)

14. Prall, S. Bowles, E.J. Benett, K. Cooke, C.G. Agnew, T. Steel, A. Hausser, T. Effects of essential oils on symptoms and course (duration and severity) of viral respiratory infections in humans: A rapid review. Brief Overview of Findings from Rapid Review of Evidence Reported in Advances in Integrative Medicine Volume 7, Issue 3 (Elsevier)

15. Harnett, J. Oakes, K. Caré, J. Leach, M. Brown, D. Cramer, H. Pinder, T.A. Steel, A. Anheyer, D. The effects of Sambuccus nigra berry on acute respiratory viral infections: a rapid review of clinical studies. Brief Overview of Findings from Rapid Review of Evidence Reported in Advances in Integrative Medicine Volume 7, Issue 3 (Elsevier)

16. Aucoin, M. Cooley, K. Saunders, P.R. Caré, J. Anheye, D. Medina, D.N. Cardozo, V. Remy, D. Hannan, N. Gaber, A. The effect of Echinacea spp. on the prevention or treatment of COVID-19 and other respiratory tract infections in humans: a rapid review. Brief Overview of Findings from Rapid Review of Evidence Reported in Advances in Integrative Medicine Volume 7, Issue 3 (Elsevier)

17. Barnes, L.A.J. Leach, M. Anheyer, D. Brown, D. Caré, J. Lauche, R. Medina, D.N. Pinder, T.A. Bugarcic, A. The effects of Hedera helix on viral respiratory infections in humans: a rapid review. Brief Overview of Findings from Rapid Review of Evidence Reported in Advances in Integrative Medicine Volume 7, Issue 3 (Elsevier)

18. Steel, A. Foley, H. D'Souza, J. Adams, J. Wardle, J. Lloyd, I. Knowledge dissemination by the naturopathic profession: a bibliometric analysis of naturopath-authored, peer-reviewed publications. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. Accepted 29th July 2020 – In Press

19. Myers, S. Vigar, V. The State of the Evidence for Whole-System, Multi-Modality Naturopathic Medicine: A Systematic Scoping Review. J Altern Compl Med; 25(2):141-168. Feb 2019

20. Oberg, E.B. Bradley, R. Cooley, K. Fritz, H. Goldenberg, J.Z. Seely, D. Saxton, J.D. Calabrese, C. "Estimated Effects of Whole-System Naturopathic Medicine in Select Chronic Disease Conditions: a Systematic Review." Alternative & Integrative Medicine.2 (2015): 1-12. (Pacific Pearl La Jolla, CCNM; Canada, USA)

WNF Members

NORTH AMERICA

AAND
ALBERTA ASSOCIATION OF NATUROPATHIC DOCTORS

THE AMERICAN ASSOCIATION OF NATUROPATHIC PHYSICIANS

ASSOCIATION DE MÉDECINE NATUROPATHIQUE DU QUÉBEC
AMNQ QANM
QUEBEC ASSOCIATION OF NATUROPATHIC MEDICINE

BASTYR UNIVERSITY

BOUCHER INSTITUTE of Naturopathic Medicine

BRITISH COLUMBIA NATUROPATHIC ASSOCIATION
British Columbia Naturopathic Association

Canadian Association of Naturopathic Doctors
CAND
Association canadienne des docteurs en naturopathie

CCNM
Canadian College of Naturopathic Medicine

National University Of Health Sciences

nunm
NATIONAL UNIVERSITY OF Natural Medicine

OAND
Ontario Association of Naturopathic Doctors

SCNM
SOUTHWEST COLLEGE OF NATUROPATHIC MEDICINE & HEALTH SCIENCES

LATIN AMERICA

ABRANA
Associação Brasileira de Naturologia

Asociación Guatemalteca de Agnamedic
Naturopatías y medicina complementaria

AMEPNATURA A.C.
NATUROPATÍA MÉXICO

Asociación Colegial de Naturópatas del Perú

ASOCIACIÓN DE NATUROPATAS Y PROFESIONALES SALVADOREÑOS

APNE
ASOCIACIÓN DE PROFESIONALES NATURÓPATAS DEL ECUADOR

ASOCIACION NACIONAL NATURÓPATAS DE CHILE A.G.

ANTHU

Escuela de Naturopatía del Uruguay

ONG
NaturópatasparaChile

A. P. N.
Paracelsianos Asociados en Naturopatía URUGUAY
"Difundiendo la Medicina Paracelsiana en Uruguay"

PRANP
Puerto Rico Association of Naturopathic Physicians

ANA G. MÉNDEZ UNIVERSITY
UAGM

AFRICA

NATIONAL COLLEGE OF NATURAL MEDICINE

NIGERIAN COUNCIL OF PHYSICIANS OF NATURAL MEDICINE
NATURE HEALS PERFECTLY

NYARKOTEY COLLEGE OF HOLISTIC MEDICINE
Science-based Premier Holistic Medicine University

SANA
South African Naturopathy Association

Congo Naturopathic Physicians Association (CNPA)

Zambian Naturopathic Medical Federation

EUROPE

Panhellenic Naturopathic Association

Russian Scientific Society on Clinical Naturopathy and Phytotherapy (RSSCNP)

WESTERN-PACIFIC

EASTERN MEDITERRANEAN

Egyptian Naturopathic Association (ENA)

Saudi Arabia Association of Naturopathic Doctors (SAAND)