

PENGOBATAN ALTERNATIF

Dr. Yasavati Kurnia Nah, MS*

Abstract

Alternative to conventional medicine will always exist. Defined by its outsider status, alternative therapies of one era may become conventional therapies in another time.

Alternative medicine ranges from system with distinct disease theories, diagnostic methods, and multiple treatment options, to single-component panaceas, such as bee pollen. Although many unconventional therapies are not supported by rigorous prospective clinical trials, "alternative" is not synonymous with "unproven".

The use of unconventional therapies is widespread. Usage is especially high among colored people, reflecting the fact that, for many, alternative therapies are traditional medicine.

Key words: alternative medicine

PENDAHULUAN

Pengobatan alternatif adalah semua usaha pendekatan untuk mengatasi masalah kesehatan yang berlainan dengan yang biasa digunakan oleh pengobatan konvensional.

Banyak pengobatan alternatif bersifat komplementer, bukan suplemen bagi pengobatan konvensional yang biasa dilakukan. Sepanjang sejarah, pengobatan alternatif dan pengobatan konvensional selalu ada dalam praktek sehari-hari. Pengobatan alternatif pada satu masa dapat

menjadi pengobatan konvensional pada masa yang lain. Misalnya pengobatan radiasi dan penggunaan *transcutaneous electrical nerve stimulation* (TENS) sekarang digunakan secara luas, dimana pada suatu masa hal itu dianggap sebagai pengobatan *unconventional*. Kini pendayagunaan lintah telah muncul kembali sebagai suatu usaha pengobatan, dimana *hirudin*, suatu zat antikoagulan poten yang dihasilkan oleh lintah telah diakui oleh *U.S. Food and Drug*

* Dosen Bagian Farmakologi FK UKRIDA

Administration (FDA) sebagai bahan antitrombotik.

Pengobatan alternatif berkisar dari sistem pengobatan dengan teori penyakit yang berlainan, metode diagnosis, jenis pengobatan (termasuk *traditional chinese medicine* dan *Ayurvedic*), sampai pada penggunaan tunggal bahan alami misalnya madu lebah (*bee pollen*). Pada pihak lain, pengobatan konvensional barat berdasar pada fisiologi dan patofisiologi penyakit, sedangkan pengobatan alternatif berdasar pada paradigma alternatif (misalnya konsep kedokteran timur tentang energi tubuh yang disebut "qi" pada pengobatan cina, dan "prana" pada pengobatan *Ayurvedic*), atau mungkin didasari pada hipotesis biokimia yang belum terbukti misalnya penggunaan vitamin C dosis tinggi.

Meskipun banyak pengobatan *unconventional* yang tidak ditunjang oleh penelitian klinis prospektif yang ketat, pengobatan alternatif bukan berarti tidak terbukti / "unproven". Data-data dari penelitian klinis yang *well-designed* dan *well-executed*, menunjang penggunaan beberapa penggunaan pengobatan alternatif. Penggunaan pengobatan *unconventional* meluas. Pada tahun 1997, suatu survei dengan menggunakan telepon menunjukkan bahwa 42 % dari orang dewasa yang berbahasa Inggris di Amerika Serikat pernah menggunakan pengobatan alternatif. Penderita yang menggunakan pengobatan alternatif biasanya untuk tujuan mengurangi gejala penyakit sedang, ringan, penyakit kronis, atau untuk kondisi yang mengancam jiwa (*life threatening*), dan biasanya merupakan pengobatan tambahan pada pengobatan konvensional.

PENGobatan HERBAL (*HERBAL MEDICINE*)

Herbalism (*phytomedicine, phytotherapy, botanical medicine*) adalah penggunaan bahan obat yang berasal dari tumbuhan atau bagian dari tumbuhan. Penggunaan tumbuhan sebagai obat telah digunakan sepanjang sejarah evolusi manusia, misalnya manusia kera (*great apes*) telah diketahui mengkonsumsi bahan tumbuhan tertentu bila mereka sakit. Banyak obat-obat konvensional juga berasal dari bahan tumbuhan misalnya analgesik lokal (lidokain dan novokain) diambil dari tumbuhan *Erythroxylon coca*, opioid didapat dari getah pohon *Papaver somniferum*, aspirin diperoleh dari *meadowsweet* (*Spiraea ulmaria*). Komponen progestin dari oral kontrasepsi didapat dari tumbuhan talas Meksiko (*Dioscorea villosa*), digoksin berasal dari *Digitalis lanata*. Jamur juga ikut berperan dalam pengobatan, misalnya penisilin berasal dari jamur *Penicillium notatum*, sefalosporin berasal dari jamur *Cephalosporium acremonium*, dan banyak contoh lainnya. Secara umum setiap kebudayaan mempunyai cara pengobatan tradisional *herbal* masing-masing. Pada *herbalism* barat biasanya digunakan satu jenis tumbuhan, sedangkan pada kedokteran cina digunakan campuran yang kompleks dari beberapa jenis bahan yang berasal dari tumbuhan. Penggunaannya dapat ditujukan untuk pengobatan maupun pencegahan penyakit. Sebagai usaha pencegahan, "tonic" digunakan untuk menunjang fungsi organ tubuh yang spesifik, sedangkan "adaptogen" dipakai untuk memfasilitasi kembalinya fungsi homeostasis.

Beberapa data penelitian klinis menunjang penggunaan *Saint John's wort* (SJW)

untuk depresi, *kava* untuk ansietas, *saw palmentto* untuk pembesaran prostat jinak (BPH), dan *ginkgo biloba* untuk meningkatkan peredaran darah serebral. Terdapat juga data yang menunjang penggunaan bawang putih untuk menurunkan kolesterol, *hawthorn* untuk memperbaiki fungsi jantung, dan *echinacea* untuk mengobati infeksi traktus respirasi atas.

SAINT JOHN'S WORT (*Hypericum perforatum*)

Meta-analisis dari penggunaan SJW untuk depresi ringan-sedang dengan total penderita 1.757, pada 15 penelitian *placebo-controlled* memperlihatkan hasil signifikan dibandingkan dengan plasebo. Pada 8 penelitian *placebo-controlled* yang lain diperlihatkan bahwa efek antidepresi SJW tidak berbeda signifikan dibandingkan dengan trisiklik antidepresan. Zat aktif yang diduga berperan adalah *hipericin* dan *hiperflorin*.

In vitro konsentrasi tinggi SJW menghambat *uptake serotonin*, *norepinefrin* dan *dopamin*, serta mempunyai afinitas kuat berikatan dengan reseptor γ - *aminobutyric acid* (GABA) A dan B. Meskipun *in vitro* SJW memperlihatkan penghambatan *Monoamin Oksidase* (MAO), efek ini tidak terlihat *in vivo*, dan belum pernah dilaporkan adanya efek hambatan MAO misalnya krisis hipertensi pada penggunaan SJW. Efek samping yang sering timbul pada penggunaan SJW adalah gejala gastro-intestinal, *fatigue*, dan fotosensitisasi.

GINKGO (*Ginkgo biloba*)

Ekstrak daun *ginkgo* telah diusulkan untuk terapi Alzheimer dan demensia karena multi infark. Sepertinya *Ginkgo* mempunyai efek *vasoregulatory*, anti-oksidan dan penghambatan *platelet-activating factor* (PAF). Perdarahan intra-serebral serius pernah dilaporkan pada penggunaan *ginkgo*, termasuk *subdural hematoma*, *intracranial haemorrhage*, dan *spontaneous hyphema*, dimana hampir semua kasus ini juga menerima pengobatan dengan antikoagulan.

KAVA (*Piper methysticum*)

Kava digunakan di daerah Polynesia sebagai minuman pada saat pesta. Akar dan umbi pohon ini digunakan untuk pengobatan ansietas dan insomnia di Eropa dan Amerika Utara. Beberapa penelitian terkontrol memperlihatkan efek ansiolitik yang signifikan dibandingkan dengan plasebo. *Kavalactone* (*kavapyrone*) bersifat *muscle-relaxant*, termasuk di dalamnya *kawain*, *dehidrokawain*, *methysticin*, dan *dihidromethysticin*. Dua yang terakhir bersifat menghambat *up-take norepinefrin* yang kuat. Penggunaan *kava* dosis tinggi dan terus menerus dapat menyebabkan *kava dermatopathy*, berupa kelainan kulit erupsi *ichthyosiform* yang reversibel, disertai dengan iritasi mata.

GINSENG (*Panax ginseng* dan beberapa spesies *Panax*)

Ginseng merupakan tumbuhan yang populer digunakan dalam pengobatan barat dan timur. Kedudukan akar *ginseng* dalam pengobatan spesifik masih perlu dibuktikan dengan penelitian klinik. *Ginseng* mengandung ginsenosid, poliasetilen dan sekuiterpen. Tampaknya *ginseng* memiliki aktivitas mirip glukokortikoid dan neurotransmitter, dan Ginsenosid dapat meningkatkan siklik AMP pada tikus. Beberapa kasus perdarahan *uterus postmenopause* pernah dilaporkan pada penggunaan *ginseng*, meskipun *ginseng* tidak mengandung *phytoesterogen*.

SAW PALMETTO (*Serenoa repens*)

Buah pohon ini digunakan oleh penduduk asli Amerika terutama untuk mengobati *Benign Prostate Hypertrophy* (BPH). Telaah dari uji klinik terkontrol dengan melibatkan 2.939 pria, termasuk 16 studi *double-blind*. Dibandingkan dengan plasebo, *serenoa repens* dapat memperbaiki gangguan kandung kemih, nokturia, dan puncak aliran urin. Dalam dua penelitian yang membandingkan finasteride dengan *Serenoa repens*, nilai perbaikan aliran urin sama besar. Tampaknya *Saw palmetto* bekerja menghambat 5- α -reduktase dan ikatan dihidrotosteron pada reseptor androgen sitostolik. Efek samping yang ditimbulkan *Serenoa repens* ringan dan jarang terjadi.

POLLEN (BEE POLLEN)

Penelitian *double-blind-control* dengan ekstrak *pollen* pada 60 penderita BPH memperlihatkan perbaikan subjektif yang signifikan dibandingkan dengan kelompok plasebo, terjadi penurunan residual urin, dan pengecilan dari ukuran prostat yang diperiksa dengan *ultrasound*. Meskipun aliran urin dan volumenya tidak berubah. Reaksi alergi, hipereosinofilia, dan gastroenteritis pernah dilaporkan pada penggunaan *bee pollen*.

ECHINACEA SPESIES

Akar *echinacea* digunakan untuk mencegah dan mengobati infeksi. Tiga macam spesies yang sering digunakan adalah; *E. purpurea*, *E. angustifolia*, dan *E. pallida*. Efek immunomodulator diperlihatkan oleh lima bahan yang terdapat pada *Echinacea*; *caffeic acid*, *alkilamid*, *poliasetilen*, *glikoprotein* dan *polisakarida*. *Alkilamid* dianggap sebagai bahan yang paling aktif. *Echinacea* merangsang kekebalan humoral dan seluler, sebaliknya dapat memperburuk penderita dengan penyakit autoimun.

Penelaahan pada beberapa penelitian yang telah dilaksanakan menyimpulkan bahwa masih diperlukan adanya bukti ilmiah yang lebih kuat, untuk merekomendasikan penggunaannya dalam dosis, produk, dan preparat tertentu.

INTERAKSI OBAT

Salah satu interaksi obat yang serius pada penggunaan bahan tumbuhan (*herbs*) adalah meningkatnya risiko perdarahan, bila digunakan warfarin bersamaan dengan bahan tumbuhan yang berefek antikoagulan misalnya; *Ginkgo biloba*, garlic (*Allium sativum*), serta tumbuhan cina *danshen* (*Salvia miltiorrhiza*) dan *dong quai* (*Angelica sinensis*). *Soluble fiber* misalnya *guar gum*, dan *psyllium* dapat memperlambat dan mengurangi absorpsi beberapa jenis obat. Beberapa laksatif misalnya *senna* (*Cassia senna*, *C. angustifolia*) dan *casacara sagrada* (*Rhamnus purshiana*) juga dapat mengurangi absorpsi berbagai jenis obat. Sirop *shankhaspusphi* yang digunakan pada pengobatan *Ayuverdic* dapat menurunkan kadar fenitoin, dan *licorice* (*Glycyrrhiza glabra*) dapat menambah potensi efek glukokortikoid oral maupun topikal.

Beberapa macam preparat tumbuhan dapat berinteraksi dengan obat psikotropik. *Yohimbin* (*Pausinystalia yohimbe*) yang digunakan untuk pengobatan impotensi dapat meningkatkan tekanan darah, bila dikombinasikan dengan trisiklik antidepresan. Efek ekstra-piramidal dapat timbul bila penderita yang menggunakan obat neuroleptik juga mengkonsumsi *betel nut* (*Areca cathecu*); reaksi mania dapat timbul bila antidepresan dikombinasikan dengan *P. ginseng*, sedangkan bila SJW (*H. perforatum*) dicampur dengan penghambat *reuptake* serotonin, dapat menyebabkan "sindroma serotonin" ringan (nausea, muntah, dan bingung), dan gejala hebat (mioklonus, agitasi, kejang abdomen, dan hipertensi).

EFEK SAMPING

Efek samping dan toksik yang paling berbahaya didapat pada penggunaan *aconite* dan tumbuhan lain yang mengandung *unsaturated pyrrolizidine alkaloid*. *Aconite* sering digunakan dalam campuran obat tumbuhan dari cina untuk mengatasi nyeri dan gagal jantung. Gejala pertama dari keracunan *aconite* timbul 90 menit setelah minum obat dengan gejala neurologis (kesemutan di mulut dan rasa terbakar), parestesi, kelemahan otot umum, nausea, dan muntah. Gejala kardiovaskuler dapat timbul misalnya bradikardia, hipotensi, aritmia, sampai *torsa de pointes*, disertai dengan gejala lain misalnya nyeri dada, perut, diare, hiperventilasi, *respiratory distress*, *dizziness*, berkeringat, bingung, nyeri kepala, dan keluarnya air mata berlebihan. Tidak ada *antidote* yang spesifik untuk keracunan *aconite*.

Unsaturated pyrrolizidine alkaloid bersifat hepatotoksik, dan terdapat pada tumbuhan *comfrey* (*Symphytum*), daun *borage* (*Borago officinalis*), *coltshoot* (*Tussilago farfara*), spesies dari *Crotalaria* dan *Senecio*. Hepatotoksisitas juga dihubungkan dengan *chaparral* (*Larrea divaricata*), *germander* (*Teucrium chamaedrys*), dan obat cina *jin bu huan*.

KONTAMINASI

Produk *herbal* mungkin terkontaminasi, *mislabel*, atau mengandung tumbuhan yang tidak teridentifikasi. Obat *herbal* dari India dan Sri Lanka dapat terkontaminasi oleh jamur termasuk

Aspergillus dan *fusarium*. Logam berat juga pernah ditemukan pada beberapa produk *herbal* Asian, terutama bahan *Ayurvedic*. Masalah utama dari bahan obat *herbal* yang diimpor dari Hongkong dan Taiwan sering disertai oleh bahan obat lain. Misalnya *anti-inflamasi nonsteroid* dan *benzodiazepin* ditemukan pada produk *herbal* cina termasuk *Miracle herb*, *Tung Shueh*, dan *Chuihong Toukuwan* (sejak tahun 1974 produk ini diketahui memasukkan setidaknya 10 jenis obat berbeda dalam preparat-nya). Tidak adanya standar pembuatan obat yang baik, *Good Manufacturing Practice*, menimbulkan risiko dan kesulitan untuk penilaian kualitas.

AKUPUNKTUR

Telah dikenal oleh dunia pengobatan barat melalui buku-buku kedokteran sejak seratus tahun yang lalu. Sir William Osler's *Principles and Practice of Medicine*, yang pertama kali dipublikasi pada tahun 1892, merekomendasikan pengobatan akupunktur untuk mengatasi nyeri pada *sciatica* dan *lumbago*, dan pada tahun 1901, edisi buku *Gray's Anatomy* menunjukkan penggunaan akupunktur untuk *sciatica*.

Stimulasi pada titik-titik akupunktur dapat dilakukan dengan menggunakan jarum, tekanan dengan jari tangan, stimulasi listrik, atau menggunakan pemanasan (dengan *moxa* yang dibuat dari tumbuhan *mugwort = Artemisia vulgaris*). Akupunktur efektif untuk mengatasi mual dan muntah yang disebabkan oleh berbagai macam etiologi, pada 27 dari 33 penelitian klinik terkontrol, hal ini dibuktikan bermakna dibandingkan dengan plasebo.

Pada pecandu narkotik, pengobatan akupunktur dapat mengurangi gejala putus obat (*Withdrawl symptoms*), namun untuk mencegah kekambuhan jangka panjang belum ada bukti yang menunjang. Analisis pada 16 penelitian untuk mengurangi kecanduan merokok tidak menunjukkan bukti yang nyata, namun beberapa penelitian terbatas menunjukkan kegunaan akupunktur untuk rehabilitasi penderita *stroke*. Meskipun telah diketahui bahwa akupunktur menstimulasi lepasnya endorfin, dan penggunaannya untuk mengatasi nyeri telah diterima, namun penelitian untuk hal ini masih memberikan hasil yang beragam.

Risiko: penggunaan jarum yang tidak steril sering menyebabkan infeksi HIV dan hepatitis B. Lebih dari 100 kasus pneumotoraks telah dilaporkan, trauma spinal, dan juga *cardiac tamponade* karena kesalahan prosedur penusukan jarum.

HOMEOPATHY

Ditemukan oleh seorang dokter berkebangsaan Jerman, Sameul Hahnemann pada permulaan abad 19, *homeopathy* didasari "*doctrine of similars*"; bahan dari binatang, tumbuhan, atau bahan mineral yang dapat menimbulkan gejala pada orang normal, digunakan untuk mengobati gejala yang sama pada penderita sakit. Misalnya: racun *ivy (Rhus toxicodendron)* digunakan untuk mengobati cacar air (*varicella = chickenpox*). Para praktisi *homeopathy* disebut *allopathy*, dalam konteks terapi konvensional.

Biasanya obat *homeopathy* digunakan dalam bentuk cairan yang diencerkan sangat tinggi, dan dipercaya bahwa semakin tinggi pengenceran obat, akan semakin besar potensinya. Bila dilakukan analisis kimiawi, kebanyakan bahan *homeopathy* tidak terdeteksi mengandung bahan aktif yang dicantumkan, sehingga sulit untuk mengatakan adanya efek farmakologis dari bahan tersebut.

Risiko : Satu kasus pankreatitis yang berhubungan dengan penggunaan obat *homeopathy* pernah dilaporkan. Kemungkinan adanya kadar toksis dari arsenik dan kadmium pernah ditemukan pada preparat *homeopathy* yang berpotensi rendah / *less dilute*.

MANIPULASI SPINAL

Terapi dengan manipulasi tubuh telah dikenal sejak dahulu kala; Aesculapius, Hippocrates, dan Galen pernah menggunakannya. Andrew Taylor Still, seorang dokter, menemukan pengobatan Osteopathy pada tahun 1892, Daniel David Palmer menemukan pengobatan chiropractic pada tahun 1895. Meta-analisis pada sembilan penelitian pengobatan manipulasi spinal untuk lumbago (*low back pain*), memperlihatkan perbaikan nyata setelah pengobatan 3 minggu. Untuk penderita nyeri kronis atau adanya nyeri sciatica, *chiropractic* tidak menolong. Meta-analisis dari penelitian manipulasi leher untuk nyeri leher yang dikombinasi dengan pengobatan lain dapat menghasilkan perbaikan untuk waktu singkat.

Risiko ; Komplikasi manipulasi spinal termasuk *vertebro-basilar accident, disc herniation vertebral fracture, spinal cord compression,*

dan *cauda equina syndrome*. Lebih dari 80 % komplikasi dari *chiropractic* timbul setelah manipulasi *cervical*.

MASSAGE

Beberapa penelitian menunjang penggunaan *massage* untuk mengurangi lymphedema, teknik *massage* ini sebanding efektivitasnya dengan alat *uniform-pressure pneumatic devices*. Beberapa penelitian menunjukkan juga penggunaan *massage* untuk mengurangi waktu tinggal di rumah sakit bagi bayi prematur.

Risiko : Dapat meningkatkan trauma pada jaringan lunak bila dilakukan pada daerah di atas tulang.

MIND/BODY THERAPIES

BIOFEEDBACK

Biofeedback menggunakan alat untuk menerjemahkan informasi fungsi fisiologis ke dalam sinyal audio atau visual, agar penderita dapat mempelajari fungsi-fungsi yang sebelumnya dipahami berada di bawah *voluntary control*. Sering digunakan termasuk *Electro Myo Grafic feedback* pada kontraksi otot skelet, *Thermal feedback* pada suhu kulit (suatu pengukuran tidak langsung untuk peredaran darah), *Electro Encephalo Grafic feedback, Electrodermal feedback, feedback* dari kelenjar keringat pada ujung jari, dan *perineometry, feedback* dari kontraksi otot dasar panggul dan *sphincter anal*.

Penelitian klinis menunjang penggunaan *biofeedback* untuk penggunaan inkontinensia urin karena stres, *urge* atau campuran keduanya,

inkontinensia fekal, *migraine*, *tension headaches*, dan rehabilitasi *stroke*.

HYPNOSIS

Hipnosis tradisional menggunakan metode induksi keadaan *trancea* yang dalam untuk menambah sugesti kesembuhan. Beberapa penelitian klinis membuktikan bahwa *hypnosis* efektif untuk mengurangi rasa mual yang diinduksi oleh kemoterapi, dan mungkin berguna dalam pengobatan *irritable bowel syndrome* dan *pain syndrome*. Beberapa penelitian tidak terkontrol menunjukkan kegunaannya untuk mengurangi kecanduan rokok, namun penelitian terkontrol tidak menunjukkan bukti tersebut. Meta-analisis pada sembilan *randomized controlled trial* menunjukkan hasil yang heterogen secara signifikan dari hasil-hasil penelitian tersebut, dan dibuktikan bahwa *hypnosis* tidak lebih efektif dari pengobatan psikologis.

KESIMPULAN

Inkorporasi ilmu pengetahuan ke dalam dunia kedokteran dimulai baru pada pertengahan abad ke sembilan belas, *evidence-base medicine*

masih merupakan terminologi yang masih sangat baru dan masih belum menjadi suatu keharusan dalam standar praktik kedokteran. Terdapat banyak cara dimana para dokter dapat mengkomunikasikan tujuan pengobatannya, dan hal-hal yang dipercayai dapat membantu usaha pengobatan.

Banyak penderita menggunakan pengobatan alternatif, dan para dokter perlu mengadopsi *open-minded* dan *nonjudgmental attitude* terhadap cara-cara tersebut. Semakin banyak data diperlukan untuk membantu memandu membuat keputusan yang tepat terhadap pengobatan alternatif. Pengetahuan yang mendalam mengenai semua pengobatan yang digunakan oleh penderita dapat membantu menerangkan kejadian-kejadian yang tidak diharapkan, sehingga diperoleh penanggulangan pasien yang bersifat holistik.

Pengobatan kedokteran konvensional sering melihat dengan sebelah mata pada cara pengobatan lain di luar norma-normanya. Dan diperlukan usaha dari para dokter untuk menilai hasil pengobatan alternatif secara ketat, seperti selama ini kita menilai hasil pengobatan konvensional. Dan jangan dilupakan pengobatan yang sekarang dipandang sebagai pengobatan alternative, mungkin dapat diinkorporasi dalam dunia kedokteran konvensional di kemudian hari.

BERBAGAI TIPE PENGOBATAN ALTERNATIF

Tipe	Deskripsi
Ayurvedic	Sistem pengobatan tradisional India, diagnosis dgn nadi dan lidah dan pengobatan dgn diet, olahraga, <i>herbs</i> , <i>oil massage</i> , <i>elimination regimen</i> (menggunakan emetik, urus-urus, dll)
<i>Aromatherapy</i>	Penggunaan <i>essential plant oils (distilled concentrated)</i> untuk pijat, mandi, atau inhalasi
<i>Alexander technique</i>	<i>Movement therapy</i> yg menekankan penggunaan yg efisien dari otot untuk menghilangkan nyeri, menurunkan kejang otot skelet dan memperbaiki postur tubuh
<i>Acupuncture</i>	Praktik kedokteran cina dengan cara menusukkan jarum halus pada kanal-kanal energi nonanatomis yg disebut meridian
<i>Anthroposophic medicine</i>	Sistem pengobatan spiritual menggunakan <i>herbs</i> , <i>homeopathy</i> , <i>diet</i> , dan terapi gerakan yg disebut <i>eurythmy</i>
<i>Bath flower remedies</i>	Larutan rendaman bunga, digunakan untuk mengobati kelainan emosional
<i>Biofeedback</i>	Penggunaan mesin yang menerjemahkan proses fisiologis menjadi sinyal auditorik dan penglihatan
<i>Chiropractic</i>	Penyelarasan tulang belakang dalam rangka memperbaiki fungsi <i>neuro-muskuler</i>
<i>Cranial sacral therapy</i>	Manipulasi halus pada kepala (<i>cranium</i>) dan tulang belakang
<i>Curanderismo</i>	Pengobatan spiritual tradisional, lazim dilakukan di masyarakat Meksiko-Amerika, menggunakan penyucian secara ritual dengan tumbuhan dan Inkantasi
Espiristimo/Mesa Blanca/ Spiritisme	Sistem agama, lazim di Puerto Rico dan Cuba, menggunakan jasa medium pengobatan dengan tumbuhan dan minyak
<i>Dance Therapy</i>	Metode pengobatan menggunakan gerakan-gerakan untuk memfasilitasi ekspresi emosional dan kebebasan
<i>Feldenkrais bodywork</i>	Gerakan terstruktur dengan sekuens yang kompleks yang menekankan pada posisi kepala yang tepat
<i>Guided imagery</i>	Penggunaan imajinasi untuk mendapatkan gambaran spesifik yang mempengaruhi fungsi fisiologis spesifik
<i>Hydrotherapy</i>	Pengobatan menggunakan air dengan berbagai suhu kadang-kadang dengan tekanan, penambahan garam, atau bahan lainnya
<i>Hypnosis</i>	Induksi dari keadaan kesadaran /pikiran , sehingga subjek menjadi reseptif pada sugesti spesifik

<i>Massage</i>	Penggunaan gerakan <i>gliding</i> , <i>kneading</i> , dan <i>friction</i> untuk mendapatkan relaksasi otot
<i>Meditation</i>	Suatu proses untuk memperoleh kesadaran tinggi
<i>Music therapy</i>	Terapi dengan cara bernyanyi, memainkan instrumen musik atau mendengarkan musik
<i>Naturopathy</i>	Campuran modalitas dari tumbuhan, homeopathy, akupunktur, hidroterapi, diet, dan olahraga
<i>Native American medicine</i>	Berbagai sistem, kebanyakan menggunakan <i>prayer</i> , <i>chant</i> , musik, seremoni pengobatan, konseling, tumbuhan, penyucian ritual menggunakan asap dari tumbuhan yang dianggap suci
<i>Reflexology/zone therapy</i>	Stimulasi manual dari titik-titik yang terletak di telapak tangan dan kaki yang diyakini mempunyai efek pada organ-organ tubuh
<i>Rolfing/structural integration</i>	Terapi manual yang bertujuan untuk menyelaraskan tubuh dengan cara manipulasi <i>fasciae/deep tissue</i>
<i>Santeria</i>	Sistem pengobatan spirit secara Amerika Latin yang berasal dari suku Yoruba (Negeria Selatan), "santeros" yang dipercaya dapat berkomunikasi dengan para santo/orang suci
<i>Shiatsu/acupresure</i>	Penekanan jari-jari pada titik-titik yang terletak secara meridian anatomis
<i>Siddha medicine</i>	Sistem pengobatan India Timur (terutama di antara yang berbahasa Tamil) menggunakan teknik bernafas, inkantasi, tumbuhan, dan muppu (bahan dari tiga jenis garam)
<i>T'ai chi ch'uan</i>	Olahraga Cina dengan gerakan badan seperti menari, digambarkan sebagai "moving meditation"
<i>Tibetan medicine</i>	Sistem pengobatan dengan cara diagnosis menggunakan perabaan nadi dan pemeriksaan urin, serta terapi dengan tumbuhan, diet, dan pijat
<i>Therapeutic touch/ Ri eki</i>	Versi sekular dari cara meletakkan tangan pada pasien, digambarkan sebagai "healing meditation"
<i>Traditional Chinese Medicine</i>	Sistem pengobatan menggunakan cara pemeriksaan lidah dan nadi untuk menegakkan diagnosis, terapi menggunakan akupunktur, campuran bahan tumbuhan, pijat, olahraga, dan diet
<i>Trager bodywork</i>	Pijatan ringan dikombinasi dengan gerakan pasif halus untuk membantu pasien mencapai kebebasan Bergeraknya
<i>Unani medicine</i>	Sistem pengobatan India Timur, berasal dari Persia, pertama dipraktikkan pada kelompok masyarakat muslim
<i>Yoga</i>	Cara India termasuk beberapa jenis posisi badan (asana), latihan pernapasan (pranayama), dan praktik pembersihan badan (kriya)

DAFTAR PUSTAKA

1. DeSmet AGM et al; *Adverse Effect of Herbal Drugs*, vol. 3. Berlin, Springer-Verlag, 1997
2. Ernst E (ed); *Complementary medicine; An Objective Appraisal*. Oxford, Butterworth-Heinemann, 1996
3. Fugh-Berman A; *5 Minute Clinical Consults to Herbs and Dietary Supplements*, Philadelphia, Lippincott, Williams-Wilkins, in press
4. -----; *Alternative Medicine; What Works*. Baltimore, Williams & Wilkins, 1997
5. Jonas WB, Levin JS. *Essentials of Complementary and Alternative Medicine*. Philadelphia, Lippincott William & Wilkins, 1999.
6. Kaptchuck TJ, Eisenberg DM. Chiropractic; *Origin, Controversies and Contributions*. Arch Intern Med 158:2215, 1998.
7. Linde K et al. *Are the clinical effects of homeopathy placebo effects? A Meta Analysis of placebo-controlled trials*. Lancet 350; 834, 1997.
8. Schultz V et al. *Rational Phytotherapy*, 3rd ed, Berlin, Springer 1998.
9. Shils ME et al *Modern Nutrition in Health and Disease*, 9th ed Baltimore, William & Wilkins, 1999.
10. Vandenbroucke JP. *Medical Journal and the shaping of medical knowledge*. Lancet 352; 2001, 1998.