



# Complementary Therapies

## Pananaw sa Iba't-ibang uri ng Complementary Therapies

Ang complementary therapies ay tumutukoy sa malawak na grupo ng mga pamamaraan ng natural healing na naiiba sa conventional western medicine o pharmaceutical medicine. Marami sa mga pamamaraang ito ay ginagamit na nang mahabang panahon sa iba't-ibang kultura.

Mula nang mag-umpisa ang AIDS epidemic, may iba't-ibang uri na ng complementary therapies na ginagamit ng mga taong may HIV para sa iba't-ibang layunin, tulad ng pagpapabuti ng kalusugan, pagpapagalang sa mga sintomas at paglunas sa ilan sa mga karamdaman. Ang ilan sa mga ito ay ipinaliliwanag sa mga sumusunod:

### Acupuncture

- Sa acupuncture, itinutusok ang pinung-pinong karayom sa iba't-ibang bahagi ng katawan upang makatulong na balansehin ang daloy ng enerhiya (tinatawag na “Qi”). Ito ay karaniwang ginagamit upang mabawasan ang karamdaman, pananakit ng ulo, neuropathy (pananakit ng mga daliri ng kamay at paa) at iba pang palatandaang nauugnay sa HIV o side effects ng mga gamot sa HIV.

### Aromatherapy

- Ang aromatherapy ay gumagamit ng mga essential oils na galing sa halaman upang gumamot ng mga karamdaman at mapabuti ang kalusugan. Ang mga ito ay naihalo sa mainit na tubig o idinadagdag sa massage oils at lotion. Ito ay karaniwang ginagamit upang mabawasan ang stress, pagkapagod, thrush, at side effects ng mga gamot.

### Ayurveda

- Ang Ayurveda Medicine ay mula sa India at isa sa pinakamatandang sistema sa medisina. Gumagamot ito ng mga karamdaman at pinabubuti nito ang kalusugan sa pamamagitan ng mga pamamaraan tungo sa pagkabalik ng balanse at pagkakabagay-bagay ng utak, katawan at ispirito. Ang paggagamot ay maaaring kombinasyon ng herbal medicine, mga pagbabago sa diyeta, meditation, paglilinis ng loob ng katawan (sa pamamagitan ng diyeta o gamot upang alisin ang mga lason sa katawan), yoga at dasal.

### Chiropractic Therapy

- Ginagamot nito ang mga sakit at mga palatandaan sa pamamagitan ng pagsasaayos sa spine (gulugod) at mga kalamnan. Ito ay kadalasang ginagamit upang mabawasan ang pananakit ng ulo, likod at kalamnan, gayundin ang pagpapababa ng stress.

### Herbal therapy

- Ang herbal therapies ay bahagi ng lahat ng medical system kasama na ang Ayurveda at Traditional Chinese medicine. Gumagamit ito ng mga sangkap na galing sa iba't-ibang bahagi ng halaman bilang gamot upang lunasan ang iba't-ibang karamdaman. Ang mga



herbal preparation na ito maaaring kainin, inumin na parang tsaa, hititin, langhapin, o ipahid sa balat. Ito ay maaaring maglaman ng isa o iba't-ibang uri ng herbs na pinaghalu-halo.

### **Homeopathy**

- Ang homeopathy ay batay sa patakarang “like cures like”, kung saan, ang mga substansya na kapag ginamit nang labis ay maaring maging sanhi ng mga palatandaan ng sakit; ang mga substansyang ito kapag ginamit nang mas kaunti ay magpapagaling sa mga sintomas. Ang homeopathy medicines ay mga natural substances na nasa maliliit at malabnaw na doses na maaaring gamitin upang gumamot ng iba't-ibang sintomas.

### **Masahe**

- Ang pagpapamasahe ay nakapagsasaayos ng mga kalamnan at mga tissues sa katawan sa pamamagitan ng paggamit ng iba't-ibang pamamaraan tulad ng paghaplos, pagdiin, pagbanat, at pagtapik. Ito ay mabisa sa pag-alis ng stress, tensyon o pananakit ng mga kalamnan at pinagagana ang sirkulasyon.

### **Meditation**

- Ang meditation ay gumagamit ng malalim na paghinga at iba pang mga pamamaraan upang makatulong na maituon ang pansin sa pag-iisip. Kadalasan, ito ay pinapraktis kasama ng spiritual beliefs at bahagi ng marami sa mga sistema ng pagpapagaling katulad ng Ayurveda. Ito ay kadalasang ginagamit upang mabawasan ang stress, anxiety at pananakit ng ulo.

### **Naturopathy**

- Ang naturopathy ay batay sa paniniwalang ang katawan ay may kakayahang gamutin nito ang sarili. Gumagamit ito ng iba't-ibang pamamaraan tulad ng herbs, homeopathic remedies, masahe at hydrotherapy upang mapagana ang kakayahan ng katawang magpapagaling. Ito ay karaniwang ginagamit na panlunas sa HIV upang mapainam ang immune function.

### **Reflexology**

- Ang reflexology ay batay sa patakarang ang mga iba-ibang bahagi ng paa at kamay ay karugtong ng iba't ibang bahagi ng katawan. Kapag diniinan ang mga bahaging ito, ang mga sintomas ay malulunasan at makakatulong na pasiglahin ang mga naturang bahagi ng katawan.

### **Traditional Chinese Medicine (TCM)**

- Ang TCM ay nagmula sa China at ginagamit ng may libo nang taon. Pinaniniwalaan na ang mabuting kalusugan ay sanhi ng pagkakaroon ng harmony at balanse sa katawan, isip at kapaligiran. Gumagamit ito ng iba't-ibang pamamaraan tulad ng acupuncture, herbal medicine, diyeta at ehersisyo upang makontrol ang daloy ng mga enerhiya ng buhay (tinatawag na “Qi”) at upang gamutin ang mga sakit at mapabuti ang kalusugan.



Ang complementary therapies at western medicine ay hindi pampalit sa bawa't isa. Sa katunayan, kadalasan ay pinupunan nila ang isa't isa. Mahalagang sabihin sa iyong western medical care provider at complementary therapists ang tungkol sa lahat ng iba't-ibang uri ng paggagamot na ginagamit mo. Makatutulong ito sa kanila na makita ang kabuuan ng plano sa paggagamot upang mapalawak ang pakinabang ng paggagamot at maiwasan ang anumang mapanganib na side effects o interaction ng mga panlunas.

**Copyright @ACAS 2001 & 2003.** This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : [www.acas.org/treatment](http://www.acas.org/treatment). ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: [support@acas.org](mailto:support@acas.org)

**Legal Disclaimer:** While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.