

**Η αντιμετώπιση των παθήσεων
του ήπατος από την αρχαιότητα
έως και σήμερα (Αρχαία Ελλάδα,
Αρχαία Ινδία)**

Ανδρέας Θ. Τσουρουκτσόγλου
Ιατρός

Επιστημονική διημερίδα Ελληνικής Εταιρείας Εθνοφαρμακολογίας
με θέμα:

Παθήσεις του ήπατος και φυτοθεραπευτική αντιμετώπισή τους

Βόλος, 24-25 Μαΐου 2008

Εισαγωγή

Τα συστατικά της Δημιουργίας

Αιθέρας – Αέρας – Πυρ – Ύδωρ – Γη

Τα αρχαία χρόνια...

Αρχαία Ελλάδα

Προϊποκρατική περίοδος
Ιπποκρατική περίοδος
Αλεξανδρινή περίοδος
Ελληνο-ρωμαϊκή περίοδος

Τύποι ανθρώπων (Ελλάδα)

Αιματώδης
Φλεγματικός
Χολερικός
Μελαγχολικός

Αρχαία Ινδία

Αρχαία Περίοδος
Παθολογία και χειρουργική

Τύποι ανθρώπων (Ινδία)

Vata – Αέρινος
Pitta – Πύρινος
Kapha – Υδάτινος

Προσέγγιση Ηπατικών παθήσεων

Πρόληψη

Πρόληψη – γενικές οδηγίες
Πρόληψη – Διατροφή

Διάγνωση

Τύποι ηπατικών παθήσεων
Μέθοδοι διάγνωσης

Θεραπεία – σωματική προσέγγιση

Φυτοθεραπεία, βότανα
Ελληνική – Ευρωπαϊκή γνώση
Ινδική γνώση
Σκευάσματα του εμπορίου

Συμβατικά μέσα

Θεραπεία – ενεργειακή προσέγγιση

Ομοιοπαθητική
Πρακτικές χαλάρωσης

Συμπεράσματα – τελικές συμβουλές

A. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το ήπαρ (συκώτι) είναι ο μεγαλύτερος αδένας του ανθρώπινου οργανισμού. Βρίσκεται στο δεξιό πάνω μέρος της κοιλιάς και καλύπτεται από τις κατώτερες πλευρές, που το προφυλάσσουν από τραυματισμούς. Το βάρος του είναι περίπου 1.500γρ.

Οι λειτουργίες του ήπατος είναι πολλαπλές και σύνθετες. Έχει καθοριστικό ρόλο σε θέματα μεταβολισμού. Μετατρέπει τις τοξικές για τον οργανισμό ουσίες σε μη τοξικές, φιλτράρει και αποθηκεύει σημαντική ποσότητα αίματος και μετατρέπει τις λαμβανόμενες τροφές σε ενέργεια για την κάλυψη των αναγκών του σώματος. Το ήπαρ θεωρείται ότι είναι το κεντρικό εργαστήριο του σώματος.

Παρασκευάζει τη χολή για να γίνει η πέψη των λιπών. Συνθέτει γλυκόζη (το καύσιμο του οργανισμού) και την αποθηκεύει με την μορφή γλυκογόνου. Εξουδετερώνει ορμόνες αλλά και τοξίνες, συνθέτει πρωτεΐνες, χοληστερίνη και τριγλυκερίδια. Παράγει ουσίες που βοηθούν στην πήξη του αίματος και διασπά την αιμοσφαιρίνη που περιέχεται στα ερυθρά αιμοσφαίρια και την αποβάλλει στην χολή.

Χωρίς το ήπαρ δεν μπορούν να αδρανοποιηθούν τα 'δηλητήρια' και τα 'φάρμακα'. Σ' αυτό αποθηκεύονται βιταμίνες και ιχνοστοιχεία άκρως απαραίτητα. Το ήπαρ είναι υπεύθυνο και για την άμυνα του οργανισμού. Έχει μεγάλη αναγεννητική ικανότητα... γνώση που κατείχαν και οι αρχαίοι (μύθος του Προμηθέα).

Στην πραγματικότητα, το ήπαρ είναι τόσο πολύπλοκο, ώστε σε αντίθεση με την καρδιά, τους πνεύμονες ή τους νεφρούς, η λειτουργία του δεν μπορεί να αντικατασταθεί ακόμη και σήμερα στον 21^ο αιώνα από ένα μηχάνημα 'τεχνητού ήπατος'!

Για να ασχοληθεί όμως κάποιος με την μελέτη των παθήσεων του ήπατος, την αιτιολογία τους, τη σωστή διάγνωση τους και τελικά την θεραπεία τους (το 'μέρος'), θα πρέπει στην αρχή να εξετάσει τον άνθρωπο γενικότερα (το 'όλον') και μάλιστα, ακόμη πριν και από τον άνθρωπο όλη τη Δημιουργία! Με απλά λοιπόν λόγια η διαδικασία είναι η εξής:

B. ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ

Η άποψη ότι όλη η Δημιουργία, το σύμπαν ολόκληρο είναι φτιαγμένο από μερικά 'βασικά υλικά', τα οποία σε διάφορους συνδυασμούς μεταξύ τους σχηματίζουν όλα όσα μπορούν να αντιληφθούν οι αισθήσεις μας, είναι σαφώς πανάρχαια και εμφανίζεται στις παραδόσεις όλων των λαών του κόσμου από την Ανατολή μέχρι τη Δύση. Όλα τα φιλοσοφικά συστήματα, οι θρησκείες και οι ιερές παραδόσεις, δέχονται την ύπαρξη ορισμένων πρωταρχικών υλικών με τα οποία ο 'Θεός', το 'Απόλυτο', η 'Φύση' κλπ., έχει δημιουργήσει όλη την Πλάση.

Έτσι αυτή η θεωρία των 'Λεπτών Στοιχείων', ή 'Λεπτών Ριζωμάτων', φαίνεται στην Ελληνική παράδοση μέσα από την Πλατωνική και εν συνεχεία από την Αριστοτελική θεώρηση του Σύμπαντος, η οποία αποτελούσε για αιώνες τη βάση της επιστημονικής σκέψης του Ευρωπαϊκού και γενικότερα του Δυτικού χώρου. Βέβαια μετά τον Αριστοτέλη η ύπαρξη του ενός στοιχείου (του Αιθέρα) σχεδόν 'ξεχάστηκε' και έτσι στην Ευρωπαϊκή ιστορία παρέμειναν τα υπόλοιπα τέσσερα, δηλαδή η Γη, το Ύδωρ, το Πυρ και ο Αέρας.

Στην Ανατολή, αυτή η ίδια θεωρία αναπτύχθηκε με δύο διαφορετικές διατυπώσεις:

α) Στην Ινδία με τις πανάρχαιες παραδόσεις των Βεδών όπου τα στοιχεία είναι ο Αιθέρας, ο Αέρας, το Πυρ, το Ύδωρ και η Γη.

β) στην Κίνα λίγο αργότερα όπου τα πέντε αυτά στοιχεία ονομάστηκαν αντίστοιχα Μέταλλο, Ξύλο, Φωτιά, Νερό και Γη.

Η ίδια άποψη, με μικροδιαφορές όμως στην ορολογία εμφανίζεται στην Αίγυπτο και γενικά στις παραδόσεις των λαών στην Μεσοποταμία όπως οι Σουμέριοι, οι Βαβυλώνιοι, κλπ., καθώς και στις αντίστοιχες παραδόσεις των αρχαίων λαών στην Αμερικανική Ήπειρο (Μάγια, Τολτέκοι, Ολμέκοι, Αζτέκοι, Ίνκας, κλπ.).

Γ. ΑΙΘΕΡΑΣ – ΑΕΡΑΣ – ΠΥΡ – ΥΔΩΡ – ΓΗ

Σύμφωνα με όλες αυτές τις φιλοσοφικές διδασκαλίες, η Δημιουργία αρχίζει από το Απόλυτο, τον ίδιο τον Θεό με τον Πρωταρχικό Ήχο, όπως αναφέρει και ο Ευαγγελιστής: «Εν αρχή ην ο Λόγος, και ο Λόγος ην προς τον Θεόν, και Θεός ην ο Λόγος, Ούτος ην εν αρχή προς τον Θεόν. Πάντα δι' αυτού εγένετο, και χωρίς αυτού εγένετο ουδέ εν ο γέγονε».

Από τον ήχο και τις δονήσεις αυτού του Πρωταρχικού Λόγου, εγείρεται το στοιχείο του Αιθέρα, το οποίο προσφέρει τον ζωτικό χώρο μέσα στον οποίο θα αναπτυχθεί η όλη Δημιουργία. Είναι δηλαδή η σκηνή του θεάτρου όπου και εκτυλίσσεται το 'δράμα της Δημιουργίας' από τα τέσσερα επόμενα στοιχεία.

Η κίνηση του Αιθέρα δημιουργεί σταδιακά το στοιχείο του Αέρα, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την όποια κίνηση και μεταβολή γίνεται μέσα στο Σύμπαν. Οτιδήποτε κινείται, μετακινείται, αλλάζει ή μεταβάλλεται μέσα στο Σύμπαν σχετίζεται άμεσα με το στοιχείο του Αέρα.

Η κίνηση του Αιθέρα μέσω του Αέρα δημιουργεί τριβή και θερμότητα. Τα στοιχεία αυτής της θερμικής ενέργειας σύντομα ενώνονται μεταξύ τους σχηματίζοντας φως και έτσι εμφανίζεται το επόμενο στοιχείο, το Πυρ. Αυτό φωτίζει όλη την Πλάση, δίνει ομορφιά και ελέγχει την παραγωγή ενέργειας μέσα στο Σύμπαν, είναι υπεύθυνο δηλαδή για τον 'μεταβολισμό' και τη θρέψη της Δημιουργίας. Είναι ο μεγάλος 'μετασχηματιστής' διότι με τη δύναμη του Πυρός τα στερεά μπορούν να ρευστοποιηθούν και να γίνουν υγρά και τα υγρά να εξατμιστούν και να γίνουν αέρια.

Στη συνέχεια, η θερμότητα του Πυρός υγροποιεί και διαλύει ορισμένα στοιχεία του Αιθέρα και η ρευστοποίηση αυτή, δημιουργεί το τέταρτο στη σειρά λεπτό στοιχείο, το Υδωρ. Αυτό είναι υπεύθυνο γενικά για τη συνοχή μέσα στο Σύμπαν και είναι η δύναμη που συγκολλά όλα τα άλλα στοιχεία μεταξύ τους και δημιουργεί την ενότητα.

Τα υγροποιημένα αιθέρια στοιχεία στη συνέχεια, στερεοποιούνται και πάλι, σχηματίζοντας το τελευταίο και πιο συμπαγές από τα πέντε στοιχεία, τη Γη, η οποία τελικά είναι αυτή που θα δώσει την οριστική μορφή και ύπαρξη στον Υλικό Κόσμο, σε όλα τα πλάσματα της Δημιουργίας. Από τη Γη σχηματίζονται όλα τα υλικά πλάσματα, δηλαδή άτομα και μόρια, χημικές ενώσεις, κύτταρα, φυτά και ζώα, το σώμα του ανθρώπου, κλπ.

Δ. ΤΑ ΑΡΧΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ...

Η αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας και ασθένειας, απασχόλησε τον Άνθρωπο από την αρχή της ύπαρξής του. Θεωρώντας τη θεραπευτική σαν μια ενότητα, που διήρκεσε εκατοντάδες αιώνες πιστεύεται βάσιμα πλέον ότι αρχικά ήταν ενστικτώδης και εμπειρική, έπειτα έγινε δαιμονιακή και ανιμιστική και στην τελευταία φάση της υπήρξε μαγική και θεοκρατική. Θρησκεία και θεραπευτική συνδέθηκαν άρρηκτα σ' αυτή την τρίτη φάση και ήταν αποκλειστικά κτήμα των ιερέων.

Η άγνοια και η φαντασία καλλιεργούμενη από τις εκάστοτε θρησκευτικές αντιλήψεις γέννησε τον φόβο και δημιούργησε τη μαγική και συμπτωματική θεραπευτική. Για χιλιάδες χρόνια, η φαρμακευτική χρήση των φυτών περιορίστηκε σχεδόν αποκλειστικά στη θεραπεία πληγών και τραυμάτων, αφού όλες οι μη τραυματικές παθήσεις αποδίδονταν στις πράξεις των θεών. Ταυτόχρονα πιστευόταν ότι, αφού τα φυτά ήταν δώρα των θεών, το σχήμα των φύλλων, των καρπών ή των ριζών τους ήταν ενδεικτικά του οργάνου του ανθρώπινου σώματος, που μπορούσαν να θεραπεύσουν, πχ θεωρείτο αποτελεσματικό για τις πληγές από τρυπήματα το υπερικό, διότι τα φύλλα του είναι διάτρητα.

Δ1. ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Η θεοκρατική αντίληψη για την θεραπευτική υπήρχε σε όλους τους αρχαίους λαούς, ακόμη και στους αρχαίους Έλληνες την προϊπποκρατική περίοδο. Η θεραπευτική των αρχαίων Ελλήνων εξελίχθηκε τελικά σε τρεις περιόδους:

I. Προϊπποκρατική περίοδος (3000 π.Χ. μέχρι τον 5^ο αιώνα π. Χ.): κατά τους τελευταίους αιώνες παρατηρείται μια αλλαγή θεώρησης της θεραπευτικής και οι θεοκρατικές απόψεις αντικαθίστανται από φιλοσοφικές αντιλήψεις.

II. Ιπποκρατική περίοδος (5^{ος} έως και 3^{ος} π.Χ. αιώνας): συμπίπτει με το απόγειο του ελληνικού πολιτισμού

III. Αλεξανδρινή ή ελληνιστική περίοδος (3^{ος} π.Χ. αιώνας έως το 641 μ.Χ.). Σ' αυτήν όμως εντάσσεται σαν τέταρτη περίοδος και η ελληνο-ρωμαϊκή περίοδος (από το 146 π.Χ., που υποτάχθηκε η Ελλάδα στους Ρωμαίους έως το 395 μ.Χ., που χωρίστηκε το ρωμαϊκό κράτος σε δυτικό και ανατολικό).

α/ Προϊπποκρατική περίοδος

Για τη προϊπποκρατική περίοδο δεν υπάρχουν πολλές συστηματικές μαρτυρίες, αλλά περιοριζόμαστε σε έμμεσες πληροφορίες από επιγραφές, αναθηματικές πλάκες και από μη ιατρικά έργα, όπως τα Ομηρικά και τα Ορφικά έπη.

Στα Ορφικά έπη (6^{ος} π. Χ. αιώνας) αναφέρονται για παράδειγμα ο κέδρος, το ψύλλιον, ο κνίκος, η αγχούσα, ο μανδραγόρας, η ανεμώνη και άλλα θεραπευτικά φυτά.

Στη Θεογονία του Ησίοδου (8^{ος} π.Χ. αιώνας) υπάρχει η πρώτη γραπτή αναφορά για την μήκωνα. Ήδη από τους υστερομινωικούς χρόνους ήταν γνωστή η χρήση του οπίου, όπως μαρτυρεί αγαματίδιο, που ονομάστηκε 'η Θεά των μηκώνων', δεδομένου ότι φέρει στην κεφαλή τρεις καρφίδες ομοιώματα του φυτού.

Στα Ομηρικά έπη αναφέρονται αρκετά φυτά, όμως με ατελείς περιγραφές επειδή πιθανότατα ο Όμηρος ήταν τυφλός. Τα 'ανδροφόνα' ή 'θυμοφθόρα' φάρμακα ήταν δηλητηριώδη βότανα με τα οποία επάλειφαν τα βέλη ή δηλητηρίαζαν την τροφή. Τα 'ήπια' ή 'οδυνήφατα' φάρμακα ήταν τα παυσίπονα. Τα 'λυγρά' φάρμακα ήταν αυτά, που προκαλούσαν αμνησία. Πρόκειται για δρόγες με αντιχολινεργική δράση και εντονότατη ψυχική επίδραση.

Όπως φαίνεται, οι αρχαίοι Έλληνες ήδη από την προκλασική εποχή γνώριζαν την επίδραση επί του ψυχισμού φυτών με αντιχολινεργικά αλκαλοειδή (πχ. τα Σολανώδη: *Datura stramonium*, *Atropa belladonna*, *Hyoscyamus niger*), τα οποία προκαλούν αμνησία και παραλήρημα.

Στην ραψωδία Κ' της Οδύσσειας αναφέρεται ότι η Κίρκη χρησιμοποιούσε λυγρά φάρμακα, τα οποία έριχνε κρυφά σε ένα χυλώδες ρόφημα τον 'κυκεώνα' (από Πράμνειο οίνο, κριθάλευρο και τριμμένο τυρί αιγός), στο οποίο προσέθετε και μέλι για να εξαλείψει την πικρή γεύση των φυτών και το προσέφερε στους συντρόφους του Οδυσσέα.

Στην αρχαία Ελλάδα ο θεός της ιατρικής και της υγείας ήταν ο Ασκληπιός. Κατά τη μυθολογία, ο Ασκληπιός ήταν υιός του θεού Απόλλωνα και της Κορωνίδας, κόρης του βασιλιά της Θεσσαλίας, Φλεγύα. Όταν η Κορωνίδα ήταν έγκυος, περιμένοντας το παιδί του Απόλλωνα, ερωτεύτηκε και παντρεύτηκε έναν θνητό, τον Ισχύ. Ο Απόλλων οργίστηκε με αυτό και διέταξε την αδελφή του, την θεά Άρτεμη, να σκοτώσει την Κορωνίδα, όπως και έγινε. Ενώ το νεκρό σώμα της Κορωνίδας καιγόταν ο Απόλλων έβγαλε το μωρό από την κοιλιά της και το έδωσε στον Κένταυρο Χείρωνα στο ιερό βουνό του Πηλίου για να το μεγαλώσει. Ο Χείρωνας έμαθε στον Ασκληπιό ιατρική και κυνήγι.

Ο Ασκληπιός συμμετείχε αργότερα στην Αργοναυτική εκστρατεία με τον Ιάσωνα, ενώ οι δύο γιοί του Μαχάων και Ποδαλείριος (επίσης ιατροί), πολέμησαν στον Τρωικό πόλεμο. Οι αρχαίοι Έλληνες φαντάζονταν τον Ασκληπιό ως έναν δυνατό άνδρα με γένια που καθόταν σε ένα θρόνο. Το ιερό του ζώο ήταν το φίδι και το σύμβολο του ήταν ένα ραβδί.

Οι Έλληνες είχαν μεν τον μεγάλο ναό του Ασκληπιού στην Επίδαυρο αλλά και πολλούς άλλους ναούς διάσπαρτους σε όλη τη χώρα που λέγονταν 'Ασκληπεία' (στην ουσία ήταν θεραπευτήρια), το σημαντικότερο από τα οποία ήταν στο νησί Κω. Στους χώρους αυτούς προσέρχονταν οι ασθενείς.

Εκεί οι ιερείς του Θεού τους έδιναν διάφορα φάρμακα από βότανα και συνιστούσαν την κατάλληλη διαίτα. Οι ασθενείς εξαγνίζονταν και προσέφεραν τα δώρα τους στους ναούς. Κατόπιν κατέλυαν σε δωμάτια στα οποία τη νύκτα ερχόταν, υποτίθεται, ο Θεός μεταμορφωμένος και τους θέραπευε. Στην πραγματικότητα βέβαια η θεραπεία γινόταν από τους ιερείς που χρησιμοποιούσαν φυσικά φάρμακα και συχνά έκαναν και χειρουργικές επεμβάσεις!

Στην Επίδαυρο ο Ασκληπιός λατρευόταν από τον 16ο αιώνα π.Χ., αρχικά στο ναό της Επιδαύρου. Το Ασκληπιείο της Επιδαύρου είχε περισσότερο θρησκευτικό χαρακτήρα, σε αντίθεση με το Ασκληπιείο της Κω που είχε περισσότερο επιστημονικό χαρακτήρα. Ο ναός του Ασκληπιού στην Επίδαυρο είχε στο εσωτερικό του το χρυσελεφάντινο άγαλμα του Θεού που ήταν καθισμένος στον θρόνο του κρατώντας ένα ραβδί.

Στο Ασκληπιείο έρχονταν άρρωστοι από όλη την Ελλάδα και μετά από όλο τον γνωστό κόσμο. Οι ασθενείς αρχικά έκαναν θυσία στον πατέρα του Ασκληπιού, Απόλλωνα, που ήταν και αυτός ιατρός. Μάλιστα, ο Απόλλωνας εθεωρείτο και αυτός θεός της ιατρικής και επιδέξιος χειρουργός. Στο ιερό του Ασκληπιού υπήρχαν ιατρικά εργαλεία, όπως νυστέρια, και γίνονταν και ιατρικές επεμβάσεις! Στο Ασκληπιείο της Επιδαύρου υπήρχε ένας χώρος, το 'άβατο', όπου κοιμόταν ο ασθενής.

Κατά τον ύπνο του δινόταν με ενόραση ο τρόπος με τον οποίον θα έπρεπε να ενεργήσει, ώστε να θεραπευτεί και να θεραπεύσει και τους άλλους. Τον 4ο αιώνα π.Χ. στο Ασκληπιείο δημιουργήθηκε και ιαματική πηγή και οι ασθενείς έκαναν τα ευεργετικά για την υγεία τους ιαματικά λουτρά όπως κάνουν και σήμερα στις λουτροπόλεις. Την ίδια εποχή στο μονώροφο κτίριο του Ασκληπιείου στην Επίδαυρο χτίστηκαν άλλοι δυο όροφοι, για να εξυπηρετηθούν οι δεκάδες ασθενών που συνέρρεαν από όλη τη χώρα.

β/ Ιπποκρατική περίοδος

Ο Ιπποκράτης (460 – 377 π.Χ.) θεωρείται ότι είναι ο 'πατέρας' της δυτικής ιατρικής. Έζησε στο νησί της Κω. Ο πατέρας του ήταν ιερέας στο Ασκληπιείο της Κω όπου συνέρρεαν ασθενείς από όλες τις περιοχές της χώρας. Η ιατρική του άρεσε πολύ και έτσι αποφάσισε να ασχοληθεί με αυτήν. Οι μελέτες του απομυθοποίησαν την αρρώστια που θεωρείτο μέχρι τότε ως μια τιμωρία από τον θεό και την έκανε από αποκλειστικό θέμα των ιερέων του Ασκληπιού, πεδίο άσκησης ιατρών – επιστημόνων.

Γενικά, ο Ιπποκράτης θεωρεί ότι τα πάντα προέρχονται από τα 4 στοιχεία, σε καθένα από τα οποία ανταποκρίνεται η ιδιότητα του ψυχρού, του ξηρού, του θερμού, του υγρού. Στα στερεά συστατικά του σώματος υπερισχύει το γαιώδες και στα υγρά το υδατώδες.

Συνεκτική ουσία των πάντων είναι το πνεύμα, έμφυτο και θερμό στον άνθρωπο, που εδρεύει στην καρδιά. Θεμελιώδη υγρά του σώματος είναι το αίμα, το φλέγμα, η κίτρινη και η μαύρη χολή. Από την ισορροπία και την ανισορροπία τους εξαρτάται η υγεία και η νόσος.

Στο σώμα ενυπάρχει μια ιδιαίτερη ζωική δύναμη, η Ψύσις. Από αυτή τη δύναμη εξαρτάτο η συντήρηση, η ανάπτυξη, αλλά και η θεραπεία του σώματος και η επαναφορά του από την παθολογική κατάσταση στη φυσιολογική.

Αυτή είναι και η μεγαλοφυέστερη σύλληψη της διάνοιας του Ιπποκράτη, ο οποίος δικαιώνεται σήμερα από τις σύγχρονες απόψεις περί υγείας και ισορροπίας του βιο-ενεργειακού δυναμικού του οργανισμού. Άλλωστε ο Ιπποκράτης δεν εντοπίζει τη νόσο στα όργανα. Θεωρεί πως ο οργανισμός νοσεί ή θεραπεύεται ως σύνολο και έτσι ο ασθενής αντιμετωπίζεται με ένα τελείως διαφορετικό μάτι και προοπτική.

Κατά τον Ιπποκράτη η αιτία της ασθένειας βρίσκεται στον ίδιο τον άρρωστο και ο ιατρός χρειάζεται να τον εξετάσει ενδελεχώς για να την βρει. Ο Ιπποκράτης θεμελίωσε την κλινική εξέταση του ασθενή (επισκόπηση, επίκρουση, ψηλάφηση, ακρόαση – με το αυτί τότε) και προχώρησε σε καινοτόμες μεθόδους θεραπείας με βότανα, αφεψήματα κτλ.

Αυτός ήταν ο πρώτος που ανακάλυψε την θεραπευτική ιδιότητα της ιτίας που περιέχει το ακετυλοσαλικυλικό οξύ το οποίο στα τέλη του 19ο αιώνα η γερμανική εταιρία BAYER παρασκεύασε σε συνθετική μορφή: την, γνωστή σε όλους μας, ασπιρίνη!

Ο Ιπποκράτης ασχολήθηκε και με την ανατομία. Επίσης, επινόησε ειδικά χειρουργικά εργαλεία και προχώρησε σε δύσκολες χειρουργικές επεμβάσεις. Τέτοιες ήταν η διάνοιξη του θώρακα (θωρακοτομία), ο τρυπανισμός του κρανίου (για εγκεφαλικό οίδημα ή όγκο) κ.α. Τα χειρουργικά εργαλεία που χρησιμοποιούσε ήταν νυστέρια, λαβίδες, ενδοσκόπια(!), κρανιακά εργαλεία για τις επεμβάσεις στο κρανίο, εμβρουσουλκοί για τον τοκετό και πολλά άλλα, τα οποία πριν τα χρησιμοποιήσει τα απολύμανε σε φωτιά ή σε παλιό κρασί (πλούσιο σε οινόπνευμα).

γ/ Αλεξανδρινή ή Ελληνιστική περίοδος

Κατά την ελληνιστική περίοδο, το κέντρο του πολιτισμού από την Αθήνα μεταφέρεται στην Αλεξάνδρεια, όπου ιδρύθηκε το ονομαζόμενο 'Μουσείο', που ήταν το πρώτο Πανεπιστήμιο, με κυριότερη Σχολή την Ιατρική. Χωρίς ακόμη να διαχωριστεί η Φαρμακευτική από την Ιατρική, εντούτοις γινόταν διάκριση σε τρεις κλάδους: Χειρουργική, Διαιτητική (που ασχολείτο με την παθολογία) και Φαρμακευτική.

Δύο σημαντικές Σχολές ιδρύθηκαν: η Εμπειρική από τον Ηρόφιλο (3^{ος} π. Χ. αιώνας) και η Δογματική από τον Ερασίστρατο (3^{ος} π. Χ. αιώνας).

Οι οπαδοί της Εμπειρικής Σχολής δεν αναζητούσαν τα αίτια της νόσου, συσχέτιζαν απλώς τα περιστατικά και χρησιμοποιούσαν όμοια φάρμακα με αυτά άλλων παρεμφερών περιπτώσεων. Πολλές φορές τελικά κατέληγαν στην πολυφαρμακία.

Ο Ηρόφιλος άσκησε την ιατρική στην Αλεξάνδρεια και ήταν ο πρώτος ανατόμος. Έκανε τομές μάλλον σε ζώα και όχι στον άνθρωπο. Ίσως, όμως, τελικά να έκανε στον άνθρωπο, μιας και κατηγορήθηκε γι' αυτό. Εξάλλου, λέγεται ότι οι Πτολεμαίοι στην Αίγυπτο επέτρεπαν την ανατομία σε σώματα εγκληματιών. Γενικά, η ανατομία στο ανθρώπινο σώμα απαγορευόταν μέχρι λίγο μετά τα χρόνια της Αναγέννησης. Ο Ηρόφιλος διέκρινε τους τένοντες από τα αγγεία, περιέγραψε το νευρικό σύστημα, ξεχώρισε τα κινητικά από τα αισθητικά νεύρα και είπε ότι η έδρα της νόησης είναι ο εγκέφαλος. Επίσης, μελέτησε το ήπαρ, το δωδεκαδάκτυλο (αυτός έδωσε την ονομασία του που σχετίζεται με το μήκος του), τον προστάτη, τον πνεύμονα, τον εγκέφαλο (συσχέτισε τον εγκέφαλο με το νευρικό σύστημα).

Ξεχώρισε το οπτικό νεύρο και μελέτησε τον οφθαλμό, ονοματίζοντας τον αμφιβληστροειδή και κερατοειδή χιτώνα. Μεγάλη σημασία έδωσε στην σωστή διατροφή και στην άσκηση, κάτι που αποδέχεται και η σύγχρονη καρδιολογία. Επινόησε και ένα όργανο για τη μελέτη των σφυγμών, γιατί συνειδητοποίησε την διαγνωστική και κλινική τους αξία!

Ο Ερασίστρατος θεμελίωσε την Δογματική σχολή, απέκρουσε την πολυφαρμακία, ήταν υπέρ των απλών φαρμάκων και απέρριπτε το όπιο και τα καθάρσια σε αντίθεση με τον Ιπποκράτη. Συμφωνούσε, όμως, μαζί του στην διαιτητική και την φυσική αγωγή.

δ/ Ελληνο-ρωμαϊκή περίοδος

Ο Διοσκουρίδης (1ος μ. Χ. αιώνας) υπήρξε ο διασημότερος φαρμακογνώστης – φαρμακολόγος στο τέλος της ελληνιστικής και στην αρχή της ελληνο-ρωμαϊκής εποχής. Γεννήθηκε στην Ανάζαρβο της Κιλικίας. Για την ζωή του λίγα είναι γνωστά. Σπούδασε ιατρική στην Ταρό κοντά στον Άρειο της Ασκληπιάδειας Σχολής, έλαβε την ιδιότητα του Ρωμαίου πολίτη και το όνομα Πεδάνιος και πιθανώς υπηρέτησε και στις τάξεις του ρωμαϊκού στρατού.

Σίγουρα πάντως ταξίδεψε σε πολλές περιοχές, προκειμένου να συλλέξει τις απαραίτητες για τη συγγραφή των έργων του πληροφορίες και ασχολήθηκε εξαντλητικά με τη συλλογή και μελέτη βοτάνων και δρογών.

Μετά τον Ιπποκράτη, ο μεγαλύτερος ιατρός της αρχαιότητας ήταν σίγουρα ο Κλαύδιος – Γαληνός που ήταν ο ιδρυτής της πειραματικής φυσιολογίας και της περιγραφικής ανατομίας. Ο Γαληνός ήταν Έλληνας. Γεννήθηκε το 129 ή 131 μ.Χ. στην Πέργαμο της Μ. Ασίας (πρώην ελληνιστικό βασίλειο που πέρασε στους Ρωμαίους). Ήταν υιός του αρχιτέκτονα Νικία. Από παιδί ο Γαληνός σύχναζε στο Ασκληπιείο της πόλης του που οι Έλληνες ιδρύσαν όπως και σε άλλες πόλεις στην επικράτεια της νοτιοδυτικής Ασίας.

Εκεί συνέρρεαν ασθενείς από όλον τον κόσμο και ο Γαληνός παρακολουθούσε στην ιατρική σχολή τους ιατρούς να εξασκούν το ιατρικό επάγγελμα. Σε ηλικία 14 ετών άρχισε μαθήματα φιλοσοφίας και ιατρικής. Σημειώνεται ότι στην αρχαιότητα η ιατρική ήταν αναπόσπαστο μέρος της φιλοσοφίας.

Αργότερα, σε ηλικία 16 ετών, ο Γαληνός άρχισε τις ιατρικές του σπουδές στην Πέργαμο και τις συνέχισε στη Σμύρνη (ελληνική αποικία), στην Κόρινθο και στην Αλεξάνδρεια. Στην Αλεξάνδρεια έκανε ανατομία σε ζώα. Το 161 μ.Χ. ο Γαληνός πήγε στη Ρώμη όπου θεράπευσε τον αριστοτελικό φιλόσοφο Εύδημο, την στιγμή που κανένας ιατρός δεν μπορούσε να τον θεραπεύσει.

Αυτό ικανοποίησε τόσο τον Εύδημο που σύστησε τον Γαληνό στους αριστοκρατικούς κύκλους και τον έκανε πασίγνωστο. Η φήμη του Γαληνού μάλιστα, έφτασε ως τον Ρωμαίο αυτοκράτορα Μάρκο Αυρήλιο και τον συμβασιλέα Λεύκιο Ονήρο που έκαναν τον Γαληνό επίσημο ιατρό της αυλής τους! Πέθανε το 199 ή το 201 μ.Χ. αλλά δυστυχώς, όλα τα βιβλία του (που φυλάσσονταν στον ναό της Ειρήνης), καταστράφηκαν από πυρκαγιά. Έτσι, θα μείνουν κρυφά για πάντα πολλά από τα πρωτοποριακά φάρμακα και χειρουργικές επεμβάσεις του Γαληνού.

Και ο Γαληνός πίστευε ότι η καλή υγεία ήταν αποτέλεσμα της ισορροπίας των 4 χυμών του σώματος: του αίματος, της χολής, της μαύρης χολής και του φλέγματος. Κάθε διαταραχή στην ισορροπία αυτή ή η κακή ανάμειξη των χυμών οδηγεί στην ασθένεια. Στην ανατομία πρώτος, αιώνες πριν τον Δαρβίνο, ανακάλυψε την ομοιότητα μεταξύ ανθρώπου και πίθηκου. Ο Γαληνός μελέτησε την ανατομία της μήτρας, τις οφθαλμοπάθειες και την κίνηση του θώρακα και των πνευμόνων κατά την αναπνοή. Περιέγραψε το ήπαρ και τις βαλβίδες της καρδιάς! Ξεχώρισε τις αρτηρίες από τις φλέβες και είπε ότι στις πρώτες κυκλοφορεί το καθαρό αίμα. Ως τότε πίστευαν ότι στις αρτηρίες κυκλοφορεί αέρας.

Ο Γαληνός ανέφερε ότι το περισσότερο αίμα βρίσκεται στην αορτή. Είπε ότι το αίμα διοχετεύεται στην αορτή από τον αριστερή κοιλία, αφού πριν έχει περάσει από την δεξιά. Ο Γαληνός μίλησε και για την κίνηση των μυών, την αναπνοή, το σπέρμα, τον καρκίνο του πνεύμονα, τους όγκους, την κίρρωση του ήπατος, τους σπασμούς και την επιληψία (την ιερή νόσο των αρχαίων Ελλήνων), το ρίγος, το τρομώδες παραλήρημα, την φυματίωση, τους λίθους στη χολή και τις παθήσεις του σπλήνα. Επίσης, ασχολήθηκε και με την διαίτα, έκανε εγχειρήσεις και κατασκεύασε πολλά φάρμακα. Συγκεκριμένα κατασκεύασε αφεψήματα, εκχυλίσματα και παρασκευάσματα, για παράδειγμα από διάφορα ναρκωτικά φυτά όπως το όπιο και τον υοσκύαμο.

Δ2. ΤΥΠΟΙ ΑΝΘΡΩΠΩΝ – ΕΛΛΑΔΑ

Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι οι διαφορές που παρουσιάζει η σωματική κατάσταση των ανθρώπων προέρχονται από 4 χυμούς: το αίμα, το φλέγμα (βλέννα), την (ξανθή) χολή και τη μέλαινα χολή. Επίσης λέγανε ότι στο σώμα υπήρχαν τεσσάρων ειδών γεύσεις: το όξινο, το γλυκό, το πικρό και το αλμυρό. Έτσι ο χυμός της χολής προερχόταν από την πικρή γεύση, του φλέγματος από τη γλυκιά γεύση, του αίματος από την αλμυρή και η μέλαινα χολή από τη όξινη.

Η ιδέα ήταν ότι οι διαφορές στην συμπεριφορά των ανθρώπων θα έπρεπε να αποδοθούν στην διαφορετική κατανομή στους ανθρώπους των τεσσάρων στοιχείων (χυμών) του σώματος, άρα διέκρινε τους ανθρώπους σε τέσσερις κατηγορίες με βάση το στοιχείο που υπερείχε στον οργανισμό:

α/ Αιματώδης

Αιματώδης τύπος, όπου υπάρχει υπεροχή αίματος στον οργανισμό. Ο τύπος αυτός περιγράφεται γενικά σαν καλόκαρδος και ευχάριστος. Οι αιματώδεις τύποι είναι διασκεδαστικοί και θέλουν κυρίως να περνούν καλά. Φέρνουν φως, χαρά, ακτινοβολία και 'αλατοπίπερο' στη ζωή. Έχουν πάρα πολλά ενδιαφέροντα, διηγούνται θαυμάσια και είναι άριστοι σε όλα τα είδη τέχνης. Είναι πιθανόν να τους συναντήσουμε στον κόσμο των τεχνών ή οπουδήποτε υπάρχει σωματική κίνηση και δραστηριότητα, καθώς και σε δουλειές με μεγάλη ποικιλία καθηκόντων.

β/ Φλεγματικός

Ο φλεγματικός τύπος αποδίδεται σε υπεροχή του φλέγματος στον οργανισμό. Οι άνθρωποι του τύπου αυτού περιγράφονται γενικά σαν άτομα δυσκίνητα αλλά και πολύ σταθερά στην συμπεριφορά τους. Είναι αργοί, στοχαστικοί και πιστοί στην παράδοση. Είναι οι στυλοβάτες της κοινωνίας και τους αρέσει να βοηθούν τους γύρω τους και να εκτελούν τα καθήκοντα τους.

Ίσως φαίνονται ηλικιωμένοι, αλλά είναι πρόθυμοι να κάνουν τις δουλειές ρουτίνας που οι άλλοι θεωρούν βαρετές. Επίσης προσφέρουν ήσυχη σταθερότητα και γίνονται άριστοι ειρηνοποιοί. Είναι πιθανόν να τους βρούμε να εκτελούν κάποια μηχανική δουλειά σε εργοστάσια και γραφεία ή να εργάζονται ως δάσκαλοι.

γ/ Χολερικός

Ο χολερικός τύπος οφείλεται σε υπεροχή κίτρινης χολής. Τα άτομα που ανήκουν στον τύπο αυτό είναι γενικά ευερέθιστα και αντιδρούν με ταχύτητα. Οι 'χολερικοί' τύποι είναι δυνατοί, εξωστρεφείς, αρχηγοί. Είναι διανοούμενοι, έξυπνοι και επιθυμούν να κατανοήσουν τον κόσμο, ιδιαίτερα τον υλικό κόσμο. Επιπλέον έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Ίσως είναι ανυπόμονοι και αλαζόνες αλλά μπορεί να γίνουν επίσης πηγή δύναμης και έμπνευσης. Είναι πιθανόν να τους βρούμε στον κόσμο των επιχειρήσεων ή επιστημών. Οι χολερικοί είναι οι άνθρωποι που έχουν την μεγαλύτερη πιθανότητα να παρουσιάσουν ηπατικά προβλήματα!

δ/ Μελαγχολικός

Ο μελαγχολικός τύπος αποδίδεται σε επικράτηση – περίσσεια της μέλαινας χολής. Χαρακτηρίζεται από σκυθρωπότητα και κατήφεια. Τα άτομα αυτά γενικά παθαίνουν εύκολα μελαγχολία. Οι 'μελαγχολικοί' τύποι είναι έντονα συναισθηματικοί. Συχνά είναι απαισιόδοξοι, αναζητούν το νόημα της ζωής και προσπαθούν να ανακαλύψουν τη βαθύτερη εσωτερική τους ταυτότητα. Μπορεί να ασχολούνται πολύ με τον εαυτό τους και να καταθλιβονται εύκολα ή πάλι να είναι υπέροχα στοργικοί, να βάζουν τις ανάγκες των άλλων πάνω από τις δικές τους και να ανταποκρίνονται στον πόνο και στη δυστυχία προσφέροντας συμπαράσταση και στήριξη. Είναι πιθανόν να τους βρούμε στον κόσμο των τεχνών ή τις θρησκείας ή σε επαγγέλματα που αφορούν τη φροντίδα των άλλων.

Ο κάθε τύπος βέβαια διαθέτει τα δικά του δυνατά σημεία, έχει όμως αντίστοιχα και αδυναμίες. Για παράδειγμα, ο αιματικός μιλάει εύκολα με τους άλλους (προτέρημα), αλλά μερικές φορές μπορεί να μιλάει για ώρες και να κουράσει το ακροατήριό του (αδυναμία). Ο χολερικός τρελαίνεται να φέρνει τις δουλειές του σε πέρας (δύναμη), αλλά είναι μάλλον αναισθητός στις ανάγκες των άλλων (αδυναμία). Ο μελαγχολικός είναι πολύ προσεκτικός (προτέρημα), αλλά μπορεί να γίνει υπερβολικά λεπτολόγος (μειονέκτημα). Και ο φλεγματικός σπανίως θα εκνευριστεί (δύναμη), αλλά μπορεί να γίνει τεμπέλης και αδιάφορος (αδυναμία).

Δ3. ΑΡΧΑΙΑ ΙΝΔΙΑ

Το ινδικό σύστημα ιατρικής ονομάζεται Ayurveda και ετυμολογικά, αποτελείται από δύο λέξεις της αρχαίας σανσκριτικής γλώσσας:

- 1.- Η πρώτη λέξη είναι **AYUS** που σημαίνει Ζωή και
- 2.- η δεύτερη λέξη είναι **VEDA** που σημαίνει Ολοκληρωμένη Γνώση.

Με τον όρο λοιπόν αυτόν που πρακτικά σημαίνει 'Η Επιστήμη, η Γνώση της Ζωής', υπονοείται ένα σύστημα το οποίο κατ' αρχήν δεν έχει τίποτα να κάνει με ασθένεια και θεραπεία, αλλά με την Ολοκληρωμένη Γνώση για τη Ζωή! Βέβαια, αν ξανακοιτάξει κανείς προσεκτικά τις δύο λέξεις – συστατικά, και ανατρέξει στα Αρχαία Ελληνικά, με έκπληξη ίσως θα διαπιστώσει ότι ΚΑΙ οι δύο λέξεις έχουν κοινή αρχαιοελληνική ρίζα. Μια δεύτερη λοιπόν, και πολύ πιο κοντινή σε εμάς τους Έλληνες, ετυμολογία είναι η εξής:

- 1.- Η πρώτη λέξη **AYUS** με κοινή προέλευση με τη λέξη **ΥΓΕΙΑ** και
- 2.- η δεύτερη λέξη **VEDA** με κοινή ρίζα από το **ΟΙΔΑ – ΓΝΩΡΙΖΩ!**

Όπως εύκολα παρατηρεί κανείς, στο όνομα Ayurveda δεν υπάρχει κάποιο συστατικό που να παραπέμπει σε 'πάθος', όπως συμβαίνει με την ομοιο-παθητική, αλλο-παθητική, κλπ., ούτε όμως και κάποια απλή 'θεραπεία', όπως είναι η βοτανο-θεραπευτική, η φυτο-θεραπεία, η φυσιο-θεραπεία, χρωμο-θεραπεία, αρωματο-θεραπεία και τα σχετικά.

α/ Αρχαία περίοδος

Ο Ayurveda (είναι αρσενικό όνομα στα Σανσκριτικά) θεωρείται παράρτημα του ενός από τους τέσσερις Βέδες, οι οποίοι αποτελούν τα πανάρχαια ιερά κείμενα των Ινδίων: Rig Veda, Sama Veda, Yajur Veda και Atharva Veda. Η όλη διδασκαλία για την Υγεία, την Ασθένεια και τη Θεραπεία, αποτελεί καταρχήν μέρος και του Rig Veda (που είναι ο αρχαιότερος και περιέχει 1028 κεφάλαια – ύμνους), αλλά οι περισσότερες αναφορές υπάρχουν στο τέταρτο βιβλίο, τον Atharva Veda, παράρτημα του οποίου θεωρείται ο Ayurveda.

β/ Παθολογία και χειρουργική

Υπάρχουν τρία βασικά συγγράμματα που αποτελούν τη Μεγάλη Τριλογία και το κάθε ένα κοιτάζει τη Δημιουργία, τον Άνθρωπο σε υγεία και ασθένεια και τις διάφορες θεραπείες από λίγο διαφορετική σκοπιά.

1.- CHARAKA SAMHITA: Συγγραφέας είναι ο Charaka, και ακριβώς επειδή ήταν ‘παθολόγος’, το κύριο βάρος πέφτει στη διαγνωστική και τη θεραπευτική των ασθενειών, με διάφορες οδηγίες για τον τρόπο ζωής, διατροφής, ειδικές συνταγές από βότανα κλπ. Αναφέρεται ελάχιστα σε χειρουργικές επεμβάσεις, ενώ δίνει πολλές λεπτομέρειες για το πώς μπορεί να γίνει η σωστή λήψη του ιστορικού, η κλινική εξέταση του ασθενούς, αναφέρει πολλά για τα διαφορετικά είδη πυρετού που μπορεί να εμφανιστούν, κλπ.

2.- SUSRUTA SAMHITA: Ο Susruta ήταν ‘χειρουργός’ και για το λόγο αυτό έχει δώσει μεγάλη έμφαση στη χειρουργική αντιμετώπιση των παθήσεων, σε τραύματα, εγκαύματα και γενικά κακώσεις του σώματος. Δίνει και αυτός τις βασικές αρχές διάγνωσης, αλλά η έμφαση εδώ δίνεται σε τεχνικές επεμβάσεων, τρόπους και μεθόδους χειρουργικής προσπέλασης των οργάνων που πάσχουν, κλπ.

3.- ASTANGA SAMGRAHA: Είναι μεταγενέστερο έργο, συγγραφέας εδώ είναι ο Vagbhata και αυτός ασχολείται (συγκεράζοντας τα δύο προηγούμενα βιβλία) με τη γενικότερη τοποθέτηση των πραγμάτων και την Ιατρική στο σύνολό της.

Από τα τρία αυτά συγγράμματα, το Charaka Samhita θεωρείται η ‘ιερά Βίβλος’ του Ayurveda και είναι το σημείο αναφοράς για όλους τους μελετητές του συστήματος αυτού. Γράφτηκε περίπου το 700 π.Χ., αποτελείται από 120 κεφάλαια, χωρισμένα σε οκτώ βιβλία και καλύπτει όλο το βασικό υλικό του αγιουρβεδικού συστήματος.

Ο Charaka αναφέρει πολλές λεπτομέρειες για τις ρίζες της όλης διδασκαλίας οι οποίες ξεκινούν από το ίδιο το Απόλυτο και φθάνουν τελικά στους ανθρώπους μέσα από διάφορες Θεότητες, δίνει έμφαση στην περιγραφή των ιδιοσυγκρασιών των διαφόρων τύπων των ανθρώπων και τέλος περιγράφει διεξοδικά τις θεραπείες κάθε πιθανής διαταραχής και ασθένειας που μπορεί να εμφανισθεί. Κατά τον Charaka, οι αρχαίοι σοφοί αναζητώντας τα αίτια και την θεραπεία των ασθενειών, ανέθεσαν στον Bharadvaja να αναζητήσει τις απαντήσεις στα ερωτήματά τους. Αυτός στην προσπάθειά του, απευθύνεται στο Απόλυτο, τον Θεό. Έτσι η Γνώση στο έργο αυτό δίνεται κατευθείαν από τον ίδιο τον Θεό της Ινδικής παράδοσης Indra, ο οποίος γνώριζε πολλά για την Ιατρική από τους Θεούς Asvins (Θεϊκοί Ιατροί), οι οποίοι με τη σειρά τους είχαν διδαχθεί από τον ίδιο τον Δημιουργό, το Απόλυτο.

Εδώ βλέπουμε μια τέλεια αναλογία με την τεράστια Ιατρική παράδοση της Αρχαίας Ελλάδας, στην οποία ο Θεός της Υγείας Απόλλων δίνει τη Γνώση στον υιό του Ασκληπιό, τον οποίο διδάσκει και ο Κένταυρος Χείρων στο Πήλιο. Στη συνέχεια, όπως ήδη αναφέραμε, ο Ασκληπιός μέσα από τους δύο του υιούς – πολεμιστές (Μαχάων και Ποδαλείριος) αλλά κυρίως με τις δύο θυγατέρες του (Υγεία και Πανάκεια), μεταφέρει στους θνητούς ανθρώπους – ιατρούς (τους λεγόμενους από τότε ‘Ασκληπιάδες’) τη γνώση για τη θεραπεία των ασθενειών. Ο Ιπποκράτης αργότερα, σαν άνθρωπος – ιατρός πλέον, καταγράφει αυτή τη γνώση με συστηματικό τρόπο και την ταξινομεί σε ενότητες, συγγράφοντας πολλά αξιοθαύμαστα ιατρικά βιβλία. Σημαντικά από αυτά είναι τα ‘Περί φύσεως ανθρώπου’, ‘Περί χυμών’, ‘Περί αέρων, υδάτων και τόπων’, ‘Περί διαίτης’, κλπ. Η όλη αρχαιοελληνική προσέγγιση στα θέματα υγείας και ασθένειας είναι πολύ κοντά με τις αγιουρβεδικές τοποθετήσεις και σε πολλές περιπτώσεις ταυτίζεται πλήρως.

Ο Έλληνας λοιπόν ιατρός που σήμερα με περηφάνια νιώθει θα λέγαμε συνεχιστής της Ιπποκρατικής παράδοσης, με έκπληξη ίσως θα διαπιστώσει τα πολλά κοινά σημεία των δύο συστημάτων.

Ο Susruta αναφέρει πολλές λεπτομέρειες σχετικά με χειρουργικές επεμβάσεις και μάλιστα εδώ η γνώση δίδεται από τον Dhanvantari που είναι μια ενσάρκωση του Θεού Vishnu κατευθείαν στον Susruta ο οποίος και την συστηματοποιεί και καταγράφει στο σύγγραμμά του. Φαίνεται και εδώ η αντιστοιχία με τον τρόπο μετάδοσης της Γνώσης που αναφέρεται και στην αρχαιοελληνική παράδοση. Γράφτηκε περίπου εκατό χρόνια αργότερα από το Charaka Samhita, αποτελείται από έξι κύρια βιβλία, με συνολικά 184 κεφάλαια και περιγράφει 121 χειρουργικά εργαλεία. Είναι σημαντικό να αναφερθεί το γεγονός ότι πρώτο σε αυτή τη λίστα που αναφέρεται σαν 'χειρουργικό εργαλείο', είναι το ίδιο το ανθρώπινο το χέρι.

Ο Vagbhata έγραψε το βιβλίο του πολύ αργότερα (περίπου το 200 μ.Χ.), κάνοντας κατά κάποιο τρόπο ένα συγκερασμό μεταξύ παθολογίας και χειρουργικής, προσθέτοντας και νεότερες γνώσεις της εποχής του. Ήταν Βουδιστής και διδάχθηκε την ιατρική από τον πατέρα του και ένα Βουδιστή μοναχό, τον Avalokita. Η εργασία του διαδόθηκε πολύ γρήγορα στο Θιβέτ και μετά προς Δυσμάς, δηλαδή την Κίνα και Ιαπωνία, μέσω των Βουδιστικών μοναστηριών της εποχής εκείνης. Αναφορές σε αυτό το βιβλίο υπάρχουν πολλές στην Κινέζικη Παραδοσιακή Ιατρική και επίσης στα βιβλία περί Βελονισμού, όπου και φαίνεται η επίδραση της Αγιουρβεδικής σκέψης στο Κινέζικο σύστημα Ιατρικής.

Δ4. ΤΥΠΟΙ ΑΝΘΡΩΠΩΝ – ΙΝΔΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

α/ Τύπος Vata και οι ασθένειες Vata

Το κύριο στοιχείο που χαρακτηρίζει την Αέρινη Ιδιοσυγκρασία (Vata) είναι η ΚΙΝΗΣΗ και η ΕΥΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ. Ο όλος σωματικός και ψυχοδιανοητικός κόσμος αυτού του ατόμου, 'κινούνται' και μεταβάλλονται συνεχώς. Όπως ο αέρας συνεχώς κινείται, έτσι και το Vata άτομο συνεχώς κινείται, είναι ανοργάνωτο, ευμετάβλητο, ξεχνάει εύκολα, δεν μπορεί να κρατήσει κάποιο συγκεκριμένο πρόγραμμα στη ζωή του, είναι 'καλλιτεχνικός' και 'μποέμικος' χαρακτήρας. Έχει πολλές ιδέες και γενικά θεωρείται από τους φίλους του 'έξυπνος και γρήγορος τύπος'.

Ο τρόπος που το Vata άτομο περιγράφει το οτιδήποτε έχει μια αταξία και το μοτίβο της συζήτησης αλλάζει εύκολα, με την παραμικρή καινούργια σκέψη που εμφανίζεται στο μυαλό του χάνει τον ειρμό του. Δεν μπορεί να καθίσει για ώρα ακίνητος στο κάθισμα, μετακινείται, αλλάζει τη θέση των χεριών, των ποδιών, φτιάχνει τα μαλλιά του, ξύνει τα χέρια του, παραπονιέται για πληθώρα προβλημάτων.

Από νοητικά θέματα έχει ασθενική μνήμη, έχει ένα συνεχές σκέψιμο επί παντός θέματος, έχει αϋπνία διότι οι πολλές σκέψεις για το τι έκανε εχθές και το τι πρόκειται να κάνει αύριο δεν τον αφήνουν να κοιμηθεί, ξυπνάει για ούρηση πολλές φορές, το πρωί θα ξυπνήσει κουρασμένος και πρέπει να πιει καφέ και να καπνίσει ένα τσιγάρο για να πάει στην τουαλέτα καταπολεμώντας τη χρόνια δυσκοιλιότητά του. Μέσα στην ημέρα τον πνίγει το άγχος για τις άπειρες εργασίες που έχει να κάνει, και τις οποίες σχεδόν ποτέ δεν ολοκληρώνει, τσιμπολογάει ακατάστατα, μασουλάει καραμέλες ή μπουικίες από σοκολάτα και μάλλον καπνίζει αρκετά. Τον ταλαιπωρούν συχνόι κεφαλόπονοι και ημικρανίες από υπερένταση, έχει δύσπνοιες και λαχανιάσματα, συχνές ταχυκαρδίες και αρρυθμίες, πολλά αέρια από το πεπτικό σύστημα και διαταραχές των κενώσεων και του μηνιαίου κύκλου της εμμήνου ροής εάν είναι γυναίκα.

β/ Τύπος Pitta και οι ασθένειες Pitta

Το κύριο στοιχείο της Πύρινης Ιδιοσυγκρασίας (Pitta) είναι το στοιχείο της ΘΕΡΜΟΤΗΤΑΣ και ΤΑΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ. Είναι άτομο γενικά ευέξαπτο, εξωστρεφές, δεν διστάζει να πει τα πράγματα με το όνομά τους, έχει έντονο το κριτικό στοιχείο μέσα του και θα ασκήσει κριτική πρώτα από όλα στον εαυτό του αλλά οπωσδήποτε και στους άλλους, προτείνοντας σαφώς και τις πιθανές λύσεις για να 'οργανωθούν' τα πράγματα κάπως καλύτερα.

Τα προβλήματα που τον απασχολούν έχουν έντονο το στοιχείο της θερμότητας και της φλεγμονής. Έχει δερματικά προβλήματα, από απλή ακμή και σπυράκια με πύον, έως έκζεμα ή ψωρίαση. Παραπονιέται για ενοχλήσεις από τον οισοφάγο, γαστρίτιδα με καυστικό αίσθημα από το στομάχι ή και έλκος.

Εύκολα παρουσιάζει ελκώδη κολίτιδα και αιμορροΐδες, η ηπατική λειτουργία μπορεί να μην γίνεται σωστά και γενικά εμφανίζει εύκολα αιμορραγίες είτε από τη μύτη είτε υπάρχει στις γυναίκες πολύ αίμα με την έμμηνο ροή. Μπορεί επίσης να έχει προβλήματα με την όρασή του.

Τα ρούχα του είναι προσεγμένα και τακτοποιημένα, τα μαλλιά του φροντισμένα, ίσως με περισσότερες άσπρες τρίχες από ότι θα περίμενε κανείς για την ηλικία του. Είναι καλός ομιλητής και στην εξιστόρηση των θεμάτων που τον απασχολούν, θα αναφερθεί με πολλές λεπτομέρειες και μάλιστα νομίζει κανείς ότι το Pitta άτομο μιλάει κατά τρόπο πολύ συστηματοποιημένο, σαν να εξιστορεί τα πάντα με 'πίνακες'. Θα πει δηλαδή ότι πάσχει α) από το συκώτι του, β) από το δέρμα του και γ) από τις αιμορροΐδες του. Στη συνέχεια θα αναφερθεί στο α) λέγοντας ότι i) το συκώτι ξεκίνησε να τον ενοχλεί τότε, ii) τα συμπτώματα είναι αυτά, iii) έχει κάνει τις τάδε θεραπείες και iv) σήμερα νιώθει έτσι. Αμέσως θα συνεχίσει στο β) για να περιγράψει ότι i) η δερματοπάθειά του άρχισε τότε, ii) το ιστορικό του είναι αυτό, κλπ.

γ/ Τύπος Karha και οι ασθένειες Karha

Το χαρακτηριστικό της Υδάτινης Ιδιοσυγκρασίας (Karha) είναι η ΝΩΧΕΛΙΚΟΤΗΤΑ και η ΒΡΑΔΥΤΗΤΑ. Ο τρόπος που μιλάει είναι αργός, νωχελικός, μετρημένος, σκέπτεται αρκετά πριν μιλήσει για κάποιο θέμα. Δεν δίνει πολλές λεπτομέρειες για τα προβλήματά του, εάν του ζητηθεί όμως θυμάται πολλά πράγματα για την υγεία του και τη ζωή του γενικότερα. Γενικά κάθεται ήσυχος, δεν κάνει πολλές κινήσεις και δεν δείχνει να ταραάζεται ενώ μιλάει για την υγεία του.

Φθάνοντας σε κάποιο ραντεβού του – συνήθως με κάποια μικρή καθυστέρηση διότι οδηγούσε αργά και ήρεμα παρόλο που είχε αργήσει να ξεκινήσει – δεν τον ενοχλεί ιδιαίτερα αν υπάρχει καθυστέρηση και χρειαστεί να περιμένει μισή ώρα ή και περισσότερο. Την ώρα που περιμένει δεν κάνει κάτι ιδιαίτερο, συνήθως δεν διαβάζει αλλά μπορεί να κοιτάει τον τοίχο απέναντι, τα λουλούδια ή τη θέα από το παράθυρο, χωρίς να έχει κάποιο άγχος ή υπερένταση. Ο όλος τρόπος που συζητάει απονέμει μια ηρεμία, σταθερότητα και γλυκύτητα που τελικά ησυχάζει και ηρεμεί τους άλλους ανθρώπους. Είναι άτομο εξαιρετικά σταθερό στις αποφάσεις του και από τη στιγμή που θα ξεκινήσει την όποια θεραπεία, την ακολουθεί με ακρίβεια και ευλάβεια μέχρι τέλους.

Τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζει το Karha άτομο έχουν σαν κύριο χαρακτηριστικό στοιχείο το οίδημα και τη διόγκωση. Επειδή ο μεταβολισμός του είναι αργός, έχει έντονη τάση να παίρνει εύκολα βάρος το οποίο χάνει δύσκολα, εμφανίζεται εύκολα δυσπεψία και φούσκωμα στο στομάχι και την κοιλιά και στις γυναίκες πριν την περίοδο υπάρχει μεγάλη κατακράτηση υγρών με πρήξιμο στην κοιλιά, το στήθος αλλά και το πρόσωπο. Συχνά υπάρχουν βρογχικά προβλήματα και επίσης εύκολα κρουολογήματα τον χειμώνα με έντονη καταρροή, βήχα και έκκριση βλέννας. Επίσης συχνά εμφανίζεται η ανοιξιάτικη αλλεργική ρινίτιδα (εαρινός κατάρρους).

Ε. ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΗΠΑΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

Ε1. ΠΡΟΛΗΨΗ

Είναι ευρέως γνωστό το Ιπποκρατικό: 'κάλλιον το προλαμβάνειν παρά το θεραπεύειν'! Πρόληψη σημαίνει αποτροπή της εμφάνισης κάποιας ασθένειας και ανακοπή της εξέλιξής της εάν κάποια στιγμή εμφανιστεί.

Η πρωτογενής πρόληψη περιλαμβάνει όλες εκείνες τις δράσεις και τα μέσα που εμποδίζουν την έναρξη της ασθένειας και των παραγόντων κινδύνου που οδηγούν στην ασθένεια, ενώ η δευτερογενής πρόληψη στοχεύει στη βελτίωση ή στην ανακοπή της πορείας της ασθένειας, στην ελάττωση των επιπλοκών της, των αναπηριών, στην ελάττωση του κινδύνου θανάτου και στην αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης.

Στη δευτερογενή πρόληψη ανήκουν τα προγράμματα ελέγχου πληθυσμιακών ομάδων για την έγκαιρη διάγνωση των ασθενειών στο ασυμπτωματικό ή προσυμπτωματικό στάδιο εξέλιξής τους (πχ μαστογραφία, PAP-test, έλεγχος για μικροαιμορραγίες, για καρκίνο παχέος εντέρου, μέτρηση χοληστερόλης, προστατικό αντιγόνο για καρκίνο προστάτη κ.ά.).

Η γνώση της φυσικής ιστορίας κάθε νόσου βοηθά στην εφαρμογή προγραμμάτων δευτερογενούς πρόληψης. Όταν εντοπισθεί ένα άτομο με έναν ή περισσότερους παράγοντες κινδύνου για μια νόσο, μπορεί εγκαίρως να ελαττώσει ή να εξαφανίσει τους παράγοντες αυτούς με κατάλληλη παρέμβαση, ώστε να ελαττωθεί η πιθανότητα εκδήλωσης της νόσου. Όσο νωρίτερα γίνει η παρέμβαση αυτή στο προκλινικό στάδιο τόσο αποτελεσματικότερη είναι. Αντιθέτως στο κλινικό στάδιο με έκδηλα κλινικά συμπτώματα υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα για αναπηρία και πρόωρο θάνατο.

α/ Πρόληψη – γενικές οδηγίες

Γνωρίζοντας πλέον ότι το ήπαρ είναι αφενός ένα από τα κατεχοχρήν 'πύρινα' όργανα του οργανισμού και αφετέρου ότι οι άνθρωποι που ανήκουν στον 'πύρινο' τύπο είναι οι πλέον ευαίσθητοι στο να παρουσιάσουν ηπατικά προβλήματα, μπορούμε να σχεδιάσουμε μια μέθοδο πρόληψης των πιθανών ασθενειών που μπορεί να παρουσιάσει το συκώτι: Αποφυγή δηλαδή καταστάσεων και συνθηκών που αυξάνουν την ποσότητα και επιδεινώνουν την ισορροπία του στοιχείου του πυρός και παράλληλα επιδίωξη άλλων συνθηκών που αντίστοιχα 'δροσιζουν' και ισορροπούν το πυρ.

ΕΠΙΔΕΙΝΩΣΗ (ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ)

Φαγητά καυτερά, αλμυρά και όξινα
Μεγάλη ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού
Μεγάλη διάρκεια νηστείας και 'δίαιτας'
Έντονη δίψα, αφυδάτωση
Μακρόχρονη – έντονη έκθεση στον ήλιο
Γενικά ζεστός καιρός, καλοκαίρι
Εκδήλωση θυμού και μίσους, υπερένταση
Έντονη νοητική δραστηριότητα
Ανταγωνιστικές δραστηριότητες και σπορ

ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗ (ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΑ ΕΠΙΔΙΩΚΟΥΜΕ)

Δροσερά φαγητά, χωρίς καρυκεύματα
Άφθονα φρέσκα φρούτα και λαχανικά
Μέτριες συνθήκες, όχι ακρότητες
Δροσερό και ξηρό περιβάλλον
Αρκετή νοητική ηρεμία
Ισορροπία δράσης και ανάπαυσης
Μείωση ερεθιστικών παραγόντων
Έκθεση στην ομορφιά της Φύσης και Τέχνης

β/ Πρόληψη – διατροφή

Στα αρχαία ιατρικά συστήματα, η προσέγγιση των τροφών, ποτών, βοτάνων κλπ. γίνεται κυρίως μέσα από τη γεύση που αυτά έχουν και η οποία γίνεται εύκολα αντιληπτή από τον άνθρωπο που τα καταναλώνει.

Στην εποχή εκείνη δεν υπήρχαν τα χημικά εργαστήρια, οι αυτόματοι μετρητές και αναλυτές ουσιών που σήμερα προσδιορίζουν με εκπληκτική ακρίβεια την ποσοτική σύσταση των τροφών ως προς τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες, τα λίπη, τα ιχνοστοιχεία, τις βιταμίνες, κλπ. Ο άνθρωπος τότε (και ο ιατρός αλλά και ο ασθενής), έπρεπε να βασιστεί στις αισθήσεις του οι οποίες τον πληροφορούσαν για τα γεγονότα του εξωτερικού κόσμου. Οι πληροφορίες αυτές, ακριβώς επειδή προέρχονται από τις ίδιες μας τις αισθήσεις, χωρίς την παρεμβολή μηχανημάτων, είναι 'από πρώτο χέρι' και είναι πάντα αξιόπιστες.

Η κάθε γεύση σχετίζεται με δύο από τα πέντε λεπτά στοιχεία της Δημιουργίας, κάποια από τα οποία αυξάνει στον οργανισμό και κάποια τα μειώνει. Όλα αυτά συνοψίζονται στον εξής πίνακα:

ΟΙ ΕΞΙ ΓΕΥΣΕΙΣ - ΣΥΝΟΨΗ

ΓΕΥΣΗ	ΣΤΟΙΧΕΙΟ	ΒΑΤΑ	ΠΙΤΤΑ	ΚΑΡΦΑ	
1 ΓΛΥΚΙΑ	Γη	Ύδωρ	ΜΕΙΩΣΗ	ΜΕΙΩΣΗ	ΑΥΞΗΣΗ
2 ΟΞΙΝΗ	Γη	Πυρ	ΜΕΙΩΣΗ	ΑΥΞΗΣΗ	ΑΥΞΗΣΗ
3 ΑΛΜΥΡΗ	Ύδωρ	Πυρ	ΜΕΙΩΣΗ	ΑΥΞΗΣΗ	ΑΥΞΗΣΗ
4 ΚΑΥΤΕΡΗ	Αέρας	Πυρ	ΑΥΞΗΣΗ	ΑΥΞΗΣΗ	ΜΕΙΩΣΗ
5 ΠΙΚΡΗ	Αέρας	Αιθέρας	ΑΥΞΗΣΗ	ΜΕΙΩΣΗ	ΜΕΙΩΣΗ
6 ΣΤΥΦΗ	Γη	Αέρας	ΑΥΞΗΣΗ	ΜΕΙΩΣΗ	ΜΕΙΩΣΗ

Η γλυκιά γεύση δίνει έντονη και χαρακτηριστική ποιότητα στις τροφές. Είναι ελαφρά λιπαρή, απαλή, ευχάριστη και φέρνει αλλαγές στη σύσταση του σάλιου όταν κάποια γλυκιά τροφή μπει στο στόμα. Η γεύση αυτή 'καλύπτει' όλη τη στοματική κοιλότητα και τον ουρανίσκο και δεν γίνεται αισθητή μόνο με τη γλώσσα. Οι κύριες τροφές που έχουν γλυκιά γεύση είναι τα απλά σάκχαρα, οι πιο σύνθετοι υδατάνθρακες, τα λιπαρά και τα περισσότερα από τα αμινοξέα και τις πρωτεΐνες. Σαν γεύση περιέχει κυρίως τα λεπτά Στοιχεία της Γης και του Ύδατος. Η δράση της είναι ότι αυξάνει το Karpha, ενώ ταυτόχρονα μειώνει το Pitta και το Vata. Έχει γενικά αναβολική δράση μέσα στον οργανισμό και βοηθά στην αναγέννηση των ιστών, παρατείνοντας τη ζωή των κυττάρων.

Η όξινη γεύση είναι η γεύση που δίνεται κυρίως από τα οργανικά οξέα που υπάρχουν στις τροφές, όπως το οξαλικό οξύ στο ξίδι και τα οξέα των φρούτων και των διαφόρων λαχανικών. Διεγείρει την έκκριση του σάλιου από τους σιελογόνους αδένες, είναι ελαφρά 'ζεστή' και γίνεται αντιληπτή και στη στοματική κοιλότητα και τη γλώσσα, αλλά και στον λαιμό. Σαν γεύση περιέχει κυρίως τα Στοιχεία της Γης και του Πυρός. Η δράση της είναι ότι αυξάνει το Karpha και το Pitta, ενώ ελαττώνει το Vata. Η όξινη γεύση δυναμώνει τη φωτιά της πέψης και έτσι βελτιώνει και επιταχύνει την πεπτική λειτουργία. Τα όξινα φαγητά είναι ορεκτικά (επειδή διεγείρουν την όρεξη) και αποτοξινωτικά (με την έννοια ότι βοηθούν στο να γίνει καλύτερα η πέψη και να μην παραμείνουν υπολείμματα τροφών και τοξίνες).

Η αλμυρή γεύση δίνεται κυρίως από τα μεταλλικά άλατα που υπάρχουν στις διάφορες τροφές. Σαν γεύση δημιουργείται από τα Στοιχεία του Ύδατος και του Πυρός και στον οργανισμό αυξάνει τις Ενέργειες Karpha και Pitta, ενώ μειώνει το Vata. Μπορεί και αυξάνει την έκκριση του σάλιου και ανοίγει την όρεξη. Αυξάνει την πεπτική ικανότητα διεγείροντας τη Φωτιά της πέψης και δίνει χαρακτηριστική νοστιμάδα στις τροφές που καταναλώνει ο άνθρωπος. Γίνεται αισθητή κυρίως στην άκρη της γλώσσας, αλλά και στο λαιμό, σαν μια αίσθηση διαπεραστικής και ταυτόχρονα λεπτής ζέστης.

Η καυτερή γεύση σχηματίζεται από τα στοιχεία του Αέρα και του Πυρός και γίνεται αντιληπτή σαν 'κάψιμο' στη γλώσσα, αυξάνει την έκκριση σάλιου και εάν είναι έντονη, μπορεί να φέρει και δάκρυα στα μάτια. Το βασικό συστατικό των τροφών που τους δίνει την καυτερή τους γεύση είναι η περιεκτικότητά τους σε αιθέρια έλαια. Ισχυροποιεί το Vata και το Pitta και μειώνει το Karpha. Έχει καταβολική δράση και 'στεγνώνει' όλον τον οργανισμό οδηγώντας το νερό προς τα έξω υπό μορφή ιδρώτα, μειώνοντας το υδάτινο στοιχείο. Διεγείρει την φωτιά της πέψης και έτσι επιταχύνει και ομαλοποιεί την πεπτική λειτουργία. Τα καυτερά φαγητά αναζωογονούν το σώμα, καθαρίζουν το στόμα και το πεπτικό σύστημα, διεγείρουν και τονώνουν τα νεύρα, χορηγούνται σαν ορεκτικά, απισχναντικά και βοηθούν πολύ στην αντιμετώπιση του παραγωγικού βήχα, των κρυολογημάτων καθώς και του άσθματος. Συνιστώνται ιδιαίτερα σε περιπτώσεις παχυσαρκίας και διαβήτη.

Η πικρή γεύση σχετίζεται με τα στοιχεία του Αιθέρα και του Αέρα, είναι δηλαδή το 'ακριβές αντίθετο' της γλυκιάς γεύσης. Το κύριο χαρακτηριστικό της πικρής γεύσης είναι ότι 'ισοπεδώνει' όλες τις υπόλοιπες και τις εξουδετερώνει. Δυναμώνει το Vata και μειώνει το Pitta και το Karpha, έχοντας καταβολική και 'ξηραντική' δράση μέσα στον οργανισμό. Ελαττώνει την παραγωγή σάλιου, στεγνώνει και καθαρίζει το στόμα και διεγείρει την όρεξη αλλά και την πέψη, ενώ παράλληλα καθαρίζει και το αίμα από διάφορες τοξίνες. Τα χημικά συστατικά που δίνουν την πικρή γεύση είναι τα αλκαλοειδή και οι γλυκοσίδες που περιέχονται στα τρόφιμα με πικρή γεύση.

Η στυφή γεύση παράγεται από δύο 'ακραία' Ριζώματα, δηλαδή τη Γη και τον Αέρα, έχει μία έντονη στυπτική ποιότητα και δημιουργεί μια συστολή και σφίξιμο όλης της στοματικής κοιλότητας και του λαιμού. 'Στεγνώνει' όλη την περιοχή μειώνοντας δραστικά την παραγωγή των σιελογόνων αδένων. Τα χημικά στοιχεία που φέρουν αυτή την γεύση είναι οι τανίνες. Η δράση της συνίσταται στο ότι αυξάνει το Vata με το αέρινο στοιχείο που περιέχει, αλλά μειώνει το Pitta λόγω της ποιότητας του κρύου καθώς και το Kapha λόγω της ξηρότητας. Έχει καταβολική δράση στον οργανισμό και δίδεται θεραπευτικά εκεί όπου χρειάζεται η 'ξηραντική' της δράση, δηλαδή σε κατακράτηση υγρών, καταρροϊκές καταστάσεις από το αναπνευστικό, παχυσαρκία, διάρροιες, συχνοουρία, αιμορραγία, κλπ.

Συμπερασματικά εδώ θα λέγαμε ότι οι γεύσεις που επιδεινώνουν όλα τα πύρινα προβλήματα στον οργανισμό είναι κατ' εξοχήν η καυτερή και σε μικρότερο βαθμό ακολουθούν η όξινη και η αλμυρή. Αντίθετα, βοηθούν και εξισορροπούν κυρίως η γλυκιά γεύση και ακολουθούν η πικρή και η στυφή. Οπότε οι οδηγίες που πρέπει να δίνονται προληπτικά σε άτομα που έχουν προδιάθεση και ευαισθησία στο συκώτι τους, αλλά και θεραπευτικά σε όσους έχουν ήδη παρουσιάσει ηπατικά προβλήματα, είναι οι εξής:

Πρέπει να επιδιώκουν να τρώνε σε τακτική και καθημερινή βάση γενικά όλα τα γλυκά φρέσκα φρούτα και κομπόστες (κυρίως ανανά, αχλάδι, βερίκοκο, δαμάσκηνο, καρπούζι, καρύδα, κεράσι, μάνγκο, πεπόνι, ρόδι, σταφύλι και πάνω από όλα σύκο), βρασμένα λαχανικά (αρακάς, κολοκύθι, λάχανο, μαϊντανός, μανιτάρι, μπρόκολο, πατάτα, καρότο και κυρίως αγκινάρα), όσπρια (μπιζέλι, σόγια, φάβα, φακή, φασόλια), δημητριακά (βρώμη, κριθάρι, στάρι), γάλα και μαλακά τυριά, σιρόπι από σφένδαμο (maple syrup) και ροφήματα με μέλι (χαμομήλι, δυόσμο, λουίζα).

Πρέπει να αποφεύγουν να καταναλώνουν οποιαδήποτε άγουρα και ξινά φρούτα (ακτινίδιο, γκρέιπφρουτ, λεμόνι, πορτοκάλι, ξυνόμηλο, παπάγια, φράουλες), ωμα και στεγνά / καυτερά λαχανικά (όπως σκόρδο, κρεμμύδι, ραπανάκι, ρόκα), σάλτσα σόγιας, μουστάρδα, μαγιονέζα, κέτσαπ, ξινό γιαούρτι, θαλασσινά, και ψημένους – αλατισμένους ξηρούς καρπούς.

E2. ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Επιγραμματικά πρέπει να αναφερθούμε και στα διάφορα είδη των ηπατικών παθήσεων που θα κληθούμε πρώτον να διαγνώσουμε στους ασθενείς μας και στη συνέχεια να αντιμετωπίσουμε θεραπευτικά.

α/ Είδη ηπατικών παθήσεων

Οξεία Ηπατίτιδα

Τα συνήθη αίτια της είναι: ιογενής Ηπατίτιδα (που προκαλείται από ιούς), μη ιογενής μόλυνση, αλκοόλ, τοξίνες, φάρμακα, εγκυμοσύνη, κυκλοφοριακή ανεπάρκεια, αυτοάνοσες καταστάσεις, μεταβολικές ασθένειες, κλπ.

Κλινικά, η πορεία της οξείας ηπατίτιδας ποικίλει από ήπια συμπτώματα που δεν χρειάζονται καμία θεραπεία ως και ηπατική ανεπάρκεια που χρήζει μεταμόσχευση ήπατος. Η οξεία ιογενής ηπατίτιδα τείνει να είναι ασυμπτωματική στις μικρότερες ηλικίες. Τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν 7 με 10 ημέρες μετά την μόλυνση, με την ασθένεια να διαρκεί για 2 με 6 εβδομάδες. Τα αρχικά χαρακτηριστικά είναι μη συγκεκριμένα συμπτώματα γρίπης που είναι συνηθισμένα σε όλες τις οξείες ιογενείς μολύνσεις και περιλαμβάνουν αδιαθεσία, μυοσκελετικούς πόνους, πυρετό, ναυτία ή εμετό, διάρροια και πονοκέφαλο. Πιο συγκεκριμένα συμπτώματα που μπορεί να υπάρχουν σε οξεία ηπατίτιδα είναι έλλειψη της όρεξης για φαγητό, αποστροφή στο να καπνίζει ανάμεσα σε καπνιστές, σκούρα ούρα (σαν κονιάκ), κιτρίνισμα των ματιών και του δέρματος (ίκτερος) και γαστρικές ενοχλήσεις.

Χρόνια Ηπατίτιδα

Τα συνήθη αίτια εδώ είναι: ιογενής Ηπατίτιδα (Ηπατίτιδα Β με ή χωρίς D και ηπατίτιδα C – οι ηπατίτιδες Α και Ε δεν προκαλούν χρόνια ηπατίτιδα), αυτοάνοση ηπατίτιδα, αλκοόλ, και χρόνια χρήση φαρμάκων.

Η πλειοψηφία των ασθενών είναι ασυμπτωματικοί ή έχουν ήπια συμπτώματα, και το μόνο εύρημα είναι οι εξετάσεις αίματος. Τα χαρακτηριστικά μπορεί να σχετίζονται με την έκταση της βλάβης στο συκώτι ή τα αίτια της ηπατίτιδας. Το κιτρίνισμα των ματιών και του δέρματος μπορεί να εμφανιστεί σε επόμενα στάδια και δείχνει μεγάλη βλάβη στο ήπαρ. Άλλα χαρακτηριστικά περιλαμβάνουν αίσθημα ότι το στομάχι είναι γεμάτο, αυτό προκαλείται από την μεγέθυνση του σπλήνα και του συκωτιού, χαμηλός πυρετός, κατακράτηση υγρών. Εκτεταμένη βλάβη του συκωτιού πχ κίρρωση επιφέρει μείωση βάρους, τάση να εμφανίζονται εύκολα μώλωπες και τάση για αιμορραγίες. Ακμή, αντικανονική έμμηνος ροή, βλάβες στους πνεύμονες, φλεγμονή του θυρεοειδούς και των νεφρών μπορεί επίσης να εμφανιστούν.

Κίρρωση του ήπατος

Στην κίρρωση του ήπατος, τα κύτταρα του ήπατος παθαίνουν βλάβες, καταστρέφονται και δεν μπορούν να αποκατασταθούν. Επέρχεται σταδιακά μια ευρεία καταστροφή του ηπατικού ιστού ο οποίος αντικαθίσταται από ουλωτικό, συνδετικό, σκληρό ιστό. Η δομή του ήπατος αλλοιώνεται όπως επίσης και οι ζωτικές λειτουργίες του που είναι απαραίτητες για τη ζωή. Η αλλοίωση αυτή, προκαλεί ταυτόχρονα και προβλήματα στη ροή του αίματος που διέρχεται από το συκώτι. Το συκώτι φιλτράρει και απαλλάσσει το αίμα που διέρχεται δια μέσου του, από τοξικές ουσίες και απόβλητα του μεταβολισμού. Η απώλεια ηπατοκυττάρων που αποτελούν τις λειτουργικές μονάδες του συκωτιού, εμποδίζει τον καθαρισμό του αίματος. Η λειτουργική ανεπάρκεια του ήπατος λόγω κίρρωσης οδηγεί στη συσσώρευση στον οργανισμό τοξικών ουσιών και αποβλήτων. Τότε είναι δυνατόν να προκληθεί πρόβλημα στον εγκέφαλο με σύγχυση, ταραχή, τρέμουλο. Στις σοβαρές περιπτώσεις η κατάσταση αυτή μπορεί να εξελιχθεί σε κώμα και να οδηγήσει στον θάνατο.

Η συχνότερη αιτία της κίρρωσης του ήπατος είναι ο αλκοολισμός. Κάποτε οι ηπατίτιδες που προκαλούνται από ιούς, όπως η ηπατίτιδα Β και C, μπορούν να οδηγήσουν σε ηπατική κίρρωση. Υπάρχουν επίσης τοξικές ουσίες, βλαβερές για το συκώτι που εισέρχονται ή δημιουργούνται στη διατροφή και είναι σε θέση να προκαλέσουν κίρρωση. Στα πρώτα στάδια της εξέλιξης της, η κίρρωση του ήπατος σπάνια προκαλεί σημεία και συμπτώματα. Όμως η προοδευτική εξέλιξη της νόσου, προκαλεί χαρακτηριστικές κλινικές εικόνες.

Εχινόκοκκος κύστη

Είναι μια καλοήθης παρασιτική νόσος που οφείλεται στο παράσιτο *Echinococcus Granulosus*, γνωστή από την εποχή του Ιπποκράτη. Μόλις το 1758 από τον Goeze έγινε ο συσχετισμός μεταξύ παρασίτου και κυστών. Η παρουσία της έχει ενδημικό χαρακτήρα σε κτηνοτροφικές χώρες, περισσότερο γύρω από τη λεκάνη της Μεσογείου, Αφρική και Λατινική Αμερική, που δεν εφαρμόζουν σωστά κανόνες υγιεινής.

Για την Ελλάδα αλλά και για τις χώρες της κεντρικής Ευρώπης η εχινόκοκκίαση ήταν μια σπάνια νόσος τα τελευταία χρόνια, έως του σημείου να τολμούμε να πούμε ότι η νόσος είχε εξαλειφθεί, μετά από τις μεγάλες προσπάθειες που έχουν γίνει για τον εκσυγχρονισμό των χώρων σφαγής των αμνοεριφίων και των μεγαλύτερων ζώων και της αύξησης των ελέγχων από ομάδες αστυκτηνιάτρων πριν αλλά και μετά τη σφαγή. Η ανεξέλεγκτη, όμως, είσοδος οικονομικών μεταναστών από χώρες του τρίτου κόσμου, τις γείτονες χώρες της βαλκανικής αλλά και της εγγύς ανατολής, εκεί που η νόσος ενδημεί, έχει ως αποτέλεσμα την επανεμφάνιση κρουσμάτων εχινόκοκκίασης.

Πρωτοπαθής καρκίνος του ήπατος

Χωρίζεται σε δύο κυρίως τύπους, τον ηπατοκυτταρικό καρκίνο (ηπάτωμα) και το χολαγγειοκαρκίνωμα, ανάλογα με τον τύπο των κυττάρων που εμφανίζουν την αρχική μετάλλαξη. Το ηπάτωμα ξεκινάει από τα ίδια τα ηπατικά κύτταρα, είναι συνηθέστερο σε άνδρες ηλικίας 30 έως 50 ετών και παρουσιάζει ελαφρά διαφορετική μορφή μεταξύ των Αμερικανών – Δυτικοευρωπαίων αφενός και των περιστατικών που εμφανίζονται στην Αφρική και Νοτιοανατολική Ασία αφετέρου. Εμφανίζεται σαφώς συχνότερα σε άτομα με χρόνια ηπατίτιδα Β και C (περίπου το 20% των περιπτώσεων) και κίρρωση του ήπατος (περίπου το 75%). Το χολαγγειοκαρκίνωμα είναι σπανιότερο, ξεκινά από τα χολαγγεία και συνήθως αναπτύσσεται στο έδαφος μιας άλλης ηπατοπάθειας, της πρωτοπαθούς χολικής κίρρωσης.

Άλλες παθήσεις

Υπάρχει μια πληθώρα άλλων παθήσεων του ήπατος, μεταξύ των οποίων και ο δευτεροπαθής καρκίνος του ήπατος (μεταστατικές εστίες από άλλα πρωτοπαθώς πάσχοντα όργανα του σώματος – κυρίως στομάχι, πάγκρεας, έντερο, ωοθήκες, κλπ), η αιμοχρωμάτωση, οι ασθένειες Gilbert, Wilson, Budd-Chiari, κλπ.

β/ Μέθοδοι διάγνωσης

Απεικονιστικές

Οι απεικονιστικές μέθοδοι προσφέρουν σήμερα τη δυνατότητα να ελεγχθεί μορφολογικά / οπτικά η όλη κατάσταση του ήπατος. Το απλό υπερηχογράφημα δείχνει το μέγεθος, την υφή (ομοιομορφη, λιπώδεις διηθητικές περιοχές) αλλά και την παρουσία όζων, κύστεων και άλλων μορφωμάτων στο ήπαρ. Λεπτομερέστερη απεικόνιση γίνεται στη συνέχεια με αξονική και μαγνητική τομογραφία (πριν και μετά από ενδοφλέβια έγχυση σκιαγραφικών ουσιών), με σπινθηρογράφημα, κλπ.

Αιματολογικές

Η δυνατότητα σήμερα να ελεγχθεί η ηπατική λειτουργία μέσα από την ανάλυση διαφόρων ενζύμων, δεικτών, κλπ από το αίμα, είναι τεράστια. Οι κλασσικές εξετάσεις αίματος περιλαμβάνουν τη μέτρηση τρανσαμινασών (SGOT, SGPT), γGT, αλκαλικής φωσφατάσης, χολερυθρίνης (ολικής, άμεσης και έμμεσης), LDH, επιπέδων λευκωμάτων και ηλεκτροφόρηση (αλβουμίνης, σφαιρίνης), χρόνου προθρομβίνης, κλπ. Επίσης, ενδείξεις κακοήθειας δίνουν οι πληροφορίες για τα επίπεδα της AFP, CEA, κλπ.

Ε3. ΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

α/ Φυτοθεραπεία – βότανα

Τα φυτά και τα βότανα είναι σίγουρα η παλαιότερη μορφή ιατρικής και έχουν χρησιμοποιηθεί για χιλιάδες χρόνια. Ο παγκόσμιος οργανισμός υγείας σήμερα, αναγνωρίζει ότι για πολλούς ανθρώπους πολλά φυτικά σκευάσματα παρέχουν μία σαφή εναλλακτική λύση στα δυτικά φάρμακα. Η φυτοθεραπεία αρχίζει και κερδίζει έδαφος τώρα στη δύση καθώς ο κόσμος αναγνωρίζει την ωφέλειά της και την έλλειψη πολλών παρενεργειών, σε σύγκριση πάντα με τα παραδοσιακά φάρμακα.

Το πλεονέκτημα στην περίπτωση αυτή είναι ότι τα φυτά χρησιμοποιούνται ολόκληρα και όχι μόνο ορισμένες απομονωμένες ουσίες τους. Ο λόγος που αυτό αποτελεί πλεονέκτημα είναι ότι τα ίδια τα φυτά περιέχουν στοιχεία που θα αντιρροπήσουν τα πιθανώς βλαπτικά αποτελέσματα του ενεργού τμήματος του φυτού. Το ίδιο το φυτό δηλαδή, παρέχει την ωφέλιμη ουσία σε κάποιο σημείο του, αλλά επίσης παρέχει και άλλες ουσίες που θα αντιδοτήσουν πιθανές παρενέργειες της ωφέλιμου ουσίας.

Για παράδειγμα το ταραξάκο το οποίο είναι ηπατο-προστατευτικό αλλά δρα και σαν διουρητικό, περιέχει κάλιο. Όπως ξέρουμε, τα διουρητικά φάρμακα προκαλούν υποκαλιαιμία. Το φυτό αυτό, περιέχει τη διουρητική ουσία, αλλά περιέχει και κάλιο, ώστε με τον τρόπο αυτό να μην χρειάζεται η σύγχρονη πρόσληψη καλίου από τον άνθρωπο.

β/ Ευρωπαϊκή γνώση

Η χρήση βοτάνων για διάφορα ηπατικά προβλήματα ήταν γνωστή από την αρχαιότητα στην Ελλάδα, και η γνώση αυτή συμπληρώθηκε και προεκτάθηκε με την πάροδο των αιώνων. Σήμερα πλέον, στον 21^ο αιώνα, έχοντας στη διάθεσή μας όλα τα τεχνικά μέσα που χρειάζονται (αυτόματους χημικούς αναλυτές, χρωματογράφους, σύγχρονα μηχανήματα επεξεργασίας κλπ) μπορούμε με σιγουριά να χρησιμοποιήσουμε και προληπτικά αλλά και θεραπευτικά διάφορα βότανα. Τα κυριότερα από αυτά είναι τα εξής:

Γαϊδουράγκαθο (λατινικά – Silibum Marianum, αγγλικά Milk Thistle)
Ταραξάκο (Taraxacum, Dandelion)
Γλυκόριζα (Glycyrrhiza glabra, Liquorice)
Ραδίκι (Cichorium pumilum, Chicory)

γ/ Ινδική Γνώση

Αντίστοιχη έρευνα έχει γίνει βέβαια τα τελευταία χρόνια και με παραδοσιακά βότανα και δρόγες που αναφέρονται στην αγιουρβεδική βιβλιογραφία και φαρμακοποιία. Τα κυριότερα από αυτά είναι τα εξής:

Ινδικό μούρο (λατινικά – Emblica Officinalis, ινδικά – Amalaki)
Κουρκουμάς (Curcuma longa, Turmeric)
Κύπερη η πορφυρή (Cyperus rotundus, Nut grass)
Ψευδο-μαργαρίτα (Eclipta alba, Bhringaraj)

Τα αγιουρβεδικά κείμενα δίνουν απίστευτα πολλές πληροφορίες για τις ιδιότητες του κάθε φυτού που μπορεί να βρει κανείς στη φύση, περιγράφουν τη θεραπευτική δράση των σκευασμάτων που παράγονται από αυτά στις διάφορες ασθένειες, καθώς και αναφέρουν επακριβώς το πώς πρέπει να συλλέγεται κάθε φυτό, τί πρέπει να συλλέγεται (ρίζα, φύλλα, λουλούδια, καρποί, φλούδα από τον κορμό, κλπ), σε ποιά εποχή του χρόνου και ακόμα σε ποιά ώρα της ημέρας, πώς πρέπει να το επεξεργάζεται κανείς, πώς να το αποθηκεύει, και φυσικά το πώς πρέπει να το παρασκευάζει και να το χορηγεί σαν "φάρμακο" και σε ποιούς ασθενείς, σε ποιά ώρα της ημέρας και για ποιά ακριβώς συμπτώματα...

Υπάρχει μάλιστα η οδηγία ότι τα φάρμακα που δίνονται σε πρωτογενή μορφή, χωρίς δηλαδή ιδιαίτερη επεξεργασία του φυτού, θα πρέπει να χορηγούνται όσο γίνεται πιο φρέσκα, εάν είναι δυνατόν μάλιστα, μέσα σε μερικές ώρες ή ημέρες από τη συλλογή τους. Η αποξηραμένη φαρμακευτική σκόνη διατηρείται για δύο μήνες περίπου, οι αλοιφές διατηρούνται για τέσσερις μήνες, τα χάπια για έξι μήνες και τέλος τα βάμματα σε οινόπνευμα αυξάνουν τη δυναμικότητά τους με την πάροδο του χρόνου και είναι πολύ πιο αποτελεσματικά όσο πιο παλαιά είναι. Σε μερικές μάλιστα συνταγές αναφέρεται σαν οδηγία το να χρησιμοποιηθεί π.χ. βάμμα χαμομηλιού εκατό ετών!

δ/ Σκευάσματα εμπορίου

Υπάρχουν σήμερα πολλές εταιρίες παραγωγής συμπληρωμάτων διατροφής, που προσφέρουν έτοιμα σκευάσματα για χρήση τα οποία περιέχουν είτε αμιγή βότανα, είτε συνδυασμούς βοτάνων σε κατάλληλες αναλογίες. Εταιρίες και 'δυτικές' αλλά και 'ανατολικές', με σύγχρονες εγκαταστάσεις και μεθόδους παραγωγής, με προϊόντα που περνούν από πολλαπλούς ποιοτικούς και άλλους ελέγχους και που (το κυριότερο...) περιλαμβάνουν βότανα και συνδυασμούς βοτάνων που έχουν προκύψει από μεγάλες κλινικές μελέτες που έχουν αποδείξει τη χρησιμότητά τους.

Βεβαία, με τι σημερινές συνθήκες της παγκοσμιοποίησης κλπ, οι εταιρίες αυτές παραγωγής βοτάνων, βιταμινών και ιχνοστοιχείων, έχουν οι ίδιες αναπτύξει ειδικά κέντρα έρευνας και πιστοποίησης, αφιερώνουν χιλιάδες 'ανθρωπο-ώρες' στην αναζήτηση φυσικών πηγών και οργανικών μεθόδων παραγωγής, έχουν βραβευθεί από οργανισμούς παγκοσμίου κύρους όπως η UNESCO, και τα προϊόντα τους ελέγχονται από ινστιτούτα διεθνώς γνωστά. Δεν μπορούν όμως να διαθέσουν από 200 έως 400 εκατομμύρια δολάρια και μία περίοδο τουλάχιστον επτά ετών για να πείσουν το F.D.A. των Η.Π.Α. για την αποτελεσματικότητα μίας ...φυσικής ουσίας όπως για παράδειγμα το χαμομήλι ή το ραδίκι, την οποία στη συνέχεια δεν μπορεί κανείς να 'πατεντάρει' και να έχει την αποκλειστικότητα της χρήσης της...

ε/ Συμβατικά μέσα

Θα πρέπει να είναι σαφές προς όλους, ότι στον 21^ο αιώνα, και στον 'εξελιγμένο' δυτικό κόσμο που ζούμε σήμερα, δεν θα πρέπει ποτέ να παραβλέπουμε και να μην εξετάζουμε

παράλληλα με όλα όσα αναφέραμε μέχρι στιγμής, τις θεραπευτικές προσεγγίσεις που μας παρέχει η σύγχρονη – συμβατική ιατρική. Οι χειρουργικές επεμβάσεις, η χημειοθεραπεία και ακτινοθεραπευτική, η σωστή χρήση ανοσοσφαιρινών, κορτιζόνης, ιντερφερόνης Α και Β, είναι μέσα που έχουμε σήμερα στη διάθεσή μας, είναι θεραπείες που πολλές φορές μπορούν να σώσουν ζωές και σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να αποκλείονται 'a priori' όταν κάποιος προσεγγίζει τα θέματα της υγείας – ασθένειας – θεραπείας μέσα από μια πιο 'φυσική' και εναλλακτική' σκοπιά.

E4. ΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

α/ Ομοιοπαθητική θεραπεία

Η Ομοιοπαθητική Ιατρική είναι για περισσότερα από 200 χρόνια, ένα ολοκληρωμένο διαγνωστικό και θεραπευτικό σύστημα με απόλυτα καθορισμένους νόμους και αρχές και απευθύνεται σε κάθε οργανισμό που πάσχει, ανεξάρτητα από το νόσημά του. Θεραπεύει δηλαδή τον ασθενή σαν σύνολο και όχι μόνον τα συμπτώματά του. Αντιμετωπίζει πάντα τον οργανισμό του ανθρώπου σαν μια ενιαία ψυχοσωματική οντότητα.

Τα Ομοιοπαθητικά Φάρμακα είναι ουσίες που βρίσκονται στη Φύση, δεν παρασκευάζονται δηλαδή σε κάποιο χημικό εργαστήριο. Λόγω δε της συνεργασίας τους με τους αμυντικούς μηχανισμούς του ανθρώπου, δεν έχουν καμιά απολύτως παρενέργεια και ούτε δημιουργούν οποιοδήποτε εθισμό στον οργανισμό. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν άφοβα σε εγκύους, βρέφη, μικρά παιδιά, ηλικιωμένους, κλπ. Ποτέ στη σύγχρονη ιστορία της Ομοιοπαθητικής Ιατρικής δεν έχει αποσυρθεί φάρμακο λόγω κάποιων παρενεργειών ή εθισμού. Επίσης εάν ο ασθενής χρησιμοποιήσει ταυτόχρονα κάποιο συμβατικό / χημικό φάρμακο, δεν πρόκειται να παρουσιαστεί οποιαδήποτε αντίδραση ή παρενέργεια, απλώς θα μειωθεί η δράση του Ομοιοπαθητικού Φαρμάκου. Τα Ομοιοπαθητικά Φάρμακα (μετά από την ειδική κατεργασία στην οποία υποβάλλονται), είναι εξαιρετικά ευαίσθητες ουσίες και δεν πρέπει να παραμένουν στον ήλιο, σε υψηλές θερμοκρασίες, ή σε περιβάλλον με έντονες οσμές, διότι εξασθενούν. Δεν πρέπει επίσης να εκτίθενται στην ακτινοβολία των μηχανημάτων τα οποία ελέγχουν τις χειραποσκευές στα αεροδρόμια, λιμάνια, κλπ. (μπορείτε για ασφάλεια να τυλίξετε τη συσκευασία με αλουμινοχαρτό).

Η λήψη των Ομοιοπαθητικών Φαρμάκων γίνεται νωρίς το πρωί, τουλάχιστον 15 λεπτά πριν από οτιδήποτε άλλο (φάρμακο, φαγητό, ποτό, τσιγάρο, βούρτσισμα δοντιών, κλπ.). Το περιεχόμενο της κάψουλας διαλύεται σε λίγο νερό, ή η ίδια η κάψουλα ανοίγεται κατευθείαν στο στόμα. Εάν έχουν χορηγηθεί δισκία, αυτά αφήνονται να λιώσουν αργά στο στόμα.

Από την όλη φιλοσοφία της Ομοιοπαθητικής ιατρικής είναι προφανές ότι δεν υπάρχουν συγκεκριμένα φάρμακα για τις ηπατοπάθειες, καθώς η ολιστική προσέγγιση της ομοιοπαθητικής, ασχολείται με ασθενείς – ανθρώπους και όχι με ασθένειες – συμπτώματα. Παρόλα αυτά όμως υπάρχουν κάποια ομοιοπαθητικά φάρμακα που θα λέγαμε είναι 'πιο κοντά' σε ασθενείς με ηπατική προδιάθεση, με κυριότερο από αυτά το Chelidonium. Άλλα ομοιοπαθητικά φάρμακα που θα πρέπει να έχει κανείς υπόψη του είναι τα Belladonna, Bryonia, Lycopodium, Medorrhinum, Mercury, Natrum Muriaticum, Nitro-muriatic acid, Nux Vomica, Phosphorus, Podophyllum, Sanguinaria, Senna, Sepia, Sulphur, Taraxacum, Uranium Nitricum, Vanadium, Veratrum album, και Vipera.

Η τελική διάρκεια της Ομοιοπαθητικής θεραπείας εξαρτάται από: το είδος της κάθε ηπατοπάθειας αλλά και τη χρονιότητά της, τη γενική κατάσταση του οργανισμού του κάθε ασθενούς, την προηγούμενη φαρμακευτική αγωγή που έχει χορηγηθεί και βεβαίως από την ακριβή εφαρμογή όλων των οδηγιών που δίδονται.

β/ Πρακτικές χαλάρωσης – ψυχοθεραπεία

Η ψυχοθεραπεία είναι η σχέση ανάμεσα σε ένα άτομο και ένα ειδικό, ο οποίος είναι εκπαιδευμένος να βοηθά τους ανθρώπους να καταλαβαίνουν τα αισθήματά τους και να αλλάζουν τη συμπεριφορά τους. Ο ψυχοθεραπευτής χρησιμοποιεί μεθόδους και τεχνικές οι οποίες θεμελιώνονται σε επιστημονικές θεωρίες και αποσκοπούν στην θεραπεία ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων, τη βελτίωση ψυχολογικών δεξιοτήτων, αλλά και γενικότερα

στην προσωπική ανάπτυξη και αυτογνωσία. Ο σύμβουλος ή ο θεραπευτής προσφέρει ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης, αποδοχής και ειλικρινούς ενδιαφέροντος που επιτρέπουν στον ασθενή να εξερευνήσει με ασφάλεια τα προβλήματα που τον απασχολούν και να ανακαλύψει νέους τρόπους κατανόησης και αντιμετώπισης της πραγματικότητας. Ο καλός θεραπευτής ακούει με σεβασμό και προσοχή χωρίς να κρίνει. Παρέχει ένα επικοινωνιακό χώρο συναισθηματικής ασφάλειας ώστε να έρθει κανείς σε επαφή με τις άγνωστες πτυχές του εαυτού του. Δεν καθοδηγεί δυναμικά την πορεία της προσωπικής αλλαγής του ασθενούς, αλλά τον βοηθά να αξιοποιήσει τις δυνάμεις που κρύβονται μέσα του ώστε να πετύχει τους δικούς του ρεαλιστικούς στόχους.

Όπως ήδη αναφέρθηκε, ο πύρινος τύπος που έχει και την μεγαλύτερη προδιάθεση για ηπατικά προβλήματα, είναι ένα άτομο το οποίο παρουσιάζει πολύ συχνά διάφορα νοητικά μπλοκαρίσματα, έντονο άγχος, εκνευρισμό, θυμό που τον εξωτερικεύει με δυναμικό συνήθως τρόπο, κλπ. Θα βοηθηθεί λοιπόν τα μέγιστα αν αποφασίσει να 'ανοιχθεί' και να συζητήσει με κάποιο κατάλληλα εκπαιδευμένο θεραπευτή τα διάφορα θέματα που τον απασχολούν! Μέθοδοι χαλάρωσης είτε 'δυτικού' τύπου, είτε 'ανατολικού' όπως η εφαρμογή των πάρα πολλών πρακτικών yoga, μπορεί να βοηθήσει σημαντικά τα άτομα αυτά.

E5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το βασικό πρόβλημα της καθημερινότητας ενός πύρινου ατόμου, του ατόμου δηλαδή που έχει την μεγαλύτερη πιθανότητα να παρουσιάσει ηπατικά προβλήματα, είναι το ότι έχει οργανώσει υπερβολικά τη ζωή του, και ...συνήθως έχει οργανώσει και τη ζωή όλων όσων μένουν μαζί του. Η πιστή και αγχώδης τήρηση του προγράμματος δημιουργεί έντονα προβλήματα σε αυτά τα άτομα και οι όποιες αποκλίσεις από τον βασικό σκοπό έχουν σαν αποτέλεσμα την υπερένταση και τον θυμό. Η προσπάθεια εδώ θα πρέπει να είναι προς την κατεύθυνση του να 'μαλακώσει' λίγο αυτή η υπερβολική πειθαρχία του Pitta και να χαλαρώσει η υπερένταση για την επίτευξη του συγκεκριμένου στόχου κάθε φορά. Ο Πύρινος άνθρωπος πρέπει να μάθει σιγά σιγά να κάνει τα πράγματα για χάρη των ίδιων των πραγμάτων και όχι γιατί αυτά αποσκοπούν σε κάτι άλλο, και όλη η διαδικασία θα πρέπει να γίνεται με χαλαρούς ρυθμούς. Με άλλα λόγια θα πρέπει να απολαμβάνει και τη διαδρομή ενός ταξιδιού και όχι να έχει συνέχεια στο μυαλό του τον τελικό προορισμό και μόνο (και μάλιστα ελέγχοντας συνεχώς το ρολόι του).

Σε σχέση με τα σπορ θα μπορούσε για παράδειγμα να κάνει κάτι ήρεμο όπως το αργό βάδισμα στην εξοχή και όχι να ασχολείται συνεχώς με ανταγωνιστικά σπορ όπως το τένις κλπ, στα οποία θέλει συνέχεια να επικρατεί. Θα κάνει επίσης πολύ καλό στα πύρινα άτομα το να κοιτούν έστω και περιστασιακά το φεγγάρι (απολαμβάνοντας μία ξάστερη καλοκαιρινή νύχτα ρομαντικά...), το οποίο με τις έντονα υδάτινες ποιότητες του καταφέρνει και ηρεμεί και αναζωογονεί κάθε πύρινο οργανισμό. Στις διακοπές τους θα πρέπει να αποφεύγουν τα θερμά κλίματα και δεν θα πρέπει να 'οργανώνουν' τον χρόνο τους, όπως ίσως κάνουν στην καθημερινότητα. Τα πλέον κατάλληλα μέρη για διακοπές είναι τα ορεινά, όπου η δροσιά και η καθαρότητα του αέρα στο υψηλό υψόμετρο τους αναζωογονεί. Το όλο πρόγραμμα των διακοπών θα πρέπει να παραμένει ευέλικτο, και δεν θα πρέπει να ταυτίζεται κανείς με αυτό, αλλά να το αφήνει να αλλάζει ανάλογα με τις συνθήκες, χωρίς να ενοχλείται και να θυμώνει.

Η αποφυγή της ζέστης η οποία τον αποδιοργανώνει και τον εκνευρίζει είναι σημαντικό μέρος των οδηγιών. Εάν για κάποιο λόγο ένας Pitta οργανισμός ζεσταθεί πολύ (είτε επειδή είναι καλοκαίρι και κάνει ζέστη, είτε επειδή παίζει για μία ώρα τένις, είτε γιατί σκάβει στο χωράφι του), τότε όλα τα πύρινα προβλήματά του θα παρουσιάσουν κάποια έξαρση. Αυτό ισχύει και για τις σωματικές καταστάσεις όπως είναι πχ η ηπατοπάθειά του (και το έκζεμα, η ψωρίαση, οι αλλεργίες), αλλά και για την ψυχική του εικόνα και αυτό σημαίνει ότι θα αρχίσει σταδιακά (και ακολουθώντας την άνοδο του θερμομέτρου) να εκνευρίζεται, να φωνάζει, να απαιτεί από τους άλλους απόλυτη ησυχία και τάξη (με τη δικιά του βέβαια ερμηνεία για το τι σημαίνει τάξη), κλπ.

Η διατροφή του θα πρέπει να έχει τακτικά αγκινάρες (και γενικά πολλά λαχανικά), σύκα (και γενικά πολλά γλυκά φρούτα) και να απουσιάζουν σχεδόν τελείως τα καρυκεύματα, τα τηγανιτά, η σοκολάτα και όλες οι καυτερές – πύρινες γεύσεις. Δροσερό νερό και χυμοί φρούτων βοηθούν επίσης πολύ!