

ΠΑΙΩΝΙΑ

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Τεύχος 9ο, Ιούλιος - Δεκέμβριος 2008

Πρόλογος εκδότη.

Αγαπητοί φίλοι,

Το ερευνητικό έργο που διεξάγεται στην ΑΚΑΔΗΜΙΑ και έχει ως στόχο την αναβίωση της Αρχαίας Ελληνικής Ιατρικής και την σύνδεση της με την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, έφτασε σε έναν πολύ σημαντικό σταθμό: στην Θιβετάνικη Ιατρική. Η Θιβετάνικη Ιατρική είναι ζωντανή, παντοιοτρόπως ενεργή και πολλά υποσχόμενη για το μέλλον. Αποτελεί απόδειξη ότι ο σπόρος της Αρχαίας Ελληνικής Ιατρικής παραμένει ζωντανός στα υψίπεδα των Ιμαλαΐων, των ορέων τα οποία αποτελούν το θησαυροφυλάκιο της μνήμης όλης της ανθρωπότητας.

Από την άλλη η Θιβετάνικη Ιατρική υπενθυμίζει με ξεκάθαρο τρόπο ότι η Ελληνική και η Κινέζικη Ιατρική έχουν ξανασυναντηθεί στο παρελθόν αλλά και ότι η ένωση τους γέννησε ένα ιατρικό σύστημα, την Θιβετάνικη Ιατρική, η οποία παραμένει ζωντανή μέχρι τις μέρες μας.

Οι διαπιστώσεις αυτές που προέκυψαν μετά το εκπαιδευτικό μου ταξίδι, στην πρωτεύουσα του εξόριστου Θιβέτ, στην Dharamsala της Ινδίας, μου ενέπνευσαν την ιδέα ενός αφιερώματος στην Θιβετάνικη Ιατρική. Το αφιέρωμα αποτελείται από δύο άρθρα. Το πρώτο ανήκει στον Christopher Beckwith, καθηγητή στο Indiana University και αποδεικνύει, μέσα από σειρά ιστορικών αναφορών, το γεγονός ότι η Αρχαία Ελληνική Ιατρική αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της Θιβετάνικης Ιατρικής. Το δεύτερο άρθρο είναι ουσιαστικά ο σχολιασμός του άρθρου του Beckwith.

Επίσης, σε αυτό το τεύχος της Παιώνιας παραθέτουμε μια συνέντευξη που έδωσε ο καθηγητής της ιατρικής κος Ευτύχιος Βορίδης για την κατάσταση του ιατρικού συστήματος στην χώρα μας.

Τέλος, συνεχίζουμε το αφιέρωμα στην Κινέζικη Βοτανοθεραπεία.

Εύχομαι η καινούργια χρονιά που ξεκινά τον Σεπτέμβριο να προσφέρει σε όλους ευχάριστες και χρήσιμες διδακτικές εμπειρίες.

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΚΕΝΤΡΙΚΟ: Σωκράτους 24, Κηφισιά 14561.
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: Αμφικτύονος 12, Θησείο 118 51
τηλ.: 210 8010111, 210 8010680, fax: 210 8088382
e-mail: info@akadimia.gr, website: www.akadimia.gr

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Ετήσια συνδρομή (2 τευχών): 10 ευρώ.

Περί copyright:

Η γνώση ανήκει σε όλους. Όποιος ασχολείται με την έρευνα και την αποκάλυψη της γνώσης, κανένα δικαίωμα δεν έχει να την περιχαράκωνει. Όσοι θα ήθελαν να χρησιμοποιήσουν στοιχεία και υλικά από το περιεχόμενο της Παιώνιας, ας το κάνουν με ελεύθερη βούληση και ατομική ευθύνη.

ΕΚΔΟΤΗΣ

Αλέξανδρος Τηλικίδης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ / ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ / ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ / ΕΚΤΥΠΩΣΗ:
ΕΚΤΥΠΩΤΙΚΗ ΑΞΙΩΝ

Γραμματειακή υποστήριξη: Κατερίνα Παπαδογεωργάκη
Μετάφραση: Ελευθερία Μαντζώρου

ΠΑΙΩΝΙΑ

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Τεύχος 9ο, Ιούλιος - Δεκέμβριος 2008

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Η εισαγωγή της Ελληνικής Ιατρικής στο Θιβέτ τον 7ο και 8ο αιώνα μ.Χ. Christopher I. Beckwith	4
Η σχέση της Θιβετάνικης με την Αρχαία Ελληνική Ιατρική Αλέξανδρος Τηλικίδης	11
Συνέντευξη του Καθηγητού Καρδιολογίας της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών Ευτύχιου Μ. Βορίδη	16
Κινέζικη Βοτανοθεραπεία μέρος 6ο Αλέξανδρος Τηλικίδης	20
Νέα από τον διεθνή χώρο πάνω στην εναλλακτική θεραπευτική	24
Κατάλογος Αποφοίτων της Ακαδημίας	28
Πρόγραμμα Σπουδών 2008 - 2009	36

Η εισαγωγή της Ελληνικής Ιατρικής στο Θιβέτ τον 7ο και 8ο αιώνα μ.Χ.

Christopher I. Beckwith - Πανεπιστήμιο Indiana*

Απόδοση στα Ελληνικά: Αλέξανδρος Τηλικίδης, Κλειώ Βαφιά

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Παρά το γεγονός ότι υπάρχουν αρκετές ιστορικές πηγές, οι οποίες εξιστορούν την ανάπτυξη της Ιατρικής στο Θιβέτ, δεν έχει γίνει μέχρι σήμερα μια εμπεριστατωμένη μελέτη που να αξιοποιεί όλη αυτή την πληροφορία. Στην παρούσα εργασία γίνεται μια προσπάθεια να συγκεντρωθούν όλες οι διαθέσιμες ιστορικές πληροφορίες που αφορούν την επίδραση της Ελληνικής Ιατρικής στην Θιβετάνικη Ιατρική. Η Ελληνική Ιατρική σκέψη είναι κατά την γνώμη μου αυτή που έπαιξε το σημαντικότερο ρόλο στην διαμόρφωση της Θιβετάνικης Ιατρικής, παρά τα όσα αντίθετα πιστεύουμε μέχρι σήμερα.

Η ιστορία της Ιατρικής στο Θιβέτ, είναι ένα θέμα για το οποίο πολλοί Θιβετάνοι ιστορικοί έχουν γράψει σημαντικές πραγματείες, παρ' όλα αυτά είναι ένα θέμα το οποίο παραμένει πρακτικά άγνωστο για τους μη Θιβετάνους ιστορικούς. Ως προς την προέλευση της Θιβετάνικης Ιατρικής και τις επιρροές της, οι περισσότεροι Θιβετολόγοι σήμερα υποστηρίζουν ότι συνδέεται αποκλειστικά με την Ινδική (Ayurveda) Ιατρική και γενικότερα με την Ανατολική Ιατρική (Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, Ινδική, κλπ.). Παρά τις επικρατούσες απόψεις αυτές, διαθέσιμες ιστορικές πηγές μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η Ιατρική στο Θιβέτ, κατά την περίοδο της άνθησής του, γύρω στον έβδομο με όγδοο αιώνα μ.Χ., ήταν βασικά επηρεασμένη από την Δύση και δευτερευόντως από την Ινδία και την Κίνα.

Το γεγονός αυτό δεν πρέπει να μας εκπλήσσει από την στιγμή που η περίοδος άνθησης του Θιβέτ

(γύρω στον έβδομο με όγδοο αιώνα μετά Χριστόν) συμπίπτει με την εμφάνιση του Ισλάμ και του Βυζαντίου στην Δύση αλλά και της δυναστείας Tang στην Κίνα. Πέρσες και Άραβες γιατροί εκείνη την εποχή εμφανίζονται όχι μόνο στην Chang-An, την πρωτεύουσα της δυναστείας Tang, αλλά και σε όλα τα λιμάνια της Κίνας. Ως προς το Θιβέτ, διαπιστώνουμε μέσα από τις ιστορικές πηγές, ότι οι προσωπικοί γιατροί όλων των Θιβετάνων βασιλέων της εποχής, προέρχονται από την Khrom (το Θιβετάνικο όνομα για την Βυζαντινή αυτοκρατορία) ή την Tazig (το Θιβετάνικο όνομα για την Αραβοπερσική αυτοκρατορία).

Μετά την περίοδο αυτή για την οποία έχουμε αξιόπιστες ιστορικές πηγές, μεσολαβεί ένα κενό για περίπου δύο αιώνες. Γύρω στα μέσα του δέκατου αιώνα έχουμε ξανά αξιόπιστες ιστορικές πληροφορίες για την κατάσταση της Ιατρικής στο Θιβέτ, απ' όπου συμπεραίνουμε ότι κατά τα μέσα του δέκατου αιώνα (η ιστορική περίοδος αυτή παίρνει την ονομασία *phyi dar* – που σημαίνει η ύστερη εξάπλωση του Βουδισμού στο Θιβέτ) αρχίζει να εμφανίζεται και να επικρατεί η Ινδική επιρροή στην διαμόρφωση της Θιβετάνικης Ιατρικής.

ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΘΙΒΕΤΑΝΟΥΣ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥΣ ΤΟΥ ΕΒΔΟΜΟΥ ΚΑΙ ΟΓΔΟΟΥ ΑΙΩΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΤΟ ΘΙΒΕΤ

Στο κεφάλαιο αυτό παραθέτουμε τέσσερις διαφορετικές ιστορικές πηγές οι οποίες περιγράφουν την επίδραση της Κινέζικης, της Ινδικής και της Ελληνικής Ιατρικής στην διαμόρφωση της Θιβετάνικης Ιατρικής. Τα κείμενα πρέπει να έχουν γραφτεί

γύρω στα μέσα του 7ου αιώνα, αφού και τα τρία αναφέρονται στον Βασιλιά SRON BTSAM SGAMPO, ο οποίος πέθανε το 649 μ.Χ.

1η ιστορική πηγή: Drabo gtsung- lag' phenba.

«Σχετικά με την αρχή της εμφάνισης της Ιατρικής στο Θιβέτ μπορούμε να αναφέρουμε τα εξής: Στην αρχή, ως προς την Ιατρική γνώση στο Θιβέτ, υπήρχαν κάποιες ελάχιστες γνώσεις πάνω στα ζητήματα της διατροφής. Αργότερα κάποια Κινέζα πριγκίπισσα έφερε το βιβλίο SMAN- DRYAD CHENMO (το όνομα αυτό είναι Θιβετάνικο και αποτελεί μετάφραση του Κινέζου DA YAO που σημαίνει το ανώτερο βότανο, μια κινέζικη αλχημική σύνθεση από βότανα με στόχο την μακροβιότητα – αθανασία) το οποίο μεταφράστηκε στα Θιβετάνικα από τους μοναχούς MAHADENA και DHARMAKOSA (πρόκειται για ιστορικά πρόσωπα μάλλον Κινέζοι Βουδιστές μοναχοί που έζησαν για πολλά χρόνια στο Θιβέτ). Αργότερα προσκλήθηκαν τρεις γιατροί στο Θιβέτ, ένας από την Ινδία με το όνομα BHARADHVAJA, ένας από την Κίνα με το όνομα HSUAN YUAN HOANG TI και ένας από το Βυζάντιο με το όνομα ΓΑΛΗΝΟΣ.

Οι τρεις αυτοί μετέφρασαν πολλά από τα βιβλία που γνώριζαν στα Θιβετάνικα και μετέφεραν ο καθένας τις απόψεις και τις ιδέες της δικής τους Ιατρικής Θεωρίας. Συνεργαζόμενοι συνέθεσαν το επτάτομο Ιατρικό έργο "Mi jigspa' I mtshan-cha".

2η ιστορική πηγή: Dzaya pandita blobzam ' phrin-las.

«Την περίοδο κατά την οποία βασίλευσε ο Βασιλιάς του Δικαίου SRON BTSAM SGAMPO, ήρθε από την Κίνα, μέσω μιας Κινέζας συζύγου με το όνομα WEN- CH' ENG KUNG CHU το βιβλίο SMAM- DPYAD CHENMO (ήδη αναφέρθηκε ως DA YAO). Το βιβλίο αυτό μεταφράστηκε στα Θιβετάνικα από τους μοναχούς με τα ονόματα MAHADEVA και DHARMAKOSA. Κατά την περίοδο Βασιλείας του ιδίου ηγεμόνα προσκλήθηκαν επίσης οι γιατροί BHARADHVAJA από την Ινδία, HSUAN YUAN HOANG TI από την Κίνα και ΓΑΛΗΝΟΣ από την Ρώμη ή το Tazig. Ο Ινδός γιατρός μετέφρασε από τα Ινδικά στα Θιβετάνικα τα βιβλία "Bu sug ma bu che chun" και "Sbyorba mar gsar" (αυτοί είναι οι ήδη μεταφρασμένοι τίτλοι των ινδικών βιβλίων στα Θιβετάνικα). Ο Κινέζος για-

τρός μετέφρασε από τα Κινέζικα στα Θιβετάνικα το βιβλίο "Rgya dpyad thorbu che chun". Τέλος ο γιατρός από το Tazig μετέφρασε στα Θιβετάνικα τα βιβλία " Mgo Suon bsduspa" και " Despe 'i gtar-dpyad" αλλά και άλλα. Και οι τρεις μαζί συνέθεσαν το επτάτομο έργο: "Mi jigspa i mtshan-cha" και το παρουσίασαν στο θρόνο».

3η ιστορική πηγή: Sdestid sans igvas rgyamtsho

«Αφού ο SRON BTSAM SGAMPO, ο λαμπρός ηγεμόνας του Θιβέτ που επέλεξε να πορευτεί τον δρόμο του δικαίου, ανέβηκε στον θρόνο, όλες οι προφορικές παραδόσεις μπορούσαν πλέον να γραφτούν. Έτσι το Κινέζικο βιβλίο Smam- dpyad chenmo, το οποίο το είχε φέρει στο Θιβέτ η Κινέζα σύζυγος WEN- CH' ENG KUNG CHU, μεταφράστηκε στα Θιβετάνικα από τους μοναχούς MAHADEVA και DHARMAKOSA. Τρεις γιατροί προσκλήθηκαν στο Θιβέτ για να θεραπεύσουν την ασθένεια του Βασιλιά. Ο Ινδός γιατρός BHARADHVAJA, ο Κινέζος γιατρός HSUAN YUAN HOANG TI και ο γιατρός με το όνομα ΓΑΛΗΝΟΣ, από την Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία ή το Tazig. Ο Ινδός γιατρός μετέφρασε στα Θιβετάνικα τα "Bu Sag ma bu che chun" και "Sbuyorba mar gsar". Ο Κινέζος γιατρός μετέφρασε στα Θιβετάνικα το βιβλίο "Rgya dpyad thorbu che chun". Ενώ ο γιατρός από το Tagiz μετέφρασε στα Θιβετάνικα το βιβλίο " Mgo Suon bsduspa" και το βιβλίο "Depho rmabya netso gsumgyi dpyad" καθώς και άλλα. Οι τρεις αυτοί γιατροί αφού συζήτησαν και συσκέφτηκαν μαζί, συνέθεσαν ένα επτάτομο έργο για την Ιατρική το οποίο ονομάστηκε "Mi jigspa i mtshan-cha" και το παρουσίασαν στο θρόνο.

4η ιστορική πηγή: Kon sprul blogros mthayas

«Κατά την διάρκεια της Βασιλείας του SRON BTSAM SGAMPO η WEN CHENG KUNG CHU έφερε μαζί της βιβλία Ιατρικής και αστρολογίας τα οποία μεταφράστηκαν από τους μοναχούς MAHADEVA και DHARMAKOSA. Οι αποκαλούμενοι 3 γιατροί, από την Ινδία ο BHARADHVAJA, από την Κίνα ο HSUAN YUAN HOANG TI και από το Tagiz ο ΓΑΛΗΝΟΣ προσκλήθηκαν από το θρόνο. Αυτοί μετέφρασαν τα βιβλία "Bu Sag ma bu che chun", "Rgya dpyad thorbu che chun" και "Mgo Suon bsduspa". Οι τρεις γιατροί αφού συσκέφτηκαν συνέ-

θεσαν μαζί το "Mi jigspa i mtshan-cha", το οποίο έγινε γνωστό ως " Lugs Chen gsumgyi gzun".

Αξιίζει τώρα τον κόπο να κάνουμε μερικά σχόλια σχετικά με τα ονόματα των τριών γιατρών, στα οποία φαίνεται ότι συμφωνούν και οι τέσσερις ιστορικές πηγές που αναφέραμε.

Κατ' αρχάς το όνομα του Ινδού γιατρού BHARADHVAJA είναι το όνομα του θρυλικού ιδρυτή της Ινδικής Ιατρικής, ο οποίος σύμφωνα με την παράδοση διδάχτηκε την Ιατρική από τον θεό INDRA. Το όνομα του Κινέζου γιατρού HSUAN YUAN HOANG TI είναι ένα από τα ονόματα του θρυλικού Κίτρινου Αυτοκράτορα, στον οποίο αποδίδεται η γέννηση της Ιατρικής στην Κίνα καθώς και η συγγραφή του Neijing του πρώτου και πιο σημαντικού βιβλίου για την Κινέζικη Ιατρική. Τέλος το όνομα ΓΑΛΗΝΟΣ, έτσι όπως εμφανίζεται και στις τέσσερις ιστορικές πηγές, σε αντίθεση με τα προηγούμενα είναι το όνομα ενός ιστορικού προσώπου. Του Έλληνα ΓΑΛΗΝΟΥ, ο οποίος έζησε γύρω στον 1ο μετά Χριστόν αιώνα κάτω από Ρωμαϊκή κυριαρχία και συνέγραψε πλήθος ιατρικών έργων στα Ελληνικά. Ο ΓΑΛΗΝΟΣ γύρω στον έβδομο αιώνα μετά Χριστόν είχε σχεδόν θεοποιηθεί και οπωσδήποτε τοποθετηθεί στο ίδιο ύψος με τον Ασκληπιό και τον Ιπποκράτη. Η φήμη του ΓΑΛΗΝΟΥ την εποχή του Βασιλιά SRON BTSAM SGAMPO είχε ξεπεράσει τα όρια της μικρής Ελλάδος και εθεωρείτο ιατρική αυθεντία, τόσο σε Ευρωπαϊκές όσο και Αραβικές περιοχές.

Από τα παραπάνω γίνεται προφανές το γεγονός ότι τα τρία αυτά ονόματα που αναφέρονται στα Θιβετάνικα κείμενα, δεν εκπροσωπούν τα αληθινά ονόματα των ιστορικών προσώπων που επισκέφτηκαν το Θιβέτ στα μέσα του έβδομου μετά Χριστόν αιώνα. Είναι ονόματα διαμέσου των οποίων εκπροσωπούνται ολόκληρες σχολές Ιατρικής σκέψης. Διαμέσου του BHARADHVAJA εκπροσωπείται η Ινδική Ιατρική, διαμέσου του HSUAN YUAN HOANG TI η Κινέζικη Ιατρική και διαμέσου του ΓΑΛΗΝΟΥ η Ελληνική Ιατρική.

Κατά την διάρκεια της βασιλείας του SRON BTSAM SGAMPO υπήρχαν πολλοί μεταφραστές στην Θιβετάνικη αυλή. Ο Κινέζος Βουδιστής μοναχός MAHADEVA και ο Θιβετάνος Βουδιστής μοναχός DHARMAKOSA είχαν ήδη μεταφράσει έργα από τα Κινέζικα στα Θιβετάνικα. Επίσης ένας

από τους μεγάλους Υπουργούς της εποχής του λαμπρού Βασιλιά με το όνομα THON MI BRIN TORE SAMBHOTA, ο οποίος εκπαιδεύτηκε στην Ινδία και βελτίωσε το Θιβετάνικο σύστημα γραφής συμμετείχε στην μετάφραση Ινδικών κειμένων στα Θιβετάνικα. Ως προς τον Έλληνα γιατρό που φέρεται με το όνομα Γαληνός, δεν έχουμε πολλές πληροφορίες για τον τρόπο με τον οποίο μετέφρασε τα Ελληνικά βιβλία στα Θιβετάνικα.

Στις ιστορικές πηγές που παραθέσαμε, αναφέρεται ότι ο ΓΑΛΗΝΟΣ είναι από την Ρώμη στο Tazig ή από το Tazig ή από την Ρώμη. Η σύγχυση αυτή, ως προς την προέλευση του τρίτου γιατρού που συνέβαλε στην διαμόρφωση της Θιβετάνικης Ιατρικής, συναντάται επίσης και στο Κινέζικο κείμενο Hsin Tang Shu όπου αναφέρεται ότι η Ρώμη ήταν κάτω από Αραβική ηγεμονία. Είναι όμως ξεκάθαρο, έτσι όπως αποδείχτηκε και από τον Schoeder, ότι ο Έλληνας γιατρός από τους τρεις προέρχεται από τη λεγόμενη Ανατολική Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία ή την λεγόμενη Βυζαντινή Αυτοκρατορία. Το όνομα επίσης ΓΑΛΗΝΟΣ, που αναφέρεται και στις τέσσερις ιστορικές πηγές, είναι προφανές ότι δεν μπορεί ν' αποδοθεί σε κάποιον Άραβα, αφού το όνομα ΓΑΛΗΝΟΣ χρησιμοποιείται μεν από τους Άραβες αλλά με την εξής μορφή: Galinus. Το όνομα ΓΑΛΗΝΟΣ που χρησιμοποιείται στα Θιβετάνικα κείμενα, μας παραπέμπει στην αυθεντική Ελληνική εκδοχή του ονόματος ΓΑΛΗΝΟΣ, έτσι όπως ευρέως χρησιμοποιούνταν την περίοδο εκείνη στα πλαίσια της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας. Έτσι λοιπόν μπορούμε να υποθέσουμε με βεβαιότητα ότι κάποιος Έλληνας μετέφερε τόσο το ίδιο το όνομα ΓΑΛΗΝΟΣ, όσο και την Σχολή Ιατρικής σκέψης που εκπροσωπεί το όνομα αυτό στο Θιβέτ. Είναι επίσης πιθανόν το όνομα ΓΑΛΗΝΟΣ να μεταφέρθηκε στο Θιβέτ μέσω της Σογδιανής (σημ. μεταφραστική: όνομα χώρας της εποχής, στην περιοχή του Καυκάσου) ή της κεντρικής Περσίας. Αυτό, γιατί οι Πέρσες, ήδη από τους Ελληνιστικούς χρόνους, είναι επηρεασμένοι από την Ελληνική Ιατρική αλλά και την περίοδο εκείνη (γύρω στα μέσα του 7ου Μ.Χ. αιώνα), διατηρούν μια περίφημη Ιατρική Σχολή με το όνομα Gundsabur (βλ. Elgood) η οποία διδάσκει ουσιαστικά την Ελληνική Ιατρική (στα αραβικά al tibb al yunaniyy).

Ένα άλλο ζήτημα, ως προς τον Έλληνα γιατρό που μετέφερε στο Θιβέτ την Ελληνική Ιατρική γνώση είναι τα βιβλία που συνέγραψε. Δεν είμαστε βέβαιοι αν ο ίδιος συνέγραψε στα Θιβετάνικα ή αν χρησιμοποίησε μεταφραστές. Ένα από τα έργα που αποδίδονται σε αυτόν είναι το "Mgo Snon bsduspa". Το έργο αυτό, το οποίο διαπραγματεύεται προβλήματα του κεφαλιού, θυμίζει σε πολλούς μελετητές, το έργο του Ιπποκράτους «Περί της κεφαλής τραυμάτων». Ως προς την ελληνικότητα της προέλευσης του βιβλίου συνάδει και το εξής γεγονός: Κατά την χρονική περίοδο αυτή (7ος-8ος αιώνας μ.Χ.), οι Έλληνες γιατροί της βυζαντινής αυτοκρατορίας είναι γνωστοί σε όλο τον τότε κόσμο ως επιδέξιοι χειρουργοί και θεραπευτές της κεφαλής. Το γεγονός αυτό επιβεβαιώνεται και από τις Κινέζικες ιστορικές πηγές της δυναστείας Tang. Άρα μπορεί να θεωρηθεί πολύ εύλογο, η Θιβετάνικη αυλή να ζήτησε από έναν Έλληνα με δεδομένη την φήμη της εποχής, να συγγράψει ένα έργο για τα πάθη της κεφαλής. Υπάρχει, άλλο ένα τουλάχιστον, βιβλίο στα Θιβετάνικα το οποίο μπορεί να αποδοθεί στον Έλληνα Γαληνό του Θιβέτ. Το βιβλίο αυτό είναι το "Despoi gtar-dpyad" που θα μπορούσαμε να πούμε ότι περιγράφει τεχνικές φλεβοτομίας. Το πρόβλημα όμως της ταυτοποίησης των Θιβετάνικων βιβλίων της εποχής, υπάρχει σχεδόν και για όλα τα κείμενα με αποτέλεσμα για ελάχιστα μόνο να είμαστε βέβαιοι αν έχουν προέλευση Ελληνική, Κινέζικη ή Ινδική.

ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΑ ΓΑΛΗΝΟΥ ΣΤΟ ΘΙΒΕΤ.

Σε αυτό το κεφάλαιο παραθέτουμε τις αναφορές δύο Θιβετάνων ιστορικών της εποχής για τον Έλληνα Γαληνό του Θιβέτ.

Σύμφωνα με τον Dpabo gtsug lag phrenba:

«Ο ΓΑΛΗΝΟΣ παρέμεινε ως γιατρός και θεραπευτής της Βασιλικής Αυλής. Δίδαξε την ιατρική και στις τέσσερις κατώτερες κάστες και επέμεινε ότι ο θεραπευτής δεν πρέπει να κάνει διακρίσεις ως προς την προσφορά του θεραπευτικού έργου, σε ανώτερη ή κατώτερη κάστα».

Σύμφωνα με τον Sans rgyas rgyamtsho:

«Μετά την εμφάνιση των τριών γιατρών, του

Έλληνα, του Κινέζου και του Ινδού στο Θιβέτ, όποιος νέος επιθυμούσε να θητεύσει στην τέχνη της ιατρικής και της θεραπείας όφειλε να γνωρίζει και τις τρεις σχολές σκέψης. Ο βασιλιάς απέδωσε και στους τρεις τίτλους τιμής και πλούσια δώρα. Στην συνέχεια ο Ινδός και ο Κινέζος αναχώρησαν για τις χώρες τους. Ο ΓΑΛΗΝΟΣ παρέμεινε ως ο προσωπικός γιατρός του βασιλιά. Ο ΓΑΛΗΝΟΣ προσέφερε τις θεραπευτικές του υπηρεσίες σε όλη την Λάσα αλλά επίσης είχε και δραστήριο συγγραφικό έργο. Ο Έλληνας ΓΑΛΗΝΟΣ παντρεύτηκε στην Λάσα και έκανε τρεις γιούς. Οι δύο μεγαλύτεροι γιοί αφού δίδαχτηκαν την ιατρική από τον πατέρα τους, κατευθύνθηκαν σε δύο διαφορετικές περιοχές του Θιβέτ και μετά από αυτούς η ιατρική ήκμασε στις περιοχές αυτές. Ο νεότερος από τους γιούς του, σύμφωνα με την παράδοση του Θιβέτ, παρέμεινε με τον πατέρα του. Κάποιοι Θιβετάνοι από την ανώτερη κάστα δεν θέλησαν να γίνουν μαθητές του Έλληνα ΓΑΛΗΝΟΥ. Αυτό τον υποχρέωσε να στραφεί στις τέσσερις κατώτερες κάστες (rtug, jan, snigs και rmais). Πάντοτε τους επεσήμαινε ότι πρέπει αν προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στους πάντες, χωρίς διακρίσεις σε ανώτερες και κατώτερες κάστες. Λόγω των αγαθών του έργων του δόθηκε το όνομα Tshabyed Smanpd που θα πει ο γιατρός που δίνει ζωή. Ο βασιλιάς τον τίμησε με πλουσιοπάροχα δώρα».

Από τα δύο παραπάνω ιστορικά αποσπάσματα, ιδιαίτερα όμως από το δεύτερο, μπορούν να εξαχθούν πολλά συμπεράσματα: Κατ' αρχάς το γεγονός ότι οι Θιβετάνοι έστειλαν στο σπίτι τους τον Ινδό και τον Κινέζο και κράτησαν μόνο τον Έλληνα και τον πάντρεψαν και έκανε παιδιά, τα οποία ουσιαστικά συνέχισαν το έργο του, είναι πάρα πολύ σημαντικό από μόνο του. Αυτό ουσιαστικά αποκαλύπτει ότι η Θιβετάνικη Ιατρική φέρει σε πολύ μεγάλο βαθμό μέσα της τον σπόρο της Αρχαίας Ελληνικής Ιατρικής σκέψης.

Από την άλλη έχει πολύ ενδιαφέρον το γεγονός ότι ο σπόρος της γνώσης του Έλληνα ΓΑΛΗΝΟΥ σπάρθηκε στις χαμηλότερες κοινωνικές τάξεις των Θιβετανών και άρα είχε πολύ μεγαλύτερη διάδοση και ευρύτητα.

Η παραίτηση του Έλληνα ΓΑΛΗΝΟΥ προς τους Θιβετάνους μαθητές του, να μην κάνουν διακρίσεις στους ασθενείς ως προς την θεραπεία, συνάδει με τις βασικές αρχές του Ελληνικού πολιτισμού, την

δημοκρατία, την ισότητα, το ήθος του θεραπευτή (βλέπε όρκο του Ιπποκράτη). Αξίες που διατηρούν το περιεχόμενό τους μέχρι και σήμερα.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΟΝ ΒΙJΙ TSANPASILAHΑ

Ο ΒΙJΙ TSANPASILAHΑ είναι κατά πάσα πιθανότητα Έλληνας, ο οποίος, όπως και ο προκατόχος του ΓΑΛΗΝΟΣ, έρχεται από το Βυζάντιο και μεταφέρει στο Θιβέτ την Ελληνική Ιατρική. Τα πρώιμα κείμενα της Θιβετάνικης Ιατρικής που εμφανίζονται αυτή την χρονική περίοδο συμπίπτουν με την επικράτηση της Ελληνικής Ιατρικής σε όλο τον γεωγραφικό χώρο από τον Ατλαντικό Ωκεανό μέχρι το Θιβέτ. Εξ' άλλου υπάρχουν μαρτυρίες για διείσδυση της Ελληνικής Ιατρικής και μέσα στην ίδια την Κίνα.

Η Θιβετάνικη Ιατρική αποτελεί ένα μείγμα της Κινέζικης, της Ινδικής και της Ελληνικής Ιατρικής. Όπως όμως ήδη επισημάνθηκε στην παράγραφο για τον Γαληνό, όπως επίσης προκύπτει από τις αναφορές για τον ΒΙJΙ TSANPASILAHΑ αλλά και εξ' αιτίας της γενικότερης επικράτησης της Ελληνικής Ιατρικής την περίοδο που εμφανίστηκαν τα πρώτα Θιβετάνικα Ιατρικά κείμενα, μπορούμε να ισχυριστούμε με ββαιότητα ότι στην διαμόρφωση της Θιβετάνικης Ιατρικής έπαιξε κύριο ρόλο η Ελληνική Ιατρική παράδοση.

Ας δούμε τι περιγράφει για τον ΒΙJΙ TSANPASILAHΑ ο Θιβετάνος ιστοριογράφος Shesrid:

"Εκείνο τον καιρό από την Ρώμη, ήρθε ένας γιατρός που το όνομά του στην γλώσσα του ήταν ΒΙJΙ, αλλά το πραγματικό του όνομα ήταν TSANPASILAHΑ. Ο γιατρός αυτός συνέγραψε πλήθος έργων στα Θιβετάνικα. Όταν ολοκλήρωσε την εργασία του παρουσίασε τα κείμενα στον Βασιλιά, με τον τίτλο «Bladpyadkyi gzun tshoba I mdo». Μετά από αυτό ο ΒΙJΙ TSANPASILAHΑ ανέλαβε την πρωτοκαθεδρία στα θέματα της Ιατρικής στο Θιβέτ, εκείνη την περίοδο. Εκείνη την περίοδο μετέφρασε και πολλά κείμενα στα Θιβετάνικα ο Κινέζος Βουδιστής μοναχός MAHADENA KHYUNPO TSETSE, παρ' όλα αυτά τα έργα του ΒΙJΙ TSANPASILAHΑ θεωρήθηκαν ανώτερα και επικράτησαν. Εκτός των άλλων ο ΒΙJΙ TSANPASILAHΑ ανέδειξε και τρεις σπουδαίους μαθητές τον ZAN, τον STON και τον BRANDI, από τους οποίους προήλ-

θαν άλλοι μεγάλοι και σπουδαίοι μαθητές. Οι τρεις αυτοί μαθητές υπηρέτησαν ως φύλακες των ιερών Mdokhams για τέσσερα χρόνια και διορίστηκαν ως προσωπικοί γιατροί του Βασιλιά. Ο Βασιλιάς ως ένδειξη αναγνώρισης των εξαιρετικών τους υπηρεσιών δώρισε προσωπικά στον καθένα αρχαία βιβλία και τους απάλλαξε από το στρατό. Στον ZAN δωρίστηκε το έργο «Yan-lag-mams» (Περί των άκρων) στον STON το έργο «Mgo dpyad » (Περί της κεφαλής) και στον BRANDI το έργο «Byan Khog» (Περί του κορμού)."

Από τις προαναφερθείσες αναφορές του Sdesrid μπορούμε να συμπεράνουμε τα εξής σχετικά με τον ΒΙJΙ TSANPASILAHΑ.

α. Ότι πρόκειται για έναν γιατρό ο οποίος έρχεται στο Θιβέτ από την Δύση και συγκεκριμένα την Ρώμη. Αυτό σημαίνει ότι πρόκειται για έναν γιατρό άγνωστης καταγωγής ο οποίος είναι εκπαιδευμένος στην Ελληνική Ιατρική. Αυτό επιβεβαιώνεται και από το περιεχόμενο των Βιβλίων που συνέγραψε στα Θιβετάνικα.

β. Ο όρος ΒΙJΙ σε ινδοιρανικές διαλέκτους σημαίνει γιατρός και άρα επιβεβαιώνεται ότι πρόκειται για γιατρό που έρχεται από την Δύση στο Θιβέτ.

γ. Το όνομα TSANPASILAHΑ είναι σανσκριτικής προέλευσης. Το όνομα αυτό αποδίδεται στον ΒΙJΙ γιατί προφανώς είχε ασπαστεί την Βουδιστική διδασκαλία η οποία ήταν καταγραμμένη στα σανσκριτικά. Συνέγραψε δε πολλά έργα στα Θιβετάνικα χρησιμοποιώντας Βουδιστικούς τίτλους. Η επιτυχία λοιπόν του TSANPASILAHΑ αλλά και του μαθητή του BRANDI στην αυλή του Θιβετάνικου θρόνου μπορεί να αποδοθεί στο γεγονός ότι ήταν και οι δύο Βουδιστές. Το γεγονός λοιπόν ότι ο ΒΙJΙ TSANPASILAHΑ ήταν βουδιστής και άρα είχε κάποια σύνδεση με την Ινδία, οδήγησε πολλούς μελετητές της Θιβετάνικης Ιατρικής στο εσφαλμένο συμπέρασμα, ότι η Θιβετάνικη Ιατρική επηρεάστηκε περισσότερο κατά την γέννησή της από την Ινδική Ιατρική.

δ. Από την άλλη οφείλουμε να αναφέρουμε επίσης ότι ο ΒΙJΙ TSANPASILAHΑ, σύμφωνα με άλλες ιστορικές πηγές, γνώριζε και Κινέζικα. Είχε εργαστεί ως γιατρός σε διάφορες πόλεις της Κίνας και μάλιστα ήρθε στο Θιβέτ μετά από την παραμονή του στην Κίνα. Ένα από τα έργα που ο ΒΙJΙ TSANPASILAHΑ μετέφρασε από τα Κινέζικα στα Θιβετάνι-

κα φέρει τον τίτλο: " SOMARAJA".

Κλείνοντας την αναφορά μας στον BIJI TSANPASILAHA, οφείλουμε ν' αναφέρουμε το διάταγμα που εξέδωσε ο τότε Βασιλιάς του Θιβέτ, εξ' αιτίας της παρουσίας και δραστηριότητας αυτού του εξαιρετικού γιατρού που εκπροσωπούσε την Ελληνική Ιατρική. Η ιστορική πηγή που μας παρέχει αυτό το κείμενο, ονομάζεται " Gtsug lag phrenba".

"Αργότερα ο CHINCHENG KUNG CHU έφερε πολλά βιβλία πάνω στην Ιατρική και την Αστρολογία. Ο μοναχός MAHATHITHA μετέφρασε τα 115 κεφάλαια το SOMARAJA. Την εποχή εκείνη προσκλήθηκε από την Ρώμη και ο γιατρός που ονομάστηκε BIJI TSANPASILAHA. Εξ' αιτίας αυτού ο Βασιλιάς KHRI IDE GTSUG BRTSAM εξέδωσε διάταγμα που αφορούσε τους γιατρούς. Σύμφωνα με αυτό ο κάθε πολίτης όφειλε: Να τιμάει τους γιατρούς, να προσφέρει τιμητική θέση σε ιδιωτικό ή δημόσιο χώρο, να τους προσφέρει τα καλύτερα μαξιλάρια για να κάτσουν, να τους τρέφει με τις καλύτερες τροφές, να παρέχει άλογα για τις μετακινήσεις τους, να τους καταβάλει τις αμοιβές τους σε χρυσάφι, να είναι ευγνώμων για την εργασία των γιατρών. Ακόμα και αν ο γιατρός είναι πλούσιος οι πολίτες πρέπει να πληρώνουν την αμοιβή και τα έξοδα μεταφοράς του γιατρού. Ακόμα και αν είναι συγγενείς πρέπει να παρέχουν κανονικά την αμοιβή του, ακόμα και αν είναι υπηρέτης πρέπει να τον τιμούν και να τον σέβονται, ακόμα και αν είναι ασυνεπής πρέπει οι ασθενείς να τον περιμένουν με υπομονή, ακόμα και αν είναι εχθρός θα πρέπει οι ασθενείς να δείχνουν πίστη σ' αυτόν, ακόμα και αν είναι άπληστος να δείχνουν υπομονή, όταν μπορούν να του κουβαλούν την τσάντα και να τον διευκολύνουν στο οτιδήποτε."

Στην συνέχεια στο ίδιο κείμενο υπάρχει κάποια αλλαγή του ύφους πράγμα το οποίο δυσχεραίνει ανυπερέβλητα την μετάφραση, εκείνο όμως το οποίο μπορούμε να επισημάνουμε ότι παρά τι δυσχέρειες της μετάφρασης, υπάρχει κάτι που θυμίζει τον όρκο του Ιπποκράτη. «...Οι αφέντες της γης και οι άρχοντες πρέπει να σέβονται τον Δάσκαλο των γιατρών γιατί αυτός διδάσκει την τόσο σπουδαία τέχνη. Το ίδιο οφείλουν και οι μαθητές προς τον Δάσκαλο. Ο γιατρός δεν πρέπει να δίνει κακά φάρμακα, ούτε να επιχειρεί επεμβάσεις (όπως π.χ κό-

ψιμο άκρου) που δεν γνωρίζει, ούτε να φέρεται άσεμνα στους ασθενείς του αλλά ούτε και υποκριτικά.»

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΟΝ HALASANTI

Ο τελευταίος γιατρός που συνέβαλε στην διαμόρφωση της Θιβετάνικης Ιατρικής και προέρχεται από την Δύση, σύμφωνα με τις υπάρχουσες ιστορικές πηγές ονομάζεται HALASANTI. Ο γιατρός αυτός προσκαλείται πάλι από το TAZIG επί Βασιλείας του ίδιου του ηγεμόνα KHRI IDE GTSUG BRTSAM (750 μ.Χ.), ο οποίος είχε προσκαλέσει και τον BIJI TSANPASILAHA. Οι αναφορές που έχουμε για αυτόν είναι ελάχιστες. Το πιο πιθανό είναι ότι αυτός εργαζόταν στην αυλή του Βασιλιά των Qarluq Τούρκων, στο Δυτικό Τουρκεστάν και μετά από μια στρατιωτική επιχείρηση των Θιβετάνων περιήλθε στην κυριότητα του Θιβετάνου Βασιλιά. Παρά το σανσκριτικό του όνομα, οι αναφορές που έχουμε γι' αυτόν είναι ότι δεν ήταν Βουδιστής. Μετέφερε όμως και αυτός, το πνεύμα της Ελληνικής Ιατρικής έτσι όπως επισημαίνουμε σε κείμενά του για τα τραύματα της Κεφαλής και για προβλήματα των ματιών που διασώθηκαν. Αυτές όμως είναι όλες οι πληροφορίες που έχουμε για τον HALASANTI.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Κλείνοντας λοιπόν το άρθρο αυτό οφείλω να επισημάνω τα εξής: Παρά τις μέχρι σήμερα αντιλήψεις ως προς την προέλευση της Θιβετάνικης Ιατρικής, νέα στοιχεία μας υποχρεώνουν ν' αλλάξουμε γνώμη. Η Θιβετάνικη Ιατρική, η οποία μέχρι τις μέρες μας παραμένει αναλλοίωτη, θεωρούσαμε μέχρι σήμερα ότι ήταν γέννημα αποκλειστικά της Ινδικής Βουδιστικής Ιατρικής παράδοσης και σχολής, ενώ αρκετή επιρροή έχει ασκήσει και η Κινέζικη Ιατρική. Μετά όμως την μελέτη των ιστορικών πηγών που πρόσφατα ήρθαν στην δημοσιότητα είμαστε υποχρεωμένοι να επανατοποθετήσουμε τα πράγματα, ως προς την διαμόρφωση της Θιβετάνικης Ιατρικής.

Έτσι λοιπόν, εκτός από την Ινδική και Κινέζικη επιρροή, στην διαμόρφωση της Θιβετάνικης Ιατρικής έπαιξε σημαντικότερο ρόλο και η Ελληνική Ιατρική παράδοση. Εξ' αιτίας μάλιστα της μεγάλης α-

ξίας και αναγνώρισης που απέδωσαν οι Θιβετάνοι στους ανθρώπους (ΓΑΛΗΝΟΣ, BIJI TSANPA-SILAH, HALASANTI) που μετέφεραν την Ελληνική Ιατρική σκέψη, αλλά και της πληθώρας των έργων που μεταφράστηκαν από τους ίδιους στα Θιβετάνικα μπορούμε να ισχυριστούμε ότι όχι μόνο η Ελληνική Ιατρική έπαιξε κάποιο ρόλο στην διαμόρφωση της Θιβετάνικης Ιατρικής, αλλά ότι η Ελληνική Ιατρική σκέψη είναι η κυρίαρχη σκέψη στα πλαίσια της Θιβετάνικης Ιατρικής.

* Ο Christopher I. Beckwith είναι καθηγητής KENTPI-KΩΝ ΕΥΡΑΣΙΑΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ στο Indiana University Bloomington, Indiana. Ανάμεσα στα άλλα διδάσκει και Θιβετάνικα στο Indiana University. Το άρθρο αυτό δημοσιεύτηκε το 1979 στο "Journal of the American Oriental Society" 99.2:393-394.

Αξιζει τον κόπο να αναφέρω πως περιήλθε στα χέρια μου το άρθρο αυτό. Τον περασμένο Απρίλη είχα την εύνοια της τύχης να παραβρεθώ σ' ένα εβδομαδιαίο σεμινάριο Θιβετάνικης Ιατρικής στην πρωτεύουσα του εξόριστου Θιβέτ, στην Dharamsala της Ινδίας. Το σεμινάριο αυτό οργανώθηκε από το MEN TSEE KHANG που είναι η επίσημη Ιατρική Σχολή της εξόριστης Θιβετάνικης κυβέρνησης, όπου συνεχίζει να διδάσκεται αυτούσια η Θιβετάνικη Ιατρική. Οφείλω μάλιστα να ευχαριστήσω την Εύα Παπαδογιάννη εξ' αιτίας της οποίας βρέθηκα τελικά εκεί.

Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων διαπίστωνα προς μεγάλη μου τέρψη και αγαλλίαση ότι πολλά απ' αυτά που οι Θιβετάνοι μας παρουσίαζαν ως στοιχεία της Θιβετάνικης Ιατρικής ήταν αποσπάσματα της Αρχαίας Ελληνικής Ιατρικής σκέψης όπως επίσης διαπίστωνα έντονη την παρουσία της Κινέζικης Ιατρικής σκέψης αλλά βέβαια και της Ινδικής. Δεν φανταζόμουν όμως ότι υπήρχε ένα τέτοιο άρθρο στην Διεθνή βιβλιογραφία που να υποστηρίζει με τόσο κατηγορηματικό τρόπο ότι ακρογωνιαίος λίθος της Θιβετάνικης Ιατρικής είναι η Αρχαία Ελληνική Ιατρική. Το άρθρο αυτό μου το προσέφερε την τελευταία ημέρα του σεμιναρίου ένας από τους νεαρούς καθηγητές. Τον ευχαριστώ πολύ και εύχομαι να μου δοθεί η ευκαιρία στο μέλλον να ανταποδώσω.

Βιβλιογραφία

Bacot, Jacques, et al.

Beckwith, Cristopher I.: "Tibet and the early Medieval Florissance in Eurasia: A Preliminary Note on the Economic History of the Tibetan Empire"

Benveniste, Emile

Ch' en, Hsien-pang

Das, Sarat C

Dindorf, Wilhelm

Dodge, Bayard, ed & transl.

Don-dam smrabai senge

Dpabo gtsug-lag 'phrenba

Dzaya pandita blobzan 'phrin-las

Edelstein, Ludwig: The Hippocratic Oath.

Elgood, Cyril: *A Medical History of Persia and the Eastern Caliphate*, Cambridge 1951

Filliozat, Jean: *The Classic Doctrine of Indian Medicine: Its Origins and its Greek Parallels*, trans. D.R. Chanana, Delhi, 1964

Francke, A. H.

Gottheil, Richard: "Contributions to Syriac Folk-medicine"

Hoffman, Helmut H.R.

Kon-sprul blogros mthayas

Kuznetsov B. I.

Kvaerne Per.

Liu, Hsu, et al

Meillet, P. J. Antoine

Merx. A.

Mkhas btsun bzanpo

Nag-dban blobzan rgyamtsho, Dalai Lama V

Nelpa pandita

Nyberg, Henrik S.

Padma dkarmo

Pelliot, Paul

Pingree, David

Rechung Rinpoche Jampal Kunzag: *Tibetan Medicine illustrated in original texts*, London 1973; 2nd ed. Berkeley & Los Angeles, 1975

Reischauer, Edwin

Richardson, Hugh, E.

Roerich, George, N.

Saskya bsod-nams rgyal-mtshan

Schaeder, Hans H.: *Iranica*

Sdesrid sans-rgyas rgyamtsho

Sezgin, Fuat

Ssu-ma, Kuang

Stein, Rolf A.

Takakusu, J.

Toussaint, Gustave-Charles

Tu, Huan

Tu, Yu

Wang, Ch'in-jo, et al.

Rechung Rinpoche Jampal Kunzag: *Tibetan H*

**Η ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
εξασφάλισε συνεργασία με το MEN TSEE KHANG,
την επίσημη Ιατρική Σχολή της Εξόριστης Κυβέρνησης
του Θιβέτ, στην Dharamsala της Ινδίας.**

**Στο MEN TSEE KHANG διδάσκεται αυτούσια η Θιβετάνικη
Ιατρική, έτσι όπως στα αρχαία Θιβετάνικα κείμενα.**

**Στα πλαίσια της συνεργασίας αυτής θα έλθει τον προσεχή
Νοέμβριο η Dr. TSERING TSAMCHOE.**

**Η Dr. TSERING TSAMCHOE θα διδάξει 2 Σαββατοκύριακα,
22 - 23 Νοεμβρίου 2008 και
29 - 30 Νοεμβρίου 2008**

**Υ.Γ. Λόγω της δυσκολίας στην χορήγηση βίζας
από την Ελληνική Πρεσβεία στο Ν. Δελχί, σε περίπτωση
αδυναμίας να προσέλθει η Dr. TSERING TSAMCHOE,
στο σεμινάριο θα διδάξει η ΕΥΑ ΠΑΠΑΔΟΓΙΑΝΝΗ.**

Η σχέση της Θιβετάνικης με την Αρχαία Ελληνική Ιατρική

Αλέξανδρος Τηλικίδης

Η Θιβετάνικη ιατρική είναι η ιατρική του Θιβέτ. Το Θιβέτ είναι μια χώρα της κεντρικής Ασίας η οποία είναι τεράστια σε μέγεθος και βρίσκεται στα υψίπεδα των Ιμαλαίων. Είναι ουσιαστικά μια χώρα ορέων και οι κάτοικοι της μπορούμε να θεωρήσουμε ότι κατοικούν στα υψηλότερα σημεία του πλανήτη. Για παράδειγμα η πρωτεύουσα του Θιβέτ, η Λάσα, βρίσκεται σε υψόμετρο μεγαλύτερο από 4000 μέτρα. Σήμερα το Θιβέτ ανήκει στην Κίνα.

Οι κάτοικοι αυτής της χώρας, οι Θιβετάνοι, είναι μογγολοκινέζικης καταγωγής, βουδιστές στο θρήσκευμα και λίγοι σε αριθμό.

Το 1949, οι Κινέζοι αποφάσισαν να καταλάβουν και να προσαρτήσουν αυτή την τεράστια χώρα στην Κίνα. Το όλο εγχείρημα διήρκεσε δέκα χρόνια, παρά το γεγονός ότι οι Θιβετάνοι δεν έφεραν ουσιαστικά καμία αντίσταση αφού λόγω της βουδιστικής τους πίστης δεν εμπλέκονται σε πολέμους και βιαιοπραγίες. Οι Κινέζοι προσπαθούσαν επί 10 δέκα να φτάσουν στην πρωτεύουσα Λάσα, πράγμα το οποίο τελικά επέτυχαν το 1959.

Οι Θιβετάνοι έχουν ταυτόχρονα θρησκευτικό και πολιτικό ηγέτη τον Δαλάι Λάμα, ο οποίος ορίζεται με βάση την θεωρία της μετεμψύχωσης και παραμένει αμετακίνητος στην θέση του από την στιγμή που θα τον υποδείξει ο Δάσκαλος του. Όταν ο Δάσκαλος του Δαλάι Λάμα πεθάνει, τότε ο ίδιος ο Δαλάι Λάμα υποδεικνύει, πάλι με βάση την θεωρία της μετεμψύχωσης, το νήπιο στο οποίο έχει ενσαρκωθεί ο Δάσκαλος του και το οποίο θα αναλάβει την εκπαίδευση του επόμενου Δαλάι Λάμα.

Ο νυν Δαλάι Λάμα σήκωσε το φορτίο του εκπαιδισμού του το 1959 και αυτοεξορίστηκε στην πόλη Dharamsala της Ινδίας όπου έκτοτε κατοικεί.

Αυτά τα λίγα στοιχεία σχετικά με το Θιβέτ.

Ως προς την Θιβετάνικη Ιατρική μπορούμε να πούμε τα εξής:

1. Αυτό που σήμερα ονομάζουμε Θιβετάνικη Ιατρική είναι κάτι το οποίο γεννήθηκε τον 7ο Μ.Χ. αιώνα. Την περίοδο εκείνη στο Θιβέτ βασίλευσαν δύο πολύ σημαντικά πρόσωπα, ο Sron brtsan sgampo (απεβίωσε το 649 Μ.Χ.) και ο Khri Ide gtsung brtsan (βασίλευσε γύρω στο 750 Μ.Χ.). Οι δύο ηγέτες αυτοί αποδείχτηκαν μεγάλης εμβέλειας και, εκτός των άλλων αγαθοποιών έργων που επιτέλεσαν, μπορούμε να τους θεωρήσουμε και ως ιδρυτές αυτού που αποκαλούμε σήμερα Θιβετάνικη Ιατρική.

Οι ηγέτες αυτοί, με την τεράστια ευφυΐα που διέθεταν, διέβλεψαν ότι ο λαός του Θιβέτ θα εξασφάλιζε υγεία, ευεξία και μακροβιότητα αν κατάφεραν να του προσφέρουν υψηλού επιπέδου ιατρικές και θεραπευτικές υπηρεσίες. Λόγω τούτης της αγαθής επιδίωξης προσκάλεσαν στην χώρα τους γιατρούς από την Δύση και την Ανατολή, εκπροσώπους των τότε γνωστών και καταξιωμένων ιατρικών συστημάτων.

Το ιατρικό σύστημα και η ιατρική σκέψη που επικρατούσε στην Δύση την εποχή εκείνη ήταν το Ελληνικό, βασισμένο κατά κύριο λόγο στα έργα του Ιπποκράτη και του πολύ μεταγενέστερου Γαληνού, ο οποίος μάλιστα τον 7ο και 8ο αιώνα Μ.Χ. υπερτερούσε σε φήμη ακόμα και του ίδιου του Ιπποκράτη. Ταυτόχρονα, το ιατρικό σύστημα αυτό διέθετε και πολλά στοιχεία από την Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία, αλλά και ένα τεράστιο όπλο, την Ελληνική γλώσσα. Όλα τα παραπάνω στοιχεία καθιστούσαν την Ελληνική Ιατρική ως την κυρίαρχη σε όλες τις χώρες δυτικά του Θιβέτ, είτε βρισκόντουσαν κάτω από Ρωμαϊκή, Αραβική ή Βυζαντινή κυριαρχία.

Από την ανατολή οι Θιβετάνοι ηγεμόνες προσκάλεσαν εκπροσώπους γιατρούς της Κινέζικης αλλά και της Ινδικής Ιατρικής.

2. Η ενασχόληση με την Θιβετάνικη Ιατρική ενδιαφέρει εμάς τους Έλληνες όχι απλά γιατί μέσα στην Θιβετάνικη ιατρική υπάρχει ο σπόρος της

Αρχαίας Ελληνικής Ιατρικής αλλά και γιατί, σύμφωνα με αυτά που υποστηρίζει ο Christofer I. Beckwith στο άρθρο του "The introduction of Greek Medicine into Tibet during the 7th and 8th century" (δημοσιεύεται στο παρόν τεύχος της Παιώνιας), η Ελληνική Ιατρική Σκέψη οικοδομεί τον βασικό σκελετό της Θιβετανικής Ιατρικής και άρα η Θιβετανική Ιατρική εκφράζει σε πολύ μεγάλο βαθμό την Αρχαία Ελληνική Ιατρική Σκέψη.

3. Ένα πολύ σημαντικό θέμα για την Θιβετανική Ιατρική είναι η διαχρονικότητά της. Η Θιβετανική Ιατρική που εφαρμόζεται στις μέρες μας, σε όλα τα επίπεδά της (εκπαίδευση των Θιβετάνων γιατρών, διάγνωση, θεραπευτικές τέχνες που εφαρμόζονται, τρόπος παρασκευής θεραπευτικών βοτάνων κλπ) είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την Ιατρική Γνώση που παρήχθη τον 7ο και 8ο Μ.Χ. αιώνα στο Θιβέτ. Η Θιβετανική Ιατρική δεν είναι ένα ιστορικό κειμήλιο τοποθετημένο κάπου στα ιστορικά αρχεία των Θιβετάνων. Είναι ένα ζωντανό σύστημα Ιατρικής Γνώσης που έχει επιβιώσει για περισσότερους από 13 αιώνες και εξασκείται καθημερινά από χιλιάδες Θιβετάνους γιατρούς σε όλο τον κόσμο. Οι λόγοι του μη παραμερισμού και συρρίκνωσης αυτού του Ιατρικού Συστήματος είναι βασικά δύο. Πρώτον, η γεωγραφική απομόνωση του Θιβέτ και δεύτερον τα βουδιστικά μοναστήρια στο Θιβέτ τα οποία διατηρούν την γνώση των προγόνων ζωντανή.

Η ίδια η επιβίωση της Θιβετανικής Ιατρικής αλώβητης μέχρι τις μέρες μας αποτελεί τεκμήριο της αλήθειας που περιέχει και της αποτελεσματικότητάς της. Αν η συνάντηση των 3 μεγάλων γιατρών του 7ου αιώνα είχε παράγει ένα σαθρό οικοδόμημα τότε αυτό θα κατέρρεε στα πρώτα χτυπήματα του χρόνου. Αντίθετα, όχι μόνο δεν κατέρρευσε, αλλά παρέμεινε ζωντανό μέχρι τις μέρες μας, αντιστέκεται στην λαίλαπα του δυτικού τεχνοκρατικού Ιατρικού μοντέλου και ήρθε η ώρα που πλέον αρχίζει να επηρεάζει τον υπόλοιπο κόσμο και την Ιατρική Σκέψη του πλανήτη.

4. Πριν καταλήξω στα συμπεράσματα που μπορούν να εξαχθούν από τα προαναφερθέντα, αισθάνομαι την ανάγκη να απαντήσω σε δύο ερωτήματα που μου γεννήθηκαν κατά την μελέτη μου πάνω στην Θιβετανική Ιατρική.

Πρώτον, γιατί αυτό το μοναδικό φαινόμενο στην Ιστορία της Ιατρικής στον κόσμο να συμβεί στο Θιβέτ;

Δεύτερον, για ποιο λόγο η Ελληνική Ιατρική αποτελεί τον ακρογωνιαίό λίθο αυτού του ιατρικού συστήματος;

Σχετικά με το πρώτο ερώτημα. Μελετώντας κανείς την ιστορία της ιατρικής ανά τον κόσμο, εκείνο το οποίο παρατηρεί είναι ότι ο κάθε τόπος στην πορεία του χρόνου γεννά το δικό του σύστημα ιατρικής περιθάλψης και γνώσης. Κοινωνικά φαινόμενα, όπως για παράδειγμα επεκτατικοί πόλεμοι, μετακινήσεις πληθυσμών, εμπόριο κ.α. ή φυσικά φαινόμενα (σεισμοί, φυσικές καταστροφές κ.α.), δημιουργούν πληθυσμιακές και κατ' επέκταση πολιτιστικές μεξίξεις και μέσω αυτών των φαινομένων η ιατρική γνώση ταξιδεύει από τόπο σε τόπο, όπως οι σπόροι, και αν βρει πρόσφορο έδαφος σε κάποιον τόπο ευδοκμεί.

Αυτό όμως που εξιστορείται για την Θιβετανική Ιατρική, η οποία αποτελεί γέννημα των αυτοχθόνων ιατρικών παραδόσεων του Θιβέτ και της συνάντησης τριών διαφορετικών σχολών ιατρικής σκέψης (της Ελληνικής, της Κινέζικης και της Ινδικής), είναι ένα μοναδικό ιστορικό φαινόμενο. Από όσο γνωρίζω, δεν συναντάται αλλού στην ιστορία της ιατρικής ή αν συναντάται αφορά πολύ μικρότερης κλίμακας συγκερασμούς ιατρικής γνώσης.

Τι είναι αυτό λοιπόν που γεννά το μοναδικό αυτό φαινόμενο στην ιστορία της Ιατρικής ανά τον κόσμο; Για να μπορέσουμε να δώσουμε απάντηση σε αυτό το ερώτημα πρέπει να λάβουμε υπ' όψιν μας δύο δεδομένα.

Το πρώτο και πιο σημαντικό είναι η γεωγραφική θέση και η γεωμορφολογία του Θιβέτ. Το Θιβέτ, λοιπόν, βρίσκεται στο όριο ανάμεσα στην Δύση και στην Ανατολή, αφού αμέσως ανατολικά του Θιβέτ ξεκινά η Κίνα και νότια η Ινδία. Από τη μεριά της Δύσης το Θιβέτ συνορεύει με όλα τα κράτη και όλους τους πολιτισμούς (Αρχαίο Ελληνικό, Πέρσικο, Αραβικό, Ρωμαϊκό, Βυζαντινό) που διέπονται από το δυτικό μοντέλο σκέψης. Έτσι, το Θιβέτ αποκλειστικά και μόνο λόγω θέσης μπορεί να θεωρηθεί ως ένα σημείο συνάντησης των πολιτισμών της Δύσης με αυτούς της Ανατολής.

Από την άλλη, το Θιβέτ όντας μια χώρα ορέων και μάλιστα των υψηλότερων ορέων του κόσμου,

των Ιμαλαΐων, μπορεί να λειτουργήσει ως θησαυροφυλάκιο γνώσης και μνήμης.

Αν μάλιστα μελετήσει κανείς την ιστορία του Θιβέτ ή παρατηρήσει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν οι σύγχρονοι Θιβετάνοι, θα οδηγηθεί στο συμπέρασμα ότι πράγματι αυτή η χώρα (λόγω των φυσικών εμποδίων που υψώνουν τα βουνά) και αυτοί οι άνθρωποι, λόγω της ψυχρής συνθήκης που δημιουργεί η επιβίωση σε τέτοιο φυσικό περιβάλλον, αποτελούν τους φύλακες της μνήμης όλης της ανθρωπότητας.

Το ιστορικό δρώμενο λοιπόν, το οποίο σχετίζεται με την συνάθροιση των τριών μεγάλων σχολών ιατρικής σκέψης τον 7ο μ.Χ. αιώνα στο Θιβέτ, είναι ένα επεισόδιο διαφύλαξης μνήμης για την ανθρωπότητα. Δεν είναι απλά 'ένα μεγαλοφυές σχέδιο που συνέλαβε κάποια εξαιρετική προσωπικότητα η οποία βασίλευε εκείνη την εποχή στο Θιβέτ. Είναι η εκπλήρωση του ρόλου του Θιβέτ ως θησαυροφυλάκιου γνώσης και μνήμης για όλη την ανθρωπότητα.

Το δεύτερο δεδομένο που πρέπει να λάβουμε υπ' όψιν μας είναι η χρονική στιγμή που συμβαίνει η συνάθροιση αυτή. Βρισκόμαστε στον έβδομο αιώνα μ.Χ., δηλαδή γύρω στα 600. Εκείνη την ιστορική περίοδο, συμβαίνει κάτι σημαντικό και τραγικό ταυτόχρονα για όλη την ανθρωπότητα. Ολοκληρώνεται η διαδικασία ενταφιασμού και συρρίκνωσης του Αρχαίου Ελληνικού πολιτισμού. Είναι η εποχή των Βυζαντινών αυτοκρατόρων, του Θεοδοσίου (379-395 μ.Χ.), του Ιουστινιανού (527-565 μ. Χ.) κ.α. κατά την οποία διώκεται με λύσσα οτιδήποτε Ελληνικό. Σταματάνε οι Ολυμπιακοί Αγώνες, κλείνει το μαντείο των Δελφών, σφραγίζονται τα Ασκληπεία, διακόπτεται η λειτουργία της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ του Πλάτωνα, καταστρέφονται τα αρχαία αγάλματα κλπ. Μια εποχή που σηματοδοτεί το τέλος της επικράτησης του Αρχαίου Ελληνικού πολιτισμού και ανοίγει τις πύλες στα σκοτεινά χρόνια του Μεσαίωνα. Εκείνη την εποχή λοιπόν, όπου η μνήμη λησταιρείται και συρρικνώνεται, η χώρα που λειτουργεί ως θησαυροφυλάκιο μνήμης για την ανθρωπότητα, το Θιβέτ, προσκάλεσε τους εκπροσώπους της Ελληνικής Ιατρικής από την Δύση, για να διασώσει ότι μπορούσε να διασωθεί από τον επερχόμενο αφανισμό. Και όντως μέσα από αυτήν την συνάθροιση, προέκυψε αυτό το μίγμα Ιατρικής γνώσης από την Δύση και την Ανατολή, η Θιβετάνικη Ιατρική, η ο-

ποία κατάφερε να διατηρήσει ακέραιο, ανέπαφο και λειτουργικό τον σπόρο της Αρχαίας Ελληνικής Ιατρικής γνώσης μέχρι τις μέρες μας.

Μετά από όλα αυτά λοιπόν, μπορούμε να απαντήσουμε και στο δεύτερο ερώτημα, για πιο λόγο ο ακρογωνιαίος λίθος της Θιβετάνικης Ιατρικής, σύμφωνα και με όσα βάσιμα υποστηρίζει ο Beckwith, είναι η Αρχαία Ελληνική Ιατρική και όχι η Κινέζικη ή η Ινδική. Ο λόγος λοιπόν είναι ότι, αν η συνάθροιση των τριών σχολών Ιατρικής σκέψης έγινε ως ένα γεγονός διατήρησης της μνήμης, τότε μεγαλύτερο μερίδιο κατέλαβε εκείνο το κομμάτι της μνήμης που κινδύνευε περισσότερο να χαθεί. Οι Θιβετάνοι έδωσαν περισσότερο χώρο στην Αρχαία Ελληνική Ιατρική σκέψη, δημιουργώντας την Θιβετάνικη ιατρική, γιατί προφανώς διέβλεψαν την εξαφάνιση αυτού του κομματιού μνήμης της ανθρωπότητας, λόγω των διώξεων που υφίσταντο την προαναφερθείσα εποχή.

Έτσι προέκυψε η Θιβετάνικη Ιατρική, ως μια δεξαμενή διατήρησης της ιατρικής μνήμης του πλανήτη, έχοντας ως βασικό δομικό λίθο την Αρχαία Ελληνική Ιατρική, η οποία εκείνη την εποχή, κινδύνευε με συρρίκνωση και αφανισμό, όπως και κάθε τι Ελληνικό.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

1. Το πρώτο και βασικό συμπέρασμα που μπορεί να εξάγει κανείς με βάση όλα τα προηγούμενα είναι ότι, η Αρχαία Ελληνική Ιατρική σκέψη και πράξη παραμένει ζωντανή και ενεργή μέχρι τις μέρες μας. Μπορεί σήμερα, εδώ στην Ελλάδα, να θεωρούμε την ιατρική του Ιπποκράτη ως ένα ιστορικό κειμήλιο ξεχασμένο στο χρονοντούλαπο της ιστορίας, ανενεργό και ενδεχομένως άχρηστο. Η Ιατρική του Ιπποκράτη όμως παραμένει ζωντανή και ακέραια, ενταγμένη σε ένα ιατρικό σύστημα, την Θιβετάνικη Ιατρική, η οποία λειτουργεί ως θησαυροφυλάκιο της ιατρικής γνώσης και μνήμης του πλανήτη. Οι Θιβετάνοι, εκπληρώνοντας τον ρόλο τους, ως φύλακες μνήμης, διατήρησαν ακέραιο τον σπόρο της ιατρικής των προγόνων μας. 'Άραγε ήρθε η ώρα, οι σύγχρονοι Έλληνες, να ξαναπάρουν με ευλάβεια στα χέρια τους αυτόν τον σπόρο και να επιδιώξουν ξανά την καλλιέργεια αυτής της Ιατρικής γνώσης;

2. Το δεύτερο συμπέρασμα που προκύπτει με βά-

ση όλα τα προηγούμενα αφορά την σχέση της Αρχαίας Ελληνικής με τα ιατρικά συστήματα όλου του κόσμου και ειδικότερα την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική. Η Θιβετάνικη Ιατρική λοιπόν, μας αποδεικνύει ότι κατ' αρχάς η ιατρική γνώση όλου του πλανήτη, όσο και αν φαντάζει διαφορετική από τόπο σε τόπο, έχει κοινές ρίζες και αρχές. Επίσης, ότι τα διαφορετικά συστήματα ιατρικής γνώσης μπορούν να συνυπάρξουν και να συγκερασθούν, γεννώντας ένα ιατρικό σύστημα που αντέχει για δεκατρείς αιώνες.

Η προσπάθεια που διεξάγεται στην ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ για την αναβίωση της Αρχαίας Ελληνικής Ιατρικής μέσα από την σύνδεση με την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, είναι ένα γεγονός το οποίο έχει συμβεί ήδη στο παρελθόν. Η Ελληνική Ιατρική έχει συναντηθεί ήδη με την Κινέζικη στα πλαίσια της Θιβετάνικης Ιατρικής. Έχουν συναντηθεί και έχουν παράγει ένα ιατρικό σύστημα με διαχρονικότητα και αποτελεσματικότητα. Έχει αποδειχθεί, λόγω της βιωσιμότητας του ιατρικού μοντέλου των Θιβετάνων, ότι η Ελληνική Ιατρική μπορεί να συνυπάρξει με την Κινέζικη σε ένα και το αυτό σύστημα, με διακριτά όρια ανάμεσά τους αλλά και με αλληλοσυμπλήρωση.

Η Θιβετάνικη Ιατρική μας αποκαλύπτει ότι αυτό που οραματιζόμαστε στην ΑΚΑΔΗΜΙΑ δεν είναι ουτοπικό. Μπορεί όντως να συνυπάρξει σε ένα και το αυτό σύστημα η Αρχαία Ελληνική με την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική. Ειδικά σε μια εποχή σαν την δικιά μας, όπου λόγω της υπερβολής της φωτιάς υπάρχει κίνδυνος συρρίκνωσης και απώλειας της μνήμης, η συνάντηση της Αρχαίας Ελληνικής με την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, επιβάλλεται ως μια διεργασία διαφύλαξης της μνήμης, όπως εκείνη των Θιβετάνων τον 7ο και 8ο αιώνα μ.Χ.

Εκείνο λοιπόν, που συγκροτούμε μετά από όλα αυτά, εμείς εδώ στην ΑΚΑΔΗΜΙΑ, είναι η ανάγκη να γνωρίσουμε καλύτερα την Θιβετάνικη Ιατρική. Για αυτό από την ακαδημαϊκή χρονιά που ξεκινά τον Σεπτέμβριο του 2008, εγκαινιάζουμε μια συνεργασία με την επίσημη Ιατρική Σχολή των Θιβετάνων, εκεί όπου διδάσκεται και καλλιεργείται αυτούσια η Θιβετάνικη Ιατρική, το Men Tsee Khang. Στα πλαίσια αυτής της συνεργασίας έχουμε προσκαλέσει μια Θιβετάνα γιατρό για να μας εισάγει, τον ερχόμενο Νοέμβριο, στα μυστικά της ιατρικής του τόπου της.

Ευχόμαστε και ελπίζουμε το έργο αυτό να ευοδωθεί προς όφελος όλων.

Συνέντευξη* του Καθηγητού Καρδιολογίας στην Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών Ευτύχιου Μ. Βορίδη**

«Λέω καμιά φορά, γιατί παραδοξολογώ βεβαίως, ότι στον γιατρό πρέπει να πηγαίνεις μόνο με φορείο, αλλιώς πας και μπλέκεις...». Ο καθηγητής Καρδιολογίας κ. Ευτύχιος Βορίδης μιλάει στην «Κ» με το γνωστό σκωπτικό του ύφος, για τα κακώς κείμενα του ιατρικού επαγγέλματος και τις σχέσεις γιατρών - ασθενών, όπως διαφορτώνονται σήμερα.

«Όπου υπάρχει αρρώστια πρέπει να την πολεμήσουμε ή όπου η αρρώστια είναι επί θύραις. Αλλά το να μετατρέψουμε όλους τους υγιείς σε εν δυνάμει αρρώστους, βρίσκω ότι είναι αμαρτωλό και υποκρύπτει συμφέροντα», σημειώνει. Ο λόγος για τη βιομηχανία των τσεκ απ και τις συνέπειές της.

Εκατομμύρια άνθρωποι χαρακτηρίζονται ως «προϋπερτασικοί» και ζουν με το πιεσόμετρο στο χέρι και φάρμακα, ενώ κάθε τρία-τέσσερα χρόνια μειώνονται τα όρια της ασφαλούς χοληστερόλης και αυξάνεται ο αριθμός των ασθενών που μπαίνουν σε θεραπεία. Ο καθηγητής, που είναι μέλος της Γαλλικής Ιατρικής Ακαδημίας, επισημαίνει ότι πλέον η σταδιοδρομία του γιατρού δεν εξαρτάται τόσο από τις κλινικές του ικανότητες και την προσήλωσή του στον ασθενή, αλλά κυρίως από αυτό που πολλές φορές αποτελεί τη βιτρίνα του. Σε πόσες μελέτες έχει συμμετάσχει, τι έχει δημοσιεύσει, πόσα συνέδρια έχει παρακολουθήσει. Στον χώρο της καρδιολογίας μόνο, αναφέρει, γίνονται 50 συνέδρια, ημερίδες και σεμινάρια τον χρόνο. Πρόκειται για διοργανώσεις υψηλού κόστους (ξενοδοχεία, αεροπορικά εισιτήρια, εκδηλώσεις κ.λπ.), το οποίο συνήθως καλύπτεται από βιομηχανίες που θέλουν να προβάλουν φάρμακα ή άλλα προϊόντα τους. Πού βρίσκονται οι ενστάσεις του καθηγητή; «Πρώτον, υπογραμμίζει, δημιουργείται μια εξάρτηση του γιατρού και, δεύτε-

ρον, επιχειρείται μια μορφή πλύσεως εγκεφάλου. Γίνεται κάποιο ειδικό σεμινάριο για μια νόσο και ξαφνικά αποδεικνύεται ότι το πιο αποδοτικό είναι ένα νέο φάρμακο, που τυχαίνει να καλύπτεται με το δικαίωμα εκμετάλλευσης. Επειτα από λίγα χρόνια, όταν θα λήξει η πατέντα, αυτό θα αντικατασταθεί από κάποιο άλλο».

Τα συνέδρια δημιουργούν εξάρτηση

– Κύριε καθηγητά, υπάρχει σήμερα αυτή η ιδιαίτερη σχέση ανάμεσα στον ασθενή και τον γιατρό του;

– Αυτό χάνεται σιγά σιγά για πολλούς λόγους. Ένας λόγος είναι η επέκταση της κοινωνικής και της ιδιωτικής ασφάλισης, που σημαίνει ότι ο ασθενής δεν έχει πια, παρά σε σπάνιες περιπτώσεις, τα περιθώρια να επιλέξει τον γιατρό του, όπως γινόταν άλλοτε. Ο γιατρός πληρώνεται από το Δημόσιο ή την ασφαλιστική εταιρεία. Ετσι, δημιουργείται υποσυνείδητα στον ασθενή η αντίληψη ότι ο γιατρός δεν λογοδοτεί σε εκείνον, αλλά στον εργοδότη του. Και αυτό προκαλεί ένα είδος διαζυγίου μεταξύ τους.

Μια άλλη αιτία είναι ότι πλέον η ιατρική έχει γίνει πολύ μηχανική. Οι παλαιότεροι γιατροί, ακόμη και εμείς, χρησιμοποιούσαμε για τη διάγνωση την επίκρουση, την ψηλάφηση και το στηθοσκόπιο. Τώρα, αν έχετε προσέξει, τα στηθοσκόπια έχουν γίνει κολλέ γύρω από τον λαιμό των γιατρών, δεν τα πολυχρησιμοποιούν. Ο γιατρός είναι υποχρεωμένος να στηριχτεί σε διαγνωστικές μεθόδους εξωανθρώπινες, οι οποίες καταλήγουν να είναι και ένα είδος προστασίας του, ακτινογραφίες, υπερηχογράφημα, αξονικές, μαγνητικές τομογραφίες. Ετσι, συγκεντρώνει διάφορα ντοκουμέντα, αλλά δεν πλησιάζει τον άρρωστο ούτε προφταίνει να τον πλησιάσει, ιδίως μέσα στο νοσοκομείο. Τέλος, νομίζω ότι σημα-

ντικό ρόλο στη διαμόρφωση των σχέσεων γιατρών-ασθενών παίζουν τα μέσα μαζικής επικοινωνίας, τα οποία είτε παρουσιάζουν καταπληκτικές ιατρικές ανακαλύψεις κάθε μέρα, οι οποίες ως επί το πλείστον δεν υπάρχουν, είτε αποκαλύπτουν ιατρικές αθλιότητες επικεντρώνοντας σε εξαιρέσεις.

Τεκμηριωμένη ιατρική

– *Βλέποντας τις ενδείξεις των μηχανημάτων και όχι τον άρρωστο, οι γιατροί κάνουν λάθη πολλές φορές. Τι λέτε;*

– Δεν μπορούν να κάνουν διαφορετικά. Αυτό είναι ένα σκοτεινό σημείο της σημερινής ιατρικής που ξεκίνησε από την Αμερική, όπου το ένα τρίτο των δικηγόρων εξασφάλιζε τους πόρους του από μηνύσεις και αγωγές κατά των γιατρών για αμέλεια και mal practice. Σιγά σιγά, για την προστασία των γιατρών κυρίως, επινόησαν κανόνες και αυτό λέγεται τεκμηριωμένη ιατρική. Δηλαδή, ασκείς την ιατρική βάση αντικειμενικών κριτηρίων, τα οποία είναι δεκτικά συγκρίσεως και μετρήσεως.

Σε ένα ποσοστό είναι πρόοδος και σε ένα ποσοστό είναι ένας τρόπος αμύνης του γιατρού. Η ιατρική έχει μηχανοποιηθεί κυρίως γιατί ο γιατρός είναι υποχρεωμένος να ενεργήσει σαν αμυνόμενος.

– *Ο Έλληνας γιατρός ασκεί αμυντική ιατρική;*

– Γιατί όχι; Συνέχεια βλέπουμε ρεπορτάζ στην τηλεόραση. Τι έκανε ένας γιατρός, γιατί το έκανε έτσι ή αλλιώς, τι έκανε λάθος. Όλα αυτά κοινολογούνται με τέτοιο τρόπο (όπως παραδείγματος χάριν με το θέμα των μεταγγίσεων), που ο γιατρός ακόμη και όταν πάρει αίμα από έναν ασθενή 90 ετών, ο οποίος δεν υπάρχει περίπτωση να ενήργησε κατά τρόπον ώστε να πάθει έιτζ, θα κάνει τον μοριακό έλεγχο για να είναι σίγουρος. Αφού υπάρχει η τεχνολογία, ο γιατρός κοιτάει πλέον να προφυλαχτεί από το ένα τοις χιλίοις. Αυτό, όμως, δημιουργεί μια δαπανηρή ιατρική.

– *Τελικά, από τι επηρεάζεται η σταδιοδρομία του γιατρού;*

– Δυστυχώς, δεν στηρίζεται στις κλινικές του ικανότητες ούτε στην προσήλωσή του στον άρρωστο. Ο γιατρός θα κριθεί από τον αριθμό των μελετών και των δημοσιεύσεών του, από τα συνέδρια που έ-

χει παρακολουθήσει, το πόσες φορές αναφέρεται το όνομά του στη βιβλιογραφία. Το αποτέλεσμα είναι ότι ο ασθενής πλέον είναι ένα μέσον προόδου του γιατρού όχι ως προσωπικότητα αλλά σαν νούμερο, σαν νόσος, σαν ιδιοτυπία, ένας στον οποίο δοκιμάζεται το φάρμακο κ.ο.κ.

Γιατί η σταδιοδρομία του γιατρού πλέον σχετίζεται όχι με το τι κάνει μπροστά στον άρρωστο, αλλά με το τι γράφει και πώς εμφανίζεται. Παραδείγματος χάριν, κάθε χρόνο οργανώνονται 50 συνέδρια, ημερίδες κ.τ.λ., που έχουν αντικείμενο την καρδιολογία. Αυτό σημαίνει ότι οι γιατροί σχεδόν κάθε Σαββατοκύριακο ασχολούνται με αυτό, είναι απαραίτητο να είναι εκεί παρόντες. Θα μου πείτε, πώς διαδίδεται η νέα γνώση; Μα είναι αδύνατο να παραδεχθώ ότι κάθε εβδομάδα υπάρχουν νέα επιστημονικά δεδομένα. Πίσω από όλα αυτά, λοιπόν, είναι η βιτρίνα που προσπαθεί να δημιουργήσει ο γιατρός, αλλά και κάποιος που χρηματοδοτεί τα πανάκριβα συνέδρια, τα ξενοδοχεία, τα αεροπορικά εισιτήρια, τις εκδηλώσεις ή τις εκδρομές που διοργανώνονται και τόσα άλλα.

Ο ρόλος των φαρμακοβιομηχανιών

– *Ποιος είναι πίσω από όλα αυτά; Οι φαρμακοβιομηχανίες;*

– Δεν μπορεί να είναι τίποτε άλλο. Συνέδρια δεν οργανώνονται από το Δημόσιο, πολύ σπάνια. Γιατί το κάνουν; Γιατί θέλουν να προβάλουν τα φάρμακά τους ή τα προϊόντά τους. Για τους γιατρούς, πρώτον, δημιουργείται μια εξάρτηση και, δεύτερον, είναι μια μορφή πλύσεως εγκεφάλου. Γίνεται ένα ειδικό σεμινάριο για κάποια νόσο και ξαφνικά αποδεικνύεται ότι ένα καινούργιο φάρμακο, που καλύπτεται από το δικαίωμα εκμεταλλεύσεως, είναι το πιο αποδοτικό. Όταν περάσουν 18-20 χρόνια και δεν υπάρχει πια αυτή η προστασία βλέπουμε το φάρμακο αυτό να ξεχνιέται ξαφνικά και να εμφανίζεται στη θέση του κάποιο άλλο. Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία ότι για να παραχθεί ένα καινούργιο φάρμακο απαιτούνται 500-600 εκατομμύρια δολάρια, εκ των οποίων τα δύο τρίτα είναι για τη διάδοσή του. Αντιλαμβάνεστε ότι οι εταιρείες είναι υποχρεωμένες να παίξουν το παιχνίδι, γιατί αλλιώς θα κλείσουν.

– *Δηλαδή οι γιατροί εξαγοράζονται;*

– Μπορεί και αυτό να συμβαίνει, δεν το ξέρουμε.

Αλλά το να πάρεις την οικογένειά σου και να ταξι-
δέψεις business class στη Φρανκφούρτη, να μείνεις
στο καλύτερο ξενοδοχείο κ.λπ., είναι μια μορφή εξα-
γοράς. Ετσι δεν είναι; Δεν λέω ότι τα παίρνουν στο
χέρι. Αλλά και αυτό μπορεί να συμβεί υπό άλλη
μορφή. Φερ' ειπείν, να αναλάβουν να κάνουν μια έ-
ρευνα για γνωστό φάρμακο.

Ασθενείς με πιεσόμετρο και φάρμακα στο χέρι

– Πιστεύετε ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής ακυ-
ρώνει τα επιτεύγματα της ιατρικής;

– Πάμε σε ένα κεφάλαιο που είναι άλλη βιομηχα-
νία. Θα φέρω ένα παράδειγμα. Ξεκινήσαμε μια ιστο-
ρία με την υπέρταση και είπαμε στους ανθρώπους
να πάρουν ένα πιεσόμετρο στο σπίτι. Το αποτέλε-
σμα είναι ότι δημιουργήσαμε υπερτασικούς και μά-
λιστα ανίατους, διότι αν αισθανθούν μια ζάλη, έναν
πονοκέφαλο μετρούν την πίεσή τους και αισθάνο-
νται ότι πρόκειται για υπό εκκόλαψη εγκεφαλικό ε-
πεισόδιο. Τον πανικό τους πώς να τον ξεπεράσεις;
Τώρα, έχουμε μαγειρέψει και κάτι άλλο, που λέγεται
προπίεση. Προπίεση είναι όταν έχεις 13,5 πίεση, με
8,5 διαστολική. Τώρα αν πάρετε χίλιους ανθρώπους
και τους μετρήσετε, το ένα τρίτο θα είναι προϋπερ-
τασικοί, να είστε σίγουρη.

Στις ΗΠΑ έχει υπολογιστεί ότι περί τα 70 εκα-
τομμύρια άνθρωποι είναι κατ' οίκον προϋπερτασι-
κοί. Τι κάνουν αυτοί; Βρέθηκε ότι αν πάρουν φάρ-
μακο έστω για δύο χρόνια, καθυστερεί η εμφάνιση
της νόσου. Αντιλαμβάνεστε τι σημαίνει εβδομήντα ε-
κατομμύρια άνθρωποι να παίρνουν ένα χαπάκι, έ-
στω και του ενός ευρώ;

Δημοσιεύονται επιστημονικές μελέτες, οι οποίες
πάντα προσθέτουν κάτι. Δεν θέλω να πω ότι είναι
ψεύτικες, αυτό μπορεί να γινόταν παλαιότερα, τώρα
δεν γίνεται, αλλά έχω μια υπόνοια ότι αν τα αποτε-
λέσματα δεν είναι πολύ ικανοποιητικά απλώς δικαι-
ολογούνται και ό,τι συμφέρει εμφανίζεται. Ενα άλ-
λο παράδειγμα είναι η χοληστερίνη, τα ασφαλή όρια
της οποίας κατεβαίνουν κάθε τρία - τέσσερα χρόνια.

Χοληστερίνη

Τώρα η σιγουριά είναι όταν η LDL (κακή χολη-
στερίνη) είναι στα 80. Για να καταλάβετε, αυτές τις
τιμές τις βρήκαμε σε νεοσύλλεκτους 18 ετών, όταν ή-
μουν στην αεροπορία (λογαριάστε, είναι μισός αιώ-

νας), που έρχονταν ως εθελοντές από τα φτωχότερα
μέρη της Ελλάδας για να μάθουν μια τέχνη. Υστερα
από ένα χρόνο που έτρωγαν αμερικανικό σιτηρέσιο
και «εξεπολιτίζοντο», η χοληστερίνη τους ανέβαινε.

– Κακό είναι να μειώσουμε τους παράγοντες υ-
ψηλού κινδύνου;

– Καθόλου, δεν έχω καμιά αντίρρηση, αλλά δεν
είναι καθόλου εύκολο. Μέσα μας έχουμε τα κύτταρα,
τους μυς, τις αρτηρίες των ανθρώπων των σπηλαί-
ων, οι οποίοι δεν είχαν να φάνε κάθε μέρα και έπρε-
πε να τρέχουν από το βράδυ ή για να φάνε ή για να
μην τους φάνε. Εμείς ξεκινάμε έχοντας όλους τους
πειρασμούς του σημερινού πολιτισμού. Ποιος θα
πεισθεί να προσαρμόσει τη ζωή του σε τόσο δύσκο-
λες συνθήκες, όταν δεν υπάρχουν; Δύσκολο έως αδύ-
νατο για ένα φυσιολογικό άνθρωπο, εκτός αν έχεις
κάποια νεύρωση ή ψυχογενή ανορεξία. Πόσοι χρησι-
μοποιούν τους μυς τους; Ξέρετε καμιά νοικοκυρά να
ανεβαίνει στην ταράτσα για την μπουγάδα ή κάποιον
να κουβαλάει ξύλα; Χρησιμοποιούμε ασανσέρ, δεν
ζούμε χωρίς αυτοκίνητο και ο μέσος όρος τηλεθέα-
σης έφθασε τις τέσσερις ώρες ημερησίως. Ακόμη και
για να αλλάξουμε κανάλι έχουμε τηλεχειριστήριο.
Στα σπίτια μας διαθέτουμε κεντρική θέρμανση. Ποτέ
δεν κρυώνουμε, πώς να κάψουμε θερμίδες;

Η σημασία της πρόληψης

– Μπορεί να μην πηγαίνουμε καλά στην πρόλη-
ψη, κάνουμε όμως συχνά τσεκ απ.

– Γιατί είμαι αντίθετος με αυτήν τη μανία της ε-
ποχής μας. Πιστεύω κατ' αρχήν ότι κανείς δεν είναι
τέλειος, έφηβος των Αντικυθήρων. Επειτα ο άνθρω-
πος φθείρεται με τα χρόνια. Ο γιατρός όμως και το
παραμικρό να δει που να ξεφεύγει από τον κανόνα
είναι υποχρεωμένος να συστήσει θεραπεία γιατί, ό-
πως είπαμε προηγουμένως, ενδέχεται να βρει τον
μπελά του. Και αυτός είναι ο κίνδυνος από το τσεκ
απ. Και λέω καμιά φορά, γιατί παραδοξολογώ βε-
βαίως, ότι στον γιατρό πρέπει να πηγαίνεις, μόνο με
φορείο. Αλλιώς πας και... μπλέκεις. Αν το τσεκ απ ή-
ταν τόσο χρήσιμο, δεν θα πέθαιναν ποτέ οι γιατροί
αιφνιδίως. Αλλά πεθαίνουν και αυτοί...

– Με λίγα λόγια, λέτε όχι στις υπερβολές, ότι αυ-
τή είναι η ζωή μας.

– Ετσι λέω. Αυτή είναι η ζωή μας. Οπου υπάρχει

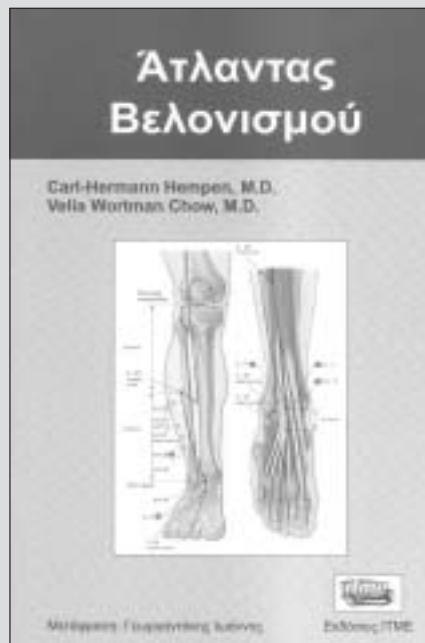
αρρώστια ή όπου αυτή είναι επί θύραις πρέπει να την πολεμήσουμε. Αλλά να μετατρέψουμε όλους τους υγιείς σε εν δυνάμει αρρώστους, βρίσκω ότι είναι αμαρτωλό και υποκρύπτει συμφέροντα.

* Η συνέντευξη δόθηκε στην δημοσιογράφο Γαλήνη Φούρα για λογαριασμό της “Κ”.

** Ο Ευύχιος Μ. Βορίδης γεννήθηκε το 1925. Διετέλεσε Καθηγητής Α' Βαθμίδος, στο τμήμα Καρδιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Παν/μίου Αθηνών από 1982 - 1985, οπότε παραιτήθηκε θεωρών το νόμο πλαίσιο ανεφάρμοστο. Έκτοτε διατηρεί ιδιωτικό ιατρείο.

**Η ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ**
παρουσιάζει την εξαιρετική μεταφραστική προσπάθεια
του καθηγητή της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ Ι. Γεωργαντάκη.

Το εγχειρίδιο “ΑΤΛΑΝΤΑΣ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ” έρχεται να καλύψει
ένα σοβαρό κενό που υπήρχε στην Ελληνική βιβλιογραφία
σχετικά με τους μεσημβρινούς και τα σημεία βελονισμού.



**Η ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ
ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ** συνιστά ανεπιφύλακτα σε όλους
τους σπουδαστές της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής στην
Ελλάδα, την αγορά αυτού του βιβλίου.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ
ITME, Μιχαλακοπούλου 145
Τηλέφωνο: 210 7778890
www.ITME.gr

Κινέζικη Βοτανοθεραπεία

Μέρος 6ο

Αλέξανδρος Τηλικίδης

Υπενθυμίζουμε στους αναγνώστες ότι αναλύουμε την κατηγορία βοτάνων που θρέφουν το Yin και εφυγραίνουν την ξηρότητα. Στο προηγούμενο τεύχος της ΠΑΙΩΝΙΑΣ, αναλύσαμε δύο βότανα αυτής της κατηγορίας και συγκεκριμένα το TIAN MEN DONG (ρίζα σπαραγγιού), και το SANG JI SHENG (ιξός). Στο παρόν τεύχος θα αναλύσουμε τα: MAI MEN DONG και HEI ZHI MA.

ΡΙΖΑ ΤΟΥ ΚΙΝΕΖΙΚΟΥ ΚΡΙΝΟΥ

MAI MEN DONG

Radix Ophiopogonis



Σχήμα 1.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕΝΟ ΤΜΗΜΑ: Η βολβώδης ρίζα του φυτού.

ΑΠΟ ΠΟΥ ΣΥΛΛΕΓΕΤΑΙ: Αυτοφυές φυτό της Βόρειας Κίνας αλλά ουσιαστικά και όλης της ευρo-σιατικής ζώνης. Το **MAI MEN DONG** προέρχεται από καλλιεργημένα φυτά.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΥΤΟΥ: Το φυτό αυτό έχει λογχοειδή σαρκώδη φύλλα τα οποία διατηρεί όλο τον χρόνο. Το καλοκαίρι ανθίζει με ένα μικρό ευωδιαστό άνθος σε λευκή – μωβ απόχρωση. Παρά το γεγονός ότι μοιάζει με Κρίνο η ρίζα του δεν είναι κρεμμυδοειδής, αντίθετα μοιάζει πολύ με την ρίζα του σπαραγγιού και στην γεύση έχει ένα άρωμα που θυμίζει μαστίχα Χίου.

ΠΟΤΕ ΣΥΛΛΕΓΕΤΑΙ: Συλλέγεται καλοκαίρι, όταν το φυτό ανθίζει.

ΓΕΥΣΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ – ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ

ΦΥΣΗ: Είναι γλυκό, ηπίως πικρό και ελαφρώς αρωματικό. Διαθέτει ψυχρή φύση.

ΟΡΓΑΝΑ – ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΙ: Το **MAI MEN DONG** τείνει προς τους Πνεύμονες και την Καρδιά (άνω θερμαστή), αλλά επίσης επηρεάζει και τον πεπτικό σωλήνα στο σύνολό του (άρα Σπλήνα - Στομάχι).

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ – ΔΡΑΣΕΙΣ:

1. Θρέφει και υγραίνει την ξηρότητα των Πνευμόνων, μαλακώνει και διαλύει το πηχτό φλέγμα, σταματά το βήχα, κατευνάζει την φωτιά (οξεία ή χρόνια).

Το **MAI MEN DONG** είναι κατά βάση ένα βότανο που ευεργετεί τους Πνεύμονες. Ενδείκνυται σε όλες τις περιπτώσεις ξηρότητας των Πνευμόνων (ανεξάρτητα από το αν έχει προέλθει από χρόνια ή οξεία φωτιά, για παράδειγμα χρόνια φωτιά είναι το κάπνισμα και οξεία φωτιά ένα οξύ εμπύρετο). Ταυτόχρονα λειτουργεί και ως αντιβηχικό, διακόπτοντας τον βήχα, αλλά έχει και βλεννολυτικές ιδιότητες (διαλύει τα πηχτά και δύσκολο να αποβληθούν πτύελα). Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στις κάτωθι νοσηρές καταστάσεις:

Ξηρός βήχας, δυσκολία στην απόχρεμψη, χαμηλή πυρετική κίνηση, απογευματινό πυρέτιο, ξηρότητα Πνευμόνων μετά από οξύ εμπύρετο, χρόνιο κάπνισμα, κοκκύτης, αιμόπτυση, φυματίωση, χρό-

νια ξηρή βρογχίτιδα, εμφύσημα ή καρκίνος των Πνευμόνων με στοιχεία ξηρότητας. Επίσης, το βότανο αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε άλλες καταστάσεις ξηρότητας, όπως: ξηρότητα στον λαιμό (φαρυγγίτιδα) και στο στόμα, δυσκαταποσία από ξηρότητα, ξηρότητα στην ρινική περιοχή, ξηροστομία, ξηροφθαλμία, ξηροδερμία.

2. Θρέφει και υγραίνει το Yin της Καρδιάς, κατευνάζει την υπερβολή της φωτιάς στην Καρδιά.

Το **MAI MEN DONG** είναι ένα βότανο των Πνευμόνων, παρ' όλα αυτά έχει ισχυρή επίδραση και στην Καρδιά. Χρησιμοποιείται συνήθως σε περιπτώσεις όπου εξ' αιτίας της ξηρότητας και φωτιάς των Πνευμόνων, γεννώνται προβλήματα από την Καρδιά, όπως: ανησυχία, αϋπνία, εκνευρισμός, ακαθυσία, αρρυθμία κ.α. τα οποία επιδεινώνονται το απόγευμα και την νύκτα.

Ως προς την επίδραση του στην Καρδιά, μπορούμε να αναφέρουμε την συμμετοχή του βοτάνου και στην «Συνταγή τόνωσης του σφυγμού» (SHENG MAI SAN) (βλ. σχόλια).

3. Θρέφει και υγραίνει το Yin του πεπτικού συστήματος, από το στόμα μέχρι τον πρωκτό. Έτσι, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις (ήδη αναφέρθηκε) ξηροστομίας ή έντονης δίψας, ξηρότητας γαστρικού βλεννογόνου με ενδεχόμενα έλκη ή απλή γαστρίτιδα, σε γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση αλλά και στον διαβήτη. Τέλος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας ή εντερικών διαταραχών που οφείλονται σε ξηρότητα.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:

Λόγω της γλυκιάς γεύσης αλλά κυρίως λόγω της ψυχρής του φύσης, το **MAI MEN DONG** δαπανά την ενέργεια του Σπλήνα και γι' αυτό πρέπει να αποφεύγεται σε άτομα με ανεπάρκεια της ενέργειας Σπλήνα και Στομάχου, ιδιαίτερα όταν υπάρχει πρόβλημα διάρροιας.

Επίσης, αντενδείκνυται σε περιπτώσεις εισβολής εξωγενών βλαπτικών παραγόντων εκτός αν πρόκειται για εισβολή ανέμου ξηρασίας (π.χ. ο βήχας του κοκκύτη).

ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ:

Είναι ασφαλέστατο βότανο.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ:

6-15 γραμμάρια. Βράσιμο 20-30 λεπτά. Όταν

βράζει σε κρασί εξασθενούν οι ψυχρές του ιδιότητες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνταγές τόνωσης.

ΒΙΟΧΗΜΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ:

1. Σε έρευνα που έγινε σε κουνέλια διαπιστώθηκε υπογλυκαιμική δράση και αναγέννηση των νησιδίων του Lagerhans στο Πάγκρεας διαβητικών κουνελιών.

ΣΧΟΛΙΑ:

1. Το **MAI MEN DONG**, αν και σχετικά ταπεινό βότανο, έχει εξαιρετικά αποτελεσματικές θεραπευτικές δράσεις, ιδιαίτερα στα προβλήματα των Πνευμόνων που υποφέρουν από ξηρότητα. Συμμετέχει όμως σε μια συνταγή («Συνταγή τόνωσης του σφυγμού» ή SHENG MAI SAN) η οποία απευθύνεται κυρίως στην Καρδιά. Η συνταγή αυτή, ενδείκνυται σε περιπτώσεις όπου η απώλεια αγαπημένων προσώπων (από θάνατο, χωρισμό κλπ) πλήττει με θλίψη ή οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα τον πάσχοντα.

Η προσωπική μου εμπειρία από την χρήση αυτής της συνταγής είναι πάρα πολύ ενθαρρυντική και την συνιστώ ανεπιφύλακτα. Η συνταγή αυτή περιέχει τα εξής τρία βότανα: REN SHEN (Τζινσενγκ), MAI MEN DONG και WU WEI ZHI (Schisandra).

ΣΟΥΣΑΜΙ

HEI ZHI MA

Semen sesami indici



Σχήμα 2.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕΝΟ ΤΜΗΜΑ: Ο σπόρος του φυτού.

ΑΠΟ ΠΟΥ ΣΥΛΛΕΓΕΤΑΙ: Το σουσάμι είναι ένας σπόρος που προέρχεται από την Ινδική χερσόνησο, παρ' όλα αυτά ευδοκμεί σε όλες τις εύκρατες περιοχές του πλανήτη.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΥΤΟΥ: Είναι ένα μονοετές φυτό. Το σπέρνουμε συνήθως τέλος του χειμώνα, βλασταίνει περί τα μέσα της άνοιξης και συλλέγουμε τους σπόρους προς το τέλος του καλοκαιριού με αρχές φθινοπώρου.

ΠΟΤΕ ΣΥΛΛΕΓΕΤΑΙ: Όπως ήδη αναφέρθηκε το σουσάμι συλλέγεται τους πρώτους φθινοπωρινούς μήνες.

ΓΕΥΣΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ – ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΦΥΣΗ: Το σουσάμι έχει γλυκιά γεύση και ως προς την θερμική του φύση μπορούμε να το θεωρήσουμε ουδέτερο προς θερμό.

ΟΡΓΑΝΑ – ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΙ: Το σουσάμι σύμφωνα με τους Κινέζους επιδρά στα Νεφρά και το Ήπαρ.

ΔΡΑΣΕΙΣ – ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:

1. Θρέφει το Yin του Νεφρού και κατ' επέκταση όλου του σώματος. Το σουσάμι είναι ένα πολύ θρεπτικό βότανο, το οποίο χρησιμοποιείται για την θρέψη του Yin μετά από οποιαδήποτε νοσηρή κατάσταση έχει επιφέρει δαπάνη του Yin (π.χ. πυρετικές καταστάσεις, χρόνια υποθρεψία κλπ). Είναι ένα βότανο που θρέφει, παχαίνει το σώμα και επιφέρει στιλπνότητα και λάμψη στο δέρμα.

2. Θρέφει το Yin του αίματος και το Yin Ήπατος. Το σουσάμι στα πλαίσια των ισχυρών θρεπτικών του ιδιοτήτων επιδρά και στο αίμα θρέφοντάς το, παράγοντας περισσότερο και καλύτερης ποιότητας αίμα. Λόγω τούτου ευεργετεί και το Ήπαρ. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στις κάτωθι παθολογικές καταστάσεις:

Αναιμία, σε οποιοσδήποτε χρόνιος (π.χ. στίγμα μεσογειακής αναιμίας) ή οξείες διαταραχές αίματος (π.χ. μεγάλη απώλεια αίματος κατά την έμμηνου ρύση). Επίσης, σε καταστάσεις οι οποίες οφείλονται σε ανεπάρκεια αίματος και

λόγω τούτου εμφάνισης εσωτερικού ανέμου, όπως: εμβοές, ζάλη, αστάθεια ή ακόμα και αιμωδίες.

3. Θρέφει και υγραίνει τα έντερα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε δυσκοιλιότητα από χρόνια ξηρότητα του πεπτικού σωλήνα ή ανεπάρκεια αίματος.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:

Το σουσάμι δεν πρέπει να χορηγείται σε παχύσαρκους ασθενείς ή σε ασθενείς με αυξημένη υγρασία στο σώμα τους. Καλό είναι να αποφεύγεται σε αυτούς που υποφέρουν από χρόνια διάρροια.

ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ:

Είναι ασφαλέστατο βότανο.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ:

9-30 γραμμάρια. Οι Κινέζοι συνήθως το στεγνώνουν λίγο πριν το καταναλώσουν, καβουρντίζοντας το. Καλό είναι κανείς να το καταναλώνει σκέτο.

ΒΙΟΧΗΜΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ:

1. Σε εργαστηριακές έρευνες σε ποντίκια τα οποία κατανάωναν σουσάμι διαπιστώθηκε πτώση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα και αύξηση των αποθηκών γλυκογόνου στο Ήπαρ.

2. Ενέσιμο εκχύλισμα σησαμέλαιου σε ποντίκια οδήγησε σε αύξηση αιματοκρίτη.

ΣΧΟΛΙΑ:

1. Το σουσάμι είναι πασίγνωστο για τις θρεπτικές και παχυντικές του ιδιότητες. Ο πολτός του σουσαμιού, το ταχίνι, είναι ένα εκλεκτότατο έδεσμα που έχει πολλαπλάσιες ιδιότητες θρέψης και υγρανσης του σώματος. Το έλαιο που προέρχεται από το σουσάμι, το σησαμέλαιο, θεωρείται από τους Κινέζους (οι οποίοι βέβαια δεν γνωρίζουν το ελαιόλαδο) ως η εκλεκτότερη ποιότητα φυτικού λίπους.

2. Οι Κινέζοι θεωρούν ως εκλεκτότερη ποιότητα σουσαμιού το μαύρο από το άσπρο σουσάμι. Ο όρος HEI ZHI MA μας παραπέμπει στο μαύρο σουσάμι, το οποίο θεωρείται ότι επιδρά πιο άμεσα στο Νεφρό από το λευκό σουσάμι.

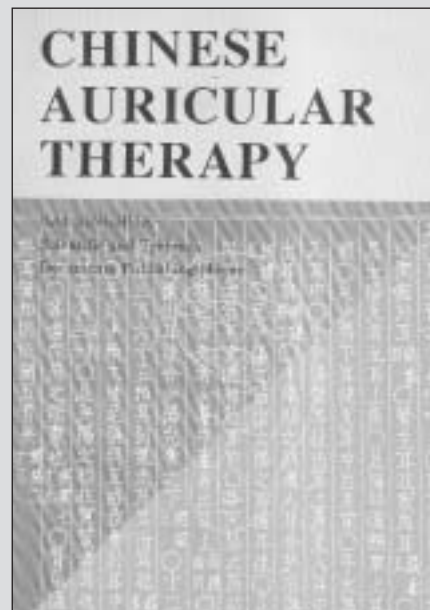
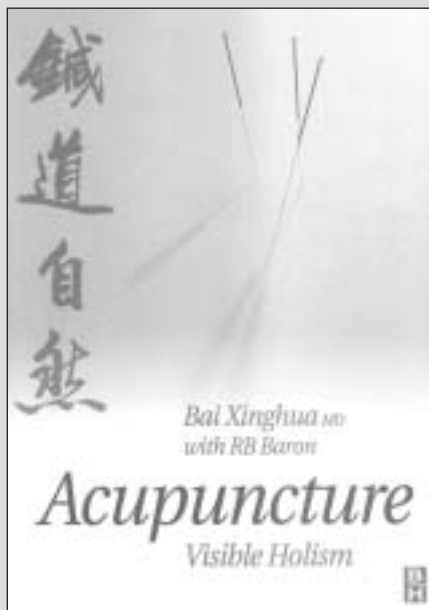
**Η ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ**

έχει την τιμή να προσκαλέσει έναν εκλεκτό
Καθηγητή Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής από το Πεκίνο,
τον Bai Xinghua. Ο Bai Xinghua συγγραφέας με διεθνές κύρος
και ένας από τους λίγους Κινέζους που ασχολείται με τα κοινά
στοιχεία της Κινέζικης με την Αρχαία Ελληνική Ιατρική
πρόκειται να έρθει στην Αθήνα τον προσεχή Νοέμβριο.

Στις 14 Νοεμβρίου, ημέρα Παρασκευή
θα δώσει μια διάλεξη ελεύθερη για όλους, στο παράρτημα
της Σχολής στο Θησείο, ώρα 18:00 με θέμα:

**“Ο έλεγχος του νερού και η επίδρασή του
στην διαμόρφωση της Κινέζικης κουλτούρας
και Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής”.**

ενώ στις 15 και 16 Νοεμβρίου, Σάββατο και Κυριακή,
στο κεντρικό στην Κηφισιά θα μιλήσει για ένα θέμα
για το οποίο μάλιστα έχει γράψει και βιβλίο,
τον “ΩΤΟΒΕΛΟΝΙΣΜΟ”.



Νέα

από τον διεθνή χώρο πάνω στην εναλλακτική θεραπευτική

Ο ΚΡΑΤΑΙΓΟΣ ΕΙΝΑΙ ΩΦΕΛΙΜΟΣ ΣΕ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

Το εκχύλισμα του κράταιγου (shan zha) μπορεί να βελτιώσει τα συμπτώματα της χρόνιας καρδιακής ανεπάρκειας όταν χρησιμοποιείται ως επικουρικός παράγοντας στη συμβατική θεραπεία. Μια ανάλυση των αποτελεσμάτων 10 ερευνών στις οποίες μετείχαν 855 ασθενείς, αποκάλυψε ότι το εκχύλισμα του κράταιγου αύξησε την αντοχή τους, ενώ παρατηρήθηκε μείωση στην καρδιακή κατανάλωση οξυγόνου. Τα συμπτώματα όπως η δύσπνοια και η κόπωση εμφάνισαν σημαντική βελτίωση με την θεραπεία με κράταιγο. Οι παρενέργειες από τη χρήση του βοτάνου ήταν αμελητέες. (Cochrane Database System Rev. 2008 Jan 23)

ΚΙΝΕΖΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΚΖΕΜΑ

Αποδείχτηκε ότι μια Κινέζικη συνταγή βοτάνων μειώνει την παραγωγή των φλεγμονωδών πρωτεϊνών που συνδέονται με το έκζεμα. Μια ομάδα από το Χονγκ Κονγκ αξιολόγησε την επίδραση της συνταγής των «Πέντε Βοτάνων», η οποία περιέχει άνθη αγιοκλήματος (jin yin hua), μέντα (bo he), φλοιό ρίζας δενδρώδους παιώνιας (mu dan pi), ρίζα ερυθρού ατρακτυλώδους (cang zhu) και φλοιό φελλόδενδρου (huang bai), σε καλλιέργεια ανοσοκυττάρων ασθενών που έπασχαν από ατοπικό έκζεμα. Στην in vitro έρευνα, οι ερευνητές απομόνωσαν μονοκύτταρα κύτταρα από αίμα της περιφερικής κυκλοφορίας, από τυχαία επιλεγμένα δείγματα. Έπειτα, οι καλλιέργειες εκτέθηκαν στην συνταγή και αναλύθηκε η επίδραση της κυτταρικής ανάπτυξης και η παραγωγή των φλεγμονωδών μεσολαβητών. Διαπιστώθηκε ότι η συνταγή μείωσε την παραγωγή των φλεγμονωδών μεσολαβητών. Στο δεύτερο μέρος του πειράματος, 28 Κινέζοι ασθενείς (ηλικίας 5-21 ετών) με μέτριο ή σοβαρό έκζεμα έλαβαν την εν λόγω συνταγή επί 3 μήνες. Οι περισσότεροι εξακολούθησαν να λαμβάνουν στεροειδή φάρμακα. Τα δείγματα αίματος λήφθηκαν στην αρχή και το τέλος αυτής της περιόδου. Παρότι δεν υπήρξε αλλαγή στην ποσότητα των λαμβανόμενων στεροειδών, διαπιστώθηκε ότι οι τιμές των φλεγμονωδών παραγόντων μειώθηκαν αυτό το τρίμηνο. (British Journal of Dermatology, 2008 Mar 13)

ΤΟ ΜΕΛΙ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΝΥΧΤΕΡΙΝΟ ΒΗΧΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Το μέλι είναι πιο αποτελεσματικό για τον νυχτερινό βήχα των παιδιών, σε σχέση με τα αντιβηχικά φάρμακα που χορηγούνται χωρίς ιατρική συνταγή. Σε μια Αμερικάνικη έρευνα σε 105 παιδιά ηλικίας 2-18 ετών, συγκρίθηκε η επίδραση μιας νυχτερινής δόσης μελιού με αυτή της δεξτρομεθορφάνης (χημικό αντιβηχικό), στον νυχτερινό βήχα και τις δυσκολίες ύπνου που συνδέονται με τις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος των παιδιών. Διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές στη βελτίωση των συμπτωμάτων των δυο ομάδων. Η ομάδα που λάμβανε μέλι εμφάνισε την μεγαλύτερη βελτίωση, ενώ η άλλη εμφάνισε μέχρι και μηδενική βελτίωση. Κατά τη σύγκριση διαπιστώθηκε ότι το μέλι είναι πιο αποτελεσματικό για την μείωση της συχνότητας του βήχα και την γενική μείωση των συμπτωμάτων. (Archives Pediatric Med. 2007 Dec; 161 (12): 1140-6)

Η ΥΨΗΛΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΕΑΤΟΣ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ

Τα στοιχεία που προκύπτουν από μια πολύ μεγάλη Αμερικάνικη έρευνα μας παρέχουν πειστικές πληροφορίες σχετικά με τη σύνδεση μεταξύ ορισμένων παθήσεων σε σχέση με τρόπους διατροφής. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν στοιχεία από μια ομαδική έρευνα η οποία άρχισε το 1995 (National Institutes of Health-American Association for Retired Persons Diet and Health Study) και περιλάμβανε περίπου 500.000 άνδρες και γυναίκες ηλικίας 50-71 ετών. Διαπιστώθηκε ότι η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων κόκκινου κρέατος και επεξεργασμένων κρεάτων αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων καρκινωμάτων. Στην έρευνα αξιολογήθηκε η κατανάλωση κρέατος, βάσει ενός ερωτηματολογίου σχετικά με τη συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων. Μετά από 8 έτη διαγιγνώστηκαν 53.396 κρούσματα καρκίνου. Τα άτομα που βρίσκονταν στις πρώτες 5 θέσεις της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος εμφάνισαν αξιοσημείωτη αύξηση επικινδυνότητας (κυμαινόταν μεταξύ 20-60%) για την εμφάνιση καρκίνου στο ορθό, στον πνεύμονα, στο ήπαρ και στον οισοφάγο, σε σύγκριση με τα άτομα που βρίσκονταν κάτω από τις 5 πρώτες θέσεις. Τα άτομα που βρίσκονταν στις 5 πρώτες θέσεις εμφάνισαν 20% υψηλότερη επικινδυνότητα για ορθικό καρκίνο και 16% υψηλότερη επικινδυνότητα για καρκίνο πνεύμονα. (PLoS Med. 2007 Dec; 4(12): e325)

ΤΑ ΓΛΥΚΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΟΥΡΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Η κατανάλωση ανθρακούχων ροφημάτων που περιέχουν ζάχαρη, καθώς και της φρουκτόζης, συνδέεται με αυξημένη επικινδυνότητα ουρικής αρθρίτιδας στους άνδρες. Σε μια έρευνα την οποία διεξήγαγαν επαγγελματίες της υγείας από τον Καναδά, 46.393 άνδρες που δεν είχαν ιστορικό ουρικής αρθρίτιδας, παρείχαν πληροφορίες σχετικά με την κατανάλωση ανθρακούχων ροφημάτων και φρουκτόζης, μέσω ερωτηματολογίων. Κατά τα 12 έτη της παρακολούθησης, αναφέρθηκαν 755 περιστατικά ουρικής αρθρίτιδας. Η αυξημένη κατανάλωση ανθρακούχων ροφημάτων συνδέθηκε με την αυξημένη επικινδυνότητα ουρικής αρθρίτιδας. Ο κίνδυνος ήταν ιδιαίτερα αυξημένος στα άτομα που κατανάλωναν 5-6 ροφήματα εβδομαδιαίως, ενώ ο κίνδυνος ήταν 85% υψηλότερος στους άνδρες που κατανάλωναν 2 ή περισσότερα ανθρακούχα ροφήματα με ζάχαρη ημερησίως, σε σύγκριση με αυτούς που κατανάλωναν λιγότερο από ένα ρόφημα μηνιαίως. (*British Medical Journal* 2008 Feb.)

ΤΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΗ ΛΙΠΩΔΗ ΔΙΗΘΗΣΗ ΤΟΥ ΗΠΑΤΟΣ

Τα εκχυλίσματα πράσινου τσαγιού μπορεί να διακόψουν την εναπόθεση λίπους στο ήπαρ. Τα περιστατικά μη-αλκοολικής λιπώδους διήθησης του ήπατος αυξήθηκαν μαζί με την αύξηση της παχυσαρκίας. Μια Αμερικανική ομάδα παρείχε σε εκ γενετής παχύσαρκα και λιπόσαρκα ποντίκια μια διαίτα η οποία περιείχε εκχύλισμα τσαγιού σε περιεκτικότητα 0%, 1% ή 2% επί 6 εβδομάδες. Στο τέλος της έρευνας, τα παχύσαρκα ποντίκια που έλαβαν εκχύλισμα πράσινου τσαγιού ζύγιζαν 23-25% λιγότερο σε σχέση με τα παχύσαρκα ποντίκια που δεν είχαν λάβει το εκχύλισμα. Συν τοις άλλοις, τα λιπόσαρκα ποντίκια που έλαβαν το εκχύλισμα ζύγιζαν 11-20% λιγότερο από αυτά που δεν είχαν λάβει το εκχύλισμα. Οι μετρήσεις των τιμών κυκλοφορίας των ενζύμων αμινοτρανσφεράση της αλανίνης και ασπαρτικής αμινοτρανσφεράσης (αποτελούν δείκτες ηπατικής βλάβης), αποκάλυψαν ότι η χορήγηση του εκχυλίσματος συνδεόταν με 30-41% και 22-33% μειωμένη δραστηριότητα αντιστοίχως. Αυτό δείχνει ότι το εκχύλισμα πράσινου τσαγιού δρα μειώνοντας την εντερική απορρόφηση των λιπών ή μέσω της τροποποίησης του μεταβολισμού των λιπών στο ήπαρ. (*American Journal of Clinical Nutrition* 2008 Mar.)

ΤΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗΝ ΚΑΥΣΗ ΤΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Η κατανάλωση πράσινου τσαγιού πριν την άσκηση συμβάλλει στην καύση του λίπους. Αμερικανοί επιστήμονες διεξήγαγαν έρευνες σε 12 υγιείς νέους άνδρες οι οποίοι κατανάλωσαν 3,5 φλιτζάνια τσάι, προτού λάβουν μέρος σε δοκιμασίες με ποδηλασία. Η μέση τιμή οξειδωσης του λίπους

ήταν 17% υψηλότερη στην ομάδα που λάμβανε πράσινο τσάι, ενώ η συμβολή της οξειδωσης του λίπους στη γενική ενεργειακή δαπάνη ήταν επίσης γενικά υψηλότερη. Σε ένα δεύτερο πείραμα, 11 υγιείς άνδρες υποβλήθηκαν σε εξέταση ανοχής γλυκόζης με στοματική χορήγηση, πριν και μετά την χορήγηση καψουλών που περιείχαν πράσινο τσάι. Διαπιστώθηκε ότι η κατανάλωση πράσινου τσαγιού αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη κατά 13%, γεγονός που σημαίνει ότι θα μπορούσε να μειώσει την επικινδυνότητα για τον διαβήτη τύπου 2. (*American Journal of Clinical Nutrition* 2008 Mar.)

ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

Η κατανάλωση πράσινου τσαγιού μπορεί να μειώσει την επικινδυνότητα για τον προχωρημένο καρκίνο του προστάτη. Μια Ιαπωνική ομαδική έρευνα παρακολούθησε 49.920 άνδρες ηλικίας 40-69 ετών επί 14 έτη. Όλοι είχαν συμπληρώσει πλήρως ένα ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε πληροφορίες σχετικά με την κατανάλωση του πράσινου τσαγιού. Η επικινδυνότητα για τον προχωρημένο καρκίνο του προστάτη μειώθηκε κατά 50% στους άνδρες που κατανάλωναν 5 ή περισσότερα φλιτζάνια πράσινο τσάι ημερησίως, σε σύγκριση με αυτούς που κατανάλωναν λιγότερο από ένα φλιτζάνι ημερησίως. (*American Journal of Epidemiology* 2008 Jan.)

ΚΑΦΕΪΝΗ ΚΑΙ ΑΠΟΒΟΛΕΣ

Η υπέρμετρη κατανάλωση καφεΐνης κατά την εγκυμοσύνη μπορεί να διπλασιάσει τον κίνδυνο της αποβολής. Σε μια Αμερικανική ομαδική έρευνα, 1063 έγκυες γυναίκες ρωτήθηκαν σχετικά με την κατανάλωση καφεΐνης. Η αυξημένη καθημερινή κατανάλωση καφεΐνης κατά την κυφορία συνδέθηκε με αυξημένη επικινδυνότητα αποβολής, σε σύγκριση με την μηδενική κατανάλωση καφεΐνης. Από τις 264 γυναίκες που δεν είχαν καταναλώσει καφεΐνη, οι 12,5% είχαν αποβάλλει. Το ποσοστό αποβολής ήταν 24,5% στις 164 γυναίκες που κατανάλωναν 200mg (ισοδύναμο με λιγότερο από 2 φλιτζάνια καφέ ή 4 φλιτζάνια μαύρο τσάι) ή περισσότερο ημερησίως. (*American Journal Obstetrics – Gynecology* 2008 Mar.)

Η ΕΠΙΛΕΚΤΙΚΗ ΚΑΙΣΑΡΙΚΗ ΤΟΜΗ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Τα βρέφη που γεννιούνται με επιλεκτική καισαρική τομή πρόωρα, διατρέχουν 4 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν αναπνευστικά προβλήματα, σε σύγκριση με τα βρέφη που γεννιούνται με φυσικό τοκετό ή με επείγουσα καισαρική. Οι Δανοί ερευνητές μελέτησαν τη σύνδεση μεταξύ των επιλεκτικών καισαρικών και των αναπνευστικών προβλημάτων των

νεογνών σε πάνω από 34.000 γεννήσεις. Διαπιστώθηκε ότι στην κύηση των 37 εβδομάδων, ο κίνδυνος των αναπνευστικών δυσχερειών ήταν περίπου 3,7 φορές μεγαλύτερος στα βρέφη που γεννήθηκαν με επιλεκτική καισαρική, σε σύγκριση με τα βρέφη που γεννιούνται με φυσικό τοκετό ή με επείγουσα καισαρική. Αυτός ο κίνδυνος είναι 3 φορές υψηλότερος στις 38 εβδομάδες και 1,9 φορές μεγαλύτερος στις 39 εβδομάδες. Ωστόσο, από στατιστική άποψη, δεν υπήρχε αξιολογική διαφορά μεταξύ των ομάδων κύησης 40 εβδομάδων. Οι ορμονικές και φυσιολογικές αλλαγές που συνδέονται με τον τοκετό μπορεί να είναι απαραίτητες για την ωρίμανση των πνευμόνων του παιδιού, και αυτές οι αλλαγές μπορεί να μην έχουν λάβει χώρα στα νεογνά που γεννιούνται με επιλεκτική καισαρική. (*British Medical Journal* 2008 Jan.)

Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΕΙ ΤΗ ΓΗΡΑΝΣΗ

Τα άτομα που είναι σωματικά δραστήρια είναι, από βιολογική άποψη, νεότερα σε σχέση με αυτά που διεξάγουν καθιστικό τρόπο ζωής. Οι Βρετανοί ερευνητές παρακολούθησαν 2401 δίδυμους εθελοντές, χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια που αφορούσαν στον βαθμό της σωματικής δραστηριότητας, στο κάπνισμα και στο κοινωνικοοικονομικό status. Έπειτα, οι ερευνητές εξέτασαν το μήκος των τελομερών (επαναλαμβανόμενες σειρές DNA που απαντώνται στην άκρη κάθε χρωμοσώματος) στα λευκά αιμοσφαίρια των διδύμων. Τα τελομερή των λευκών αιμοσφαιρίων μικραίνουν με το πέρασμα του χρόνου εξαιτίας του οξειδωτικού στρες. Γι' αυτό έχουν χρησιμοποιηθεί ως δείκτες της βιολογικής ηλικίας. Το μήκος των τελομερών των λευκών αιμοσφαιρίων συνδέθηκε θετικά με την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο, ανεξάρτητα από άλλους παράγοντες. Το μήκος των τελομερών των πιο δραστήριων μετεχόντων ήταν ίσο με αυτό των ατόμων που ήταν 10 χρόνια νεότερα, αλλά διεξήγαγαν καθιστική ζωή. (*Archives Internal Medicine* 2008 Jan.)

ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΓΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΚΤΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

Ακόμα και αν είστε 65 ετών, η βελτίωση της διατροφής και του τρόπου ζωής μπορεί να επιφέρει σημαντικά οφέλη για την υγεία και να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης σοβαρών παθήσεων. Μια μελέτη βιβλιογραφίας από έναν Αμερικανό συγγραφέα, αποκάλυψε ότι η τήρηση μιας διατροφής με χαμηλή θερμιδική αξία και μικρή περιεκτικότητα λιπών, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, σε συνδυασμό με ένα πρόγραμμα τακτικής άσκησης, βοηθά τους ηλικιωμένους να μην προσβληθούν από τις παθήσεις που συνδέονται με την τρίτη ηλικία. Σύμφωνα με την μελέτη, η μείωση της πίεσης του αίματος μέσω της βελτίωσης της διατροφής και την άσκηση, έχει πολύ πιο σημαντικά οφέλη για την υγεία των ηλικιωμένων από ό,τι για οποιαδήποτε άλλη ηλικιακή ομάδα, και μπορεί να μειώσει το 1/5 των περιστατικών στεφανιαίας νόσου στους άνδρες και κατά 30% στις γυναίκες. Μια

διατροφή με χαμηλή θερμιδική αξία σε συνδυασμό με τακτική άσκηση αντίστασης, μειώνει την επικινδυνότητα για τον καρκίνο, ενώ η άσκηση αντίστασης αυξάνει τη μυϊκή μάζα και την ικανότητα καύσης θερμίδων, ενώ προλαμβάνει την οστεοπόρωση. (*American Journal of Clinical Nutrition* 2007 Nov.)

ΤΟ ΤΑΙ ΤΣΙ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΙΣ ΠΤΩΣΕΙΣ

Μια μεγάλη Αυστραλιανή μελέτη στην οποία μετείχαν 702 υγιή άτομα (μέσος όρος ηλικίας 69 έτη) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ένα πρόγραμμα τάι τσι διάρκειας 16 εβδομάδων βελτίωσε την ισορροπία τους και μείωσε τη συχνότητα των πτώσεων. (*Journal of American Geriatric Society* 2007 Aug.)

ΠΩΣ ΒΕΛΤΙΩΝΕΤΑΙ Η ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΤΑΙ ΤΣΙ;

Οι μηχανισμοί μέσω των οποίων βελτιώνεται η ισορροπία χάρη στο τάι τσι, μελετήθηκαν σε μια τυχοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη στην οποία μετείχαν 49 υγιείς ενήλικες. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η επέκταση της στάσης και η βελτιωμένη χρήση των αισθητηριακών ερεθισμάτων (αισθητηριακές πληροφορίες του εσωτερικού αυτιού, οι οποίες μας ενημερώνουν για την κίνηση του σώματος σε σχέση με τον χώρο και τη βαρύτητα) είναι δυο μηχανισμοί μέσω των οποίων το τάι τσι βελτιώνει την ισορροπία. (*Med Sci Monitor* 2007 Aug.)

ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΜΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΥΣ ΜΟΝΟ ΑΝ ΤΑ ΞΟΔΕΥΟΥΜΕ ΣΕ ΔΩΡΑ

Πειράματα στα οποία φοιτητές έλαβαν μικρές ποσότητες χρημάτων σε δωροεπιταγές με υποδείξεις σχετικά με τον τρόπο διαχείρισής τους, απέδειξαν ότι όσοι δώρισαν τα χρήματα (για φιλανθρωπικούς σκοπούς ή ως δώρο) ήταν ευτυχέστεροι στο τέλος της ημέρας σε σύγκριση με αυτούς που τα ξόδεψαν για τον εαυτό τους (για να πληρώσουν λογαριασμούς ή να αγοράσουν κάτι για τους ίδιους). Η ίδια ομάδα διεξήγαγε άλλες δυο έρευνες οι οποίες απέφεραν παρόμοια αποτελέσματα. Σε μια από αυτές 16 υπάλληλοι μιας εταιρείας από τη Βοστώνη ερωτήθηκαν πριν λάβουν bonus διαφόρων ποσοτήτων και μετά από την λήψη τους. Στην άλλη, συγκεντρώθηκαν στοιχεία από 632 άτομα από διάφορες Πολιτείες των ΗΠΑ, σχετικά με το εισόδημα, τα έξοδα και την ευτυχία τους. Και στις δυο ομάδες, η ευτυχία συνδεόταν με την ποσότητα των χρημάτων που ξοδεύτηκαν για άλλα άτομα και όχι με την απόλυτη ποσότητα του bonus ή του εισοδήματός τους. (*Science* 2008, Mar.)

Η ΑΛΟΙΦΗ ΕΡΥΘΡΕΛΑΤΗΣ ΕΝΑΙ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΑ ΕΛΚΗ ΚΑΤΑΚΛΙΣΗΣ

Μια παραδοσιακή Φινλανδική θεραπεία, που συνίσταται στην εφαρμογή αλοιφής η οποία αποτελεί-

ται από μίγμα ρητίνης ερυθρελάτης και ανάλατου βουτύρου σε πληγές, αποδείχτηκε αποτελεσματικότερη από ένα σύγχρονο κολλοειδές πολυμερές, για την επούλωση σοβαρών ελκών κατάκλισης. Τα έλκη ε-

πουλώθηκαν εντός έξι μηνών στο 93% των ατόμων που χρησιμοποίησαν τη ρητίνη, σε σύγκριση με το 44% της ομάδας ελέγχου. (*British Journal of Dermatology*, 2008 May)

**Δύο σημαντικά βιβλία για τον Βελονισμό,
από τον καθηγητή Liu Gong Wang στο TIANJIN UNIVERSITY
OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE.**



Στο βιβλίο αυτό παρατίθεται μια μεγάλη γκάμα νοσηρών καταστάσεων, η ερμηνεία της ενεργειακής τους φύσης, η διαφοροδιάγνωση και η αντιμετώπιση με τον Βελονισμό.



Στο βιβλίο αυτό παρατίθεται η Βασική Θεωρία της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής. Είναι γραμμένο στα Αγγλικά και το θεωρώ απαραίτητο για κάποιον που ξεκινά την αναζήτησή του στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, αφού μεταφέρει την αυθεντική εμπειρία ενός έμπειρου Κινέζου Βελονιστή.

ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

**Η ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ
ΤΟΥΣ ΑΠΟΦΟΙΤΟΥΣ ΤΗΣ ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ**

A. ΕΝΤΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΟΝΟΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Καραδημήτρη Αγγελική	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, αρωματοθεραπεία, ρεφλεξολογία	Κατ' οίκον επισκέψεις στα νότια προάστια	6937143575
Κωνσταντινίδου Άννα	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, Creative Healing, βοτανοθεραπεία, συμβουλές διατροφής	Δέχεται στο χώρο της στη Δάφνη και κατ' οίκον επισκέψεις στις γύρω περιοχές	210 9702848
Λάκου Νάσια	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία	Κατ' οίκον επισκέψεις στα νότια προάστια	6932456130
Λίβα Ελένη	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία	Δέχεται στο χώρο της στο Παγκράτι	210 7011489 και 6944707461
Μαυρομάτη Αλεξάνδρα	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, ρεφλεξολογία, rejuvance, θεραπευτικό μασάζ	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6944466595
Μπόκαρη Μάρλεν	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία, διατροφής, ανθοϊ- άματα Dr. Bach, τεχνική Bowen	Δέχεται στο χώρο της στην Αγία Παρασκευή	6944433753
Πανόπουλος Χρήστος	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6973212431
Παπαδογιάννη Ένα	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία, συμβουλές διατροφής, ανθοϊάματα Dr. Bach	Κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	6932920925
Πολυζωγόπουλος Δημήτρης	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, shiatsu, reiki, συμβουλές διατροφής	Δέχεται στο χώρο του στο Χολαργό και κατ' οίκον επισκέψεις στις γύρω περιοχές	210 6528881 και 6944346789
Σιακρά Εύα	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, εξισορρόπηση ηλεκτρομαγνητικού πεδίου (EMF)	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6948080889 και 6947842231
Φιλής Αριστοτέλης	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, ayurveda	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6945451560
Αθανασοπούλου Γιάννα	Δίπλωμα shiatsu	Shiatsu	Δέχεται στο χώρο της στον Γέρακα και κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6949733694
Ανδρέου Νίκος	Δίπλωμα βελονισμού και βοτανοθεραπείας	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	210 3632232
Αντωνοπούλου Τιτή	Δίπλωμα shiatsu	Shiatsu, CreativeHealing, συμβουλές διατροφής	Κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	210 8049287 και 6944519885
Γεροντάτης Κωνσταντίνος	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, Thai Massage	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6936974940
Γιαννοπούλου Αθηνά	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός	Δέχεται στο οδοντιατρείο της στην Κηφισιά	210 6254888, 6208486 και 6937040155

ΟΝΟΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Γκνέντιγκ Χριστίνα	Δίπλωμα shiatsu	Shiatsu, reiki	Δέχεται στον χώρο της στη Γλυφάδα	6944614598
Γραιοκός Γιώργος	Δίπλωμα βελονισμού	βελονισμός, φυσικοθεραπεία	Δέχεται σε 2 χώρους: στο Κολωνάκι και στο Βύρωνα, επίσης πραγματοποιεί κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	210 7230358 και 6974802250
Γραιοκού Μάντα	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, φυσικοθεραπεία	Δέχεται σε 2 χώρους: στο Κολωνάκι και στο Βύρωνα, επίσης πραγματοποιεί κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	210 7230358 και 6945777036
Γρυλλάκη Μαρία	Δίπλωμα βελονισμού	Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, αρωματοθεραπεία, shiatsu, rejuvena face massage	Δέχεται στο χώρο της στο Ψυχικό και κατ' οίκον επισκέψεις στο κέντρο Αθήνας και βόρεια προάστια	210 6743964
Καββαδία Μαίρη	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία	Κατ' οίκον επισκέψεις στο κέντρο Αθήνας και βόρεια προάστια	6946500714
Καννελόπουλος Φώτης	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, αρωματοθεραπεία, ηλεκτροβελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις στα νότια προάστια	210 8961848 και 6977078669
Καραγεώργου Ελισάβετ	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός	Δέχεται στο χώρο της στα Κ. Πατήσια και κατ' οίκον επισκέψεις στις γύρω περιοχές	6972681443
Κατσάρα Σταματία	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός	Δέχεται στο χώρο της στη Βούλα	6932839971
Κρητικού Πέτν	Δίπλωμα αρωματοθεραπείας	Αρωματοθεραπεία	Δέχεται στο χώρο της στην Πεύκη και κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	6945851150
Λάσκαρη Νάνσυ	Δίπλωμα shiatsu	Shiatsu	Δέχεται στον χώρο της στο Ν. Ηράκλειο και κατ' οίκον επισκέψεις στα Β. προάστια	6977922061
Μαραγκουδάκης Κώστας	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6974794643
Μελά Ευγενία	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία, αρωματοθεραπεία, rejuvenance, ανθοϊάματα Dr. Bach	Δέχεται στο χώρο της στο Κολωνάκι και κατ' οίκον επισκέψεις στο κέντρο της Αθήνας	6976194624
Μιχαλακοπούλου Μαρία	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία	Κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	6947234732 και Michalakopoulou @gmail.com
Μπακογιάννης Σταμάτης	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, φυσικοθεραπεία	Δέχεται στην Κηφισιά και κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	210 8010111 και 6932577687

ΟΝΟΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Μπαλή Δήμητρα	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, αγιουρβεδικό μασάζ	Κατ' οίκον επισκέψεις στο κέντρο της Αθήνας	6937515662
Νικοπούλου Αγγελική	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6974895036
Νικολοπούλου Κατερίνα	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, αγιουρβεδικό μασάζ, thai yoga massage, reiki crystals, reiki	Δέχεται στο χώρο της στο Ν. Ηράκλειο και κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	2130156716 και 6977591803
Παντελάκη Έφη	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, reiki	Δέχεται στο χώρο της στον Άγιο Δημήτριο	210 9941143
Πολυχρόνης Δημήτρης	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ολιστική μάλαξη, βοτανοθεραπεία, yoga, shiatsu	Δέχεται στο χώρο του στα Πετράλωνα και κατ' οίκον επισκέψεις	6944546829
Ραυτόπουλος Θανάσης	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ηλεκτροβελονισμός, Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική	Κατ' οίκον επισκέψεις στις περιοχές περίξ Ηλιουπόλεως	6970387760
Στεφάνσκι Χριστόφορος	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, NLP	Κατ' οίκον επισκέψεις στο κέντρο της Αθήνας	6932601759
Τζεβελέκου Γιώτα	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, αρωματοθεραπεία	Δέχεται στον χώρο της στο Κ. Χαλάνδρι	6977784079
Τσικριτέας Μιχάλης	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία,	Δέχεται στον χώρο του στη Δάφνη και κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	210 9705054 και 6942775265
Τσιτριδίου Αιμιλία	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, tuina massage	Δέχεται στον χώρο της στην Ηλιούπολη	6932639789
Φιλιππάκη Μαρία	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ηλεκτροβελονισμός, ρεφλεξολογία, reiki	Δέχεται στον χώρο της στη Ν. Σμύρνη και κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	210 9328898 και 6974336708
Χαλκιάς Γιώργος	Δίπλωμα shiatsu	Shiatsu, δημιουργικός οραματισμός, πνευματική θεραπεία	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6970803832
Χατζηιωάννου Ακριβή	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, rejuvance	Δέχεται στο χώρο της στο Χαλάνδρι	6948112606
Χατζόπουλος Αλέξανδρος	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, αγιουρβεδικό μασάζ, Thai Massage, μυοχαλαρωτική σπονδυλοθεραπεία	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6934166121
Χέλη Ευγενία	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, αρωμ/πεία, ρεφλεξολογία, διατροφή, τεστ δυσανεξίας, υδροθεραπεία Π.Ε, ανθοδάματα	Δέχεται στο χώρο της στην Κηφισιά	210 8085856
Χρονοπούλου Γεωργία	Δίπλωμα βοτάνων	Βοτανοθεραπεία	Δέχεται στο χώρο της στο Θησείο και κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6995391201
Γιοβανάκη Μαίρη	Απόφοιτος Creative Healing	Ρεφλεξολογία, συμβουλές διατροφής, ηλεκτροβελονισμός, Creative Healing	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6946686002

ΟΝΟΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Νομικού Κυριακή	Απόφοιτος αρωματοθεραπείας και Creative Healing	Αρωματοθεραπεία, ρεφλεξολογία, Creative Healing, rejuvance	Δέχεται στο χώρο της στο Περιστέρι και κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	210 5776549 και 6944755317
Τσουκαλά Δέσποινα	Απόφοιτος Creative Healing	Ρεφλεξολογία, shiatsu, Creative Healing, rejuvance, reiki, ανθοϊάματα Dr. Bach, διατροφή, Θιβετιανά μπωλ	Δέχεται στο Μαρούσι και στη Δροσιά, επίσης κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	210 8023152 και 6944703725

Β. ΕΚΤΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΟΝΟΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Λαμπράκη Κατερίνα	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, αρωματοθεραπεία, ρεφλεξολογία, ποδολογία, rejuvance	Δέχεται στο χώρο της στο Γύθαιο	2733 0 21222 και 6974724004
Μιχαήλ- Λαμπροπούλου Χρυσούλα	Δίπλωμα Αρωματοθεραπείας	Αρωματοθεραπεία, Creative Healing	Δέχεται στο χώρο της στην Χαλκίδα	2221083840
Παλιαρούτσας Δημήτρης	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, οδοντιατρική, βοτανοθεραπεία	Δέχεται στο χώρο του στο Κιάτο	2742 0 23322
Περαντωνάκης Νίκος	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός και φυσικοθεραπεία	Δέχεται στο χώρο του στην Ιεράπετρα Κρήτης	6932908293
Τσιομπάνη Βασιλική	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, αρωματοθεραπεία, rejuvance, reiki	Δέχεται στο χώρο της στην Χαλκίδα και κατ' οίκον επισκέψεις στις γύρω περιοχές	6977832445

ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

ΟΝΟΜΑ	ΔΙΔΑΣΚΕΙ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Βαζιργιαντζίκη Άννα	Shiatsu	Shiatsu	6973223654
Βουλγουρίδης Παναγιώτης	Δυτική βοτανοθεραπεία	Φυτοθεραπεία	6976762298
Γεωργαντάκης Γιάννης	Βελονισμό	Προγράμματα φυσικής ιατρικής & αποκατάστασης -Βελονισμός	210 6124389
Γκόσμα Μαρία	Επανασύνδεση του μεινευτικού έργου με τη γυναικεία φύση	Φυσικός τοκετός & τοκετός στο σπίτι	6972059474
Δημητρίου Γιάννης	Βασική Θεωρία Π.Κ.Ι και Ιατρικά	Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, φυσιοθεραπεία	210 7700104 και info@yinyang.gr

ΟΝΟΜΑ	ΔΙΔΑΣΚΕΙ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Μαντζώρου Ελευθερία	Thai Massage	Thai massage, αρωματοθεραπεία, βοτανοθεραπεία	6976734483 και mantzorouelefteria @yahoo.gr
Καραδήμος Αλέξης	Tai Chi & Qi Gong	Χειροπρακτική μέθοδος Clark	210 6519139 και 6945751113
Καρνέζη Άρτεμις	Ρεφλεξολογία	Βελονισμός, ρεφλεξολογία	210 6725921
Κουβάκης Γιώργος	Βελονισμό	Βελονισμός και manual therapy	6942986634 (περιοχή Ιεράπετρας)
Κουνκούση Έβα	Shiatsu	Shiatsu, rejuvance	210 7623572
Κωνσταντόπουλος Κωνσταντίνος	Ομοιοπαθητική και Αστρολογία για θεραπευτές	Ομοιοπαθητική, ιριδολογία, ολιστικές θεραπείες	210 9888592 και 6973700142
Μπάντας Ραούλ	Ιατρικά	Βελονισμός, ουρολογία	210 6814570 και 6977904090
Μπουκουβάλας Χρήστος	Μελισσοθεραπεία	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, μελισσοθεραπεία	210 8010111 και 6973374318
Οικονόμου Τάκης	Thai Yoga Massage	Thai Yoga Massage, βελονισμός, συμβουλές διατροφής, αγιουρβεδικό μασάζ, yoga	6972710516 (περιοχή Χαλκίδας)
Παπαδόσηφορ Γιώργος	Βελονισμό	Φυσικοθεραπεία (manual therapy), βελονισμό	6977583380 (περιοχή Χανίων)
Παπακωνσταντίνου Κατερίνα	Αρωματοθεραπεία και Creative Healing	Αρωματοθεραπεία και Creative Healing	210 6543289 και 6974992206
Πεντάρη Άρτεμις	Βελονισμό	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία	2821044122 και 6977449898 (περιοχή Χανίων)
Ραουάν Μουχιντίν	Διάγνωση	Βελονισμός,	6945956990
Σαμαρά-Τηλικίδη Σοφία	Ρεφλεξολογία και I Ching	Ρεφλεξολογία	6977613171
Συναπλίδου Μαρία	Βελονισμός	Προγράμματα φυσικής ιατρικής & αποκατάστασης - Βελονισμός	2104320475 και 6974793239
Σταματούρου Ζαχαρούλα	Αγιουρβεδική μάλαξη	Αγιουρβεδικές θεραπείες και βελονισμό	2108084492 και 6937054512
Σκόδρα Μόσχα	Shiatsu	Χρωμοβελονισμός (Beamer), aura soma, Spiritual Response Therapy (SRT), shiatsu, reiki	210 7291547
Τηλικίδης Αλέξανδρος	Βελονισμό, Κινέζικη Βοτανοθεραπεία, Διατροφή, Διάγνωση	Βελονισμός, Κινέζικη Βοτανοθεραπεία, Διατροφή	210 8010111



Πρόγραμμα Σπουδών 2007-2008

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

I. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ – ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ

- Διδάσκει: Άννα Τζιροπούλου Ευσταθίου
- Έναρξη: 15/10/2008, Λήξη: 27/5/2009
- Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Τετάρτη, 17:00-19:00
- Τόπος διεξαγωγής: Θησείο.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ & ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

- Διδάσκει: Αλέξανδρος Τηλικίδης
- Ημερομηνίες: 4/10/2008, 8/11/2008, 6/12/2008, 17/1/2009, 7/3/2009, 11/4/2009
- Μαθήματα: 1 Σάββατο το μήνα 10:30-13:00
- Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.
- Ελεύθερη συμμετοχή για όλους, σπουδαστές και μη της «ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ»

II. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΒΑΣΙΚΟΣ ΚΟΡΜΟΣ

Η ΒΑΣΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

- Διδάσκουν: Αλ. Τηλικίδης, Ε. Κουκούτση, Α. Καρνέζη, Ι. Δημητρίου, Σ. Σαμαρά-Τηλικίδη.
- Έναρξη: 29/9/2008, Λήξη: 23/2/2009
- Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Δευτέρα, 17:00-21:00
- Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

ΙΑΤΡΙΚΑ

- Διδάσκουν: Μ. Γκόσμα, Α. Σφρίντζερη, Ι. Δημητρίου.
- Έναρξη: 9/10/2008, Λήξη: 11/6/2009
- Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Πέμπτη, 17:00-21:00
- Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

- Διδάσκουν: Αλ. Τηλικίδης, Κ. Περιφερράκης, Σπ. Ανθίμου, Μ. Ραουάν
- Έναρξη: 30/9/2008, Λήξη: 16/12/2008
- Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Τρίτη, 17:00-21:00
- Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

III. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

- Διδάσκουν: Αλ. Τηλικίδης, Ι. Γεωργαντάκης, Γ. Κουβάκης, Μ. Σιναπλίδου, Α. Πεντάρη, Α. Καρνέζη, Dr. Ho, Γ. Παπαδόσηφρος, Τ. Οικονόμου
- Α' ΕΤΟΣ:
- Έναρξη: 20/1/2009, Λήξη: 16/6/2009
- Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Τρίτη, 17:00-21:00
- Β' ΕΤΟΣ:
- Μαθήματα: 1 Σαββατοκύριακο το μήνα, 10:00-14:30
- Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

IV. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Διδάσκουν: Αλ. Τηλικίδης, Τ. Οικονόμου
- Μαθήματα: 1 φορά το μήνα, Κυριακή 10:00-17:00
- Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

V. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΒΟΤΑΝΑ-ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ-ΙΑΜΑΤΑ

ΜΥΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ:

-ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Διδάσκουν: Αλ. Τηλικίδης, Ελ. Μαντζώρου, Μ. Μαυράκη
- Έναρξη: 5/11/2008, Λήξη: 10/6/2009
- Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Τετάρτη, 17:00-21:00
- Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

-ΔΥΤΙΚΗ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Διδάσκουν: Α. Χατζοπούλου, Α. Παπασταμοπούλου, Π. Βουλγουρίδης.
- Έναρξη: 14/10/2008, Λήξη: 25/5/2009
- Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Τρίτη, 17:00-21:00
- Τόπος διεξαγωγής: Θησείο.

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Διδάσκει: Κατερίνα Παπακωνσταντίνου.
- Α' ΕΤΟΣ:
- Έναρξη: 6/10/2008, Λήξη: 1/6/2009
- Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Δευτέρα, 17:00-21:00
- Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

-Β' ΕΤΟΣ:

-Μαθήματα: 1 Σαββατοκύριακο το μήνα,
10:00-17:00
-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

-Διδάσκει: Κατερίνα Παπακωνσταντίνου
-Μαθήματα: 2 Σαββ/κα, 10:00-17:00
4-5/10/2008 & 18-19/10/2008
-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

**ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΦΥΣΙΚΕΣ
ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΤΟΥΣ**

-Διδάσκει: Μάριος Δεσύλλας.
-Μαθήματα: 1 Σαββατοκύριακο το μήνα,
10:00-14:00
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΣΥΛΛΟΓΗ ΒΟΤΑΝΩΝ
(ΘΕΩΡΙΑ & ΠΡΑΞΗ)**

-Διδάσκει: Πηνελόπη Σαρορή
-Μέρος Α:
-Μαθήματα: 1 Σαββ/κο, 10:00-15:00,
στις 25-26/10/2008
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.
-Μέρος Β:
-Μαθήματα: 3 Σαββατοκύριακα,
15-16/11/2008, 23-24/5/2009, 20-21/6/2009.
-Τόπος διεξαγωγής: στο χωριό Αχλάδι, Βόρεια Εύβοια.

VI. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

**ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΤΗΣ
ΜΕΛΙΣΣΑΣ-ΜΕΛΙΣΣΟΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ**

-Διδάσκει: Χρ. Μπουκουβάλας και συνεργάτες
-Μαθήματα: 5 Σαββ/κα, 10:00-17:00, στις κάτωθι ημερο-
μηνίες: 17-18/1/09,
7-8/2/09, 14-15/3/09, 4-5/4/09,
23-24/5/09
- Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

VII. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

ΔΙΕΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

-Διδάσκει: Κ. Κωνσταντόπουλος και συνεργάτες
-Έναρξη Α' έτους: 10/10/08, Λήξη: 22/5/09
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα κάθε Παρασκευή
17:00-21:00
- Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά
Το πρόγραμμα του Β' έτους θα ανακοινωθεί.

**VIII. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ
ΜΑΛΑΞΗΣ**

SHIATSU

-Διδάσκουν: Μ. Σκόδρα, Ε. Κουκούτση,
Α. Βαζιργιαντζίκη.

-Α' ΕΤΟΣ:

-Έναρξη: 15/10/2008, Λήξη: 3/6/2009
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,
κάθε Τετάρτη, 17:00-21:00

-Β' ΕΤΟΣ:

-Έναρξη: 16/10/2008. Λήξη: 28/5/2009
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,
κάθε Πέμπτη, 17:00-21:00
-Γ' ΕΤΟΣ: Ένα Σαββατοκύριακο το μήνα.
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

-Διδάσκουν: Α. Καρνέζη, Μ. Σιούφας,
Σ. Σαμαρά-Τηλικοδη
-Α' ΕΤΟΣ:
-Έναρξη: 16/10/2008, Λήξη: 4/6/2009
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,
κάθε Πέμπτη, 17:00-21:00
-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο
-Β' ΕΤΟΣ: θα ανακοινωθεί

**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΤΑΪΛΑΝΔΙΚΟ ΜΑΣΑΖ
(THAI MASSAGE)**

-Διδάσκει: Ελευθερία Μαντζώρου
-Μαθήματα: 4 Σαββ/κα, 10:00-15:00
1ος κύκλος μαθημάτων: 27-28/9/08,
11-12/10/08, 22-23/11/08, 20-21/12/08
-2ος κύκλος μαθημάτων: 24-25/1/09,
14-15/2/09, 21-22/3/09, 11-12/4/09
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

THAI FOOT MASSAGE

-Διδάσκει: Ελευθερία Μαντζώρου
-Μαθήματα: 1 Σαββατοκύριακο,
10:00-15:00, στις 31-1/2/09
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

THAI YOGA MASSAGE

-Διδάσκει: Τάκης Οικονόμου
-Μαθήματα: Σαββατοκύριακα, 10:00-17:00
1ος κύκλος μαθημάτων: 18-19/10/08 (Κηφ.), 1-2/11/08
(Κηφ.), 15-16/11/08 (Χαλκ.),
29-30/11/08 (Χαλκ.), 13-14/12/08 (Κηφ.)
-2ος κύκλος μαθημάτων: 4-5/4/09 (Κηφ.),
9-10/5/09 (Χαλκ.), 16-17/5/09 (Κηφ.),
30-31/5/09 (Χαλκ.), 13-14/6/09 (Κηφ.)
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά-Χαλκίδα.

CREATIVE HEALING

-Διδάσκει: Κατερίνα Παπακωνσταντίνου
1) Εισαγωγικός κύκλος σπουδών:
-Μαθήματα: Σαββατοκύριακα, 10:00-17:00
στις κάτωθι ημερομηνίες: 25-26/4/09,
16-17/5/09, 30-31/5/09, 13-14/6/09
-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο
2) Κύριος κύκλος σπουδών:
-Έναρξη: 14/10/08, Λήξη: 9/6/09

-Μαθήματα: Μια φορά την εβδομάδα,
κάθε Τρίτη 17:00-21:00
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

-Διδάσκει: Ζαχαρούλα Σταματούρου
Μαθήματα: 4 Σαββατοκύριακα, 10:00-16:00
11-12/10/08, 8-9/11/08, 29-30/11/08, 13-14/12/08
-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

IX. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΤΟΚΕΤΟΣ

ΤΟΚΕΤΟΣ-ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΜΑΙΕΥΤΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΦΥΣΗ

-Διδάσκει: Μαρία Γκόσμα
-Έναρξη: 9/3/09, Λήξη: 1/6/2009
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,
κάθε Δευτέρα, 17:00-20:00
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά

X. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΟΥΡΑΝΙΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ

-Διδάσκει: Κωνσταντίνος Κωνσταντόπουλος
-Έναρξη: 6/10/08, Λήξη: 1/6/09
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Δευτέρα,
17:00-21:00
-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

I CHING-ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ & ΤΗΣ ΑΜΕΤΑΒΛΗΤΗΣ ΑΡΧΗΣ

-Διδάσκει: Σοφία Σαμαρά Τηλικίδη
-Μαθήματα: 8 Σαββατοκύριακα,
10:30-14:30
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά

FENG SUI

-Διδάσκει: Θεοφάνης Χαζάκης
-Έναρξη Α έτους: 22/10/08, Λήξη: 27/5/08
-Μαθήματα: Μια φορά την εβδομάδα, κάθε Τετάρτη
19:00-21:00
-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο
Το πρόγραμμα του Β έτους θα ανακοινωθεί.

XI. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΛΩΣΣΑ

ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

-Διδάσκει: Xie Futingxin (Shelly)
-Έναρξη: 17/10/08, Λήξη: 29/5/09
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Παρασκευή
18:00-20:00
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

XII. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ TIANJIN UNIVERSITY OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE ΚΥΚΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΜΕ ΤΟΝ CHONG QIANGWEI

-Διδάσκει: Chong Qiangwei
-Μαθήματα:
1) Παράδοξοι Μεσημβρινοί
1 Σαββατοκύριακο 23-24/5/09, 17:00-21:00
2) Ανάλυση κίτρινου αυτοκράτορα από το πρωτότυπο.
Παρασκευή 29/5/09, 17:00-21:00
3) Ανάλυση Κινέζικων συνταγών βοτάνων σε ευρύ φά-
σμα παθήσεων
1 Σαββατοκύριακο, 30-31/5/09, 17:00-21:00
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά

BAI XINGHUA

-Διδάσκει: Bai Xinghua
-Μαθήματα:
1) Ωτοβελονισμός
1 Σαββατοκύριακο 15-16/11/08,
10:00-14:30
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά
2) Ο έλεγχος του νερού & η επίδραση του στην διαμόρ-
φωση της κινέζικης κουλτούρας & Παραδοσιακής Κινέ-
ζικης Ιατρικής
Παρασκευή 14/11/08, ώρα 18:00
Η διάλεξη είναι ελεύθερη για όλους
-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΘΙΒΕΤΑΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

-Διδάσκει: Dr. Tsering Tsamchoe
-Μαθήματα: 2 Σαββ/κα, 16:00-20:00
22-23/11/08 & 29-30/11/08
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά

**Για οποιεσδήποτε πληροφορίες ή και για αποστολή του Οδηγού Σπουδών της Σχολής, επικοινωνήστε
μαζί μας στα τηλέφωνα: 210 8010111, 210 8010680, fax: 210 8088382**

Μπορείτε να επισκέπτεστε το site μας στην διεύθυνση www.akadimia.gr

**ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ
ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
& ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ**

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2008

- **Ιατρικά (Ανατομία – Φυσιολογία)**, Τετάρτη 17 Σεπτεμβρίου 2008, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- **Γνωρίζοντας τα Φυτά και τις Φυσικές Μεθόδους Καλλιέργειας τους**, Πέμπτη 18 Σεπτεμβρίου, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- **Αρωματοθεραπεία**, Δευτέρα 22 Σεπτεμβρίου, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- **Παραδοσιακό Ταϊλανδικό Μασάζ (Thai Massage)**, Τρίτη 23 Σεπτεμβρίου, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- **Βελονισμός – Μοξοθεραπεία**, Τετάρτη 24 Σεπτεμβρίου, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- **Σιάτσου**, Τετάρτη 24 Σεπτεμβρίου, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- **Δυτική Βοτανοθεραπεία**, Πέμπτη 25 Σεπτεμβρίου, ώρα 18:00, Θησείο.
- **Αστρολογία για Θεραπευτές**, Δευτέρα 29 Σεπτεμβρίου, ώρα 18:00, Θησείο.
- **Feng Sui**, Τρίτη 30 Σεπτεμβρίου, ώρα 18:00, Θησείο.
- **Αγιουρβεδική Μάλαξη**, Τετάρτη 1 Οκτωβρίου, ώρα 19:00, Θησείο.
- **Κινέζικη Βοτανοθεραπεία**, Τετάρτη 1 Οκτωβρίου, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- **Ομοιοπαθητική**, Πέμπτη 2 Οκτωβρίου, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- **Ρεφλεξολογία**, Πέμπτη 2 Οκτωβρίου, ώρα 18:00, Θησείο.
- **Creative Healing**, Τρίτη 7 Οκτωβρίου, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- **Thai Yoga Massage**, Τετάρτη 15 Οκτωβρίου, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- **Μετάφραση-Ανάλυση Κειμένων Ιπποκράτους**, Τετάρτη 15 Οκτωβρίου, ώρα 17:00, Θησείο.
- **I Ching**, Σάββατο 8 Νοεμβρίου, ώρα 10:30, Κηφισιά.

Διευθύνσεις:

Κεντρικό: Σωκράτους 24 Κηφισιά (τηλ. 210 8010111)
Παράρτημα: Αμφικτύονος 12 Θησείο (τηλ. 210 3421088)

Για οποιεσδήποτε πληροφορίες ή και για αποστολή του Οδηγού Σπουδών της Σχολής,
επικοινωνήστε μαζί μας στα τηλέφωνα: 210 8010111, 8010680, fax 210 8088382

Μπορείτε να επισκέπτεστε το site μας στην διεύθυνση www.akadimia.gr