

# ΠΑΙΩΝΙΑ

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Τεύχος 10ο. Ιανουάριος - Ιούνιος 2009

Πρόλογος εκδότη.

Αγαπητοί φίλοι,

Κατ' αρχάς εύχομαι σε όλους η νέα χρονιά να φέρει υγεία και ευτυχία. Ξεκινάω με μια ευχή γιατί ίσως αυτή η χρονιά, περισσότερο απ' όλες τις προηγούμενες, γεννά την ανάγκη για αισιοδοξία και θετική ματιά στα πράγματα. Το φορτίο που μεταφέρει το 2008 στο 2009 βαρύ και δυσσώωνο: Η οικονομική κρίση, η άδικη δολοφονία του δεκαεξάχρονου ΑΛΕΞΗ ΓΡΗΓΟΡΟΠΟΥΛΟΥ (ας αναπαυθεί η ψυχή του), το δίκαιο ξέσπασμα της νεολαίας, οι λεηλασίες στο κέντρο της Αθήνας, η επαισχυντη γενοκτονία των Παλαιστινίων και πιο πολύ απ' όλα η καθοδική ψυχολογία που ως παγκόσμια επιδημία πλήττει το σύνολο του ανθρωπίνου πληθυσμού. Τι μέλλει γενέσθαι; Ουδείς γνωρίζει και όλοι μας στέκουμε αμήχανοι.

Όταν οι συλλογικές ανταπάτες όπως το κράτος δικαίου, τα ατομικά ανθρώπινα δικαιώματα, κλπ. καταρρέουν τότε μόνο η επιδίωξη του αγαθού και η βελτίωση σε ατομικό επίπεδο μπορούν να σώσουν την κατάσταση. Μόνο αν ο καθένας έρθει σ' επαφή με τον εαυτό του, αντιληφθεί τις πραγματικές του ανάγκες, βιώσει επάρκεια και ψυχραιμία μέσα από αυτογνωσία, μπορεί να φανεί χρήσιμος και στους άλλους. Η κίνηση προς τα μέσα, που σφάλω, πως μπορώ να γίνω πιο χρήσιμος στους άλλους, πρέπει να είναι η πρώτη κίνηση.

Ως προς τον περιβάλλοντα χώρο και την κατανόηση των τεκταινομένων εδώ, θα καταφύγουμε στην θεωρία των 4 στοιχείων. Αυτό που ζούμε είναι μια κατάσταση υπερβολής του στοιχείου της φωτιάς (όπως επίσης και του αέρα). Το αίτιο αυτής της υπερβολής είναι η ανθρώπινη νόηση. Άρα το όλο φαινόμενο, αφορά αποκλειστικά τον άνθρωπο, αφού είναι γέννημα της δικιάς του ενέργειας και τον άνθρωπο αποκλειστικά θα πλήξει όταν ολοκληρωθεί ο κύκλος κίνησης της ενέργειας. Η φωτιά που ο άνθρωπος γεννά με την σκέψη και την δράση του, θα τον κάψει. Η κίνηση του ανθρώπου, όταν συνειδητοποιεί στον περιβάλλοντα χώρο την υπερβολή της φωτιάς, είναι να την σβήσει με την χρήση νερού και γης. Προς το νερό και την γη πρέπει να στραφεί ο σύγχρονος άνθρωπος, αν θέλει να την γλιτώσει. Ακόμα και συμβολικές κινήσεις σε ατομικό επίπεδο μπορούν να αντιστρέψουν και να καταλαγιάσουν την πυρκαγιά. Το φύτεμα ενός σπόρου, το φύτεμα ενός δένδρου είναι κινήσεις προς την Γη.

Συνειδητοποιώντας αυτή την ανάγκη εδώ στην ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ, δίνουμε βήμα σ' αυτούς που προωθούν τους κήπους και απ' όλα τα δένδρα επιλέγουμε την χαρουπιά για να την εξυμνήσουμε. Επίσης δίνουμε έμφαση στην αφύπνιση της μνήμης αλλά και στην εξημέρωση της φωτιάς, μέσα απ' το Ηλιολατρικό έθιμο του Αη Γιάννη του Κλήδονα.

Το όλο τεύχος της ΠΑΙΩΝΙΑΣ πλαισιώνεται και από δύο ενδιαφέροντα άρθρα Κινέζικης Ιατρικής. Το ένα του Bai Xinghua που φιλοξενήσαμε τον Νοέμβριο του 2008 και το άλλο για την εξάρτηση από εθιστικές ουσίες.

Συνιστώ ανεπιφύλακτα ψυχραιμία σε όλους.

**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 σφετεριστεί για τον εαυτό του. Όσοι θα ήθελαν να χρησιμοποιήσουν στοιχεία και υλικά από το περιεχόμενο της Παιώνιας, ας το κάνουν με ελεύθερη βούληση και ατομική ευθύνη.*

**ΕΚΔΟΤΗΣ**

Αλέξανδρος Τηλιζίδης

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 10ο, Ιανουάριος - Ιούνιος 2009

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Η ιστορία του Κίτρινου ποταμού και του κινέζικου βελονισμού (Bai Xinghua, RB Baron)	4
Προσέγγιση του φαινομένου της εξάρτησης από την σκοπιά της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής (Yongping Jiang)	13
Ο Αϊ Γιάννης ο Κλήδονας ή Λαμπαδάρης (Δ.Σ. Λουκάτος)	18
Η χαρουπιά (Αλέξανδρος Τηλικίδης)	23
Νέα από τον διεθνή χώρο πάνω στην εναλλακτική θεραπευτική	29
Κατάλογος αποφοίτων	33

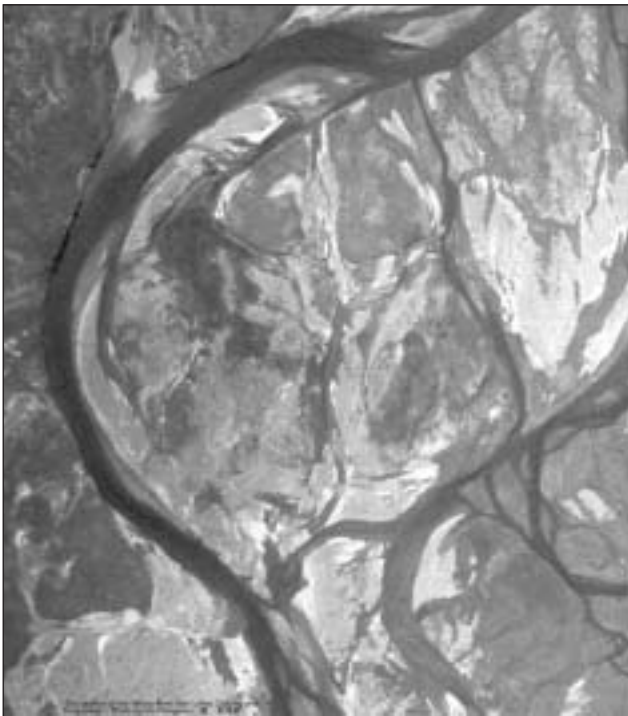
# Η ιστορία του Κίτρινου Ποταμού και του Κινέζικου Βελονισμού

*Bai Xinghua, RB Baron*

*(Το παρόν άρθρο δημοσιεύτηκε στο China Ethnics, Απρίλιος 2004)*

## Κίτρινος Ποταμός και Βελονισμός:

Από την αρχαιότητα, ο Κίτρινος Ποταμός αποτέλεσε πηγή ευλογίας και δεινών για τον Κινέζικο λαό. Σαν ένας χρυσός δράκος που απλώνεται σε όλη την Κίνα, ο Κίτρινος Ποταμός λιπαίνει χιλιάδες στρέμματα και θεωρείται το λίκνο του Κινέζικου πολιτισμού. Εν τούτοις, ο πιο ιλυώδης ποταμός του κόσμου είναι και πηγή δεινών, αφού έχει μια από τις μεγαλύτερες ζώνες πλημμυρών της Γης. Ο Κίτρινος Ποταμός καλείται και Δεινό της Κίνας εξαιτίας των σφοδρών, επανεμφανιζόμενων πλημμυρών του. Οι Κινέζοι δεν είχαν άλλη επιλογή από το να προ-



Φωτογραφία 1: Ο Κίτρινος Ποταμός φωτογραφημένος από το διάστημα (Πηγή: [www.visibleearth.nasa.gov](http://www.visibleearth.nasa.gov))

σπαθήσουν να ελέγξουν την υπερχείλιση του ποταμού. Τελικά, αυτή η επιτακτική αναγκαιότητα αποτέλεσε κρυφή ευλογία. Στον αδιάκοπο αγώνα τους, οι αρχαίοι Κινέζοι πείστηκαν ότι η εκβάθυνση της κοίτης ή η εκτροπή του νερού με στόχο τη φυσιολογική καθοδική του πορεία, είναι προτιμότερα από τη δημιουργία αντιπλημμυρικών αναχωμάτων ή φραγαμάτων. Η επιτυχία των αρχαίων Κινέζων στον έλεγχο των πλημμυρών ενίσχυσε την αυτοπεποίθησή τους όσον αφορά την τιθάσευση των στοιχείων της φύσης. Ωστόσο, το σημαντικό ήταν ότι πήραν μαθήματα από αυτή τη διαδικασία, τα οποία εφάρμοσαν τόσο στην κοινωνική διαχείριση, όσο και στην ιατρική.

Ο βελονισμός, η χαρακτηριστική Κινέζικη θεραπευτική μέθοδος που βασίζεται στην κινητοποίηση των κωλυμάτων κι όχι στην όρθωση φραγαμάτων, αποτελεί αντιπροσωπευτικό παράδειγμα της επίδρασης που άσκησε η προσπάθεια ελέγχου του Κίτρινου ποταμού στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική.

## 2. Βελονισμός: Μια θαυμάσια θεραπευτική μέθοδος με ιστορία δυο χιλιάδων και πλέον ετών.

Ο βελονισμός καταπολεμά την ασθένεια με την εισαγωγή λεπτών βελονών στο σώμα. Τον Ιούλιο του 1971, ο Χένρι Κίσινγκερ ταξίδεψε στην Κίνα ινκόγκνιτο, προκειμένου να προετοιμάσει το έδαφος για την επίσκεψη του Προέδρου Νίξον. Στο επίτελείο του βρισκόταν και ο Τζέιμς Ρέστον, ένας δημοσιογράφος της εφημερίδας New York Times. Κατά την παραμονή του στην Κίνα, ο Ρέστον είχε μια κρίση οξείας σκωληκοειδίτιδας και υποβλήθηκε σε σκωληκοειδεκτομή στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Πεκίνου, το οποίο είχε ιδρυθεί από το ίδρυμα Rockefeller το 1916. Την δεύτερη νύχτα μετά την επέμβαση, ο Ρέστον άρχισε να αισθάνεται έντονο κοιλιακό άλγος. Με την έγκρισή του, ένας βε-

λονιστής του νοσοκομείου εισήγαγε στο σώμα του τρεις βελόνες. Η μια βελόνα τοποθετήθηκε στο εξωτερικό τμήμα του δεξιού του αγκώνα, ενώ τοποθετήθηκε μια βελόνα κάτω από κάθε γόνατο. Εντός μιας ώρας, ο πόνος και το πρήξιμο υποχώρησαν και μετέπειτα δεν υπήρξε υποτροπή. Στην δημοσιογραφική του ανταπόκριση από το Πεκίνο, ο Τζέιμς Ρέστον συμπεριέλαβε μια λεπτομερή περιγραφή της εμπειρίας του με τον βελονισμό. Αυτή ήταν η πρώτη αναφορά σχετικά με τον βελονισμό που έφτασε στις ΗΠΑ, τουλάχιστον στη συντριπτική πλειονότητα του αγγλόφωνου πληθυσμού που δεν είχε επαφή με Ασιάτες.

Στην Κίνα, ο βελονισμός εφαρμόζεται εδώ και 2500 χρόνια. Ο Qin Yuegen, ο πρώτος γνωστός βελονιστής, θεωρείται «πατέρας» του βελονισμού. Η βιογραφία του Qin Yuegen απαντάται στο κορυφαίο έργο «Καταγραφές του Μεγάλου Ιστορικού», συγγραφέας του οποίου υπήρξε ο διαπρεπής Κινέζος ιστορικός Sima Qian. Είναι γνωστό ότι ο Qin Yuegen<sup>1</sup> έζησε περί το 407-310 π.Χ., και ήταν σύγχρονος του Ιπποκράτη (460-377 π.Χ.), του πατέρα της Δυτικής ιατρικής.

Ο Qin Yuegen είχε ταξιδέψει στις φεουδαρχικές πολιτείες που αποτελούσαν την Κίνα εκείνης της εποχής, φροντίζοντας άνδρες και γυναίκες, νέους και ηλικιωμένους. Σε αναγνώριση για το έργο του, του αποδόθηκε το όνομα Bian Que, που σημαίνει Περιπλανώμενη Κίτσα (αυτό το πτηνό θεωρείται ευοίωνο). Πολλές ανάγλυφες παραστάσεις, οι οποίες ανευρέθηκαν σε τάφους της Ανατολικής Δυναστείας Han (25-220 μ.Χ.), τον απεικονίζουν με ανθρώπινη κεφαλή και πτηνόμορφο σώμα.

Όσον αφορά την ζωή του Qin Yuegen, είναι δύσκολο να ξεχωρίσουμε τον μύθο από την πραγματικότητα. Λέγεται ότι ένας γέρος του είχε δώσει κάποια κείμενα μυστικών θεραπευτικών τεχνικών και μια συνταγή με βότανα, κι έπειτα εξαφανίστηκε. Ο Qin Yuegen πήρε τα βότανα ακολουθώντας τις υποδείξεις του μυστηριώδη γέρου, και μετά από 30 ημέρες, έβλεπε μέσα από τοίχους. Έπειτα, όποτε καλούνταν να προβεί σε διάγνωση, έβλεπε ξεκάθαρα τα εσωτερικά όργανα των ασθενών του.

Μια μέρα, καθώς ο Bian Que περνούσε από την επαρχία Guo, του είπαν ότι ο πρίγκιπας μόλις είχε πεθάνει. Οι υπήκοοί του ετοιμάζονταν να τον θάψουν. Κατόπιν σχολαστικής εξέτασης, ο Bian Que κατάλαβε ότι ο πρίγκιπας απλώς βρισκόταν σε κώμα. Επανέφερε τις αισθήσεις του εισάγοντας μια βελόνα στην κορυφή του κεφαλιού του. Έτσι, διαδόθηκε η φήμη ότι ανάσταινε μέχρι και νεκρούς.

Αυτή είναι η πρώτη καταγεγραμμένη εφαρμογή του βελονισμού στην Κίνα.

Ο βελονισμός είναι εκπληκτικός. Γνωρίζουμε ότι οι βελόνες συγκαταλέγονται στα συνηθέστερα χρησιμοποιούμενα αντικείμενα. Χρησιμοποιούνται όχι μόνο στην ραφή ρούχων, αλλά και στη συρραφή τομών. Οι σύριγγες χρησιμοποιούνται για την εισαγωγή υγρών ή την εξαγωγή υγρών από το σώμα.

### Απόψεις σχετικά με την γένεση του βελονισμού

Τώρα, οι βελόνες του βελονισμού<sup>2</sup> είναι ατσάλινες και παράγονται μαζικά. Ωστόσο, στο παρελθόν οι πρώτες ύλες ήταν περιορισμένες, ενώ οι δυσκολίες στις μεταφορές καθιστούσε δύσκολη την ανεύρεση βελονών βελονισμού. Έτσι, οι βελονιστές έφτιαχναν μόνοι τους τις βελόνες που χρησιμοποιούσαν. Ο Yang Fusheng, παραδοσιακός βελονιστής ο οποίος ζούσε στην περιοχή Tongzhou του Πεκίνου, εξακολουθούσε να φτιάχνει βελόνες βελονισμού με παραδοσιακές μεθόδους. Διδάχθηκε τον βελονισμό από την μητέρα του, που είναι φημισμένη παραδοσιακή θεραπεύτρια. Ο κ. Yang πέθανε τον Οκτώβριο του 2004, αλλά η εγγονή του συνεχίζει το έργο του.

Γιατί οι αρχαίοι Κινέζοι αντιμετώπισαν την ασθένεια τρυπώντας το σώμα με βελόνες; Μια γενικώς αποδεκτή απάντηση σε αυτό το ερώτημα, είναι ότι ο βελονισμός εξελίχθηκε στη Νεολιθική Εποχή (8000-3500 π.Χ.), μέσα από συμπτώσεις και επαναλαμβανόμενες εμπειρίες. Πιστεύεται ότι οι άνθρωποι παρατήρησαν ότι ανακουφίζονταν από διάφορα προβλήματα μετά από ένα τυχαίο μικροτραύμα. Έτσι, διαπιστώθηκε ότι ένα μικροτραύμα σε συγκεκριμένο σημείο του σώματος μπορεί να επιφέρει ανακούφιση ή ακόμα και πλήρη ίαση από ένα ήδη υπάρχον πρόβλημα που εντοπίζεται σε διαφορετική περιοχή του σώματος. Εικάζεται ότι κατόπιν αυτής της ανακάλυψης, οι Νεολιθικοί Κινέζοι άρχισαν να χρησιμοποιούν λίθους, οστά ζώων και μπαμπού με στόχο την πρόκληση μικροτραυμάτων που θα επέφεραν ανακούφιση από διάφορα προβλήματα υγείας. Η τραυματική φύση του βελονισμού, που προκαλεί τρόμο στο σύγχρονο άνθρωπο, αλλά και η μακρά ιστορία του βελονισμού στην Κίνα, φαίνεται να επιβεβαιώνουν τη θεωρία που πρεσβεύει την προϊστορική καταγωγή του βελονισμού. Μολαταύτα, αν ο βελονισμός όντως είναι προϊόν εμπειριών από τυχαία περιστατικά, γιατί αναπτύχθηκε μόνο στην Κίνα;

### 3. Μεσημβρινοί: Οι ποταμοί της Γης στο ανθρώπινο σώμα.

Σύμφωνα με την ΠΚΙ, το ανθρώπινο σώμα φέρει



ένα δίκτυο γνωστό ως «μεσημβρινοί», το οποίο είναι εξαπλωμένο σε όλο το σώμα. Θεωρείται ότι μέσω αυτού του δικτύου, η Ενέργεια Qi και το Αίμα διαβιβάζονται σε όλα τα όργανα και τους ιστούς. Οι μεσημβρινοί του ανθρώπινου σώματος είναι παρόμοιοι με τους ποταμούς της Γης, τόσο όσον αφορά την δομή, όσο και όσον αφορά την λειτουργία τους. Οι ποταμοί είναι οι μεσημβρινοί της Γης σε μακροκοσμικό επίπεδο. Είναι οι αγωγοί μέσα στους οποίους κυκλοφορεί το νερό, η ζωτική δύναμη του πλανήτη μας. Σε μικροκοσμικό επίπεδο, οι μεσημβρινοί του ανθρώπινου σώματος είναι οι αγωγοί μέσα στους οποίους κυκλοφορεί η Ενέργεια Qi και το Αίμα, η ζωτική δύναμη του ανθρώπου. Οι αρχαίοι Κινέζοι διαπίστωσαν ότι το ανθρώπινο σώμα φέρει 12 κύριους μεσημβρινοί. Το Huangdi Neijing (Κλασικά Κείμενα του Κίτρινου Αυτοκράτορα), το οποίο συντάχθηκε περί το 104-32 π.Χ., αποτελεί κεφαλαίωδες έργο της ΠΚΙ, και είναι η πρώτη γνωστή καταγεγραμμένη πηγή της επιστήμης του βελονισμού. Το κεφάλαιο που φέρει τον τίτλο «Αρμονικά Ρεύματα» (Jingshui) αναλύει τις αντιστοιχίες μεταξύ των 12 Πρωτευόντων Μεσημβρινών και των 12 ποταμών της Κίνας. Οι ποταμοί που αναφέρονται εντοπίζονται στη λεκάνη του Ποταμού Changjiang και του Κίτρινου Ποταμού.

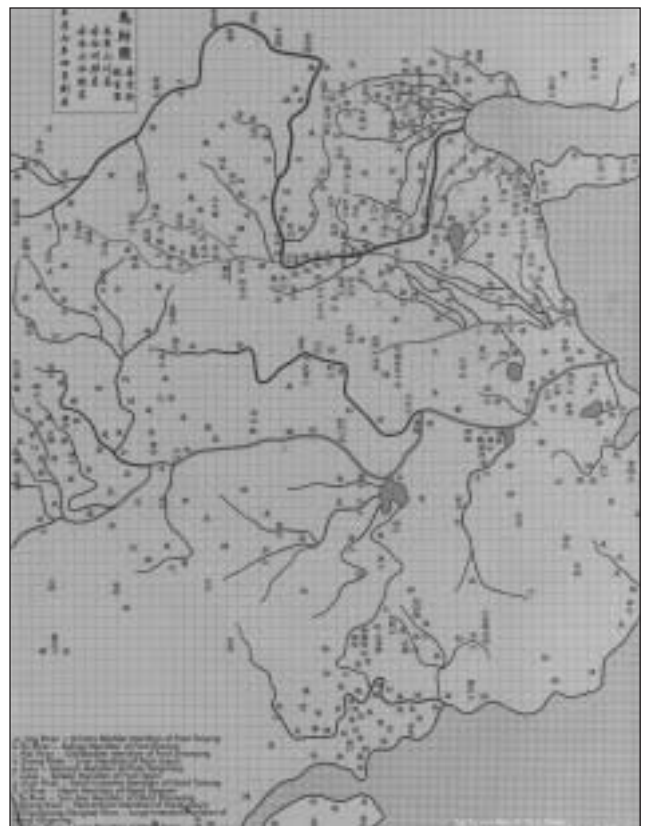
Οι τεχνικές και η ορολογία που αφορούν τον έλεγχο των πλημμυρών παρέχουν μια παραστατική αναλογία των θεραπευτικών μηχανισμών του βελονισμού. Τα μπλοκαρίσματα σε αυτούς τους «ενεργειακούς Ποταμούς» λειτουργούν ως φράγματα. Κωλύοντας τη ροή της Ενέργειας Qi και του Αίματος, τα εκτρέπουν σε μικρότερους, δευτερεύοντες αγωγούς. Ο βελονισμός στα κατάλληλα σημεία απομακρύνει τα κωλύματα και αποκαθιστά τη φυσιολογική κυκλοφορία της Ενέργειας Qi και του Αίματος. Κατά τον ίδιο τρόπο, η εκβάθυνση ενός ποταμού με την απομάκρυνση των φερτών υλών, προλαμβάνει τις πλημμύρες προάγοντας την απρόσκοπτη ροή του νερού. Παρόμοιες περιγραφές για τη σχέση μεταξύ του ελέγχου των πλημμυρών και του βελονισμού απαντώνται ήδη σε κείμενα της Δυτικής Δυναστείας Han (206 π.Χ.-24 μ.Χ.). Η ορολογία των υδραυλικών συστημάτων που χρησιμοποιείται δεν αποσκοπεί μόνο στη διάνθιση του λόγου, αλλά εκφράζει την αρχαία Κινέζικη κατανόηση των αντιστοιχιών μεταξύ Φύσης και Ανθρώπου, Ποταμών και μεσημβρινών, πλημμυρών και ασθένειας.

### Χάρτης των Μεσημβρινών

Αυτός ο χάρτης απεικονίζει τις αντιστοιχίες μεταξύ των Ποταμών της αρχαίας Κίνας και των με-

σημβρινών του ανθρώπινου σώματος, όπως παρατίθενται στα «Αρμονικά Ρεύματα» (Jingshui) του Huangdi Neijing (Κλασικά Κείμενα του Κίτρινου Αυτοκράτορα). Βασίζεται σε έναν γεωγραφικό χάρτη που καλείται Χάρτης των Χναριών των Yu (Yuji Tu), ο οποίος απαντάται σε ανάγλυφη παράσταση του 1136 μ.Χ. Ο χάρτης αυτός αναπαριστά τους κύριους ποταμούς της αρχαίας Κίνας, και λαμβάνει το όνομά του από τον θρυλικό Μέγα Yu, προς τιμήν των απαράμιλλων επιτευγμάτων του στον έλεγχο των πλημμυρών. Ο χάρτης θεωρείται ο αξιολογότερος της εποχής του. Χωρίζεται σε ένα δίκτυο αποτελούμενο 5110 ισομεγέθη τετράγωνα. Οι πλευρές των τετραγώνων έχουν μήκος 1.2 cm. Κάθε τετράγωνο αντιστοιχεί σε μια περιοχή περίπου 10.000 τετραγωνικών li (2500 τετραγωνικά χιλιόμετρα). Αυτό σημαίνει ότι η χρησιμοποιούμενη κλίμακα είναι περίπου 1: 4.500.000. Η αναπαράσταση της ακτογραμμής είναι αρκετά ακριβής, ακόμα και σε σύγκριση με σύγχρονους χάρτες που καταστρώθηκαν βάσει του Παγκόσμιου Συστήματος Θεσιθεσίας (GPS).

- a. Qing Ποταμός - Μεσημβρινός Ουροδόχου Κύστης, Taiyang Ποδιού
- b. Ru Ποταμός - Μεσημβρινός Νεφρού, Shaoyin Ποδιού
- c. Wei Ποταμός - Μεσημβρινός Χοληδόχου Κύστης, Shaoyang Ποδιού



- d. Sheng Ποταμός - Μεσημβρινός Ήπατος, Jueyin Ποδιού
- e. Θάλασσα - Μεσημβρινός Στομάχου, Yangming Ποδιού
- f. Λίμνες - Μεσημβρινός Σπλήνα, Taiyin Ποδιού
- g. Huai Ποταμός - Μεσημβρινός Λεπτού Εντέρου, Taiyang Χεριού
- h. Ji Ποταμός - Μεσημβρινός Καρδιάς, Shaoyin Χεριού
- i. Ta Ποταμός - Μεσημβρινός Τριπλού Θερμαστή (San Jiao), Shaoyang Χεριού
- j. Zhang Ποταμός - Μεσημβρινός Περικαρδίου, Jueyin Χεριού
- k. Changjiang (Γιάνγκ-τσε) Ποταμός - Μεσημβρινός Παχέος Εντέρου, Yangming Χεριού
- l. Κίτρινο Ποταμός - Μεσημβρινός Πνεύμονα, Taiyin Χεριού

#### 4. Εκβάθυνση αντί δημιουργία αντιπλημμυρικών αναχωμάτων: Ο απαραίτητος έλεγχος πλημμυρών στην αρχαία Κίνα

Η Κίνα βρίσκεται σε μια γεωλογική κατωφέρεια, που είναι μοναδική στον κόσμο. Το οροπέδιο του Θιβέτ βρίσκεται στο δυτικό τμήμα της Κίνας και είναι το υψηλότερο και γεωλογικά νεότερο οροπέδιο του πλανήτη. Είναι γνωστό ως Στέγη του Κόσμου, έχοντας μέσο υψόμετρο 4000-4500 μέτρα. Ένα Κινέζικο ρητό λέει, «Όσο πιο ψηλότερο είναι το βουνό, τόσο υψηλότερη θα είναι η στάθμη του νερού». Το αχανές οροπέδιο του Θιβέτ είναι η μεγαλύτερη φυσική υπερυψωμένη υδροδεξαμενή του κόσμου, αφού αποθηκεύει πάγο που σχηματίζεται από τις υδάτινες εξατμίσεις των ωκεανών και των θαλασσών. Καθώς ο πάγος λιώνει, το νερό ρέει και προς την ανατολική κατεύθυνση και συγκεντρώνεται ανά περιοχές, σχηματίζοντας ρυάκια τα οποία συγκλίνουν δημιουργώντας ορμητικούς ποταμούς που εκβάλλουν στον Ειρηνικό ωκεανό.

Οι δυο μεγαλύτεροι ποταμοί της Κίνας, ο Γιάνγκ-τσε και ο Κίτρινος Ποταμός, πηγάζουν από τα υψίπεδα του Θιβέτ. Καθ' όλη την ιστορία της Κίνας, υπήρξαν ζωτικής σημασίας, τόσο για την γεωργική ανάπτυξη, όσο και την ευημερία των ανθρώπων. Ωστόσο, εξαιτίας της απότομης μείωσης του υψόμετρου από τα υψίπεδα του Θιβέτ μέχρι τη στάθμη της θάλασσας, τα νερά αυτών των ποταμών είναι ιδιαίτερα ορμητικά. Συνεπώς, αυτό ευνοεί τις πλημμύρες. Ο Κίτρινος Ποταμός, ο πιο ιλυώδης ποταμός της γης, είναι ονομαστός για τις καταστροφικές του πλημμύρες. Ο Κίτρινος Ποταμός λαμβάνει το όνομά του από τις τεράστιες ποσότητες κίτρινου ασβεστούχου πηλού που μεταφέρει. Τα ιδιαίτερα εύφορα ε-

δάφη διαβρώνονται εύκολα από το νερό. Καθώς ο Κίτρινος Ποταμός διασχίζει τα υψίπεδα Loess της νοτιοδυτικής Κίνας, τα ορμητικά ρεύματα μεταφέρουν τεράστιες ποσότητες κίτρινης λάσπης. Όταν ο ποταμός περνά από πιο επίπεδες περιοχές, τεράστιες ποσότητες κίτρινου ασβεστούχου πηλού εναποτίθενται στην κοίτη του ποταμού.

Τα εύφορα εδάφη που δημιουργούν οι φερτές ύλες του Κίτρινου Ποταμού αποτέλεσαν πόλο έλξης για τους προϊστορικούς προγόνους των αρχαίων Κινέζων. Εγκαταστάθηκαν στις παραποτάμιες περιοχές του και δημιούργησαν έναν πολιτισμό που στηριζόταν στην γεωργία, την αλιεία και το κυνήγι. Ωστόσο, αυτοί οι οικισμοί απειλήθηκαν σύντομα από τις καταστροφικές πλημμύρες του Κίτρινου Ποταμού. Αρχικά, μπορεί να διέμεναν μακριά από το ποτάμι ή σε υπερυψωμένα σπίτια. Άλλοι ζούσαν νομαδική ζωή προκειμένου να αποφύγουν τις πλημμύρες, ενώ πολλοί επικαλούνταν υπερφυσικές δυνάμεις θέλοντας να εξασφαλίσουν ευνοϊκές καιρικές συνθήκες. Μολαταύτα, καθώς ο πληθυσμός αυξανόταν, οι άνθρωποι κατάλαβαν ότι μοναδική τους επιλογή ήταν να τιθασεύσουν την ορμή του ποταμού.

Αυτή η τόσο καθοριστική όψη του Κινέζικου πολιτισμού εκφράζεται σε έναν από τους παλαιότερους και δημοφιλέστερους μύθους της Κίνας, αυτόν που αφηγείται πώς ο Μέγας Yu τιθάσευσε τις πλημμύρες. Λέγεται ότι την περίοδο των Wudi ή Πέντε Αυτοκρατόρων (2700 - 2000 π.Χ.), η χώρα μαστιζόταν από καταστροφικές πλημμύρες. Ο Αυτοκράτορας Yao ανέθεσε στον Υπουργό Gun να τιθασεύσει τα νερά του Ποταμού. Ο Gun προσπάθησε να ελέγξει τις πλημμύρες δημιουργώντας αντιπλημμυρικά αναχώματα και φράγματα, αλλά απέτυχε. Ο επόμενος Αυτοκράτορας Shun (2100 π.Χ.) ανέθεσε στον γιό του Gun, τον Yu, να συνεχίσει το έργο του πατέρα του. Ο Yu αξιοποίησε την καθοδική ροή του νερού. Εκβάθυνε τα κανάλια σύμφωνα με τη γεωμορφολογία της περιοχής, και τελικά οδήγησε το νερό στον ωκεανό. Μετά από 13 χρόνια σκληρής δουλειάς, κατάφερε να ελέγχει επιτυχώς τις πλημμύρες.

Μπορεί να είναι δύσκολο να ξεχωρίσουμε τον μύθο από την πραγματικότητα όσον αφορά τη ζωή του Yu, αλλά ο τιτάνιος αγώνας των Κινέζων να ελέγξουν τις πλημμύρες, είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός. Το πολυτιμότερο μάθημα που πήραν οι αρχαίοι Κινέζοι από τις προσπάθειές τους να ελέγξουν τις πλημμύρες, ήταν ότι η εκβάθυνση της κοίτης και η εκτροπή του νερού ώστε να ρέει καθοδικά (όπως άλλωστε είναι η φύση του), είναι προτιμότερο από τη δημιουργία αντιπλημμυρικών αναχωμάτων και φραγμάτων.

Ο έλεγχος των πλημμυρών αποτέλεσε ζωτικό ζήτημα καθ' όλη την ιστορία της Κίνας. Οι αγώνες του Yu για την τιθάσευση του Κίτρινου Ποταμού πριν από 4000 χρόνια, σηματοδότησαν την αφετηρία του Κινέζικου πολιτισμού. Η επιτυχία των αρχαίων Κινέζων στον έλεγχο των πλημμυρών ενίσχυσε την αυτοπεποίθησή τους απέναντι στα στοιχεία της φύσης. Η αρχή της διασφάλισης της απρόσκοπτης ροής αντί της όρθωσης φραγμάτων εφαρμόστηκε στην κοινωνική διαχείριση και την ιατρική. Ο βελονισμός αποτελεί το πλέον αντιπροσωπευτικό δείγμα της εφαρμοσμένης στην ιατρική αρχής του αποτελεσματικού ελέγχου των πλημμυρών.

Η μακρά ιστορία και ο μοναδικός έλεγχος των πλημμυρών της Κίνας, είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με τις γεωμορφολογικές συνθήκες της περιοχής. Άλλη περίπτωση όπως του Κίτρινου Ποταμού είναι και ο Νείλος στην Αίγυπτο.

Ο Νείλος διαδραμάτιζε ανέκαθεν μείζονα ρόλο στη ζωή των Αιγυπτίων. Σαν ασημένιο φίδι, ο Νείλος διασχίζει την Έρημο Σαχάρα, δημιουργώντας μια λωρίδα που σφύζει από ζωή. Για τους Αιγύπτιους οι ετήσιες πλημμύρες του Νείλου είναι ευλογία, αφού ποτίζουν και καθιστούν γόνιμη την κοιλάδα του Νείλου. Αυτές οι ετήσιες πλημμύρες ήταν τόσο συνυφασμένες με την επιβίωση των αρχαίων Αιγυπτίων, που θεωρούνταν αναβίωση της δημιουργίας του σύμπαντος. Αν ο ποταμός δεν υπερχείλιζε επαρκώς ώστε να εμποτίσει τα χωράφια με νερό και εύφορο χώμα, επακολουθούσε ανομβρία και λιμός. Συνεπώς, οι αρχαίοι Αιγύπτιοι δεν ανέπτυξαν ποτέ μεθόδους ελέγχου των πλημμυρών. Ουσιαστικά, προσεύχονταν για την έλευση της πλημμύρας, εάν αυτή καθυστερούσε. Πίστευαν ότι ο Χαπί, ο Θεός του Νείλου, ήλεγχε τις πλημμύρες. Εόρταζαν ετησίως την άφιξη του Χαπί εξευμενίζοντάς τον με προσφορές, ευχόμενοι ότι ο Νείλος θα υπερχείλιζε επαρκώς.

Οι δυο αυτοί ποταμοί, ο Κίτρινος Ποταμός και ο Νείλος, χάρισαν στην ανθρωπότητα διαφορετικά δώρα. Η υπερχείλιση του Νείλου καθιστούσε γόνιμα τα εδάφη της Αιγύπτου διασφαλίζοντας την επιβίωση του λαού, ενώ το «Δεινό της Κίνας» ενέπνευσε τους αρχαίους Κινέζους να δημιουργήσουν μια μοναδική θεραπευτική μέθοδο.

Ο Χαπί, ο αρχαίος Αιγύπτιος θεός του Νείλου και της ετήσιας υπερχείλισής του, κατείχε εξέχουσα θέση στο πάνθεον του λαού που ζούσε στην κοιλάδα του Νείλου. Είχε ανώτερη θέση και από τον Ρα ακόμα, τον Θεό του Ήλιου. Πιστευόταν ότι ο Χαπί κατοικούσε σε δυο ρουφήχτρες που βρίσκονταν σε ένα σπήλαιο της Νήσου Ελεφαντίνη. Οι αρχαίοι Αιγύ-

πτιοί πίστευαν ότι ο Νείλος περνούσε από τον Κάτω Κόσμο, έπειτα από τον Ουρανό και τέλος κατέβαινε στην Αίγυπτο. Ο Θεός Χαπί πότιζε τα χωράφια και προκαλούσε την υπερχείλιση του ποταμού, διασφαλίζοντας τόσο την τροφή και το νερό που έθρεφαν τους ανθρώπους, όσο και τις προσφορές στους Θεούς.

#### **6. Απομάκρυνση κωλυμάτων από τους μεσημβρινούς με βελόνες: Εφαρμογή των φυσικών νόμων για την θεραπεία του ανθρώπινου σώματος.**

Μια από τις θεμελιώδεις πεποιθήσεις της Κινέζικης φιλοσοφίας είναι η ενότητα ανθρώπου και Σύμπαντος. Αυτή η θεωρία πρεσβεύει ότι ο άνθρωπος, η κοινωνία και η φύση αποτελούν ένα ενιαίο σύστημα, κι ότι κάθε μέλος του εν λόγω συστήματος διέπεται από τους ίδιους φυσικούς νόμους. Ο Λάο-τσε<sup>3</sup>, ιδρυτής του Ταοϊσμού, γράφει: «Ο άνθρωπος είναι διαμορφωμένος σύμφωνα με τη Γη, η Γη είναι διαμορφωμένη σύμφωνα με τον Ουρανό, ο Ουρανός είναι διαμορφωμένος σύμφωνα με το Ταό, και το Ταό είναι η ίδια η Φύση».

Αυτό το ολιστικό μοντέλο δεσπόζει σε όλους τους κλάδους της Κινέζικης θεραπευτικής. Οι πρώτοι Κινέζοι ιατροί ήταν μυστικιστές και φιλόσοφοι. Πίστευαν ότι η φύση του ανθρώπινου σώματος μπορεί να γίνει κατανοητή μέσα από την παρατήρηση των φαινομένων της φύσης, καθώς και ότι οι διαταραχές του σώματος θεραπεύονται με την εφαρμογή των αρχών της φύσης. Συνεπώς, θεωρούσαν ότι ο θεραπευτής οφείλει όχι μόνο να μελετήσει το ανθρώπινο σώμα, αλλά και «να γνωρίσει τον Ουρανό και την Γη που μας περιβάλλουν».

Οι αρχαίοι Κινέζοι φιλόσοφοι-ιατροί θεωρούσαν ότι αφού οι ποταμοί και οι μεσημβρινοί έχουν παρόμοια δομή, η ροή του νερού στους ποταμούς και η κυκλοφορία της Ενέργειας στους μεσημβρινούς πρέπει να υπακούν στους ίδιους νόμους. Αν ένας ποταμός γεμίσει με λάσπη, τα ύδατά του, των οποίων η φύση είναι να ρέουν καθοδικά, θα υπερχείλίσουν, με επακόλουθο την πλημμύρα. Αν η κυκλοφορία της Ενέργειας σε έναν μεσημβρινό παρεμποδιστεί, η Ενέργεια Qi και το Αίμα που ρέουν μέσα του, θα περιέλθουν σε στασιμότητα, με συνέπεια διάφορες διαταραχές. Έτσι, κύριο μέλημα του θεραπευτή είναι να απομακρύνει τυχόν κωλύματα από τους μεσημβρινούς εισάγοντας βελόνες, όπως ο θεραπευτής της Γης εκβάθυνε την κοίτη του ποταμού με φτυάρια, διοχετεύοντας το νερό στη σωστή κατεύθυνση και προλαμβάνοντας τις πλημμύρες.

Οι 12 μεσημβρινοί διασχίζουν όλο το σώμα, διαμορφώνοντας ένα δίκτυο που συνδέει το άνω με το κάτω και το εσωτερικό με το εξωτερικό, σε ένα ενι-



αίο σύνολο. Η Ενέργεια Qi και το Αίμα κυκλοφορούν στους μεσημβρινούς, θρέφοντας το σώμα. Συν τοις άλλοις, στο δέρμα βρίσκονται συγκεκριμένες περιοχές οι οποίες καλούνται Σπήλαια της Ενέργειας Qi (qixue) ή βελονιστικά σημεία των μεσημβρινών. Συνήθως, αυτά τα σημεία βρίσκονται σε μικρές κοιλότητες, ανάμεσα σε μύες, τένοντες, οστά ή κοιλώματα οστών. Όταν ένας άνθρωπος νοσεί, η κυκλοφορία της Ενέργειας Qi και του Αίματος επιβραδύνεται και περιέχεται σε στασιμότητα στα κοιλώματα και τις κοιλότητες, προκαλώντας συμφορηση στους μεσημβρινούς. Η εισαγωγή λεπτών βελονών σε αυτά τα σημεία προάγει αποτελεσματικά την κυκλοφορία της Ενέργειας Qi και του Αίματος και απομακρύνει τα κωλύματα, προάγοντας την ίαση. Η απομάκρυνση των κωλυμάτων από τους μεσημβρινούς με βελόνες με στόχο την απρόσκοπτη κυκλοφορία της Ενέργειας, αποτελεί άμεση εφαρμογή της κεντρικής αρχής για τον έλεγχο των πλημμυρών, η οποία στηρίζεται στην απομάκρυνση των εμποδίων κι όχι στην όρθωση φραγμάτων.

Οι συγγραφείς του Neijing<sup>4</sup> διατυπώνουν την αντιστοιχία μεταξύ ελέγχου πλημμυρών και βελονισμού κατ' αυτόν τον τρόπο: «Όσοι είναι γνώστες των φυσικών νόμων σκάβουν μια γούρνα στο χαμηλότερο σημείο, ώστε να παροχετεύεται το νερό και να αποφεύγονται τα προβλήματα. Κατά την ίδια λογική, απομακρύνουν τα κωλύματα από τους μεσημβρινούς βελονίζοντας τα κατάλληλα σημεία, τα κοιλώματα στα οποία συγκεντρώνεται η Ενέργεια Qi και το Αίμα. Κατ' αυτόν τον τρόπο, η Ενέργεια κυκλοφορεί απρόσκοπτα στους μεσημβρινούς».

## 7. Βελονισμός: Ένα γνήσιο σύμβολο του παραδοσιακού Κινέζικου πολιτισμού.

Οι ποταμοί πηγάζουν από τα βουνά και εκβάλλουν στην θάλασσα. Η διάβρωση του εδάφους στις άνω περιοχές τους είναι η κύρια αιτία των πλημμυρών. Συνεπώς, το αποτελεσματικότερο μέτρο ελέγχου των πλημμυρών είναι η δημιουργία και η προστασία του εδάφους στις άνω περιοχές. Οι μεσημβρινοί πηγάζουν από τα άκρα των άκρων, καθώς και από την κοιλιακή χώρα, τον θώρακα και το κρανίο. Επομένως, οι κεφαλαλγίες δεν αντιμετωπίζονται με βελονισμό στο κρανίο, αλλά με βελονισμό στα πέλματα. Ο βελονισμός, επιστρατεύοντας τους νόμους της φύσης για να θεραπεύσει τη νόσηση, εκφράζει με τον πιο παραστατικό τρόπο τις αρχές της Κινέζικης ολιστικής φιλοσοφίας. Ο βελονισμός στο κάτω τμήμα του σώματος με στόχο την ίαση του άνω τμήματος του σώματος, και η εφαρμογή θεραπείας στο εξωτερικό για τη θεραπεία του εσωτερικού, α-

ποτελούν άμεσες εφαρμογές αυτής της ολιστικής φιλοσοφίας.

Ο βελονισμός αναπτύχθηκε κατά τον 2ο αιώνα π.Χ., περίπου την εποχή στην οποία τελειοποιήθηκαν οι αρχές του ελέγχου των πλημμυρών στο κολοσιαίο έργο του Dujiang. Το νερό κυλάει πάντα καθοδικά. Η θεωρία και πρακτική του βελονισμού παραμένει अपαράλλαχτη. Εδώ και χιλιάδες χρόνια, επιτυγχάνονται ικανοποιητικά αποτελέσματα με τον βελονισμό στα ίδια σημεία, με τα ίδια εργαλεία, τις βελόνες.

Η εισαγωγή μιας βελόνας στο σώμα μπορεί να φαντάζει αποκρουστικό σε κάποιους. Ωστόσο, αναπαριστά την πεμπουσία του Κινέζικου πολιτισμού. Ο βελονισμός είναι κάτι παραπάνω από μια θεραπευτική τέχνη – είναι ένα ζωντανό σύμβολο χιλιάδων ετών ύπαρξης του Κινέζικου πολιτισμού. Ο βελονισμός όχι μόνο αναπαριστά το μεγαλείο του Κινέζικου πολιτισμού, αλλά επιβεβαιώνει και την αξία των ολιστικών αρχών που εκπροσωπεί.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Η διάδοση του βελονισμού από την Κίνα σε όλο τον κόσμο.

Μέχρι στιγμής, ο βελονισμός είναι διαδεδομένος σε 140 χώρες. Η διάδοση του βελονισμού σε παγκόσμια κλίμακα δύναται να χωριστεί σε τέσσερα ιστορικά στάδια:

**Πρώτο Στάδιο:** Περί τον 6ο μ.Χ. αιώνα, ο βελονισμός είχε αρχίσει να διαδίδεται στην Κορέα, το Βιετνάμ και την Ιαπωνία. Ειδικά στην Ιαπωνία, ο βελονισμός έτυχε ιδιαίτερα καλής υποδοχής.

**541 μ.Χ.:** Κινέζοι θεραπευτές αποστέλλονται στην Κορέα, εκπροσωπώντας την Κινέζικη κυβέρνηση.

**552 μ.Χ.:** Ο Αυτοκράτορας της Κίνας χαρίζει στον Ιάπωνα ηγεμόνα ένα αντίγραφο του έργου «Κλασικά κείμενα του Βελονισμού» (τμήμα του Huangdi Neijing (Κλασικά Κείμενα του Κίτρινου Αυτοκράτορα)).

**562 μ.Χ.:** Ο μοναχός Zhi Cong εισάγει το «Εγχειρίδιο των Μεσημβρινών και των Σημείων τους» (Minglang Tu) και τα «Κλασικά Κείμενα του Βελονισμού και της Μοξαθεραπείας» (Zhenjiu Jiayijing) στην Κορέα και Ιαπωνία.

**754 μ.Χ.:** Ο Jian Zhen, αξιωματούχος της Δυναστείας Tang (618-907 μ.Χ.), πηγαίνει στην Ιαπωνία για να διακηρύξει τον Βουδισμό και την Κινέζικη ιατρική.

**Δεύτερο Στάδιο:** Τον 12ο αιώνα μ.Χ., ο βελονι-

σμός άρχισε να διαδίδεται στη Μέση Ανατολή μέσω του δρόμου του μεταξιού.

**Τρίτο Στάδιο:** Στα τέλη του 1500 - αρχές του 1600, ο βελονισμός άρχισε να διαδίδεται στην Ευρώπη μέσω της Ιαπωνίας και του θαλάσσιου δρόμου του μεταξιού, μέσω των Ιησουιτών.

**1671:** Ο Harvieu, ένας Ιησουίτης μοναχός, κάνει την πρώτη Γαλλική μετάφραση ενός βιβλίου σχετικό με τον βελονισμό, όταν επιστρέφει στην Γαλλία από το Μακάο και το Πεκίνο.

**1683:** Ο Willem Ten Rhyne, Ολλανδός ιατρός ο οποίος είχε επισκεφθεί το Ναγκασάκι της Ιαπωνίας στις αρχές του 17ου αιώνα, εκδίδει στο Λονδίνο το *Dissertatio de Arthride: Mantissa Schematics de Acupuncture*, μια πραγματεία για τον βελονισμό γραμμένη στη λατινική γλώσσα, και επινοεί τον Ευρωπαϊκό όρο "βελονισμός"-*"acupuncture"*.

**1810:** Η πρώτη καταγεγραμμένη χρήση του βελονισμού στην Ευρώπη λαμβάνει χώρα στην Ιατρική Σχολή του Παρισιού, όταν ο Δρ. Berlioz εφαρμόζει τον βελονισμό για να αντιμετωπίσει το κοιλιακό άλγος από το οποίο έπασχε μια γυναίκα. Ο Ιατρικός Σύλλογος Παρισιού περιγράφει τον βελονισμό ως «παρακινδυνευμένη μέθοδο».

**1823:** Στην πρώτη έκδοση του *Lancet* γίνεται αναφορά στον βελονισμό.

**Τέταρτο Στάδιο:** Στις αρχές της δεκαετίας του 1970, ο βελονισμός διαδίδεται σε παγκόσμια κλίμακα μετά την επίσκεψη του Νίξον στην Κίνα.

**1971:** Ο Τζέιμς Ρέστον καταγράφει στην εφημερίδα *New York Times* την εμπειρία του με τον βελονισμό στο Πεκίνο. Αυτό το άρθρο είναι η πρώτη αναφορά για τον βελονισμό που φτάνει στους Αγγλόφωνους πολίτες των ΗΠΑ, ή τουλάχιστον στη συντριπτική πλειονότητα του πληθυσμού που δεν ερχόταν σε επαφή με Ασιάτες.

**1973:** Εκδίδεται το περιοδικό *American Journal of Acupuncture*, το οποίο διαδραματίζει μείζονα ρόλο στην άσκηση του βελονισμού στη Δύση.

**1976:** Ο Δρ. Bruce Pomeranz, καθηγητής Ζωολογίας από το Πανεπιστήμιο του Τορόντο, δημοσιεύει ένα άρθρο το οποίο αναφέρει ότι στην αναλγησία του βελονισμού επιτυγχάνεται μέσω των ενδορφινών. Οι έρευνές του είναι η πρώτη αναφορά που χρησιμοποιεί Δυτική επιστημονική ορολογία για να περιγράψει τους μηχανισμούς αποτελεσματικότητας του βελονισμού

**1979:** Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) διοργανώνει στο Πεκίνο διεθνές συνέδριο για τον βελονισμό, τη μοξθεραπεία, και την αναι-

σθησία μέσω του βελονισμού, στο οποίο μετέχουν 12 χώρες. Συζητούνται τα κριτήρια για την κλινική εφαρμογή, την εκπαίδευση και την έρευνα του βελονισμού. Επίσης, συντάσσεται ένας κατάλογος με τις παθήσεις για τις οποίες ενδείκνυται η θεραπεία με βελονισμό.

**1987:** Ιδρύεται στο Πεκίνο η Παγκόσμια Ομοσπονδία Σωματείων Βελονισμού (WFAS). Σήμερα, η WFAS έχει 76 παραρτήματα, τα οποία εκπροσωπούν πάνω από 70.000 μέλη από 43 χώρες.

**1997:** Το Αμερικανικό Εθνικό Ινστιτούτο (NIH) αναγνωρίζει την αποτελεσματικότητα του βελονισμού για την θεραπεία διαφόρων παθήσεων. 1998: Το περιοδικό του Αμερικανικού Ιατρικού Συλλόγου (JAMA) καθιερώνει μια στήλη αφιερωμένη στην εναλλακτική ιατρική.

**2000:** Ο Βρετανικός Ιατρικός Σύλλογος (BMA) συντάσσει μια αναφορά για τον βελονισμό, η οποία δηλώνει ότι ο βελονισμός είναι ασφαλής και αποτελεσματικός για την αντιμετώπιση διαφόρων παθήσεων.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II

(1) Qin Yueren (Bian Que, Περιπλανώμενη Κίτσα) (407-310 π.Χ.)

Ο Qin Yueren είναι ο πρώτος γνωστός βελονιστής, και θυρλικός πατέρας του βελονισμού. Είναι ο θεός-προστάτης της Κινέζικης ιατρικής.

(2) Χρυσές βελόνες βελονισμού (113 π.Χ.)

Στην αρχαιότητα, οι βελόνες βελονισμού ήταν χρυσές, αργυρές, μπρούτζινες ή σιδερένιες. Έτσι, ο βελονισμός είναι γνωστός και ως «εισαγωγή χρυσών βελονών» ή «εισαγωγή αργυρών βελονών». Τον Ιούλιο του 1968, 9 μεταλλικές βελόνες ανευρέθηκαν κατόπιν ανασκαφής στο Mancheng του διοικητικού διαμερίσματος Hebei. Η ανασκαφή ενεργήθηκε στον τάφο του πρίγκιπα Liu Sheng του Zhongshan, μεγαλύτερου αδερφού του Αυτοκράτορα Wu Di (156-87 π.Χ.) της Δυτικής Δυναστείας Han (206 π.Χ.-24 μ.Χ.). 4 από αυτές τις βελόνες είναι χρυσές και καλά διατηρημένες, ενώ 5 ήταν αργυρές και διαβρωμένες σε βαθμό που καθιστούσε αδύνατη την αποκατάστασή τους. Αυτό είναι το παλαιότερο σωζόμενο σετ βελονών βελονισμού. (Εικόνα 9: Χρυσές βελόνες βελονισμού).

(3) Λάο-τσε (6ος αιώνας π.Χ.)

Ο Λάο-τσε, ιδρυτής του Ταοισμού, έτρεφε ιδιαίτερη προτίμηση στο νερό. Συνέταξε τους ακόλουθους αφορισμούς για το νερό:

Το νερό είναι η πιο μαλακή ουσία στη γη, αλλά συνάμα και η πιο ισχυρή. Το νερό μπορεί να δια-

βρώσει τον πιο σκληρό βράχο. Η πλημμύρα παρασύρει τα πάντα στο πέραςμά της.

Όλα τα έμβια όντα, συμπεριλαμβανομένων των φυτών και των ζώων, προέρχονται από το νερό. Το νερό δίνει, ποτέ δεν προσπαθεί να πάρει.

Το νερό κυλά πάντα καθοδικά, ενώ ο άνθρωπος προτιμά την ανοδική κίνηση.

Ο Λάο-τσε συμπέρανε ότι οι ηθικές αξίες και η συμπεριφορά του ενάρετου ανθρώπου πρέπει να μιμούνται τη φύση του νερού. Ο ενάρετος άνθρωπος πρέπει να είναι προσηλωμένος στις αρχές του, να προσπαθεί να δίνει κι όχι να παίρνει, να είναι ταπεινόφρων και έντιμος.

(4) Huangdi Neijing (Κλασικά Κείμενα του Κίτρινου Αυτοκράτορα.

**Α.** Γνωστό απλώς και ως Neijing, αυτό το κείμενο είναι το βασικότερο εγχειρίδιο της ΠΚΙ και το παλαιότερο σωζόμενο κείμενο που αφορά στον βελονισμό. Παρότι η συγγραφή του Neijing αποδίδεται στον θρυλικό Κίτρινο Αυτοκράτορα (2650 π.Χ.), η πλειονότητα των λογίων θεωρεί ότι συντάχθηκε κατά 104 π.Χ. - 32 μ.Χ., κατά την ύστερη περίοδο της Δυτικής Δυναστείας Han (206 π.Χ.-24 μ.Χ.).

**Β.** Κλασικά Κείμενα Φωτεινών Μεγάρων του Κίτρινου Αυτοκράτορα (Huangdi Minglangjing) (32 π.Χ.-106 μ.Χ.). Αυτό είναι το παλαιότερο γνωστό κείμενο σχετικά με τα σημεία βελονισμού. Αναφέρει τις θέσεις και τις ενδείξεις 349 βελονιστικών σημείων. Παρότι το πρωτότυπο κείμενο χάθηκε κατά τη Βόρεια Song Δυναστεία (960-1127 μ.Χ.), το πε-

ριεχόμενό του έχει διατηρηθεί στο έργο «Κλασικά Κείμενα του Βελονισμού και της Μοξαθεραπείας» (Zhenjiu Jiayijing) (259 μ.Χ.).

**Γ.** Το Βιβλίο των Μεσημβρινών (Mai Shu) (ημερομηνία ενταφιασμού: 187-179 π.Χ.). Αυτό το κείμενο είναι από τα παλαιότερα σωζόμενα που αφορούν τους μεσημβρινούς. Η αρχαιολογική σκαπάνη το έφερε στο φως το 1983, από δυο αρχαίους τάφους που εντοπίστηκαν στο Zhangjiashan του Νομού Jiangling, του διοικητικού διαμερίσματος Hubei. Αποτελείται από 5 έγγραφα. Αυτό το αρχαίο κείμενο έχει γραφτεί σε φύλλα μπαμπού και είναι καλά διατηρημένο. Εκτιμάται ότι ενταφιάστηκε κατά το 187-179 π.Χ. Δεν γίνεται αναφορά στον βελονισμό.

**Δ.** Αρχαία ιατρικά ευρήματα του Mawangdui (Mawangdui Gu Yishu) (168 π.Χ.)

Ανευρέθηκαν κατόπιν ανασκαφής το 1973 στον τάφο 3 στο Mawangdui, Changsha, διοικητικό διαμέρισμα Hunan. 10 από αυτά τα ιατρικά κείμενα ήταν γραμμένα σε μετάξι, ενώ 4 ήταν γραμμένα σε φύλλα μπαμπού. Αναφέρουν ποικίλες θεραπευτικές μεθόδους, όπως η βοτανοθεραπεία, η μοξαθεραπεία, η εφαρμογή θερμών επιθεμάτων, τα ιαματικά λουτρά, η λιθοθεραπεία bian, η μάλαξη, οι daoyin (ασκήσεις) και xingqi (αναπνευστικές ασκήσεις), οι zhuoyou (εκφορά ψαλμών), ακόμα και η χειρουργική. Ωστόσο, πουθενά δεν γίνεται αναφορά στον βελονισμό.

**Η ΠΑΙΩΝΙΑ, αδελφάκι του περιοδικού μας,  
εξακολουθεί να προσφέρει τα ιδιαίτερα και μοναδικά  
προϊόντα της στο Θησείο.**

**Κινέζικα βοτανα και αρχαίες συνταγές, τσάγια από την ανατολή,  
αρώματα και αιθέριες μουσικές, σ' ένα ιδιαίτερο  
και ζεστό περιβάλλον.**

**Αμφικτύονος και Πουλοπούλου γωνία, στο Θησείο.  
Τηλέφωνο 210 3410260.**

**Διανομή προϊόντων κατ' οίκον, οπουδήποτε στην Αθήνα  
αλλά και στην υπόλοιπη Ελλάδα.**



## ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Στον κήπο της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ στις 22/11/2008 έγινε μια ιστορική συνάντηση η οποία αποτυπώνεται σε αυτήν την φωτογραφία.

Συναντήθηκαν εκπρόσωποι τριών διαφορετικών σχολών ιατρικής σκέψης. Η



Tsering Tsamchoe ως εκπρόσωπος της Θιβετάνικης Ιατρικής ο Bai Xinghua ως εκπρόσωπος της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής και ο Αλέξανδρος Τηλικίδης ως εκπρόσωπος της Αρχαίας Ελληνικής Ιατρικής.

Όπως έχουμε ήδη αναφέρει στο προηγούμενο τεύχος της Παιώνιας η συνάντηση αυτή των τριών διαφορετικών σχολών, έχει επαναληφθεί στο παρελθόν κατά τον 6ο αιώνα μ.Χ. στο Θιβέτ, όπου είχαν συναντηθεί εκπρόσωποι της Αρχαίας Ελληνικής Ιατρικής, της Παραδοσιακής Κινέζικης και της Ινδικής Ιατρικής (Ayurveda), με αποτέλεσμα την γέννηση της Θιβετάνικης Ιατρικής.

Η Θιβετιανή και ο Κινέζος, παρά τις όποιες διαφορές

χωρίζουν τις πολιτικές ηγεσίες των δύο λαών, παρευρέθησαν ως προσκεκλημένοι της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ για σειρά σεμιναρίων.

Ευχόμαστε και ελπίζουμε η συνάντηση αυτή να συμβάλει στην αναβίωση της Αρχαίας Ελληνικής ιατρικής σκέψης αλλά και στην επικοινωνία και ανάδειξη των Παραδοσιακών ιατρικών συστημάτων του πλανήτη, κάτι που έχει τόσο ανάγκη ο σύγχρονος άνθρωπος.



# Προσέγγιση του φαινομένου της εξάρτησης από την σκοπιά της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής

*Tou Yongping Jiang\**

## Περίληψη του άρθρου

Το παρόν άρθρο προσεγγίζει το φαινόμενο του εθισμού, από την σκοπιά της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής. Αναλύονται οι ενεργειακές ιδιότητες των εξαρτησιογόνων ουσιών, τα σύνδρομα που γεννά ο εθισμός, οι νοσηρές καταστάσεις, οι αρχές θεραπείας και αναφέρονται παραδείγματα θεραπειών με την εφαρμογή βελονισμού και βοτάνων. Ο συγγραφέας θεωρεί ότι η σφοδρή επιθυμία χρήσης εθιστικών ουσιών απορρέει από διαταραχή του Πνεύματος Shen, καθώς και ότι η αιτία αυτής της διαταραχής είναι η συσσώρευση φλέγματος. Οι εθιστικές ουσίες δύναται να ταξινομηθούν σε δυο κατηγορίες: στις διεγερτικές (yang) και τις ηρεμιστικές (yin). Γενικά, οι διεγερτικές ουσίες είναι δριμείες, θερμές και αρωματικές. Συνεπώς, κινητοποιούν την Ενέργεια Qi και το Αίμα, προάγουν τη σωματική δύναμη, επιφέρουν ψυχική και πνευματική ανάταση. Η τονωτική τους επίδραση είναι βραχυπρόθεσμη. Αν καταναλωθούν υπέρμετρα, μπορεί να αποδειχθούν επιβλαβείς για το yin και το Αίμα, να ευνοήσουν τη συσσώρευση φλέγματος-φωτιά, να διαταράξουν το Πνεύμα και να προκαλέσουν εθισμό. Οι ηρεμιστικές ουσίες είναι ελαφρώς ψυχρές ή ουδέτερες. Κύρια δράση τους είναι ο κατευνασμός του Πνεύματος. Έτσι, ηρεμούν το σώμα και τον νου, ανακουφίζοντας από την κόπωση και τον πόνο. Αν καταναλωθούν υπέρμετρα, μπορεί να προκαλέσουν στάση της Ενέργειας Qi και του Αίματος, συσσώρευση φλέγματος, επακόλουθη θόλωση του Πνεύματος και τελικά, εθισμό. Για να καταπολεμήσουμε τον εθισμό, πρέπει να γνωρίζουμε τη φύση των εθιστικών ουσιών που λαμβάνει το άτομο. Ο εθισμός σε διεγερτικές ουσίες αντιμετωπίζεται με την κάθαρση της φωτιάς, τον μετασχηματισμό του φλέγ-

ματος, τον κατευνασμό του Πνεύματος και την θρέψη του yin και του Αίματος. Ο εθισμός στις κατευναστικές ουσίες αντιμετωπίζεται με την κινητοποίηση της Ενέργειας Qi, τον μετασχηματισμό του φλέγματος και το άνοιγμα των οπών της Καρδιάς. Παρατίθενται αντίστοιχες συνταγές βοτάνων.

## A. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο εθισμός είναι ένα φαινόμενο εξαπλωμένο παγκοσμίως, το οποίο προκαλεί τεράστια νοητική και σωματική οδύνη. Ο αριθμός των εθισμένων ατόμων αυξάνεται κάθε χρόνο. Η Δυτική ιατρική έχει αναπτύξει συγκεκριμένες θεωρίες και μεθόδους για την καταπολέμηση του εθισμού, ενώ εξακολουθεί να σημειώνει προόδους στην μελέτη και την έρευνα του φαινομένου. Παρότι η Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική (ΠΚΙ) χρησιμοποιεί τον βελονισμό και τη βοτανοθεραπεία εδώ και πολλά χρόνια για να καταπολεμήσει τον εθισμό, στερείται ενός αντίστοιχου πλαισίου κατανόησης του εθισμού, των ιδιοτήτων των εθιστικών ουσιών, των συνδρόμων που γεννούν, αλλά και των αρχών και μεθόδων της θεραπείας. Στόχος του παρόντος άρθρου είναι να προσφέρει απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα.

Όταν ένα άτομο αποκτά εξάρτηση από μια ουσία, αποκαλούμε αυτό το φαινόμενο εθισμό. Το εθισμένο άτομο, αδυνατεί να ελέγξει την επιθυμία του να καταναλώσει την εθιστική ουσία. Σύμφωνα με την ΠΚΙ, η επιθυμία απορρέει από την Καρδιά και υπάγεται στη σφαίρα του Πνεύματος. Όταν η επιθυμία είναι παθολογική ή εκτός ελέγχου, αποδίδεται σε δυσλειτουργία του Πνεύματος. Το φλέγμα-φωτιά που παρενοχλεί την Καρδιά και το φλέγμα-υγρασία που θολώνει την Καρδιά, είναι οι δύο επικρατέστερες ενεργει-

ακές αιτίες πρόκλησης εθισμού. Αμφότερα βλάπτουν το Πνεύμα και εγείρουν παθολογικές επιθυμίες.

Παρότι ο εθισμός είναι νόσημα του Πνεύματος, οι χρησιμοποιούμενες ουσίες προκαλούν βλάβη στο σώμα – και συνήθως, αυτή η βλάβη, προκαλεί ακόμα μεγαλύτερη βλάβη στο Πνεύμα. Επίσης, μπορούμε να πούμε ότι τα άτομα που έχουν ανεπάρκεια ενέργειας Qi Καρδιάς και Χοληδόχου Κύστης ή ανεπάρκεια Πεμπτουσίας Jing Νεφρού, είναι πιο επιρρεπείς στον εθισμό.

Οι ενεργειακές ιδιότητες ορισμένων ουσιών εύκολα δαπανούν την Ενέργεια Qi και το Αίμα, και προκαλούν φλέγμα-φωτιά που παρενοχλεί την Καρδιά και φλέγμα-υγρασία που θολώνει την Καρδιά. Έτσι, δημιουργούν διανοητικές και σωματικές βλάβες και προκαλείται εθισμός.

Μπορούμε να ταξινομήσουμε τις εθιστικές ουσίες σε δυο γενικές κατηγορίες, σύμφωνα με τις ενεργειακές ιδιότητές τους και τις βλάβες που επιφέρουν.

### **B1. Διεγερτικές ουσίες (yang)**

Η κοκαΐνη, η εφεδρίνη, το αλκοόλ, ο καπνός κτλ. ανήκουν σε αυτή την κατηγορία.

Οι ουσίες αυτής της κατηγορίας έχουν παρόμοια γεύση και κοινές ιδιότητες. Είναι δριμείες, ελαφρώς πικρές, αρωματικές και θερμομαντικές. Θα τις αποκαλούμε yang ουσίες.

Η επίδραση αυτών των yang ουσιών επηρεάζει τόσο το σώμα, όσο και το πνεύμα:

**1.** Η δριμεία, θερμή τους φύση επηρεάζει το σώμα άμεσα, αφού κινητοποιεί την Ενέργεια Qi και το Αίμα, επιφέρει ψυχική ανάταση και μειώνει την κόπωση. Οι δριμείες, θερμές, αρωματικές ουσίες κινητοποιούν την Ενέργεια Qi και το Αίμα. Επειδή η κινητοποίηση της Ενέργειας Qi και του Αίματος επιφέρει μια αίσθηση αναζωογόνησης και ευφορίας, αυτός είναι ο κύριος λόγος κατανάλωσης των yang ουσιών. Ωστόσο, επειδή αυτές οι ουσίες δεν αναπληρώνουν, η κινητοποιητική τους επίδραση είναι βραχυπρόθεσμη. Έτσι, το άτομο αρχίζει να τις λαμβάνει σε ολοένα και μεγαλύτερη συχνότητα, φθείροντας σε μικρό χρονικό διάστημα την Ενέργεια Qi και το Αίμα του.

**2.** Οι πικρές, αρωματικές τους ιδιότητες επηρεάζουν τον νου, αφού εισέρχονται στην Καρδιά και διεγείρουν το Πνεύμα. Αυτές τους οι ιδιότητες επιφέρουν ψυχική ανάταση και ευδιαθεσία, μειώνοντας τη στάση ενέργειας που οφείλεται σε συναισθηματικούς παράγοντες.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το αλκοόλ. Το Nei Jing αναφέρει: «Η στάση της ενέργειας Qi Ήπατος λύεται με την κατανάλωση αρωματικών φυτών

ή την πρόσληψη των κατάλληλων τροφών». (Su Wen, 22ο Κεφάλαιο). Είναι σαφές γιατί ο κόσμος συγκεντρώνεται σε μέρη για να πιει αλκοόλ και να χαλαρώσει.

Ωστόσο, αφενός επειδή αυτή η διεγερτική επίδραση είναι βραχυπρόθεσμη, αφετέρου επειδή δεν υπάρχει τονωτική επίδραση, το άτομο καταναλώνει αυτές τις ουσίες ξανά και ξανά, αναζητώντας την επαναφορά της ψυχικής ανάτασης. Κατ' αυτόν τον τρόπο συσσωρεύεται φωτιά και φλέγμα που παρενοχλεί το Πνεύμα και δαπανά το yin, με επακόλουθο την διαταραχή του Πνεύματος.

Οι δριμείες, θερμές, αρωματικές ουσίες παράγουν φωτιά από υπερβολή, η οποία τελικά δαπανά το yin, αποξηραίνει τα υγρά και παράγει φλέγμα. Αυτό προκαλεί ένα σύνδρομο φλέγματος-φωτιάς. Όταν η φωτιά δαπανά τα υγρά, προκαλεί ανεπάρκεια yin, Αίματος και οργανικών υγρών, με συνέπεια το yin, το Αίμα και τα Οργανικά Υγρά να αδυνατούν να θρέψουν επαρκώς το σώμα. Ταυτόχρονα η φωτιά αναπαράγεται λόγω ανεπάρκειας yin. Τελικά, δημιουργείται φλέγμα με φωτιά από υπερβολή, καθώς και ανεπάρκεια yin, Αίματος και Οργανικών Υγρών με φωτιά από ανεπάρκεια.

Η φωτιά και το φλέγμα, ειδικά το μη-υλικό φλέγμα, διαταράσσουν το Πνεύμα. Η δαπάνη του yin και του Αίματος συμβάλλει στην διαταραχή του Πνεύματος, καθώς η Καρδιά δεν τρέφεται επαρκώς. Συνεπώς, η Καρδιά διαταράσσεται άμεσα από το φλέγμα (άύλο) και έμμεσα από την έλλειψη θρέψης. Κατ' αυτόν τον τρόπο, προκαλείται φθορά στο Πνεύμα.

Πρέπει να επισημάνουμε ότι δεν είναι όλες οι yang ουσίες ίδιες, κι ότι διαφορετικές ουσίες εγείρουν διαφορετικά σύνδρομα. Π.χ., το αλκοόλ εύκολα προκαλεί φλέγμα-φωτιά και/ή υγρασία-φωτιά. Συνεπώς, εύκολα διαταράσσει το Πνεύμα, δημιουργεί έντονο εθισμό και δαπανά το yin και το Αίμα. Ωστόσο, ο καπνός δημιουργεί ξηρή φωτιά, η οποία δαπανά κατ' αρχήν το yin και το Αίμα. Με τον καιρό συσσωρεύεται φλέγμα που παρενοχλεί την Καρδιά, προκαλώντας εθισμό. Οι κοινοί παράγοντες είναι το φλέγμα-φωτιά, η ανεπάρκεια yin και Αίματος, και η διαταραχή του Πνεύματος. Το φλέγμα-φωτιά που παρενοχλεί την Καρδιά είναι η σημαντικότερη ενεργειακή διαταραχή που πρέπει να αντιμετωπιστεί στην θεραπεία του εθισμού σε yang ουσίες.

### **B2. Ηρεμιστικές ουσίες (Yin)**

Σε αυτή την κατηγορία υπάγονται τα παράγωγα του οπίου (μορφίνη, ηρωίνη, κτλ.), τα υπναγωγά χάπια, τα αναλγητικά φάρμακα, κτλ.

Παρότι οι αναφορές στην κλασική βιβλιογραφία είναι λίγες, μπορούμε να χαρακτηρίσουμε την γεύση

αυτών των ουσιών πικρή (εισέρχονται στην Καρδιά) και την θερμική τους φύση ψυχρή ή ουδέτερη (κατευναστική). Η δράση αυτών των ουσιών είναι αντίθετη από αυτή των yang ουσιών.

Επειδή οι βασικές ενεργειακές ιδιότητες της φύσης αυτών των ουσιών είναι η πικρή γεύση και η ψυχρή ή ουδέτερη θερμική φύση, αυτές οι ουσίες εισέρχονται στην Καρδιά και έχουν ηρεμιστική επίδραση. Μειώνουν το νοητικό στρες, ανακουφίζουν από τον πόνο και προάγουν την έλευση του ύπνου. Και σε αυτή την περίπτωση, η υπέρμετρη χρήση τους προκαλεί φθορές στο σώμα και τον νου.

Η ηρεμιστική επίδραση αυτών των ουσιών εύκολα προκαλεί στάση της ενέργειας Qi, του Αίματος και των οργανικών Υγρών, επακόλουθο της οποίας είναι η συσσώρευση φλέγματος και η στάση Αίματος. Σε αυτήν την περίπτωση ο μηχανισμός παραγωγής φλέγματος είναι διαφορετικός. Στην περίπτωση των εθιστικών ουσιών με yang φύση, το φλέγμα προέρχεται από την αποξήρανση των υγρών και του yin του σώματος. Στην περίπτωση των κατευναστικών ουσιών το φλέγμα παράγεται από λίμναση ενέργειας Qi, Αίματος και οργανικών υγρών. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι όπως και στην πρώτη περίπτωση έχουμε επίδραση του φλέγματος σε υλικό και αιθέριο επίπεδο, έτσι και εδώ το φλέγμα επιδρά τόσο στην ύλη όσο και στο Πνεύμα. Η επίδραση του στο Πνεύμα προέρχεται από την θόλωση των οπών (7 οπές του προσώπου) και την συνεπακόλουθη διαταραχή στην Καρδιά.

Επίσης, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι και σε αυτήν την ενεργειακή κατάσταση υπάρχει ορατό και μη-ορατό φλέγμα. Η παρουσία του μη-ορατού φλέγματος είναι ιδιαίτερα σημαντική, αφού θολώνει τις οπές της Καρδιάς, προκαλώντας την παθολογική επιθυμία που οδηγεί στον εθισμό.

### Γ1. Θεραπεία για διεγερτικές ουσίες (Yang)

Όπως συζητήθηκε παραπάνω, αυτές οι ουσίες παράγουν φλέγμα-φωτιά, δαπανούν το yin και το Αίμα και προκαλούν διαταραχή του Πνεύματος, που ούτως ή άλλως δεν τρέφεται επαρκώς εξαιτίας της ανεπάρκειας yin και Αίματος. Οι βασικοί στόχοι της θεραπείας είναι ο μετασχηματισμός του φλέγματος, η κάθαρση της φωτιάς, η θρέψη του yin και του Αίματος και η καταπράυνση του Πνεύματος.

#### Συνταγές Βοτάνων

- Zhu Sha An Shen Wan (Χάπι με Κινάβαρι για τον Κατευνασμό του Πνεύματος). Καθαρίζει την Καρδιά, κατευνάζει την φωτιά, ηρεμεί το Πνεύμα και θρέφει το yin και το αίμα.
- Chai Hu Jia Long Mu Li Tang (Αφέψημα με Βου-

πλεύριο, Οστό Δράκου και Κέλυφος Στρεϊδιού). Κινεί την Ενέργεια Qi Ήπατος, κατευνάζει την φωτιά, μετασχηματίζει το φλέγμα και ηρεμεί το Πνεύμα.

- Qing Qi Hua Tan Wan (Χάπι για τον Καθαρισμό της Ενέργειας Qi και τον μετασχηματισμό του φλέγματος). Κατευνάζει την φωτιά, μετασχηματίζει το φλέγμα, ρυθμίζει την ενέργεια Qi Πνεύμονα και διακόπτει τον βήχα.
- Huang Lian Wen Dan Tang (Αφέψημα με Coptis για να Θερμανθεί η Χοληδόχος Κύστη). Μετασχηματίζει το φλέγμα, ηρεμεί το Πνεύμα, κατευνάζει την φωτιά και ρυθμίζει την ενέργεια Qi Στομάχου και Χοληδόχου Κύστης.
- Tian Wang Bu Xin Dan (Χάπι του Ουράνιου Αυτοκράτορα για την Τόνωση της Καρδιάς). Τονώνει την Καρδιά και τον Νεφρό, θρέφει το yin και το Αίμα και ηρεμεί το Πνεύμα.
- Bai He Gu Jin Tang (Αφέψημα με Βολβό Κρίνου για την Συντήρηση του Μετάλλου). Τονώνει τον Πνεύμονα και τον Νεφρό, καταστέλλει την φωτιά από ανεπάρκεια και διακόπτει τον βήχα.
- Da Bu Yin Wan (Μείζον Χάπι για την θρέψη του Yin). Τονώνει τον Νεφρό και καταστέλλει την φωτιά από ανεπάρκεια yin.
- Huang Lian E Jiao Tang (Αφέψημα με Coptis και Ζελατίνη Όνου). Τονώνει τον Νεφρό, καθαρίζει την Καρδιά και ηρεμεί το Πνεύμα.

Πρέπει να επισημάνουμε ότι κατά την επιλογή της κατάλληλης συνταγής πρέπει να λάβουμε υπόψη μας την εξατομικευμένη περίπτωση του ασθενούς και να επιλέξουμε μια συνταγή ανάλογη με τις ανάγκες του.

### Βελονισμός

- Sishenchong (extra 1), Yintang (extra 3), Daling Περ. 7, Xinchu O.K. 15 κτλ., για την καταπράυνση του Πνεύματος.
- Fenlong Στ. 40, Xingjian H. 2, Laogong Περ. 8, Neiting Στ. 44 για τον κατευνασμό της φωτιάς και τον μετασχηματισμό του φλέγματος.
- Sanyinjiao Σπ. 6, Taixi N. 3, Zusanli Στ. 36, Shenshu O.K. 23, Pishu O.K. 20 κτλ., για την θρέψη του Αίματος και του yin.
- Εφαρμόζουμε και οτοβελονισμό.

### Γ2. Θεραπεία για ηρεμιστικές ουσίες (Yin)

Αυτές οι ουσίες προκαλούν λίμναση υγρασίας και λόγω αυτού μια μορφή στάσης από υγρασία, επίσης παραγωγή υγρού φλέγματος που θολώνει τις οπές της Καρδιάς προκαλώντας εθισμό. Οι αρχές της θεραπείας είναι η κινητοποίηση της Ενέργειας Qi, ο μετασχηματισμός του Φλέγματος και το άνοιγμα των



οπών της Καρδιάς.

### Συνταγές Βοτάνων

- Ban Xia Hou Po Tang (Αφέψημα με Pinellia και φλοιό μανόλιας). Αυτή η συνταγή έχει ελαφρώς θερμή φύση. Κινεί την Ενέργεια Qi και μετασχηματίζει το φλέγμα.
- Wen Dan Tang (Αφέψημα που Θερμαίνει τη Χοληδόχο Κύστη). Αυτή η συνταγή έχει σχετικά ουδέτερη θερμική φύση. Κινεί την Ενέργεια Qi, ρυθμίζει την Ενέργεια του Στομάχου και της Χοληδόχου Κύστης και μετασχηματίζει το φλέγμα.
- Xiao Yao San (Συνταγή της Περιπλάνησης). Κινεί την Ενέργεια Qi Ήπατος, τονώνει τον Σπλήνα και το Αίμα.
- Gui Pi Tang (Αφέψημα για την Αποκατάσταση του Σπλήνα). Τονώνει την Ενέργεια Qi Σπλήνα και το Αίμα της Καρδιάς, ηρεμεί το Πνεύμα και αναπτερώνει το ηθικό.
- Ding Zhi Wan (Χάπι για την Αποκατάσταση των Συναισθημάτων). Τονώνει την Καρδιά και την Χοληδόχο Κύστη, ηρεμεί το Πνεύμα και αναπτερώνει το ηθικό.

Πρέπει να επισημάνουμε ότι όπως και πριν, πρέπει να λάβουμε υπόψη μας την εξατομικευμένη κατάσταση του ασθενούς και να επιλέξουμε μια συνταγή ανάλογα με τις ανάγκες του. Στις παραπάνω συνταγές μπορούμε να προσθέσουμε Shi Chang Pu (Acori tatarinowii Rhizoma-άκορος κάλαμος) προκειμένου να ανοίξουμε τις οπές, να μετασχηματίσουμε το φλέγμα και να κινητοποιήσουμε την Ενέργεια Qi.

### Βελονισμός

Hegu Π.Ε 4, Taichong Η. 3, Shanzhong REN-17, Zhongfu Πν. 1, Fenglong Στ. 40, Baihui DU-20, Sishencong (extra 1), Yintang (extra 3) για την καταπράυνση του Πνεύματος και τον μετασχηματισμό του φλέγματος. Μπορούμε να εφαρμόσουμε και οτοβελονισμό.

### Γ3. Γενική θεραπεία απεξάρτησης

Αυτή είναι μια ιδιαίτερα σημαντική φάση της θεραπείας. Γενικά, είναι προτιμότερο η απεξάρτηση να γίνεται βαθμιαία, παρά απότομα. Ο ασθενής πρέπει να λαμβάνει επαρκή ψυχολογική στήριξη, να συνεργάζεται με έναν θεραπευτή της ΠΚΙ, με ιατρό, ψυχολόγο, καθώς και με την οικογένεια, τους φίλους του και μια ομάδα υποστήριξης, προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα.

Η απεξάρτηση απαιτεί δυνατή θέληση. Επειδή η εξάρτηση είναι επιζήμια για την Καρδιά, η ψυχολογική υποστήριξη διαδραματίζει μείζονα ρόλο. Ο θερα-

πευτής πρέπει να επικοινωνεί με τον ασθενή σε ευχάριστο, θετικό και υποστηρικτικό κλίμα. Δύναται να χρησιμοποιηθούν και συνταγές που τονώνουν την Καρδιά, την Χοληδόχο Κύστη και τον Νεφρό, όπως η Tian Wang Bu Xin Dan (Χάπι του Ουράνιου Αυτοκράτορα για την Τόνωση της Καρδιάς) και η Ding Zhi Wan (Χάπι για την Αποκατάσταση των Συναισθημάτων).

Ορισμένες μορφές εθισμού, όπως αυτή στο αλκοόλ, έχουν κληρονομική προδιάθεση. Συνεπώς, οφείλουμε να τονώσουμε την Πεμπτουσία του Νεφρού, ώστε να τονωθεί και το Πνεύμα. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με συνταγές όπως η Liu Wei Di Huang Wan (Χάπι με Έξι Βότανα και Rehmannia), η Zuo Gui Wan (Χάπι Αποκατάστασης του Αριστερού Νεφρού), η You Gui Wan (Χάπι Αποκατάστασης του Δεξιού Νεφρού), η Jing Gui Shen Qi Wan (Συνταγή που Ευεργετεί τον Νεφρό, από το Χρυσό Ερμάριο), η Tian Wang Bu Xin Dan (Χάπι του Ουράνιου Αυτοκράτορα για την Τόνωση της Καρδιάς).

### Άλλες μέθοδοι

Η διαίτα, η άσκηση και η υιοθέτηση των κατάλληλων συνθηκών είναι σημαντικοί παράγοντες στην θεραπεία των εθισμών. Η διαίτα πρέπει να περιλαμβάνει κυρίως ελαφρά και εύπεπτα γεύματα. Τα πικάντικα, λιπαρά και γλυκά πιάτα πρέπει να αποφεύγονται. Η άσκηση είναι ιδιαίτερα σημαντική, αν και δυστυχώς συνήθως παραβλέπεται, αφού η βαρύτητα δίδεται στην βοτανοθεραπεία. Η άσκηση τονώνει την Ενέργεια Qi και το Αίμα, ενώ παράλληλα στηρίζει την διανοητική και σωματική υγεία. Επίσης, η άσκηση κινητοποιεί την Ενέργεια Qi και το Αίμα, μειώνοντας την επιθυμία για κατανάλωση yang ουσιών. Η άσκηση αφού κινητοποιεί την στασιμότητα, μειώνει την επιθυμία και για την κατανάλωση yin ουσιών. Έτσι, η άσκηση είναι ευεργετική και για τις δυο μορφές εθισμού.

Ελπίζω η παρούσα ανάλυση των βασικών συνδρόμων και θεραπευτικών πρωτοκόλλων να ανοίξει νέους ορίζοντες στην έρευνα και την καταπολέμηση του εθισμού. Επίσης, ελπίζω να προάγει την μελέτη του εθισμού από όλους τους θεραπευτές της ΠΚΙ.

\* Ο Yangping Jiang PhD., είναι καθηγητής του Minnesota College of Acupuncture and Oriental Medicine, 2501 W 84th St., Bloomington MN 55431, USA. Επικοινωνία: yjiang@nwhealth.edu

*Επιμέλεια αγγλικού κειμένου: Τζέσικα Χάνσον.  
Απόδοση στα Ελληνικά: Ελευθερία Μαντζώρου, Αλέξανδρος Τηλικίδης.*



## ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ ΓΙΑ MASTER ΣΤΟΝ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟ


Ως επιστέγασμα της συμφωνίας συνεργασίας που υπεγράφη ανάμεσα στο TIANJIN UNIVERSITY OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE και της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ, στις 23/8/2006, έρχεται και το ακόλουθο πολύ ευχάριστο γεγονός.

Μαθητής της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ και συγκεκριμένα ο ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΠΟΥΚΟΥΒΑΛΑΣ, άνοιξε έναν δικό του δρόμο, στα πλαίσια της συνεργασίας των δύο εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, πολύ σημαντικό τόσο για τους σημερινούς, όσο και για τους μελλοντικούς μαθητές της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ.

Συγκεκριμένα έγινε δεκτός από το TIANJIN UNIVERSITY OF TCM, το οποίο είναι κρατικό πανεπιστήμιο και οι τίτλοι σπουδών που χορηγεί έχουν διεθνή αναγνώριση, ως υποψήφιος για την απόκτηση Master Degree στον Βελονισμό.

Το σημαντικό για την ΑΚΑΔΗΜΙΑ και για τους μαθητές της, είναι ότι ο Χρήστος ενεγράφη στην βαθμίδα του Master Degree με μοναδικό προαπαιτούμενο εφόδιο το Πτυχίο της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ. Αυτό σημαίνει ότι το TIANJIN UNIVERSITY OF TCM εξισώνει και αναγνωρίζει το Πτυχίο της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ με το δικό του BACHELOR DEGREE.

Το σημαντικό για τον Χρήστο είναι ότι άνοιξε το κανάλι και του οφειλούμε ένα μεγάλο εύγε, για την προσπάθεια του. Από όσο γνωρίζω, Master Degree στον Βελονισμό δεν κατέχει κανένας Έλληνας και εύχομαι ο Χρήστος να αποτελέσει το φωτεινό παρά-

CERTIFICATE OF ENROLLMENT	
Name	<u>BOUKOUVALAS CHRISTOS</u>
sex	<u>M</u> Date of birth <u>23-Oct-1966</u>
Nationality	<u>GRC</u>
Specialty	<u>Acupuncture (Master Degree)</u>
Duration of Study	<u>2008/9-2011/7</u>
Passport No.	<u>AA2629159</u>
Student No.	<u>200830130388</u>
It is to certify the above mentioned are all true.	
International Education College Tianjin University of Traditional Chinese Medicine  Aug 29/2008	

δειγμα για όλους, μαθητές και μη της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ.

Το σημαντικό για την εκπαίδευση πάνω στις τέχνες της θεραπείας, τις λεγόμενες εναλλακτικές θεραπευτικές τέχνες είναι ότι μέσου αυτού του γεγονότος αυξάνεται κατακόρυφα το επίπεδο σπουδών όλων, τόσο των Σχολών όσο και των αποφοίτων και δημιουργούνται προϋποθέσεις για ακόμα μεγαλύτερη βελτίωση.

Εύχομαι όλα να πάνε κατ' ευχήν, προς όφελος όλων.

**Το καλοκαίρι του 2009 θα διεξαχθεί 150ήμερος εκπαιδευτική εκδρομή στο TIANJIN UNIVERSITY OF TCM, με στόχο πρακτική και θεωρητική εκπαίδευση, με αρχηγό εκδρομής τον Χρήστο Μπουκουβάλα. Όποιος ενδιαφέρεται, να απευθυνθεί στην γραμματεία για δήλωση συμμετοχής.**

# Ο Άι Γιάννης ο Κλήδονας ή Λαμπαδάρης

Δ.Σ. Λουκάτος\*

Εκτός από την θρησκευτική σημασία της (ως ημέρας γενέθλιας του Προδρόμου), μπορούμε να πούμε πως η γιορτή αυτή είναι από τις «ειδωλολατρικές» του εορτολογίου μας. Μαζί με τον άι-Γιάννη λατρεύεται, με παλιά υποσυνείδητη εθιμολογία, ο Ήλιος των θερινών τρόπων, ανάβονται διαβατήριες και καθαρτήριες πυρές, για τον κρίσιμο χρόνο, ασκούνται, με τελετουργική δεξιοτεχνία, η μαντική, εκβιάζεται σχεδόν η καλή τύχη, επιδιώκεται η υγεία και το σωματικό κάλλος με τη συγκομιδή θεραπευτικών και αρωματικών βοτάνων (π.χ. ρίγανης, υπέρικου, κλπ).

Από τις ποικίλες αυτές ενέργειες κι επιδιώξεις έχει πάρει κι ο άγιος της ημέρας ποικίλα ονόματα, ώστε να λέγεται: άι-Γιάννης ο Κλήδονας, ή Λαμπαδιάρης, ή Λαμπαδιστής, ή Λαμπροφόρος, ή Φανιστής, ή Λιοτρόπης, ή Ριζικάρης, ή Ριγανάς, και να θεωρείται μαζί εποχικός βοηθός στους γεωργούς, με τις προσηγορίες: Βλαστολόγος, Μελάς (για το μέλι) και Απαρνιαστής (από τους ορνούς τα αρσενικά σύκα).

Όσο για το χριστιανικό περιεχόμενο της Γιορτής, έχουμε πληροφορίες από τον Ευαγγελιστή Λουκά, ότι έξι μήνες πριν πάει στην Μαριάμ ο αρχάγγελος Γαβριήλ για τον Ευαγγελισμό, είχε επίσης αναγγείλει στον Ζαχαρία, ότι η στείρα γυναίκα του θα γεννούσε τον Ιωάννη. Έτσι έξι μήνες πριν από τα Χριστούγεννα, γιορτάζεται η γέννηση του Προδρόμου.

## α. Οι «φωτιές»

Ήταν φυσικό το γεγονός εκείνο του παράκαιρου τοκετού να θεωρηθεί θαυμάσιο, κι όπως σημειώνει ο Λουκάς (1,65) «διελαλείτο εν όλη τη ορεινή της Ιουδαίας». Οι χριστιανοί έπειτα πρόσθεσαν την παράδοση, ότι ο «διαλαλημός» έγινε και με φωτιές από τόπο σε τόπο, κι ότι αυτό συμβολίζουν σήμερα οι πυρές που ανάβονται (και στις ευρωπαϊκές χώρες) την παραμονή της γιορ-

τής του άι-Γιάννη («feux de la Saint-Jean»).

Αλλά το έθιμο είναι γενικότερα ηλιολατρικό και έξω από την ευαγγελική παράδοση. Το βρίσκουμε και στην Π. Διαθήκη, συνδυασμένο επίσης με κάποιον μαντικό κλήδονα, το ξέρουμε κι από τους Ρωμαίους, που άναβαν καθαρτήριες φωτιές, στα Palilia, και τις πηδούσαν. Συνεχίστηκε με ειδωλολατρική παράδοση και στα βυζαντινά χρόνια, όπου εκκλησιαστικοί πατέρες, του Ε και Ζ αιώνα, το κατηγορούν και το απαγορεύουν. Έπειτα όμως το έθιμο συνδυάστηκε με την ηλιοτροπική γιορτή του άι-Γιάννη, στη Δύση πρώτα (από τον Ζ αιώνα) κι ύστερα στο Βυζάντιο (από τον ΙΑ αιώνα) και έμεινε...

Είναι σχεδόν πανελλήνιες οι φωτιές που ανάβονται στα χωριά και στις πόλεις (ιδιαίτερα στα νησιά και τους παράλιους τόπους) την παραμονή της Γιορτής. Τις ανάβουν τώρα πιο πολύ τα παιδιά, με ερρική συσσώρευση ξύλων, και χαίρονται να τις πηδούν «για το καλό του χρόνου», συνεχίζοντας το «διαβατήριο» και «καθαρήριο» αυτό έθιμο. Τις ονομάζουν κατά τόπους: αναφωταρές, αφανούς, κάψαλους, καρραμουστιές, λαμπάδες, λάμπαντα, λαμπρατσές, λούλες, ντολοφάγκες, φουνταριές, φωτιές κ.α.

Τις ανάβουν συνήθως το κάθε χωριό κι η κάθε γειτονιά, με ανταγωνισμό, να γίνουν ψηλότερες και να τις πρωτοπηδήσουν οι τολμηρότεροι. Ρίχνουν μέσα τα παλιосύνεργα της αγροτικής ζωής και του νοικοκυριού (στυλιάρια, κοφίνια, καρέκλες) αλλά και παλιωμένα εθιμικά σύμβολα του χρόνου (σταυρολούλουδα, βάγια, Μαγιοστέφανα), που το κάψιμο τους είναι η σεβαστικότερη μεταχείριση. Τις πηδάνε συνήθως τρεις φορές (με την ίδια πάντα και όλοι κατεύθυνση), πρώτα οι άντρες, κι όταν κατακαθίσει η φλόγα τους, οι γυναίκες. Πίστευαν τα κορίτσια ότι, αν πηδούσαν επτά φωτιές, σε διαφορετικές γειτονιές, θα έχουν σύντομα καλή τύχη παντρειάς. Κάποτε τις επτά αυτές φωτιές, ή και εννιά, τις ανάβουν στον ίδιο χώρο. Πηδώντας τες μπορούν να κρατούν συμβολικά μια πέτρα, πάνω από το κεφάλι τους, και να εύχονται:

Σίδερο η μέση μου (για τις ώρες του θερισμού),  
Πέτρα το κεφάλι μου! (για τους πυρετούς και τις ελονοσίες).

Συνήθως έριχναν και μερικά σκόρδα στην θράκα της φωτιάς και μοίραζαν τα λουβιά τους στον κόσμο, για υγεία και γεροσύνη...

Έχει δοθεί εξήγηση για τις φωτιές του άι-Γιάννη ότι είναι πυρολατρικά ενισχυτικές του ζωογόνου ηλιακού φωτός, που τώρα στις τροπές του ήλιου ταιλαντεύεται ανησυχητικά (ο λαός πιστεύει πως με ένα σκούρο πανί ή γυαλί μπορεί να δει τις αδυναμίες του), επειδή επιστρέφει στη μειωμένη πορεία του προς τον χειμώνα. (Ν.Γ. Πολίτου, Σύμμεικτα Α, σελ 86-88). Από κοντά όμως μπορούμε να δώσουμε και την «διαβατήρια» εξήγηση της φωτιάς, που καθώς την πηδάμε, περνάμε από την μια (ηλιακή) περίοδο στην άλλη, αλλά κι από τη μια κατάσταση ζωής στην άλλη. («έμπα καλόχρονε-έβγα κακόχρονε, που θυμίζει το αρχαίο: «Έφυγον κακόν-εύρον άμεινον»).

Αναμφισβήτητη όμως είναι και η Τρίτη σημασία της φωτιάς η φυσικά και μεταφυσικά «καθαρήρια», αφού η ίδια η εποχή απαιτεί το κάψιμο κάθε σάπιου και παλιού, που αποτελεί εστία μόλυνσεων, αλλά και κάθε άχρηστου χώρου, που μπορεί να κρύβει φίδια ή βλαβερά έντομα. Είναι δε γνωστή η δοξασία, ότι και συμβολικά οι πυρές μπορούν να επιδρούν για μια «κάθαρη» στον οπτικό χώρο.

### β. Άλλα ηλιοτροπικά έθιμα.

Είναι αξιοπρόσεκτο ότι ο λαός έχει κάποια, «πρωτογονική» έστω, γνώση για τις θερινές τροπές του ήλιου (γύρω στον άι-Γιάννη) και διατηρεί ο ίδιος (ή τώρα πια τα παιδιά) μερικές παράξενες συνήθειες τη μέρα αυτή: «Να σηκωθείς χαράματα και να πρωτοκοιτάξεις τον ήλιο στη χαμηλή του ανατολή (ορίζοντα), βάζοντας μαύρο πανί (ή σκούρο γυαλί) στο μάτι σου. Θα τον δεις τότε να στριφογυρίζει». (Κεφαλονιά).

Οι Πόντιοι ξενυχτούσαν στις παλιές πατρίδες τους, με νυχτερινό φαγοπότι και γλέντι και χόρευαν, ώσπου να ξημερώσει και να δουν τον ήλιο, «που γύριζε». (Λες και του συμπαραστέκονταν στην αγωνία του). Και όταν τον αντίκρυζαν, τα παιδιά του έριχναν πετρίτσες και του φώναζαν: Τράπου-τράπου, ήλιε, που γυρίζουν (όπως γυρίζουν) τα λαλάτσα (λιθάκια).

Άλλα τοπικά έθιμα: Τ' άι-Γιάννη του Λουτρόπη, πήγαιναν τα παιδιά στ' αλώνια και κουρδουβάλιζαν (=στριφογυρίζαν κατά γης) για να δυναμώσουν τον ήλιο. (Χίος). Και κάτι μαντικό: Τα κορίτσια κοίταζαν βιαστικά κατάματα το φως του ήλιου και μέσα στην θαμπούρα των ματιών τους έβλεπαν κάποιο

πρόσωπο γαμπρού (Βοιωτία). Κοίταζαν και οι γέροι τον ίσκιο τους, με τον ρίμα του ήλιου, αν ήταν ζωηρός, είχαν ακόμα «γερό κόκκαλο» να ζήσουν (Λέσβος).

Πρακτικότερη όμως είναι η προσοχή που δίνουν, την ημέρα αυτή, στην εποχική καταλληλότητα (πάλι με την επίδραση του ήλιου), για να μαζέψουν θεραπευτικά βότανα και φυτά που θα χρειαστούν στην οικογένεια, για ροφήματα του χειμώνα. Εδώ παίζει το ρόλο της κι η παρετυμολογία που γίνεται με το όνομα Γιάννης (γιαίνω=θεραπεύω). Συνηθίζουν μάλιστα να αφήνουν αποβραδís τα βοτανολούλουδα που θα μαζέψουν στις στέγες και στα πεζούλια των ερημοκκλησιών, ώστε και ν' αστριστούν, την ηλιοτροπική αυτή νύχτα, και να λειτουργηθούν (ή να ευλογηθούν) από τη γιορτη του άι-Γιάννη.

Βασικά θεραπευτικά φυτά αυτής της συγκομιδής είναι το χαμομήλι και το μολοχάνθι, αλλά και η ορεκτική ρίγανη, που χρειάζεται και για τη συντήρηση των τροφών. Έχουμε όμως και με τ' όνομα του ένα λουλούδι (στην Ήπειρο, στη Δ. Μακεδονία και στους Σαρακατσάνους) που το λένε γιαννάκι, ή αγιάννη, ή καλόγιαννο, που με αυτό στολίζαν τελετουργικά τα σπίτια τους παλιότερα οι νέες κοπέλες, όπως και το αγγείο του Κλήδονα.

Εποχική (της ώρας του ήλιου) είναι και η φροντίδα των γεωργών να «ορνιαίνουν» τις συκίες τους, δηλαδή να τους κρεμάνε ορνούς (αγριόσυνκα), για να κρατήσουν την καρποφορία τους (άι-Γιάννης ο απορνιαστής). Πρόσθετα παίρνουν και χώμα από τις ρίζες τους, η στάχτη από τη φωτιά της παραμονής και τα ρίχνουν πάνω στα φύλλα τους, λέγοντας το ξόρκι:

*Ως βαστά ο Χριστός τον κόσμο  
Κι άι-Γιάννης την αλήθεια  
Βάσταξε και συ (συκιά) τ' αλύθια  
(=ολύνθους, ορνούς)*

### γ. Ο Κλήδονας.

Η μαντική διαδικασία που διεκπεραιώνεται την ημέρα του Κλήδονα είναι από τις πιο «τελετουργικές» στη λαϊκή μας παράδοση, ιδιαίτερα σημαντική για τα κορίτσια. Στηρίζεται κι αυτή στη μεταβατική ώρα των Τροπών, που θεωρείται κατάλληλη ή ευκαιριακή (όπως και η Πρωτοχρονιά) για τη δοκιμασία της Τύχης. Η λέξη, μας έχει μείνει, από την αρχαία «κληδόνα» (ήδη στον Όμηρο), που εσήμαινε λόγο ή άκουσμα οιωνισμού (και ρήμα: κληδονίζω-ομαι=μαντεύω).

Το σημερινό τελετουργικό έθιμο του Κλήδονα μας είναι γνωστό περιγραφικά, ήδη από τα βυζαντινά χρόνια. Μαζεύονταν το βράδυ της παραμονής

στη γειτονιά ή στα σπίτια (που τα στόλιζαν με πέπλους και πρασινάδες) κι έντυναν νύφη ένα κορίτσι. Κάνανε τραπέζι, σαν να ήταν γάμος, κι έπειτα τραγουδούσαν και χόρευαν, και στο τέλος έριχναν μέσα σε ένα αγγείο με νερό, ο καθένας από ένα αντικείμενο. Στο τέλος έβαζαν τη «νυφούλα» να τα βγάζει σαν κλήρο, απαντώντας στον καθένα που ρωτούσε για την τύχη του.

Το έθιμο συνεχίστηκε με ποικίλες παραλλαγές στον ελληνικό χώρο, συνεχίζεται δε και σήμερα, με εύκολη αναβιωτική δυνατότητα, από τις ομάδες των κοριτσιών. Σημειώνω μια κοινότητα περιγραφή:

Μαζεύονται αποβραδís (του άι-Γιάννη) πολλά κορίτσια στο σπίτι που θέλει να φιλοξενήσει τον «κλήδονα». (Με τη σειρά τους κάθε χρόνο οι κοπέλες προσφέρουν το δικό τους σπίτι, που αναλαμβάνει και τα κεράσματα). Αναθέτουν σε μια «Μαρία» της συντροφιάς, που να έχει «μάνα και πατέρα», να πάρει τον μαστραπά και να πάει να φέρει (με μικρή συντροφιά) αμίλητο νερό (με τελετουργική σιωπή) από τη γειτονική πηγή ή και αμίλητο θαλασσινό νερό (στα νησιά) από σαράντα κύματα. Όταν γυρίσει σπίτι, την καλοδέχεται η συντροφιά, κι όλες μαζί οι κοπέλες ρίχνουν μέσα στο νερό τα «σημάδια» τους (δακτυλίδια, βραχιόλια, σκουλαρίκια, χτένια, αλυσίδες, νομίσματα κλπ). Σκεπάζουν τον μαστραπά (ή όποιο άλλο αγγείο) με κόκκινο ύφασμα, που το δένουν καλά, με «περιποιημένο» κορδόνι (ή με φυτικό δετάρι) σαν να το κλειδώνουν. Εδώ έχουμε την παρετυμολογία του κλήδονα από το κλειδώνω, που κάποτε οδηγεί στο να χρησιμοποιούν λουκετάκι, για πραγματικό κλειδίωμα:

*Κλειδώνουμε τον κλήδονα στ' άι-Γιαννιού τη χάρη,*

*Κι όποια 'ναι καλορρίζικη, πρωί θα ξενεφάνει (=θα φανερωθεί)*

Βγάζουν, τελετουργικά πάλι, το αγγείο με τα σημάδια στο ύπαιθρο, πάνω σε δώμα, σε ταράτσα ή σε χαμηλά κεραμίδια, να περάσει εκεί τη νύχτα, κάτω

από τα άστρα (να ξαστριστεί). Χαράματα, πριν βγει ο ήλιος (ώστε να μείνει με την μαγική επήρεια των άστρων), η κόρη του σπιτιού φροντίζει να μπάσει μέσα το αγγείο.

Το μεσημέρι ή το απόγευμα συγκεντρώνεται πάλι στο σπίτι η συντροφιά των κοριτσιών, αλλά τώρα μπορούν να έρθουν μαζί και παντρεμένες φίλες τους, και συγγενείς και γείτονες, και αγόρια γνωστά και ηλικιωμένοι. Θα αποτελέσουν μια κοινωνία μαρτυρίας και παρατήρησης στην μαντική που θα ακολουθήσει.

*Ανοίγομε τον κλήδονα στ' άι-Γιαννιού τη χάρη  
Κι όποια 'ναι καλορρίζικη, να 'ρθει να τονε πάρει!*

Η Μαρία κάθεται στο κέντρο, σαν μικρή Πυθία, και βγάζει από το μαντικό νερό ένα-ένα τα σημάδια της συντροφιάς. Προτού τα ανασύρει, απαγγέλλει ένα δίστιχο, είτε όπως το θυμάται, είτε από συλλογή τραγουδιών (λαϊκή φυλλάδα) είτε από ημεροδείκτες. Η κάθε κοπέλα αναγνωρίζει το σημάδι της και κρίνει το τυχερό της από το δίστιχο, ενώ η ομήγυρη σχολιάζει... Κάποτε συμπληρώνουν την ομαδική μαντική τους και με τη θεαματική διαδικασία του «χυτού μολυβιού» (μολυβδομαντεία). Λιώνουν μολύβι – μέταλλο, με δυνατό βράσιμο κάπου, και το ρίχνουν σε λεκάνη με κρύο νερό. Εκεί θα πάρει ποικίλα σχήματα και οι κοπέλες θα εξηγήσουν: καράβι (ταξίδι ή γαμπρός ναυτικός), μουσικό όργανο (χαρές), σακίδιο (γράμμα), σώμα γριάς (προξενήτρα) κλπ.

Έτσι τελειώνει η συγκέντρωση κι ακολουθούν κεράσματα και χορός. Μαντικό επίλογος της βραδιάς θα είναι, καθώς βγαίνουν για τα σπίτια τους οι κοπέλες, να προσέχουν ποιο όνομα ή λέξη θα πρωτακούσουν στο δρόμο, ώστε να τη συσχετίσουν με την «ανοιχτή» τύχη τους της ώρας εκείνης.

*\*Δ.Σ.Λουκάτος, Τα καλοκαιρινά, εκδ. Φιλιππότη, 2η έκδ. Αθήνα 1992.*



# Κήποι

*Για τον κήπο στο βάθος  
σου μιλούσα με πάθος  
κι ας μην είχε ακόμα φανεί  
Μ. Τανάρη\**

Ένας κήπος σχηματίζεται πρώτα απ'όλα στο μυαλό μας. Ύστερα αρχίζει να υλοποιείται αν και όχι πάντα. Πόσοι φανταστικοί κήποι να υπάρχουν άραγε; Και καθώς ένας κήπος είναι μια ζωντανή οντότητα, φυτό το φυτό, όταν καταστρέφεται παύει να υπάρχει οριστικά; Υπάρχουν δεκάδες είδη κήπων: του ενός τετραγωνικού, της μιας πολύτιμης γλάστρας, του ενός περβαζιού στον πρώτο όροφο, της μιας σιδεριάς στο παράθυρο του υπογείου, του μικρού στενού μπαλκονιού, των ακάλυπτων χώρων στις πολυκατοικίες. Της ταράτσας, των μεγαλοαστικών βεραντών, υπέροχοι μοναχικοί κήποι όπου κανείς δεν βγαίνει να ζήσει ανάμεσα στα φυτά, ευτυχισμένοι κήποι των συναντήσεων και των ύπνων. Κήποι μεγάλων εκτάσεων που ονομάζονται δάση, κήποι άγριοι και ήμεροι, κήποι δέντρων ή λουλουδιών, αρωματικών φυτών και βοτάνων, υγροί και σκοτεινοί με νησίδες φωτός, κήποι στις παρυφές της θάλασσας και κακτόκηποι, κήποι υποτυπώδεις στην έρημο και κήποι με μεγάλες κλειστές πόρτες, κήποι με χαλασμένες πόρτες ερημωμένοι ή αναγεννώμενοι, ο κήπος του Ιπποκράτη στην Κω, ο κήπος της γεωπονικής σχολής στην Ιερά οδό στην Αθήνα, ο κήπος της Αγίας Μαγδαληνής στα Χανιά, ο κήπος του Λινναίου στη Σουηδία. Κήποι του παρελθόντος που ακόμα κι αν δεν υπήρξαν χωροταξικά, δημιουργήθηκαν σε πνευματικό επίπεδο εξαιτίας της χρήσης των φυτών τους κι έτσι πέρασαν στη συνείδηση πολλών ανθρώπων, ταξίδεψαν άυλοι στο χρόνο κι από καιρό σε καιρό ξαναυλοποιούνται ακριβώς γι'αυτό, για να διαγράψουν ακόμα έναν κύκλο. Και κήποι που διαγράφονται ήδη αχνά σε μέλλοντα χρόνο που αιωρούνται πάνω από μικρές ή μεγάλες εκτάσεις περιμένοντας να υλοποιηθούν,

κήποι τσαγιού και τριανταφυλλώνες, κήποι στην άκρη ενός εργαλείου ή στη διάθεση ενός πινέλου.

Το να είναι κανείς κηπουρός είναι θέμα διάθεσης. Αλλά και χαρακτήρα. Κηπουργούμε με τον ίδιο τρόπο που εκδηλώνουμε κι άλλες πτυχές της προσωπικότητάς μας. Επιμελώς, αμελώς, με επιμονή, με αγάπη, με αγωνία, με εγωισμό, με πρόθεση, με απουσία πρόθεσης. Ανάλογα ανταποκρίνεται ο κήπος.

Αναρωτιέται κανείς τι θα συμβεί καθώς πληθαίνουν οι καταστρεπτικές συνέπειες του ανθρωπίνου χειρισμού στον πλανήτη. Όμως “όσο πιο κοντά βρισκόμαστε σε μια καταστροφή τόσο περισσότερες πιθανότητες αναγέννησης υπάρχουν”.\*\* Γνωρίζοντας πιο μπορεί να είναι το αποτέλεσμα των πηλινών σφαιρών του Fukuoaka, γνωρίζοντας τις δυνατότητες της φύσης και των φυτών, έχοντας παρατηρήσει για μια φορά τον κήπο που φυτεύουν τα μυρμήγκια στο βορινό χώμα έξω από τη φωλιά τους, καταλαβαίνει κανείς ότι τα πράγματα δεν είναι τόσο απλοϊκά.

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι συντονίζονται και συμπορεύονται, συχνά από αναπάντεχες θέσεις και ενεργώντας απρόβλεπτα, μ'αυτή τη μεγάλη φιλοσοφία του “η λέξη για τον κόσμο είναι δάσος”\*\*\* και καθώς κάποιοι από άλλες θέσεις όλα τούτα τα κρίνουν ουτοπικά ή τα υπονομεύουν, μένει να δούμε τι θα συμβεί.

Αργυρώ Φουρναράκη

\* Από τη δισκογραφία της Μελίνας Τανάρη: “Στον κήπο”. Στοιχείο και μουσική της ίδιας (Ημερολόγιο, Δευτέρα)

\*\* Έντγκαρ Μορέν. Γάλλος φιλόσοφος και κοινωνιολόγος

\*\*\* Ούρσουλα Κ. Λε Γκεν: “Η Λέξη Για τον Κόσμο είναι Δάσος”. Νουβέλα.

## ΑΛΛΟΣ ΕΝΑΣ ΚΗΠΟΣ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ ΣΤΗΝ ΚΩ

Στην Αρχαία Κυπάρισσο, στο χωριό Μαστιχάρι στο νησί της Κω, όπου σύμφωνα με την παράδοση (και Αρχαιολογικές Μελέτες) ο Ιπποκράτης μούσε τους μαθητές του στα Αρχαία Μυστήρια, δημιουργήθηκε

το **ΚΕΝΤΡΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ:**

**"Αρχαίων Οίκος"- "Ο Κήπος του Ιπποκράτη"**

Έμπνευση αυτής της προσπάθειας αποτέλεσε η ανάγκη για έναν Εναλλακτικό Τρόπο Ζωής, πιο κοντά στην Ελληνική Γη, την προστασία της φύσης, την συγκέντρωση και διάδοση όλων των παραδοσιακών ιατρικών συστημάτων του κόσμου.

Με σεβασμό στο πνεύμα και την ιδιοφυΐα του Ιπποκράτη και με βάση τα κείμενα του και την φιλοσοφική του οδό, "Αρχαίων Οίκος"- "Ο Κήπος

Του Ιπποκράτη" έχει σαν σκοπό να συγκεντρώσει όλες τις γνώσεις γύρω από την Αρχαία Ελληνική θεραπευτική μέθοδο του Θεμελιωτή της Ιατρικής αλλά και παράλληλα να δημιουργήσει ένα χώρο συνάντησης όλων των Εναλλακτικών Θεραπευτικών Μορφών του Κόσμου.

Το Κέντρο "Αρχαίων Οίκος-Ο Κήπος του Ιπποκράτη" αναδεικνύει τον Αρχαίο Ελληνικό τρόπο ζωής την εποχή που έζησε ο Μεγάλος Έλληνας Ιατρός.

Αποτελείται από: ένα "Αρχαίο Ελληνικό Σπίτι" ακριβές αντίγραφο της εποχής, με την Εστία, το Καθιστικό, το Λουτρό, την Κουζίνα, τον Ανδρώνα, το Γυναικωνίτη και τον Ιστιώνα μια Πνευματική Στοά : "Φιλοσοφική Στοά" κατασκευασμένη και αυτή στα πρότυπα της εποχής με χειροποίητο βοτσαλωτό στο δάπεδο και ανάγλυφα αντίγραφα στους τοίχους, η οποία φιλοξενεί έργα τέχνης και Βιβλιοθήκη. ένα Πέτρινο Θέατρο: "Το Θέατρο του Ορχούμενου Σάτυρου" (όπου υπάρχει Άγαλμα ΣΑΤΥΡΟΥ ακριβές αντίγραφο Αρχαίου Πρωτότυπου σε πλήρη ανάπτυξη Χορευτικής κίνησης υπό τον ήχο Κροτάλων) χωρητικότητας 100 ατόμων όπου διεξάγονται οι παραστάσεις και οι εκδηλώσεις του Κέντρου.

Και το Βοτανικό Κήπο "Ο Κήπος του Ιπποκράτη" όπου φιλοξενούνται μια ποικιλία βοτάνων που χρησιμοποιούσε ο Ιπποκράτης και φύονται

στο νησί, ταξινομημένα σύμφωνα με τους 4 τύπους του Ιπποκράτη.

Ο επισκέπτης μπορεί να περιπλανηθεί στους κήπους μας.

Τα βότανα, οι άγριοι κέδροι, τα αμπέλια και τα οπωροφόρα δένδρα βρίσκονται όλα σε αρμονία μεταξύ τους.

Κανείς μπορεί να διδαχθεί Βοτανολογία, Βιολογική Γεωργία και Αμπελουργία ή απλά να ξεκουράσει το πνεύμα και το σώμα του σε ένα περιβάλλον που δεν υπέστη σχεδόν καμία επέμβαση.

Οι χώροι δεν είναι μόνο Μουσειακοί, έτσι ο επισκέπτης μπορεί να ζήσει και να μετάσχει ενεργά στα δρώμενα του Κέντρου.

Τα Σεμινάρια που διεξάγονται στους χώρους του Κέντρου είναι:

Γνωριμία με τις αρχαίες Ελληνικές τέχνες

Γνωριμία με Εναλλακτικές Θεραπευτικές Τέχνες

Βιωματικά Σεμινάρια Εσωτερικής & Πνευματικής Αναζήτησης

Ο "Αρχαίων Οίκος-Ο Κήπος του Ιπποκράτη" είναι ανοικτός σε όλες τις Εναλλακτικές Σχολές, Θεραπευτές και Ομάδες, που επιθυμούν να οργανώσουν Σεμινάρια και διαλέξεις στο νησί του πατέρα της Ιατρικής.

Για την φιλοξενία των μελών των Σεμιναρίων που διεξάγονται, το Κέντρο "Αρχαίων Οίκος-Ο Κήπος του Ιπποκράτη" συνεργάζεται με το

Οικολογικό Χωριό Seagulls Bay Village, (δυναμικότητας 100 κλινών). Ένα πραγματικό χωριό μόλις 2 χλμ από τον «Αρχαίο Οίκο», μέσα σε ένα μαγευτικό φυσικό περιβάλλον, χωρίς ουσιαστικές παρεμβάσεις στη φύση, σε μια έκταση 20 στρεμμάτων.

**Για Πληροφορίες και Συνεργασίες**

"Αρχαίων Οίκος-Ο Κήπος του Ιπποκράτη"

Μαστιχάρι - Κως

Τηλ. Επικοινωνίας:

Αθήνα: 210 3313911-15 Κως: 22420 59296

e-mail: info@hippocratesgarden.gr

Web site: www.hippocratesgarden.gr

# Η χαρουπιά

Αλέξανδρος Τηλικίδης

Σ' αυτό το τεύχος της Παιώνιας αποφάσισα να διακόψω την ενασχόλησή μου με τα Κινέζικα βότανα. Ο λόγος είναι ότι, απ' όσα συμβαίνουν γύρω μας εύκολα ψυχανεμίζεται κανείς ότι μετά τις μέρες τις αφθονίας που μας επέτρεψαν ν' ασχοληθούμε με τις διατροφικές κουλτούρες άλλων λαών, έρχονται μέρες πενίας και στέρησης. Ακόμα βέβαια δεν έχουμε δει τίποτα απ' όλα αυτά που οι κρίσεις (οικονομικές, κλπ) προμηνύουν. Βρισκόμαστε στην προκαταρκτική φάση όπου όλα λειτουργούν όπως πριν, αλλά κάτι μας προμηνύει πως θ' αλλάξουν.

Σ' αυτήν λοιπόν την φάση, όπου υπάρχει χρόνος προετοιμασίας, περισυλλογής και ανασύνταξης, νομίζω πως πρέπει να στραφούμε σ' όλα αυτά που ο τόπος μας, η Ελλάδα όπου έχουμε την μεγάλη εύνοια της τύχης να ζούμε, μας προσφέρει απλόχερα.

Έτσι λοιπόν απ' αυτό το τεύχος της Παιώνιας, ξεκινώ μια ανάλυση των δικών μας βοτάνων, των Ελληνικών βοτάνων. Ανάμεσα στα πολυπληθή βότανα της χλωρίδας μας, θα επιλεγούν εκείνα όπου

εκτός των θεραπευτικών ιδιοτήτων που κατέχουν, μπορούν να προσφέρουν και κάτι που ίσως στο μέλλον αποδειχτεί πολύτιμο, τροφή.

Απ' όλα αυτά, ξεκινώ με το χαρούπι, όχι γιατί μπορεί ν' αξιολογηθεί ως πρώτο σε σημασία, γιατί τότε θα ξεκινούσα βέβαια απ' την ελιά. Αλλά γιατί το χαρούπι είναι παραγνωρισμένο και ξεχασμένο, λόγω των σύγχρονων διατροφικών συνηθειών, προϊόν του τόπου μας, το οποίο όμως έχει τεράστια σημασία και όπως επισημαίνει ο Κ. Καββαδάς στο εννιάτομο έργο του «Φυτολογικό Λεξικό» σελ. 1895.

« Το χαρούπι αποβαίνει πολύτιμο προϊόν για την διατροφή του ανθρώπου, ιδιαίτερα όπως φάνηκε σε περιπτώσεις θεομηνιών (πόλεμοι, αποκλεισμοί κλπ), καιρικών αντιξοοτήτων κλπ. Άμεσον αντίληψη του γεγονότος αυτού ελάβαμεν κατά τον Β' παγκόσμιο πόλεμο, κατά τον οποίον, μέγα ποσοστόν του πενόμενου κατά την γερμανικήν κατοχήν πληθυσμού, κατόρθωσε, χάρις εις διάφορα εκ χαρουπιών παρασκευάσματα (χαρουπάλευρο, χαροποκούλουρα, χαρουπόμελο, χαρουπόσουπες, κλπ), να διαφύγη τον εκ πείνης θάνατον. Άλλωστε και καλώς εχόντων πραγμάτων, το χαρούπι ουδέποτε αποδεικνύεται επιζήμιον, αφού οι φτωχότεροι πληθυσμοί στις περιοχές που το δέντρο αφθονεί, με το καρπόν τούτο συντηρούνται.»

## ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΟΝΟΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΦΥΤΟΥ

Το επιστημονικό όνομα του φυτού που μοιάζει λατινικής προέλευσης *Ceratonia*, είναι εκλατινισμένη Ελληνική λέξη και προέρχεται από την λέξη κέρας- κέρατο, λόγω του κεραιοειδούς σχήματος του καρπού.

Αυτός είναι και ο λόγος όπου σε κάποιες περιοχές της Ελλάδος η λαϊκή ονομασία είναι για το φυτό ξυλοκερατιά και για τον καρπό ξυλοκέρατο.

Η ονομασία χαρούπι είναι μάλλον αραβικής προέλευσης ή εμ' πάσει περιπτώσει μεσανατολικής προέλευσης, αφού το φυτό ευδοκίμει ιδιαίτερα στην περιοχή της Συρίας, όπου ονομάζεται Karun ή Karob.

Μια άλλη ενδιαφέρουσα ονομασία του φυτού, που μας προοιδαίνει για την μέγιστη σημασία του, ει-



ΧΑΡΟΥΠΙΑ

*Ceratonia σκέτο ή Ceratonia Siliqua. Zhuyazao.*



να αυτή που συναντάται στα Αγγλικά St. John's bread tree ή στα Γερμανικά Johannisbrotbaum που και τα δύο σημαίνουν το αρτόδενδρο του Ιωάννη του Βαπτιστή. Η ονομασία αυτή, προέρχεται από την φήμη ότι ο Ιωάννης ο Βαπτιστής κατά την απόσυρσή του στην έρημο, έτρωγε ακρίδες και χαρούπια.

Ο Θεόφραστος αποκαλεί το φυτό κερώνια (Φ.Ι. 1,11.2) και αναφέρει ότι η λαϊκή ονομασία του φυτού ήταν συκιά η Αιγυπτιακή και το χαρούπι σύκο το Αιγυπτιακό, προφανώς λόγω της γλύκας του χαρουπιού. Όμως ο Θεόφραστος παρατηρεί επίσης ότι παρ' όλα αυτά « ου γίνεται γαρ όλως περι Αίγυπτον, αλλά εν Συρία και εν Ιωνία δε και περι Κνίδον και Ρόδον» Φ.Ι 4,2,4.

Τέλος το Κινέζικο όνομα του φυτού είναι Zhuyazao.

### ΠΟΥ ΕΥΔΟΚΙΜΕΙ ΤΟ ΦΥΤΟ

Το φυτό είναι ιθαγενές, αυτοφυές των ανατολικών ακτών της Μεσογείου, της Κύπρου, της Κρήτης των νησιών του Αιγαίου αλλά και της κυρίως Ελλάδας μέχρι την Θεσσαλία. Ευδοκίμει γενικά στις περιοχές όπου ευδοκίμούν και τα εσπεριδοειδή.

Ευδοκίμει επίσης σ' όλη την εύκρατη ζώνη, ιδιαίτερα σε παραθαλάσσιες περιοχές, όπου προστατεύεται από το φαινόμενο του παγετού, αφού σε θερμοκρασίες 2 ή 3 βαθμών υπό του μηδενός, ξεραίνεται υπό την μορφή κρουπαγήματος το υπέργειο τμήμα του φυτού. Το υπόγειο τμήμα επιζεί και ξαναπετά βλαστάρια, όμως η παραγωγικότητά του φυτού ελαχιστοποιείται και απαιτεί εμβολιασμό (μπόλιασμα) για να επανέλθει.

Μέσω των Ελληνικών εποίκισμών το φυτό διαδόθηκε σ' όλη την λεκάνη της Μεσογείου, σε Ευρώπη, Αφρική και Ασία. Ευδοκίμει τα μέγιστα στην

περιοχή της Συρίας και την Κύπρο.

Το φυτό ευδοκίμει σε όλα τα εδάφη, ακόμα και στις πιο ξηρές και φτωχές γαίες, όπως η Ελιά. Δεν μπορεί ν' αναπτυχθεί όμως σε υγρά ή βαλτώδη δάση, τα οποία δεν είναι κατάλληλα για το φυτό. Ως εκ τούτου, πράγμα πολύ σημαντικό για την καλλιέργεια, δεν έχει ανάγκη νερού.

### ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΥΤΟΥ

Η χαρουπιά είναι ένα πανέμορφο δένδρο, αιεθαλές, το οποίο μπορεί να φτάσει πολλά μέτρα ύψος, όταν οι συνθήκες το ευνοήσουν.

Το φύλλο της χαρουπιάς είναι στρογγυλό σαρκώδες και πυκνό και κρατά ιδιαίτερα δροσερή σκιά κατά τους θερινούς μήνες, για αυτό τις φυτεύουν και σε σταροχώραφα για να κάθονται στην σκιά τα μεσημέρια, την εποχή του θερισμού.

Το φυτό ανθίζει το φθινόπωρο (Οκτώβριο- Νοέμβριο). Τα άνθη του είναι μικρότατα, απέταλα, πολυάριθμα, σε σχηματισμούς σαν τσαμπιά και μερικές φορές εκφύονται ακόμα και από τον κορμό. Είναι βαρύοσμα και η μυρωδιά τους μοιάζει με του ανδρικού σπέρματος, μια μυρωδιά που την συναντάμε σε κάποιους εναπομείναντες κήπους των Αθηνών. Απ' αυτήν την συγγένεια στην οσμή απορρέει και η επίδραση του χαρουπιού και ιδιαίτερα του άνθους, στην βελτίωση του ανδρικού σπέρματος και γενικότερα του ανδρικού σεξουαλικού σθένους (Ως προς αυτό βλέπε θεραπευτικές ιδιότητες).

Ο καρπός του χαρουπιού μοιάζει πράγματι με κέρατο. Έχει χρώμα βαθύ καφέ και λείο περικάρπιο. Το μήκος του φτάνει από 10-30 εκατοστά, ενώ το φάρδος του 2-3 εκατοστά. Στο εσωτερικό του περιέχει μεσοκάρπιο σαρκώδες, εύχυμο, γλυκύ και περιέχει 10-16 μικρούς σπόρους οι οποίοι είναι τοποθετημένοι, ο καθένας σε ειδική κοιλότητα, ξέχωρα απ' τον άλλον.

Οι σπόροι αυτοί που έχουν καφέ, γυαλιστερό χρώμα και είναι ιδιαίτερα σκληροί, λένε ότι έχουν πάντοτε σταθερό βάρος 2gr. Λόγω τούτου καθορίστησαν ως μέτρα ζύγισης του χρυσού και έτσι προήλθε και ο όρος καράτιον για την μέτρηση του βάρους του χρυσού ( ο όρος καράτιον από Karubαραβικό).

Ο καρπός του χαρουπιού ωριμάζει τον Αύγουστο, προς τέλος Αυγούστου, οπότε αρχίζει σταδιακά και πέφτει, παρ' όλα αυτά μπορεί να βρει κανείς χαρούπια πάνω στο δένδρο ακόμα και τον Νοέμβριο ή Δεκέμβριο. Η καλύτερη εποχή συγκομιδής του χαρουπιού είναι μετά τον τρύγο και πριν την ελιά, δηλαδή μέσα στον Οκτώβριο. Πριν όμως την ανθοφορία, γιατί αν συμπέσει η συγκομιδή του καρ-



πού με την ανθοφορία θα έχουμε καταστροφή μεγάλης ποσότητας άνθους, άρα μικρότερη παραγωγή τον επόμενο χρόνο. Η χαρουπιά όπως και η ελιά παρεναιτοφορεί, πράγμα που σημαίνει ότι παρουσιάζει πλουσιότερα παραγωγή (βέντεμα) ανά δύο έτη.

## Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΧΑΡΟΥΠΙΑΣ

Αν και ακούγεται πολύ τεχνοκρατικό, το να αποτιμούμε την σημασία ενός έμβιου όντος όπως η χαρουπιά με οικονομικούς όρους, επειδή όμως και ο ρεαλισμός δεν βλέπει, ας δούμε αυτήν την πλευρά του θέματος που λέγεται χαρουπιά.

Κατ' αρχάς η χαρουπιά δεν έχει καμία καλλιεργητική απαίτηση. Είναι ένα φυτό που ευδοκίμει σ' όλα τα εδάφη, πλην τα βαλτώδη, της νότιας Ελλάδας και των νησιών. Δεν έχει απαίτηση σε νερό (παρά μόνο ίσως τον πρώτο ή δεύτερο χρόνο, αν και όχι απαραίτητο αν φυτευθεί την κατάλληλη εποχή) και άρα δεν χρειάζεται ειδική υποδομή. Μπορεί να ευδοκιμήσει στις πιο ξηρές, πετρώδεις και άγονες περιοχές από τις οποίες έχουμε πολλές στην χώρα μας και μέσα σ' αυτές, από το μηδέν, όπως και η ελιά, να παράγει τροφή, τόσο για ζώα, όσο και για ανθρώπους. Αυτό από μόνο του, είναι ένα τεράστιο οικονομικό πλεονέκτημα που μας προσφέρει το δένδρο.

Το ξύλο της χαρουπιάς παρέχει άριστη ποιότητα ξυλάνθρακα (κάρβουνο). Το εσωτερικό τμήμα του ξύλου, δηλαδή η καρδιά, χρησιμοποιείται στην ξυλογλυπτική, επιπλοποιία αλλά και βαρελοποιία.

Ο φλοιός του κορμού και τα φύλλα έχουν στυφή γεύση και έντονα στυπτική φύση γι' αυτό και χρησιμοποιούνται, λόγω των στυπτικών αυτών ιδιοτήτων, στην βυρσοδεψία και βαφική δερμάτων και υφασμάτων.

Η μεγάλη όμως οικονομική σημασία της χαρουπιάς οφείλεται στον καρπό της το χαρούπι. Κατ' αρχάς μπορεί να χρησιμοποιηθεί απ' ευθείας, αυτό καθ' αυτό το χαρούπι ως τροφή και μάλιστα λίαν θρεπτική τόσο για ανθρώπους, όσο και για ζώα. Όλα τα οικόσιτα ζώα τρελαίνονται για το χαρούπι.

Το χαρούπι έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε σάκχαρα. Το 30%-40% του συνολικού του βάρους είναι σάκχαρα. Τα σάκχαρα αυτά το καθιστούν ιδιαίτερα θρεπτική και τονωτική τροφή, μπορούν όμως να απομονωθούν (για τεχνικές βλέπε στο κεφάλαιο επεξεργασία του χαρουπιού) είτε υπό τη μορφή ενός ιδιαίτερα γευστικού σιροπιού, του χαρουπόμελου, είτε υπό την μορφή λευκής, άοσμου κρυσταλλικής σάκχαρης (βλ. Π.Κριάρης: Η χρησιμοποίησις των χαρουπιών ως κτηνοτροφία και προς παραγωγή ζαχαρώς και σιροπιών. Χημικά χρονικά. Τόμος

22B.1957.). Επίσης το χαρούπι όταν ανακατευθεί με νερό μετά την τέταρτη, πέμπτη μέρα βράζει αυθόρμητα και παράγει μέσω απόσταξης εξαιρετικής ποιότητας αλκοόλ.

Οι σπόροι του χαρουπιού μέχρι την ανακάλυψη χημικών συνθετικών χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή κυτταρίνης από την οποία παράγονταν φωτογραφικά και κινηματογραφικά φιλμ.

Επίσης από τον καρπό μέσω σύνθλιψης παράγεται εκλεκτής ποιότητας έλαιο, κατάλληλο για σαπωνοποιία.

Η μέση ετήσια παραγωγή ενός χαρουπόδενδρου κυμαίνεται από 30-150 κιλά χαρουπιών. Δένδρο ηλικίας 50-60 ετών φυόμενον εις γόνιμες γαίες μπορεί να δώσει μέχρι και ένα τόνο χαρούπια (1000 κιλά).

Κατά το έτος 1955 όπου γράφηκε το « Φυτολογικό Λεξικό» του Καββάδα αναφέρεται ότι ο αριθμός των χαρουπόδενδρων στην Ελλάδα ανέρχεται σε 2.700.000. δένδρα καλλιεργούμενα όχι σε συστηματικές καλλιεργείες χαρουπιάς, αλλά σποραδικά ανάμεσα σε άλλα δένδρα. Επίσης την ίδια εποχή προσμετρώνται και 600.000 άγρια δένδρα τα οποία δεν καλλιεργούνται αλλά γίνεται συγκομιδή του χαρουπιού. Την εποχή εκείνη η μέση ετήσια παραγωγή είναι γύρω στις 37.000 τόννους χαρουπιών.

## ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΧΑΡΟΥΠΙΟΥ

Το χαρούπι έχει γεύση γλυκιά και στυφή. Ως προς την θερμική φύση μπορεί να θεωρηθεί ήπιως θερμό, ελάχιστα υγρό και κυρίως ξηρό. Ως προς τον τροπισμό του στα όργανα του ανθρώπινου σώματος θα λέγαμε ότι συνδέεται περισσότερο με τους Πνεύμονες, τον Σπλήνα και τα Νεφρά. Οι βασικές θεραπευτικές του ιδιότητες είναι οι εξής:

**1. Θρέφει το Yin όλου του σώματος και υγραίνει.**  
Το χαρούπι μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις απίσχανσης και δαπάνης του Yin από χρόνια νόσο της φωτιάς (π.χ παρατεταμένης διάρκειας πυρετός, κλπ) από πείνα, από ανορεξία, κλπ. Είναι μια τροφή η οποία παχαίνει και δυναμώνει το σώμα. Ως κτηνοτροφία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την πάχυνση ζώων, αφού παράγει εκλεκτής ποιότητας λίπος.

**2. Θρέφει και υγραίνει τους Πνεύμονες.**

Το χαρούπι παρουσιάζει μια ιδιαίτερη έλξη προς τους Πνεύμονες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για όλες τις διαταραχές των Πνευμόνων είτε προερχονται από υπερβολή υγρασίας, είτε από ξηρότητα. Βέβαια ταιριάζει περισσότερο στις ξηρές καταστάσεις των Πνευμόνων και ιδιαίτερα στις ξηρές κατα-

στάσεις που προέρχονται από την χρόνια κατάχρηση τσιγάρου. Έτσι λοιπόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις αλλεργικού άσθματος, χρόνιας βρογχίτιδας, εμφυσήματος και καρκίνου των Πνευμόνων.

Η μορφή που συνίσταται σ' αυτές τις καταστάσεις ιδιαίτερα όταν το άτομο υποφέρει από ξηρότητα είναι το σιρόπι του χαρουπιού ή χαρουπόμελο.

**3.** Θρέφει και τονώνει την πεμπτουσία, συγκρατεί την απώλεια σπέρματος. Θρέφει και τονώνει τα Νεφρά.

Το χαρούπι επιδρά βαθιά μέσα στο ανθρώπινο σώμα. Ως ανθός, μπορεί να ενισχύσει το ανδρικό σπέρμα, οποιαδήποτε διαταραχή ως προς το σπέρμα (ολιγοσπερμία, αζωασπερμία, κλπ) και αν αντιμετωπίζει το άτομο.

Ως ώριμος καρπός και μάλιστα όταν τρώγεται ωμός και ανεπεξέργαστος τονώνει την Yang ενέργεια των Νεφρών και συγκρατεί την απώλεια σπέρματος (π.χ. πρόωγη εκσπερμάτιση, σπερματορροια, κλπ) ή άλλων υλικών από τις κατώτερες οπές(ούρων ή κοπράνων).

## ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΧΑΡΟΥΠΙΑΣ

Όπως ήδη αναφέρθηκε η χαρουπιιά χρειάζεται ελάχιστη καλλιεργητική φροντίδα. Η αφαίρεση των ξερών κλαριών και η προσοχή κατά τον ραπισμό του δένδρου για την συλλογή του καρπού, ώστε να μην τραυματίζεται, επαρκούν. Ως εκ τούτου το χαρούπι είναι γενικά ένα προϊόν καθαρά βιολογικό, αφού οι επεμβάσεις με χημικά φάρμακα είναι και αντιοικονομικές και περιττές.

Ως προς την αναπαραγωγή του υπάρχουν οι εξής τρόποι:



**α.** Μουλιάζουμε τους σπόρους του χαρουπιού σε νερό για αρκετές μέρες(τουλάχιστον μια εβδομάδα), αλλάζοντας ανά δύο ημέρες το νερό. Στην συνέχεια φυτεύουμε τους σπόρους σε καλά σακαμμένους λάκκους, αλλά όχι πολύ βαθιά. Καλύτερη εποχή για την φύτευση των σπόρων θεωρείται η άνοιξη.

**β.** Δύναται να πολλαπλασιασθεί και διαμοσχευμάτων από γόνιμα δένδρα.

**γ.** Τρίτη μέθοδος πολλαπλασιασμού είναι ο εμβολιασμός (μπόλιασμα) σε άγρια δασικά δένδρα. Η χαρουπιιά συναντάται σε άγρια μορφή, ως αυτοφυές δένδρο, σε διάφορα επίπεδα βλάστησης των προαναφερθέντων περιοχών της Νοτιανατολικής Μεσογείου. Τα άγρια δένδρα μπορούν να μπολιαστούν με μπόλια από ήμερα, παραγωγικά δένδρα και έτσι να καταστούν παραγωγικά και αυτά.

Συνήθως τα εμβολιαζόμενα, άγρια δένδρα αρχίζουν να καρποφορούν από το τρίτο ή τέταρτο έτος μετά την εξημέρωση τους.

Γενικά η καρποφορία της χαρουπιιάς αρχίζει το έκτο με έβδομο έτος μετά την φύτευσή της και συνεχίζεται επί πολλά έτη.

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ

### 1. Χαρουπόμελο.

Η παρασκευή χαρουπόμελου, δηλαδή του σιροπιού από το χαρούπι είναι η κύρια από τις συνταγές. Το χαρουπόμελο είναι αυτό που χρησιμοποιούμε κατά κύριο λόγο σε προβλήματα του αναπνευστικού συστήματος, σε δοσολογία μια κουταλιά της σούπας 2 φορές την ημέρα (αμέσως μετά την αφύπνιση και πριν τον ύπνο). Οι διαβητικοί δεν πρέπει να ακολουθήσουν αυτή τη θεραπεία. Όμως το χαρουπόμελο μπορεί να το χρησιμοποιήσει κανείς σε γλυκά, για πρωινό, αντί για μέλι, ως γρήγορο τονωτικό αλλά και ως ένα πολύ εύγεστο ηδύποτο.

Υπάρχουν δύο τρόποι:

**α.** Απ' ευθείας από ολόκληρα χαρούπια .

Σπάμε τα χαρούπια σε 3 με 4 κομμάτια και τα μουλιάζουμε στο ίδιο νερό για 2 μέρες. Κρατάμε αυτό το νερό στο ψυγείο. Κοπανάμε τα μουλιασμένα χαρούπια στο γουδί, πράγμα αρκετά δύσκολο, ή τα πολτοποιούμε στο multi. Προσθέτουμε στο πολτοποιημένο υλικό πάλι νερό για ένα 24ωρο. Φιλτράρουμε το δεύτερο νερό και το ανακατεύουμε με το πρώτο που βρίσκεται στο ψυγείο. Βράζουμε μέχρι να γίνει σιρόπι, σε σιγανή φωτιά και με προσοχή να μην καεί.

Το χαρούπι δεν πρέπει να βραστεί, αλλά μόνο το νερό που χει μουλιάσει το χαρούπι βράζεται. Επίσης οι ποσότητες ρυθμίζονται από τις ανάγκες

του καθενός . Καλό είναι να ξεκινάει κανείς με μικρές ποσότητες.

**β.** Ο δεύτερος τρόπος είναι να πάρει κανείς χαρουπάλευρο (κονιορτοποιημένα χαρούπια). Μουλιάζουμε το χαρουπάλευρο για 2 ημέρες. Φιλτράρουμε το νερό και βράζουμε σε σιγανή φωτιά μέχρι να γίνει σιρόπι.

**2.** Συνταγή για την αντιμετώπιση διαταραχών σπέρματος, πρόωρης εκσπερμάτισης, ενίσχυσης του σεξουαλικού σθένους (σε άνδρες και γυναίκες) αλλά και αναπνευστικών προβλημάτων σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη.

Παίρνεται δέκα χαρούπια και τα σπάτε σε 3-4 κομμάτια. Τα βράζεται σε μισό λίτρο νερό για 10 λεπτά. Τη μισή ποσότητα την πίνετε πριν το πρωινό γεύμα και την άλλη μισή πριν το βραδινό. Αυτό το κάνετε για μια εβδομάδα. Μετά την πρώτη εβδομάδα βράζετε ακριβώς την ίδια ποσότητα αλλά την πίνετε σε 2 ημέρες πριν από το βραδινό γεύμα και αυτό το συνεχίζεται αδιάκοπα για 3 μήνες.

Μπορεί βέβαια αντί για όλα αυτά να τρώει κανείς 2 με 3 χαρούπια ωμά, για 3 μήνες, στο πρωινό του ή σε οποιαδήποτε φάση της ημέρας κατά προτίμηση με άδειο Στομάχι.

Στην περίπτωση του χαρουπόμελου επιθυμούμε να απομονώσουμε αποκλειστικά την γλυκιά γεύση που περιέχεται στο χαρούπι, για αυτό και δεν το βράζουμε ολόκληρο, απλά το μουσκεύουμε στο νερό είτε ολόκληρο είτε κονιορτοποιημένο ως χαρουπάλευρο. Στο χαρούπι όμως υπάρχει και η στυφή γεύση η οποία είναι έντονη και η οποία απελευθερώνεται όταν βραστεί ολόκληρο. Γι' αυτό λοιπόν όταν φτιάχνουμε χαρουπόμελο δεν βράζουμε ολόκληρο το χαρούπι αλλά το νερό μέσα στο οποίο έχει μουσκέψει, γιατί στην αντίθετη περίπτωση το χαρουπόμελο γίνεται πολύ στυφό και δεν τρώγεται . Στην παρούσα όμως συνταγή επιθυμούμε τόσο την γλυκιά όσο και την στυφή γεύση του χαρουπιού και γι' αυτό το βράζουμε ολόκληρο. Στην επόμενη συνταγή επιθυμούμε μόνο την στυφή γεύση του χαρουπιού, γι' αυτό χρησιμοποιούμε τα χαρούπια που έχουμε μουσκέψει για να φτιάξουμε χαρουπόμελο.

**3.** Συνταγή για την ανόρθωση του γυναικείου στήθους και στην περιποίηση του δέρματος (κάνει το δέρμα σφιχτό και σιλπνό-ενδείκνυται σε ραγάδες, χαλάρωση, κυτταρίτιδα, κλπ).

Την συνταγή αυτή την χρησιμοποιούσαν οι χανούμισσες στα χαρέμια των Σουλτάνων πριν επισκεφτούν το βασιλικό κρεβάτι.

Βράζουμε όση ποσότητα χαρουπιών θέλουμε σε αντίστοιχη ποσότητα νερού( δηλαδή το νερό απλά

να σκεπάζει τα χαρούπια) για 30 λεπτά. Στην συνέχεια πλενόμαστε ή και λουζόμαστε μ' αυτό το νερό.

**4.** Συνταγή για την ενίσχυση του ανδρικού σπέρματος.

Παίρνουμε το άνθος του χαρουπιού (2-3 τσαμιά) και βράζουμε για μισό λεπτό σε 1 ποτήρι νερό. Το πίνουμε με άδειο Στομάχι πριν το μεσημεριανό γεύμα. Το κάνουμε για ένα μήνα.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ –ΠΡΟΤΑΣΗ

Από τα τέλη του περασμένου χρόνου μπήκαμε σε μια εποχή οικονομικής κρίσης που δεν γνωρίζουμε πως θα εξελιχθεί, ούτε πότε θα περάσει. Σε μια τέτοια εποχή όπου η παγκόσμια οικονομία και το μοντέλο της παγκοσμιοποίησης κλυδωνίζονται επικίνδυνα, το κάθε κράτος, η κάθε κυβέρνηση οφείλει να μεριμνήσει για την ατμόσφαιρα τροφίμων για τον πληθυσμό. Οφείλει να μεριμνήσει για την δημιουργία υποδομών οι οποίες θα προστατέψουν πραγματικά τον πληθυσμό που θα δοκιμαστεί. Στα πλαίσια αυτής της προοπτικής και με δεδομένο ότι οι κυβερνήσεις που ψηφίζουμε δεν δείχνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον προς όλα αυτά, προτείνω προς όλους που έχουν ευήκοα ώτα και αισθάνονται την ανάγκη να δράσουν τα εξής:

**α.** Να φυτέψουν όσες περισσότερες χαρουπιές μπορούν, οπουδήποτε, σε μικρούς Αθηναϊκούς κήπους, σε εξοχικά σπίτια, σε πατρογονικά χωράφια.

**β.** Να περιποιηθούν, να καλλιεργήσουν και να συλλέξουν τον καρπό από ήδη υπάρχουσες χαρουπιές. Να μην χάνονται τα χαρούπια στην γη. Μέσω όλων αυτών να μάθουν να χρησιμοποιούν και να επεξεργάζονται πάλι τα χαρούπια.

**γ.** Να ληφθούν πρωτοβουλίες σε επίπεδο Δήμων, Κοινοτήτων και Περιφερειών για την ευρεία διάδοση του δένδρου. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Καββάδας:

« Λαμβανομένης υπ' όψιν της μεγάλης οικονομικής σημασίας του δένδρου και της δυνατότητας φυτεύσεως αυτού σε παντός είδους γαίας, οι αρμόδιαι υπηρεσίαι οφείλουν να επιδιώξουν δια παντός τρόπον την ευρεία αυτού διάδοσιν. Όπως δια αναδάσωσιν άγονων περιοχών, κατάρτιση δενδροστοιχιών και διακόσμηση πάρκων και κήπων, αλλά και δια συγκρότησιν συστηματικών χαρουποκαλλιεργειών.»

Ούτως ή άλλως σε μια εποχή σαν την δικιά μας, όπου η φωτιά βρίσκεται σε κατάσταση απειλητικής υπεροχής, το να στραφούμε προς την Γη με οποιονδήποτε τρόπο, όπως με το φύτεμα ενός δένδρου, είναι κάτι που σίγουρα θα ωφελήσει παρά θα βλάψει.



## ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΞΥΛΟ

Ο Γιώργης Φεργαδάκης ή Φεργαδής είναι ένας αυτοδίδακτος τεχνίτης του ξύλου. Ζει στην Ιεράπετρα ως αγρότης και ερασιτεχνικά ασχολείται με την κατασκευή ξύλινων χρηστικών αντικειμένων. Διδάσκει την τέχνη του στο ΕΙΚΑΣΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ του ΔΗΜΟΥ ΙΕΡΑΠΕΤΡΑΣ.

«Όλα τα φυσικά υλικά, το ξύλο, η πέτρα, ο πηλός, κουβαλάνε μέσα απόκρυφες γνώσεις και αρχαία μυστικά. Στην εποχή μας όπου η ανάγκη της μνήμης είναι ολοφάνερη, αναζητώ μέσα στο ξύλο κυρίως, τους δρόμους της μνήμης και της παράδοσης. Διδάσκω τους μαθητές μου να κατασκευάζουν ξύλινα χρηστικά αντικείμενα χωρίς τα εργαλεία της σύγχρονης τεχνολογίας, ανακαλύπτοντας τους αρχαίους δρόμους γνώσης και επαφής με την φύση»

Στην ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ πιστεύουμε ότι ο θεραπευτής πρέπει να εκπαιδευτεί στο να χρησιμοποιεί τα χέρια ψηλαφώντας και γνωρίζοντας διάφορα υλικά. Η καλλιέργεια της απτότητας, η ενίσχυση της αίσθησης της αφής μέσα από το άγγιγμα και το δούλεμα διαφόρων υλικών, ενισχύει την διοχέτευση θεραπευτικής ενέργειας στον πάσχοντα. Άλλη ενέργεια κουβαλάνε τα χέρια που πληκτρολογούν όλη μέρα στο computer και άλλη τα χέρια που αγγίζουν φυσικά υλικά. Εγκαινιάζουμε λοιπόν αυτήν την σειρά σεμιναρίων με αντικείμενο την επαφή με φυσικά υλικά (ξύλο, πέτρα, πηλός, κλπ) μέσα από τον Γιώργη Φεργαδή, ο οποίος επιδίδεται με αγάπη και μεράκι στην τέχνη του ξύλου.

- 1) Θα δοθεί σε κάθε μαθητή set με βασικά εργαλεία για δούλεμα του ξύλου.
- 2) Το μάθημα θα γίνει το Σαββατοκύριακο 16-17 Μαΐου 2009, στον κήπο της Σχολής στην Κηφισιά και ώρες 10:00 - 18:00.
- 3) Γεύμα και τις 2 ημέρες παρασκευασμένο από τον δάσκαλο.

**Κόστος συμμετοχής: 120 Ευρώ το άτομο.**



# Νέα

από τον διεθνή χώρο πάνω στην εναλλακτική θεραπευτική

## ΥΠΑΡΧΕΙ ΒΕΛΟΝΙΣΤΗΣ ΣΤΟ ΑΕΡΟΠΛΑΝΟ;

Σε μια πτήση της Air China από το Πεκίνο προς το Λονδίνο, ένας Κινέζος ιατρός εφάρμοσε πιεσοθεραπεία σε σημεία βελονισμού προκειμένου να σώσει έφηβους που είχαν υποστεί τροφική δηλητηρίαση. Οι μαθητές της σχολής Bishop Challoner επέστρεφαν από μια 9ημερη εκδρομή στην Κίνα. Πολλοί είχαν υποστεί σοκ από την αφυδάτωση που συνεπάγονταν οι παρατεταμένοι εμετοί. Ο Δρ. Wendong Qin, βελονιστής από το διοικητικό διαμέρισμα Σαντόνγκ, πήγαινε στη Σκωτία για να αναλάβει μια νέα θέση σε μια κλινική βελονισμού στο Αρμπροθ. Εφάρμοσε πιεσοθεραπεία για την αντιμετώπιση των σοβαρών στομαχικών συσπάσεων, των κεφαλαλγιών και του σοκ, μετατρέποντας το οπίσθιο τμήμα του αεροπλάνου σε αυτοσχέδιο νοσοκομείο, αφού αρρώσταιναν ολοένα και περισσότερο οι μαθητές. Πριν ο Δρ. Qin εφαρμόσει τις θεραπείες του, ο πιλότος είχε σκεφτεί να κάνει επείγουσα προσγείωση, αλλά τελικά εκτίμησε ότι η κατάσταση ήταν υπό έλεγχο και συνέχισε χωρίς στάση μέχρι το Λονδίνο (*Arbroath Herald*, 28η Φεβρουαρίου, 2008).

## ΤΑ ΣΥΜΒΑΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ

Μια μετα-ανάλυση των στοιχείων, όλων των κλινικών ερευνών που υποβλήθηκαν στον Αμερικανικό Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA), οι οποίες αποσκοπούσαν στη χορήγηση αδειών για τέσσερις εκλεκτικούς αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης (SSRI) (φλουοξετίνη (Prozac), βενλαφαξίνη (Effexor), νεφαζοδόνη (Serzone), και παροξετίνη (Seroxat/Paxil), αποκάλυψε ότι υπερετρούν έναντι του πλασέμπο μόνο σε περιστατικά πολύ σοβαρής κατάθλιψης. Μια διεθνής ομάδα διευθυνόμενη από ερευνητές του Πανεπιστημίου του Hull συνδύασε στοιχεία από ανέκδοτες και δημοσιευμένες έρευνες, συμπεριλαμβάνοντας και τις έρευνες που διεξήχθησαν από φαρμακοβιομηχανίες και είχαν αρνητικά αποτελέσματα. Τις έρευνες με αρνητικά συμπεράσματα οι φαρμακοβιομηχανίες τις αποσιωπούν. Διαπιστώθηκε ότι οι διαφορές μεταξύ φαρμάκων και πλασέμπο είναι ουσιαστικά ανύπαρκτες στην μέτρια κατάθλιψη και ελάχιστες στους ασθενείς με πολύ σοβαρή κατάθλιψη. Ουσιαστικά, τα εν λόγω φάρμακα πληρούν τα συμβατικά κριτήρια της κλινικής σημασίας μόνο σε ακραίες μορφές κατάθλιψης. Συν τοις άλλοις, οι ερευνητές συμπέραναν ότι η σχέση μεταξύ της σοβαρότητας της αρχικής φάσης της κατάθλιψης και της αποτελεσματικότητας των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων αποδίδεται σε μειωμένη ανταπόκριση στο πλασέμπο που εμφάνισαν οι ασθενείς που έπασχαν από σοβαρή κατάθλιψη, κι όχι στην πραγματική ανταπόκριση

στα φάρμακα αυτά καθαυτά. (*Initial severity and antidepressant benefits: a meta-analysis of data submitted to the Food and Drug Administration. PLoS Med. 2008 Feb;5(2):e45*).

## Η ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΟΥΣ ΟΦΕΙΛΟΜΕΝΟΥΣ ΣΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΘΑΝΑΤΟΥΣ ΑΝΔΡΩΝ

Οι άνδρες που ασκούνται συχνά έχουν λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από καρκίνο σε σχέση με αυτούς που δεν ασκούνται. Επιστήμονες παρακολούθησαν μια ομάδα 40.708 Σουηδών ανδρών ηλικίας 45-79 ετών επί έξι χρόνια. Οι άνδρες που έκαναν περιπάτους ή ποδηλασία για τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως είχαν 33% μείωση στους θανάτους από καρκίνο, σε σύγκριση με τους άνδρες που ασκούνταν λιγότερο ή καθόλου. (*Association of physical activity with cancer incidence, mortality, and survival: a population-based study of men. Br J Cancer. 2008 Jun 3;98(11):1864-9*).

## ΤΟ ΤΣΑΙ ΕΙΝΑΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ

Σε μια έρευνα στην οποία μετείχαν 2501 άτομα από τη Σιγκαπούρη διαπιστώθηκε ότι η τακτική κατανάλωση τσαγιού συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο εκφύλισης των γνωσιακών λειτουργιών. Τα αποτελέσματα ήταν πιο εμφανή για τις μαύρες ποικιλίες που είχαν υποστεί ζύμωση, καθώς και τις ποικιλίες oolong. Δεν διαπιστώθηκε σύνδεση μεταξύ της κατανάλωσης καφέ και των γνωσιακών λειτουργιών. (*Tea consumption and cognitive impairment and decline in older Chinese adults. Am J Clin Nutr. 2008 Jul;88(1):224-31*).

## ΘΗΛΑΣΜΟΣ=ΕΥΦΥΕΣΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ

Ο θηλασμός τους πρώτους μήνες της ζωής φαίνεται ότι αυξάνει το λεκτικό IQ των παιδιών, σύμφωνα με μια έρευνα που διεξήχθη στη Λευκορωσία, στην οποία μετείχαν 13.889 παιδιά. Τα 6χρονα παιδιά των οποίων οι μητέρες μετείχαν σε εκπαιδευτικά προγράμματα που τις ενθάρρυναν να θηλάσουν τα παιδιά τους, είχαν λεκτικό IQ 75 μονάδες υψηλότερο αυτού των παιδιών της ομάδας ελέγχου. Η πειραματική επέμβαση οδήγησε σε μεγάλη αύξηση του αποκλειστικού θηλασμού στην ηλικία των τριών μηνών (43.3% για την πειραματική ομάδα, έναντι 6.4% για την ομάδα ελέγχου), καθώς και σε αξιοσημείωτη αύξηση του θηλασμού σε όλες τις ηλικίες, συμπεριλαμβανομένων των 12μηνων παιδιών. Η εν λόγω έρευνα αποτελεί την μεγαλύτερη τυχαιοποιημένη έρευνα που έχει διεξαχθεί ποτέ στον τομέα του ανθρώπινου θηλασμού.

(*Breastfeeding and child cognitive development: new evidence from a large randomized trial. Arch Gen Psychiatry. 2008 May;65(5):578-84.*)

### Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΙΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΣΟΥΝ ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗ ΑΡΘΡΙΤΙΑ ΟΙ ΜΗΤΕΡΕΣ

Ο θηλασμός τους πρώτους μήνες της ζωής φαίνεται ότι αυξάνει το λεκτικό IQ των παιδιών, σύμφωνα με μια έρευνα που διεξάχθηκε στη Λευκορωσία, στην οποία μετείχαν 13.889 παιδιά. Τα 6χρονα παιδιά των οποίων οι μητέρες μετείχαν σε εκπαιδευτικά προγράμματα που τις ενθάρρυναν να θηλάσουν τα παιδιά τους, είχαν λεκτικό IQ 75 μονάδες υψηλότερο αυτού των παιδιών της ομάδας ελέγχου. Η πειραματική επέμβαση οδήγησε σε μεγάλη αύξηση του αποκλειστικού θηλασμού στην ηλικία των τριών μηνών (43.3% για την πειραματική ομάδα, έναντι 6.4% για την ομάδα ελέγχου), καθώς και σε αξιοσημείωτη αύξηση του θηλασμού σε όλες τις ηλικίες, συμπεριλαμβανομένων των 12μηνων παιδιών. Η εν λόγω έρευνα αποτελεί την μεγαλύτερη τυχαίοποιημένη έρευνα που έχει διεξαχθεί ποτέ στον τομέα του ανθρώπινου θηλασμού. (*Breastfeeding and child cognitive development: new evidence from a large randomized trial. Arch Gen Psychiatry. 2008 May;65(5):578-84.*)

### ΚΑΝΝΑΒΗ ΓΙΑ ΝΕΥΡΟΠΑΘΗΤΙΚΟ ΑΛΓΟΣ

Σε μια διπλή-τυφλή διασταυρούμενη έρευνα που διεξάχθηκε στην Καλιφόρνια, αποδείχθηκε ότι το κάπνισμα της κάνναβης συμβάλλει στην καταπολέμηση του νευροπαθητικού άλγους. 38 ασθενείς με κεντρικό και περιφερικό νευροπαθητικό άλγος υποβλήθηκαν σε μια τυποποιημένη διαδικασία καπνίσματος υψηλής δόσης (7% THC), χαμηλής δόσης (3.5% THC) ή πλασέμπο. Σε κάθε δοσολογία προέκυψαν πανομοιότυπα επίπεδα αναλγησίας, γεγονός που δείχνει ότι η κορύφωση της καμπύλης δοσολογίας – ανταπόκρισης επιτυγχάνεται με τις δοσολογίες που χρησιμοποιήθηκαν. Επιπρόσθετως, οι μετέχοντες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που αφορούσε στην αξιολόγηση του πόνου και της δυσφορίας. Η κάνναβη μείωσε την ένταση του πόνου και τη δυσφορία. Οι συγγραφείς θεωρούν ότι σε αντίθεση με τα οπιοειδή, η επίδραση της κάνναβης δεν απορρέει από μια ηρεμιστική (αγχολυτική) επίδραση, αλλά μειώνει τόσο την αλγαισθησία αυτή καθαυτή, όσο και τη συναισθηματική όψη του άλγους. (*A randomized, placebo-controlled, crossover trial of cannabis cigarettes in neuropathic pain. J Pain. 2008 Jun (6):506-21.*)

### Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΣΟΓΙΑΣ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΒΛΑΒΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΕΡΜΑ

Σύμφωνα με ερευνητές του Χάρβαρντ, η κατανάλωση προϊόντων σόγιας μπορεί να μειώσει τη συγκέντρωση σπέρματος και να συμβάλλει στην ανδρική υπογονιμότητα, ειδικά στους παχύσαρκους άνδρες. Αξιολογήθηκε η επίδραση της πρόσληψης 15 προϊόντων σόγιας τους προηγούμενους τρεις μήνες, σε 99 άνδρες υπογόνιμων ζευγαριών που έδωσαν σπέρμα για ανάλυση. Διαπιστώθηκε αντίστροφη σύνδεση μεταξύ της πρόσληψης σόγιας και της συγκέντρωσης σπέρματος, η οποία κρίθηκε αξιό-

σημείωτη σύμφωνα με κριτήρια ηλικίας, χρόνου αποχής από το σεξ, δείκτη μυϊκής μάζας, πρόσληψης αλκοόλ και καφεΐνης και καπνίσματος. Στις αναλύσεις της συγκέντρωσης σπέρματος, οι άνδρες με την υψηλότερη πρόσληψη σόγιας είχαν μείωση κατά 41 εκατομμύρια σπερματοζωάρια / ml σε σύγκριση με τους άνδρες που δεν κατανάλωναν προϊόντα σόγιας. Οι ερευνητές θεωρούν ότι η σόγια αυξάνει την οιστρογονική δραστηριότητα, γεγονός που έχει αρνητική επίδραση στην παραγωγή του σπέρματος και εμπλέκεται με άλλες όψεις της ορμονικής δραστηριότητας. (*Soy food and isoflavone intake in relation to semen quality parameters among men from an infertility clinic. Hum Reprod. 2008 Jul 23.*)

### Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ

Η Μεσογειακή διατροφή παρέχει σημαντική προστασία έναντι του διαβήτη τύπου 2. Οι 13.380 Ισπανοί μετέχοντες συμπλήρωναν ερωτηματολόγια που αφορούσαν σε διατροφικές συνήθειες επί 4,4 έτη. Οι μετέχοντες που ακολουθούσαν τη Μεσογειακή διατροφή (πλούσια σε ελαιόλαδο, λαχανικά, φρούτα, ξηρούς καρπούς, δημητριακά, όσπρια και ψάρι, αλλά με περιορισμένη κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων) έδειξαν 83% σχετική μείωση στον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη. Το ενδιαφέρον είναι ότι τα άτομα με τη υψηλότερη βαθμολογία τήρησης του διαιτολογίου είχαν περισσότερους παράγοντες επικινδυνότητας για εμφάνιση διαβήτη. Εντούτοις, τα κρούσματα της νόσου δεν ήταν περισσότερα σε αυτή την ομάδα, γεγονός που δείχνει ότι η Μεσογειακή διατροφή έχει ουσιαστική προληπτική επίδραση. (*Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes: prospective cohort study. BMJ. 2008 Jun 14, 336(7657):1348-51.*)

### Η ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗ ΑΡΘΡΙΤΙΑ, ΑΠΟ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Η τήρηση μιας χορτοφαγικής διαίτας χωρίς γλουτένη μπορεί να προσφέρει προστασία από τα καρδιαγγειακά και εγκεφαλικά επεισόδια στα άτομα που πάσχουν από ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ). 66 Σουηδοί ασθενείς με ΡΑ χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες. Η μια ακολουθούσε μια χορτοφαγική διαίτα χωρίς γλουτένη και η άλλη μια υποσορροπημένη διαίτα, επί 1 έτος. Διαπιστώθηκε ότι η βίγλαν διαίτα χωρίς γλουτένη μειώνει το δείκτη σωματικής μάζας, οξειδώνει και μειώνει την LDL και αυξάνει τα επίπεδα των φυσικών αθηροπροστατευτικών αντισωμάτων που παρέχουν προστασία από την επίδραση της φωσφορυλχολίνης που ευθύνεται για τα φλεγμονώδη συμπτώματα της ΡΑ. (*Gluten-free vegan diet induces decreased LDL and oxidized LDL levels and raised atheroprotective natural antibodies against phosphorylcholine in patients with rheumatoid arthritis: a randomized study. Arthritis Res Ther. 2008;10(2):R34.*)

### ΕΝΑ ΠΟΤΗΡΑΚΙ ΚΡΑΣΙ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΚΩΤΙ ΜΑΣ

Η με μέτρο κατανάλωση κρασιού (ένα ποτήρι κρασί ημερησίως) μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες για εμφά-

νιση λιπώδους διήθησης του ήπατος. Μελετήθηκαν οι τιμές των ηπατικών ενζύμων που συνδέονται με τη λιπώδη διήθηση σε 7211 άτομα που δεν κατανάλωναν κρασί και σε 945 άτομα που κατανάλωναν κρασί με μέτρο. Βάσει των στοιχείων, στο 3,2% των ατόμων που δεν κατανάλωναν κρασί εντοπίστηκαν τιμές που συνδέονται με τη λιπώδη διήθηση. Αυτές οι τιμές εντοπίστηκαν στο 0,4% των ατόμων που κατανάλωναν κρασί με μέτρο. (*Modest wine drinking and decreased prevalence of suspected nonalcoholic fatty liver disease. Hepatology. 2008 Jun;47(6):1947-54*).

### Η ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΗ ΤΩΝ ΣΤΑΤΙΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗΣ

Μια Αμερικανική τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη σύγκρινε την επίδραση στις τιμές των λιπιδίων που έχει η αλλαγή τρόπου ζωής και η πρόσληψη συμπληρωμάτων διατροφής, με μια καθιερωμένη δοσολογία στατίνης. Μελετήθηκαν 74 ασθενείς με υπερχοληστερολαιμία, οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες. Η μια ομάδα ακολουθούσε την εναλλακτική προσέγγιση (ΕΠ), ενώ η άλλη λάμβανε σιμβαστατίνη (40 mg/d). Η ΕΠ περιλάμβανε αλλαγές συνθηκών (εβδομαδιαία εκπαιδευτική συνάντηση, τήρηση Μεσογειακής διατροφής, αεροβική άσκηση, χαλάρωση με τσίτσι και γιόγκα και απώλεια βάρους) και λήψη μαγιάς ερυθρού ρυζιού και ιχθυελαίων. Το πρόγραμμα τηρήθηκε επί 12 εβδομάδες. Η άλλη ομάδα λάμβανε μόνο σιμβαστατίνη και υποβαλλόταν σε συμβουλευτική. Οι τιμές της LDL χοληστερόλης μειώθηκαν σε αξιοσημείωτο βαθμό, τόσο στην ΕΠ ομάδα (-42.4%), όσο και στην ομάδα που λάμβανε σιμβαστατίνη (-39.6%). Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις ομάδες. Η ΕΠ ομάδα εμφάνισε σημαντικές μειώσεις στις τιμές των τριγλυκεριδίων (-29% έναντι -9.3%) και βάρους (-5.5% έναντι -0.4%) σε σύγκριση με την ομάδα της σιμβαστατίνης. (*Simvastatin vs therapeutic lifestyle changes and supplements: randomized primary prevention trial. Mayo Clin Proc. 2008 Jul;83(7):758-64*).

### Ο ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΣΤΟ YINTANG ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΒΕΛΟΝΩΝ ΣΤΟΝ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟ

Διαπιστώθηκε ότι ο βελονισμός στο Yintang (M-HN-3) μειώνει τον πόνο από την υποδερμική εισαγωγή των βελονών, σε σύγκριση με τον βελονισμό σε ένα ψεύτικο σημείο. 21 υγιείς γυναίκες χωρίστηκαν τυχαία σε 2 ομάδες. Η μια ομάδα λάμβανε βελονισμό στο Yintang (M-HN-3), ενώ η άλλη ομάδα σε ένα ψεύτικο σημείο. Μελετήθηκε η επίδραση του βελονισμού, αφενός με τη χρήση λεπτικών βαθμολογιών ερωτηματολογίων που αφορούν στον πόνο, αφετέρου με την καταγραφή της μεταβλητότητας του καρδιακού ρυθμού (HRV), που υπολογίζει με ποσοτικά κριτήρια την δραστηριότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Μετά την έναρξη της ηλεκτροκαρδιογραφίας, εισάχθηκε υποδερμικά μια βελόνα στο αντιβράχιο. Έπειτα έλαβε χώρα ο αληθινός ή ο ψεύτικος βελονισμός, και εισάχθηκε άλλη μια βελόνα υποδερμικά στο άλλο αντιβράχιο. Διαπιστώθηκε ότι ο βελονισμός στο Yintang (M-HN-3) μειώνει σημαντικά τον πόνο, και ότι ο ψεύτικος βελονισμός αυξάνει τον πόνο. Επιπροσθέτως, ο

αληθινός βελονισμός μείωσε σε αξιοσημείωτο βαθμό την αναλογία χαμηλής συχνότητας / υψηλής συχνότητας HRV κατά την ανταπόκριση στην εισαγωγή της βελόνας. Αυτό δηλώνει μείωση της δραστηριότητας του συμπαθητικού νευρικού συστήματος. (*The effect of acupressure at the extra 1 point on subjective and autonomic responses to needle insertion. Anals. 2008 Aug;107(2):661-4*).

### ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΝΘΕΚΤΙΚΗ ΣΤΑ ΑΝΑΛΗΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΔΥΣΜΗΝΟΡΡΟΙΑ

Ιταλοί επιστήμονες αξιολόγησαν την επίδραση του βελονισμού στη δυσμηνόρροια που δεν ανταποκρινόταν στην φαρμακευτική αγωγή με ΜΣΑΦ (μη-στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα). 15 ασθενείς υποβλήθηκαν σε 8 εβδομαδιαίες συνεδρίες βελονισμού. Εφαρμόστηκε βελονισμός στα εξής σημεία: Taixi 3 N., Taichong 3 H., Gongsun 4 Σπ., Zusanli 36 Σπ., Tianshu 25 Σπ., Guilai 29 Σπ., Qichong 30 Σπ., Guanyuan 4 Ren, Qihai 6 Ren, Shenmai 62 O.K, Shenmen 7 K., Hegu 4 Π.Ε., Neiguan 6 Περ. και Zigong (M-CA-18). Οι ασθενείς μπορούσαν να λαμβάνουν την υποδεδειγμένη δοσολογία των φαρμάκων τους, εφόσον το επιθυμούσαν. Ο πόνος υπολογίστηκε βάσει μιας οπτικής αναλογικής κλίμακας με γραμμή (T1) και τέσσερα χρονικά σημεία: κατά τη θεραπεία (T2), λήξη της θεραπείας (T3) και τρεις (T4) και έξι μήνες (T5) μετά τη λήξη της θεραπευτικής αγωγής. Στο 87% των ασθενών παρατηρήθηκε σημαντική μείωση του πόνου και της χρήσης των ΜΣΑΦ. Η ένταση του πόνου μειώθηκε σε αξιοσημείωτο βαθμό όσον αφορά στη γραμμή βάσης, κατά 64, 72, 60 και 53% στα T2, T3, T4 and T5. Ο μέσος όρος διάρκειας του πόνου στη γραμμή βάσης (2.6 ημέρες) μειώθηκε σημαντικά κατά 62, 69, 54 και 54% στα T2, T3, T4 και T5. Ο μέσος όρος χρήσης των ΜΣΑΦ μειώθηκε σε σημαντικό βαθμό, δηλ. κατά 63,74, 58 και 58% στα T2, T3, T4 και T5 αντίστοιχως. 7 ασθενείς διέκοψαν τη χρήση των ΜΣΑΦ και εξακολούθησαν να παραμένουν ασυμπτωματικές 6 μήνες μετά τη λήξη της θεραπευτικής αγωγής. (*Acupuncture Treatment of Dysmenorrhea Resistant to Conventional Medical Treatment. Evid Based Complement Alterant Med. 2008 Jun, 5(2):227-230*).

### Ο ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΙΣ ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΕΣ

Μια μεγάλη Γερμανική έρευνα σύγκρινε την αποτελεσματικότητα του βελονισμού σε συνδυασμό με την καθιερωμένη φροντίδα σε άτομα που υπέφεραν από πρωτοπαθείς κεφαλαλγίες, με την αποτελεσματικότητα της εφαρμογής της καθιερωμένης φροντίδας μόνον. Σε μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη, καθώς και σε μια μη-τυχαιοποιημένη μελέτη, άτομα που έπασχαν από κεφαλαλγίες υποβλήθηκαν είτε σε 15 συνεδρίες βελονισμού σε διάστημα τριών μηνών, είτε δεν έλαβαν βελονισμό (ομάδα ελέγχου) κατά τους πρώτους τρεις μήνες. Οι ασθενείς που δε συμφώνησαν με την τυχαιοποίηση έλαβαν βελονισμό αμέσως. Όλα τα άτομα είχαν τη δυνατότητα να συνεχίσουν τη συνήθη ιατρική αγωγή τους, εφόσον το επιθυμούσαν. Τα 15.056 άτομα που έπασχαν από κεφαλαλγίες (μέσος όρος ηλικίας 44, 77% γυναίκες), χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες. Τα 1613 έλαβαν βελονισμό, ενώ τα 1569 αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου. Η μη-τυχαιοποιημένη ο-



μάδα βελονισμού αποτελείτο από 11874 άτομα. Μετά από 3 μήνες, ο αριθμός των ημερών στις οποίες σημειώθηκαν κεφαλαλγίες μειώθηκε από 8,4 σε 4,7 στην ομάδα βελονισμού, και από 8,1 σε 7,5 στην ομάδα ελέγχου. Συντοίς άλλους, στην ομάδα βελονισμού παρατηρήθηκε μείωση της έντασης του πόνου και βελτίωση της ποιότητας ζωής, σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Η επιτυχής επίδραση της θεραπείας εξακολούθησε να υφίσταται και μετά από 6 μήνες, ενώ οι αλλαγές στους μη-τυχαιοποιημένους ασθενείς ήταν παρόμοιες με αυτές που σημειώθηκαν στους τυχαιοποιημένους ασθενείς. Οι συγγραφείς συμπεραίνουν ότι ο βελονισμός σε συνδυασμό με την καθιερωμένη φροντίδα στα άτομα που πάσχουν από κεφαλαλγίες συνδέεται με κλινική βελτίωση, σε σύγκριση με την επίδραση της αποκλειστικής καθιερωμένης φροντίδας. (*Acupuncture in patients with headache. Cephalalgia. 2008 Jul 2*).

#### **ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΑΨΕΙΣ ΑΠΟ ΚΑΡΚΙΝΟ ΠΡΟΣΤΑΤΗ**

Τόσο ο ηλεκτροβελονισμός (ΗΒ), όσο και ο παραδοσιακός βελονισμός (ΠΒ) μπορούν να μειώσουν την επίδραση των εξάψεων στους άνδρες που υποβλήθηκαν σε

προστατεκτομή εξαιτίας καρκίνου του προστάτη. Οι Σουηδοί ερευνητές χώρισαν τυχαία σε δυο ομάδες 31 άνδρες που είχαν εξάψεις μετά από θεραπεία για καρκίνο του προστάτη. Η μια ομάδα έλαβε ΗΒ (12 σημεία, εκ των οποίων 4 διεγέρθηκαν με ηλεκτροβελονισμό) και η άλλη ΠΒ (12 σημεία). Οι μετέχοντες υποβάλλονταν σε μια συνεδρία εβδομαδιαίως, επί 12 εβδομάδες. Οι εξάψεις ανά 24ωρο μειώθηκαν σε αξιοσημείωτο βαθμό. Όσον αφορά στην ΕΒ ομάδα, από τη διάμεση τιμή 7,6 της γραμμής βάσης σημειώθηκε μείωση σε 4,1 μετά από 12 εβδομάδες. Στην ΠΒ ομάδα, σημειώθηκε μείωση από 5,7 σε 3,4. Η δυσφορία από τις εξάψεις μειώθηκε από 8,2 σε 3,3 στην ΕΒ ομάδα και από 7,6 σε 3,4 στην ΠΒ ομάδα, μετά από 12 εβδομάδες. Η συνολική βαθμολογία που αφορούσε στις εξάψεις μειώθηκε στις δυο ομάδες είναι ίσα ή καλύτερα σε σχέση με τη βαθμολογία βελτίωσης από τη συμβατική αγωγή. Η επίδραση της θεραπείας διήρκησε μέχρι και 9 μήνες μετά την ολοκλήρωση των συνεδριών βελονισμού. (*Two Modes of Acupuncture as a Treatment for Hot Flushes in Men with Prostate Cancer-A Prospective Multicenter Study with Long-Term Follow-Up. Eur Urol.2008 Feb 14*).

### **Ενημερωτικό σημείωμα Νο 1:**

#### **Η ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ**

#### **& ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ**

**ενημερώνει τους αποφοίτους της ότι ξεκίνησε συνεργασία**

**με Κέντρα Εναλλακτικών Θεραπειών**

**στην Κωνσταντινούπολη (Istabil), στην Σμύρνη (Izmir)**

**και την Άγκυρα (Ankara).**

**Παρακαλούνται όσοι ενδιαφέρονται να συμμετέχουν**

**ν' απευθυνθούν στην γραμματεία.**

**Η προσφορά θεραπευτικών υπηρεσιών γίνεται επ' αμοιβή.**

### **Ενημερωτικό σημείωμα Νο 2: Όσοι διαμένουν στην Κρήτη**

**και ενδιαφέρονται για την παρακολούθηση διημέριου σεμιναρίου**

**βελονισμού που πρόκειται η ΑΚΑΔΗΜΙΑ να οργανώσει στο Νησί,**

**παρακαλούνται να απευθυνθούν στην Γραμματεία.**



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

**Α. ΕΝΤΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**

ΟΝΟΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Καραδημήτρη Αγγελική	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, αρωματοθεραπεία, ρεφλεξολογία	Κατ' οίκον επισκέψεις στα νότια προάστια	6937143575
Κωνσταντινίδου Άννα	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, Creative Healing, βοτανοθεραπεία	Δέχεται στην Δάφνη και κατ' οίκον επισκέψεις	210 9702848
Λάκου Νάσια	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία	Κατ' οίκον επισκέψεις στα νότια προάστια	6932456130
Λίβα Ελένη	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία	Δέχεται στο χώρο της στο Παγκράτι	210 7011489 και 6944707461
Μαυρομάτη Αλεξάνδρα	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, ρεφλεξολογία, rejunvance, μασάζ	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6944466595
Μπόκαρη Μάρλεν	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία, διατροφής	Δέχεται στο χώρο της στην Αγία Παρασκευή	6944433753
Πανόπουλος Χρήστος	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6973212431
Παπαδογιάννη Ένα	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία, διατροφή	Κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	6932920925
Πολυζωγόπουλος Δημήτρης	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, shiatsu, reiki, διατροφή	Δέχεται στον Χολαργό και κατ' οίκον επισκέψεις	210 6528881 και 6944346789
Σιακρά Εύα	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, (EMF)	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6948080889 και 6947842231
Φιλής Αριστοτέλης	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, ayurveda	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6945451560
Αθανασοπούλου Γιάννα	Δίπλωμα shiatsu	Shiatsu	Δέχεται στον Γέρακα και κατ' οίκον	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
Γκνέντγκ Χριστίνα	Δίπλωμα shiatsu	Shiatsu, reiki	Δέχεται στον χώρο της στη Γλυφάδα	6944614598
Γραικός Γιώργος	Δίπλωμα βελονισμού	βελονισμός, φυσικοθεραπεία	Δέχεται: Κολωνάκι και Βύρωνα, κατ' οίκον επισκέψεις	210 7230358 και 6974802250
Γραικού Μάντα	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, φυσικοθεραπεία	Δέχεται: Κολωνάκι και Βύρωνα, κατ' οίκον επισκέψεις	210 7230358 και 6945777036

ΟΝΟΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Γουλλάκη Μαρία	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, shiatsu, rejuvance	Δέχεται στο Ψυχικό και κατ' οίκον επισκέψεις	210 6743964
Καββαδία Μαίρη	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία	Κατ' οίκον επισκέψεις	6946500714
Καννελόπουλος Φώτης	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, αρωματοθεραπεία	Κατ' οίκον επισκέψεις στα νότια προάστια	210 8961848 και 6977078669
Καραγεώργου Ελισάβετ	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός	Δέχεται στα Κ. Πατήσια και κατ' οίκον επισκέψεις	6972681443
Κατσάρα	Δίπλωμα	Βελονισμός	Δέχεται στη Βούλα	6932839971
Κρητικού Πέτυ	Δίπλωμα αρωματοθεραπείας	Αρωματοθεραπεία	Δέχεται στην Πεύκη και κατ' οίκον επισκέψεις	6945851150
Λάσκαρη Νάνσυ	Δίπλωμα shiatsu	Shiatsu	Δέχεται Ν. Ηράκλειο και κατ' οίκον επισκέψεις	6977922061
Μαραγκουδάκης Κώστας	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6974794643
Μελά Ευγενία	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία	Δέχεται στο Κολωνάκι και κατ' οίκον επισκέψεις	6976194624
Μιχαλακοπούλου Μαρία	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία	Κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	6947234732 και
Μπακογιάννης Σταμάτης	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, φυσιοθεραπεία	Δέχεται στην Κηφισιά και κατ' οίκον επισκέψεις	210 8010111 και 6932577687
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,	Δέχεται στο Ν. Ηράκλειο κατ' οίκονεπισκέψεις	2130156716 και 6977591803
Παντελάκη Έφη	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, reiki	Δέχεται στο χώρο της στον Άγιο Δημήτριο	210 9941143
Πολυχρόνης Δημήτρης	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, μάλαξη, βοτανοθεραπεία, yoga, shiatsu	Δέχεται στα Πετράλωνα και κατ' οίκον επισκέψεις	6944546829
Ραυτόπουλος Θανάσης	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις στην Ηλιούπολη	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 στη Δάφνη και κατ' οίκον επισκέψεις	210 9705054 και 6942775265
Τσιτριδου Αιμιλία	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, tuina massage	Δέχεται στην Ηλιούπολη	6932639789

ΟΝΟΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Φιλιππάκη Μαρία	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ηλεκτροβελονισμός, ρεφλεξολογία, reiki	Δέχεται στη Ν. Σμύρνη και κατ' οίκον επισκέψεις	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	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6934166121
Χέλη Ευγενία	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, διατροφή, τεστ δυσανεξίας, υδροθεραπεία Π.Ε.	Δέχεται στο χώρο της στην Κηφισιά	210 8085856
Χρονοπούλου Γεωργία	Δίπλωμα βοτάνων	Βοτανοθεραπεία	Δέχεται στο Θησείο και κατ' οίκον επισκέψεις	6995391201
Γιοβανάκη Μαίρη	Απόφοιτος Creative Healing	Ρεφλεξολογία, συμβουλές διατροφής, ηλεκτροβελονισμός, Creative Healing	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6946686002
Νομικού Κυριακή	Απόφοιτος αρωμ/πείας και Creative Healing	Αρωματοθεραπεία, ρεφλεξολογία, Creative Healing, rejuvance	Δέχεται στο Περιστέρι και κατ' οίκον επισκέψεις	210 5776549 και 6944755317
Τσουκαλά Δέσποινα	Απόφοιτος Creative Healing	Ρεφλεξολογία, shiatsu, Creative Healing, rejuvance	Δέχεται στο Μαρούσι, Δροσιά και κατ' οίκον επισκέψεις	210 8023152 και 6944703725

## B. ΕΚΤΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΟΝΟΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Λαμπράκη Κατερίνα	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, αρωμ/πεία, ρεφλεξολογία, rejuvance	Δέχεται στο χώρο της στο Γύθειο	2733 0 21222 και 6974724004
Μιχαήλ-Λαμπροπούλου Χρυσούλα	Δίπλωμα Αρωματοθεραπείας	Αρωματοθεραπεία, Creative Healing	Δέχεται στο χώρο της στην Χαλκίδα	2221083840
Παλιαρούτας 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
Τσομπάνη Βασιλική	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, αρωμ/πεία, rejuvance, reiki	Δέχεται στην Χαλκίδα και κατ' οίκον επισκέψεις	6977832445

## ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

ΟΝΟΜΑ	ΔΙΔΑΣΚΕΙ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Βαζιογιαντζίκη Άννα	Shiatsu	Shiatsu	6973223654
Γεωργαντάκης Γιάννης	Βελονισμό	Προγράμματα φυσικής ιατρικής & αποκατάστασης -Βελονισμός	210 6124389

## ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

ΟΝΟΜΑ	ΔΙΔΑΣΚΕΙ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Γκόσμα Μαρία	Μάθημα τοκετού	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
Μαντζώρου Ελευθερία	Thai Massage	Thai massage, αρωματοθεραπεία, βοτανοθεραπεία	6976734483 και
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)
Κουκούτση Έβα	Shiatsu	Shiatsu, rejuvance	210 7623572
Κωνσταντόπουλος Κωνσταντίνος	Ομοιοπαθητική και Αστρολογία για θεραπευτές	Ομοιοπαθητική, ιριδολογία, ολιστικές θεραπείες	210 9888592 και 6973700142
Μπουκουβάλας Χρήστος	Μελισσοθεραπεία	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, μελισσοθεραπεία	210 8010111 και 6973374318
Οικονόμου Τάκης	Thai Yoga Massage	Thai Yoga Massage, αγιουρβεδικό μασάζ, βελονισμός, διατροφής	6972710516 (περιοχή Χαλκίδας)
Παπαδόσηφος Γιώργος	Βελονισμό	Φυσιοθεραπεία (manual therapy), βελονισμό	6977583380 (περιοχή Χανίων)
Παπακωνσταντίνου Κατερίνα	Αρωματοθεραπεία και Creative Healing	Αρωματοθεραπεία και Creative Healing	210 6543289 και 6974992206
Πεντάρη Βελονισμός Άρτεμις	Βελονισμός,	2821044122 και βοτανοθεραπεία	6977449898
Ραουάν Μουχιντίν	Διάγνωση	Βελονισμός	6945956990
Σαμαρά 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	Beamer, aura soma, SRT, shiatsu	210 7291547
Τηλικίδης Αλέξανδρος	Βελονισμό, Κινέζικη Βοτανοθεραπεία, Διατροφή, Διάγνωση	Βελονισμός, Κινέζικη Βοτανοθεραπεία, Διατροφή	210 8010111