

ΠΑΙΩΝΙΑ

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Τεύχος 11ο, Ιούλιος - Δεκέμβριος 2009

Πρόλογος εκδότη.

Αγαπητοί φίλοι,

Το παρόν τεύχος της ΠΑΙΩΝΙΑΣ μπαίνει στο τυπογραφείο, ταυτόχρονα με την κορύφωση του πανικού που σπέρνουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, σχετικά με την πανδημία της «γρίπης των χοίρων». Βέβαια για να μην βλάψουμε την κατανάλωση χοιρινού κρέατος έχει ξεχαστεί το γεγονός ότι στην αρχή η σκηνοθεσία προέβλεπε ότι η γρίπη αυτή που πρόκειται να γίνει πανδημία ξεκίνησε απ' τα γουρούνια. Τώρα πια, σύμφωνα με τα ειδησεογραφικά πρακτορεία, ο ιός έχει μεταλλαχτεί οπότε μπορούμε να τρώμε άφοβα χοιρινό, πρέπει να τρέμουμε όμως μην πέσουμε και μεις θύματα αυτής της πανδημίας.

Έχω την εντύπωση ότι αυτή την φορά, ακόμα και οι πιο ανυποψίαστοι πολίτες, αντιλαμβάνονται ότι κάτι δεν πάει καλά με όλη αυτή την ιστορία. Είναι εξόφθαλμη η πρόθεση των φαρμακευτικών εταιρειών και των συνεταίρων τους (πρακτορεία ειδήσεων, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, Πανεπιστήμια, Υπουργεία Υγείας, κλπ) να πουλήσουν φάρμακα και εμβόλια. Θα ήταν απλά ανιαρό το όλο θέμα της πανδημίας γρίπης αν δεν είχε και μια πολύ σοβαρή πλευρά, αυτή του υποχρεωτικού μαζικού εμβολιασμού. Η επιδίωξη αυτή των μεγάλων αφεντικών της δημόσιας υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο, δηλώνει ότι εκτός απ' την πρόθεση κερδοσκοπίας υπάρχει ξεκάθαρα και σχέδιο μαζικής εξόντωσης πληθυσμού.

Ακόμα και αν δεχόμαστε ότι το όλο θέμα έχει ψήγματα αλήθειας και ότι ο πανικός που καλλιεργούν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης δεν είναι αβάσιμος, είναι χίλιες φορές προτιμότερο να εκτεθεί κανείς στον ιό και να νοσήσει παρά να εμβολιαστεί.

Παρ' όλα αυτά εμείς εδώ στην ΑΚΑΔΗΜΙΑ συνεχίζουμε το δημιουργικό μας έργο, φιλοξενώντας αυτή την φορά στην ΠΑΙΩΝΙΑ τα εξής άρθρα:

Αρχικά μια συνέντευξη του βελονιστή Ηλία Κωνσταντινίδη, ιστορικού στελέχους της ομάδας μπάσκετ του Άρη της χρυσής εποχής με Γάλη, Γιαννάκη, κλπ.

Κατά δεύτερο λόγο φιλοξενούμε ένα άρθρο της Dr. Tsering Tsamchoe που πρόκειται να διδάξει από φέτος στην ΑΚΑΔΗΜΙΑ ένα τριετή κύκλο σπουδών πάνω στην Θιβετάνικη Ιατρική. Το άρθρο αφορά τα Θιβετάνικα βότανα.

Επίσης απ' αυτό το τεύχος της ΠΑΙΩΝΙΑΣ ξεκινάμε ένα αφιέρωμα στα βοτανοπωλεία και τους ανθρώπους τους, μιας και θεωρούμε ότι το έργο που προσφέρουν οι άνθρωποι αυτοί είναι ιδιαίτερα σημαντικό για όλους.

Τέλος κλείνουμε με ένα άρθρο για τις ορχιδέες.

Εύχομαι προς όλους μια γόνιμη και δημιουργική εκπαιδευτική χρονιά.

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, Μαρία Ιορδανίδου
Μετάφραση: Ελευθερία Μαντζώρου

ΠΑΙΩΝΙΑ

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Τεύχος 11ο, Ιούλιος - Δεκέμβριος 2009

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Η χρυσή εποχή της ομάδας μπάσκετ του Άρη και η επίδραση του Βελονισμού (συνέντευξη Ηλία Κωνσταντινίδη)	4
Θιβετάνικα Βότανα (Dr. Tsering Tsamchoe)	9
Βοτανοπωλείο “Παιώνια” (Μάγια Μαυράκη)	15
Ορχιδέα σερνικοβότανο ή σαλέπι (Αλέξανδρος Τηλικίδης)	18
Νέα από τον διεθνή χώρο πάνω στην εναλλακτική θεραπευτική	24
Κατάλογος Αποφοίτων	28
Πρόγραμμα Σπουδών 2009 - 2010	33

Η χρυσή εποχή της ομάδας μπάσκετ του Άρη και η επίδραση του βελονισμού

Συνέντευξη από τον γιατρό-βελονιστή Ηλία Κωνσταντινίδη στον Αλέξανδρο Τηλικίδη

Όλοι θυμόμαστε, με αγάπη και νοσταλγία, την μεγάλη ομάδα του Άρη Θεσσαλονίκης, στο μπάσκετ, την δεκαετία του '80. Ο Νίκος Γκάλης, ο Παναγιώτης Γιαννάκης καθώς και όλοι οι παίκτες του Άρη εκείνης της εποχής, προσέφεραν χαρά και περηφάνια σε όλους τους Έλληνες, ιδιαίτερα και μετά την κατάκτηση του Πανευρωπαϊκού Πρωταθλήματος μπάσκετ, σε επίπεδο εθνικών ομάδων, το 1987. Οι μνημένοι στο μπάσκετ γνωρίζουν ότι η μέχρι και σήμερα, εντυπωσιακή πορεία της Εθνικής Ελλάδος, αλλά και όλων των Ελληνικών ομάδων μπάσκετ σε Ευρωπαϊκό και διεθνές επίπεδο, έχει τις ρίζες της στην ομάδα του Άρη εκείνης της εποχής.

Ελάχιστοι όμως γνωρίζουν ότι σύσσωμη η υπερωμάδα εκείνη του Άρη και ιδιαίτερα ο Νίκος Γκάλης, έκαναν συστηματικά βελονισμό. Ακόμα βέβαια λιγότεροι γνωρίζουν ότι ο βελονιστής εκείνης της ομάδας ήταν ο Ηλίας Κωνσταντινίδης.

Συναντηθήκαμε με τον Ηλία Κωνσταντινίδη, στο παγκόσμιο συνέδριο Ιατρικού Βελονισμού της ICMART που έλαβε χώρα 29-31 Μαΐου 2009 στην Θεσσαλονίκη. Ο κύριος Κωνσταντινίδης παρά το βαρύ του πρόγραμμα, δέχτηκε με προσήνεια να μου



προσφέρει αυτή την συνέντευξη για την Παιώνια. Τον ευχαριστώ θερμά για την άψογη συνεργασία.

- Αγαπητέ κύριε Κωνσταντινίδη, που, πότε γεννηθήκατε και ποια η καταγωγή σας;

- Γεννήθηκα στις 17.03.1945 στο Παρανέστι της Δράμας και προέρχομαι κατά 75% από την Τραπεζούντα και κατά 25% από την Σαμψούντα του Ευξείνου Πόντου.

- Είστε γιατρός, ποιες είναι οι σπουδές σας σε σχέση με την Ιατρική;

- Σπούδασα ιατρική στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης από το 1964 μέχρι το 1970.

Ειδικεύτηκα στην ακτινολογία και την ακτινοθεραπεία από το 1974 έως και 1981, στην ιατρική σχολή του Πανεπιστημίου του Δυτικού Βερολίνου. Μετά την επιστροφή μου στην Ελλάδα, διορίστηκα ως αναπληρωτής διευθυντής στο Θεαγένειο Αντικαρκινικό Ινστιτούτο Θεσσαλονίκης.

Τώρα πλέον διατηρώ ιδιωτικό ιατρείο στην Θεσσαλονίκη όπου κατά κύριο λόγο εφαρμόζω βελονισμό.

- Τι ήταν εκείνο που σας έκανε να ασχοληθείτε με τον Βελονισμό και πότε περίπου συνέβη αυτό;

- Το πρώτο έναυσμα που είχα ως προς την λεγόμενη εναλλακτική ιατρική ήταν γύρω στο 1971. Τότε υπηρετούσα, στα πλαίσια του λεγόμενου αγροτικού, στην περιοχή της Ροδόπης (Κομοτηνή), οπότε μου ήρθε δωρεάν το πρώτο βιβλίο Ομοιοπαθητικής του Βυθούλκα. Την ίδια πάνω κάτω εποχή οι εφημερίδες μιλάγανε για τα θεραπευτικά τοιμήματα με βελόνες, με αφορμή το πρώτο ταξίδι του Νίχσον στην Κίνα.

Όταν μετά το 1974 ταξίδεψα στην Γερμανία,

συμμετείχα στο Klinikum Steglitz (Νοσοκομείο χωρητικότητας 1400 κλινών) του Πανεπιστημίου του Βερολίνου, ως εθελοντής, σε πειράματα νευροφυσιολογίας του Βελονισμού. Από εκεί και πέρα άρχισα να σπουδάζω τον Βελονισμό σε διάφορα εκπαιδευτικά σεμινάρια σε όλη την Γερμανία και Αυστρία. Αυτά κράτησαν αρκετά χρόνια και για να έχουν οι νεότεροι ένα μέτρο του κόστους με το οποίο εμείς οι παλαιότεροι μάθαμε τον Βελονισμό, σας ενημερώνω ότι πλήρωσα πάνω από εβδομήντα χιλιάδες μάρκα για τα πολλαπλά αεροπορικά μου ταξίδια.

Πολύ σοβαρό ρόλο στο να αποφασίσω να ασχοληθώ με τον Βελονισμό, έπαιξε και η απογοήτευση που εισέπραξα από την «κλασική» ιατρική, στην προσπάθεια επίλυσης εκφυλιστικών προβλημάτων. Στην Γερμανία, έβλεπα ότι υποβάλλαμε ακόμα και υπέργρηους, σε πολλές εξαντλητικές εξετάσεις πολλές φορές χωρίς να βελτιώνουμε το αβέβαιο μέλλον αυτών των ανθρώπων. Η απογοήτευση αυτή, σε συνδυασμό με την πολλά υποσχόμενη και ακίνδυνη μέθοδο θεραπείας που έρχονταν από την Ανατολή, με ώθησαν να ασχοληθώ με τον Βελονισμό. Ήδη από την εποχή που βρισκόμουν στην Γερμανία εφάρμοζα δωρεάν τον Βελονισμό επί των οικογενειών των Ελλήνων δασκάλων στο Δυτικό Βερολίνο.

- Πως ξεκίνησε η σχέση σας με το Άρη;

- Η σχέση μου με την ομάδα μπάσκετ του Άρη, ξεκίνησε από ένα τυχαίο γεγονός. Είχε τραυματιστεί σοβαρά ένας βασικός παίχτης, ο Λευτέρης Σούμποτιτς, ο οποίος επί ένα μήνα δεν είχε καταφέρει να αποθεραπευτεί. Τις ημέρες εκείνες, ο Άρης είχε ένα πολύ δύσκολο παιχνίδι με τον ΠΑΟΚ και η έλλειψη του Σούμποτιτς ήταν δυσβάσταχτη για τον Άρη. Ο άνθρωπος ο οποίος με κάλεσε να κάνω Βελονισμό ήταν ο Γιάννης Ιωαννίδης. Την παραμονή του αγώνα με τον ΠΑΟΚ, με κάλεσε στο ξενοδοχείο Νεφέλη του Πανοράματος Θεσσαλονίκης, όπου έγινε ο πρώτος βελονισμός. Την επόμενη μέρα, 5-6 ώρες πριν τον αγώνα έγινε ο δεύτερος βελονισμός στον παίχτη. Στον αγώνα ο Σούμποτιτς, όχι μόνο έπαιξε, αλλά έβαλε και 5 τρίποντα. Φυσικά ο Άρης νίκησε και ο τότε πρόεδρος του ΠΑΟΚ έκανε την εξής δήλωση: «Την πάθαμε από έναν “πεθαμένο”». Οι άνθρωποι του ΠΑΟΚ είχαν αφηνιδιαστεί, περίμεναν να νικήσουν εύκολα τον λαβωμένο Άρη και αντιμετώπισαν μια ανίκητη ομάδα. Είχαν παιχτεί και πολλά στοιχήματα στις πιάτσες των φιλάθλων των δύο ομάδων.

Αξίζει επίσης να αναφερθεί και το εξής: Την ί-

δια εκείνη μέρα ο Ιωαννίδης, με κάλεσε στο γεύμα της ομάδας του Άρη πριν τον αγώνα. Εκεί λοιπόν άκουσα τον Νίκο Γκάλη να ρωτά τον Σούμποτιτς, πως του φάνηκε ο βελονισμός, αν πόνεσε, αν είναι καλύτερα κ.ο.κ. Σε λίγο επενέβη ο Ιωαννίδης, όντας διορατικός και είπε: «Νικ, Παναγιώτη και Νίκο», απευθυνόμενος στον Γκάλη, Γιαννάκη και Φιλίππου «πηγαίνετε πάνω για βελονισμό». Την ημέρα εκείνη λοιπόν στον αγώνα του ΠΑΟΚ, εκτός από τον Σούμποτιτς που πέτυχε πέντε τρίποντα και είχε βελονισθεί δύο φορές, επίσης είχε κάνει βελονισμό ο Γκάλης, ο Γιαννάκης και ο Φιλίππου.

- Ποιο ήταν το σύστημα που εφαρμόζατε σε σχέση με την συχνότητα του βελονισμού;

- Όταν η ομάδα του Άρη είχε πολλές αθλητικές υποχρεώσεις οι βελονισμοί ήταν πολλοί συχνοί. Οποσδήποτε κάναμε δύο βελονισμούς την προηγούμενη κάθε αγώνα. Ο ένας γινόταν το πρωί μετά την προπόνηση και ο άλλος το βράδυ, πριν τον ύπνο. Ξεκίναγα γύρω στις 10:00 το βράδυ και κατέληγα γύρω στις 3:00 πμ στον Ιωαννίδη, όπου τον ενημέρωνα για την ετοιμότητα των παικτών. Αυτός ο Βελονισμός πριν τον αγώνα ήταν Βελονισμός σωματικής και ψυχικής ενδυνάμωσης των παικτών, ώστε οι παίκτες να μπορούν να αντιμετωπίσουν τα μεγαθήρια της τότε εποχής. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο Άρης δεν είχε ούτε δέκα παίκτες ετοιμοπόλεμους, ενώ οι ξένες ομάδες ήταν υπερπλήρεις σε όλες τις θέσεις. Αποτέλεσμα αυτού ήταν οι δικοί μας παίκτες να φτάνουν στα όρια της εξάντλησης. Ο Βελονισμός λοιπόν, αναπλήρωνε αυτή τη διαφορά ενέργειας. Στην περίπτωση τραυματισμών, εφάρμοζα Βελονισμό ανάλογα με την περίπτωση, χρησιμοποιώντας σε κάποιες περιπτώσεις και ακτίνες Laser σε βελονιστικά σημεία.

- Βάση ποιών αρχών εφαρμόζατε βελονισμό στους παίκτες του Άρη; Ακολουθούσατε την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική σκέψη ή την σύγχρονη Δυτική Ιατρική σκέψη;

- Δεν είμαι οπαδός ούτε της απόλυτης Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής, ούτε όμως της μοντέρνας Δυτικής Ιατρικής. Νομίζω ότι βρίσκομαι στην χρυσή τομή των δύο τάσεων.

Αυτό θα το διαπιστώσει κανείς διαβάζοντας και το σύγγραμμά μου με τίτλο «Ο Βελονισμός σήμερα». Πάντως σκέπτομαι βελονιστικά κινέζικα και το μεταφέρω στην ευρωπαϊκή πραγματικότητα. Αγαπώ κατά κόρον τη μέθοδο Shu - Mu, Yuan - Luo, τα σημεία κλειδιά των παράδοξων μεσημβρινών και τα χαμηλά σημεία He. Στον ωτοβελονισμό

ακολουθούσα περισσότερο την κινέζικη σχολή.

- Ποια σημεία Βελονισμού χρησιμοποιούσατε κατά κύριο λόγο στους παίκτες του Άρη και ποια ανάμεσα σε αυτά φαίνεται να ξεχώριζαν αυτοί;

- Κατά κύριο λόγο στους παίκτες χρησιμοποιούσα τα εξής σημεία βελονισμού: 36Στ., 4Π.Ε., 34Χ.Κ., 6Σπ., 3Η, 3Ν., 6Περ., 11Π.Ε., 4D.M., 14D.M., 20D.M., 4Ren, 6Ren, 12Ren, 17Ren, Yin Tang και Tai Yang.

Η εντύπωση μου είναι, ότι οι περισσότεροι παίκτες επεσήμαιναν και προτιμούσαν το 6Περ. και το 36Στ.

- Τι μέγεθος βελόνες χρησιμοποιούσατε και πόσες σε αριθμό ανά συνεδρία; Χρησιμοποιούσατε μοχα, βεντούζες ή άλλο;

- Χρησιμοποιούσα βελόνες μεγέθους 30x30 και μαζί με τα σημεία του ωτοβελονισμού έβαζα γύρω στις 25 βελόνες. Όταν έκανα Βελονισμό στο ιατρείο μου χρησιμοποιούσα επίσης ηλεκτροδιέγερση, ακτίνες Laser καθώς και βεντούζες κατά την διάρκεια του Βελονισμού. Μοχα δεν εφάρμοσα ποτέ. Στα ξενοδοχεία που καταλύαμε εφάρμοζα μόνο Βελονισμό και μερικώς shiatsu, με δακτυλική πίεση ανάλογα με την μυϊκή ισχύ του καθενός.

- Είχατε ποτέ κάποιο ανεπιθύμητο συμβάν εξαιτίας του Βελονισμού;

- Ουδέποτε είχα δυσάρεστο γεγονός με το Βελονισμό. Πιστεύω, ότι όποιος έχει σαφή γνώση της ανατομίας του σώματος και δεν κάνει άτσαλους και απαράδεκτους χειρισμούς, δε θα έχει στην καριέρα του επικίνδυνα συμβλήματα.

- Ποιοι από τους παίκτες της θρυλικής εκείνης



ομάδας του Άρη συνδέθηκαν περισσότερο με τον Βελονισμό;

- Ο παίκτης που αγάπησε πιο πολύ το Βελονισμό ήταν ο super Star της ομάδας, ο Νίκος Γκάλης. Επίσης και ο Παναγιώτης Γιαννάκης ο οργανωτικός αρχηγός της ομάδας, η ψυχή της ομάδας, επιθυμούσε συχνά να κάνει βελονισμό.

Ο Γκάλης όμως είχε πολύ μεγαλύτερη σύνδεση και θα σας αναφέρω ένα περιστατικό ως προς αυτό. Κάποτε είχαμε ένα σχετικά εύκολο παιχνίδι με μία πολωνική ομάδα. Αποφάσισα να μην ταξιδέψω στην Πολωνία γιατί παράλληλα με το κουράρισμα της ομάδας του Άρη, είχα και το ιατρείο μου και εκείνη την εποχή είχα πολλούς ασθενείς. Το προηγούμενο βράδυ από το ταξίδι στην Πολωνία, κατά τις τρεις τα ξημερώματα, κτυπάει το τηλέφωνο και είναι ο Νίκος Γκάλης. Έμαθε ότι δεν θα πήγαινα στην Πολωνία και δεν μπορούσε να κοιμηθεί. Ήταν ενοχλημένος έως και θυμωμένος από την απόφασή μου αυτή. Του εξήγησα, όσο πιο ψύχραιμα μπορούσα, ότι ο αγώνας ήταν εύκολος και είχα πολλούς ασθενείς στο ιατρείο. Την επόμενη ημέρα, στην εφημερίδα Θεσσαλονίκη, δημοσιεύτηκε η δυσφορία του Γκάλη, για τη μη μετάβασή μου στην Πολωνία.

- Πιστεύετε ότι ο Βελονισμός έπαιξε ρόλο στην τόσο μεγάλη ευχέρεια που είχε ο Γκάλης στο να βάζει καλάθια;

- Ο Γκάλης και ο Γιαννάκης ήταν γεννημένοι υπεραθλητές. Είχαν μυαλό, ταλέντο, εκπαίδευση, πειθαρχία και προσήλωση στο στόχο. Ο Βελονισμός ήταν απλά ένα εργαλείο ενεργοποίησης των τρομερών αποθεμάτων δύναμης, των δύο παικτών. Αύξανε τη βατότητα των ενεργειακών καναλιών και επέτρεπε ευκολότερη πρόσβαση στο καλάθι. Δεν ήταν όμως ο Βελονισμός που έβαζε τα καλάθια, αλλά οι παίκτες με τις δικές τους δυνάμεις. Σκεφτείτε ότι ο Γκάλης και ο Γιαννάκης δέχονταν από ειδικούς παίκτες των αντίπαλων ομάδων πολύ ιδιαίτερη περιποίηση, πολύ σκληρά φάουλ, ένα αδυσώπητο και αδιάκοπο πρέσινγκ, που είχε ως στόχο να τους αποδυναμώσει ή έστω να τους εκνευρίσει. Όταν ο προπονητής της αντίπαλης ομάδας βάζει πάνω σου 2 - 3 παίκτες, σημαίνει 15 τουλάχιστον σκληρά φάουλ. Ποιος αντέχει τόσο ξύλο;

Είμαι πεπεισμένος, ότι ο Βελονισμός έδιωχνε τις όποιες ανασφάλειες των παικτών, αύξανε την αυτοπεποίθησή τους, τις ενδορφίνες και την μυϊκή τους δύναμη. Ο Βελονισμός ελαττώνει τη νευρικότητα, άρα η συγκέντρωση στο καλάθι γίνεται μεγαλύτερη, όπως όμως ήδη υπογράμμισα, δεν τους έκα-

νε χαρισματικούς ο Βελονισμός, αλλά ενίσχυε τα υπάρχοντα ταλέντα τους. Ο Γκάλης έλεγε, ότι με το βελονισμό κουραζόταν λιγότερο στο κάθε παιχνίδι.

- Πιστεύετε ότι υπάρχουν κάποια παιχνίδια τα οποία κερδήθηκαν εξαιτίας του Βελονισμού, υπήρξε κάποια αναγνώριση εκ μέρους των παικτών ή των παραγόντων του Άρη, ως προς τον Βελονισμό;

- Θα σας αναφέρω δύο περιστατικά που είναι πολύ χαρακτηριστικά ως προς αυτό. Το πρώτο συνέβη μετά από έναν αγώνα με την Μακάμπι, που ήταν μάλιστα από τους πρώτους αγώνες, κατά τους οποίους έκανα Βελονισμό στους παίκτες του Άρη. Η Μακάμπι ήλθε με υπεροψία στη Θεσσαλονίκη. Ο Άρης όμως φάνηκε τόσο ανώτερος ώστε συνέτριψε την μεγάλη αντίπαλο. Στο τέλος του αγώνα μαζεύτηκαν οι παίκτες στα αποδυτήρια. Ο Ιωαννίδης έδωσε εντολή να κλειδωθεί η πόρτα των αποδυτηρίων. Τότε οι παίκτες, με σήκωσαν και με πετούσαν προς το ταβάνι, με ιαχές θριάμβου. Το πήγαινε έλα προς το ταβάνι κράτησε κάποια λεπτά της ώρας. Εκείνη την ώρα με δόξαζαν, όπως στο παρελθόν δόξαζαν τους ήρωες. Ήμουν πλέον ο ιατρός, «μάγος» της ομάδας.

Το δεύτερο περιστατικό αφορά μια δήλωση που έκανε ο Ιωαννίδης στις εφημερίδες για το Final Four της Γάνδης. Είχε πει τότε: « δε θα πηγαίναμε στο Final Four της Γάνδης χωρίς το Βελονισμό». Ο Ιωαννίδης ακόμα και σήμερα δεν ξεχνάει την προσφορά μου στον Άρη και το λέει κάθε φορά που με συναντάει, σε εμένα και σε άλλους. Αλλά όμως και σε πολλά άλλα παιχνίδια, είμαι πεπεισμένος ότι, ο Βελονισμός έπαιξε πολύ σημαντικό ρόλο στο να κερδηθούν.

- Ήταν κοπιαστικό για εσάς να στέκεστε στον πάγκο του Άρη;

- Σε κάθε αγώνα, έχανα ένα με δύο κιλά ιδρώτα και ας ήμουν εκτός τερνέν. Αφού τελείωνε ο αγώνας, χρειαζόμουν τουλάχιστον 10 ώρες ύπνο, για να γεμίσω τις δικές μου μπαταρίες. Η κούραση ήταν μεγάλη αλλά εμείς νοιώθαμε σαν κομάντος ή σαν στρατιώτες του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Είδα τους παίκτες να κλαίνε αλλά και να γελάνε. Η μάχη είναι μάχη, ας είναι ειρηνική.

Εκτός από τους βελονισμούς προετοιμασίας που κάναμε στο ξενοδοχείο πριν τους αγώνες, εφαρμόζα βελονισμό και shiatsu και μέσα στα αποδυτήρια. Πολλές φορές τοποθετούσα μια ημιμόνιμη βελόνα, σε ένα σημείο στο πτερύγιο του ωτός που δεν θα αποκαλύψω. Στην συνέχεια στεκόμουν στον πάγκο



όρθιος, πίσω από δυο-τρεις πρωταγωνιστές, ενώ αυτοί ήταν καθήμενοι και έκανα shiatsu στο κεφάλι, στον αυχένα, στην ράχη και στα χέρια. Μετά από όλα αυτά, είχα και την αγωνία του αγώνα.

- Τι γνώμη έχετε για την επίδραση εκείνης της ομάδας του Άρη, στην μετέπειτα κατακόρυφη άνοδο του μπάσκετ στην Ελλάδα, ώστε αυτή τη στιγμή η Ελλάδα να πρωταγωνιστεί στο μπάσκετ σε παγκόσμιο επίπεδο;

- Η πορεία του Άρη εκείνη την εποχή έσπρωξε πολλά παιδιά και γονείς στο να ασχοληθούν με το μπάσκετ. Ήθελαν όλοι, εκείνη την εποχή, να γίνουν σαν τον Γκάλη και τον Γιαννάκη. Ο Άρης ξύπνησε τους φιλόδοξους μεγαλοεπιχειρηματίες, βλέπε μεγαλοκαρχαρίες, οι οποίοι κατέβασαν το μπάσκετ από την Θεσσαλονίκη στην Αθήνα. Μέχρι το 1992 το μπάσκετ ήταν υπόθεση Θεσσαλονίκης.

- Τι θα συμβουλευάτε έναν βελονιστή ο οποίος θα αναλάμβανε να προσφέρει τις υπηρεσίες του σε μια αθλητική ομάδα;

- Είμαι 64 ετών και επομένως σε ηλικία που μου επιτρέπεται να δίνω συμβουλές. Όσοι λοιπόν ασχοληθούν με αθλητική ομάδα, θα πρέπει να ταυτιστούν με την ομάδα τους και να σκέφτονται πώς να την βοηθήσουν. Εάν έχουν το μυαλό τους στους παίκτες, μπορούν μέσω του Βελονισμού να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους, ανάλογα φυσικά με τις δυνατότητες του καθενός.

- Τι γνώμη έχετε για το φαινόμενο των χημικών αναβολικών φαρμάκων και του ντοπαρίσματος των αθλητών;

- Δυστυχώς το φαινόμενο είναι διεθνές. Θυμάμαι ακόμα τις επιδόσεις των αθλητών της Ανατολικής Γερμανίας, που ήταν εν πολλοίς, αποτέλεσμα αναβολικών. Τα αναβολικά δυστυχώς πέρασαν

στην Ελλάδα, σε όλα τα γυμναστήρια, κρυμμένα μέσα σε διάφορα προϊόντα συμπληρωμάτων διατροφής. Επομένως τα αναβολικά αφορούν ένα μέρος

της Ελληνικής κοινωνίας. Αντί για αναβολικά όλος αυτός ο κόσμος θα μπορούσε να υποβληθεί σε Βελονισμό χωρίς να βλάψει την υγεία του.

Δίτομο έγχρωμο σύγγραμμα Βελονισμού

Περιεχόμενα

1. Θεωρητικό υπόβαθρο Βελονισμού
2. Οι μεσημβρινοί με έγχρωμες φωτογραφίες
3. Τα extra σημεία με έγχρωμη απεικόνιση
4. Οι παράδοξοι μεσημβρινοί, οι ειδικοί και οι τενοντομυϊκοί μεσημβρινοί
5. Ο κινέζικος κρανιοβελονισμός
6. Ο νέος κρανιοβελονισμός κατά Yamamoto
7. Θεραπευτικά πρωτόκολλα σωματοβελονισμού
8. Κινέζικος και γαλλικός ωτοβελονισμός
9. Θεραπευτικά πρωτόκολλα ωτοβελονισμού
10. Laser και συχνότητες
11. Trigger Points και άλλα

Ένα πόνημα πάνω από χίλιες σελίδες, εργαλείο δουλειάς για πολλούς. Όποιος θα αγοράσει και τους χάρτες του ωτοβελονισμού θα έχει κατακτήσει και τη γνώση του ωτοβελονισμού, που σήμερα είναι το 20% της δουλειάς μας.

Α' τόμος : 90 €. **Β' Τόμος : 105 €.**
Ο κάθε χάρτης ωτοβελονισμού 20 €.



Παραγγελίες 2310868117 και 6973345712.

Θιβετάνικα Βότανα

Της Tsering Tsamchoe

I. Εισαγωγή

Η Θιβετάνικη Ιατρική είναι μια από τις αρχαιότερες ζωντανές παραδόσεις του πλανήτη με βάσεις την Αγιουβέρδα και την Ελληνική Ιατρική. Είναι μια από τις πέντε μεγάλες γνώσεις του Θιβέτ και παίζει ένα πολύ σημαντικό ρόλο στην κουλτούρα και την ιστορία της χώρας. Το Θιβέτ αποκαλείται αλλιώς και «σκέπη του κόσμου» και η φύση της γης του προικίστηκε με πολλά διαφορετικά βότανα, φυτά, λουλούδια και δέντρα. Η χώρα αυτή, έχει μια μοναδική παράδοση να θεραπεύει οτιδήποτε φυσικά, είτε πρόκειται για σωματική είτε για ψυχική ασθένεια. Λέγεται ότι η ιατρική εισήχθη στο Θιβέτ από την αρχή του πολιτισμού του. Οι άνθρωποι συνήθιζαν να θεραπεύουν τις πληγές με λιωμένο «βούτυρο από γιάκ» και να πίνουν βραστό νερό για την δυσπεψία. Τέτοιες θεραπευτικές τεχνικές έγιναν γνωστές λόγω της εμπειρικής χρήσης τους στην καθημερινότητα. Στο αρχαίο Θιβέτ, ένας στους δέκα ανθρώπους είχε καλή γνώση των βοτάνων και των φυτών. Καθώς το Θιβέτ είναι μια ορεινή χώρα και οι περισσότεροι κάτοικοί του είναι νομάδες, έχουν την συνήθεια να μαθαίνουν τα βότανα και τα φυτά και να θεραπεύουν τους εαυτούς τους και τα ζωντανά τους με αυτά. Στην Θιβετάνικη Ιατρική βιβλιογραφία, είναι γραμμένο ότι ένας θεραπευτής ο οποίος δεν έχει γνώση των βοτάνων και της παρασκευής τους είναι σαν έναν αγρότη που δεν ξέρει πώς να κάνει την συγκομιδή και να φέρει εις πέρας τις δουλειές του χωραφιού του. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό για τους Θιβετάνους θεραπευτές να μπορούν να ξεχωρίζουν τα βότανα και να γνωρίζουν την εφαρμογή τους στην θεραπεία.

II. Βότανα στην Θιβετάνικη Ιατρική

Η Θιβετάνικη Ιατρική στηρίζεται στην πολιτιστική παράδοση του Θιβέτ, είναι κατεξοχήν ολιστικό ιατρικό σύστημα καθώς οι ρίζες του βρίσκονται στην Ελληνική και Ινδική Ιατρική και χρησιμοποιεί ως κύριο θεραπευτικό εργαλείο τα βότανα. Καθώς το Θιβέτ βρέθηκε από βότανα και φυτά, πολλοί λόγιοι και ποιητές τα αρχαία χρόνια, χρησιμοποιούσαν στα ποιήματά τους το όνομα και την φύση βοτάνων

και φυτών. Για παράδειγμα, για να περιγράψουν ένα όμορφο κορίτσι, παρομοίαζαν το πρόσωπό της ως «όμορφο σαν λουλούδι Pangyen», η κοκκινάδα των χειλιών της παρομοιαζόταν με το λουλούδι Takma και όλη η εσωτερική και εξωτερική ομορφιά της με το άνθος του άσπρου Λωτού. Συνεπώς οι Θιβετάνοι είναι εξοικειωμένοι με τα βότανα καθώς ζουν μέσα σε ένα περιβάλλον με πλούσια χλωρίδα και πανίδα.

III. Συλλογή και επεξεργασία των θιβετάνικων βοτάνων.

Η συλλογή και επεξεργασία των βοτάνων γενικά, αλλά ειδικότερα στα πλαίσια της Θιβετάνικης Ιατρικής αποτελεί ένα ζήτημα ύψιστης σημασίας.



Artemisia Vulgaris L.

Μόνο με την τήρηση κανόνων, δοκιμασμένων από το χρόνο, μπορούμε να αποσπάσουμε από τα βότανα το μέγιστο των θεραπευτικών τους δυνάμεων. Οι κανόνες αυτοί καταγράφονται στο *rGyud-bzhi* (το τετράτομο αυτό ιατρικό βιβλίο αποτελεί την βιβλιογραφική βάση της Θιβετάνικης Ιατρικής) και τηρούνται απαρέγκλιτα για χιλιάδες χρόνια καθώς και από τους σύγχρονους Θιβετάνους βοτανοθεραπευτές. Οι κανόνες αυτοί στηρίζονται στα εξής επτά δεδομένα:

1. Γεωγραφικά χαρακτηριστικά (τόπος)
 2. Χρόνος συλλογής φυτών (χρόνος)
 3. Αποξήρανση βοτάνων
 4. Συντήρηση (διατήρηση) βοτάνων
 5. Επεξεργασία βοτάνων
 6. Ελεγχόμενες συνταγές
 7. Σύνθεση της συνταγής με βάση την καταλληλότητα
1. Γεωγραφικά χαρακτηριστικά: αφορούν το φυ-



Rheum australe D. Don

σικό περιβάλλον του φυτού και την ψυχρή ή θερμή του φύση μέσα σε αυτό το περιβάλλον. Αν ένα φυτό ψυχρής φύσης ευδοκίμει σε μεγάλο υψόμετρο, έχει μεγαλύτερη δύναμη σεληνιακής ενέργειας και είναι καλό να χρησιμοποιηθεί για οποιαδήποτε διαταραχή θερμής φύσης. (Γενικά στο Θιβέτ, λόγω και της εξοικείωσης των Θιβετανών με τα βουνά και μάλιστα τα ψηλότερα βουνά του κόσμου, θεωρούμε ότι: Η θηλυκή και άρα ψυχρή ενέργεια της Σελήνης είναι κυρίαρχη στα μεγάλα υψόμετρα και η αρσενική και άρα θερμή ενέργεια του Ήλιου είναι κυρίαρχη στα χαμηλά υψόμετρα. Η αντίληψη αυτή στηρίζεται στο δεδομένο της θερμοκρασίας των περιοχών με μικρό και μεγάλο υψόμετρο. Ενώ δηλαδή ανεβαίνοντας στα βουνά πλησιάζουμε περισσότερο τον Ήλιο, η θερμοκρασία κατεβαίνει. Αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι οι τόποι αυτοί κυβερνώνται από την αντίθετη του Ήλιου ενέργεια αφού κυριαρχεί η ψυχρότητα, την οποία αποδίδουμε στην Σελήνη. Κατ' ανάγκη λοιπόν εκεί που κυριαρχεί η θερμή ενέργεια του Ήλιου δηλαδή στα χαμηλά υψόμετρα θεωρούμε ότι τα φυτά επηρεάζονται περισσότερο από τον Ήλιο). Αντίστοιχα, αν ένα φυτό θερμής φύσης αναπτύσσεται σε μια χαμηλότερου υψόμετρου περιοχή, έχει περισσότερη ηλιακή ενέργεια και είναι καλύτερο να χρησιμοποιηθεί για οποιαδήποτε διαταραχή ψυχρής φύσης. Σε αντίθεση με τα παραπάνω, αν φυτά ψυχρής φύσης συλλεχθούν σε περιοχές χαμηλού υψόμετρου με έντονη ηλιακή ενέργεια, αυτό δεν είναι το σωστό φυσικό περιβάλλον και έτσι το φυτό έχει μικρότερη ισχύ ψυχρής φύσης και θεωρείται κατώτερης ποιότητας. Παρομοίως, αν φυτά θερμής φύσης συλλεχθούν σε περιοχές μεγάλου υψόμετρου, αυτό δεν είναι το σωστό φυσικό περιβάλλον και έτσι το φυτό έχει μικρότερη ισχύ θερμής φύσης και θεωρείται κατώτερης ποιότητας. Ως εκ τούτου, η συλλογή φυτών από την σωστή περιοχή είναι πολύ σημαντική για την σύνθεση των συνταγών.

2. Χρόνος συλλογής φυτών: ο χρόνος συλλογής των φυτών είναι εξίσου σημαντικός. Τα φυτά αναπτύσσονται σε διαφορετικές φάσεις του χρόνου και έχουν άλλες θεραπευτικές δυνατότητες στις διάφορες εποχές. Συγκεκριμένα φυτά, χρειάζεται να συλλεχθούν κατά την διάρκεια της άνοιξης, ενώ άλλα θα πρέπει να συλλεχθούν άλλες εποχές. Για παράδειγμα, φυτά τα οποία χρησιμοποιούνται ως καθαρτικά θα πρέπει να συλλέγονται κατά την διάρκεια του φθινοπώρου, όπου τα στοιχεία της γης και του νερού μέσα στα φυτά θεωρείται ότι είναι κυρίαρχα. Φυτά τα οποία χρησιμοποιούνται ως εμετικά, θα πρέπει να συλλέγονται κατά την διάρ-

κεια της άνοιξης, όπου τα στοιχεία της φωτιάς και του αέρα είναι κυρίαρχα και έχουν ισχυρότερη εμετική δράση. Το φθινόπωρο κυριαρχούν οι καθοδικές κινήσεις, με τα στοιχεία της γης και του νερού και η καθαριστική δράση έχει καθοδική συμπεριφορά. Την άνοιξη κυριαρχούν οι ανοδικές κινήσεις, με τα στοιχεία της φωτιάς και του αέρα, και η εμετική δράση έχει ανοδική συμπεριφορά.

- Ρίζες και ριζώματα, κλαδιά και κορμοί έχουν μέγιστη θεραπευτική δύναμη αργά το φθινόπωρο, όπου ο κύριος όγκος των θρεπτικών συστατικών του φυτού είναι αποθηκευμένος μέσα τους.

- Φύλλα και νέα βλαστάρια συλλέγονται κατά την διάρκεια των μουσώνων (βροχών).

- Άνθη, καρποί και άκρες βλασταριών συλλέγονται κατά την άνοιξη ή όταν ξεκινούν να ανθίζουν. Όταν μαζεύετε άνθη, η σωστή ώρα συλλογής είναι σημαντική, γιατί η περίοδος ανθοφορίας για τα περισσότερα φυτά είναι γενικά σύντομη. Τα περισσότερα άνθη συλλέγονται μεταξύ Μαρτίου και Μαΐου ή κατά την διάρκεια του Ιουλίου και του Αυγούστου, αναλόγως την ανθοφορία.

- Ο εξωτερικός φλοιός, ο εσωτερικός φλοιός και το ρετσίνι (ρητίνη) συλλέγονται μεταξύ Φεβρουαρίου και Μαΐου.

- Οι καρποί συνήθως συλλέγονται με την ωρίμανση και οι σπόροι συνήθως μετά την πλήρη ωρίμανση.

Συνεπώς, είναι πολύ σημαντικό να συλλέγουμε τα φυτά στον σωστό χρόνο ώστε να παίρνουμε το μέγιστο της θεραπευτικής τους ισχύος.

3. Αποξηράνση φυτών: βασιζόμενοι στις ίδιες αρχές με τον τόπο και τον χρόνο συλλογής, τα φυτά ψυχρής και θερμής φύσης, μετά την συλλογή τους, θα πρέπει να διασπαστούν σε κομμάτια και μετά να αποξηρανθούν σε έναν κατάλληλο σκιερό ή φωτεινό χώρο, μακριά από βρωμιά, ρύπανση και μόλυνση, καθώς επίσης και μακριά από έντονα αρωματικά φυτά. Αυτό βοηθάει στο να διατηρηθεί η θεραπευτική τους δύναμη, διότι αν τα φυτά δεν αποξηρανθούν όπως χρειάζεται, τότε η θεραπευτική τους αξία χάνεται.

4. Συντήρηση (διατήρηση) φυτών: η σωστή συντήρηση των φυτών σε κάθε θεραπευτική παράδοση είναι πολύ σημαντική και σύμφωνα με την Θιβετάνικη Ιατρική παράδοση, τα θεραπευτικά φυτά θα πρέπει να προστατεύονται από την υγρασία, τα χημικά και άλλα δηλητηριώδη φάρμακα. Τα θεραπευτικά φυτά θα πρέπει να χρησιμοποιούνται την ίδια χρονιά της συλλογής τους, ή αλλιώς, εάν είναι καλά αποξηραμένα και διατηρημένα μπορούν να χρησιμοποιηθούν μέσα σε δύο χρόνια. Καθυστερήση

στην χρήση τους μπορεί να οδηγήσει σε εκφυλισμό της θεραπευτική δύναμης των φυτών.

5. Επεξεργασία βοτάνων: στην Θιβετάνικη Ιατρική παράδοση, έχουμε οχτώ τρόπους επεξεργασίας: αφέψημα, σκόνη, χάπι, αλοιφή, θεραπευτικό «βούτυρο», θεραπευτικές στάχτες, συμπυκνωμένο αφέψημα και θεραπευτικό νάμα (οίνος). Κάθε κατηγορία έχει την δική της χαρακτηριστική μέθοδο επεξεργασίας-παρασκευής. Γενικά οι τρόποι επεξεργασίας των θιβετάνικων βοτάνων είναι οι ίδιοι με αυτούς που χρησιμοποιούνται σε άλλες βοτανοθεραπευτικές παραδόσεις ανά τον κόσμο. Η μέθοδος όμως η οποία έχει μια ιδιαιτερότητα στην θιβετάνικη βοτανοθεραπευτική παράδοση είναι η μέθοδος παρασκευής των θιβετάνικων χαπιών. Άλλωστε, οι περισσότεροι ανά τον κόσμο που χρησιμοποιούν θιβετάνικα βότανα παίρνουν αυτά τα χάπια. Ο τρόπος παρασκευής τους έχει μεγάλο ενδιαφέρον για αυτό θα τον αναλύσουμε: Συγκεντρώνουμε όλα τα βότανα που πρόκειται να χρησιμοποιηθούν σε μια συνταγή (οι περισσότερες συνταγές που συνταγογραφούν οι σύγχρονοι Θιβετάνοι γιατροί είναι αρχαίες συνταγές και άρα έχουν δεδομένη σύσταση). Στην συνέχεια, όλα τα διαφορετικά βότανα μιας συγκεκριμένης συνταγής, κονιοροποιούνται μαζί. Η σκόνη αυτή τοποθετείται μέσα σε μύλους οι οποίοι κινούνται κυκλικά γύρω από τον εαυτό τους, μιμούμενοι τις κινήσεις της γης. Στην σκόνη αυτή, καθώς κινείται κυκλικά μέσα στο περιστρεφόμενο δοχείο, προστίθεται από έμπειρο και δεξιότεχνη μάστορα, λίγο, λίγο νερό. Ο συνδυασμός της περιστρεφόμενης κίνησης και του έμπειρου χαϊδέματος των χεριών του τεχνίτη, αρχίζει και δίνει σιγά σιγά σχήμα μικρών σφαιριδίων στην διάχυτη σκόνη. Αυτά τα σφαιρίδια με την προσθήκη και άλλου νερού μεγαλώνουν σε μέγεθος καταλήγοντας στο μέγεθος των γνωστών σε όλους θιβετάνικων χαπιών. Όπως καταλαβαίνει λοιπόν κανείς, η θεραπευτική δύναμη αυτών των χαπιών, δεν απορρέει μόνο από τον συνδυασμό των επιμέρους βοτάνων της συνταγής αλλά και από τον τρόπο παρασκευής των ίδιων των χαπιών.

6. Έλεγχος των συνταγών: ο έλεγχος της συνταγής συνίσταται στο να την απαλλάξουμε από τυχόν ανεπιθύμητες ενέργειες. Αυτό μπορεί να γίνει σύμφωνα με τους όρους είτε της συμπληρωματικής θεωρίας είτε της θεραπευτικής θεωρίας.

Η συμπληρωματική θεωρία μας κατευθύνει στην πρακτική της πρόσθεσης ενός ή περισσότερων συστατικών στην συνταγή, ώστε να αποφευχθούν οι ανεπιθύμητες ενέργειες της στην πέψη και στα όργανα.

Η θεραπευτική θεωρία εφαρμόζεται όταν η σύνθεση της θεραπευτικής συνταγής γίνεται αδρή στην φύση της, το οποίο μπορεί να κατευνάσει την ενέργεια rLoong, να ελαττώσει την πεπτική φωτιά και να «στεγνώσει» τα σωματικά υγρά. Σε τέτοιες περιπτώσεις, για να γίνει η συνταγή πιο αποτελεσματική, μπορεί κανείς να ετοιμάσει ένα συμπυκνωμένο αφέψημα με βάση την συνταγή.

7. Σύνθεση της συνταγής με βάση την καταλληλότητα: τα Θιβετάνικα βότανα χρησιμοποιούνται είτε ως μονοθεραπεία είτε ως σύνθεση πολλών βοτάνων. Κατά την διάρκεια της σύνθεσης της συνταγής, κανείς θα πρέπει να έχει την γνώση της γεύσης, της δραστηριότητας και της μετα-χωνευτικής γεύσης και επίσης να συνθέτει τις συνταγές με βάση την θερμότητα και ψυχρή φύση των συστατικών. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες εξαιρέσεις οι οποίες δεν βασίζονται στην γεύση, παρά στην μυρωδιά, στην έμφυτη θεραπεία, στην ομοιότητα κατηγορίας, στο παρόμοιο χρώμα, στην αναλογία του σχήματος, στην ευνοϊκότητα και στην καθαγίαση από προσευχές και μάντρας του Θεραπευτή Βούδα.

IV. Μερικά κοινά βότανα και φυτά

1. Θιβετάνικο Όνομα: Dri-Ta Sa-Zin

Λατινικό Όνομα: *Fragaria nubicola* Lindl



Picrohiza kurrooa Benth

Αγγλικό Όνομα: Alpine Strawberry/Wild Strawberry

Οικογένεια: Rosaceae

Μέρη που χρησιμοποιούνται: όλα τα μέρη του φυτού

Γεύση: ελαφρώς γλυκιά προς πικρή

Ποιότητα: ζεστό, ευμετάβλητο (με κίνηση) και με αμβλύτητα

Χρήση: χρησιμοποιείται για να θεραπεύσουμε συσσωρευμένο πύον, για τον καθαρισμό του αίματος, τον πυρετό, τον βήχα και είναι επίσης καλό για διαταραχές Karpha.

Άνθη: Απρίλιος-Μάιος και Ιούνιος-Ιούλιος

Καρποί: Απρίλιος-Μάιος και Ιούλιος-Αύγουστος

2. Θιβετάνικο Όνομα: Khen-Nag

Λατινικό Όνομα: *Artemisia Vulgaris* L.

Αγγλικό Όνομα: Fleabane, Mugwort, αμψιά

Οικογένεια: Asteraceae (Compositae)

Μέρη που χρησιμοποιούνται: όλα τα μέρη του φυτού

Γεύση: πικρή

Ποιότητα: δροσερό, αδρό

Χρήση: πρηξιμο στα άκρα που υποχωρεί και απότομα πρηξίματα άλλων σημείων του σώματος. Αυτό το φυτό είναι καλό να βράζεται και μετά να χρησιμοποιείται ως ιαματικό μπάνιο. Χρησιμοποιείται επίσης και στην θεραπεία διαταραχών από κρύο κάνοντας εισπνοές με την καμένη ρίζα του φυτού

Άνθη: Ιούλιος-Σεπτέμβριος

3. Θιβετάνικο Όνομα: Nye-Shing

Λατινικό Όνομα: *Asparagus adscendens* Roxb

Αγγλικό Όνομα: Asparagus, Wild asparagus, άγριο σπαράγγι

Μέρη που χρησιμοποιούνται: ρίζα

Γεύση: γλυκιά, πικρή και στυπτική

Ποιότητα: ελαφρύ, θερμό και ξηρό

Χρήση: χρησιμοποιείται ως αναζωογονητικό, για δυσλειτουργίες του ήπατος, για χρόνιο χαμηλό πυρετό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αφέψημα για λεκέδες στο πρόσωπο και άλλα δερματικά προβλήματα

Άνθη: Οκτώβριος-Νοέμβριος

Καρποί: Οκτώβριος-Μάρτιος

4. Θιβετάνικο Όνομα: Chu-Tsa

Λατινικό Όνομα: *Rheum australe* D. Don (Syn. *R. moocroftianum*)

Αγγλικό Όνομα: Rhubarb, ρήον

Οικογένεια: Polygonaceae

Μέρη που χρησιμοποιούνται: ρίζα, φύλλα και μίσχοι των φύλλων

Γεύση: ξινή και πικρή

Ποιότητα: ρευστότητα, αδρό και βαρύ

Χρήση: θεραπεύει τον μετεωρισμό των εντέρων και

την δυσπεψία, τις πληγές, τις μολύνσεις και φλεγμονές. Τα φρέσκα βλαστάρια των φύλλων περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C

Άνθη: Ιούλιος-Αύγουστος

Καρποί: Αύγουστος-Οκτώβριος

5. Θιβετάνικο Όνομα: Lug-gu Mar-po

Λατινικό Όνομα: Pedicularis siphonantha D. Don.

Αγγλικό Όνομα: Long tube louse wort

Οικογένεια: Scrophulariaceae

Μέρη που χρησιμοποιούνται: άνθη

Γεύση: πικρή προς στυπτική

Ποιότητα: δροσερό, με αμβλύτητα, ξηρό, ευέλικτο
Χρήση: βοηθάει στην θεραπεία διαταραχών badkan-mugro, τροφικές δηλητηριάσεις, ασθένειες των νεύρων, εντερικός πυρετός, όγκοι, βήχας και απώλεια μαλλιών

Άνθη: Ιούνιος-Αύγουστος

6. Θιβετάνικο Όνομα: Hong-Len

Λατινικό Όνομα: Picrorhiza kurrooa Benth

Αγγλικό Όνομα: Scrophulariaceae

Οικογένεια: Rhizomes

Μέρη που χρησιμοποιούνται: ριζώματα

Γεύση: πικρή προς στυπτική

Ποιότητα: δροσερό, ελαφρύ και αδρό

Χρήση: καθαρίζει το αίμα, και θεραπεύει ασθένειες που σχετίζονται με το αίμα, Badkan-mugro (χρόνιες στομαχικές ασθένειες), μειώνει την φλεγμονή, τον πυρετό των αγγείων (καναλιών), το ήπαρ, τους πνεύμονες, τον εντερικό πυρετό, και γενικά τον πυρετό. Έχει αξιοσημείωτες ικανότητες στην θεραπεία της παιδικής δυσεντερίας.

Άνθη: Ιούνιος-Σεπτέμβριος

Καρποί: Σεπτέμβριος-Οκτώβριος

7. Θιβετάνικο Όνομα: Tser-Ngon

Λατινικό Όνομα: Meconopsis aculeata Royle

Οικογένεια: Papaveraceae

Μέρη που χρησιμοποιούνται: όλα τα μέρη του φυτού

Γεύση: πικρή

Ποιότητα: δροσερό και οξύ

Χρήση: βοηθάει στην θεραπεία του πυρετού των οστών, πόνος των πλευρών και της άνω ράχης, θεραπεύει τις πληγές, και τα σπασμένα κόκκαλα

Άνθη: Ιούνιος-Αύγουστος

Καρποί: Αύγουστος-Σεπτέμβριος

8. Θιβετάνικο Όνομα: Dhug-mo Nyung

Λατινικό Όνομα: Holarrhena antidysenterica Wall. ex. DC

Αγγλικό Όνομα: Conessi tree, Tellicherry tree

Οικογένεια: Apocynaceae

Μέρη που χρησιμοποιούνται: σπόροι

Γεύση: πικρή

Ποιότητα: δροσερό, αμβλύ, ξηρό και αδρό

Χρήση: θεραπεύει την δυσεντερία, αύξηση πυρετού που συνδέεται με tripa (χολή) και προβλήματα που προκαλούνται από δηλητηριάσεις

Άνθη: Απρίλιος-Ιούνιος

Καρποί: Ιούνιος-Αύγουστος

9. Θιβετάνικο Όνομα: Yi-mong Karmo

Λατινικό Όνομα: Clematis-virginiana L.

Αγγλικό Όνομα: Old man's beard, Virgin's bower

Οικογένεια: Ranunculaceae

Μέρη που χρησιμοποιούνται: μίσχος

Γεύση: ζεστή με μια ελαφριά γλυκιά επίγευση

Ποιότητα: ελαφρύ, θερμό, αδρό και οξύ

Χρήση: είναι πολύ χρήσιμο για την αύξηση της πεπτικής φωτιάς, για την δυσπεψία, για όγκους που έχουν προκληθεί από διαταραχές rLoong και Badkan

Άνθη: Ιούλιος-Νοέμβριος

10. Θιβετάνικο Όνομα: Le-trae

Λατινικό Όνομα: cordifolia (Wild.) hook. f.& Th.

Αγγλικό Όνομα: Tinospora

Μέρη που χρησιμοποιούνται: κλαδιά και μίσχοι

Γεύση: γλυκιά, πικρή και στυπτική

Ποιότητα: ελαιώδης και δροσερή

Χρήση: πυρετός συνδεδεμένος με ενέργεια του ανέμου, ανώριμος (άγουρος) και μεταδοτικός πυρετός, και βοηθάει και στην θεραπεία διαταραχών Χολής (Bile) και Φλέγματος (Phlegm). Είναι πολύ αποτελεσματικό για την θεραπεία της αρθρίτιδας και των συνδεόμενων συμπτωμάτων.

Συνοψίζοντας

Αναφέρεται στο κείμενο του rGyud-bZhi ότι:

«Το σώμα μας είναι σχηματισμένο από τα τέσσερα στοιχεία, οι ασθένειες προκαλούνται από τα ίδια τέσσερα στοιχεία, και τα γιατρικά συντίθενται από τα τέσσερα στοιχεία.

Η διατύπωση αυτή αποκαλύπτει το πόσο βαθιά ριζωμένα στην Θιβετάνικη βοτανοθεραπευτική παράδοση είναι ο σεβασμός και η παρατήρηση της φύσης ως πηγή έμπνευσης για τις θεραπευτικές δράσεις των βοτάνων, αλλά και πόσο κοντά βρίσκεται η Θιβετάνικη Ιατρική σκέψη με την Ελληνική Ιατρική σκέψη και φιλοσοφία.

*Απόδοση κειμένου στα ελληνικά:
Κλειώ Βαφιά, Αλέξανδρος Τηλικίδης*

ΤΡΙΕΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΘΙΒΕΤΑΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Μετά την πρώτη επιτυχημένη επαφή που είχαμε με την Θιβετάνικη Ιατρική, μέσω της Dr. Tsering Tsamchoe τον Νοέμβριο του 2008, αποφασίσαμε να διευρύνουμε τις σχέσεις μας.

Έτσι, από φέτος και για πρώτη φορά στην Ελλάδα, προσφέρεται μέσω της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ, ένας ολοκληρωμένος κύκλος σπουδών πάνω στην Θιβετάνικη Ιατρική. Η διάρκεια των σπουδών θα είναι τριετής και θα ολοκληρωθεί μέσω εντατικών μαθημάτων που θα διεξάγονται δις ετησίως κάθε Νοέμβριο και κάθε Μάιο.

Το όλο πρόγραμμα αναλαμβάνει να διεκπεραιώσει εκπαιδευτικά η Dr. Tsering Tsamchoe, Θιβετανή απόφοιτος του MEN TSEE KHANG.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Α' ΕΤΟΥΣ:

Φθινοπωρινός κύκλος Α' έτους:

- Εισαγωγή
- Βουδισμός και επίδραση στην Θιβετάνικη Ιατρική
- Οι 4 ιατρικές Τάντρας
- Πρακτική διδασκαλία στα δένδρα της Θιβετάνικης Ιατρικής
- Τα συστατικά του ανθρώπινου σώματος
- Αρχές των Nyes-pa
- 5 στοιχεία και 6 γεύσεις
- Οι έννοιες υγεία και ασθένεια
- Ηθική του θεραπευτή
- Γέννηση, θάνατος, Κάρμα
- Εξετάσεις

Ανοιξιάτικος κύκλος Α' έτους:

- Εμβρυολογία Θιβετάνικης Ιατρικής
- Ανατομία Θιβετάνικης Ιατρικής
- Φυσιολογία
- Γενική παθολογία
- Διαιτητικές προσεγγίσεις

- Η συμπεριφορά ως παράγοντας υγείας ή ασθένειας
- Θιβετάνικα βότανα
- Μέθοδοι διατήρησης της υγείας
- Εξετάσεις

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ:

Φθινοπωρινός κύκλος Α' έτους:
Καθημερινές: Όλες τις Τρίτες του Νοεμβρίου, ώρα 17:00-21:00
Σαββατοκύριακα: 7-8/11/2009, 14-15/11/2009, 21-22/11/2009, ώρα 17:00-21:00

Ανοιξιάτικος κύκλος Α' έτους:
Καθημερινές: Όλες τις Τρίτες του Μαΐου, ώρα 17:00-21:00
Σαββατοκύριακα: 8-9/5/2010, 15-16/5/2010, 22-23/5/2010, ώρα 17:00-21:00

ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Θησείο

Βοτανοπωλείο “Παιώνια”

Της Μάγιας Μαυρόκη

Από το παρόν τεύχος της Παιώνιας, ξεκινάμε ένα αφιέρωμα σε μαγαζιά τα οποία πωλούν βότανα. Επειδή ακριβώς, ζούμε σε μια εποχή, κατά την οποία ο άνθρωπος αποξενώνεται διαρκώς από την φύση, η επιστροφή στα βότανα είναι ένα μονοπάτι διαμέσου του οποίου μπορούμε να αποκαταστήσουμε την χαμένη επαφή μας με την φύση. Το να επιδείξουμε πίστη στα βότανα, ως προς τις φυσικές δυνάμεις θεραπείας που περιέχουν, το να πλησιάσουμε με σεβασμό τις οντότητες των βοτάνων που έχουν τόσα να μας διδάξουν, είναι ένα κανάλι διαμέσου του οποίου αποκαθιστούμε την χαμένη επικοινωνία με την φύση.

Παρά το γεγονός ότι τα μαγαζιά τα οποία πωλούν βότανα το κάνουν για εμπορικούς λόγους, δεν αλλάζει το ουσιαστικό αποτέλεσμα που είναι ότι στα βοτανοπωλεία συγκεντρώνεται πανίσχυρη η θεραπευτική ενέργεια των βοτάνων. Όσο βέβαια μεγαλύτερη είναι η πρόθεση κερδοσκοπίας του αφεντικού, τόσο περισσότερη εξασθενεί η θεραπευτική ενέργεια των βοτάνων. Αυτό βέβαια, οφείλουν να το γνωρίζουν οι αγαπητοί που ασχολούνται με την εμπορία των βοτάνων. Την εμπορική τους επιβίωση δεν την εξασφαλίζουν διαμέσου της ανίερης κερδοσκοπίας, αλλά μέσα από την αγαθή επιδίωξη της εμμονής στην ποιότητα, στην ειλικρίνεια και στην αγάπη ως προς τα βότανα και τους συνανθρώπους.

Παρ’ όλα αυτά, τα βοτανοπωλεία είναι οι χώροι συγκέντρωσης της φυσικής ενέργειας των βοτάνων και μάλιστα μέσα σε ένα αστικό περιβάλλον όπου οτιδήποτε φυσικό μοιάζει να μην έχει θέση. Οι χώροι λοιπόν αυτοί φορτίζονται με φυσική ενέργεια και αποτελούν οάσεις και πνοές ζωής, μέσα στο τεχνητό περιβάλλον της πόλης. Σκεφτείτε πόσο καλύτερα νοιώθει ο υπάλληλος ενός βοτανοπωλείου, από τον υπάλληλο ενός φαρμακείου, πόσο πιο ποιοτικός είναι ο αέρας που αναπνέει ο βοτανοπώλης σε σχέση με τον φαρμακοποιό. Για πιο λόγο οι φαρμακοποιοί να αναπνέουν τον αέρα των χημικών φαρμάκων, την φαρμακίλα που γεννά απέχθεια στο κορμί, την οποία όμως την συνηθίζεις και σε δηλητηριάζει μια ζωή; Για ποιο λόγο οι άνθρωποι τα ξεχνούν όλα αυτά;

Καλώ λοιπόν όλους τους φαρμακοποιούς που θα διαβάσουν αυτές τις γραμμές να ξανασκεφτούν την

στάση τους απέναντι στην ζωή. Τι είναι καλύτερο να αναπνέουν μέσα στον χώρο εργασίας τους, την φαρμακίλα των αντιβίσεων ή το άρωμα του βασιλικού, του δυόσμου και της ρίγανης;

Όπως καταλαβαίνει λοιπόν κανείς, ένα αφιέρωμα στα μαγαζιά που πωλούν βότανα είναι απαραίτητο. Τόσο για να αποδώσουμε την τιμή που αξίζει στους ανθρώπους που κόντρα στο ρεύμα των καιρών φέρνουν την ενέργεια της φύσης μέσα στην πόλη, όσο και για να ωθήσουμε νέους να ασχοληθούν με τα βότανα και την εμπορία τους. Γιατί το εμπόριο έχει και την θετική του πλευρά που είναι η διακίνηση και ροή ενέργειας.

Τιμής ένεκεν ξεκινάμε το αφιέρωμα στα βοτανοπωλεία από το αδερφάκι μας, την Παιώνια.

Η Παιώνια γεννήθηκε μετά από μια ανάγκη για θεραπεία, γαλήνη και συνεύρεση ψυχών...

Η ιστορία της είναι απλή όπως και η ίδια.

Η μυρωδιά κάποιων βοτάνων πριν από πολλά χρόνια, όταν μπήκα σ’ ένα βοτανοπωλείο στο Los Angeles, με πήγε σ’ ένα οικείο και ταυτόχρονα πρωτόγνωρο σημείο μέσα μου.

Μετά μου ήρθε η εικόνα στον νου, ότι αυτό θα ήταν κάτι που θα ήθελα να κάνω κι εγώ. Ένα βοτανοπωλείο, όπως αυτά τα παραδοσιακά Κινέζικα που έχουν κι ένα βοτανοθεραπευτή που συνταγογραφεί, παίρνοντας το ιστορικό του περαστικού



και μετά τον γεμίζει με τεράστιες δόσεις βοτάνων, με πολλά χρώματα ...

Όμως δεν είχα καμία κατάρτιση και καμία ένδειξη ότι θα μπορούσα να ασχοληθώ με τα βότανα. Εγώ θέατρο και φιλμ σπούδασα, τραγούδια έγραφα. Τι σχέση έχει το ένα με το άλλο;

Τα πράγματα είναι να γίνουν τελικά όπως τα έχει σχεδιάσει η ψυχή...

Αποφάσισα ότι το Hollywood, μόνο θεραπευτικό δεν ήταν για μένα και έτσι βρήκα δουλειά σε ένα φαρμακείο με φυτικά προϊόντα. Έμαθα αρκετά και μετά επέστρεψα στην Ελλάδα, αφού είδα ότι αυτό που πήγα να κάνω εκεί μπορώ να το κάνω εδώ και μάλιστα συνδεδεμένη πια με τις ρίζες μου που είχα αφήσει για πολλά χρόνια.

Στην Ελλάδα τα πνεύματα με υποδέχτηκαν πολύ θερμά και με το πλάνο έτοιμο:

Μ' ένα σύζυγο, Δημήτρη Μιχαλάκο, στο ίδιο μήκος κύματος και με την υποστήριξη του δημιουργήσαμε ένα μαγαζί στον Αγ. Στέφανο με βιολογικά προϊόντα και βότανα.

Παράλληλα έμαθα για μια σχολή όπου διδάσκονται τα Κινέζικα βότανα. Αποφάσισα να σπουδάσω εκεί την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική από τον Αλέξανδρο Τηλικίδη. Κατά την διάρκεια των μαθημάτων, έμαθα ότι δεν υπάρχει χώρος που να τα προμηθευτούμε και φυσικά κατάλαβα ποιά είναι η δικιά μου συμμετοχή στα βότανα. Έτσι με την ενθάρρυνση του Αλέξανδρου Τηλικίδη, έφερα τις πρώτες μικρές ποσότητες Κινέζικων βοτάνων με βάση το μαγαζί στον Αγ. Στέφανο. Όμως όλοι παραπονιόντουσαν πόσο μακριά ήταν. Πήρα κι εγώ μια ζυγαριά και τα βότανα στο αυτοκίνητό μου και έκανα διανομή κατ' οίκον.

Πολύ ρομαντικές εποχές. Με περίμεναν τα παιδιά στη σχολή να τους φέρω τα βότανά τους και μόλις με βλέπανε φωνάζανε "ήρθε το Gou qi zi μου", "ήρθε το Yi Yi Ren μου". Στιγμές που μένουν για



πάντα στην μνήμη με χαμόγελο.

Είχα πάντα στον νου εκείνο το παραδοσιακό μαγαζί με βότανα. Μετά από αρκετές διαδρομές και διανομές βρήκαμε το μαγαζί στην οδό Γαμβέτα 6, στην Ομόνοια. Πολυκατοικία του '30, σε μια στοά, στην είσοδο της πολυκατοικίας με ένα κυλικείο απέναντι «το καφενείο των Φίλων» του Αποστόλη του καφετζή, που δεν περνούσε απαρατήρητος. Το μαγαζί στην Γαμβέτα ήταν μια έκπληξη για τον περαστικό μιας και οι δρόμοι της περιοχής εκείνης είναι μουντοί και το μαγαζί είχε κάγκελα πολλά απέξω. Έτσι, ξαφνιαζόντουσαν όσοι το βρίσκαν, γιατί ήταν ένας χώρος εκτός τόπου και χρόνου και αν μου επιτρέπετε να πω δεν είχε καμία επιτήδευση. Εκεί έγιναν όμορφα πράγματα. Γέμισε το μαγαζί με γυάλες από βότανα και χαρά. Η μουρδιά ακούγονταν από την γωνία του δρόμου.

Εκεί γαλουχήθηκαν καινούριοι βοτανοθεραπευτές. Και μια φορά τον μήνα συγκεντρωνόμασταν με το Αλέξανδρο και όλοι όσοι είχαμε σπουδάσει τα βότανα και μοιραζόμασταν τις απορίες μας και τις επιτυχίες μας με τα βότανα.

Στην Γαμβέτα οι πελάτες και οι θεραπευτές γινόντουσαν και φίλοι και σχεδόν πάντα κάποιο βότανο θα πίναμε μαζί. Έτσι και σκέφτηκα να διευρυνθούμε και να ανοίξουμε ένα χώρο που να τα προσφέρει και τα δύο.

Έτσι και έγινε. Το νέο όραμα είχε κάτι από την υδροχονική εποχή που εμπεριέχει και ενοποιεί πολλά πράγματα, ανθρώπους και δραστηριότητες.

Η ανάγκη της Παιώνιας ήταν και προσωπική. Θέλαμε και την επιλογή μιας όασης που να την απολαμβάνουμε και εμείς οι ίδιοι.

Τώρα συνεχίζουμε εδώ την παράδοση των κινέζικων βοτάνων που συλλέγονται και επεξεργάζο-

νται στην Κίνα και τη διάθεση Ελληνικών βοτάνων από την Κρήτη, την Λευκάδα, την Ικαρία, τον Ταΰγετο κ.λπ. και Δυτικών βοτάνων με πιστοποίηση από την Γερμανία.

Σκοπός μας είναι να έχουμε πηγές όσων βοτάνων γίνεται από την Ελλάδα, από ανθρώπους που γνωρίζουμε και που αγαπούν τα βότανα και τα χειρίζονται με σεβασμό και αγάπη. Και φυσικά ως προς ένα βαθμό το έχουμε πετύχει.

Στην Παιώνια δεν αγοράζει κανείς μόνο βότα-

να, αλλά βιώνει την απλότητα και την γαλήνη που ενυπάρχει μέσα σε όλους μας. Σ' αυτό συντελεί η επιλογή μουσικής, τα ροφήματα και οι μυρωδιές...

Η Παιώνια δεν έχει περιορισμούς, συνεχώς εξελίσσεται και βγάζει άνθη. Έχει δικιά της υπόσταση, τον δικό της ρυθμό και δεν ακολουθεί συμβάσεις...

Μάγια

Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΣΤΗ ΒΑΣΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Στο πλαίσιο της νέας εκπαιδευτικής περιόδου θα διεξαχθεί στην Ακαδημία μια σειρά εργαστηρίων που σκοπό έχουν να εμπλουτίσουν τη γνώση των σπουδαστών πάνω στη Βασική Θεωρία της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής. Η περαιτέρω ανάλυση και εμβάθυνση αυτή θα βασίζεται στο φιλοσοφικό υπόβαθρο του βιβλίου των αλλαγών (Yi Jing ή I Ching) και την ανάλυση των 64 εξαγράμμων του, σε φιλοσοφικά κείμενα του Zhuangzi και του Dao de Jing, όπως επίσης και σε νεότερες επιστημονικές τοποθετήσεις της φυσικής.

Τα εργαστήρια απευθύνονται κυρίως σε θεραπευτές οι οποίοι διαθέτουν κάποιες βασικές γνώσεις πάνω στη θεωρία της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής αλλά δεν αποκλείεται η παρακολούθησή τους και από άλλους ενδιαφερόμενους ή θεραπευτές.

Εισηγήτρια εργαστηρίων: Σοφία Σαμαρά

Έναρξη εργαστηρίου: 1η Δεκεμβρίου 2009, λήξη: 27 Απριλίου 2010.

Μαθήματα: ημέρα Τρίτη και ώρα 17:30-20:30.

Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

Για δηλώσεις ενδιαφέροντος και περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της Ακαδημίας (www.akadimia.gr) ή απευθυνθείτε στην γραμματεία της σχολής στο τηλέφωνο 210 8010111.

Ορχιδέα ή σερνικοβότανο ή σαλέπι

Του Αλέξανδρου Τηλικίδη

Σ' αυτό το τεύχος της Παιώνιας, θ' ασχοληθούμε με μια ομάδα φυτών, τις λεγόμενες ορχιδέες. Τα φυτά αυτά, τα οποία οι περισσότεροι θεωρούν ότι είναι εξωτικά, ευδοκιμούν σε όλες τις περιοχές της χώρας μας. Παρέχουν δε εκλεκτότατη τροφή, το σαλέπι, για το οποίο θα μιλήσουμε εκτενώς.

Ο λόγος για τον οποίο επελέγησαν οι ορχιδέες, είναι ότι το βρώσιμο μέρος του φυτού αυτού, βρίσκεται μέσα στην Γη. Πρέπει να σκάψει κανείς για να το βγάλει. Αυτός είναι και ο λόγος που έχει παραμεληθεί η χρήση του φυτού, ως τροφή, υπό την μορφή του σαλεπιού. Ο σύγχρονος άνθρωπος, λόγω της υπεροχής των στοιχείων της φωτιάς και του αέρα, απομακρύνεται απ' την μητέρα Γη. Συνήθως την ληλατεί με ανίερα έργα και ξεχνά τα πολύτι-

μα δώρα που κρύβει μέσα της. Μια προσπάθεια υπενθύμισης αυτών των δώρων και ένα ευλαβικό σκύψιμο προς την μητέρα Γη, είναι η ενασχόλησή μας με την ορχιδέα.

ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΟΝΟΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΦΥΤΟΥ

Κατ' αρχάς πρέπει να διευκρινίσουμε ότι δεν μιλάμε για ένα φυτό, αλλά για μια τεράστια οικογένεια φυτών, η οποία περιγράφεται με το όνομα Ορχιδίδες ή Ορχειίδες. Η λατινική ονομασία, είναι εκλατινισμός του Ελληνικού ονόματος, δηλαδή Orchidaceae και μ' αυτήν την εκλατινισμένη Ελληνική ονομασία η Ορχιδέα είναι γνωστή σε διεθνές επίπεδο. Orchidaceae είναι η λεγόμενη επιστημονική ονομασία της οικογένειας, αλλά και του φυτού της Ορχιδέας.

Το όνομα του φυτού συνδέεται άρρηκτα μ' αυτό το οποίο ηχητικά μας προοιδαίνει, δηλαδή με τους όρχεις του άνδρος. Το δε υστερόθεμα, δηλαδή το -δεα, προέρχεται μάλλον απ' το -θέα, όπου λόγω τ, δ, θ μετατρέπεται το θήτα σε δέλτα και έτσι προκύπτει από το θέα- δέα. Άρα λοιπόν μπορούμε να πούμε, ότι ορχιδέα σημαίνει η θέα των όρχεων.

Πράγματι, αν καταφέρουμε να εξάγουμε απ' την Γη ένα ακέραιο φυτό, τότε θα διαπιστώσουμε ότι αντί για ρίζα φέρει δύο κονδύλους, οι οποίοι μοιάζουν με όρχεις. Βέβαια δεν έχουν όλα τα φυτά της οικογένειας των Ορχειιδών, κονδυλώδη ριζώματα που να μοιάζουν με όρχεις, όμως τα φυτά που έχουν αυτούς τους όρχεις είναι τα τυπικά της οικογένειας.

Κλείνοντας την σύντομη αναφορά στο όνομα του φυτού, αξίζει τον κόπο να επισημάνουμε το γεγονός ότι η εικόνα που είχαν οι πρόγονοί μας, για όλα τα φυσικά πράγματα εξακολουθεί, χιλιάδες χρόνια μετά, ν' αποτελεί την κυρίαρχη εικόνα στην σχέση του ανθρώπου με την φύση. Ταυτόχρονα δεν μπορεί να μην θανατώσει κανείς, την ευστοχία και το απαράμιλλο κάλλος με το οποίο οι προγονοί μας, ονοματοθετούσαν δίνοντας με τον λόγο, αν-



θρόπινο περιεχόμενο, σε όλα τα φαινόμενα της φύσης.

Η λαϊκή ονομασία του φυτού είναι σερνικοβότανο, ονομασία η οποία προφανώς απορρέει απ' την εικόνα των όρχεων που θυμίζουν οι ρίζες του φυτού. Εξ' αιτίας του ονόματος, σερνικοβότανο, έχει επικρατήσει η αντίληψη ότι η κατανάλωση των κονδυλωμάτων που μοιάζουν με όρχεις, μπορεί να ευνοήσει την γέννηση αρσενικών παιδιών.

ΠΟΥ ΕΥΔΟΚΙΜΕΙ ΤΟ ΦΥΤΟ

Η οικογένεια των Ορχειδών είναι μια πολύ μεγάλη οικογένεια φυτών που απαριθμεί περισσότερα από 15000 είδη, τα οποία κατατάσσονται σε 400 περίπου γένη. Οι ορχιδέες ζουν σ' όλα τα μήκη και τα πλάτη του κόσμου.

Το 85% του συνολικού πληθυσμού των Ορχειδών, απαντάται σε τροπικές και υποτροπικές περιοχές και είναι μάλιστα επίφυτα, δηλαδή αναπτύσσονται πάνω σε άλλα φυτά.

Το υπόλοιπο 15% ευδοκίμει στις εύκρατες περιοχές. Ορχιδέες που ευδοκίμούν στην εύκρατη ζώνη είναι ως επί το πλείστον, επίγεια φυτά, δηλαδή αναπτύσσονται απ' ευθείας μέσα απ' την Γη και αυτού του τύπου τις ορχιδέες γνωρίζουμε ουσιαστικά εμείς.

Αν και οι ορχιδέες γενικά προτιμούν τα θερμά κλίματα, ένα είδος που έχει την ονομασία Καλυψώ η Βορεία, συναντάται στην Βόρεια Ευρασία και Αμερική. Άρα οι ορχιδέες έχουν παγκόσμια διάδοση και ενώ προτιμούν την ζέστη επιβιώνουν και σε αρκετά ψυχρές περιοχές του πλανήτη.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΥΤΟΥ

Συζητώντας για τα χαρακτηριστικά του φυτού, θα αναφερθούμε στις επίγειες ορχιδέες, σ' αυτές οι οποίες αναδύονται μέσα απ' την Γη και είναι αυτές που κατά κύριο λόγο συναντάμε στα δικά μας γεωκλιματολογικά δεδομένα.

Η ορχιδέα λοιπόν μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια πολυετής πόα, τουλάχιστον ως προς το ριζικό σύστημα αυτής. Το ριζικό σύστημα του φυτού διατηρείται πολλά χρόνια, το υπέργειο τμήμα εμφανίζεται απ' τον Απρίλιο μέχρι τον Ιούλιο, ενώ όλο το υπόλοιπο διάστημα του χρόνου, το φυτό παραμένει αφανές. Ο δε όρος πόα, χρησιμοποιείται για όλα εκείνα τα φυτά τα οποία αναδύονται απ' την Γη και το ύψος τους δεν ξεπερνά τα μερικά εκατοστά του μέτρου, αν και υπάρχουν ορχιδέες οι οποίες μπορούν να φτάσουν τους 70 & 80 πόντους ύψος.

Το φυτό φέρει ριζικό σύστημα, το οποίο χαρα-

κτηρίζεται απ' την ύπαρξη δύο κονδύλων που μοιάζουν με όρχεις. Σε κάποιες περιπτώσεις το σχήμα των δύο αυτών κονδύλων μπορεί να είναι σφαιρικό, ενώ κάποτε μπορεί να είναι και παλαμοειδές. Ο ένας απ' τους δύο κονδύλους είναι σπογγώδης ρικνός και μαραμένος, ως ένα κενό σακίδιο. Απ' αυτόν βλασταίνει ο ανθοφόρος βλαστός. Ο άλλος κόνδυλος είναι σαρκώδης, συμπαγής, στιλπνός και λείος και προέρχεται όπως και ο ανθοφόρος βλαστός απ' τον προηγούμενο. Ο κόνδυλος αυτός φέρει εις το άνω μέρος του οφθαλμόν, απ' την ανάπτυξη του οποίου, τον επόμενο χρόνο, προέρχεται το καινούργιο φυτό.

Ο Διοσκουρίδης αναφέρει ότι ο συμπαγής και ευτραφής κόνδυλος είναι ο αρρενογόνος, ενώ ο μαραμένος είναι ο θηλυγόνος « και περί ταύτης δε ιστορείται την μεν μείζονα ρίζαν, υπό ανδρών εσθιομένην, αρρενογόνον είναι, την δε ελάττονα υπό γυναικών θηλυγόνον». Πράγμα το οποίο είναι και εύλογο, αν σκεφτούμε ότι ένας εκ των δύο κονδύλων, ο μαραμένος, είναι αυτός ο οποίος έχει γεννήσει τον ανθοφόρο βλαστό και τον καινούριο κόνδυλο, άρα προσομοιάζει με την μήτρα και την θηλυκή φύση. Αντίθετα ο άλλος συγκεντρώνει ενέργεια προκειμένου να επιβιώσει το φυτό κατά την διάρκεια του χειμώνα, γι' αυτό είναι ευτραφής και λείος άρα έχει μέσα του κάτι απ' την άμυνα του φυτού για την επιβίωση, πράγμα που μας παραπέμπει στην αρσενική φύση. Περισσότερα όμως για τις θηλυγόνες και αρρενογόνες ιδιότητες της ορχιδέας, θ' αναπτύξουμε στο κεφάλαιο των θεραπευτικών ιδιοτήτων του φυτού.

Ο βλαστός του φυτού, ο οποίος ξεπετιέται απ' τον οφθαλμό του συμπαγούς κονδύλου, από Απρίλη και μετά, είναι συνήθως μονήρης και ποικίλλει σε μέγεθος και ύψος, χωρίς όμως να ξεπερνά κάποιους πόντους από την επιφάνεια της Γης.

Τα φύλλα του φυτού δεν έχουν κάποιο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό, άλλοτε είναι ακριβώς μετά την ανάδυση του βλαστού (παράρριζα) και άλλοτε σε διάφορα σημεία του βλαστού, επαλλάσσοντα και δίσειρα.

Το ενδιαφέρον στην ορχιδέα είναι το άνθος της γιατί πέρα απ' την αισθητική του αξία, μόνο διαμέσου της αναγνώρισης του άνθους μπορούμε και εντοπίζουμε το φυτό, προβαίνοντας στην συλλογή των πολύτιμων ορχιδόμορφων κονδύλων της ρίζας. Άρα χρειάζεται εστίαση στην παρατήρηση και αναγνώριση του άνθους, πράγμα το οποίο δεν είναι καθόλου εύκολο, μιας και την περίοδο που ανθίζει η ορχιδέα όλη η φύση οργιάζει και το πανέμορφο και μοναδικό άνθος της ορχιδέας, χάνεται ανάμε-

σα σ' όλα τα υπόλοιπα άνθη.

Το συνηθέστερο είναι οι ορχιδέες να έχουν άνθος κατά βότρυν, που σημαίνει πολλά μικρά ανθάρια ως τσαμπί σταφυλιού. Σπάνια θα βρούμε ορχιδέες με μονήρες άνθος, αλλά και αυτό συμβαίνει στην Ελληνική φύση.

Το άνθος λοιπόν μπορεί να έχει διάφορα χρώματα, αποτελείται όμως από έξι πέταλα. Ένα εκ των πετάλων, πράγμα το οποίο αποτελεί και το χαρακτηριστικό γνώρισμα του άνθους της ορχιδέας, είναι πολύ μεγαλύτερο των άλλων και ονομάζεται γλωσσάριον. Σε κάποιες μάλιστα ορχιδέες, το γλωσσάριον αυτό έχει ανθρωπόμορφο σχήμα, ακόμα και με την λεπτομέρεια του πέους ανάμεσα στα σκέλη και μάλιστα τα κονδυλώματα που προέρχονται από τέτοια φυτά θεωρούνται τα πλέον αρρενογόνα.

Σε κάποια γένη ορχιδέας το γλωσσάριον εκτελεί ανεπαίσθητες κινήσεις με αποτέλεσμα τα επισκεπτόμενα το άνθος έντομα, να αιχμαλωτίζονται και να κατατρώνονται απ' το φυτό.

Το τελευταίο χαρακτηριστικό του άνθους της ορχιδέας είναι ότι διατηρείται ζωηρό επί μακρόν, τουλάχιστον για 12 μέρες, λόγω των δυσκολιών που παρουσιάζει η επικονίαση αυτών, με την επέμβαση των εντόμων, αφού όλες οι ορχιδέες είναι αλλόγαμες. Από την στιγμή όμως που επιτελέσθη η γονιμοποίηση δια της επισκέψεως του εντόμου, το



άνθος αμέσως μαραίνεται.

Ο καρπός του φυτού έχει την μορφή κάψας που ανοίγει από τρία σημεία απελευθερώνοντας τους σπόρους που περικλείονται στο εσωτερικό.

Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΟΡΧΙΔΕΑΣ

Όπως αναφέρει και ο Καββαδάς στο φυτολογικό του λεξικό, η ορχιδέα, κατά κύριο λόγο, θεραπεύεται ανά τον κόσμο ως καλλωπιστικό φυτό. Ιδιαίτερα στις τροπικές περιοχές όπου τα άνθη της είναι πιο μεγάλα και φαντασμαγορικά, καλλιεργείται συστηματικά για την κοσμητική της αξία. Μην ξεχνάμε άλλωστε ότι η Ταϊλάνδη, μια από τις πιο σημαντικές χώρες της τροπικής και υποτροπικής ζώνης, έχει ως σύμβολό της την ορχιδέα.

Η καλλιέργεια όμως της ορχιδέας είναι επίπονη, γιατί οι σπόροι του φυτού δεν μπορούν να βλαστήσουν παρά μόνο σε υπόστρωμα όπου υπάρχει ήδη το ριζικό σύστημα του φυτού. Οι σπόροι της ορχιδέας είναι ατελείς, με την έννοια ότι στερούνται αποθησαυριστικών ουσιών, οι οποίες όμως βρίσκονται στο ριζικό υπόστρωμα του φυτού που γέννησε τους σπόρους. Για να φυτρώσουν λοιπόν πρέπει να πέσουν σε ήδη υπάρχον ριζικό υπόστρωμα ορχιδέας. Αυτός είναι και ο τρόπος με τον οποίο καλλιεργείται η ορχιδέα για καλλωπιστικούς λόγους. Χρησιμοποιούνται ως υπόστρωμα ψιλοκομμένα βρύα ή ακόμα καλύτερα σφάγνα (ένα φυτικό είδος πιο πρωτόγονο απ' τα βρύα) τα οποία αποστειρώνονται, ώστε να καταστραφούν όλοι οι υπάρχοντες μικροβιακοί πληθυσμοί και να μην αναπτυχθεί μούχλα. Στην συνέχεια, ψιλοκόβουμε τμήματα του ριζικού συστήματος παλιάς ορχιδέας και προσθέτουμε και σπόρους ορχιδέας. Μ' αυτήν την μέθοδο επιτυγχάνεται ο πολλαπλασιασμός των φυτών.

Παρά τις δυσκολίες στην καλλιέργεια τους, οι ορχιδέες έχουν ένα μεγάλο πλεονέκτημα που τις κάνει περιζήτητες στην ανθοκομία. Λόγω της υποχρεωτικής αλλογαμίας, που σημαίνει ότι η γύρη ενός άνθους δεν μπορεί να γονιμοποιήσει το ίδιο το άνθος που την παράγει, αλλά πρέπει να μεταφερθεί σε άλλο άνθος (συνήθως μέσω των εντόμων), οι ορχιδέες εμφανίζουν ευκολότατα καινούργιες ποικιλίες, υβριδίζουν εύκολα. Ο αριθμός των υβριδίων που έχουν παραχθεί από ορχιδοκαλλιεργητές και δεν απαντώνται στην φύση ξεπερνά τα 5000.

Έτσι λοιπόν τα άνθη των ορχιδέων λόγω της διάρκειάς τους, της έμφυτης ομορφιάς τους αλλά και της πολυποικιλότητάς τους, έχουν τεράστια οι-

κοινωνική σημασία ως καλλωπιστικά προϊόντα.

Τα διατροφικά προϊόντα τα οποία προέρχονται απ' τις ορχιδέες είναι λίγα. Το γνωστό αρωματικό βότανο βανίλια, το οποίο παράγεται σε τροπικές περιοχές, είναι καρπός είδους ορχιδέας.

Για τα δικά μας γεωκλιματολογικά δεδομένα, το κύριο διατροφικό προϊόν που παρέχουν οι ορχιδέες είναι το σαλέπι. Το σαλέπι προέρχεται απ' τους ορχιδοειδείς κόνδυλους που βρίσκονται στο ριζώμα του φυτού. Πολλές φορές οι κόνδυλοι αυτοί μπορεί να έχουν παλαμοειδές σχήμα. Οι κόνδυλοι αυτοί αφού συλλεχθούν, ξεραίνονται και στην συνέχεια αλευροποιούνται. Με τον όρο σαλέπι, ο οποίος είναι μάλλον αραβικής προέλευσης, περιγράφουμε τόσο αυτή την αλευροποιημένη σκόνη, όσο και το ρόφημα που προέρχεται απ' αυτήν. Όπως καταλαβαίνει κανείς, το σαλέπι είναι ένα αυθεντικό φυσικό προϊόν το οποίο δεν προέρχεται από καλλιέργεια αλλά αποκλειστικά από συλλογή άγριων φυτών. Το σαλέπι λοιπόν είναι πάντοτε 100% βιολογικό προϊόν. Η τιμή του είναι αρκετά υψηλή, λόγω των δυσκολιών στην συλλογή του η οποία λαμβάνει χώρα Μάιο και Ιούνιο. Λόγω όμως της υψηλής τιμής είναι και ένα προϊόν το οποίο νοθεύεται πάρα πολύ.

ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΟΡΧΙΔΕΩΝ

Μιλώντας για τις θεραπευτικές ιδιότητες των ορχιδέων μιλάμε ουσιαστικά για τις θεραπευτικές ιδιότητες του σαλεπιού.

Το σαλέπι λοιπόν έχει γεύση γλυκιά. Ως προς την θερμική του φύση μπορεί να θεωρηθεί ηπιώς θερμό, ενώ ως προς τον τροπισμό του στα όργανα του σώματος θα λέγαμε ότι συνδέεται περισσότερο με τους Πνεύμονες, τον πεπτικό σωλήνα, τα γεννητικά όργανα και τα Νεφρά. Οι βασικές θεραπευτικές του ιδιότητες είναι οι εξής:

1. Θρέφει το Yin όλου του σώματος, με όρους Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής θα λέγαμε ότι θρέφει το Yin του Νεφρού. Το σαλέπι προέρχεται απ' τους δύο κόνδυλους του ριζώματος της ορχιδέας. Μια ρίζα λοιπόν, δηλαδή το υπόγειο τμήμα ενός φυτού, επειδή ακριβώς βρίσκεται στην Γη, έχει την ιδιότητα να μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καταστάσεις υποθρεψίας, αιφνίδιας δαπάνης Yin λόγω υπερβολής της φωτιάς (π.χ. εμπύρετο, μετά από τροχαία ατύχημα, κλπ) χρόνιας δαπάνης του Yin από υπερβολή της φωτιάς (π.χ. νευρική κατάσταση, άπνία, κάπνισμα, κλπ) ιδιοσυγκρασιακής ανεπάρκειας Yin –έμφυτη ξηρότητα (π.χ σε λιπόσαρκα ά-



τομα) ή φωτιά από ανεπάρκεια Yin λόγω ηλικίας (π.χ. εμμηνόπαυση, γήρας, κλπ).

2. Θερμαίνει και τονώνει το Yang του Νεφρού, επιδρώντας κατά κύριο λόγο στα γεννητικά όργανα.

Το σαλέπι είναι γνωστό θερμαντικό ρόφημα το οποίο χρησιμοποιείται κατά κύριο λόγο σε διάφορες πόλεις της Βόρειας Ελλάδος (π.χ. Θεσσαλονίκη), κατά την διάρκεια του χειμώνα, όταν το ψύχος εκεί είναι δριμύ. Οι θερμαντικές ιδιότητες του σαλεπιού μπορούν να θεωρηθούν δεδομένες.

Πολλοί όμως αρχαίοι (όπως ο Διοσκουρίδης) αλλά και νεότεροι συγγραφείς, υποστηρίζουν ότι το σαλέπι έχει και ισχυρές αφροδισιακές ιδιότητες. Επιδρά τόσο στην ανδρική (κατά τον Διοσκουρίδη ο ευτραφής κόνδυλος) όσο και στην γυναικεία φύση (ο μαραμένος κόνδυλος), ενισχύοντας το σεξουαλικό σθένος ανδρών και γυναικών.

Στην λαϊκή βοτανολογία μας παράδοση αναφέρεται και ο όρος σερνικοβότανο. Ο όρος αυτός, παραπέμπει κατ' αρχάς, στις ορχιδέες των οποίων οι κόνδυλοι έχουν σφαιρικό (όπως οι ορχιδέες) και όχι παλαμοειδές σχήμα. Κατά δεύτερο λόγο, ο όρος είναι διφορούμενος, γιατί για άλλους

σημαίνει το βότανο που μοιάζει με τους όρχεις του αρσενικού και άρα τους ενισχύει ενώ για άλλους σημαίνει το βότανο που αν το πιεις θα κάνεις αρσενικά παιδιά. Στην λαϊκή μας παράδοση, επικρατεί η αντίληψη ότι όταν κατά την ερωτική πράξη επικρατεί η αρσενική ενέργεια, η ενέργεια του ανδρός, αυτό σημαίνει ότι ο άνδρας είναι βαρβάτος και ισχυρός πράγμα που έχει ως αποτέλεσμα την γέννηση αρσενικών παιδιών.

Ένα βότανο λοιπόν του οποίου η μορφή που έχει στην φύση μοιάζει με τα γεννητικά όργανα του ανδρός, είναι εύλογο να επιδρά σ' αυτά και να τα ενισχύει, ευνοώντας την έλευση αρσενικών παιδιών. Γιατί μην ξεχνάμε ότι το χρωμόσωμα το οποίο καθορίζει το φύλλο (το λεγόμενο χρωμόσωμα Ψ) περιέχεται μόνο στο ανδρικό σπέρμα.

Επειδή όμως εμείς οι σύγχρονοι Έλληνες θεωρούμε δεισιδαιμονικό οτιδήποτε προέρχεται απ' την λαϊκή μας παράδοση έχουμε εγκαταλείψει την χρήση του σαλεπιού ως αφροδισιακού γενικά και σίγουρα περιγελούμε την ιδέα ότι μπορεί να ευνοήσει την έλευση αρσενικών παιδιών. Έτσι λοιπόν δεν υπάρχει εμπειρία και γνώση στο σήμερα, για να επιβεβαιώσουμε τα ρηθέντα της λαϊκής μας παράδοσης. Παρ' όλα αυτά η ευνοϊκή επίδραση του σαλεπιού στα γεννητικά όργανα και στην ερωτική πράξη μπορεί να θεωρηθεί δεδομένη και αδιαμφισβήτητη.

3. Θρέφει το Yin Πνεύμονα, μαλακώνει το φλέγμα και βοηθά στην αποβολή του. Το σαλέπι λόγω της κολλώδους φύσης του, αποτελεί άριστο μαλακτικό και αποχρεμπτικό του Πνεύμονα. Τους χειμωνιάτικους μήνες δε, όπου το κρύο πλήττει τον Πνεύμονα και παγιδεύεται υπό την μορφή δυσκίνητων φλεγμάτων, το σαλέπι είναι άριστο γιατί λόγω της κολλώδους φύσης του, μαλακώνει τα φλέγματα και λόγω των θερμών του ιδιοτήτων τα απομακρύνει μαζί με το κρύο.

4. Θρέφει το Yin του πεπτικού συστήματος και ιδιαίτερα του Στομάχου. Πάλι εξ' αιτίας της κολλώδους φύσης του, το σαλέπι μπορεί και επιδρά ακόμα και επουλωτικά στα εσωτερικά τοιχώματα του πεπτικού σωλήνα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμα και στην προσπάθεια επούλωσης ελκών στο Στομάχι αλλά και οπουδήποτε στο έντερο.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Το σαλέπι το γνωρίζω χρόνια. Το έπινα πάντοτε απ' τους πλανόδιους σαλεπιτζήδες. Εκείνο που μου έκανε εντύπωση στο σαλέπι ήταν το μπακιρένιο σαμοβάρι (τσαγερό) με το οποίο σερβίρεται. Επίσης είχα παρατηρήσει και κάτι άλλο, όσο κρύο και αν έκανε το σαλέπι αργούσε πολύ να κρυώσει και στις περισσότερες περιπτώσεις απ' την λαχτάρα μου να το πιω για να ξεσταθώ έκαγα την γλώσσα μου. Αυτό προφανώς συνδέεται με την θερμότητα της φύσης, η οποία παγιδεύει την θερμότητα και την εμποδίζει να απελευθερωθεί γρήγορα.

Πάντοτε λοιπόν ρώταγα ποια είναι η συνταγή για το σαλέπι. Κανείς δεν μου είπε. Την κρατάνε μυστικό, πράγμα που είναι ολέθριο σφάλμα και θα οδηγήσει στην εξαφάνιση και αυτών των λίγων σαλεπιτζήδων που κυκλοφορούν ακόμα στους δρόμους της Αθήνας. Γιατί αν το σαλέπι έμπαινε στα σπίτια των Αθηναίων, θα εξοικειώνονταν μ' αυτό και θα το ψώνιζαν ευκολότερα και στους δρόμους απ' τους σαλεπιτζήδες. Τώρα όμως που το μυστικό παραμένει σφραγισμένο και άρα η ενέργεια ως προς το σαλέπι μπλοκάρει, η γνώση χάνεται, αφού την παίρνουν μαζί τους από εγωισμό και μόνο, επειδή θεωρούν ότι η γνώση ανήκει αποκλειστικά σ' αυτούς.

Προτείνω λοιπόν σε όλους ιδιαίτερα στους θεραπευτές, ότι γνωρίζουν να το κοινωνούν και να το μοιράζονται με όλους. Τα μυστικά, ιδιαίτερα στις τέχνες της θεραπείας, ευνοούν μόνο την λήθη.

Έψαξα λοιπόν μόνος μου, δοκίμασα διάφορες εκδοχές παρασκευής του σαλεπιού απέτυχα πολλές φορές αλλά νομίζω ότι βρήκα το μυστικό. Αν πάλι κάποιος γνωρίζει, διαβάσει αυτές τις γραμμές και έχει να προσθέσει κάτι, είναι ευπρόσδεκτη η συνεισφορά του.

Το σαλέπι λοιπόν πωλείται υπό την μορφή σκόνης. Για να γίνει ρόφημα πρέπει να προσθέσουμε νερό. Αν υποθέσουμε ότι θέλουμε να φτιάξουμε 2 ποτήρια του τσαγιού σαλέπι θα χρειαστούμε 1 κουταλάκι του γλυκού σκόνη. Το μυστικό λοιπόν είναι το ανακάτεμα. Πρέπει να αναδεύεις το σαλέπι μέχρι να αρχίσει να φουσκώνει. Το ανακάτεμα αυτό εξασφαλίζει την ομογενοποίηση του μίγματος. Αφού έχει ολοκληρωθεί η ανάδευση και έχει πήξει το σαλέπι μπορείς να προσθέσεις σκόνη τζίντζερ, κανέλλα, ζάχαρη ή μέλι.

Συνεργασία με το Tianjin University of Traditional Chinese Medicine

Στα πλαίσια της συνεργασίας μεταξύ των δύο εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ και του TIANJIN UNIVERSITY OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE, πρόκειται να πραγματοποιηθεί:

Κύκλος σπουδών με τον καθηγητή CHONG QIANGWEI.

Θα πραγματοποιηθούν τα κάτωθι μαθήματα:

A. ΤΑ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ

3-4/10/2009, 17-18/10/2009 και 24-25/10/2009 και ώρα 16:00-20:00

στον χώρο της σχολής στην Κηφισιά:

- 8 παράδοξοι μεσημβρινοί
- Ανάλυση συνταγών σημείων βελονισμού μεγάλων βελονιστών (Sun Simiao, Ma Da Yang κλπ)
- Συνταγές βοτάνων για την Καρδιά και το Στόμαχο από το SHANG HAN LUN

B. ΤΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ

ημέρα Τρίτη στις εξής ημερομηνίες: 6/10, 13/10, 20/10 και 27/10/2009

και ώρα 17:00-21:00 στον χώρο της σχολής στο Θησείο:

- 3 κεφάλαια από τον Κίτρινο Αυτοκράτορα

Γ. ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ

Κάθε Δευτέρα και Τετάρτη του Οκτωβρίου 2009, 11:00-13:00 και 16:30-19:00, στον χώρο της σχολής στην Κηφισιά.

-Δικαίωμα συμμετοχής στην πρακτική έχουν μόνο όσοι ακολουθήσουν τον πλήρη κύκλο σπουδών.

ΟΛΟΙ ΟΣΟΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΝΑ ΚΛΕΙΣΟΥΝ ΠΑΝΤΕΒΟΥ
ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗ CHONG QIANGWEI
ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ.
ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: 210 8010111 & 8010680

Νέα

από τον διεθνή χώρο πάνω στην εναλλακτική θεραπευτική

ΓΡΙΠΗ ΤΩΝ ΧΟΙΡΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ ΕΜΒΟΛΙΑ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΙΝΗΜΑ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΟΥΣ ΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΟΥΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥΣ

Ονομάζομαι Βίκυ Χρυσού και είμαι Ελληνίδα blogger - διαχειρίστρια της σελίδας **ΤΟΧΟΤIS**, αλλά και αρθρογράφος στον ειδικό κυρίως τύπο. Η αιτία της επιστολής μου αυτής είναι η φερόμενη ως πανδημία "γρίπης των χοίρων" και η πρόθεση των κυβερνήσεων να περάσουν σε μαζικούς αναγκαστικούς εμβολιασμούς.

Πέρα από το επικίνδυνο των εμβολιασμών γενικά, τίθεται ένα βασικό ζήτημα περί ασφάλειας των σκευασμάτων που πρόκειται να χορηγηθούν στη συγκεκριμένη περίπτωση τον Οκτώβριο στα σχολεία -όπως δήλωσε και η Ελληνική κυβέρνηση- και τις συνέπειες αυτών στην υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων τόσο στη χώρα μας όσο και στο εξωτερικό.

Ήδη η αυστριακή δημοσιογράφος **Jane Burgermeister** σε συνεργασία με ειδικούς έχει προχωρήσει σε μηνύσεις και αγωγές εναντίων των εμπλεκομένων (Baxter, Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, άλλες φαρμακευτικές και "χορηγούς" των σκευασμάτων), Το παράδειγμα της ακολούθησαν και άλλοι πολίτες στη Γαλλία, τη Νέα Ζηλανδία και τις ΗΠΑ.

Η δικογραφία όπως σχηματίστηκε και υιοθετείται με μικροαλλαγές από χώρα σε χώρα -στην αγγλική:

- **BIOTERRORISM EVIDENCE**
(www.box.net/shared/qv190gde1q)
- **CRIMINAL CHARGES**
(www.box.net/shared/qv190gde1q)
- **Injunction Mass Vaccinations.docx**
(www.box.net/shared/qv190gde1q)

Σύμφωνα με την "ημερησία" η Ελλάδα έχει παραγγείλει

- 2.000.000 εμβόλια από την εταιρεία **Glaxo**. Η παραλαβή τους θα ξεκινήσει από τα μέσα Σεπτεμβρίου και θα ολοκληρωθεί εντός του Δεκεμβρίου.

- 3.000.000 εμβόλια από την εταιρεία **Novartis**. Η παραλαβή των 2.000.000 δόσεων θα γίνει μέχρι τις 15 Νοεμβρίου και θα ακολουθήσουν στις αρχές Ιανουαρίου ακόμη 1.000.000 δόσεις.

- 3.000.000 εμβόλια από την εταιρεία **Sanofi Pasteur**. Η παραλαβή θα ξεκινήσει 15 Δεκεμβρίου και θα ολοκληρωθεί αρχές Ιανουαρίου (vickytoxotis.blogspot.com).

Ο ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΙΣΠΕΥΣΕΙ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

Ομάδα Καναδών ερευνητών εξέτασε την αποτελεσματικότητα του βελονισμού στην πρόκληση των ωδίνων τοκετού. 16 γυναίκες που είχαν ολοκληρώσει τον χρόνο κύησης των 9 μηνών έλαβαν βελονισμό είτε σε σημεία τα οποία προκαλούν ωδίνες τοκετού, είτε κοντινά ψεύτικα σημεία. Στην ομάδα που έλαβε πραγματικό βελονισμό, οι γυναίκες γέννησαν 62 ώρες νωρίτερα σε σχέση με την ομάδα που έλαβε βελονισμό σε ψεύτικα σημεία. Επίσης, οι γυναίκες που έλαβαν πραγματικό βελονισμό είχαν πιο σύντομο τοκετό - η διάρκεια του τοκετού μειώθηκε κατά μέσο όρο κατά 2 ώρες και

20 λεπτά. (*Journal Obstet Gynaecology Can*, 2008 Dec.).

Ο ΩΤΟΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗ ΜΥΩΠΙΑ

Σε μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη έρευνα που διεξήχθη στην Ταϊβάν, μελετήθηκε η αποτελεσματικότητα του ωτοβελονισμού σε συνδυασμό με την χορήγηση σταγόνων ατροπίνης, στα πλαίσια της καταπολέμησης της παιδιατρικής μυωπίας. 71 παιδιά με μυωπία χωρίστηκαν τυχαία σε 3 ομάδες. Η μια ομάδα λάμβανε μόνον θεραπεία με 0,25% ατροπίνη (0,25 A), η άλλη μόνον θεραπεία με 0,5% ατροπίνη (0,5 A) και η άλλη θεραπεία με 0,25% ατροπίνη σε συνδυασμό με διέγερση των ωτοβελονιστικών σημείων. Η ομάδα αυτή ονομάστηκε (0,25 A + E). Η κύρια παράμετρος της έκβασης ήταν η εξέλιξη της μυωπίας, η οποία καθορίστηκε ως διαθλαστική αλλαγή ανά έτος. Δεν διαπιστώθηκαν αξιοσημείωτες διαφορές στην εξέλιξη της μυωπίας κατά μέσο όρο μεταξύ των ομάδων 0,25 A + E και 0,5 A. Ωστόσο, οι ερευνητές παρατήρησαν σημαντική μείωση στην εξέλιξη μυωπίας στην ομάδα 0,25 A + E σε σύγκριση με την ομάδα 0,25 A. Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο ωτοβελονισμός ενισχύει τη δράση της 0,25% ατροπίνης, σε βαθμό σχεδόν ίσο με αυτόν που επιτεύχθηκε από τη χορήγηση της 0,5% ατροπίνης μόνον. (*Complementary Ther. Med.*, Dec. 2008).

Ο ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΣΗΜΕΙΟ 7Κ ΣΥΜΒΑΛΕΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΑΪΠΝΙΑΣ

Σε μια Ιταλική έρευνα, αξιολογήθηκε η αποτελεσματικότητα του βελονισμού στο σημείο Shenmen 7Κ, στην καταπολέμηση της αΐπνιας. Στην έρευνα μετείχαν 25 ασθενείς οι οποίοι έπασχαν από διαταραχές ύπνου. 14 από αυτούς έπασχαν από καρκίνο. Όλοι οι μετέχοντες έλαβαν βελονισμό στο Shenmen 7Κ, επί τουλάχιστον 2 συνεχόμενες εβδομάδες. Στο 60% των ασθενών διαπιστώθηκε βελτίωση στην ποιότητα του ύπνου. Αυτή η βελτίωση ήταν πιο εμφανής στους καρκινοπαθείς μετέχοντες (79%). (*Minerva Med.*, Dec. 2008).

Ο ΨΕΥΤΙΚΟΣ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΕΙΣΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ

Ένας Αμερικανός συγγραφέας διεξήγαγε μια συστηματική επανεξέταση 38 ερευνών (που είχαν δημοσιευτεί στην Αγγλία κατά το 2005-2006) οι οποίες συνέκριναν τον πραγματικό βελονισμό με τον ψεύτικο. Οι έρευνες κατηγοριοποιήθηκαν ανάλογα με τη χρήση ψεύτικων σημείων έναντι πραγματικών σημείων, και ανάλογα με τη συνήθη εισαγωγή βελόνων έναντι της επιφανειακής εισαγωγής ή της ελάχιστης διέγερσης των σημείων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι περισσότερες έρευνες δεν αποκαλύπταν σημαντικές διαφορές στις εκβάσεις και ότι στις περισσότερες από αυτές (59%) ο ψεύτικος βελονισμός αποδείχθηκε εξίσου αποτελεσματικός με τον πραγματικό, ειδικά στις περιπτώσεις κατά τις οποίες οι βελόνες εισάγονταν επιφανειακά

κά σε ψεύτικα σημεία. Οι συγγραφείς κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα ευρήματα αμφισβητούν την εγκυρότητα των παραδοσιακών θεωριών του βελονισμού που αφορούν στον εντοπισμό και τις ενδείξεις των σημείων. (*Journal Altern Complementary Med., Mar. 2009*).

Η ΣΚΟΥΤΕΛΑΡΙΑ ΕΧΕΙ ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Το Huang Qin (*Radix Scutellariae*) είναι ένα Κινέζικο βότανο το οποίο παραδοσιακά χορηγείται για την καταπολέμηση της φλεγμονής, της υπέρτασης, των καρδιαγγειακών νοσημάτων, καθώς και των βακτηριακών και ιογενών λοιμώξεων. Τώρα αποδεικνύεται ότι η σκουτελάρια διαθέτει ισχυρές αντικαρκινικές ιδιότητες. Γερμανοί επιστήμονες διαπίστωσαν ότι η φλαβονή βαϊκαλίνη (λαμβάνεται από την σκουτελάρια) έχει κυτταροστατική και κυτταροτοξική δράση σε διάφορες ανθρωπίνες καρκινικές κυτταρικές σειρές *in vitro*, καθώς και ότι αναστέλλει την ανάπτυξη των όγκων *in vivo*. Το σημαντικότερο είναι ότι εμφανίζει σχεδόν μηδενική τοξικότητα στα φυσιολογικά κύτταρα. Πιστεύεται ότι οι αντικαρκινικές της ιδιότητες οφείλονται στην ικανότητά της να εξουδετερώνει τις οξειδωτικές ρίζες, να μετριάξει την δράση του προφλεγμονώδους μεταγραφικού παράγοντα NF-kappaB, να αναστέλλει τα γονίδια που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση του κυτταρικού κύκλου, να καταστέλλει την έκφραση του γονιδίου COX-2 και να προλαμβάνει τις ιογενείς λοιμώξεις. Συν τοις άλλοις, στην Κίνα η σκουτελάρια χρησιμοποιείται εδώ και πολλούς αιώνες για την αντιμετώπιση της επαπειλούμενης αποβολής («άνησχο έμβρυο»). Κινέζοι ερευνητές διαπίστωσαν ότι έχει αντιεκτροπική επίδραση σε ποντίκια μέσω της μείωσης της παραγωγής του IFN-gamma (απαραίτητο για την επιτυχή εμφύτευση) και της αύξησης των τιμών της προγεστερόνης. Πρόσφατα διαπιστώθηκε ότι η βαϊκαλίνη που λαμβάνεται από τη σκουτελάρια έχει αντιδιαβητική επίδραση σε ποντίκια. Η δράση της αυτή αποδίδεται στην ικανότητά της να βελτιώνει την αντιοξειδωτική κατάσταση του οργανισμού και να καταπολεμά το οξειδωτικό στρες. Η αντιφλεγμονώδης επίδρασή της διαπιστώθηκε ότι έχει προστατευτική επίδραση σε διάφορες ιστικές φθορές, συμπεριλαμβανομένης της πνευμονικής εμβολής (από εμβολή αέρος), της εγκεφαλικής ισχαιμίας και της σοβαρής οξείας παγκρεατίτιδας. (*American Journal of Chinese Medicine 2009*).

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΙΑΚΗΣ ΕΚΠΩΣΗΣ

Πιστεύεται ότι τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που ακολουθούν την Μεσογειακή διατροφή έχουν μικρότερες πιθανότητες να εμφανίσουν ήπια γνωσιακή έκπτωση (MCI) ή η MCI να εξελιχθεί σε Αλτσχάιμερ. Αμερικανοί ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία από 1393 νοητικώς φυσιολογικά άτομα, και από 484 άτομα τα οποία έπασχαν από MCI, με μέσο όρο ηλικίας τα 77 έτη. Οι μετέχοντες έλαβαν βαθμολογία 0-9 βάσει της τήρησης της Μεσογειακής διατροφής. Η αυστηρή τήρηση της Μεσογειακής διατροφής προέβλεπε υψηλή κατανάλωση ψαριών, φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, δημητριακών και ακόρεστων λιπών, καθώς και χαμηλή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και κρέατος, και μέτρια κατανάλωση αλκοόλ. Στην επανεξέταση (μέσος όρος 4,5 χρόνια), 275 από τα 1393 φυσιολογικά άτομα εμφάνισαν MCI. Σε σύγκριση με τα νοητικώς φυσιολογικά άτομα της ομάδας που τηρούσε στο ελάχιστο τη Μεσογειακή διατροφή, τα άτομα που τηρούσαν μετρίως τη Μεσογειακή δια-

τροφή κινδύνευαν 17% λιγότερο από MCI, ενώ τα άτομα που τηρούσαν αυστηρά τη Μεσογειακή διατροφή κινδύνευαν 28% λιγότερο από MCI. Κατά την επανεξέταση (μέσος όρος 4,3 χρόνια), 106 από τα 482 άτομα με MCI εμφάνισαν Αλτσχάιμερ. Σε σύγκριση με τα άτομα με MCI της ομάδας με την ελάχιστη τήρηση της Μεσογειακής διατροφής, τα άτομα της μεσαίας ομάδας κινδύνευαν 45% λιγότερο να εμφανίσουν Αλτσχάιμερ, ενώ τα άτομα που τηρούσαν αυστηρά τη Μεσογειακή διατροφή κινδύνευαν 48% λιγότερο να εμφανίσουν Αλτσχάιμερ. (*Archives Neurology, Feb. 2009*).

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Πάνω από το 40% των περιστατικών με καρκίνο μαστού και παχέως εντέρου στην Αγγλία, θα μπορούσαν να έχουν προληφθεί με σωστή διατροφή, άσκηση και διατήρηση του βάρους, σύμφωνα με μια εθνική έρευνα η οποία καθιερώνει συστάσεις για τη μείωση των χρονοσμάτων καρκίνου. Η αναφορά και τα μέτρα για την πρόληψη του καρκίνου που δημοσιεύτηκαν από το Παγκόσμιο Ταμείο Ερευνών για τον Καρκίνο (WCRF) εκτιμά ότι περίπου το 43% των περιστατικών με καρκίνο παχέως εντέρου και το 42% των περιστατικών με καρκίνο μαστού στην Αγγλία, δύναται να προληφθούν κατ' αυτόν τον τρόπο. Στα πλαίσια της βασισμένης σε αποδεικτικά στοιχεία αναφοράς, η οποία θεωρείται η εκτενέστερη επί του θέματος, δυο ανεξάρτητες ομάδες επιστημόνων εξέτασαν συστηματικά τα αποδεικτικά στοιχεία που αφορούν στο πώς οι αλλαγές συνθηκών και οι παρεμβάσεις επηρεάζουν τις συμπεριφορές που επιδρούν στην επικινδυνότητα για καρκίνο. Κατόπιν τούτου, μια ομάδα στελεχωμένη από 23 ειδήμονες, προέβηκε σε 48 συστάσεις για διάφορες ομάδες (κυβερνητικούς φορείς, βιομηχανίες, ΜΜΕ, σχολεία κτλ.). Μεταξύ των συστάσεων ήταν τα εξής: Τα σχολεία οφείλουν να ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα και να προμηθεύουν τα παιδιά με υγιεινές τροφές. Τα σχολεία και οι εργασιακοί χώροι δεν πρέπει να έχουν ανθυγιεινές τροφές στα κυλικεία τους. Οι κυβερνήσεις οφείλουν να προάγουν τη βάδιση και την ποδηλασία προκειμένου να ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα. Οι κυβερνήσεις οφείλουν να επιβάλλουν με νόμους τις συστάσεις που αφορούν το θηλασμό. Η βιομηχανία τροφίμων οφείλει να θέσει ως πρώτη της προτεραιότητα τη δημόσια υγεία σε όλα τα στάδια της παραγωγής. Οι καταναλωτές πρέπει να εξετάζουν τις ετικέτες των τροφίμων, προκειμένου να βεβαιωθούν ότι η τροφή που προμηθεύεται είναι υγιεινή. (*World Cancer Research Fund. Policy and action for Cancer Prevention, 26 Feb. 2009, www.dietandcancerreport.org*).

Η ΦΥΣΗ ΩΦΕΛΕΙ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ

Αμερικανοί ερευνητές που εξέτασαν τα γνωσιακά οφέλη της επαφής με την φύση, διαπίστωσαν ότι ένας περίπατος σε ένα πάρκο οποιαδήποτε εποχή του χρόνου, ή ακόμα και η θέαση εικόνων που απεικονίζουν φυσικά τοπία, συμβάλλει στην βελτίωση της μνήμης και της προσοχής. Συνέκριναν τη θεραπευτική επίδραση της θέασης φυσικών τοπίων έναντι αστικών εικόνων, όσον αφορά στις γνωσιακές λειτουργίες. Οι μετέχοντες βάδισαν σε έναν αστικό δρόμο ή σε έναν βοτανικό κήπο προτού υποβληθούν σε δοκιμασίες ικανότητας συγκέντρωσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μνήμη και η συγκέντρωση αυξήθηκαν κατά 20% στα άτομα που είχαν περπατήσει στο βοτανικό κήπο. Τα άτομα που είχαν βάδισε σε αστικό περιβάλλον δεν εμφάνισαν

καμία βελτίωση. Οι ερευνητές ήλεγξαν την ίδια θεωρία ζητώντας από μετέχοντες να καθίσουν σε μια αίθουσα και να κοιτάζουν φωτογραφίες που απεικόνιζαν φυσικά τοπία ή αστικές σκηνές. Τα αποτελέσματα ήταν ίδια: μετά την θέαση φωτογραφιών που απεικόνιζαν φυσικά τοπία, η βαθμολογία μνήμης και συγκέντρωσης βελτιώθηκε κατά 20%, αλλά παρέμεινε ίδια μετά την θέαση αστικών σκηνών. (*Psychology Sci., Dec. 2008*).

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ ΑΥΞΑΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟ

Τα ωορρηκτικά φάρμακα μπορεί να αυξήσουν την επικινδυνότητα για καρκίνο ωοθηκών. Επιστήμονες από το Ισραήλ συνέκριναν τα κρούσματα καρκίνου σε μια ομάδα αποτελούμενη από 15.030 Ισραηλινές γυναίκες, 30 χρόνια αφότου είχαν γεννήσει. Από τις 567 γυναίκες που λάμβαναν ωορρηκτικά φάρμακα γονιμότητας, 5 εμφάνισαν καρκίνο μήτρας. Αυτό αντιστοιχεί στο τριπλάσιο ποσοστό σε σχέση με την εμφάνιση καρκίνου στα μέλη της ομάδας που δεν είχαν λάβει αυτά τα φάρμακα. Για τις 362 γυναίκες που έλαβαν clomiphene ο κίνδυνος ήταν 4 φορές μεγαλύτερος σε σύγκριση με τις γυναίκες που δεν είχαν λάβει το εν λόγω φάρμακο. Διαπιστώθηκε και αυξημένη επικινδυνότητα για εμφάνιση κακοήθους μελανώματος και μη-Hodgkin λεμφώματος. (*American Journal Epidemiology, Feb. 2009*).

Η ΒΜJ ΑΓΟΡΑΣΕ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟ

Η ΒΜJ Group που εκδίδει το περιοδικό British Medical Journal άρχισε να εκδίδει το περιοδικό Acupuncture in Medicine. Αυτό είναι το πρώτο περιοδικό συμπληρωματικής ιατρικής που εκδίδει αυτός ο όμιλος. Το τριμηνιαίο περιοδικό που έχει ως στόχο την εδραίωση των επιστημονικών βάσεων του βελονισμού, προηγουμένως εκδιδόταν από την British Medical Acupuncture Society (BMAS) (Βρετανικό Σωματείο Ιατρικού Βελονισμού), της οποίας τα 3000 μέλη εφαρμόζουν τον Δυτικό ιατρικό βελονισμό. Ο αρχισυντάκτης του περιοδικού Δρ. Adrian White του Peninsula Medical School του Πλίμουθ, σχολίασε: «Με μεγάλη μας χαρά εισάγουμε περιοδικό που αφορά στην έρευνα του βελονισμού, στα πλαίσια των εκδόσεων σχετικά με την συμβατική ιατρική μέσω της κίνησης στην οποία προσέβηκε η ΒΜJ Group. Οι έρευνες που διεξάγονται για τον βελονισμό είναι εξαιρετικά υψηλού επιπέδου. Όλοι οι επαγγελματίες του χώρου της υγείας οφείλουν να γνωρίζουν αυτά τα ευρήματα, ώστε να βοηθούν τους ασθενείς τους να επιλέγουν την καλύτερη θεραπεία για την πάθησή τους». Μιλώντας στην παρουσίαση της μεταβίβασης του περιοδικού, ο Δρ. White είπε ότι οι πρόσφατες εξελίξεις στην βιοϊατρική έρευνα έκαναν τον βελονισμό πιο προσίτο για τους Δυτικούς ιατρούς. «Στο παρελθόν οι ιατροί και οι επιστήμονες εύκολα απέρριπταν τον βελονισμό ως «αβάσιμο», αφού οι μηχανισμοί του συνδέονταν με την ενέργεια Qi και τους μεσημβρινούς. Ωστόσο, ο βελονισμός καθίσταται καθόλα βάσιμος όταν ερμηνεύεται με νευροφυσιολογική βάση. Δυστυχώς όμως, η επιστημονική του προσέγγιση δεν είναι τόσο ελκυστική... Το Κινέζικο φιλοσοφικό υπόβαθρο περιτεύει και τα σημεία παύουν να έχουν μαγικές ιδιότητες». (group.bmj.com).

Η ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΠΟΛΕΜΙΚΗ ΑΕΡΟΠΟΡΙΑ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΙ ΤΟΝ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΔΙΟ ΤΗΣ ΜΑΧΗΣ

Η Αμερικανική πολεμική αεροπορία πρόκειται να διδάξει «βελονισμό για το πεδίο της μάχης» σε ιατρούς που βρίσκονται στο Ιράκ και το Αφγανιστάν. Αυτή είναι η πρώτη επίσημη έγκριση του βελονισμού από την παραδοσιακά συντηρητική στρατιωτική ιατρική κοινότητα. Ο συνταγματάρχης Ρίτσαρντ Νίμτζοβ, ο ιατρός της πολεμικής αεροπορίας που ανέπτυξε την τεχνική, ισχυρίζεται ότι μπορεί να προσφέρει ανακούφιση ακόμα και από σφοδρούς πόνους επί ημέρας. «Είναι μια από τις ταχύτερες αναλγητικές τεχνικές – ο πόνος υποχωρεί σε πέντε λεπτά», λέει ο Νίμτζοβ, ιατρός βελονιστής και σύμβουλος του Γενικού Χειρουργού της Πολεμικής Αεροπορίας. Τονίζει ότι στο πεδίο της μάχης ο βελονισμός δεν αντικαθιστά φάρμακα όπως η μορφίνη, αλλά ότι δεν έχει τις παρενέργειες, τις αλλεργικές αντιδράσεις και τον δυνητικό εθιστικό χαρακτήρα των οπιοειδών φαρμάκων. Ο Νίμτζοβ χρησιμοποιεί μια ή περισσότερες διαδερμικές βελόνες, τις οποίες εισάγει σε 5 σημεία του αυτιού. Σύμφωνα με τον Συνταγματάρχη Άνας Τακ, διευθυντή της ιατρικής μονάδας του Γενικού Χειρουργού της Πολεμικής Αεροπορίας, 32 ιατροί έλαβαν εντολή να αρχίσουν την εκπαίδευση για την παροχή βελονισμού στο πεδίο της μάχης. Η τεχνική έχει ήδη εφαρμοστεί από ιατρούς μιας αεροπορικής βάσης στη Γερμανία, με στόχο την θεραπεία βαριά τραυματισμένων στρατιωτών που θα μετέβαιναν από το πεδίο της μάχης σε ιατρικά κέντρα της Αμερικής. Έχει διαπιστωθεί ότι ο βελονισμός είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικός για ασθενείς που υποφέρουν από έναν συνδυασμό πολεμικών τραυμάτων, συνήθως εγκεφαλικές κακώσεις, ακρωτηριασμούς, εγκαύματα και βαριά τραύματα σε συνδυασμό με ακραίο αποπροσανατολισμό και άγχος. Το Αμερικανικό Ναυτικό έχει ξεκινήσει ένα παρόμοιο πιλοτικό πρόγραμμα προκειμένου να εκπαιδεύσει τους ιατρούς του στην Καλιφόρνια. (medicalnewstoday.com/articles/133745.php).

Ο ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΑΠΟΔΙΔΕΙ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΧΕΛΩΝΕΣ

Βραζιλιάνοι κτηνίατροι χρησιμοποίησαν τον βελονισμό προκειμένου να βοηθήσουν μια σπάνια χελώνα. Η απειλούμενη χελώνα ξηράς είχε αιχμαλωτιστεί και διατηρείτο σε ένα καταφύγιο, όπου εμφάνισε αναπνευστικές διαταραχές και κινητικές αναπηρίες. Τα αναπνευστικά συμπτώματα υποχώρησαν κατόπιν αντιβιοτικής θεραπείας. Ωστόσο, παρά τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής, τα κινητικά συμπτώματα δεν υποχώρησαν. Μετά από 16 μήνες, η χελώνα υποβλήθηκε σε 6 συνεδρίες βελονισμού. Δεν έγιναν άλλες αλλαγές στο περιβάλλον της, ούτε στην διαχείρισή της. Η θέση των βελονιστικών σημείων καθορίστηκε βάσει χαρτών για σκύλους. Μετά τον βελονισμό, οι κινητικές λειτουργίες της χελώνας, οι οποίες είχαν παραμείνει στάσιμες κατά τους προηγούμενους 16 μήνες, αποκαταστάθηκαν. Η χελώνα άρχισε να τρώει και να βαδίζει χωρίς βοήθεια. Η βελτίωση εξακολούθησε να υφίσταται κατά τους επακόλουθους 18 μήνες παρακολούθησης. (*Acupuncture Med., Dec. 2008*)

ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΞΥΛΟ

Οι θεραπευτικές τέχνες επιβάλλουν στον θεραπευτή την χρήση των χεριών του. Τα χέρια είναι εργαλεία θεραπείας και ο καθένας που τα χρησιμοποιεί για αυτόν τον σκοπό οφείλει να καλλιεργεί όλες τις δεξιότητες που μπορούν να αναπτύξουν τα χέρια.

Η καλλιέργεια της απτότητας, η ενίσχυση της αίσθησης της αφής μέσα από το άγγιγμα διαφόρων υλικών, διευκολύνει την διοχέτευση θεραπευτικής ενέργειας στον πάσχοντα.

Με βάση αυτό το σκεπτικό εγκαινιάσαμε το προηγούμενο Μάιο και Ιούνιο την πρώτη σειρά σεμιναρίων «Χειρωνακτική δουλειά πάνω στο ξύλο». Εκεί και τότε γεννήθηκε μια καινούργια ιδέα. Διαπιστώσαμε ότι σε κάποιες θεραπευτικές τέχνες μάλαξης είναι απαραίτητη η χρήση εργαλείων (π.χ. Ρεφλεξολογία, Tuina, Gua Sha κλπ). Αποφασίσαμε λοιπόν το επόμενο σεμινάριο, να είναι εστιασμένο στην κατασκευή από τους μαθητές, με την βοήθεια του δασκάλου, των εργαλείων που είναι απαραίτητα στην εφαρμογή ορισμένων τεχνικών μάλαξης. Διαμέσου αυτού, εξασφαλίζεται η κατασκευή πρωτότυπων και μοναδικών εργαλείων, ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του ίδιου του θεραπευτή. Έτσι, το εργαλείο γίνεται προέκταση της ψυχικής και σωματικής ενέργειας του κάθε διαφορετικού θεραπευτή.

Ο Γιώργης Φεργαδής αυτοδίδακτος τεχνίτης του ξύλου με αγάπη και μεράκι για την τέχνη του, θα καθοδηγήσει τους μαθητές του στον δρόμο της κατασκευής των δικών τους χρηστικών εργαλείων.

Το σεμινάριο θα γίνει στις 12-13 Σεπτεμβρίου 2009 στον κήπο της σχολής στην Κηφισιά και ώρες 10:00-18:00.

Γεύμα και τις δύο μέρες παρασκευασμένο από τον δάσκαλο.

Κόστος συμμετοχής: 120 ευρώ το άτομο.

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

A. ΕΝΤΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΟΝΟΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Αντωνοπούλου Τιτή	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Shiatsu, Creative Healing, συμβουλές διατροφής, βοτανοθεραπεία	Κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	210 8049287 και 6944519885
Καραδημήτρη Αγγελική	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, αρωματοθεραπεία, ρεφλεξολογία	Κατ' οίκον επισκέψεις στα νότια προάστια	6937143575
Κατσάρα Σταματία	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός	Δέχεται στο χώρο της στη Βούλα	6932839971
Κωνσταντινίδου Άννα	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, Creative Healing, βοτανοθεραπεία, συμβουλές διατροφής	Δέχεται στο χώρο της στη Δάφνη και κατ' οίκον επισκέψεις στις γύρω περιοχές	210 9702848
Λάκου Νάσια	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία	Κατ' οίκον επισκέψεις στα νότια προάστια	6932456130
Λίβα Ελένη	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία	Δέχεται στο χώρο της το Παγκράτι	210 7011489 και 6944707461
Μαυρομιμάτη Αλεξάνδρα	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, ρεφλεξολογία, rejunance, θεραπευτικό μασάζ	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6944466595
Μπόκαρη Μάρλεν	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία, διατροφής, ανθοϊάματα Dr. Bach, τεχνική Bowen	έχεται στο χώρο της στην Αγία Παρασκευή	6944433753
Πανόπουλος Χρήστος	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6973212431
Παπαδογιάννη Έυα	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία, συμβουλές, διατροφής, ανθοϊάματα, Dr. Bach	Κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	6932920925
Πολυζωγόπουλος Δημήτρης	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, shiatsu, reiki, συμβουλές διατροφής	Δέχεται στο χώρο του στο Χολαργό και κατ' οίκον επισκέψεις στις γύρω περιοχές	210 6528881 και 6944346789
Σιακφά Έυα	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, εξισορρόπηση ηλεκτρομαγνητικού πεδίου (EMF)	Δέχεται στον χώρο της στον Βύρωνα	6948080889 και 6947842231
Στεφάνσκι Χριστόφορος	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, NLP	Κατ' οίκον επισκέψεις στο κέντρο της Αθήνας	6932601759
Τσιτρίδου Αμυλία	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, tuina massage	Δέχεται στο χώρο της στην Ηλιούπολη	6932639789
Φιλίππκη Μαρία	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ηλεκτροβελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία	Δέχεται στον χώρο της στη Ν. Σμύρνη και κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	210 9328898 και 6974336708
Χατζόπουλος Αλέξανδρος	3ετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, αγιουρβεδικό μασάζ, Thai Massage, μυοχαλαρωτική σπονδυλοθεραπεία, rejunance	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής και στον χώρο του στο Χαλάνδρι	6934166121
Αθανασίου Ίρια	Δίπλωμα αρωματοθεραπείας	Εσωτέρα θεραπευτική, shiatsu, creative healing, ayurveda, αρωματοθεραπεία	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6946011142
Αθανασοπούλου Γιάννα	Δίπλωμα shiatsu	Shiatsu	Δέχεται στο χώρο της στον Γέρακα και κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6949733694

ΟΝΟΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Ανδρέου Νίκος	Δίπλωμα βελονισμού και βοτανοθεραπείας	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	210 3632232
Ανθίμου Ρούλα	Δίπλωμα ρεφλεξολογίας	Ρεφλεξολογία	Κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	6978215219
Βαφιά Κλειώ (Μαία)	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις (περιοχή κέντρου και ευρύτερου κέντρου Αθηνών)	6948871078
Γεροντάκης Κωνσταντίνος	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, Thai Massage	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6936974940
Γιαννοπούλου Αθηνά (οδοντίατρος)	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός	Δέχεται στο οδοντιατρείο της στην Κηφισιά	210 6254888, 6208486 και 6937040155
Γκνέντιγκ Χριστίνα	Δίπλωμα shiatsu	Shiatsu, reiki	Δέχεται στον χώρο της στη Γλυφάδα	6944614598
Γραικός Γιώργος	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, φυσικοθεραπεία	Δέχεται στο Κολωνάκι και στο Βύρωνα, και κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	210 7230358 και 6974802250
Γραικού Μάντα	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, φυσικοθεραπεία	Δέχεται στο Κολωνάκι και στο Βύρωνα, και κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	210 7230358 και 6945777036
Γρυλλάκη Μαρία	Δίπλωμα βελονισμού	Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, αρωματοθεραπεία, shiatsu, rejuvena face massage	Δέχεται στο χώρο της στο Ψυχικό και κατ' οίκον επισκέψεις στο κέντρο Αθήνας και βόρ. προάστια	210 6743964
Καββαδία Μαίρη	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία	Κατ' οίκον επισκέψεις στο κέντρο Αθήνας και βόρεια προάστια	6946500714
Καμπουρόπουλος Έραστος	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις στο κέντρο Αθήνας	6972308909
Καννελόπουλος Φώτης	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, αρωματοθεραπεία, ηλεκτροβελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις στα νότια προάστια	210 8961848 και 6977078669
Καραγεώργου Ελισάβετ	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός	Δέχεται στο χώρο της στα Κ. Πατήσια και κατ' οίκον επισκέψεις στις γύρω περιοχές	6972681443
Κρητικού Πέτρου	Δίπλωμα αρωματοθεραπείας	Αρωματοθεραπεία, τεχνητό μαύρισμα, Creative Healing	Δέχεται στο χώρο της στην Πεύκη και κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρ. προάστια	6945851150
Λάσκαρη Νάνσυ	Δίπλωμα shiatsu	Shiatsu	Δέχεται στον χώρο της στο Ν. Ηράκλειο και κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	6977922061
Μαραγκουδάκης Κώστας	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6974794643
Μασμανίδου Κατερίνα (ιατρός)	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός	Δέχεται στον χώρο της στα Μελίσια	6973038983
Μελά Ευγενία	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία, αρωματοθεραπεία, rejuvance, ανθοείματα Dr. Bach	Δέχεται στο χώρο της στο Κολωνάκι και κατ' οίκον επισκέψεις στο κέντρο της Αθήνας	6976194624
Μιχαλακοπούλου Μαρία	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία	Κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	6947234732 και Michalakopoulou@gmail.com

ΟΝΟΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Μπακογιάννης Σταμάτης	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, φυσικοθεραπεία	Δέχεται στην Κηφισιά και κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	210 8010111 και 6932577687
Μπαλί Δημήτρα	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, αγιουρβεδικό μασάζ	Κατ' οίκον επισκέψεις στο κέντρο της Αθήνας	6937515662
Νικοπούλου Αγγελική (ιατρός)	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6974895036
Νικολοπούλου Κατερίνα	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, αγιουρβεδικό μασάζ, thai yoga massage, reiki crystals, reiki	Δέχεται στο χώρο της στο Ν. Ηράκλειο και κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	2130156716 και 6977591803
Παντελάκη Έφη	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, reiki	Δέχεται στο χώρο της στον Άγιο Δημήτριο	210 9941143
Πέππα Μαρία	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	6944469518
Πλοντίκοβα Σβιτλάνα (Φωτεινή)	Δίπλωμα αρωματοθεραπείας	Αρωματοθεραπεία και creative healing	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6936830488
Πολυχρόνης Δημήτρης	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ολιστική, μάλαξη, βοτανοθεραπεία, yoga, shiatsu	Δέχεται στο χώρο του στα Πετράλωνα και κατ' οίκον επισκέψεις	6944546829
Πυτικάκης Θωμάς	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6977220782
Ραντόπουλος Θανάσης	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ηλεκτροβελονισμός, Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική	Κατ' οίκον επισκέψεις στις περιοχές περίξ Ηλιουπόλεως	6970387760
Σοφικίτης Γιάννης	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός και Thai massage	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6972722644
Σοτήρχου Λίλη	Δίπλωμα ρεφλεξολογίας	Ρεφλεξολογία	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6993313737
Τζεβελέκου Γιώτα	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, αρωματοθεραπεία	Δέχεται στον χώρο της στο Κ. Χαλάνδρι	6977784079
Τσιροτέας Μιχάλης	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία	Δέχεται στο χώρο του στη Δάφνη και κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	210 9705054 και 6942775265
Χαλκιάς Γιώργος	Δίπλωμα shiatsu	Shiatsu, δημιουργικός οραματισμός, πνευματική θεραπεία	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6970803832
Χατζηιωάννου Αχιρβή	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, rejuvance	Δέχεται στο χώρο της στο Χαλάνδρι	6948112606
Χέλμη Ευγενία	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, αρωμ/πεία, ρεφλεξολογία, διατροφή, τεστ δυσανεξίας, υδροθεραπεία, Π.Ε, ανθοϊάματα	Δέχεται στο χώρο της στην Κηφισιά	210 8085856
Χρονοπούλου Γεωργία	Δίπλωμα βοτάνων	Βοτανοθεραπεία	Δέχεται στο χώρο της στο Θησείο και κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6995391201
Γιοβανάκη Μαίρη	Απόφοιτος Creative Healing	Ρεφλεξολογία, συμβουλές, διατροφής, ηλεκτροβελονισμός, Creative Healing	Δέχεται στον χώρο της στο Χαλάνδρι	6946686002
Νομικού Κυριακή	Απόφοιτος αρωματοθεραπείας και Creative Healing	Αρωματοθεραπεία, ρεφλεξολογία Creative Healing, rejuvance	Δέχεται στο χώρο της στο Περιστερί και κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	210 5776549 και 6944755317
Τσουκαλά Δέσποινα	Απόφοιτος Creative Healing	Ρεφλεξολογία, shiatsu, Creative Healing, rejuvance, reiki, ανθοϊάματα Dr. Bach, διατροφή, Φιβετιανά μπωλ	Δέχεται στο Μαρούσι και στη Δροσιά, επίσης κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	210 8023152 και 6944703725

Β. ΕΚΤΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΟΝΟΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Βανταράκης Σπύρος	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις σε Πάτρα και Αίγιο	6972270612
Λαμπράκη Κατερίνα	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, αρωματοθεραπεία, ρεφλεξολογία, ποδολογία, rejuvance	Δέχεται στο χώρο της στο Γύθειο	2733 0 21222 και 6974724004
Μιχαήλ-Λαμπροπούλου Χρυσούλα	Δίπλωμα Αρωματοθεραπείας	Αρωματοθεραπεία, Creative Healing	Δέχεται στον χώρο της στην Χαλκίδα	2221083840
Παλιαρούτας Δημήτρης (οδοντίατρος)	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
Τσιμποπάνη Βασιλική	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, αρωματοθεραπεία, rejuvance, reiki	Δέχεται στο χώρο της στην Χαλκίδα και κατ' οίκον επισκέψεις στις γύρω περιοχές	6977832445
Φιλής Αριστοτέλης	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, ayurveda	Δέχεται στον χώρο του στην Λευκωσία Κύπρου	+35797769415
Φραντζής Φραντζέσκος	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός και φυσικοθεραπεία	Κατ' οίκον επισκέψεις στην Ικαρία	6932538896

ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

ΟΝΟΜΑ	ΔΙΔΑΣΚΕΙ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Βαζιργιαντζίκη Άννα	Shiatsu	Shiatsu	6973223654
Γεωργαντάκης Γιάννης	Βελονισμό	Προγράμματα φυσικής ιατρικής & αποκατάστασης -Βελονισμός	210 6124389
Γκόσμα Μαρία	Επανασύνδεση του μαιευτικού έργου με τη γυναικεία φύση	Φυσικός τοκετός & τοκετός στο σπίτι	6972059474
Δημητρίου Γιάννης	Βασική Θεωρία Π.Κ.Ι και Ιατρικά	Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, φυσιοθεραπεία	210 7700104 και info@yinyang.gr
Μαντζώρου Ελευθερία	Thai Massage	Thai massage, αρωματοθεραπεία, βοτανοθεραπεία	mantzorouefleria@yahoo.gr
Καραδήμος Αλέξης	Tai Chi & Qi Gong	Χειροπρακτική μέθοδος Clark	210 6519139 και 6945751113
Καρνέζη Άρτεμις	Ρεφλεξολογία	Βελονισμός, ρεφλεξολογία	210 6725921
Κουβάκης Γιώργος	Βελονισμό	Βελονισμός και manual therapy	6942986634 (περιοχή Ιεράπετρας)
Κουκούτση Ένα	Shiatsu	Shiatsu, rejuvance	210 7623572
Κωνσταντόπουλος Κωνσταντίνος	Ομοιοπαθητική και Αστρολογία για θεραπευτές	Ομοιοπαθητική, ιριδολογία, ολιστικές θεραπείες	210 9888592 και 6973700142
Μπονκουβάλας Χρήστος	Μελισσοθεραπεία	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, μελισσοθεραπεία	210 8010111 και 6973374318
Οικονόμου Τάκης	Thai Yoga Massage	Thai Yoga Massage, βελονισμός, συμβουλές διατροφής, αγιουρβεδικό μασάζ, yoga	6972710516 (περιοχή Χαλκίδας)

ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

ΟΝΟΜΑ	ΔΙΔΑΣΚΕΙ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Παπαδόσηφορ Γιώργορ	Βελονισμό	Φυρικοθεραπεία (manual therapy), βελονισμό	6977583380 (περιοχή Χανίων)
Παπακονρτανίνου Κατερίνα	Αρωματοθεραπεία και Creative Healing	Αρωματοθεραπεία και Creative Healing	210 6543289 και 6974992206
Πεντάρη Αρτεμιορ	Βελονισμό	Βελονισμόρ, βοτανοθεραπεία	2821044122 και 6977449898 (περιοχή Χανίων)
Ραουάν Μουχιντίν	Διάγνωση	Βελονισμόρ	6945956990
Σαμαρά Σοφία	Ρεφλεξολογία και I Ching	Ρεφλεξολογία	6977613171
Σιναπλίδου Μαρία	Βελονισμόρ	Προγράμματα φυρικής ιατρικής & αποκατάρταρρ -Βελονισμόρ	2104320475 και 6974793239
Σταματούρου Ζαχαρούλα	Αγιουρβεδική μάλαξη	Αγιουρβεδικέρ θεραπείερ και βελονισμό	2108084492 και 6937054512
Σκόδορα Μόρφα	Shiatsu	Χρομοβελονισμόρ (Beamer), aura soma, Spiritual Response, Therapy (SRT), shiatsu, reiki	210 7291547
Τηλικίδηρ Αλέξανδρορ	Βελονισμό, Κινέζικη Βοτανοθεραπεία, Διατροφή, Διάγνωση	Βελονισμόρ, Κινέζικη Βοτανοθεραπεία, Διατροφή	210 8010111



Πρόγραμμα Σπουδών 2009-2010

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

I. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

ΑΠΟΔΟΣΗ – ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ

-Διδάσκει: Άννα Τζιροπούλου Ευσταθίου
-Έναρξη: 14/10/2009, Λήξη: 26/5/2010
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,
κάθε Τετάρτη, 16:30-18:30
-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ & ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

-Διδάσκει: Αλέξανδρος Τηλικίδης, Νίκος Σαμαρίδης
-Ημερομηνίες: 26/9/2009, 7/11/2009, 5/12/2009, 30/1/2010,
6/3/2010, 24/4/2010
-Μαθήματα: 1 Σάββατο το μήνα 10:30-13:00
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.
Ελεύθερη συμμετοχή για όλους, σπουδαστές και μη της
«ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ &
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ»

II. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΒΑΣΙΚΟΣ ΚΟΡΜΟΣ

Η ΒΑΣΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

-Διδάσκουν: Αλ. Τηλικίδης, Ε. Κουκούτση,
Α. Καρνέζη, Ραουάν Μουχιντίν, Σ. Σαμαρά.
-Έναρξη: 5/10/2009, Λήξη: 22/2/2010
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,
κάθε Δευτέρα, 17:00-21:00
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

ΙΑΤΡΙΚΑ

-Διδάσκουν: Μ. Γκόσμα, Ρ. Μουχιντίν,
Α. Σφρίντζερη, Ι. Δημητρίου, Σ. Σαμαρά.
-Έναρξη: 8/10/2009, Λήξη: 10/6/2009
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,
κάθε Πέμπτη, 17:00-21:00
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

-Διδάσκουν: Αλ. Τηλικίδης, Ε. Γιαννακούρη,
Κ. Περιφεράκης, Σπ. Ανθίμου, Μ. Ραουάν
-Έναρξη: 29/9/2009, Λήξη: 22/12/2009
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,
κάθε Τρίτη, 17:00-21:00
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

III. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

-Διδάσκουν: Αλ. Τηλικίδης,

Ι. Γεωργαντάκης, Γ. Κουβάκης,
Μ. Σιναπλίδου, Α. Πεντάρη,
Α. Καρνέζη, Dr. Ho, Γ. Παπαδόσηφορ,
Τ. Οικονόμου, Ρ. Μουχιντίν

-Α' ΕΤΟΣ:

-Έναρξη: 12/1/2010, Λήξη: 15/6/2010

-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,
κάθε Τρίτη, 17:00-21:00

-Β' ΕΤΟΣ:

-Μαθήματα: 1 Σαββατοκύριακο το μήνα,
10:00-14:30

-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

IV. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

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

V. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΒΟΤΑΝΑ-ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ-ΙΑΜΑΤΑ

ΜΥΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ:

-ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

-Διδάσκουν: Αλ. Τηλικίδης,
Ελ. Μαντζώρου, Μ. Μαυράκη
-Έναρξη: 18/11/2009, Λήξη: 16/6/2010
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,
κάθε Τετάρτη, 17:00-21:00
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

-ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ

-Διδάσκει: Κ. Γρίβας
-Έναρξη: 2/10/2009, Λήξη: 18/12/2009
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,
κάθε Παρασκευή, 17:00-21:00
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

-Διδάσκει: Κατερίνα Παπακωνσταντίνου.
-Α' ΕΤΟΣ:
-Έναρξη: 5/10/2009, Λήξη: 7/6/2010
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,
κάθε Δευτέρα, 17:00-21:00
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.
-Β' ΕΤΟΣ:
-Μαθήματα: 1 Σαββατοκύριακο το μήνα,
10:00-17:00

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

-Διδάσκει: Κατερίνα Παπακωνσταντίνου

-Μαθήματα: 2 Σαββ/κα, 10:00-17:00
3-4/10/2009 & 7-8/11/2009
-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

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

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

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

-Διδάσκει: Πηνελόπη Σαρορή
-Μέρος Α:
-Μαθήματα: 1 Σαββ/κα, 10:00-15:00,
στις 24-25/10/2009
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.
-Μέρος Β:
-Μαθήματα: 3 Σαββατοκύριακα,
21-22/11/2009, 22-23/5/2010, 19-20/6/2010.
-Τόπος διεξαγωγής: Αχλάδι, Βόρεια Εύβοια.

VI. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

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

-Διδάσκουν: Χρ. Μπουκουβάλας, Α. Σφρίντζερη, Α. Φι-
λῆς, Ρ. Μουχιντίν, Κ. Κωνσταντόπουλος
-Μαθήματα: 6 Σαββ/κα, 10:00-17:00, στις κάτωθι
ημερομηνίες: 31-1/11/2009, 28-29/11/2009, 9-10/1/2010,
27-28/2/2010, 13-14/3/2010, 10-11/4/2010
- Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά

VII. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

ΔΙΕΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

-Διδάσκουν: Κ. Κωνσταντόπουλος, Α. Μπεκιάρης
-Έναρξη Α έτους: 9/10/2009, Λήξη: 28/5/2010
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα κάθε Παρασκευή
17:00-21:00
- Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά
Το πρόγραμμα του Β έτους θα ανακοινωθεί.

**VIII. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ
ΜΑΛΛΑΞΗΣ**

SHIATSU

-Διδάσκουν: Μ. Σκόδρα, Ε. Κουκούτση,
Α. Βαζιργιαντζίκη.
-Α' ΕΤΟΣ:
-Έναρξη: 15/10/2009, Λήξη: 10/6/2010
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,
κάθε Πέμπτη, 17:00-21:00
-Β' ΕΤΟΣ:
-Έναρξη: 14/10/2008. Λήξη: 9/6/2010
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,
κάθε Τετάρτη, 17:00-21:00

-Γ' ΕΤΟΣ: Ένα Σαββατοκύριακο το μήνα.
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

-Διδάσκουν: Α. Καρνέζη, Μ. Σιούφας, Σ. Σαμαρά.
-Α' ΕΤΟΣ:
-Έναρξη: 24/9/2009, Λήξη: 17/6/2010
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,
κάθε Πέμπτη, 17:00-21:00
-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο
-Β' ΕΤΟΣ: θα ανακοινωθεί

**- ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΤΑΪΛΑΝΔΙΚΟ ΜΑΣΑΖ
(THAI MASSAGE)**

-Διδάσκει: Ελευθερία Μαντζώρου
-Μαθήματα: 4 Σαββ/κα, 10:00-15:00
1ος κύκλος μαθημάτων: 26-27/9/2009, 24-25/10/2009, 14-
15/11/2009, 5-6/12/2009
-2ος κύκλος μαθημάτων: 23-24/1/2010, 20-21/2/2010,
13-14/3/2010, 10-11/4/2010
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

THAI FOOT MASSAGE

-Διδάσκει: Ελευθερία Μαντζώρου
-Μαθήματα: 1 Σαββατοκύριακο,
10:00-15:00, στις 21-22/11/2009 και επανάληψη
24-25/4/2010
-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

HOT STONES MASSAGE

-Διδάσκει: Ελευθερία Μαντζώρου
-Μαθήματα: 2 Σαββατοκύριακα,
10:00-14:00, στις 5-6/6/2010 και 12-13/6/2010
-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

REJUVANCE

-Διδάσκει: Ένα Κουκούτση
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Δευτέρα
17:00-21:00.
Έναρξη: 8/3/2010, Λήξη: 10/5/2010
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά

THAI YOGA MASSAGE

-Διδάσκει: Τάκης Οικονόμου
-Μαθήματα: Σαββατοκύριακα, 10:00-17:00
1ος κύκλος μαθημάτων: 17-18/10/09 (Κηφ.), 14-15/11/09
(Κηφ.), 21-22/11/09 (Χαλκ.),
5-6/12/09 (Χαλκ.), 12-13/12/09 (Κηφ.)
-2ος κύκλος μαθημάτων: 17-18/4/10 (Κηφ.),
8-9/5/10 (Χαλκ.), 29-30/5/10 (Κηφ.),
5-6/6/10 (Χαλκ.), 12-13/6/10 (Κηφ.)
-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά-Χαλκίδα.

CREATIVE HEALING

-Διδάσκει: Κατερίνα Παπακωνσταντίνου
1) Εισαγωγικός κύκλος σπουδών:
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Τρίτη

17:00-21:00.

Έναρξη: 6/10/2009, Λήξη: 22/12/2009

-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά

2) Κύριος κύκλος σπουδών:

-Έναρξη: 12/1/2010, Λήξη: 15/6/2010

-Μαθήματα: Μια φορά την εβδομάδα, κάθε Τρίτη

17:00-21:00

-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

-Διδάσκει: Ζαχαρούλα Σταματούρου

Μαθήματα: 5 Σαββατοκύριακα, 10:00-16:00

26-27/9/2009, 24-25/10/2009, 28-29/11/2009,

19-20/12/2009, 16-17/1/2010

-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

ΤΥΙΝΑ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

-Διδάσκει: Γιάννης Δημητρίου

Μαθήματα: 5 Σαββατοκύριακα, 10:00-16:00

17-18/10/2009, 31-1/11/2009, 5-6/12/2009, 30-31/1/2010,

20-21/2/2010

-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

IX. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΤΟΚΕΤΟΣ

ΤΟΚΕΤΟΣ-ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΜΑΙΕΥΤΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΦΥΣΗ

-Διδάσκει: Μαρία Γκόσμα

-Έναρξη: 5/10/09, Λήξη 14/12/2009

-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,

κάθε Δευτέρα, 17:00-20:00

-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

X. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΟΥΡΑΝΙΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ

-Διδάσκει: Κ. Κωνσταντόπουλος, Ε. Μενέγου,

Στ. Σαπουνά

-Μαθήματα: 1 Σαββατοκύριακο το μήνα 10:00-17:00,

ημερομηνίες: 17-18/10/09,

14-15/11/09, 12-13/12/09, 16-17/1/10, 27-28/2/10,

20-21/3/10, 17-18/4/10, 5-6/6/10

-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά

I CHING-ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ & ΤΗΣ ΑΜΕΤΑΒΛΗΤΗΣ ΑΡΧΗΣ

-Διδάσκει: Σοφία Σαμαρά

1) Α έτος σπουδών

-Μαθήματα: 8 Σαββατοκύριακα,

10:30-14:30, ημερομηνίες: 3-4/10/09, 31-1/11/09, 28-

29/11/09, 9-10/1/10, 30-31/1/10, 27-28/2/10, 20-21/3/10,

24-25/4/10.

-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά

2) Β έτος σπουδών

-Μαθήματα: κάθε δεύτερη Παρασκευή, 17:00-21:00

-Έναρξη: 2/10/09, Λήξη: 28/5/10

-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

FENG SUI

-Διδάσκει: Θεοφάνης Χαζάκης

1) Α έτος σπουδών

-Έναρξη: 21/10/09, Λήξη: 26/5/10

-Μαθήματα: Μια φορά την εβδομάδα, κάθε Τετάρτη

19:00-21:30

-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

2) Β έτος σπουδών

-Έναρξη: 23/10/09, Λήξη: 7/5/10

-Μαθήματα: Κάθε δεύτερη Παρασκευή, 17:00-21:00

-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

XI. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΛΩΣΣΑ

ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

-Διδάσκει: Xie Futingxin (Shelly)

-Έναρξη: 8/1/10, Λήξη: 28/5/10

-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Παρασκευή

18:00-20:00

-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά.

XII. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ TIANJIN UNIVERSITY OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

ΚΥΚΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΜΕ ΤΟΝ CHONG QIANGWEI

-Διδάσκει: Chong Qiangwei

-Μαθήματα:

1) 3 Σαββατοκύριακα, 16:00-20:00, ημερομηνίες: 3-

4/10/09, 17-18/10/09, 24-25/10/09.

-Τόπος διεξαγωγής: Κηφισιά

2) Καθημερινές, 17:00-21:00, ημερομηνίες: 6/10/09,

13/10/09, 20/10/09, 27/10/09.

-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

ΤΡΙΕΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΘΙΒΕΤΑΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

-Διδάσκει: Dr. Tsering Tsamchoe

1) Φθινοπωρινός κύκλος Αε έτους:

-Καθημερινές: Όλες τις Τρίτες του Νοεμβρίου, ώρα

17:00-21:00

-Σαββατοκύριακα: 7-8/11/2009, 14-15/11/2009,

21-22/11/2009, ώρα 17:00-21:00

2) Ανοιξιάτικος κύκλος Α' έτους:

-Καθημερινές: Όλες τις Τρίτες του Μαΐου, ώρα

17:00-21:00

-Σαββατοκύριακα: 8-9/5/2010, 15-16/5/2010,

22-23/5/2010, ώρα 17:00-21:00

-Τόπος διεξαγωγής: Θησείο

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

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

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΙΣΟΔΟ

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ 2009-2010

- Ιατρικά (Ανατομία – Φυσιολογία), Τετάρτη 16 Σεπτεμβρίου 2009, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- Γνωρίζοντας τα Φυτά και τις Φυσικές Μεθόδους Καλλιέργειας τους, Πέμπτη 17 Σεπτεμβρίου 2009, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- Ρεφλεξολογία, Πέμπτη 17 Σεπτεμβρίου 2009, ώρα 18:00, Θησείο.
- Αρωματοθεραπεία, Δευτέρα 21 Σεπτεμβρίου, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- Παραδοσιακό Ταϊλανδικό Μασάζ(Thai Massage), Τρίτη 22 Σεπτεμβρίου 2009, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- Κινέζικη Βοτανοθεραπεία, Τρίτη 22 Σεπτεμβρίου 2009, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- Αγιουρβέδικη Μάλαξη, Τετάρτη 23 Σεπτεμβρίου 2009, ώρα 18:00, Θησείο.
- Βελονισμός- Μοξαθεραπεία, Τετάρτη 23 Σεπτεμβρίου 2009, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- Ελληνικά Βότανα, Παρασκευή 25 Σεπτεμβρίου 2009, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- I Ching, Τρίτη 29 Σεπτεμβρίου 2009, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- Σιάτσου, Τετάρτη 30 Σεπτεμβρίου 2009, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- Ομοιοπαθητική, Πέμπτη 1 Οκτωβρίου 2009, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- Creative Healing, Πέμπτη 1 Οκτωβρίου 2009, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- Τοκετός, Δευτέρα 5 Οκτωβρίου 2009, ώρα 18:00, Θησείο.
- Thai Yoga Massage, Τετάρτη 7 Οκτωβρίου 2009, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- Feng Shui, Τετάρτη 7 Οκτωβρίου 2009, ώρα 18:00, Θησείο.
- Εκπαίδευση στην Αστρολογία, Πέμπτη 8 Οκτωβρίου 2009, ώρα 18:00, Κηφισιά.
- Tuina, Τετάρτη 14 Οκτωβρίου 2009, ώρα 19:00, Θησείο.
- Απόδοση - Ανάλυση Κειμένων Ιπποκράτους, Τετάρτη 14 Οκτωβρίου 2009, ώρα 16:30, Θησείο.
- Θεραπευτικές δράσεις των προϊόντων της Μέλισσας, Μελισσοβελονισμός, Σάββατο 31 Οκτωβρίου 2009, ώρα 16:00, Κηφισιά.
- Rejuvance, Δευτέρα 1 Μαρτίου 2010, ώρα 18:00, Κηφισιά.

Διευθύνσεις :

Κεντρικό : Σωκράτους 24 Κηφισιά (τηλ. 2108010111)

Παράρτημα: Αμφικτύονος 12 Θησείο (τηλ. 2103421088)