

ΠΑΙΩΝΙΑ

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Τεύχος 14ο, Ιούλιος - Δεκέμβριος 2011

Πρόλογος εκδότη.

Αγαπητοί φίλοι,

Στο 13ο τεύχος της Παιώνιας μείναμε καθηλωμένοι ένα σχεδόν χρόνο. Η οικονομική κρίση μας υποχρέωσε να αναβάλλουμε την έκδοση του 14ου τεύχους, του περιοδικού της Σχολής. Παρ' όλα αυτά, αυτή την στιγμή κρατάτε στα χέρια σας το 14ο τεύχος της Παιώνιας, η οποία διατηρεί ως σταθερό στόχο να είναι ένα αξιόπιστο περιοδικό για τις εναλλακτικές θεραπείες.

Σε αυτό το τεύχος έχουμε συμπεριλάβει τρία εκτενή άρθρα. Το πρώτο είναι μια εξαιρετική δουλειά, την οποία επαινώ, τριών καθηγητών της Σχολής του Κωνσταντίνου Γρίβα, κατά κύριο λόγο, της Ελευθερίας Μαντζώρου και του Ραουάν Μουχιντίν. Η εξαιρετική αυτή συγγραφική δουλειά έχει ως στόχο να μας ενημερώσει για τη Νέα Νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης σχετικά με τα βότανα που ισχύει από τον Μάιο του 2011.

Το δεύτερο άρθρο αφορά μια επίσης εξαιρετική μεταφραστική προσπάθεια της καθηγήτριας της Σχολής Κατερίνας Παπακωνσταντίνου. Πρόκειται για ένα άρθρο σύνδεσης της Αρωματοθεραπείας (που στην Ελλάδα έχει κατά κύριο λόγο Δυτικές ρίζες) με την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική. Κάθε προσπάθεια σύνθεσης και συγκερασμού διαφορετικών σχολών ιατρικής σκέψης είναι ευπρόσδεκτη στα πλαίσια της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ.

Το τρίτο άρθρο έχει περισσότερο πρακτικό ενδιαφέρον αφού μας περιγράφει τον τρόπο παρασκευής σιροπιών από βότανα στα πλαίσια της Κινέζικης Βοτανοθεραπείας.

Επίσης σε αυτό το τεύχος έχουμε προσθέσει δύο καινούργιες στήλες. Η πρώτη είναι η στήλη «διάλογοι μεταξύ θεραπειών» και η δεύτερη «περί διαφήμισης».

Επιλέξαμε την συγκεκριμένη φωτογραφία για το εξώφυλλο της Παιώνιας γιατί πιστεύουμε ότι η δύναμη που αποπνέουν οι δύο παιδικές φιγούρες γεννούν αισιοδοξία, την οποία έχουμε τόσο ανάγκη στους δύσκολους καιρούς που περνάμε.

Εύχομαι σε όλους καλή ακαδημαϊκή χρονιά.

Αλέξανδρος Τηλικίδης

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 Τηλικίδης

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ / ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ / ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ / ΕΚΤΥΠΩΣΗ:
ΕΚΤΥΠΩΤΙΚΗ ΑΕΙΩΝ**

Γραμματειακή υποστήριξη: Κατερίνα Παπαδογεωργάκη, Μαρία Ιορδανίδου
Μετάφραση: Μάγια Ταμπακάκη, Ελευθερία Μαντζώρου, Βασίλης Τσάκαλος

ΠΑΙΩΝΙΑ

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Τεύχος 14ο, Ιούλιος - Δεκέμβριος 2011

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Η νέα νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης σχετικά με τα βότανα και οι επιπτώσεις της στην θεραπευτική τέχνη (Κων/νος Γρίβας, Ελευθερία Μαντζώρου, Ραουάν Μουχιντίν)	4
Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική και Αρωματοθεραπεία σε γυναικολογικά προβλήματα (Gabriel Mojay)	9
Gao Zi: Βοτανικά σιρόπια της Κινέζικης Ιατρικής (Δρ Tsueyha Lai και Henry McCann)	24
Διάλογοι μεταξύ θεραπευτών	32
Τα δρώμενα της Σχολής	34
Νέα από τον διεθνή χώρο πάνω στην εναλλακτική Ιατρική	36
Περί διαφήμισης	39
Κατάλογος αποφοίτων	41

Η νέα νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης σχετικά με τα βότανα και οι επιπτώσεις της στην θεραπευτική τέχνη

Κωνσταντίνος Γρίβας, Ελευθερία Μαντζώρου, Μουχιντίν Ραουάν

«Κανείς δεν μας απαγορεύει να σκεφθούμε ότι τα συμφέροντα της φαρμακοβιομηχανίας επικράτησαν επί των συμφερόντων των πολιτών. Πώς εξηγείται πράγματι το γεγονός ότι δεν έχουμε ακόμη καταφέρει να προσδιορίσουμε ειδική μεθοδολογία για τις κλινικές δοκιμές των ομοιοπαθητικών φαρμάκων τη στιγμή που η συμβατική μεθοδολογία αναγνωρίζεται ως ακατάλληλη; Πώς να εξηγήσουμε επιπλέον το γεγονός ότι ο Κανονισμός 2309/93 που ιδρύει τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό για την αποτίμηση των φαρμάκων δεν περιλαμβάνει τα ομοιοπαθητικά φάρμακα, τα ανθρωποσοφικά ή φυτοθεραπευτικά στις αποκεντρωμένες διαδικασίες έγκρισης;»

Έκθεση A4-0075/97 της Επιτροπής Περιβάλλοντος, Δημόσιας Υγείας και Προστασίας των Καταναλωτών προς το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, 6 Μαρτίου 1997, σελ. 12.

Το συγκεκριμένο θέμα έχει αποτελέσει αντικείμενο έντονων συζητήσεων και διενέξεων, ειδικά στον χώρο της μη συμβατικής θεραπείας (εναλλακτικής ή συμπληρωματικής) στην Ευρώπη. Εξαιτίας των συνθηκών είναι δύσκολο να εξετασθεί με αντικειμενικότητα. Το θέμα είναι επίσης αρκετά πολύπλοκο και δύσκολο να διερευνηθεί, πόσο μάλλον να παρουσιαστεί διεξοδικά στο πλαίσιο ενός και μόνο άρθρου. Στη λήψη των σχετικών νομοθετικών αποφάσεων έπαιξαν ρόλο μέχρι στιγμής διάφοροι σημαντικοί παράγοντες, κυρίως όμως πολιτικοί (κυβερνήσεις μεγάλων ευρωπαϊκών κρατών, ΗΠΑ, Καναδά κλπ.), οικονομικοί (φαρμακευτικές εταιρείες, εταιρείες εμπορίας τροφίμων κλπ.) και κοινωνικοί (μεγάλο ποσοστό των ευρωπαίων πολιτών χρησιμοποιεί φυτικά παρασκευάσματα). Το γεγονός αυτό συνεπάγεται αυτόματα ότι σημαντικό μέρος των διαπραγματεύσε-

ων είναι και θα παραμείνει άγνωστο στο ευρύ κοινό. Παρόλα αυτά θα πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι κάποιες χώρες που συμμετείχαν ιδιαίτερα ενεργά στον σχηματισμό του νομοθετικού πλαισίου έχουν ανεπτυγμένα δίκτυα μη συμβατικών μεθόδων θεραπείας, που φυσικά έχουν δραστηριοποιηθεί ενάντια στις διαδικασίες αυτές ήδη από τις απαρχές τους. Στην Ελλάδα τόσο η συμμετοχή της κυβέρνησης, όσο και η αντίδραση των εναλλακτικών ή μη θεραπευτών, είναι ελάχιστες.

Ο ρόλος των βοτάνων

Είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι η σύγχρονη φαρμακογνωσία επικεντρώνεται στη χημεία των φυσικών ή συνθετικών προϊόντων, δίνοντας ιδιαίτερο βάρος στη μελέτη των φαρμακολογικά δραστικών ουσιών.

Φυσικά, στη φαρμακευτική βιομηχανία τα βότανα αποτελούν σημαντικές πρώτες ύλες για την απομόνωση των φαρμακολογικά δραστικών ουσιών, που στη συνέχεια τυποποιούνται σε σκευάσματα και διατίθενται προς πώληση. Πολλά από τα σπουδαιότερα και ευρέως χρησιμοποιούμενα φάρμακα είναι προϊόντα φυσικής προέλευσης, για αρκετά από τα οποία μάλιστα δεν υπάρχουν συνθετικά υποκατάστατα (π.χ. οι καρδιακοί γλυκοζίτες). Υπολογίζεται ότι το 40% των σημερινών φαρμακευτικών σκευασμάτων είναι φυσικά προϊόντα ή προέρχονται από αυτά (Samuelsson, 1996). Η πραγματική σημασία που προσδίδουν οι μεγάλες φαρμακευτικές εταιρείες στις παραδοσιακές μεθόδους θεραπείας είναι έκδηλη από τα κεφάλαια που επενδύονται ετησίως σε εθνοφαρμακολογικές έρευνες πεδίου.

Τρόφιμα ή Φάρμακα;

Η περίφημη Επιτροπή του Codex Alimentarius¹ («Κώδικας Τροφίμων») θεωρείται από πολλούς σχολιαστές των πρόσφατων εξελίξεων ως η απαρχή σημαντικών θεσμικών αλλαγών σχετικά με την κυκλοφορία ή εμπορία βοτάνων. Η άποψη αυτή είναι μερικώς μόνο σωστή αφού, τουλάχιστον αρχικά η επιτροπή αυτή ασχολούνταν αποκλειστικά με προϊόντα που κατατάσσονται στα τρόφιμα. Κατά τα προηγούμενα χρόνια η συντριπτική πλειοψηφία των προϊόντων βοτανοθεραπείας κατατάσσονταν στα συμπληρώματα διατροφής, για τα οποία δεν απαιτούνταν λεπτομερή στοιχεία ποιότητας και ασφάλειας. Τα συμπληρώματα διατροφής υπάγονται στη δικαιοδοσία μιας από τις έξι Επιτροπές Γενικών Θεμάτων (General Subject Codex Committees), που ασχολείται με τα θέματα διατροφής και ειδικών διαιτητικών χρήσεων (Committee on Nutrition and Foods for Special Dietary Uses). Προφανώς οι συνταγές βοτανοθεραπείας έχουν διπλό χαρακτήρα και μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε σαν συμπληρώματα διατροφής, είτε σαν θεραπευτικές συνταγές, όπως συμβαίνει επίσης με τις βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία.

Η βασική ισχύουσα νομοθεσία περί συμπληρωμάτων διατροφής διατυπώθηκε στην Οδηγία 2002/46/EK (EE L 183 της 12.7.2002, σ. 51) και τις τροποποιήσεις της², καθώς και τον Κανονισμό 178/2002/EK (EE L 31 της 1.2.2002, σ. 1) και τις τροποποιήσεις του³. Η πρώτη οδηγία καθορίζει ως «συμπληρώματα διατροφής, τα τρόφιμα με σκοπό τη συμπλήρωση της συνήθους διαίτας, τα οποία αποτελούν συμπτωκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών ή άλλων ουσιών με θρεπτικές ή φυσιολογικές επιδράσεις, μεμονωμένων ή σε συνδυασμό, και τα οποία διατίθενται στο εμπόριο σε δοσιμετρικές μορφές, ήτοι μορφές παρουσίασης όπως, κάψουλες, παστίλιες, δισκία, χάπια και άλλες παρόμοιες μορφές, καθώς και φακελάκια σκόνης, φύσιγγες υγρού προϊόντος, φιαλίδια με σταγονόμετρο, και άλλες παρόμοιες μορφές υγρών και κόνεων που προορίζονται να ληφθούν σε προμετρομημένες μικρές μοναδιαίες ποσότητες» (Άρθρο 2α). Ο Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 178/2002 καθορίζει επίσης ως «τρόφιμα (ή «είδη διατροφής») τις ουσίες ή προϊόντα, είτε αυτά έχουν υποστεί πλήρη ή μερική επεξεργασία είτε όχι, τα οποία προορίζονται

για βρώση από τον άνθρωπο ή αναμένεται ευλόγως ότι θα χρησιμεύσουν για τον σκοπό αυτόν. Στα «τρόφιμα» περιλαμβάνονται ποτά, τσίχλες και οποιαδήποτε ουσία, περιλαμβανομένου του νερού, η οποία ενσωματώνεται σκόπιμα στα τρόφιμα στη διάρκεια της παραγωγής, της παρασκευής ή της επεξεργασίας τους» (Άρθρο 2). Οι ορισμοί αυτοί ισχύουν ακόμα και έτσι τίθενται ορισμένα εύλογα ερωτήματα σχετικά με την κατηγορία στην οποία θα πρέπει να ανήκουν πολλές από τις τροφές.

Π.χ., το ραδίκι (*Cichorium intybus* L.) αποτελεί ένα από τα γνωστότερα χόρτα που πωλούνται στις λαϊκές αγορές σε όλη την Ελλάδα. Παράλληλα τα αποξηραμένα φύλλα του χρησιμοποιούνται στην παρασκευή εξαιρετικού αφεψήματος για παθήσεις του ήπατος⁴. Παρόμοια παραδείγματα υπάρχουν σε πολλές παραδοσιακές ιατρικές, όπως η χρήση του αποξηραμένου ginseng (*ren shen*, *Panax ginseng* C.A. Meyer) σαν βασικό συστατικό αλκοολούχων ποτών στην Κίνα ή η συνήθης χρήση της αποξηραμένης ρίζας dang sheng [*Codonopsis pilosula* (Franch.) Nannf.] στην κινεζική κουζίνα. Πώς είναι δυνατή η διάκριση μεταξύ των χρήσεων αυτών; Ακόμη και στην υποτιθέμενη περίπτωση όπου μια ακραία νομοθεσία θα επέβαλε περιορισμούς στην ελεύθερη πρόσβαση των καταναλωτών σε αυτά τα βότανα πώς θα ήταν εφικτή η εφαρμογή της; Παρόλο που το ραδίκι χρησιμοποιείται εκτεταμένα, τόσο σε χλωρή, όσο και σε αποξηραμένη μορφή, ένα σκεύασμα ραδικιού (εκχυλίσμα, χάπι, βάμμα κλπ.) θα πρέπει να περιμένει την έκδοση της μονογραφίας του από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή Φαρμάκων Φυτικής Προέλευσης (αφού αυτή τη στιγμή βρίσκεται ακόμη στο στάδιο της συζήτησης), ώστε να καταστεί δυνατή η εύκολη αδειοδότηση του σαν Παραδοσιακό Φάρμακο Φυτικής Προέλευσης. Πόσο μακριά πραγματικά βρίσκονται από πλευράς ασφαλείας του καταναλωτή τα ραδίκια της λαϊκής, τα αποξηραμένα φύλλα ραδικιών ή το χάπι από αυτά;

Πάντως η Οδηγία 2001/83 και όλες οι παραγόμενες νομοθεσίες (π.χ. η ΚΥΑ 83657/2006, Άρθρο 2.1) που εξετάζονται πιο κάτω αποτυγχάνουν να χειριστούν το θέμα, χρησιμοποιώντας τους δύο παρακάτω ορισμούς για το φάρμακο:

1. κάθε ουσία ή συνδυασμός ουσιών που εμφανί-

¹ Η Επιτροπή Codex Alimentarius ιδρύθηκε το 1963 από τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας (Food and Agriculture Organization ή FAO) και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization ή WHO) για την ανάπτυξη προτύπων, οδηγιών και κωδίκων πρακτικής σχετικά με τα τρόφιμα.

² Οδηγία 2006/37/EK, Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 1137/2008 και Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 1170/2009.

³ Κανονισμοί (ΕΚ) αριθ. 1642/2003, (ΕΚ) αριθ. /575/2006, (ΕΚ) αριθ. 202/2008, (ΕΚ) αριθ. 596/2009.

⁴ Για την ηπατοπροστατευτική δράση του εκχυλίσματος βλέπε για παράδειγμα στους Gadgoli & Mishara, 1995 και 1997.

ζεται να έχει θεραπευτικές ή προφυλακτικές ιδιότητες για τις ασθένειες ανθρώπων, ή

2. Κάθε ουσία ή συνδυασμός ουσιών που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ή να χορηγηθεί σε ανθρώπους, με σκοπό είτε να αποκατασταθούν, να διορθωθούν ή να τροποποιηθούν φυσιολογικές λειτουργίες με την άσκηση φαρμακολογικής, ανοσολογικής ή μεταβολικής δράσης, είτε να γίνει ιατρική διάγνωση.

Ο πρώτος ορισμός αναφέρεται στις ιδιότητες και ο δεύτερος στις λειτουργίες των παρασκευασμάτων. Σύμφωνα με απόφαση του Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου⁵, τα φαρμακευτικά προϊόντα αρκεί να πληρούν έναν από τους δύο αυτούς ορισμούς. Εκτός ίσως από τις ουσίες που χορηγούνται για λόγους ιατρικής διάγνωσης (π.χ. σκιαγραφικά) θεωρούνται φάρμακα όλες οι ουσίες (χημικής, φυτικής, ζωικής ή ανθρώπινης προέλευσης) που δύνανται να τροποποιήσουν φυσιολογικές λειτουργίες. Δηλαδή, ο νομοθέτης ισχυρίζεται ότι ουσιαστικά φάρμακο είναι κάθε τροφή ή ακόμα και διάφορες ποιότητες νερού, αφού πράγματι μπορούν να τροποποιήσουν τις φυσιολογικές λειτουργίες ενός ανθρώπου, στις κατάλληλες δόσεις. Αν και θεωρητικά σωστή και γνωστή από την εποχή του Ιπποκράτη (π.χ. στο Περί Διαιτήσ), η θέση αυτή αποτυγχάνει βέβαια να λειτουργήσει νομικά για την επιχαιρούμενη διάκριση των βοτάνων από τα συμπληρώματα διατροφής. Έτσι μια κάψουλα που περιέχει μεταλλικό νερό μπορεί κάλλιστα να θεωρηθεί «φάρμακο» και επομένως να διέπεται από τις ίδιες διατάξεις και περιορισμούς που διέπουν για παράδειγμα το cisplatin, συνθετικό φάρμακο που χρησιμοποιείται στις χημειοθεραπείες και παρουσιάζει σημαντική νεφροτοξικότητα. Επιπλέον και όπως διευκρινίστηκε από την προαναφερόμενη προσφυγή στο Ευρωπαϊκό Δικαστήριο (βλ. Υποσημείωση 5) η διατύπωση του ορισμού περιλαμβάνει σαν φαρμακευτικό προϊόν και όσα προϊόντα δεν έχουν το υποτιθέμενο αποτέλεσμα.

Περαιτέρω, η Οδηγία 2002/46/EK αφορά στα συμπληρώματα διατροφής και χρησιμοποιεί επιπρόσθετα τον όρο "θεραπευτικά συστατικά". Στην οδηγία αυτή συμπληρώματα διατροφής, θεωρούνται «τα τρόφιμα με σκοπό τη συμπλήρωση της συνήθους διαίτας, τα οποία αποτελούν συμπυκνωμένες πηγές θεραπευτικών συστατικών ή άλλων ουσιών με θεραπευτικές ή φυσιολογικές επιδράσεις, μεμονωμένων ή σε συν-

δυασμό, και τα οποία διατίθενται στο εμπόριο σε δοσιμετρικές μορφές, ήτοι μορφές παρουσίασης όπως, κάψουλες, παστίλιες, δισκία, χάπια και άλλες παρόμοιες μορφές, καθώς και φακελάκια σκόνης, φύσιγγες υγρού προϊόντος, φιαλίδια με σταγονόμετρο, και άλλες παρόμοιες μορφές υγρών και κόνεων που προορίζονται να ληφθούν σε προμετροημένες μικρές μοναδιαίες ποσότητες». Ως θεραπευτικά συστατικά νοούνται οι **βιταμίνες** και τα **ανόργανα στοιχεία**. Τόσο στην περίπτωση των φαρμάκων όσο και των συμπληρωμάτων διατροφής οι ορισμοί αναφέρονται σε μεταβολές των φυσιολογικών λειτουργιών.

Με αυτά τα δεδομένα που οπωσδήποτε προκαλούν σύγχυση, και ελλείψει οποιασδήποτε διευκρινιστικής εγκυκλίου ή ενημερωτικών σεμιναρίων από πλευράς Ελληνικού Οργανισμού Φαρμάκων προς τα φαρμακεία ή τις ελληνικές εταιρείες που δραστηριοποιούνται στον χώρο των βοτανικών παρασκευασμάτων, οφείλουμε να περιμένουμε την έκδοση των σχετικών εγκυκλίων, που πιθανώς θα καθυστερήσει σημαντικά – ειδικά αν ακολουθήσει την οδό της νομικής υπηρεσίας των αρμόδιων υπουργείων – αναβάλλοντας τις απαντήσεις στα θέματα αυτά τουλάχιστον ως το επόμενο έτος.

Τί ορίζει το καινούργιο πλαίσιο

Παρακάτω εξετάζονται οι λεπτομέρειες της νομοθεσίας, με την ακριβή διατύπωση, πράγμα που δυστυχώς συνεπάγεται και τη δυσκολία κατανόησης του κειμένου. Συχνά η ευρωπαϊκή νομοθεσία, ήδη γραμμένη σε στρουφή γλώσσα, υποφέρει επιπλέον από τη μεταφορά της στα ελληνικά. Ο πυρήνας του νέου νομοθετικού πλαισίου είναι η Οδηγία 2004/24/EK του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 31ης Μαρτίου 2004, για την τροποποίηση της Οδηγίας 2001/83/EK περί κοινοτικού κώδικα για τα φάρμακα που προορίζονται για ανθρώπινη χρήση, όσον αφορά τα παραδοσιακά φάρμακα φυτικής προέλευσης (εξ ου και Οδηγία Παραδοσιακών Φαρμάκων Φυτικής Προέλευσης). Με την Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αρ. ΔΥΓ3(α)/83657 της 24ης Ιανουαρίου 2006 (ΦΕΚ 59B/24-1-2006) πραγματοποιήθηκε η εναρμόνιση της ελληνικής νομοθεσίας προς την αντίστοιχη κοινοτική στον τομέα της παραγωγής και της κυκλοφορίας φαρμάκων που προορίζονται για ανθρώπινη χρήση, σε συμμόρφωση με τις οδηγίες

⁵ Υπόθεση Upjohn 1989 C-112/89: "Directive 65/65 (now Directive 2001/83) provides two definitions of the term "medicinal product": one relating to presentation, the other to function. A product is medicinal if it falls within either of those definitions." "The fact that the provision uses the expression "with a view to" means that the definition of a medicinal product may include not only products which have a real effect on physiological functions but also those which do not have the advertised effect, thereby enabling public authorities to prevent the marketing of such products in order to protect consumers." (MHRA, 2007).

2001/1983/ΕΚ, 2004/27/ΕΚ, 2004/24/ΕΚ και 2002/1998/ΕΚ. Στην ΚΥΑ περιλαμβάνονται μεταξύ άλλων τα παρακάτω άρθρα που θα εξετασθούν με περισσότερες λεπτομέρειες:

- Άρθρο Χ: ορισμοί.
- Άρθρο 21: ειδικές διατάξεις που ισχύουν για τα Παραδοσιακά Φάρμακα Φυτικής Προέλευσης.
- Άρθρα 22 και 23: διαδικασία έγκρισης παραδοσιακής χρήσης.
- Άρθρο 25: απόρριψη αίτησης για έγκριση παραδοσιακής χρήσης.
- Άρθρο 26: δημιουργία καταλόγου φυτικών ουσιών.
- Άρθρο 27: σήμανση των προϊόντων και οδηγίες του φύλλου οδηγιών χρήσης.
- Άρθρο 28: Επιτροπή Φαρμάκων Φυτικής Προέλευσης.
- Άρθρο 29: παραδοσιακά φάρμακα φυτικής προέλευσης που κυκλοφορούσαν νομίμως στην ελληνική αγορά την 30.4.2004.

Σύμφωνα με το άρθρο 2 της ΚΥΑ ορίζονται πλέον οι παρακάτω έννοιες:

1. Φάρμακο Φυτικής Προέλευσης: κάθε φάρμακο το οποίο περιέχει αποκλειστικά ως δραστικά συστατικά μία ή περισσότερες φυτικές ουσίες ή ένα ή περισσότερα φυτικά παρασκευάσματα ή συνδυασμό μίας ή περισσότερων φυτικών ουσιών με ένα ή περισσότερα φυτικά παρασκευάσματα.

2. Παραδοσιακό Φάρμακο Φυτικής Προέλευσης: Τα φάρμακα φυτικής προέλευσης το οποίο πληροί τους παρακάτω όρους (ΚΥΑ 83657, Κεφάλαιο 2α: Ειδικές διατάξεις που ισχύουν για τα Παραδοσιακά Φάρμακα Φυτικής Προέλευσης, άρθρο 21, παράγραφος 1):

- I. έχουν ενδείξεις κατάλληλες αποκλειστικά για παραδοσιακά φάρμακα φυτικής προέλευσης τα οποία, λόγω της σύνθεσης και του σκοπού τους, έχουν μελετηθεί και προορίζονται να χρησιμοποιηθούν χωρίς ιατρική παρακολούθηση για διαγνωστικούς σκοπούς, συνταγογράφηση ή παρακολούθηση θεραπευτικής αγωγής,
- II. προορίζονται αποκλειστικά για χορήγηση σύμφωνα με καθορισμένη περιεκτικότητα και δοσολογία,
- III. είναι παρασκευάσματα που χορηγούνται από το στόμα, εξωτερικά ή/και με εισπνοή,
- IV. έχει συμπληρωθεί η περίοδος παραδοσιακής

χρήσης που ορίζεται στο άρθρο 23 παράγραφος 1γ, δηλαδή τουλάχιστον 30 έτη ιατρικής χρήσης πριν από την ημερομηνία της αίτησης, συμπεριλαμβανομένων τουλάχιστον 15 ετών εντός της Κοινότητας και

V. τα στοιχεία για την παραδοσιακή χρήση του φαρμάκου είναι επαρκή. Ειδικότερα, πρέπει να αποδεικνύεται ότι το προϊόν δεν είναι επιβλαβές υπό τις καθοριζόμενες συνθήκες χρήσης, οι δε φαρμακολογικές ιδιότητες ή η αποτελεσματικότητα του φαρμάκου τεκμαίρονται από τη μακροχρόνια χρήση και εμπειρία.

3. Φυτικές Ουσίες: όλα τα κατά κύριο λόγο ακέραια, τεμαχισμένα ή κομμένα φυτά, μέρη φυτών, φύκη, μύκητες και λειχήνες, τα οποία είναι αμεταποίητα, συνήθως αποξηραμένα ή ενίοτε νωπά. Ως φυτικές ουσίες θεωρούνται επίσης ορισμένα εξιδρώματα τα οποία δεν έχουν υποστεί ειδική επεξεργασία. Οι φυτικές ουσίες προσδιορίζονται επακριβώς από το χρησιμοποιούμενο μέρος του φυτού και τη βοτανική ονομασία κατά το διωνυμικό σύστημα (γένος, είδος, ποικιλία και συγγραφέας).

4. Φυτικά Παρασκευάσματα: τα παρασκευάσματα που λαμβάνονται δια της υποβολής φυτικών ουσιών σε επεξεργασία, όπως εκχύλιση, απόσταξη, έκθλιψη, κλασματοποίηση, καθαρισμός, συμπύκνωση ή ζύμωση. Στα φυτικά παρασκευάσματα συγκαταλέγονται οι τεμαχισμένες ή κονιοποιημένες φυτικές ουσίες, τα βάμματα, τα εκχυλίσματα, τα αιθέρια έλαια, οι χυμοί που προέρχονται από έκθλιψη και τα μεταποιημένα εξιδρώματα.

Η συγκεκριμένη υπουργική απόφαση «εφαρμόζεται μόνο στα φάρμακα για ανθρώπινη χρήση που προορίζονται να κυκλοφορήσουν στην Ελληνική αγορά και παράγονται βιομηχανικώς ή για την παραγωγή των οποίων χρησιμοποιείται κάποια βιομηχανική μέθοδος» (II.3.1). Επιπλέον καθορίζεται ότι «σε περίπτωση αμφιβολίας, όταν, λαμβάνοντας υπόψη το σύνολο των χαρακτηριστικών του, ένα προϊόν ενδέχεται να εμπίπτει στον ορισμό του «φαρμάκου» και στον ορισμό προϊόντος που διέπεται από άλλες διατάξεις, εφαρμόζονται οι διατάξεις της παρούσας υπουργικής απόφασης» (II.3.2).

Χωρίς να θίγονται οι διατάξεις περί Φαρμάκων Φυτικής Προέλευσης (άρθρο 2, σημείο 32), η παρουσία βιταμινών ή ανόργανων αλάτων, για την ασφάλεια των οποίων υπάρχουν τεκμηριωμένα στοιχεία, δεν εμποδίζει την έγκριση του προϊόντος σύμφωνα με τα προηγούμενα, εφόσον η δράση των βιταμινών ή ανόργανων αλάτων είναι συμπληρωματική προς ε-

κείνη των δραστικών φυτικών ουσιών, σχετικά με την ή τις ζητούμενες καθορισμένες ενδείξεις. Ωστόσο, οι διατάξεις του παρόντος κεφαλαίου δεν εφαρμόζονται, σε περίπτωση που ο ΕΟΦ κρίνει ότι το Παραδοσιακό Φάρμακο Φυτικής Προέλευσης πληροί τα κριτήρια για τη χορήγηση άδειας κυκλοφορίας σύμφωνα με το άρθρο 7 (φάρμακα) ή για έγκριση παραδοσιακής χρήσης σύμφωνα με το άρθρο 18 (Ομοιοπαθητικά Φάρμακα).

Έλεγχος των βοτάνων

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο ο έλεγχος όλων των φαρμάκων φυτικής προέλευσης (παραδοσιακής ή καλώς καθιερωμένης χρήσης) αποτελεί πλέον ευθύνη της Ευρωπαϊκής Υπηρεσίας Φαρμάκων (European Medicines Agency) και μάλιστα της ειδικής Ευρωπαϊκής Επιτροπής Φαρμάκων Φυτικής Προέλευσης (Herbal Medicinal Products Committee ή HMPC) που ιδρύθηκε το 2004, σύμφωνα με την Οδηγία 2004/27/ΕΚ. Όπως προαναφέρθηκε τα Παραδοσιακά Φάρμακα Φυτικής Προέλευσης εγκρίνονται πλέον με απλοποιημένες διαδικασίες εφόσον πιστοποιείται η ασφαλής χρήση τους για 30 χρόνια, από τα οποία τα 15 πρέπει να είναι σε χώρες της ΕΕ. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή Φαρμάκων Φυτικής Προέλευσης προετοιμάζει επίσης μονογραφίες δρογών, όπου παρουσιάζονται όλα τα δεδομένα αποτελεσματικότητας και ασφάλειας, καθώς και μονογραφίες για τον κοινοτικό κατάλογο παραδοσιακών φυτικών παρασκευασμάτων ή συνδυασμών, τα οποία κρίνονται ότι πληρούν όλους τους απαιτούμενους κανόνες ασφαλείας και δεν χρειάζονται δεδομένα ασφαλείας για την έγκρισή τους από τους οργανισμούς φαρμάκων των χωρών μελών της ΕΕ. Οι μονογραφίες αυτές μετά την τελική αποδοχή και δημοσιοποίηση τους χρησιμοποιούνται από όλα τα κράτη μέλη της ΕΕ. Για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τις μονογραφίες, παρακαλούμε ανατρέξτε στην ιστοσελίδα www.akadimia.gr

Οι αιτήσεις για έγκριση άδειας Παραδοσιακού Φαρμάκου Φυτικής Προέλευσης μέχρι το 2009 είχαν φθάσει μόλις τις 55 για όλα τα κράτη μέλη της ΕΕ. Ο αριθμός αυτός είναι εξαιρετικά χαμηλός αν υπολογισθεί ότι μόνο στη Μεγάλη Βρετανία κυκλοφορούν περισσότερα από 3.000 σκευάσματα, ενώ στην Κίνα ο αριθμός των πατενταρισμένων συνταγών με άδεια κυκλοφορίας εκτιμάται ότι ξεπερνά τις 5.000. Τα πρώτα χρόνια (2005 και 2006) καταγράφηκε ελάχι-

στο ενδιαφέρον για εγκρίσεις (μόλις από μία αίτηση ανά έτος). Τα επόμενα δύο χρόνια – 2007 και 2008 – οι αιτήσεις ανήλθαν στις 23 και 24 αντίστοιχα. Παρόλα αυτά το ενδιαφέρον είναι μάλλον πιο περιορισμένο από αυτό που ανέμεναν στις Βρυξέλλες.

Τα βότανα ως συμπληρώματα διατροφής

Όπως αναφέρθηκε στην αρχή του άρθρου, πριν την εφαρμογή της Οδηγίας 2004/24/ΕΚ τα φυτικά σκευάσματα του εμπορίου υπάγονταν ολοκληρωτικά στα συμπληρώματα διατροφής και τις διατάξεις νόμων του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων. Ίσως η δημιουργία ενός Υπουργείου Υγείας, Άθλησης και Διατροφής, με προφανή επικάλυψη αρμοδιοτήτων στο θέμα των τροφίμων, να προμηνύει και άλλες μεταβολές στις νομοθεσίες, εκτός από τις διαρθρωτικές αλλαγές, με ότι αυτές συνεπάγονται. Στην Ελλάδα ως Εθνικό Σημείο Επαφής του Codex Alimentarius ορίστηκε ο Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ), με την ΚΥΑ 349 ΦΕΚ183/Β'11-2-2005.

Παρόλο που αρχικά η Ευρωπαϊκή Επιτροπή σχεδίαζε να εναρμονίσει τις εθνικές νομοθεσίες για τα βότανα σαν συμπληρώματα διατροφής με την επέκταση και επικαιροποίηση της Οδηγίας 2002/46/ΕΚ (άρθρο 4.8), αποφάσισε τελικά⁶ ότι η κατηγορία αυτή θα εξακολουθήσει να ρυθμίζεται από τις εθνικές νομοθεσίες. Οι διαδικασίες που αφορούν τα συμπληρώματα διατροφής καθοδηγούνται από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (European Food Safety Authority – EFSA), που τον Σεπτέμβριο 2009 εξέδωσε ένα εγχειρίδιο σχετικά με την ασφάλεια των βοτάνων και των παρασκευασμάτων τους, που θα κατηγοριοποιούνται ως συμπληρώματα διατροφής. Μάλιστα το εγχειρίδιο αυτό παρουσιάστηκε για πρώτη φορά σε μια συνάντηση εργασίας στο αντικείμενο αυτό, που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα το Νοέμβριο 2009. Το εγχειρίδιο αυτό αναφέρεται μεταξύ άλλων σε συγκεκριμένα χημικά συστατικά (αλκαλοειδή, γλυκοσίδια κλπ.) που είναι πιθανό να σχετίζονται με την εκτίμηση επικινδυνότητας των βοτάνων, καθώς και περαιτέρω δεδομένα (εκτίμηση Επιπέδου Β) τοξικοκινητικής και γενοτοξικότητας (EFSA, 2009). Οι εξαιρετικά συντηρητικές θέσεις της EFSA είχαν σαν αποτέλεσμα κάποιες άμεσες αντιδράσεις των χωρών της ΕΕ. Για παράδειγμα στην Ιταλία υλοποιήθηκε σε σύντομο χρονικό διάστημα η προσαρμογή της εθνικής νομοθεσίας, ώστε να προ-

⁶ Αναφορά Ευρωπαϊκής Επιτροπής, 5ης Δεκεμβρίου 2008, βλ. http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/supplements/documents/COMM_PDF_COM_2008_0824_F_EN_RAPPORT.pdf

στατευτεί η δυναμική εγχώρια βιομηχανία φυτικών προϊόντων.

Να επισημανθεί ότι σύμφωνα με τον Κανονισμό Αμοιβαίας Αναγνώρισης (Κανονισμός ΕΚ αριθ. 764/2008), που τέθηκε σε ισχύ στις 13 Μαΐου 2009, είναι δυνατόν ένα προϊόν που κυκλοφορεί ελεύθερα σε μία χώρα - μέλος να εγκριθεί και στις άλλες. Η κύρια απαίτηση είναι ότι το προϊόν αυτό δεν αποτελεί κίνδυνο για την ανθρώπινη υγεία, σημείο βέβαια όπου μπορεί να υπάρξουν πολλές διαμάχες.

Η ιδιαιτερότητα του Κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 (τέθηκε σε ισχύ από την 1η Ιουλίου 2007) που αφορά τα τρόφιμα και τα συμπληρώματα διατροφής έγκειται στο ότι απαγορεύει όχι μόνο την αναγραφή οποιουδήποτε ισχυρισμού ή θεραπευτικής ένδειξης στη συσκευασία, αλλά και τους ισχυρισμούς που γίνονται προφορικά ή μέσω απεικόνισης. Ο κανονισμός αυτός αναφέρει πιο συγκεκριμένα: "Ο παρών κανονισμός εφαρμόζεται στους ισχυρισμούς επί θεμάτων διατροφής και υγείας οι οποίοι διατυπώνονται στις εμπορικές ανακοινώσεις, είτε στην επισήμανση, είτε την παρουσίαση ή τη διαφήμιση των τροφίμων που διατίθενται ως έχουν στον τελικό καταναλωτή"⁷. Οι θεραπευτικές ενδείξεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο όταν εγκριθούν μέσα από δύο διαδικασίες: των γενικών ισχυρισμών (άρθρο 13) ή των ισχυρισμών για συγκεκριμένο προϊόν. Η τελευταία αυτή κατηγορία απαιτεί τόσο μεγάλο αριθμό δεδομένων που θεωρείται βέβαιο ότι θα χρησιμοποιηθεί μόνο από μεγάλες εταιρείες (Verkerk, 2009). Για παράδειγμα το 2007 κατατέθηκαν περίπου 44.000 αιτήσεις αναγραφής θεραπευτικών ενδείξεων από τις οποίες απορρίφθηκαν σχεδόν οι 40.000, όταν η EFSA αποφάσισε αναδρομικά ότι απαιτούνται μελέτες σε ανθρώπους για την υποστήριξη των ισχυρισμών θεραπείας. Τον Οκτώβριο 2009 δημοσιεύθηκαν οι πρώτες 500 αιτήσεις για γενικές θεραπευτικές ενδείξεις. Ως τότε η EFSA είχε αποφανθεί ότι ούτε οι μελέτες σε ανθρώπους ήταν επαρκείς για να αποδείξουν τη σχέση αιτίου - αιτιατού. Είναι βέβαια εξαιρετικά δύσκολο για μια κινεζική συνταγή με πληθώρα χρήσεων με βάση την ορολογία της συμβατικής ιατρικής να υποστηρίξει τους ισχυρισμούς αυτούς με τους όρους της EFSA. Επομένως οι συνταγές που αναγράφουν τέτοιες θεραπευτικές ενδείξεις θα πρέπει να τις αφαιρέσουν από τις πληροφορίες που παρέχουν στον αγοραστή (είτε πάνω στην ετικέτα, είτε σε διαφημιστικά φυλλάδια). Όπως φαίνεται ο κανονισμός αυτός οδηγεί σχεδόν στην πλήρη κατάργηση της αναγραφής θεραπευτικών χρήσεων στα βοτανικά

συμπληρώματα διατροφής. Ενώ λοιπόν ο κανονισμός αποσκοπεί θεωρητικά στην προστασία του καταναλωτή από αβάσιμους ισχυρισμούς, θα οδηγήσει στην εκμηδένιση της υπάρχουσας πληροφορίας και ενημέρωσης των αγοραστών για τις λειτουργίες και ιδιότητες των φυτικών προϊόντων.

Τα βασικά προβλήματα της Οδηγίας 2004/24/ΕΚ

Καταρχάς πρέπει να διευκρινιστεί ότι η συγκεκριμένη Οδηγία δεν αφορά τα ίδια τα βότανα σε αποξηραμένη μορφή, που όπως προαναφέρθηκε κατηγοριοποιούνται στις Φυτικές Ουσίες και στην Ελλάδα υπάγονται στις διατάξεις νόμων του Υπουργείου Εμπορίου. Επιπλέον η ίδια η Οδηγία 2004/24/ΕΚ τονίζει αρχικά (παράγραφος 12) ότι «με την παρούσα οδηγία καθίσταται δυνατόν **τα προϊόντα φυτικής προέλευσης, τα οποία δεν είναι φάρμακα, και πληρούν τα κριτήρια της νομοθεσίας περί τροφίμων, να υπαχθούν στο ρυθμιστικό πλαίσιο της νομοθεσίας περί τροφίμων στην Κοινότητα**». Επομένως πολλά βότανα και συνδυασμοί τους μπορούν να εξακολουθήσουν να συγκαταλέγονται στα συμπληρώματα διατροφής.

Ήδη από το 2008 η Ευρωπαϊκή Υπηρεσία Φαρμάκων (European Medicines Agency – EMA) έχει αποδεχθεί ότι η Οδηγία 2004/24/ΕΚ αποτυγχάνει να διαχειριστεί παραδοσιακές βοτανοθεραπευτικές μεθόδους, όπως η ΠΚΙ, η Θιβετανική Ιατρική και η Ayurveda, εκφράζοντας ταυτόχρονα την ανάγκη δημιουργίας ενός χωριστού νομοθετικού πλαισίου.

Οι ρυθμίσεις της Οδηγίας παρέχουν πλεονεκτήματα στις μεγάλες εταιρείες που θα μπορούσαν να ελέγχουν σημαντικό μέρος της αγοράς των βασικότερων φαρμακευτικών φυτών, οδηγώντας το εμπόριο βοτάνων προς την κατεύθυνση της ολιγοπωλιακής δομής. Η αγορά αγροτικών προϊόντων έχει να επιδείξει καίρια παραδείγματα ολιγοπωλιακών τακτικών, οριζόντιας και κάθετης ολοκλήρωσης της παραγωγής, μεταποίησης και εμπορίας προϊόντων. Οι δομές αυτές έχουν αποδειχθεί αφενός ότι μειώνουν την ασφάλεια των προϊόντων και αφετέρου εκμηδενίζουν τους μικρομεσαίους παραγωγούς και εμπόρους.

Συν τοις άλλοις, απαιτείται η συλλογή υψηλής ποιότητας δεδομένων γενετοξικότητας για την αίτηση έγκρισης, που όμως δεν είναι διαθέσιμα για μεγάλο αριθμό βοτάνων που χρησιμοποιούνται σε παραδοσιακές συνταγές, ενώ εγείρονται τα εξής επιπρόσθετα προβλήματα:

⁷ ΕΕ L 12/7, 18.1.2007.

- Εξαιτίας του αυξημένου κόστους τα φυτικά προϊόντα που δεν χαίρουν ιδιαίτερης ζήτησης θα συνεχίσουν να κυκλοφορούν σε συμπληρώματα διατροφής, χωρίς να έχουν πολλές πιθανότητες να εισαχθούν στην κατηγορία των Φαρμάκων Φυτικής Προέλευσης, εκτός αν κάποια στιγμή τα συστατικά τους συμπεριληφθούν στον προαναφερόμενο κοινοτικό κατάλογο.
- Η Οδηγία δεν επιτυγχάνει σημαντική βελτίωση προς όφελος της ασφάλειας του καταναλωτή – πράγμα που αποτελούσε βασικό στόχο της νομοθεσίας – γιατί μεγάλος αριθμός προϊόντων θα παραμείνουν στην κατηγορία των συμπληρωμάτων διατροφής.
- Οι μέθοδοι ορθής βιομηχανικής πρακτικής στη φαρμακοβιομηχανία είναι κατά πολύ αυστηρότερες από αυτές που εφαρμόζονται στα τρόφιμα. Επιπλέον μπορεί να είναι δύσκολο να υλοποιηθούν δεδομένης της κυμαινόμενης χημικής σύνθεσης των φυσικών προϊόντων.
- Υπάρχει ακόμα ένας αριθμός τεχνικών δυσχερειών για την έγκριση με την Οδηγία 2004/24/EK, όπως η ταυτοποίηση των κατάλληλων χημικών δεικτών. Η διαδικασία αυτή είναι εφικτή για τα απλά βότανα ή συνδυασμούς μικρού αριθμού βοτάνων, ειδικά αν αντί για τη χαμηλότερου κόστους χρωματογραφία λεπτής στοιβάδος (TLC) χρησιμοποιηθεί γρήγη χρωματογραφία υψηλής απόδοσης (HPLC). Στην περίπτωση όμως των πολύπλοκων συνταγών των ανατολικών εναλλακτικών μεθόδων τα διαγράμματα των βοτάνων αλληλοκαλύπτονται σε μεγάλο βαθμό κάνοντας την ταυτοποίηση εξαιρετικά δύσκολη. Υπογραμμίζεται ότι οι μεγάλες συνταγές της Θιβετανικής Ιατρικής (rinchen) ξεπερνούν τα 50 βότανα. Μια προσπάθεια σύγκρισης των εργαστηριακών αναλύσεων της συνταγής rinchen ratna samphel⁸, από 6 διαφορετικούς παρασκευαστές με τη χρήση φασματογραφίας (αέρια φασματογραφία ή GC και γρήγη χρωματογραφία υψηλής απόδοσης) απέτυχε να καταλήξει σε συγκεκριμένα διαγράμματα χημικής σύστασης, πιθανώς εξαιτίας της χρήσης διαφορετικών βοτάνων ανάλογα με την περιοχή παρασκευής (Aschoff & Tashigang, 2001).
- Πολλές παραδοσιακές συνταγές χρησιμοποι-

ούν συστατικά ζωικής ή ορυκτής προέλευσης, που προς το παρόν δεν περιλαμβάνονται στην Οδηγία. Ο περιορισμός αυτός αποκλείει αυτόματα όλες τις προαναφερόμενες θιβετανικές συνταγές (rinchen), πολλές συνταγές της Ayurveda, αλλά και τεράστιο αριθμό συνταγών της αρχαίας ελληνικής ιατρικής (Γαληνός, Αλέξανδρος Τραλλιανός κλπ.).

- Η Οδηγία 2004/24/EK επιτρέπει αναγραφόμενες ενδείξεις για τη θεραπευτική εφαρμογή των Παραδοσιακών Φαρμάκων Φυτικής Προέλευσης μόνο σε «απλές» παθήσεις. Αντίθετα μεγάλος αριθμός παραδοσιακών συνταγών – ευρωπαϊκών και μη – χρησιμοποιούνται στην πραγματικότητα για χρόνια και «σοβαρά» νοσήματα.
- Στα Φάρμακα Φυτικής Προέλευσης περιλαμβάνονται μόνο τα παρασκευάσματα που χορηγούνται από το στόμα, τοποθετούνται εξωτερικά ή εισπνέονται. Έτσι εξαιρούνται εντελώς μορφές όπως τα υπόθετα (π.χ. τα κολπικά υπόθετα για γυναικολογικές παθήσεις) ή όσα χορηγούνται με ενέσιμο τρόπο, αποκλείοντας έτσι τη μέθοδο υποδερμικής χορήγησης συγκεκριμένων συνταγών σε σημεία βελονισμού της ΠΚΙ (συνδυασμός βελονισμού και βοτανοθεραπείας).

Προς το παρόν φαίνεται ότι επικρατεί σύγχυση, κυρίως όσον αφορά τις εταιρείες που παράγουν ή συσκευάζουν συνταγές της Παραδοσιακής Κινεζικής Ιατρικής ή της Ayurveda. Ορισμένες εταιρείες δηλώνουν αδυναμία κάλυψης παραγγελιών μετά τον Απρίλιο 2011, ενώ άλλες προτίθενται να συνεχίσουν την κυκλοφορία των προϊόντων τους στην κατηγορία των συμπληρωμάτων διατροφής. Η ανάγκη κάλυψης των ασθενών αρκετών θεραπειών σε ευρωπαϊκές χώρες, τους οδήγησαν ήδη στην εκ των προτέρων αποθήκευση ποσοτήτων βασικών συνταγών. Το γεγονός αυτό σημαίνει ότι θα μπορούσε να δημιουργηθεί στην Ευρώπη αισθητή έλλειψη παρασκευασμάτων κινεζικών ή ινδικών συνταγών μετά τον Απρίλιο του 2011, κατάσταση που δεν είναι γνωστό αν θα αρθεί ή περιοριστεί στο μέλλον και τότε. Αντίθετα, τα παρασκευάσματα κάποιων εταιρειών θα παραμείνουν στα ίδια επίπεδα διαθεσιμότητας, οδηγώντας φυσικά τους θεραπευτές ή καταναλωτές προς αυτή την κατεύθυνση. Επομένως το συγκεκριμένο νομοθετικό

⁸ Rin chen ratna bsam 'phel: αποτελείται συνολικά από 70 βότανα, μεταξύ των οποίων και αποτοξικοποιημένος υδράργυρος στην αυθεντική συνταγή του περίφημου αλχημιστή Nagarjuna. Φυσικά, ο υδράργυρος από μόνος του είναι αρκετός για να τοποθετεί τη συνταγή αυτή τελείως εκτός ευρωπαϊκού πλαισίου.

πλαίσιο και οι επιδράσεις του επί της διαθεσιμότητας των προϊόντων μπορεί να υποστηριχθεί ότι προκαλεί στρέβλωση τιμών στη συγκεκριμένη κατηγορία προϊόντων, πράξη που αντιβαίνει στις συνθήκες του Παγκόσμιου Οργανισμού Εμπορίου. Είναι δύσκολο λοιπόν να μην εκλάβει κανείς το νέο νομοθετικό πλαίσιο των βοτάνων σαν μια προσπάθεια επιβολής των οικονομικά επιτυχημένων αυτών τακτικών στον τομέα των φαρμακευτικών ουσιών.

Είναι επίσης σημαντικό να υπογραμμισθεί η σοβαρή παρέκκλιση της Οδηγίας 2004/24/EK (καθώς και της σχετικής ενσωμάτωσης της στην Ελληνική νομοθεσία) από τις αρχές που τέθηκαν με την πρόταση ψηφίσματος A4-0075/97 (σελ. 12). Θέτονται σαφώς δύο βασικοί στόχοι που πρέπει να πληρούν οι νομοθετικές προσεγγίσεις της ΕΕ, ικανοποιώντας:

- ❖ τις απαιτήσεις της Συνθήκης της Ρώμης και τις θεμιτές διεκδικήσεις των μη συμβατικών ιατρών (δικαιώματα ελεύθερης κυκλοφορίας προσώπων και ελευθερία εγκατάστασης, ΙΙΙ, άρθρα 52 ως 66 της Συνθήκης), δηλαδή την ελευθερία να ασκούν το επάγγελμά τους εντός ΕΕ και
- ❖ την αυξανόμενη ζήτηση από πλευράς ασθενών, δηλαδή την ελευθερία των ασθενών να επιλέγουν τη φαρμακευτική αγωγή της αρεσκείας τους.

Οι αντιδράσεις διαφόρων οργανισμών υπήρξαν αρκετές, χωρίς όμως να μεταβάλλουν τις απόψεις του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου στο διάστημα των 7 χρόνων που μεσολάβησαν. Στην Ελλάδα τόσο η εμπλοκή των αρμόδιων φορέων (ΕΟΦ, Υπουργείο Υγείας, Άθλησης και Διατροφής), όσο και οι αντιδράσεις από πλευράς άμεσα ενδιαφερόμενων υπήρξαν ελάχιστες. Αξίζει να σημειωθεί ότι μετά από τη θύελλα αντιδράσεων που επακολούθησε, η βρετανική Υπηρεσία Φαρμάκων και Προϊόντων Υγείας (MHRA) έχει δηλώσει την πρόθεσή της να εφαρμόσει την Οδηγία με λεπτότητα, επιτρέποντας τη συνέχιση της άσκησης συστημάτων όπως η ΠΚΙ και η Ayurveda.

Επίλογος

Ελλείπει σαφούς νομοθετικού πλαισίου, και δεδομένων των ήδη υπαρχόντων αλλά και των αναμενόμενων αντιδράσεων, κανείς δεν μπορεί να είναι βέβαιος για την έκβαση της κατάστασης. Στην Ελλάδα εξακολουθούν να διατίθενται συμπληρώματα διατροφής και βότανα χωρίς συνταγή ιατρού, ενώ η αλλαγή που επρόκειτο να γίνει μετά τον Απρίλιο του 2011, δεν έχει λάβει χώρα. Εμείς από τη μεριά μας,

ενδιαφερόμαστε για την ουσία - δηλ. για τη δυνατότητα άμεσης πρόσβασης σε εναλλακτικά σκευάσματα - και ευελπιστούμε ότι η συμπληρωματική / εναλλακτική θεραπευτική όχι μόνο δεν θα κατασταλθεί, αλλά θα διαδοθεί και θα ενταχθεί στην πρωτοβάθμια περίθαλψη. Άλλωστε, οι παραδοσιακοί της κλάδοι έχουν εξυπηρετήσει το ανθρώπινο γένος από καταβολής κόσμου.

Το παρόν άρθρο αποτελεί περίληψη μιας εκτενούς εργασίας των συγγραφέων, η οποία παρατίθεται στην ιστοσελίδα www.akadimia.gr Συνιστούμε στους αναγνώστες να ανατρέξουν στην εν λόγω ιστοσελίδα και να διαβάσουν όλη την εργασία, η οποία περιέχει λεπτομέρειες για αποφάσεις / διαδικασίες που αφορούν σε συγκεκριμένα βότανα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Aldridge, M. 2009. Strategies for the Protection of TCM in Europe. Alliance for Natural Health International.

Aschoff, J. C. & T. Y. Tashigang. 2001. Tibetan Precious Pills: A Tantric Healing System. Ulm, Donau.

Codex Alimentarius: http://www.codexalimentarius.net/web/index_en.jsp

Cheng, Y. & M. Chen. 2003. An Approach to Comparative Analysis of Chromatographic Fingerprints for Assuring the Quality of Botanical Drugs. Journal of Chemical Information and Computer Sciences 43(3), pp 1068-1076.

Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). 2010. Overview of assessment work - Priority list (status November 2010), δημοσιευμένο στις 10 Δεκεμβρίου 2010.

Davis, E. W. 1983a. The Ethnobiology of the Haitian Zombi. Journal of Ethnopharmacology 9(1), pp. 85-104.

Davis, E. W. 1983b. Preparation of the Haitian Zombi Poison. Harvard University, Botanical Museum Leaflets 29(2), pp. 139-149.

Davis, E. W. 1985. The Serpent and the Rainbow. Simon & Schuster, New York.

Davis, E. W. 1988. Passage of Darkness. The Ethnobiology of the Haitian Zombi. The University of North Carolina Press, Chapel Hill & London.

Drabaek, H., J. Mehlsen, H. Himmelstrup & K. Winther. 1993. A botanical compound – PADMA 28 – increases walking distance in stable intermittent claudication. Angiology 44, pp. 863-967.

EFSA. 2009. Guidance on Safety assessment of botanicals and botanical preparations intended for use as ingredients in food supplements. EFSA Journal 7(9), pp. 1249-1274.

Επιτροπή Περιβάλλοντος, Δημόσιας Υγείας και Προστασίας των Καταναλωτών. 1997. Έκθεση σχετικά με το καθεστώς της μη συμβατικής ιατρικής. 6 Μαρτίου 1997, A4-0075/97, doc_el\rr\322\322066.

Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική και Αρωματοθεραπεία σε γυναικολογικά προβλήματα

Gabriel Mojay

Απόδοση στα ελληνικά: Κατερίνα Παπακωνσταντίνου

Παραδοσιακή κινέζικη ιατρική και Αρωματοθεραπεία για γυναικολογικά προβλήματα

Σε αντίθεση με την δυτικότερη επιστημονική ιατρική, στην παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική η αγωγή και θεραπεία γυναικολογικών καταστάσεων είναι αδιαχώριστη από την θεραπεία της γυναίκας ως ενιαίο σύνολο – κυρίως επειδή, από την προοπτική της κινέζικης ιατρικής, η επακριβής φύση της συμπτωματολογίας της, όταν αναλύεται και προσδιορίζεται προσεκτικά, υποδεικνύει ανισορροπίες που έχουν τη ρίζα τους στην ενεργειακή-σωματική φυσιολογία της. Έτσι, στην γλώσσα της παραδοσιακής Κινέζικης ιατρικής, μόνο όταν απευθυνθούμε στη ρίζα του προβλήματος μπορεί να αρχίσει η θεραπεία.

Ενώ τα συμβατικά φάρμακα είναι σχεδιασμένα ώστε να απευθύνονται μόνο στο κομμάτι της ασθένειας, τα αιθέρια έλαια έχουν μια δυναμική, πολύπλοκη δομή, και ως εκ τούτου μια συνεργιστική δραστηριότητα η οποία συντάσσεται θεμελιωδώς με την λειτουργική-βιοχημική ομοιοστατική πολυπλοκότητα του σώματος. Όμως το πλήρες δυναμικό του ολοκληρωμένου φάσματος των ιδιοτήτων των αιθέριων ελαίων μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσα από ένα θεραπευτικό σύστημα που μπορεί να τα περιγράψει και να τα ταιριάζει, μέσω της διάγνωσης και της επακριβούς εφαρμογής, στις πραγματικές κλινικές απαιτήσεις του πάσχοντα.

Παρέχοντάς μας ένα τέτοιο σύστημα η Κινέζικη ιατρική επιτρέπει στον κλινικό αρωματοθεραπευτή να προσεγγίσει τη θεραπεία των κοινών γυναικολογικών καταστάσεων σαν τη δυσμηνόρροια και το σύνδρομο της εμμηνόπαυσης με τη διαγνωστική διαφοροποίηση που απαιτείται από μία πραγματικά εξατομικευμένη φυσική θεραπεία. Σε αυτό το πλαίσιο, η επιστημονική γνώση του θεραπευτή για τα αιθέρια έλαια καθώς και η εμπειρική του γνώση δεν πρέπει να υπο-

τιμάται - και πράγματι συχνά παρέχει μία διευρυμένη σημασία και μία πιο επακριβή εφαρμογή.

Η Κλινική Αξία της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής

Όταν συζητάμε την ενεργειακή προσέγγιση της παραδοσιακής Κινέζικης ιατρικής ως προς την θεραπευτική με αιθέρια έλαια, είναι χρήσιμο να αναλογιστούμε πρώτα "Ποια είναι η κλινική αξία της εφαρμογής της παραδοσιακής Κινέζικης ιατρικής στην αρωματοθεραπεία;"

Μία συνοπτική απάντηση σε αυτό το ερώτημα είναι ότι παρέχει άκρως εξελιγμένες θεωρίες φυσιολογίας και διάγνωσης, που σχετίζονται τόσο με την αναγνώριση όσο και την αντιμετώπιση:

- Της ιδιοσυγκρασίας και του terrain του πάσχοντα
- Των ζωτικών ενεργειακών λειτουργιών των οργάνων και των παθολογικών εκδηλώσεων (συνδρόμων)
- Της διασύνδεσης νου-σώματος ή ψυχής-σώματος
- Των αρωματικών δυναμικών και ζωτικών ιδιοτήτων των αιθέριων ελαίων

Για κάθε μία από αυτές τις πτυχές υπάρχει ένας ολόκληρος τομέας μελέτης. Η κάθε μία από αυτές τις πτυχές είναι ένα συστατικό μέσα σε ένα ολόκληρο σύστημα και έχει μία αλληλεξαρτώμενη σχέση με τα άλλα συστατικά αυτού του συστήματος. Η αξία της κάθε πτυχής και της αρχής ως σύνολο έγκειται στην πρακτική της διαγνωστική ή θεραπευτική αξία, και όχι στην κομψότητα των θεωριών που περιλαμβάνει. Έτσι, ο κύριος σκοπός της χρήσης της ΠΚΙ στην αρωματοθεραπεία είναι να ριξεί περισσότερο φως στα θεραπευτικά ευεργετήματα των αιθέριων ελαίων

με ένα τρόπο που άμεσα ενισχύει την ικανότητα του θεραπευτή να ταιριάζει τα αιθέρια έλαια με τις πραγματικές θεραπευτικές ανάγκες του πάσχοντα.

Η γυναικεία αναπαραγωγική φυσιολογία στην ΠΚΙ

Στην ΠΚΙ, ενώ η φύση της γυναικείας αναπαραγωγικής φυσιολογίας είναι πρωταρχικά ενεργειακή, θα πρέπει να θεωρηθεί ότι συμπληρώνει, και όχι ότι αντιστρατεύεται, την επιστημονική φυσιολογία και παθολογία. Ενώ η επιστήμη υπερδέχει στον προσδιορισμό και την κατανόηση των επακριβών βιοχημικών και δομικών πτυχών της γυναικείας υγείας και ασθένειας, η ΠΚΙ υποδεικνύει τις λειτουργικές και δυσλειτουργικές διαδικασίες που περιλαμβάνουν τα κύρια ζωτικά όργανα, και ως εκ τούτου το σώμα ως σύνολο. Παρέχει ένα εμπειριστατωμένο μοντέλο σύμφωνα με το οποίο οι κοινές γυναικολογικές καταστάσεις μπορούν εύστοχα να διαφοροποιηθούν σύμφωνα με σύνδρομα εσωτερικών οργάνων - τα οποία με τη σειρά τους αντικατοπτρίζουν συγκεκριμένους οργανικούς τύπους γυναικών. Μπορούμε, λοιπόν, να αντιληφθούμε τη λειτουργία της βαθιά ολιστικής φύσης της ΠΚΙ στη συστημική ερμηνεία των παθολογικών διαδικασιών, και στην κατεύθυνση που δίνει για προσαρμογή της θεραπείας σύμφωνα με τον τρόπο που αυτές οι διαδικασίες εκδηλώνονται στο συγκεκριμένο άτομο.

Το Αίμα

Πριν εξετάσουμε τον ρόλο των ζωτικών οργάνων στην γυναικεία υγεία, πρέπει να δώσουμε έμφαση στην κεντρική σημασία του Αίματος. Στην ΠΚΙ το 'Αίμα' ως ζωτική (ενεργειακή) ουσία θεωρείται ότι έχει λειτουργίες που συχνά είναι παρόμοιες, αλλά πολύ συχνά και διαφορετικές, από το "αίμα" ως ρευστό ιστό, σύμφωνα με την περιγραφή της επιστημονικής φυσιολογίας. Ενώ η βασική λειτουργία σε κάθε περίπτωση περιλαμβάνει διανομή και θρέψη, το Αίμα στην ΠΚΙ έχει αρκετές διαφορετικές λειτουργίες που δεν του αποδίδονται από την δυτική επιστήμη.

Η γυναικεία αναπαραγωγική φυσιολογία διέπεται από το Αίμα, όσον αφορά την ικανότητά του να τροφοδοτεί, αλλά και να κυκλοφορεί αρμονικά. Δεν είναι μόνο η πηγή της εμμηνορροσίας, αλλά και της γονιμότητας, της σύλληψης, της εγκυμοσύνης, και του τοκετού.

“Όταν το Αίμα γυραίνει το χαμηλότερο θερμοσθή και τη Θάλασσα του Αίματος, και η Φωτιά της Καρδιάς το ακολουθεί προς τα κάτω, προς τον αφαλό, τότε το Αίμα ανθεί και η Φωτιά δεν καίει υπερβολικά, ώστε οι άνδρες να είναι ελεύθεροι από ασθένεια και

οι γυναίκες γόνιμες.” (Simple Questions, 100 π.Χ.)

Πράγματι, τόσο στενή είναι η σχέση ανάμεσα στη γυναικεία αναπαραγωγική λειτουργία και το Αίμα, ώστε λέγεται ότι η Μήτρα, σαν το Ήπαρ, αποθηκεύει αίμα. Ενώ η υγεία των ανδρών εξαρτάται ιδιαίτερα από τη δύναμη και την κίνηση του Qi, η φυσιολογία των γυναικών είναι ριζωμένη μέσα στο Αίμα. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο οι γυναίκες θεωρούνται ελαφρά περισσότερο δεκτικές σε ανεπάρκεια Αίματος από τους άνδρες, οι οποίοι αντίθετα υποφέρουν πιο συχνά από παθολογίες που περιλαμβάνουν στάση (απόφραξη) στην ροή του Qi.

Όμως, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι το Qi και το Αίμα είναι πολύ στενά αλληλοεξαρτώμενα. Το Qi κινεί το Αίμα, και με τη σειρά του το Αίμα τρέφει το Qi. Πράγματι, οι συμπληρωματικές λειτουργίες του Qi και του Αίματος είναι ένα από τα πιο σημαντικά παραδείγματα της αλληλεξαρτώμενης δυαδικότητας του Yin και του Yang.

Έτσι, αιθέρια έλαια που ωφελούν καταστάσεις του Αίματος χωρίς εξαίρεση απευθύνονται και σε μία παράλληλη διαταραχή του Qi. Αυτό δεν οφείλεται σε κάποιο συγκεκριμένο χαρακτηριστικό των αιθέριων ελαίων, αλλά είναι απλά το αποτέλεσμα του στενού λειτουργικού συνδέσμου ανάμεσα στο Qi και το Αίμα.

Ίσως η πλέον σημαντική δυσαρμονία του Αίματος για την οποία τα αιθέρια έλαια είναι συχνά αποτελεσματικά είναι εκείνη της στάσης του Αίματος - μία κατάσταση στην οποία το Αίμα παρεμποδίζεται ή 'κολλάει', και δεν ρέει πλέον ομαλά. Η στάση του Αίματος είναι το πιο κοινό σύνδρομο στο οποίο οφείλεται η δυσμηνόρροια, και συνήθως συνδέεται με μία δυσλειτουργία του Ηπατικού-Qi, το οποίο είναι υπεύθυνο για τη κίνηση του αίματος. Αιθέρια έλαια που ενδείκνυνται για αυτή την κατάσταση είναι αποτελεσματικά επειδή δεν βοηθούν μόνο την κίνηση και τη ρύθμιση του Αίματος, αλλά και απελευθερώνουν το στάσιμο Qi, που προέρχεται από την στάση Αίματος.

Για παράδειγμα η ευρεία φήμη του αιθέριου ελαίου του ιεροβότανου (*Salvia sclarea*) ως γυναικολογικό φάρμακο είναι αποτέλεσμα, σύμφωνα με την ΠΚΙ, της ιδιότητάς του να κυκλοφορεί τόσο το Qi όσο και το Αίμα στον κάτω θερμοσθή. Ανακουφίζοντας από τη στάση Qi και Αίματος μέσα στη Μήτρα, το ιεροβότανο είναι ένα σημαντικό χαλαρωτικό της μήτρας για προεμμηνορροϊκή ένταση και για πόνους περιόδου, καθώς επίσης και για πόνους που οφείλονται στην ωορρηξία. Η ίδια βασική δράση κάνει το

αιθέριο έλαιο του ιεροβότανου πολύτιμο κατά τη διάρκεια του τοκετού, όπου μπορεί να ανακουφίσει την δυστοκία της μήτρας που οφείλεται είτε σε υπερτονικές ή σε υποτονικές συσπάσεις, βοηθώντας επίσης τη μητέρα να απελευθερωθεί από την ένταση.

Τα πιο σημαντικά αιθέρια έλαια για στάση Qi και Αίματος που επιδρούν στη Μήτρα είναι τα παρακάτω:

- Ιεροβότανο (*Salvia sclarea*)
- Τριαντάφυλλο otto (*Rosa damascena*)
- Λυγαριά (*Vitex agnus castus*)
- Ρωμαϊκό Χαμομήλι (*Anthemis nobilis*)
- Ελίχρυσος (*Helichrysum italicum*)
- Λεβάντα (*Lavandula angustifolia/officinalis*)
- Μαντζουράνα (*Origanum majorana*)
- Κυπαρίσι (*Cupressus sempervirens*)

Η Μήτρα

Σύμφωνα με την ΠΚΙ, η Μήτρα κατατάσσεται στα έξι extra Fu όργανα - αν και είναι μοναδικό κατά το ότι κατέχει έντονα χαρακτηριστικά Yin αλλά και Yang. Η Μήτρα είναι σχετικά Yang, έχοντας κοίλη μορφή και εκκενωτικές λειτουργίες κατά τη διάρκεια της εμμηνορρυσίας και του τοκετού. Όμως, αποθηκεύοντας Αίμα και τρέφοντας το έμβρυο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η Μήτρα έχει επίσης έντονη Yin φύση.

Φυσιολογικά, ο όρος “Μήτρα” στην ΠΚΙ αναφέρεται σε περισσότερα από το καθαυτό όργανο. Ο όρος περιλαμβάνει επίσης τις σάλπιγγες και τις ωθήκες, και μαζί με τα Νεφρά, είναι υπεύθυνη για τις λειτουργίες που συνδέονται με ολόκληρο το γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα - καθώς και με τον ορμονικό άξονα υποθάλαμος - υπόφυση - ωθήκες.

Το χαμηλότερο Tan-T'ien και η Πύλη της Ζωής

Στις γυναίκες, η Μήτρα έχει στενή σχέση με το χαμηλότερο tan-t'ien, το οποίο στους άνδρες στεγάζει το “Δωμάτιο του Σπέρματος”. Τα τρία tan-t'ien αποτελούν κέντρα μεταμόρφωσης μέσα στο σώμα, και το καθένα παρομοιάζεται με μία χύτρα ή φούρνο. Το χαμηλότερο tan-t'ien, που εδρεύει στην περιοχή του αφαλού, είναι κατά μία έννοια ο “κεντρικός φούρνος” - η πηγή της μετασχηματιστικής, μεταβολικής Φωτιάς του σώματος. Είναι το σημείο όπου η παραγωγική, ή γενετική ενέργεια, συγκεντρώνεται, αποθηκεύεται, εξευγενίζεται, και μετασχηματίζεται σε ζωτική ενέργεια.

Η σπουδαιότητα του χαμηλότερου tan-t'ien είναι πνευματική/αλχημική αλλά και φυσιολογική/ια-

τρική. Στην Ταοϊστική αλχημεία του αποδίδονται διάφορα μεταφορικά ονόματα που το καθένα αντανάκλα μία διαφορετική πτυχή της λειτουργίας του. Ανάμεσα σε αυτά το ονομάζουν “Πεδίο Μεταμόρφωσης”, “Ρίζα του Ουρανού και της Γης”, “Θάλασσα του Qi”, “Πύλη του Θηλυκού”, και “Κατοικία του Παιδιού”. Αυτά τα δύο τελευταία χαρακτηριστικά αντανάκλουν τη ζεστασιά, τη ζωτική δύναμη και τροφοδότηση που παρέχει στη Μήτρα και το αναπαραγωγικό σύστημα, και την παρεπόμενη σημασία του στη σύλληψη και την κυοφορία.

Η μεταμορφωτική, οργανική Φωτιά του χαμηλότερου tan-t'ien, γνωστή και σαν «Υπουργική Φωτιά», είναι ένας προ-γεννητικός τύπος Φωτιάς που διαμορφώνεται κατά την σύλληψη. Θεωρείται ότι έχει άμορφη φύση - όχι μόνο επειδή δεν είναι ουσιαστική, αλλά επειδή γεννά Νερό (Yin), αντί να το εξατμίζει. Η Υπουργική Φωτιά κατοικεί στην Πύλη της Ζωής (Ming Men), που βρίσκεται ανάμεσα, και σχετίζεται στενά, με τα δύο Νεφρά. Η Πύλη της Ζωής ζεσταίνει και στηρίζει τη Μήτρα και παρέχει τη δυνατότητα της σύλληψης. Παρέχει την κινητήρια δύναμη πίσω από την ερωτική επιθυμία.

Η Φωτιά της Πύλης της Ζωής μπορεί να γίνει ανεπαρκής ή πλεονάζουσα, έχοντας ως αποτέλεσμα διάφορες παθολογικές καταστάσεις. Όταν η κυρίαρχη Φωτιά είναι ανεπαρκής, δεν θα μπορέσει να ζεστάνει επαρκώς τη Μήτρα, η οποία μετά μπορεί να μπλοκάρει από το Κρύο. Το Εσωτερικό Κρύο στη Μήτρα παρεμποδίζει την κανονική ροή του Qi και του Αίματος και μπορεί να συμβάλει σε στειρότητα, δυσμηγόρροια, και έλλειψη ερωτικής επιθυμίας.

Αιθέρια έλαια που βοηθούν να φύγει το Κρύο από τη Μήτρα είναι κυρίως καρκεύματα και περιλαμβάνουν τα παρακάτω:

- Πιπερόριζα (*Zingiber officinalis*)
- Βασιλικός (*Ocimum basilicum*)
- Μαντζουράνα (*Origanum majorana*)
- Κανέλλα, φύλλα (*Cinnamomum zeylanicum fol.*)
- Γαρύφαλλο (*Syzygium aromaticum*)
- Γλυκάνισο (*Pimpinella anisum*)
- Μαραθόσπορος (*Foeniculum vulgare*)

Αντίθετα, εάν η Φωτιά της Πύλης της Ζωής γίνει πλεονάζουσα, μπορεί να υπερθερμάνει το Αίμα και να έχει ως αποτέλεσμα μητρορραγία, στειρότητα, ή αποβολή.

Τα Νεφρά

Έχουμε πει ότι η Πύλη της Ζωής (Ming Men) και η Υπουργική Φωτιά βρίσκονται «αποθηκευμένες»,

και συντηρούνται αμοιβαία από τα νεφρά. Μαζί με το Ήπαρ, τα Νεφρά είναι το πιο σημαντικό πρωτεύον όργανο στην γυναικεία αναπαραγωγική φυσιολογία και παθολογία. Τα Νεφρά είναι η ρίζα της Προ-Γεννητικής ουσίας (Jing), που διαμορφώνεται στη σύλληψη. Αυτή είναι η γενετική ζωτική ουσία που κυβερνά την ανάπτυξη, την αναπαραγωγή και την εξέλιξη. Είναι το ενεργειακό αντίστοιχο του DNA μας. Η υγεία και η δύναμη των Νεφρών είναι τόσο σημαντική για την ακεραιότητα της Ουσίας, που θεωρείται ότι τα Νεφρά «αποθηκεύουν» την Ουσία. Στους άντρες, η Ουσία παρέχει τη βάση για την παραγωγή του σπέρματος, ενώ στις γυναίκες θεωρείται η ζωτική προέλευση τόσο των ωαρίων όσο και του αίματος της περιόδου.

Ένα άλλο Ταοϊστικό αλχημικό όνομα για το χαμηλότερο tan-t'ien είναι η Λίμνη του Νεφρίτη (jade), - μια μεταφορά της πολύτιμης, γονιμοποιητικής Ουσίας - και του χώρου όπου συλλέγεται το ελιξίριο. Από την αρχαιότητα το jade, παρόμοια με τον χρυσό, έχει υπάρξει σύμβολο όλων όσων είναι υπέρτατα εξαιρετικά και αγαθά, και είναι επίσης σύμβολο της δύναμης του Ουρανού (Yang), αλλά και του πλούτου της Γης (Yin). Σαν τους πολύτιμους λίθους που είναι χαμένοι βαθιά μέσα στα βουνά, η Λίμνη του Νεφρίτη είναι ένα σύμβολο της γονιμοποίησης της Γης (Yin) από τη δύναμη του Ουρανού (Yang) - μια αντανάκλαση ίσως της κωδικοποίησης της πληροφορίας (Yang) μέσα στην υλική δομή του DNA (Yin).

Η Νεφρική Ουσία και το Νεφρικό Yin είναι η αφηρητή του σχηματισμού του «Ουράνιου Νερού» (Tian Gui) - όνομα που αποδίδεται στο αίμα της περιόδου:

«Το αίμα της περιόδου δεν είναι Αίμα, αλλά Ουράνιο Νερό. Καταγόμενο από τα Νεφρά, είναι η ουσία του υπέρτατου Yin και Qi και του υπέρτατου Yang. Είναι κόκκινο σαν αίμα αλλά δεν είναι αίμα, γι' αυτό αποκαλείται Ουράνιο Gui». (Fu Qing Zhu, 1607-1684).

Ως κατοικία και πηγή της γόνιμης Ουσίας, και ως διαμορφωτική βάση του Ουράνιου Νερού, τα Νεφρά επιδρούν σημαντικά στην εφηβεία, τη γονιμότητα, τη σύλληψη, την εγκυμοσύνη και την εμμηνοπαυση. Ενώ μόνο ένας μικρός σχετικά αριθμός φαρμακευτικών βοτάνων - σαν το Κινέζικο βότανο Polygonum multiflorum (He Shou Wu) - μπορούν άμεσα να τροφοδοτήσουν την καθεαυτή Ουσία, η Νεφρική Ουσία μπορεί να ενισχυθεί στην αρωματοθεραπεία με αιθέρια έλαια που έχουν τονωτική επίδραση πάνω στο Νεφρικό Qi και το Νεφρικό Yin.

Η στενή λειτουργική σχέση ανάμεσα στη Μήτρα

και τα Νεφρά διευκολύνεται και ενισχύεται από τον μεσημβρινό που συνδέει αυτά τα δύο - ένα ενεργειακό δοχείο που είναι γνωστό σαν το Κανάλι της Μήτρας (Bao Luo). Η ύπαρξη και μόνο του καναλιού αναδεικνύει το γεγονός ότι η ομαλή εμμηνορροσία και η γονιμότητα εξαρτώνται κατά πολύ από την υγεία των Νεφρών και συγκεκριμένα της Νεφρικής Ουσίας.

Η λειτουργική σχέση ανάμεσα στο Νεφρικό Qi και τη Μήτρα λαμβάνεται υπόψη στην αρωματοθεραπεία μέσω της χρήσης αιθέριων ελαίων που ενισχύουν το Νεφρικό Qi και ταυτόχρονα ρυθμίζουν τη Μήτρα, όπως για παράδειγμα το αιθέριο έλαιο του κυπαρισσιού. Όταν η δυσλειτουργία της μήτρας αποδίδεται σε ανεπάρκεια Νεφρικού Yin, τότε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το αιθέριο έλαιο του Γεράνιου (Pelargonium graveolens).

Το Ήπαρ

Ενώ τα Νεφρά στηρίζουν τη Μήτρα με το να την τροφοδοτούν με Φωτιά Yang, να αποθηκεύουν τη δημιουργική Ουσία και την παραγωγή αίματος περιόδου, και το Ήπαρ, επίσης, ασκεί μία σημαντική επιρροή μέσω του γεγονότος ότι, σύμφωνα με την ΠΚΙ, «αποθηκεύει», αλλά και ρυθμίζει το Αίμα. Όμως, η ιδέα ότι το Ήπαρ «αποθηκεύει το Αίμα» δεν θα πρέπει να γίνεται κατανοητή μόνο κυριολεκτικά, αλλά βάσει του ότι υπάρχει μία στενή λειτουργική σχέση ανάμεσα στα δύο.

Επειδή όπως είδαμε το Αίμα παίζει ένα τόσο σημαντικό μέρος στην ομαλή λειτουργία της μήτρας, το «Ηπατικό Αίμα» (το οποίο αναφέρεται στον ρόλο του Ήπατος σε σχέση με το Αίμα), έχει μία κυρίαρχη επιρροή πάνω στη Μήτρα και την εμμηνορροσία. Εάν το Ηπατικό αίμα δεν τροφοδοτείται καλά και είναι ανεπαρκές, τότε μπορεί να υπάρχουν καθυστερήσεις στην περίοδο, δυσμηνόρροια ή αμηνόρροια, και να συνοδεύονται από άλλα συμπτώματα ανεπάρκειας Αίματος που να εκδηλώνονται στα μαλλιά, τα νύχια, τη μνήμη και τον ύπνο.

Αν, από την άλλη, μία συσσώρευση τοξικότητας δημιουργεί Ζέστη μέσα στο Ηπατικό Αίμα, τότε μπορεί να προκύψει υπερβολική αιμορραγία κατά τη διάρκεια της περιόδου, ακόμα και μητρορραγία. Ενώ η συμπληρωματική θεραπεία του πλεονάζοντος αίματος περιόδου απαιτεί τη χρήση βοτάνων, τα αιθέρια έλαια που είναι ωφέλιμα σε περιπτώσεις υπερβολικής εμμηνορροσίας που περιλαμβάνει Ζέστη μέσα στο Αίμα, περιλαμβάνουν εκείνα που είναι σημαντικά για τη δροσιστική, αποτοξινωτική δράση τους, όπως:

- Τριαντάφυλλο otto (*Rosa damascena*)
- Γεράνιο (*Pelargonium graveolens*)
- Λεμόνι (*Citrus limonum*)
- Κουνούκλα/Λαδανιά (*Cistus ladaniferus*)

Η πρωταρχική επιρροή του Ήπατος πάνω στην εμμηνόρροια προέρχεται επίσης από την άλλη σημαντική λειτουργία του, εκείνη της διατήρησης της ομαλής ροής του Qi και του Αίματος. Λέγεται ότι το Ήπαρ «κινεί» και ρυθμίζει το Qi και το Αίμα, ειδικά κατά την προεμμηνόρροιακή φάση. Εάν το Ηπατικό Qi μπλοκάρει από συναισθηματικούς, διατροφικούς παράγοντες ή από τον τρόπο ζωής, μπορεί να οδηγηθούμε σε στάσιμο Αίμα. Η στάση του Qi και του Αίματος μέσα στη Μήτρα μπορεί να έχουν σαν αποτέλεσμα το PMS – προεμμηνόρροιο σύνδρομο-, δυσμηνόρροια και ανωμαλίες του κύκλου περιόδου, η ενεργειακή διάγνωση των οποίων γενικά επιβεβαιώνεται στην κινέζικη ιατρική από την διάγνωση του σφυγμού και της γλώσσας.

Σπλήνας - Πάγκρεας

Ο Σπλήνας και το πάγκρεας θεωρούνται ως μία οργανική ενότητα στην ΠΚΙ, και αναφέρονται συνήθως απλά ως «Σπλήνας». Ενώ το Ήπαρ «αποθηκεύει» το Αίμα, ο Σπλήνας θεωρείται ότι είναι η προέλευση του Αίματος πέψης (μεταμόρφωσης) της τροφής. Επομένως, μια διάγνωση ανεπάρκειας Ηπατικού Αίματος κανονικά υποδεικνύει ότι υπάρχει επίσης μία ανεπάρκεια στον Σπλήνα ο οποίος χρειάζεται τόνωση. Αυτή μπορεί να υποστηριχθεί με αιθέρια έλαια που δυναμώνουν την ενέργεια Qi Σπλήνα, προάγουν/διευκολύνουν την πέψη, και ανάμεσα σε αυτά :

- Κάρδαμο (*Elettaria cardamomum*)
- Γλυκάνισο (*Pimpinella anisum*)
- Κάρο (*Carum carvi*)
- Μαντζουράνα (*Origanum majorana*)
- Πιπερόριζα (*Zingiber officinalis*)
- Μαύρο Πιπέρι (*Piper nigrum*)
- Βασιλικός (*Ocimum basilicum*)
- Θυμάρι (*Thymus vulgaris*)
- Δενδρολίβανο (*Rosmarinus officinalis*)

Ο Σπλήνας δεν είναι μόνο υπεύθυνος για την θρέψη του Αίματος, αλλά «συγκεντρώνει» και συγκρατεί το Αίμα μέσα στα αγγεία. Ανεπάρκεια της ενέργειας Qi Σπλήνα, μπορεί να προκαλέσει «διαρροή» του Αίματος, και επομένως μπορεί να συμβάλει σε υπερβολική αιμορραγία κατά την περίοδο. Επομένως η αντιμετώπιση της δεν απαιτεί μόνο τη χρήση στυπτικών αιθέριων ελαίων που καθαρίζουν τη Ζέστη σαν το τριαντάφυλλο (*Rosa damascena*), αλλά και αιθέρια

έλαια σαν το κυπαρίσσι (*Cupressus sempervirens*), που βοηθάνε τον Σπλήνα να «ελέγχει» το Αίμα.

Καρδιά

Η Καρδιά ασκεί κάποια επιρροή στην γυναικεία υγεία και εμμηνόρροια με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, αν και όχι τόσο άμεση όσο εκείνη των Νεφρών και του Ήπατος. Πρώτον, σύμφωνα με την ΠΚΙ, η Καρδιά «κυβερνά» το Αίμα - και επομένως έχει σημαντική επιρροή πάνω στο Αίμα. Δεύτερον, η δυναμική πτυχή Yang της Καρδιάς βοηθά τη Νεφρική Ουσία στη διαμόρφωση του Ουράνιου Gui, (του αίματος της περιόδου). Τέλος, η Καρδιά, σαν τα Νεφρά, συνδέεται με την Μήτρα μέσα από ένα κανάλι που είναι γνωστό ως Bao Mai.

Τόσο στενή είναι η σχέση ανάμεσα στη Μήτρα και την Καρδιά που μερικές φορές η Μήτρα αναφέρεται ως «δεύτερη καρδιά». Η στενή σχέση ανάμεσα στα δύο εξηγεί τη βαθιά επίδραση που μπορούν να έχουν τα συναισθήματα πάνω στην γυναικολογική υγεία, καθώς η Καρδιά στην ΠΚΙ είναι το κέντρο της συναισθηματικής μας ύπαρξης – μια απόρροια του γεγονότος ότι η Καρδιά στεγάζει το Shen. Αυτή η επίδραση είναι εμφανής σε περιπτώσεις όπου το συναισθηματικό σοκ οδηγεί σε αμηνόρροια, και όπου η επιλόχειος κατάθλιψη προέρχεται από ανεπάρκεια Αίματος μετά τον τοκετό. Το Bao Mai που συνδέει την Καρδιά με τη Μήτρα είναι επίσης σημαντικό, κατά ότι επιτρέπει μιαν άμεση συναισθηματική -πνευματική σύνδεση ανάμεσα στο μωρό και τη μητέρα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Το αιθέριο έλαιο του τριαντάφυλλου otto (*Rosa damascena*), με τον τρόπο που επιδρά στο Qi και το Yin τόσο της Καρδιάς όσο και της Μήτρας, είναι ίσως το πλέον κατάλληλο αιθέριο έλαιο για την ενδυνάμωση και διευκόλυνση της λειτουργικής σχέσης ανάμεσα σε καρδιά και μήτρα.

Ο Chong Mai και ο Ren Mai

Η υγιής εμμηνόρροια δεν εξαρτάται μόνο από την κανονική λειτουργία των κύριων ζωτικών οργάνων - ανάμεσά τους των Νεφρών, του Ήπατος, του Σπλήνα και της Καρδιάς, αλλά και από τρεις ειδικούς μεσημβρινούς που είναι γνωστοί ως Παράδοξοι Μεσημβρινοί. Ο Chong Mai, ο Ren Mai και ο Du Mai προέρχονται από το χαμηλότερο tan- t' ien, στο χώρο ανάμεσα στα νεφρά και στις γυναίκες ρέουν μέσω της μήτρας.

«Ο Chong Mai, ο Ren Mai και ο Du Mai είναι τρία παρακλάδια από την ίδια πηγή. Ο Chong Mai είναι η Θάλασσα του Αίματος, ο Ren Mai κυβερνά όλα

τα Yin κανάλια και ο Du Mai κυβερνά όλα τα κανάλια Yang. Το Αίμα των Εσωτερικών Οργάνων ρέει στον Chong Mai που είναι το θεμέλιο της εμμηνορροιας». (The Mirror of Medicine Abstracted by Master Luo.)

Ο Chong Mai είναι γνωστός σαν η «Θάλασσα του Αίματος» λόγω της σημαντικής επιρροής του πάνω στο απόθεμα και την κανονική κίνηση του Αίματος διαμέσου του σώματος και συγκεκριμένα μέσα στη Μήτρα. Η πορεία του Αγωγού αρχίζει στην περιοχή ανάμεσα στα Νεφρά και περνά μέσα από τη μήτρα, ακολουθώντας καθοδική πορεία μέχρι το περίνεο, μέχρι το σημείο βελονισμού 1 Ren Mai, όπου συναντά τον Du Mai και τον Chong Mai. Από εκεί προβάλλει στο σημείο Στομάχι-30, στη χαμηλή κοιλιακή χώρα, και ρέει με το κανάλι των Νεφρών προς τα πάνω μέχρι το λαϊμό, περικυκλώνει το στόμα και καταλήγει στο μέτωπο. Ένα άλλο παρακλάδι ρέει προς τα κάτω από το Στομάχι-30, κατά μήκος του εσωτερικού του μηρού, και στη μεσαία πλευρά του πέλματος. Ο Chong Mai επηρεάζει ολόκληρο το σώμα εκτός από τα χέρια, τροφοδοτεί και κινεί το Αίμα, ρυθμίζει τη Μήτρα και την εμμηνορροια. Συχνά χρειάζεται θεραπεία σε καταστάσεις όπως δυσμηνορροια, ανωμαλίες περιόδου, προεμμηνορροϊκή ένταση και εμμηνορραγία. Αν ο Chong Mai είναι «άδειος», τότε κοινά συμπτώματα είναι καθυστέρηση στην περίοδο, λίγο αίμα και αμηνόρροια, ενώ η στάση του Qi και του Αίματος μέσα κανάλι είναι συχνά η αιτία της δυσμηνορροιας.

Ο Ren mai όπως και ο Chong mai, αρχίζει από τον χώρο ανάμεσα στα Νεφρά και περνά μέσα από τη Μήτρα, αναδυόμενος στο σημείο Ren mai 1. Από εκεί ρέει προς τα πάνω στην πρόσθια μέση γραμμή του σώματος μέχρι το σημείο Ren mai 24, που βρίσκεται κάτω ακριβώς από το στόμα. Μετά πάει γύρω από το στόμα και εισέρχεται στα μάτια από το σημείο Στομάχι-1.

Ο Ren mai έχει μία σημαντική επιρροή πάνω στο Yin, την Ουσία και τα υγρά του σώματος - σε αντίθεση με τον Chong mai που έχει να κάνει κυρίως με το Αίμα και το Qi. Ο Ren mai είναι γνωστός σαν η «Θάλασσα του Yin», και ελέγχει τη διανομή του Yin περιλαμβάνοντας την Ουσία, το Αίμα και τα υγρά σαν μέρος όλων των γυναικείων φυσιολογικών διεργασιών, και κυρίως της εφηβείας, της σύλληψης, της εγκυμοσύνης και του τοκετού.

Ο Ren mai διασφαλίζει την ομαλή λειτουργία ολόκληρου του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος, και ειδικά των εσωτερικών και εξωτερικών γεννητικών οργάνων. Χρησιμοποιείται, επομένως, για τη θεραπεία προβλημάτων του τραχήλου, του αιδοίου και

του κόλπου, καθώς και για την τροφοδότηση του Yin του σώματος μετά την εμμηνοπάυση. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμος για τη θεραπεία των συμπτωμάτων φωτιάς από ανεπάρκεια Yin αυτής της περιόδου (π.χ. εξάψεις).

Ενώ ο Chong mai είναι σημαντικός στη θεραπεία προβλημάτων περιόδου, ο Ren mai έχει μεγάλη κλινική σημασία σε σχέση με τη σύλληψη, τη γονιμότητα, την εγκυμοσύνη και την εμμηνοπάυση.

Ο Chong mai μπορεί να ρυθμιστεί και να εναρμονιστεί μέσα από την ταυτόχρονη χρήση αιθέριων ελαίων και βελονισμού στα σημεία που ανοίγει που είναι Σπλήνας-4 και Περικάρδιο-6. Στα ενδεικνυόμενα αιθέρια έλαια περιλαμβάνονται το Ιεροβότανο (*Salvia sclarea*), το Κυπαρίσσι (*Cupressus sempervirens*), και η Λυγαριά (*Vitex agnus castus*).

Ο Ren mai μπορεί να τονωθεί και να «τροφοδοτηθεί» την ταυτόχρονη χρήση αιθέριων ελαίων και βελονισμού στα σημεία που ανοίγει στα σημεία Πνεύμονας-7 και Νεφρά-6. Στα ενδεικνυόμενα αιθέρια έλαια περιλαμβάνονται το Γεράνιο (*Pelargonium graveolens*), το Τριαντάφυλλο otto (*Rosa damascena*), και το Βετιβέρ (*Vetiveria zizanioides*).

Δυσμηνορροια

Η δυσμηνορροια μπορεί να οριστεί ως πόνος και δυσφορία που συμβαίνει κατά τη διάρκεια της εμμηνορροιας. Ο πόνος μπορεί να εστιάζεται στο κάτω μέρος της πλάτης καθώς και στη χαμηλή κοιλιακή χώρα. Η ένταση του πόνου είναι μεταβλητή, αλλά μπορεί να εμποδίζει τη γυναίκα από το να λειτουργεί κανονικά για αρκετές ώρες ή μέρες κάθε μήνα. Η πρωτοπαθής δυσμηνορροια δεν συνδέεται με οποιοδήποτε εντοπίσιμο οργανικό πρόβλημα, ενώ η δευτερεύουσα δυσμηνορροια είναι το αποτέλεσμα συγκεκριμένων παθολογιών όπως η ενδομητρίωση και η φλεγμονή της πυελικής χώρας.

Η πρωτοπαθής δυσμηνορροια εμφανίζει δύο μορφές πόνου:

1. Έναν συνεχή αμβλύ πόνο ή αίσθηση βαρύτητας, που γίνεται αισθητός στους βουβώνες, στην πλάτη και τους γοφούς, που συχνά εμφανίζεται πριν την αρχή της περιόδου. Αυτός ο τύπος πόνου είναι ενδεικτικός συμφορητικής δυσμηνορροιας.
2. Περιστασιακές κράμπες που μερικές φορές συνοδεύονται με εμετό ή διάρροια. Αυτό είναι γνωστό σαν σπασμωδική δυσμηνορροια.

Σύμφωνα με την ανατολική ιατρική, η ομαλή εμμηνορροια εξαρτάται από την κατάλληλη κίνηση του

Αίματος μέσα στη Μήτρα, το οποίο με τη σειρά του βασίζεται στην ελεύθερη ροή του Ηπατικού-Qi, και του Qi μέσω του Chong mai και του Ren mai. Το Αίμα πρέπει να βρίσκεται σε αφθονία και να κυκλοφορεί χωρίς εμπόδια. Επομένως, αν εμποδίζεται το Ηπατικό-Qi, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα στάση του Αίματος. Η στάση του Ηπατικού-Qi τείνει να προκαλεί πόνο ακριβώς πριν την περίοδο, ενώ η στάση του Ηπατικού-Αίματος έχει ως αποτέλεσμα πιο έντονους πόνους κατά τη διάρκεια της περιόδου.

Ίσως η πιο σημαντική αιτία της στάσης του Ηπατικού-Qi, και επομένως της δυσμηνόρροιας, είναι νοητικής-συναισθηματικής φύσεως. Το στρες και η νευρική υπερένταση, το άγχος και ο θυμός- ιδιαίτερα ο καταπιεσμένος θυμός- μπορεί να οδηγήσει σε στάση του Ηπατικού-Qi κατά τη διάρκεια της φάσης της περιόδου όπου το Ηπατικό-Qi έπρεπε να ρέει ελεύθερα.

Η δυσμηνόρροια μπορεί επίσης να είναι αποτέλεσμα εισβολής Κρύου στη Μήτρα - που είναι αποτέλεσμα υπερβολικής έκθεσης στο κρύο, σε υγρό καιρό, ειδικά κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Το νοσογόνο Κρύο έχει μία συσταλτική και επομένως παρεμποδιστική επίδραση, που με τη σειρά της οδηγεί σε στάση Αίματος μέσα στη Μήτρα. Οι γυναίκες με μία σωματική τάση προς ανεπάρκεια Yang γενικά είναι περισσότερο δεκτικές στην εισβολή του Κρύου.

Η δυσμηνόρροια σύμφωνα με την Ανατολική ιατρική μπορεί επίσης να είναι αποτέλεσμα σωματικής υπερκόπωσης ή χρόνιας ασθένειας, που καταλήγουν σε ανεπάρκεια Qi και Αίματος. Το ατροφικό, ανεπαρκές Αίμα μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την εξασθένηση του Chong mai και Ren mai, με αποτέλεσμα να υπάρχει έλλειψη κινητήριας δύναμης για να κινείται επαρκώς και να κυκλοφορεί το Αίμα - οδηγώντας για άλλη μία φορά σε στάση του Αίματος.

Τα ενεργειακά αίτια της δυσμηνόρροιας(σύνδρομα)

1. Στάση Ηπατικού-Qi
2. Στάση Αίματος
3. Στάση από Κρύο
4. Ανεπάρκεια Qi και Αίματος
5. Υγρασία-Ζέστη

Όπως έχουμε δει, τα πιο κοινά σύνδρομα για την δυσμηνόρροια είναι η στάση του Ηπατικού-Qi και η στάση του Αίματος - που συχνά περιλαμβάνουν μπλοκάρισμα του Chong mai. Ακόμη και όταν υπάρχουν και άλλα σύνδρομα, αυτά συχνά περισσότερο συνοδεύουν, παρά αντικαθιστούν, αυτές τις παθολογίες που αναφέραμε. Ο πόνος περιόδου που οφείλεται σε στάση του Qi συνοδεύεται συχνά από μια αί-

σθηση πρηξίματος στην κοιλιά, ενώ η στάση του Αίματος παράγει πόνο που είναι έντονος και «ακμηρός» σαν μαχαίρι.

1. Δυσμηνόρροια που οφείλεται σε στάση ενέργειας Qi Ήπατος

Σημάδια και ενδείξεις:

Πόνος στη χαμηλή κοιλιακή χώρα μία ή δύο μέρες πριν την περίοδο και ή κατά τη διάρκεια της περιόδου. Έντονο πρηξίμο στη κοιλιά και το στήθος. Δυσκολία στην αρχή της εμμηνόρροιας. Το αίμα της περιόδου είναι σκούρο αλλά χωρίς πήγματα. Άγχος και ευερεθιστότητα. Η γλώσσα είναι συχνά κόκκινη στις άκρες, ή μπορεί να είναι ωχρή.

Ενδεικνύομενα αιθέρια έλαια:

Αιθέρια έλαια που είναι χαλαρωτικά της μήτρας και του νευρικού συστήματος, που ρυθμίζουν το Qi του Ήπατος και της Μήτρας, και ηρεμούν το Νου-Πνεύμα (Shen) – αντισπασμωδικά, αναλγητικά, και με ηρεμιστική δράση

Παράδειγμα μίγματος

- 30% Ιεροβότανο (*Salvia sclarea*)
- 30% Ρωμαϊκό Χαμομήλι (*Anthemis nobilis*)
- 20% Λεβάντα (*Lavandula angustifolia*)
- 20% Τριαντάφυλλο Otto (*Rosa damascena*)

Άλλα σχετικά αιθέρια έλαια:

Λιβάνι (*Boswellia carterii*), Μπλε Χαμομήλι (*Matricaria chamomilla*), Περγαμότο (*Citrus bergamia*), (*Citrus aurantium var. amara fl.*), Petitgrain (*Citrus aurantium var. amara leaves*), Κυπαρίσσι (*Cupressus sempervirens*), Λεβαντίνη (*Lavandula x grosso*), Μελισσόχορτο (*Melissa officinalis*), Γεράνιο (*Pelargonium graveolens*), Πατσουλί (*Pogostemon cablin*), Λυγαριά (*Vitex agnus castus*).

Σημεία βελονισμού:

Σημείωση : Σε όλα τα σημεία βελονισμού που αναφέρονται από εδώ και στο εξής αντί για βελόνα χρησιμοποιούμε τα αναφερόμενα αιθέρια έλαια

3 Η., 34 Χ.Κ., 6 Σπ., σημεία κλειδιά του Chong mai (4 Σπ.-6 Περ.)

2. Δυσμηνόρροια που οφείλεται σε στάση Αίματος

Σημάδια και ενδείξεις:

Έντονος, οξύς πόνος σα μαχαίριά πριν ή κατά τη

διάρκεια της περιόδου. Σκούρο αίμα περιόδου με σκούρα πήγματα. Άγχος, ευερεθιστότητα, ανησυχία και/η εκνευρισμός. Η γλώσσα είναι συνήθως ελαφρά μωβ.

Ενδεικνυόμενα αιθέρια έλαια:

Χαλαρωτικά της Μήτρας και του νευρικού συστήματος, που ρυθμίζουν το Qi και το Αίμα του Ήπατος και της Μήτρας, και ηρεμούν το Νου-Πνεύμα (Shen), με αντισπασμωδική, αναλγητική και ηρεμιστική δράση.

Παράδειγμα μίγματος

- 20% Ιεροβότανο (*Salvia sclarea*)
- 20% Ρωμαϊκό Χαμομήλι (*Anthemis nobilis*)
- 20% Λεβάντα (*Lavandula angustifolia*)
- 20% Τριαντάφυλλο otto (*Rosa damascena*)
- 20% Ελίχρυσος (*Helichrysum italicum*)

Άλλα σχετικά αιθέρια έλαια:

Λιβάνι (*Boswellia carterii*), Μπλε Χαμομήλι (*Matricaria chamomilla*), Περγαμότο (*Citrus bergamia*), (*Citrus aurantium var. amara fl.*), Petitgrain (*Citrus aurantium var. amara leaves*), Κυπαρίσσι (*Cupressus sempervirens*), Λεβαντίνη (*Lavandula x grosso*), Μελισσόχορτο (*Melissa officinalis*), Γεράνιο (*Pelargonium graveolens*), Πατσουλί (*Pogostemon cablin*), Λυγαριά (*Vitex agnus castus*).

Σημεία βελονισμού:

3 Η., 34 Χ.Κ., 6 Σπ., σημεία κλειδιά του Chong mai (4 Σπ. , 6 Περ.)

3. Δυσμηνόρροια που οφείλεται σε στάση από Κρύο

Η δυσμηνόρροια που απορρέει από στάση Αίματος λόγω Κρύου είναι πιο κοινή σε νέες γυναίκες που ζουν σε κρύο, υγρό περιβάλλον. Το αίμα περιόδου σε αυτές τις περιπτώσεις είναι τυπικά κόκκινο, αντί για σκούρο κόκκινο, και τα πήγματα είναι σκούρα και μικρά στρογγυλά ή παχύρρευστα. Ο πόνος λόγω της συμφόρησης από Κρύο είναι έντονος και προκαλεί κράμπες και ανακουφίζεται από ζεστές εφαρμογές.

Ενδείξεις και συμπτώματα:

Πόνος στο κέντρο της χαμηλήςκοιλιακή χώρας. Ο πόνος ανακουφίζεται από τη ζέση. Λίγο αίμα και σε έντονο κόκκινο χρώμα με μικρά σκούρα πήγματα, κρυάδες και πόνο στη χαμηλή πλάτη. Η γλώσσα μπορεί να έχει ωχρό μπλε ή υποκύανο-πορφυρό χρώμα.

Ενδεικνυόμενα αιθέρια έλαια:

Γενικά ζεστά και ξηρά, χαλαρωτικά της μήτρας και του νευρικού συστήματος που απομακρύνουν το Κρύο, και ρυθμίζουν το Qi του Ήπατος και της Μήτρας, με αντισπασμωδικά και αναλγητική δράση.

Παράδειγμα μίγματος:

- 10% Ιεροβότανο (*Salvia sclarea*)
- 30% Βασιλικός (*Ocimum basilicum*)
- 20% Μαντζουράνα (*Origanum majorana*)
- 40% Πιπερόριζα (*Zingiber officinalis*)

Άλλα σχετικά αιθέρια έλαια:

Λιβάνι (*Boswellia carterii*), Κανέλλα (φύλλα) (*Cinnamomum zeylanicum*), Μαραθόσπορος (*Foeniculum vulgare*), Γαρούφαλλο (*Syzygium aromaticum*), Γλυκάνισο (*Pimpinella anisum*).

Σημεία βελονισμού:

4 Ren mai, 3 Η, 6 Σπ., 36 Στ., σημεία κλειδιά του Ren mai 7 Πν. - 6 Ν

4. Δυσμηνόρροια που οφείλεται σε Ανεπάρκεια Qi και Αίματος

Η δυσμηνόρροια μπορεί να είναι αποτέλεσμα του ότι το ανεπαρκές Qi και το ανεπαρκές Αίμα αποτυγχάνουν να κινήσουν επαρκώς το Αίμα μέσα στη Μήτρα, καταλήγοντας σε ήπιο πόνο λόγω στάσης του Αίματος. Αυτός ο τύπος είναι κοινός σε μεγαλύτερες γυναίκες, και συχνά προέρχεται από μία υποκειμένη αδυναμία των Νεφρών και του Ήπατος.

Ενδείξεις και συμπτώματα:

Ένας μουντός πόνος στην άνω κοιλία στο τέλος ή μετά την περίοδο. Μία αίσθηση τραβήγματος στη χαμηλή κοιλιακή χώρα. Ο πόνος ανακουφίζεται από πίεση και μασάζ. Ανεπαρκής περίοδος, κόπωση, ζαλάδα, γλωμό πρόσωπο και δέρμα και χαλαρότητα στα κόπρανα - προς διάρροια. Η γλώσσα είναι γενικά ωχρή και μπορεί να είναι και λίγο προσημένη.

Ενδεικνυόμενα αιθέρια έλαια:

Γενικά θερμαντικά, χαλαρωτικά της μήτρας και του νευρικού συστήματος που ενισχύουν το Qi και το Αίμα, και ρυθμίζουν το Qi του Ήπατος και της Μήτρας - με αντισπασμωδική και αναλγητική δράση.

Παράδειγμα μίγματος:

- 40% Ιεροβότανο (*Salvia sclarea*)
- 20% Βασιλικός (*Ocimum basilicum*)

20% Μαντζουράνα (*Origanum majorana*)
20% Πιπερόριζα (*Zingiber officinalis*)

Σημεία βελονισμού:

4 Ren mai , 3 H, 6 Σπ., 36 Στ.

Δυσμηνόρροια που οφείλεται σε Υγρασία-Φωτιά

Οι πόνοι περιόδου λόγω συσσώρευσης Υγρασίας - Φωτιάς είναι μία μορφή συμφορητικής δυσμηνόρροιας - όπου δεν ενέχεται μόνο η Υγρασία αλλά και η φωτιά μέσα στο Αίμα. Ο πόνος λόγω αυτής της κατάστασης είναι πολύ πιο ήπιος από τους πόνους περιόδου που οφείλονται στη τελμάτωση Qi και Αίματος, αλλά μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα λευκόρροια.

Σημάδια και ενδείξεις:

Πόνος στην άνω κοιλιακή χώρα πριν τη περίοδο. Μικρά πήγματα μέσα στο αίμα περιόδου. Αίσθηση ζέστης και καψίματος που εκτείνεται μέχρι το ιερό οστό. Κιτρινωπά κολπικά υγρά. Δύσα, λίγα και σκούρα ούρα, ανησυχία και εκνευρισμός. Η γλώσσα είναι γενικά κόκκινη και μπορεί να έχει μία κολλώδη κιτρινη επικάλυψη.

Ενδεικνύομενα αιθέρια έλαια:

Γενικά δροσιστικά, ξηρά, χαλαρωτικά της μήτρας και του νευρικού συστήματος, που καθαρίζουν την Υγρασία - Φωτιά, ρυθμίζουν το Qi του Ήπατος και της Μήτρας, και ηρεμούν το Shen, με δράση αντισπασμωδική, αναλγητική και ηρεμιστική.

Παράδειγμα μίγματος:

30% Κυπαρίσσι (*Cupressus sempervirens*)
30% Σανταλόξυλο (*Santalum album*)
20% Λεβάντα (*Lavandula angustifolia*)
20% Μελισσόχορτο (*Melissa officinalis*)

Σημεία βελονισμού:

6 Σπ., σημεία κλειδιά του Ren mai 7 Πν., 6 N.

Ενδεικνύομενα Δυτικά βότανα

Στα πιο σημαντικά βότανα για την σπασμωδική δυσμηνόρροια περιλαμβάνονται μητρικά σπασμολυτικά όπως η Κινέζικη Αγγελική (*Angelica sinensis/Dang qui*), τα φύλλα της Σμεουριάς/Φραμπούζ (*Rubus idaeus*), η φλούδα του Βακκίνιου/Βιβούρνου (*Viburnum opulus - Viburnum prunifolium*), η Διοσκορέα (*Dioscorea villosa/wild yam*), η Ακταία (*Cimicifuga racemosa-Actea racemosa/black cohosh*), και βότανα που ελαττώνουν την παραγωγή προστα-

γλανδίνης, όπως η Πιπερόριζα (*Zingiber officinalis/ginger*), ο Κουρκουμάς (*Curcuma longa/turmeric*), και τα φύλλα της Ιτιάς (*Salix alba*).

Η συμφορητική δυσμηνόρροια μπορεί να βελτιωθεί με την διασφάλιση καλού αποθέματος αίματος στην πύελο και τη χρήση ηπατικών βοτάνων όπως η ρίζα του Ταραξάκου/Πικραλίδας (*Taraxacum officinalis/dandelion root*), η Βερμπένα ή Σταυροβότανο (*Verbena officinalis*), και η Αχιλλεία (*Achillea millefolium*). Ενδείκνυνται επίσης βότανα που στηρίζουν τη λειτουργία των οιστρογόνων, και περιλαμβάνουν τη ρίζα του Χελώνιου/ψευδόριζα του μονόκερου (*Chamaelirium luteum/helonias root*), και την Διοσκοουρία/άγρια γλυκοπατάτα (*Dioscorea villosa/wild yam*).

Εμμηνόπαυση

Εμμηνόπαυση είναι η διακοπή της έμμηνου ρύσεως στο τέλος της αναπαραγωγικής ζωής στη γυναίκα, με ένα ενδιάμεσο διάστημα 6-12 μηνών που χρειάζεται για την οριστικοποίησή της. Κανονικά συμβαίνει ανάμεσα στην ηλικία των 45-55 ετών, αλλά μπορεί να συμβεί πολύ πιο γρήγορα. Η μέση ηλικία στην οποία συμβαίνει η εμμηνόπαυση στις βιομηχανοποιημένες χώρες είναι τα 51.

Η κλιμακτηριακή φάση στη ζωή της γυναίκας διαρκεί 2-5 χρόνια - μία μετάβαση που απορρέει από την φθίνουσα λειτουργία των ωοθηκών λόγω της εξάντλησης των ωοθυλακίων. Καθώς η δραστηριότητα των ωοθυλακίων ελαττώνεται και στο τέλος σταματάει, υπάρχει μία πτώση στην παραγωγή οιστρογόνων και έτσι ένα σταμάτημα της περιόδου. Όμως, η ελάττωση των ωοθυλακίων είναι μέρος μίας σταδιακής φυσιολογικής διεργασίας, και η εμμηνόπαυση από αυτήν την προοπτική δεν είναι με κανένα τρόπο ένα ξαφνικό γεγονός. Το γεγονός ότι υπάρχουν κάπου 6 εκατομμύρια πρωταρχικά θυλάκια μέσα στο έμβρυο και μόνο περίπου δέκα χιλιάδες στην εποχή της εμμηνόπαυσης επιβεβαιώνει τη θεωρία της ΠΚΙ ότι η πεμπτουσία (Jing) σταδιακά ελαττώνεται στην πορεία της ζωής.

Ενώ πολλές γυναίκες παραμένουν χωρίς συμπτώματα, μπορεί να υπάρχει μία ολόκληρη σειρά από ενδείξεις και συμπτώματα που να συνοδεύει την κλιμακτηριακή φάση, η πλειονότητα των οποίων σχετίζεται με την πτώση στην παραγωγή οιστρογόνου από τις ωοθήκες. Αυτά τα συμπτώματα περιλαμβάνουν εξάψεις, εφίδρωση, κόπωση, ελλιπή συγκέντρωση, ευερεθιστότητα, άγχος, αϋπνία, πονοκεφάλους, πόνο στις αρθρώσεις, κολπική ξηρότητα και μία απώλεια libido. Το πιο κοινό σύμπτωμα της

εμμηνόπαυσης είναι οι εξάψεις – περίπου το 85% των γυναικών στην εμμηνόπαυση υποφέρουν με εξάψεις σε κάποιο στάδιο.

Αν και δίδεται μεγάλη έμφαση στην εξάντληση του οιστρογόνου στην εμμηνόπαυση, θα πρέπει να σημειωθεί ότι υπάρχει επίσης μία ελάττωση στην παραγωγή προγεστερόνης. Η σχετικά πρόσφατη ανάπτυξη της θεραπείας ορμονικής υποκατάστασης (Hormone replacement treatment – HRT) έχει οδηγήσει στην ευρεία χρήση αυτής της μορφής θεραπείας για να προλάβει την εκδήλωση του συνδρόμου της εμμηνόπαυσης, καθώς και την ανάπτυξη της οστεοπόρωσης μετά την εμμηνόπαυση.

Ενώ κάποιοι γυναικολόγοι έχουν την άποψη ότι μόνο οι εξάψεις και η κολπική ξηρότητα οφείλονται στην έλλειψη οιστρογόνων, αυτό έχει λίγη σημασία από την άποψη ΠΚΙ κατά το ότι η διαγνωστική και κλινική εστίαση στην θεραπεία προβλημάτων εμμηνόπαυσης βρίσκεται κυρίως στην αντιμετώπιση της ανεπάρκειας της ενέργειας Νεφρού. Επειδή εξαιτίας του εκφυλισμού των ωοθηκών που οδηγεί στην εμμηνόπαυση, υπάρχει μία φυσική αποδυνάμωση της πεμπουσίας - και καθώς η πεμπουσία και τα Νεφρά είναι αλληλεξαρτώμενα - τα περισσότερα εμμηνοπαυσιακά προβλήματα προέρχονται από μία εξασθένηση πεμπουσίας στην Yin ή Yang πτυχή της. Επομένως, η ανακούφιση αυτών των συμπτωμάτων επιτυγχάνεται μέσω της τόνωσης του Νεφρού Yin ή Νεφρού Yang - ή μερικές φορές και των δύο.

Η έλλειψη Νεφρικού-Yin είναι ενεργειακή διαταραχή(σύνδρομο) που εμπλέκεται συνήθως στο σύνδρομο της εμμηνόπαυσης, και συχνά είναι παρόν ακόμα και όταν μπορεί να κυριαρχούν άλλα σύνδρομα. Τα Νεφρά θεωρούνται η «ρίζα» ή η πηγή του Yin του σώματος, έτσι ώστε όταν το Νεφρικό-Qi είναι εξαντλημένο, το Yin άλλων κύριων οργάνων μπορεί να επηρεαστεί επίσης. Σαν η ελεγκτική αρχή πίσω από τις ενεργειακά δροισιστικές, ενυδατικές και ηρεμιστικές λειτουργίες του σώματος, το Yin, όταν δεν τροφοδοτείται καλά, έχει ως αποτέλεσμα ενδείξεις και συμπτώματα ζεστής, ξηρής και ερεθισμένης φύσης. Επομένως, εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα ανεπάρκειας Yin περιλαμβάνουν εξάψεις, νυχτερινή εφίδρωση, κολπική ξηρότητα, και ξηρό δέρμα με φαγούρα - ανάμεσα σε άλλα συμπτώματα. Αυτά μπορούν να επιβεβαιωθούν διαγνωστικά από μία κόκκινη, ξερή γλώσσα με χωρίς ή λίγη επικάλυψη.

Ένα από τα πλέον σημαντικά αιθέρια έλαια στην αντιμετώπιση του συνδρόμου εμμηνόπαυσης που περιλαμβάνει ανεπάρκεια Νεφρικού-Yin είναι το τρια-

νάφυλλο Otto (*Rosa damascena*) - ιδιαίτερα όπου επηρεάζεται επίσης και το Καρδιακό-Yin. Με το δροισιστικό ανθώδες, υγρό άρωμά του, και τον τροπισμό του για το νευρικό και αναπαραγωγικό σύστημα, το τριανάφυλλο Otto τροφοδοτεί την ενέργεια Yin της Μήτρας, της Καρδιάς, και του Ήπατος, κατευνώντας τη ξηρότητα και ηρεμώντας την αγωνία - βοηθώντας στην ελάττωση των εξάψεων και της νυχτερινής εφίδρωσης που προέρχονται από φωτιά από ανεπάρκεια Yin.

Σύμφωνα με τα Πέντε Στοιχεία και τον παραγωγικό κύκλο, το Νερό (το Στοιχείο των Νεφρών) τροφοδοτεί το Ξύλο (το Στοιχείο του Ήπατος). Αυτό είναι μόνο μία πτυχή του τρόπου με τον οποίο το Ηπατικό-Yin αποκτά την στήριξη του από το Νεφρικό-Yin. Επομένως, η ανεπάρκεια του Νεφρικού-Yin συχνά οδηγεί σε ανεπάρκεια Ηπατικού-Yin, που με τη σειρά του επιτρέπει στο φυσιολογικά ισχυρό Yang του Ήπατος να υπερθερμανθεί και να εξαπλωθεί προς τα πάνω ανεξέλεγκτο. Τα συμπτώματα που απορρέουν, που είναι πονοκέφαλος και ευερεθιστότητα, αντανακλούν ένα σύνδρομο που είναι γνωστό ως ανερχόμενο Ηπατικό-Yang - μια άλλη κατάσταση που συχνά έχει σχέση με την εμμηνόπαυση.

Όταν εμπλέκεται και το ανερχόμενο Ηπατικό-Yang, χρειάζονται επί πλέον αιθέρια έλαια με την ικανότητα να καμάρουν το ανερχόμενο Ηπατικό-Yang - όπως το Ρωμαϊκό χαμομήλι (*Anthemis nobilis*) και η Λεβάντα (*Lavandula angustifolia*).

Οι γυναίκες που από την κατασκευή τους είναι ευάλωτες σε μία ανεπάρκεια Yang, που περιλαμβάνει τις ενεργοποιητικές, θερμαντικές και μεταμορφωτικές λειτουργίες του σώματος, τείνουν να βιώνουν προβλήματα εμμηνόπαυσης που συνδέονται με ανεπάρκεια Νεφρικού - Yang. Αν και υπάρχουν συνήθως και κάποιες ενδείξεις ανεπαρκούς Yin - ιδιαίτερα εξάψεις και νυχτερινοί ιδρώτες, αυτά συνοδεύονται από συμπτώματα ανεπαρκούς Yang όπως λήθαργος, κρυάδες και κατάθλιψη. Η διάγνωση σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να επιβεβαιωθεί από μία ωχρή, πρησμένη γλώσσα, ενώ η βασική προσέγγιση θεραπείας είναι η τόνωση του Νεφρικού-Yang.

Σ' αυτό το περιεχόμενο, το Νεφρικό-Yang μπορεί να στηριχθεί ήπια με την αρωματοθεραπεία μέσω αιθερίων ελαίων τονωτικών του Νεφρικού-Qi, με ενέργεια κυρίως ξυλώδη, κωνοφόρα, πικάντικη ή ριζώδη, όπως τα αιθέρια έλαια του Ξύλου Κέδρου (*Cedrus atlantica*), του Κυπαρισσιού (*Cupressus sempervirens*) και της Πιπερόριζας (*Zingiber officinalis*).

Αν και η ανεπάρκεια του Νεφρικού-Yin και του

Νεφρικού-Yang είναι τα πιο συχνά συναντώμενα σύνδρομα στην εμμηνόπαυση, σύμφωνα με την ΠΚΙ, αρκετές άλλες ενεργειακές ανισορροπίες μπορεί να βρίσκονται στο προσκήνιο - η κάθε μία αναγνωρίζεται από τα επακριβή συμπτώματα που παρουσιάζονται. Έχουμε ήδη δει πώς η ανεπάρκεια του Νεφρικού - Yin μπορεί να οδηγήσει σε ανερχόμενο Ηπατικό - Yang που καταλήγει σε πονοκεφάλους και ευερεθιστότητα. Παρόμοια, μια εξασθένηση του Yin, μπορεί να οδηγήσει επίσης σε πλεόνασμα Yang στην Καρδιά. Η παρουσία αυτού που είναι γνωστό ως φωτιά στην Καρδιά, γενικά θα παρουσιαστεί κυρίως μέσα από νοητικά-συναισθηματικά συμπτώματα που περιλαμβάνουν άγχος, εκνευρισμό, αϋπνία και κατάθλιψη.

Πριν περιγράψουμε τα θεραπευτικά πρωτόκολλα για τις πιο κοινές μορφές εμμηνόπαυσιαικής ανισορροπίας, θα πρέπει να τονίσουμε ότι σύμφωνα με την ΠΚΙ, ο τρόπος ζωής της γυναίκας και οι διατροφικές της συνήθειες από τα χρόνια της παιδικής της ηλικίας θα έχουν σημαντική επίδραση πάνω στην υγεία της κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσιαικής φάσης της ζωής της. Συγκεκριμένα, μία γενικά ανεπαρκής ή μη υγιής διατροφή, το χρόνιο στρες και η υπερκόπωση θα αυξήσουν την πιθανότητα προβλημάτων υγείας κατά τη διάρκεια της περιόδου της εμμηνόπαυσης.

Κοινά διαγνωστικά πρότυπα δυσαρμονίας σε προβλήματα εμμηνόπαυσης

1. Ανεπάρκεια Νεφρικού-Yin
2. Ανεπάρκεια Νεφρικού-Yin και Ανερχόμενο Ηπατικό-Yang
3. Ανεπάρκεια Νεφρικού-Yang
4. Ανεπάρκεια Νεφρικού-Yin και Νεφρικού-Yang

Σύνδρομο εμμηνόπαυσης που οφείλεται σε ανεπάρκεια Νεφρικού-Yin

Ενδείξεις και συμπτώματα:

Εξάψεις, αναψοκοκκίνισμα στο πρόσωπο, ζεστά άκρα, ιδρώτας (ιδιαίτερα τη νύχτα), ανησυχία και αγωνία, αϋπνία, ελλιπής συγκέντρωση, ξηροστομία, ξηρό δέρμα με φαγούρα, ξηρά μαλλιά, κολπική ξηρότητα, απώλεια libido, ναυτία, εμβοή, πόνος στη χαμηλή πλάτη, δυσκοιλιότητα. Η γλώσσα είναι γενικά κόκκινη και ξηρή, και μπορεί να μην έχει επικάλυψη

Ενδεικνύμενα αιθέρια έλαια:

Γενικά δροσιστικά, ενυδατικά, γενικά τονωτικά που τονώνουν το Νεφρικό-Yin, καθαρίζουν την

Άδεια Ζέστη και ηρεμούν το νου και το πνεύμα (Shen).

Παράδειγμα μίγματος:

- 30% Γεράνιο (*Pelargonium graveolens*)
- 30% Τριαντάφυλλο otto (*Rosa damascena*)
- 30% Βετιβέρ (*Vetiveria zizanioides*)
- 10% Νερόλι (*Citrus aurantium var. amara flos*)

Σημεία βελονισμού:

4 Ren mai , 6 Σπ., σημεία κλειδιά Ren mai 7Πν., 6N.
Σύνδρομο εμμηνόπαυσης που οφείλεται σε Ανεπάρκεια Νεφρικού-Yin και Ανερχόμενο Ηπατικό-Yang

Ενδείξεις και συμπτώματα:

Εξάψεις, αναψοκοκκίνισμα στο πρόσωπο, ζεστά άκρα, ιδρώτας (ιδιαίτερα τη νύχτα), ανησυχία και αγωνία, αϋπνία, ελλιπής συγκέντρωση, ξηροστομία, ξηρό δέρμα με φαγούρα, ξηρά μαλλιά, κολπική ξηρότητα, απώλεια libido, ναυτία, εμβοή, πόνος στη χαμηλή πλάτη, δυσκοιλιότητα, ευερεθιστότητα, πονοκέφαλοι, πόνοι αρθρώσεων. Η γλώσσα είναι γενικά κόκκινη και ξηρή, και μπορεί να μην έχει επικάλυψη

Ενδεικνύμενα αιθέρια έλαια:

Γενικά δροσιστικά, ενυδατικά, γενικά τονωτικά που τονώνουν το Νεφρικό - Yin, καλύπτουν το Ανερχόμενο Ηπατικό - Yang, και ηρεμούν το νου και το πνεύμα (Shen).

Παράδειγμα μίγματος:

- 30% Τριαντάφυλλο otto (*Rosa damascena*)
- 30% Ρωμαϊκό Χαμομήλι (*Anthemis nobilis*)
- 20% Νερόλι (*Citrus aurantium var. amara flos*)
- 20% Γεράνιο (*Pelargonium graveolens*)

Σημεία βελονισμού:

4 Ren mai ,3 H., 6 Σπ., σημεία κλειδιά 7Πν., 6N.

Σύνδρομο εμμηνόπαυσης που οφείλεται σε ανεπάρκεια Νεφρικού-Yang

Ενδείξεις και συμπτώματα:

Εξάψεις με κρύα χέρια και πόδια, νυχτερινός ιδρώτας νωρίς το πρωί, λήθαργος, κρυάδες, πόνοι στη χαμηλή πλάτη, οίδημα στους αστραγάλους, ελλιπής συγκέντρωση, κατάθλιψη, απώλεια libido, χλωμό πρόσωπο. Η γλώσσα είναι γενικά ωχρή και μπορεί να είναι ελαφρά προσημένη.

Ενδεικνύμενα αιθέρια έλαια:

Γενικά θερμά, γενικά τονωτικά που τονώνουν και θερμαίνουν το Νεφρικό-Yang και αναζωογονούν το νου και το πνεύμα (Shen).

Παράδειγμα μίγματος:

- 30% Ξύλο Κέδρου (*Cedrus atlantica*)
- 30% Κυπαρίσι (*Cupressus semprevirens*)
- 20% Βετιβέρ (*Vetiveria zizanioides*)
- 20% Πιπερόριζα (*Zingiber officinalis*)

Σημεία βελονισμού:

4 Ren mai ,3 N., σημεία κλειδιά Ren mai 7Πν., 6N.

Σύνδρομο εμμηνόπαυσης που οφείλεται σε ανεπάρκεια Νεφρικού - Yin και Νεφρικού - Yang**Ενδείξεις και συμπτώματα:**

Εξάψεις με κρύα χέρια και πόδια, νυχτερινή εφίδρωση, λήθαργος, κρυάδες, πόνοι στη χαμηλή πλάτη, ναυτία, εμβοή, ξηρότητα στο λαιμό, συχνά ωχρά ύρα, άγχος και ανησυχία, αϋπνία, ελλιπής συγκέντρωση, κατάθλιψη. Η γλώσσα μπορεί να είναι κόκκινη ή ωχρή ανάλογα με το ποια ανεπάρκεια είναι πιο κυρίαρχη.

Ενδεικνύμενα αιθέρια έλαια:

Γενικά τονωτικά που τονώνουν το Νεφρικό - Yin και το Νεφρικό - Yang και ηρεμούν το νου και το πνεύμα (Shen)

Παράδειγμα μίγματος:

- 30% Κυπαρίσι (*Cupressus semprevirens*)
- 30% Βετιβέρ (*Vetiveria zizanioides*)
- 20% Ξύλο Κέδρου (*Cedrus atlantica*)
- 20% Γεράνιο (*Pelargonium graveolens*)

Σημεία βελονισμού:

4 Ren mai ,3 N., 6 Σπ., σημεία κλειδιά Ren mai 7Πν., 6N.

Ενδεικνύμενα Δυτικά βότανα

- βοηθήστε το σώμα να προσαρμοστεί στα νέα ορμονικά επίπεδα ελατώνοντας τις επιδράσεις της απομάκρυνσης του οιστρογόνου με βότανα όπως η ρίζα της χελώνια, (*Hamelirium luteum*), η Διοσκουρία (*Dioscorea villosa /wild yam*), το blue cochosh (*Caulophyllum thalictroides*).

- Υποστηρίξτε το νευρικό σύστημα χρησιμοποιώντας νευρικά τονωτικά βότανα όπως το Υπερικό/Βάλσαμο/Σπαθόχορτο (*Hypericum perforatum*), και η Βρώμη (*Avena sativa*).
- ελαττώστε την ένταση των εξάψεων και της εφίδρωσης με βότανα σαν το Φασκόμηλο (*Salvia officinalis*), τον Κράταγιο (*Crataegus oxyacantha*), και τον Λεόνουρο/Παναγιόχορτο (*Leonurus cardiaca*)
- η Λυγαριά (*Vitex agnus castus*) μπορεί να είναι βοηθητική για τις περιεμμηνοπαυσιακές γυναίκες με συμπτώματα PMS που μπορεί να είναι ή να μην είναι προεμμηνορροϊκής φύσης. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης όπως οι εξάψεις.
- μετά την εμμηνόπαυση το οιστρογόνο παράγεται σε ιστούς λίπους και μυών από τις ορμόνες των επινεφριδίων ειδικά από την ανδροστενεδιόνη. Περιπτώσεις που δεν ανταποκρίνονται , μπορεί να ανταποκρίνονται σε στήριξη των επινεφριδίων με χρήση βοτάνων όπως το Ginseng (*Panax ginseng*) και η Γλυκύριζα (*Glycyrrhiza glabra*).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Gascoigne S. (1993) *The Clinical Medicine Guide: A Holistic Perspective*. Jigme Press
- Goodman Jones B. (1999) *Pathology*. Mosby International Ltd
- Guba R. (2002) *Beyond Aromatherapy – An Introduction to the Principles of Aromatic Medicine*. Unpublished course notes
- Harris B. (1999) *The Aromatherapy Database. Research into the physiological and psychological properties of essential oils and their components*. Essential Oil Research Consultants.
- Holmes P. (1989) *The Energetics of Western Herbs*. Artemis Press
- Jarmey C., Mojay, G (1991) *Shiatsu – the complete guide*. Thorsons
- Macioca, G. (1980) *The Foundations of Chinese Medicine*. Churchill Livingstone
- Macioca, G. (1994) *The Practice of Chinese Medicine*. Churchill Livingstone
- Macioca, G. (1998) *Obstetrics and Gynecology in Chinese Medicine*. Churchill Livingstone
- Macioca, G. (1987) *Tongue Diagnosis in Chinese Medicine*. Eastland Press
- Mills, S., Bone, K. (2000) *Principles and Practice of Phytotherapy*.

Gao Zi: Βοτανικά Σιρόπια της Κινέζικης Ιατρικής

Των Δρ. Tsueyhwa Lai και Δρ. Henry McCann
Μετάφραση: Ελευθερία Μαντζώρου

Λέξεις κλειδιά: *Gao zi*, βοτανικό σιρόπι, σιρόπι, Κινέζικη βοτανοθεραπεία, *Qin Bo Wei*

Περίληψη

Τα βοτανικά σιρόπια, γνωστά ως *gao zi* στη σύγχρονη Κινέζικη γλώσσα, αποτελούν παραδοσιακή – μολονότι όχι και τόσο γνωστή – μέθοδο χορήγησης βοτάνων. Τα *gao zi* είναι αφειψήματα υψηλής συγκέντρωσης, τα οποία παρασκευάζονται με βότανα και δένονται με ζάχαρη, ζελατίνη ή λίπος. Η παρασκευή τους είναι χρονοβόρα και επίπονη, αλλά διατηρούνται για μεγάλα χρονικά διαστήματα και η χορήγησή τους είναι εύκολη. Επειδή η γεύση τους είναι πιο ευχάριστη συγκριτικά με τα συνήθη αφειψήματα, μπορούν να βελτιώσουν τη μακροπρόθεση συμμόρφωση των ασθενών. Το παρόν άρθρο αποτελεί εισαγωγή στα *gao zi* της Κινέζικης ιατρικής, ενώ παράλληλα παρουσιάζει την ιστορία, τα χαρακτηριστικά, καθώς και τις μεθόδους παρασκευής και χορήγησής τους. Επιπροσθέτως, παραθέτει αντιπροσωπευτικές συνταγές και ιστορικά προκειμένου να αποσαφηνιστεί η κλινική χρήση των *gao zi*.

Εισαγωγή

Το Κινέζικο ιδεόγραμμα *gao* δηλώνει μια λιπαρή, ελαιώδη ή κολλώδη ουσία. Στην Κινέζικη ιατρική, το *gao* μπορεί να δηλώνει ποικίλα βοτανικά παρασκευάσματα, όπως οι αλοιφές, οι κρέμες και τα καταπλάσματα. Αυτά τα εξωτερικά παρασκευάσματα χρησιμοποιούνται ευρύτατα και διατίθενται στο εμπόριο, και η

πλειονότητα των θεραπειών που ασκούν την Κινέζικη ιατρική είναι εξοικειωμένη με τη χρήση τους. Στα πρώιμα ιατρικά κείμενα, τα σιρόπια καλούνταν *gao* ή *jian* (ο όρος δηλώνει κάτι το οποίο μαγειρεύεται για μεγάλο χρονικό διάστημα)¹. Στη Δυναστεία των *Ming* (1368-1644) και των *Qing* (1644), τα σιρόπια που προορίζονταν για του στόματος λήψη έγιναν γνωστά ως *gao zi* (βοτανικά σιρόπια) ή *jian gao* (σιρόπια που παρασκευάζονται με σιγοβράσιμο), ενώ τα καταπλάσματα καλούνταν *gao yao* (φαρμακευτικό κατάπλασμα) ή *hei gao yao* (μαύρο κατάπλασμα), προκειμένου να καταστεί σαφής ο διαχωρισμός μεταξύ των δυο παρασκευασμάτων.

Ιστορία

Τα *gao zi* προέρχονται απ' τα αφειψήματα και εμφανίζονται ακόμα και στα παλαιότερα ιατρικά κείμενα. Ένα από τα παλαιότερα Κινέζικα κείμενα που πραγματεύονται συνταγές βοτάνων είναι το *Wu Shi Er Bing Fang* (Πενήντα δυο συνταγές για τη νόσηση), το οποίο ανακαλύφθηκε κατά τις ανασκαφές στους τάφους της αρχαιολογικής περιοχής *Ma Wang Dui*². Το χειρόγραφο *Wu Shi Er Bing Fang* αναφέρει περί τις 30 *gao* φόρμουλες, τεκμηριώνοντας τη χρήση των συμπυκνωμένων βοτανικών σιροπιών στην Κίνα επί τουλάχιστον 2.000 χρόνια. Ο όρος *gao* απαντάται στο *Huang Di Nei Jing Ling Shu* όπου δηλώνει τόσο εξωτερικά παρασκευάσματα (π.χ. στο 13ο και το 81ο Κεφάλαιο του *Ling Shu*)^{3,4}, όσο και φόρμουλες για εσωτερική λήψη (π.χ. στο 81ο Κεφάλαιο του *Ling Shu*)⁵.

¹ Στο *Shuo Wen Jie Zi*, το *jian* ορίζεται ως *gao*, δηλ. ως κάτι το οποίο βράζει ή σιγοβράζει.

² Οι Τάφοι *Ma Wang Dui*, στους οποίους διενεργήθηκαν ανασκαφές από το 1972 έως το 1974, σφραγίστηκαν στην πρώιμη περίοδο της Δυναστείας *Han* (206 π.Χ. – 220 μ.Χ.) και αποτελούν το σημείο ενταφιασμού του *Li Cang*, ενός ευκατάστατου πολιτικού και μαθηδούς βιβλιοσυλλέκτη που πέθανε το 186 π.Χ. Τα εν λόγω κείμενα αποτελούν μια από τις πρωιμότερες διασωζόμενες συλλογές ιατρικών κειμένων της Κίνας που δεν έτυχαν μεταγενέστερης επιμέλειας ή αναδιατύπωσης.

³ Το κρού στις παρειές είναι οξύ σύμπτωμα και προκαλεί κίνηση του στόματος. Αντιμετώπισέ το με λίπος αλόγου (αλοιφή – *gao*). – *Ling Shu*, 13ο Κεφάλαιο, 3ος στίχος

⁴ Για σκληρά και ερυθρά προεξβάλλοντα αποστήματα που εμφανίζονται κάτω από τη μασχάλη, χορήγησε λαρδί. (*Ling Shu*, 81ο Κεφάλαιο, 6ος στίχος)

⁵ Για τα προεξβάλλοντα αποστήματα που εμφανίζονται στο κέντρο του λαιμού... παροχέτευσε και χορήγησε κρού λαρδί. Το πρόβλημα θα υποχωρήσει εντός τριών ημερών. (*Ling Shu*, 81ο Κεφάλαιο, 2ος στίχος)

Σε μεταγενέστερη φάση της Δυναστείας Han, ο Zhang Zhong Jing διατύπωσε μια φόρμουλα στο *Shang Han Lun*, η οποία καλείται *Bie Jia Jian Wan* (Χάπι από Καύκαλο Χελώνας) και παρασκευάζεται από συμπυκνωμένο αφεψήμα αναμεμιγμένο με κονιοροποιημένα βότανα. Περισσότερες φόρμουλες για *gao zi* απαντώνται στο *Zhou Hou Bei Ji Fang* του Ge Hong (284-363), καθώς και στο *Bei Ji Qian Jin Ya Fang* (Συνταγές για Επείγοντα Περιστατικά Αξίας Χιλίων Χρυσών Νομισμάτων) του Sun Si Miao. Σε αυτό το έργο του, ο Sun περιγράφει εκτενώς την παρασκευή και τη μέθοδο χορήγησης πολλών σιροπιών. Το σιρόπι Λεόνουρου (*Yi Mu Cao Gao*) συμπεριλήφθηκε στο *Ben Cao Gang Mu* (Εκτενές Θεμέλιο της Βοτανοθεραπείας) του Li Shi Zhen (1518-1593), με οδηγίες παρασκευής οι οποίες εφαρμόζονται μέχρι και σήμερα. Η πρακτική συνεχίστηκε και στη σύγχρονη εποχή, αφού φόρμουλες σιροπιών αναφέρονται συχνά στα ιατρικά αρχεία της αυτοκρατορικής οικογένειας των Qing (1644-1911), ενώ ο διαπρεπής ιατρός του 20ου αιώνα Qin Bo Wei (1901-1970) συμπεριέλαβε στα κείμενά του περί κλινικών περιστατικών ένα κεφάλαιο με ιστορικά περιστατικών στα οποία είχαν χορηγηθεί φαρμακευτικά σιρόπια.

Σύνθεση και χαρακτηριστικά

Τα *gao zi* ουσιαστικά είναι αφεψήματα υψηλής συγκέντρωσης, τα οποία δένονται με κάποιο είδος σακχάρου (π.χ. μέλι, μαλτόζη, σακχαρόζη), ζελατίνη (π.χ. E Jiao, Lu Jiao Jiao, Gui Ban Jiao) ή λίπος (π.χ. λαρδί). Σε ορισμένες φόρμουλες προστίθεται εκχύλισμα βοδινού κρέατος, ενώ κάποια αρχαία κείμενα αναφέρουν τη χρήση της ζελατίνης ψαριών. Αυτές οι ουσίες χρησιμοποιούνται για διάφορους λόγους. Κατ' αρχήν, επειδή αποτελούν εξαιρετικά συμπυκνωμένες πηγές θερμίδων και θρεπτικών στοιχείων, τα *gao zi* είναι ιδιαίτερα θρεπτικά. Επίσης, τα *gao zi* παρασκευάζονται συχνά με τονωτικά βότανα, γεγονός που ενισχύει τη λειτουργία της φόρμουλας. Και επειδή οι προαναφερθείσες ουσίες αποτελούν συντηρητικά, τα *gao zi* διατηρούνται για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Τέλος, η προσθήκη ουσιών όπως η ζάχαρη ή το μέλι, καθιστά τα *gao zi* εύγευστα.

Όπως θα δούμε παρακάτω, τα *gao zi* απαιτούν εκτεταμένη προετοιμασία και πολύωρο βρασμό. Η διαδικασία ενίοτε διαρκεί αρκετές ημέρες, σε αντίθεση με τα συνήθη αφεψήματα, τα οποία παρασκευάζονται σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Ωστόσο, ένα παρασκεύασμα *gao zi* παράγει αρκετό σιρόπι για πολλούς μήνες. Συνεπώς, παρότι η παρασκευή των *gao zi* είναι επίπονη, είναι ιδιαίτερα εύχρηστα για παρατεταμένες θεραπείες, αφού ο ασθενής εξοικονομεί το χρόνο που θα αφιέρωνε στην καθημερινή παρασκευή των αφεψημάτων.

Ένας άλλος παράγοντας που βελτιώνει τη συμμόρφωση των ασθενών είναι ότι τα *gao zi* έχουν γλυκιά, ευχάριστη γεύση, σε αντίθεση με τα πολύ πικρά, δριμυμεία αφεψήματα. Είναι γεγονός ότι η δυσάρεστη γεύση των αφεψημάτων συνιστά λόγο διακοπής λήψης της φόρμουλας για πολλούς ασθενείς. Ο Πίνακας 1 παραθέτει συνοπτικά τις κύριες διαφορές μεταξύ *gao zi* και αφεψημάτων.

Το συνολικό αρχικό βάρος των βοτάνων που χρησιμοποιούνται σε μια *gao zi* φόρμουλα κυμαίνεται μεταξύ 1-2 κιλών, και όπως προαναφέρθηκε, ένα παρασκεύασμα διαρκεί συνήθως 2-3 μήνες. Στα συνήθη αφεψήματα, η ανάλογη ποσότητα βοτάνων θα διαρκούσε 20-30 ημέρες κατά το μέγιστο. Μετά την ολοκλήρωση της παρασκευής τους, τα σιρόπια δεν απαιτούν επιπλέον βρασμό ή επεξεργασία.

Όπως συμβαίνει με όλες τις βοτανικές φόρμουλες, τα *gao zi* χορηγούνται βάσει διαφορικής διάγνωσης. Παρότι ορισμένα σιρόπια διατίθενται ως έτοιμα εμπορικά προϊόντα, οι Κινέζοι θεραπευτές συχνά χορηγούν συνταγές με εξατομικευμένα συστατικά (ανατρέξτε στο αντιπροσωπευτικό ιστορικό που παρατίθεται στο τέλος του άρθρου).

Παρασκευή και χορήγηση

Η παρασκευή των *gao zi* περιλαμβάνει τέσσερα βασικά βήματα: εμβαπτισμός, παρασκευή αφεψήματος, συμπύκνωση και παρασκευή του τελικού σιροπιού. Πριν την έναρξη του βρασμού, συνιστάται η κονιοροποίηση των βοτάνων σε αδρόκοκκα κομμάτια, ώστε να μεγιστοποιηθεί η ισχύς του εκχυλίσματος. Τα βότανα, τόσο τα ατεμάχιστα, όσο και τα κονιοροποιημένα, πρώτα εμβαπτίζονται σε κρύο νερό για δυο ώρες ή περισσότερο χρόνο. Έπειτα το νερό πρέπει να πάρει βράση και κατόπιν η φωτιά χαμηλώνεται – όπως συμβαίνει και κατά την παρασκευή των συνήθων αφεψημάτων. Συνήθως, το σιρόπι βράζεται κατ' αυτόν τον τρόπο επί 2-5 ώρες, και η όλη διαδικασία παρασκευής του αφεψήματος επαναλαμβάνεται 2-3 φορές με ανανεωμένο νερό. Για να ολοκληρωθεί αυτό το δεύτερο βήμα του βρασμού, το προκύπτον υγρό κάθε βρασμού πρέπει να σουρωθεί σχολαστικά, διότι τα υπολείμματα βοτάνων θα προκαλέσουν ταχεία αλλοίωση του τελικού προϊόντος. Το φιλτράρισμα πρέπει να γίνεται με τουλουπάνι, από αχρησιμοποίητο ύφασμα.

Μετά το φιλτράρισμα, το υγρό πρέπει να πάρει ξανά βράση κι έπειτα να μαγειρευτεί σε χαμηλή φωτιά, προκειμένου να συμπυκνωθεί η φόρμουλα. Κατά τη συμπύκνωση, το υγρό ξαφρίζεται και η «κρούστα» που σχηματίζεται στην επιφάνεια του υγρού αφαιρείται. Αυτό το βήμα της ετοιμασίας πρέπει να εφαρμοστεί

Συνήθες αφέψημα - Tang	Βοτανικό σιρόπι – Gao zi
Ο χρόνος ετοιμασίας κυμαίνεται στα 15-60 λεπτά.	Απαιτείται εκτεταμένη προετοιμασία και η διάρκεια παρασκευής είναι μεγάλη (ενδέχεται να απαιτηθούν αρκετές ημέρες).
Είναι εφικτό και εύκολο να γίνουν τροποποιήσεις ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες.	Μετά την ολοκλήρωση της παρασκευής, το σιρόπι δεν επιδέχεται τροποποίηση.
Προτιμότερο για οξεία ή σοβαρά περιστατικά που χρήζουν άμεσης φροντίδας.	Ενδείκνυνται για χρόνιες διαταραχές και αποτελούν γενικά τονωτικά.
Η πλειονότητα των κλασικών συνταγών περιέχει μικρό αριθμό βοτάνων (συνήθως λιγότερα από 15).	Ο αριθμός των βοτάνων ποικίλλει, αλλά συνήθως περιέχει μεγάλο αριθμό βοτάνων (π.χ. 20-30).
Περιέχει συνήθεις δόσεις βοτάνων.	Περιέχει αυξημένες ποσότητες κάθε βοτάνου.
Η γεύση είναι συνήθως πικρή και η κατάποση είναι δύσκολη, γεγονός το οποίο αποθαρρύνει τη χρήση τους.	Έχουν γλυκιά, ευχάριστη γεύση, γεγονός το οποίο κάνει τους ασθενείς να συμμορφώνονται.
Κατα τη διάρκεια της θεραπείας, πρέπει να παρασκευάζεται σε καθημερινή βάση ή σχεδόν σε καθημερινή βάση.	Ένα παρασκευάσμα μπορεί να παράγει σιρόπι που καλύπτει πολλούς μήνες θεραπείας.
Ο ασθενής καλείται να καταναλώνει μεγάλη ποσότητα υγρού σε καθημερινή βάση.	Όντας προϊόν υψηλής συγκέντρωσης, κάθε δόση αποτελείται από μικρή ποσότητα σιροπιού.

Πίνακας 1: Περίληψη των διαφορών μεταξύ αφεψημάτων και σιροπιών

σχολαστικά μέχρις ότου το υγρό γίνει αρκετά ιξώδες ώστε να κολλά σε ένα ξύλινο κουτάλι που εμβαπτίζεται στο μίγμα κι έπειτα αφαιρείται από αυτό. Ουσιαστικά, τα αρχικά 15 λίτρα υγρού συμπυκνώνονται σε λιγότερο από 0,5 λίτρο. Μόνον για αυτό το βήμα της διαδικασίας ενδέχεται να απαιτηθούν 10-12 ώρες.

Στο τελικό βήμα γίνεται η παρασκευή του σιροπιού αυτού καθαυτού. Στην καυτή συμπυκνωμένη φόρμουλα προστίθεται μέλι, ζάχαρη ή ζελατίνη, στην κατάλληλη αναλογία (π.χ. το μέλι χρησιμοποιείται συχνά σε αναλογία 2:1 με το μαγειρεμένο υγρό). Το προκύπτον σιρόπι αποθηκεύεται σε καθαρά δοχεία ή κονσερβοποιείται σε γυάλινα βάζα για πιο μακροπρόθεσμη εναποθήκευση. Το τελικό προϊόν πρέπει να ελεγχθεί με την αραίωση μιας κουταλιάς σιροπιού σε καυτό νερό. Μετά την αραίωση, το διάλυμα πρέπει να έχει σκούρο πορτοκαλί χρώμα και να είναι διάφανο, χωρίς ορατά στέρεα τεμαχίδια (η παρουσία τεμαχιδίων μειώνει σημαντικά τη διάρκεια συντήρησης του *gao zi*). Η γεύση των βοτάνων πρέπει να είναι διακριτή, αλλά το ρόφημα να έχει ευχάριστη και γλυκιά γεύση.

Τα *gao zi* χορηγούνται σε δοσολογία των 30 γρ. ημερησίως (15 γρ. ή μια κουταλιά της σούπας, δυο φορές ημερησίως). Το σιρόπι δύναται να ληφθεί συμπυκνω-

μένο (αυτό συνιστάται ιδίως για τα αντιβηχικά σιρόπια), να αραιωθεί σε ζεστό νερό ή σε ζεστό κρασί ρυζιού, ή να διαλυθεί σε αφέψημα βοτάνων προκεμένου να ενισχυθεί ακόμα περισσότερο η επίδρασή του. Σε περιστατικά ανεπάρκειας Σπλήνα και πλημμελούς πέψης, οι ασθενείς πρέπει αρχικά να λαμβάνουν φόρμουλες (σε μορφή συνήθων αφεψημάτων) για τη ρύθμιση της πέψης, ώστε να μπορέσουν να αφομοιώσουν καλύτερα το *gao zi* σε δεύτερη φάση. Στις συνιστώμενες φόρμουλες για αυτή την περίπτωση συγκαταλέγεται η *Ping Wei San* (Σκόνη που Ηρεμεί το Στόμαχο), η *Jian Pi Yin* (Ρόφημα για την Τόνωση του Σπλήνα) και η *Liu Jun Zi Tang* (Αφέψημα των Έξι Κυρίων). Αυτές οι φόρμουλες πρέπει να λαμβάνονται για διάστημα 2-3 εβδομάδων πριν την έναρξη λήψης του βοτανικού σιροπιού.

Παραδείγματα *gao zi* φορμουλών

Φόρμουλα: *E Jiao Gao Zi* (Σιρόπι από Κόλλα Γαϊδάρου) (ανατρέξτε στον Wang, 1989, σελ. 165). Γνωστό και ως *Yang Xue Dang Gui Jing* (Ρόφημα Αγγελικής για την Τόνωση του Αίματος).

Δράση: Τονώνει το αίμα, ενισχύει το qi και ρυθμίζει τον εμμηνορροϊκό κύκλο.

Ενδείξεις: Ωχρότητα, απίσχνανση, ακανόνιστος εμμηνορροϊκός κύκλος.

Συστατικά: E Jiao (Asini Corii Colla) 7.500 γρ., Dang Gui (Angelicae Sinensis Radix) 2.000 γρ., Chuan Xiong (Chuanxiong Rhizoma) 60γρ., Dang Shen (Codonopsis Radix) 120 γρ., Bai Shao (Paeonia Radix alba) 120 γρ., Shu Di Huang (Rhemanniae Radix preparata) 120 γρ., Huang Qi (Astragali Radix) 120 γρ., Fu Ling (Poriae Sclerotium) 120 γρ. και Zhi Gan Cao (Glycyrrhizae Radix ψημένη με μέλι) 60 γρ.

Οδηγίες: Κονιοροποιούμε σε αδρόκοκκα κομμάτια τα 2.000 γρ. Dang Gui και τα εμβαπτίζουμε σε 4.000 ml αλκοόλ δημητριακών (με περιεκτικότητα αλκοόλ περί το 60%) για μια εβδομάδα. Έπειτα αφαιρούμε φιλτράροντας το Dang Gui και φυλάσσουμε το αλκοόλ. Σε ένα σκεύος τοποθετούμε το Dang Gui μαζί με τα Chuan Xiong, Dang Shen, Bai Shao, Shu Di Huang, Huang Qi, Fu Ling και Zhi Gan Cao με πενταπλάσια ποσότητα νερού, και τα αφήνουμε να σιγοβράζουν σε μέτρια φωτιά για πολλές ώρες. Φιλτράρουμε και παρασκευάζουμε ξανά αφέψημα με τα παραπάνω βότανα σε ανανεωμένο νερό. Φιλτράρουμε καλά το προκύπτον υγρό και προσθέτουμε το αλκοόλ στο οποίο είχαμε εμβαπτίσει το Dang Gui, μαζί με τα 7.500 γρ. E Jiao και 1.500 γρ. ζάχαρη. Το βράζουμε ώσπου να δέσει το σιρόπι. Η δοσολογία είναι ένα κουταλάκι του τσαγιού τρεις φορές ημερησίως.

Φόρμουλα: *Lao Fo Ye Fu Yuan Yi Yin Gao* (Πηγή: *Αυτοκρατορικά ιατρικά αρχεία της ύστερης Δυναστείας Qing* – ανατρέξτε σε Chen, 1996).

Δράση: Τονώνει το Σπλήνα και το Νεφρό, θερμαίνει το yang, θρέφει το yin και ψύχει το Αίμα.

Συστατικά: Dang Shen (Codonopsis Radix) 30 γρ., Bai Zhu (Atractylodis macrocephalae Rhizoma) 30 γρ., Fu Ling (Poriae Sclerotium) 30 γρ., Bai Shao (Paeonia Radix alba) 30 γρ., Dang Gui (Angelicae Sinensis Radix) 30 γρ., Di Gu Pi (Cortex Lycii Chinensis Radicis) 30γρ., Mu Dan Pi (Moutan Cortex) 18 γρ., Sha Ren (Amomi Fructus) 12γρ., Yin Chai Hu (Stellariae Radix) 9 γρ., Su Ye (Folium Perillae Frutescentis) 3γρ., Bo He (Menthae haplocalycis Herba) 3 γρ., Lu Jiao Jiao (Colla Cornu Cervi) 15 γρ. και Xiang Fu (Cyperii Rhizoma) 18 gr.

Σχόλια: Σύμφωνα με αυτοκρατορικά ιατρικά αρχεία, αυτή η φόρμουλα παρασκευάστηκε για την Αυτοκράτειρα Ci Xi (1835-1908, *de facto* ηγέτιδα της Κίνας κατά το διάστημα 1861-1908) τη 19^η ημέρα του 7^{ου} σεληνιακού μήνα (δεν αναφέρεται έτος). Η φόρμουλα αποτελεί συνδυασμό της *Yi Gong San* και της *Xiao Yao Wan*, με προσθαφαιρέσεις βοτάνων.

Μελετώντας προσεκτικά τις φόρμουλες που χρησιμοποιούσε η βασιλική οικογένεια Qing, ανακαλύπτουμε πλήθος συνταγών για σιρόπια, παστίλιες, αλοιφές και υποκαπνισμό, καθώς και άλλες επίπονες και ασυνήθεις μεθόδους παρασκευής. Μια πιθανότητα είναι ότι επειδή οι αυτοκρατορικοί ιατροί ανησυχούσαν μονίμως εν όψει του ενδεχομένου να βλάψουν ένα μέλος της βασιλικής οικογένειας και να υποστούν τις ανάλογες κυρώσεις, προτιμούσαν φαινομενικά εξωτικές – αν και πολύ ήπιες – θεραπευτικές προσεγγίσεις, οι οποίες είχαν λιγότερες δυνητικές παρενέργειες συγκριτικά με τις πιο επιθετικές θεραπείες. Συνεπώς, αφενός κάλυπταν την επιθυμία για θεραπείες που φάνταζαν εντυπωσιακές, αφετέρου είχαν λιγότερες πιθανότητες να προκαλέσουν βλάβη στον ασθενή.

1ο περιστατικό

Ο Qin Bo Wei υπήρξε διαπρεπής Κινέζος ιατρός του 20^{ου} αιώνα, και διαδραμάτισε μείζονα ρόλο στην καθιέρωση της Κινέζικης ιατρικής στη σύγχρονη εποχή. Εν τούτοις, ήταν βαθύτατα επηρεασμένος από την κλασική σκέψη, και χρησιμοποίησε μια μεγάλη ποικιλία παραδοσιακών μεθόδων παρασκευής συνταγών. Σε γραπτές αναφορές του καταγράφει τη χρήση των βοτανικών σιροπιών σε πολλούς ασθενείς. Ακολουθεί ένα τέτοιο ιστορικό, μεταφρασμένο από τα κείμενά του.

Ασθενής: Λου (γυναίκα, η ηλικία της δεν καταγράφεται). Το 1939 η κ. Λου επισκέφθηκε τον Δρ. Qin αναφέροντας ότι αδυνατούσε να χρησιμοποιήσει το δεξί της χέρι, καθώς και ότι υπέφερε από νοητική σύγχυση, αίσθημα παλμών, κεφαλαλγίες, τυμπανισμό και ανορεξία. Το αρχικό σύμπτωμα, που προηγήθηκε όλων των υπολοίπων, ήταν οι ζαλάδες. Ήταν ευτραφής και είχε σωματότυπο «μήλου». Ο Qin θεώρησε ότι είχε άνοδο yang Ήπατος και χρόνια ανεπάρκεια Νεφρού. Η συνυπάρχουσα ανεπάρκεια Qi Σπλήνα είχε προκαλέσει κατακράτηση Φλέγματος-Υγρασίας και στάση στα κανάλια. Συνεπώς, η ασθενής είχε αντίθετη κίνηση του yang, το οποίο μετασχηματιζόταν σε Άνεμο-Φλέγμα-Υγρασία προκαλώντας στάση στα κανάλια. Η στρατηγική του Δρ. Qin προέβλεπε κατευνασμό του Ήπατος, τόνωση του Σπλήνα, μετασχηματισμό του Φλέγματος και λύση της στάσης στα κανάλια.

Φόρμουλα: Ren Shen Shu (ριζικά τριγίδια του Ginseng Radix – βράζονται ξεχωριστά κι έπειτα προστίθενται στο σιρόπι) 30 γρ., Chao Bai Zhu (Atractylodis macrocephalae Rhizoma, ψημένο χωρίς λιπαντική ουσία) 30 γρ., Chao Dang Gui (Angelicae Sinensis Radix, ψημένο χωρίς λιπαντική ουσία) 60 γρ., Jiu Chao Bai Shao (Paeonia Radix alba τηγανισμένη σε

κρασί) 45 γρ., Zhi Shou Wu (Polygoni Radix Preparata) 90 γρ., Duan Shi Jue Ming (πεφρυγμένο Haliotidis Concha) 120 γρ., Wei Tian Ma (Gastrodiae Rhizoma που έχει υποστεί επεξεργασία με σιγοβράσιμο) 45 γρ., Lu Dou Yi (Glycinis Testa) 45 γρ., Xian Ban Xia (Pinellia Rhizoma preparatum)⁶ 60 γρ., Ting Ji Li (Sha Yuan Zi – Semen Astragali Complanati) 90 γρ., Bai Ji Li (Tribuli Terrestris Fructus) 90 γρ., Qing Zhi Qi (τηγανισμένο Astragali Radix) 90 γρ., Fu Shen (Poria Sclerotium paradicis) 120 γρ., Yuan Zhi (Polygalae Radix preparata) 45 γρ., Chao Suan Zao Ren (Ziziphi spinosae Semen, ψημένο χωρίς λιπαντική ουσία) 90 γρ., Long Chi (Dens Draconis) 150 γρ., Guang Ju Hong (Guandong Citri reticulatae Exocarpium rubrum) 45 γρ., Guang Ju Luo (Guandong Citri Fructus Fasciculus Vascularis) 45 γρ., Bai Zi Ren (Platycladi Semen) 90 γρ., Huo Ma Ren (Cannabis Semen) 90 γρ., Chao Zhi Ke (Aurantii Fructus ψημένο χωρίς λιπαντική ουσία) 45 γρ., Chao Su Zi (Fructus Perillae Frutescentis ψημένο χωρίς λιπαντική ουσία) 90 γρ., Xing Ren (Armenicae Semen – αποφλοιωμένο) 90 γρ., Chuan Duan Rou (Xu Duan – Dipsaci Radix) 90 γρ., Sang Ji Sheng (Taxilli Herba) 90 γρ., Fu Ze Xie (Fujian Ze Xie – Alismatis Rhizoma) 90 γρ., Gan Ge Pu (Pueraria thomsonii) 45 γρ., Jiu Chao Nen Sang Zhi (τρυφερό Sang Zhi [Mori Ramulus] τηγανισμένο σε κρασί) 120 γρ., Long Yan Rou (Longan Arillus) 120 γρ. και He Tao Rou (He Tao Ren – Juglandis Semen) 120 γρ. Η μέθοδος ετοιμασίας είναι η εξής: Παρασκευάζεται αφέψημα με τα προαναφερθέντα συστατικά δυο φορές, έπειτα το υγρό φιλτράρεται και προστίθεται E Jiao (Asini Corii Colla) 120 γρ., εκχύλισμα βοδινού κρέατος (Xia Tian Gao) 120 γρ. και 180 γρ. ζάχαρη. Κατόπιν, η συνταγή παρασκευάζεται ως σιρόπι.

Ανάλυση του Δρ. Qin: Παρουσία ανόδου yang Ήπατος, το yin πρέπει να έχει περιέλθει σε ανεπάρκεια. Αν ο Σπλήνας είναι αδύναμος, συσσωρεύεται Υγρασία. Η ανεπάρκεια yin προκαλεί αντίθετη κίνηση του yang, το οποίο μετασχηματίζεται σε άνεμο. Η συσσώρευση Υγρασίας προκαλεί Φλέγμα. Τα προηγούμενα χρόνια, κατά την εποχή μετάβασης από την άνοιξη στο καλοκαίρι, η ασθενής εμφάνιζε κεφαλαλγίες, αίσθημα παλμών και τυμπανισμό. Αυτή τη χρονιά αδυνατούσε να χρησιμοποιήσει το δεξί της χέρι, βίωνε νοητική σύγχυση και νωθρότητα, ενώ δυσκολευόταν να αναπνεύσει εξαιτίας του Φλέγματος και είχε ανορεξία. Ο

σφυγμός ήταν συρμάτινος και ολισθηρός, ενώ το επίχρυσμα ήταν λευκό και λιπαρό στο κεντρικό και το οπίσθιο τμήμα της γλώσσας. Στόχος ήταν ο κατευνασμός του Ήπατος και η αποβολή του Ανέμου, προκειμένου να ρυθμιστεί ο ανοδικός και καθοδικός μηχανισμός του San Jiao. Η θεραπεία αποσκοπούσε και στην τόνωση του Σπλήνα και το μετασχηματισμό του Φλέγματος, ώστε να ομαλοποιηθεί η κυκλοφορία του Qi στα κανάλια και τα αγγεία. Εξαιτίας της ανεπάρκειας Νεφρού, η θεραπεία δεν ήταν εύκολη. Συνεπώς, χρησιμοποιήθηκε *gao zi* αντί αφεψήματος. Το πλάνο προέβλεπε αργή, σταδιακή θεραπεία.

Σχόλιο: Η παραπάνω φόρμουλα εκπροσωπεί πολλές συμπληρωματικές στρατηγικές και προβλέπει θεραπεία τόσο της ρίζας (ben), όσο και των κλαδιών (biao). Στα σχόλιά του, ο Δρ. Qin επισημαίνει την πολυπλοκότητα του περιστατικού, αναγνωρίζει ότι η θεραπευτική αγωγή θα είναι μακρόχρονη και δύσκολη, και συνεπώς επιλέγει να χορηγήσει *gao zi*. Τα *gao zi* λαμβάνονται εύκολα σε μακροπρόθεσμη βάση και είναι πιο ήπια συγκριτικά με τα αφεψήματα, γεγονός που τα καθιστά καταλληλότερα για μακρόχρονες θεραπείες, ιδίως για περιστατικά στα οποία συνυπάρχει ανεπάρκεια Νεφρού και χρόνια ανεπάρκεια Σπλήνα.

2ο περιστατικό

Η 17χρονη Άννα επισκέφθηκε τον συγγραφέα τον Αύγουστο του 2009, αναφέροντας σοβαρή ναυτία και ζαλάδες. Είχε διαγνωστεί με νόσο του Meniere. Το ιατρικό ιστορικό της παιδικής της ηλικίας δεν ήταν αξιοσημείωτο. Το Δεκέμβριο του 2008 εμφάνισε λοίμωξη και έλαβε δοξυκυκλίνη (αντιβίωση) δια του στόματος, και έκτοτε εμφάνισε ναυτία. Στις αρχές το 2009, η ασθενής άρχισε να εμφανίζει πολλές τροφικές δυσανεξίες, σε βαθμό που 6 μήνες προτού ξεκινήσει την Κινέζικη θεραπευτική αγωγή, έτρωγε μόνο βοδινό κρέας και κινόα. Οποιαδήποτε άλλη τροφή της προκαλούσε σοβαρές ζαλάδες. Η ασθενής ανέφερε και απώλεια βάρους, ανορεξία, κόπωση, τριχόπτωση, ορθοστατική υπόταση, δυσκολία στη συγκέντρωση και περιστασιακή νυχτερινή εφίδρωση. Η γλώσσα της ήταν ρησιμένη, ωχρή με οδοντικά εντυπώματα, ενώ ο σφυγμός της ολισθηρός και χωρίς ρίζα. Ήταν αδύνατη και χλωμή.

Διάγνωση: Ναυτία (*ou tu*) και ζαλάδες (*xuan yun*) από ανεπάρκεια Σπλήνα και υγρό Φλέγμα.

⁶ Το Xian Ban Xia είναι Ban Xia (Pinellia ternatae Rhizoma) σε συνδυασμό με αφέψημα αποτελούμενο από Gan Cao (Glycyrrhizae Radix), Bo He (Menthae haplocalycis Herba), Chen Pi (Citri reticulatae Pericarpium), Qing Pi (Citri reticulatae viride Pericarpium), Sha Ren (Amomi Fructus), Wu Wei Zi (Schisandrae Fructus), Zhi Ke (Aurantii Fructus), Ding Xiang (Caryophylli Flos), Zhi Shi (Aurantii Fructus Immaturus), Rou Gui (Cinnamomi Cortex), Mu Xiang (Aucklandiae Radix), Rou Dou Kou (Myristicae Semen), Chuan Xiong (Chuanxiong Rhizoma) και Chen Xiang (Aquilariae Lignum resinatum).

Θεραπεία: Οι αρχές της θεραπείας ήταν η τόνωση του Qi, η ενίσχυση του κέντρου, ο μετασχηματισμός του Φλέγματος και η εναρμόνιση του Στομάχου. Η θεραπεία αρχικά επικεντρώθηκε στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων, προκειμένου να ανακτήσει τη φυσιολογική διατροφική της συμπεριφορά. Αρχικά χορηγήθηκε η φόρμουλα *Ban Xia Bai Zhu Tian Ma Tang Jia Jian*, η οποία αποτελείτο από: Fa Ban Xia (*Pinellia Rhizoma preparatum*) 12 γρ., Gou Teng (*Uncariae Ramulus cum Uncis*) 15 γρ., Chao Bai Zhu (*Atractylodis macrocephalae Rhizoma* ψημένο χωρίς λιπαντική ουσία) 12 γρ., Chao Chen Pi (*Citri reticulatae Pericarpium* ψημένο χωρίς λιπαντική ουσία) 9 γρ., Fu Shen (*Poria Sclerotium paradicis*) 12 γρ., Mi Zhi Huang Qi (*Astragali Radix* ψημένο σε μέλι) 18 γρ., Dang Shen (*Codonopsis Radix*) 12 γρ., Sha Ren (*Amomi Fructus*) 9 γρ., Shi Chang Pu (*Acori Rhizoma*) 9 γρ., Da Zao (*Jujubae Fructus*) 9 γρ., Wei Jiang (ψημένο *Zingiberis Rhizoma*) 9 γρ. και Zhi Gan Cao (*Glycyrrhizae Radix* ψημένη με μέλι) 6 γρ. Η φόρμουλα χορηγήθηκε σε σκόνη ισχύος 5:1 και παρασκευάστηκε στο Kamwo Herbal Pharmacy της Νέας Υόρκης. Η δοσολογία ήταν 4,5 γρ. δυο φορές ημερησίως.

Η ασθενής έλαβε την παραπάνω βασική φόρμουλα, η οποία τροποποιείτο ανάλογα με τα εκάστοτε συμπτώματα. Στις αρχές του 2010, τα περισσότερα συμπτώματα είχαν υποχωρήσει εντελώς, και η ασθενής ήταν ξανά σε θέση να τρώει τις περισσότερες τροφές. Συν τοις άλλοις, πήρε ξανά τα 7 κιλά που είχε χάσει. Ανάκτησε τη ζωτικότητά της και τον φυσιολογικό τρόπο ζωής της. Προκειμένου να ολοκληρωθεί η θεραπεία, της χορηγήθηκε ένα φαρμακευτικό σιρόπι αποτελούμενο από: Dang Shen (*Codonopsis Radix*) 60 γρ., Fu Ling (*Poriae Sclerotium*) 30 γρ., Chao Bai Zhu (*Atractylodis macrocephalae Rhizoma* ψημένο χωρίς λιπαντική ουσία) 60 γρ., Chao Dang Gui (*Angelicae Sinensis Radix* ψημένο χωρίς λιπαντική ουσία) 30 γρ., Mi Zhi Huang Qi (*Astragali Radix* ψημένο σε μέλι) 30 γρ., Chao Gu Ya (*Oryzae Fructus geminatus* ψημένο χωρίς λιπαντική ουσία) 30 γρ., Chao Ji Nei Jin (*Gigegariae galli Endothelium corneum* ψημένο χωρίς λιπαντική ουσία) 30 γρ., Fa Ban Xia (*Pinellia Rhizoma preparatum*) 30 γρ., Chao Xiang Fu (*Cyperi Rhizoma* ψημένο χωρίς λιπαντική ουσία) 18 γρ., Shan Yao (*Dioscorae Rhizoma*) 30 γρ., Sha Ren (*Amomi Fructus*) 12 γρ., Pei Lan (*Eupatorii Herba*) 12 γρ. και Da Zao (*Jujubae Fructus*) 20 γρ. Τα βότανα κονιοροποιήθηκαν σε αδρόκοκκα κομμάτια κι έπειτα παρασκευάστηκε αφέψημα, το οποίο συμπυκνώθηκε και δέθηκε με μέλι, όπως περιγράφηκε προηγουμένως στο παρόν άρθρο.

Σχόλια: Τα αντιβιοτικά είναι πικρά και ψυχρά, και

η χρήση τους μπορεί να βλάψει τον Σπλήνα και τον Στομάχο. Η υποβάθμιση της μετασχηματιστικής ικανότητας του Σπλήνα συνεπάγεται συσσώρευση υγρού Φλέγματος. Όλα τα συμπτώματα της ασθενούς δύναται να ερμηνευθούν μέσω αυτών των διεργασιών: Συνεπώς, όταν το Φλέγμα-Υγρασία αποφράσσει το Μέσο Θερμαστή, το καθαρό yang αδυνατεί να κινηθεί ανοδικά, με επακόλουθο τη ζαλάδα. Όταν το κέντρο περιέρχεται σε ανεπάρκεια, η πρόσληψη τροφής επιβαρύνει τον ήδη καταπονημένο Σπλήνα, και η ανοδική κίνηση του καθαρού yang δυσχεραίνεται ακόμα περισσότερο. Αν το Φλέγμα αποφράσσει το Μέσο Θερμαστή και συνυπάρχει ανεπάρκεια Qi, το Qi αδυνατεί να κινηθεί προς το εσωτερικό του σώματος τη νύχτα, και το yang παραμένει στο εξωτερικό, με επακόλουθο την εφίδρωση.

Η Άννα υπέφερε από προχωρημένη ανεπάρκεια Σπλήνα εξαιτίας των αντιβιοτικών. Επειδή στην προκειμένη περίπτωση τα κύρια συμπτώματα επέφεραν μεγάλη εξουθένωση, χορηγήθηκε ένα σύνηθες αφέψημα για την άμεση αντιμετώπισή τους. Μόλις η υγεία της σταθεροποιήθηκε, της χορηγήθηκε ένα σιρόπι για ακόμα πιο μακροπρόθεσμη τόνωση του Σπλήνα, προκειμένου να προληφθεί η υποτροπή. Μέχρι σήμερα, τα συμπτώματά της δεν έχουν επιστρέψει και διεξάγει μια φυσιολογική ζωή.

Τελικές σκέψεις

Υπάρχουν ορισμένοι επιπρόσθετοι παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπ' όψιν όσον αφορά στην χρήση των *gao zi*. Όπως προαναφέρθηκε, επειδή τα *gao zi* αποτελούν υψηλά συμπυκνωμένα βοτανικά παρασκευάσματα, ο θεραπευτής οφείλει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός όταν συμπεριλαμβάνει τοξικά βότανα στη φόρμουλα, διότι η τοξικότητά τους μπορεί να απαντάται σε υψηλή συγκέντρωση στο τελικό προϊόν. Οι ασθενείς που υποφέρουν από παθήσεις όπως η χρόνια νεφρίτιδα ή ηπατίτιδα, ή από άλλες παθήσεις οι οποίες δύναται να τους καθιστούν πιο ευαίσθητους στην τοξική επίδραση ορισμένων βοτάνων, οφείλουν να λαμβάνουν τα *gao zi* με προσοχή. Οι λοιποί παράγοντες που χρήζουν προσοχής είναι παρόμοιοι με αυτούς που αφορούν στη χορήγηση όλων των Κινέζικων παρασκευασμάτων. Π.χ., οι ασθενείς με οξεία προσβολή εξωτερικού Ανέμου πρέπει να διακόπτουν τη λήψη του *gao zi*, διότι τα *gao zi* κινούν την ενέργεια προς το εσωτερικό και είναι ακατάλληλα για την συγκεκριμένη διαταραχή.

Τα *gao zi* είναι μια σχεδόν λησμονημένη μέθοδος χορήγησης βοτάνων στην Δυτική κλινική πρακτική. Παρότι η παρασκευή τους είναι επίπονη, συνιστούν α-

φενός έναν πολύ βολικό τρόπο λήψης Κινέζικων βοτάνων, αφετέρου μια εξαιρετική μέθοδο βελτίωσης της συμμόρφωσης των ασθενών. Ευελπιστούμε ότι το παρόν άρθρο θα ενημερώσει τους θεραπευτές της Κινέζικης ιατρικής για τον κλινικό ρόλο των *gao zi*, και θα ενθαρρύνει την τακτική τους χρήση και πάλι.

Παράρτημα: σιρόπια που διατίθενται στο εμπόριο

Παρότι τα *gao zi* δεν είναι διαδεδομένα στη Δύση, ορισμένες φόρμουλες διατίθενται στο εμπόριο. Οι ακόλουθες φόρμουλες διατίθενται από προμηθευτές των ΗΠΑ, και παρατίθενται εδώ ως παραδείγματα συνταγών που διατίθενται σε Δυτικούς θεραπευτές και στους ασθενείς τους.

- *Dang Gui Yang Xue Gao* (μάρκα Hanbao, διατίθεται από τη Herba Enterprise Inc., San Francisco USA)

Συστατικά: *Dang Gui* (*Angelicae Sinensis Radix*), *Shu Di Huang* (*Rhemanniae Radix preparata*), *Huang Qi* (*Astragali Radix*), *Fu Ling* (*Poriae Sclerotium*), *Gan Cao* (*Glycyrrhizae Radix*), *Chuan Xiong* (*Chuanxiong Rhizoma*), *Bai Shao* (*Paeonia Radix alba*), *Nu Zhen Zi* (*Ligustri lucidi Fructus*) και νερό.

Δοσολογία: 28 γρ. ημερησίως

Δράσεις και ενδείξεις: Τονώνει το Qi, θρέφει το yin και το Αίμα. Ενδείκνυται για την αναιμία και την κόπωση.

Επισήμανση: Η παραδοσιακή φόρμουλα *Dang Gui Yang Xue Gao* περιέχει *Dang Shen* (*Codonopsis Radix*). Η συγκεκριμένη μάρκα το έχει αντικαταστήσει με *Nu Zhen Zi* (*Ligustri lucidi Fructus*), γεγονός που σημαίνει ότι θρέφει περισσότερο το yin, παρά τον Σπλήνα.

- *Yi Mu Cao Gao* (μάρκα Golden Child, διατίθεται από τη Mater Herbs, USA)

Συστατικά: *Yi Mu Cao* (*Leonuri Herba*), νερό και ζάχαρη.

Δοσολογία: 1 κουταλάκι του τσαγιού, δυο φορές ημερησίως

Δράσεις και ενδείξεις: Κινητοποιεί το Αίμα και λύει τη στάση. Ενδείκνυται για δυσμηνόρροια, άτακτο εμμηνορροϊκό κύκλο, επιλόχεια αιμορραγία με μυϊκό σπασμό, μητρορραγία, υπέρταση και υπερλιπιδαιμία.

- *Qing Gai Ling Gao* (μάρκα Laoweì, διατίθεται από τη Lucky Mart Inc., USA)

Συστατικά: Μενθόλη, *Ban Lan Gen* (*Isatidis Radix*), *Jin Yin Hua* (*Lonicerae Flos*), *Zhi Zi*

(*Gardeniae Fructus*) και *Huang Qin* (*Scutellariae Radix*).

Δοσολογία: 3 κουταλάκια του τσαγιού, τρεις φορές ημερησίως

Δράσεις και ενδείξεις: Καταστέλλει τη Φωτιά, αποβάλλει την Τοξική Φωτιά και εφυγραίνει την ξηρότητα. Ενδείκνυται για πονόλαιμο από κοινό κρυολόγημα, και για αφωνία από Τοξική Φωτιά.

- *Yu Yong Chun Bei Pi Pa Gao* (μάρκα Beijing Tong Ren Tang, διατίθεται από τη KGC, Union City, CA) (Πρόκειται για το γνωστό μας Golden Voice).

Συστατικά: *Pi Pa Ye* (*Eriobotryae Folium*), *Mai Men Dong* (*Ophiopogonis Radix*), *Jie Geng* (*Platycodi Radix*), *Sha Shen* (*Adenophorae Radix*), *Fu Ling* (*Poriae Sclerotium*), *Ju Hong* (*Citri reticulatae Exocarpium rubrum*), *Guo Lou Ren* (*Trichosanthis Semen*), *Yuan Zhi* (*polygalae Radix*), *Xing Ren* (*Armenicae Semen*), *Sheng Jiang* (*Zingiberis Rhizoma recens*), *Gan Cao* (*Glycyrrhizae Radix*), *Feng Mi* (μέλι), *Fa Ban Xia* (*Pinellia Rhizoma preparatum*), *Wu Wei Zi* (*Schisandrae Fructus*), *Kuan Dong Hua* (*Tussilaginis Farfarae Flos*), *Chuan Bei Mu* (*Fritillariae Cirrhosae Bulbus*), *Bo He* (*Menthae haplocalycis Herba*)

Δοσολογία: 3 κουταλάκια του τσαγιού, τρεις φορές ημερησίως

Δράσεις και ενδείξεις: Εφυγραίνει την ξηρότητα, διακόπτει το βήχα και αποβάλλει το Φλέγμα. Ενδείκνυται για πονόλαιμο από κοινό κρυολόγημα, παραγωγικό βήχα, ξηρότητα λαϊμού και αφωνία από ανεπάρκεια yin.

Επισήμανση: Πολλές εταιρείες διαθέτουν *Chun Bei Pi Pa Gao*. Οι περισσότερες φόρμουλες που διατίθενται στο εμπόριο έχουν παρόμοια συστατικά και θεραπευτική δράση.

- *Gu Ben Zhi Ge Gao* (μάρκα Yin Jing, διατίθεται από τη Kingsway, Trading Inc., (KSC), Brooklyn NY)

Συστατικά: *Huang Qi* (*Astragali Radix*), *Wu Wei Zi* (*Schisandrae Fructus*), *Kuan Dong Hua* (*Tussilaginis Farfarae Flos*), *Sang Bai Pi* (*Mori Cortex*), *Yin Yang Huo* (*Epimedii Herba*), νερό και ζάχαρη.

Δοσολογία: 2 κουταλάκια του τσαγιού, τρεις φορές ημερησίως

Δράσεις και ενδείξεις: Σταθεροποιεί και θερμαίνει το qi του Νεφρού, τονώνει τον Πνεύμονα, διακόπτει το βήχα και αποβάλλει το Φλέγμα. Ενδείκνυται για χρόνιο παραγωγικό βήχα.

H Tsueywha Lai, DAOM, LAc κατάγεται από την

Ταϊβάν. Έλαβε BFA γραφικών τεχνών από το Πανεπιστήμιο της Μινεσότα, και MFA στο σχεδιασμό οπτικής επικοινωνίας από το Πανεπιστήμιο της Ουάσινγκτον-Σιάτλ. Είναι κάτοχος διπλώματος μεταπτυχιακών σπουδών και διδακτορικού διπλώματος στον Βελονισμό και την Ανατολική Ιατρική (Oriental Medicine) από το Πανεπιστήμιο Ανατολικής Ιατρικής του Όρεγκον (OCOM). Η Δρ. Lai διδάσκει στο μεταπτυχιακό τμήμα του OCOM, καθώς και στο διδακτορικό του πρόγραμμα, στις θέσεις Doctoral Clinic και Instructional Coordinator. Στοιχεία επικοινωνίας: tlai@ocom.edu

O Henry McCann, DAOM, LAc έλαβε την αρχική

του εκπαίδευση στη σχολή Βελονισμού New England School of Acupuncture, κι έπειτα έλαβε διδακτορικό δίπλωμα από το Πανεπιστήμιο Ανατολικής Ιατρικής του Όρεγκον (OCOM). Ο Δρ. McCann είναι μέλος του δυναμικού του Pacific College of Oriental Medicine της Νέας Υόρκης, είναι επιμελητής του Cork Institute for Post Graduate Acupuncture της Ιρλανδίας, ενώ αποτελεί και μέλος του δυναμικού του διδακτορικού προγράμματος του OCOM. Είναι πρόεδρος της Επιτροπής Εξεταστών Βελονιστών του Νιού Τζέρσεϊ, και δίνει διαλέξεις σε τακτική βάση στις ΗΠΑ και στην Ευρώπη. Στοιχεία επικοινωνίας:

www.asianmedicine.org ή drhenrymccann@gmail.com.

1^η Ημερίδα

Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής

στην Αθήνα 8 Οκτώβρη 2011

1η Ημερίδα Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής (ΠΚΙ) στην Ελλάδα στις 8 Οκτώβρη, με Έλληνες και ξένους ομιλητές, έκθεση βιβλίων ΠΚΙ, παρουσίαση βιβλίων ΠΚΙ, εκμάθηση ασκήσεων για τη διατήρηση της υγείας κ.α.

Καλεσμένοι όλοι οι ενδιαφερόμενοι για την ΠΚΙ

Πρόγραμμα:

- 10:00-10:45** "Ασκήσεις Qi Gong για Διατήρηση της Υγείας των Θεραπευτών και των Ασθενών της ΠΚΙ"
Τωλλανάκη Αύδια, δασκάλα Τάι Τσι και θεραπευτικού Τσι Κογκ.
- 10:45-11:00** Εναρξη, χαιρετισμός επισήμων. Xiuqin Yang Co-director Confucius Institute in Athens, Πανταζοπούλου Άννα, ιδρύτρια του "Natural Health Science" και άλλοι.
- 11:00-12:00** "Η Αναγκαιότητα της Σύνδεσης της Π.Κ.Ι με την Αρχαία Ελληνική Ιατρική" Τηλυκίδης Αλέξανδρος, φυσίατρος, βελονιστής, βοτανοθεραπευτής, υπεύθυνος εκπαίδευσης της Ακαδημίας Αρχαίας Ελληνικής & Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής.
- 12:00-13:00** "Θεραπευτικά Ατυχήματα. Ενδείξεις, Αντενδείξεις και Παρενέργειες του Παραδοσιακού Κινέζικου Βελονισμού και του Ηλεκτροβελονισμού" Καραβής Μιλτιάδης φυσίατρος, ειδικός βελονισμού, γεν. γραμ. Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Βελονισμού, διευθυντής Διεθνούς Μετεκπαιδευτικού Κέντρου Βελονισμού.
- 13:00-14:00** "Scalp Acupuncture for Neurologic Diseases" (Κρανιοβελονισμός για Νευρολογικές Παθήσεις) Suzanne Robidou, TCM Ph.D. Καναδάς.
- 14:00-15:00** Διάλειμμα, έκθεση βιβλίων της ΠΚΙ εκδοτικών οίκων της Κίνας και Ελληνικών βιβλίων ΠΚΙ κ.α.
- 15:00-16:00** "Συνδυασμός Βελονισμού και Τοϊ Νά" - παρουσίαση του βιβλίου "Βελονισμός και Τοϊ Νά" Δημητρίου Γιάννη, ιατρός, φυσιοθεραπευτής, Msc. Acupuncture and Tuina.
- 16:00-17:00** "The Chinese Art of the Bed Chamber" (Σεξουαλική Γνώση στην ΠΚΙ, Ιατρική Ιστορική Αναδρομή, Πρακτικές Συμβουλές) Γίαντ (Guan Sook Hwang, MSc, Shaology Βέλγιο)
- 17:00-18:00** "Έντοπιςμός Σπινθηροειδούς Σημάτιου, De Qi Διαφορές Θεραπευτικού Αποτελέσματος Βελονισμού Μοφθεραπείας, Χερσοκιάζης" Βέλιου Μανωλάκη, Διευθύντρια OIM Training Centre.
- 18:00** Λίγη φημίδια, απεναντι επιστημονικήν παρακολούθησης.

Για τις ομιλίες στα αγγλικά δεν θα υπάρχει μετάφραση

Κόστος συμμετοχής: 10 ευρώ.

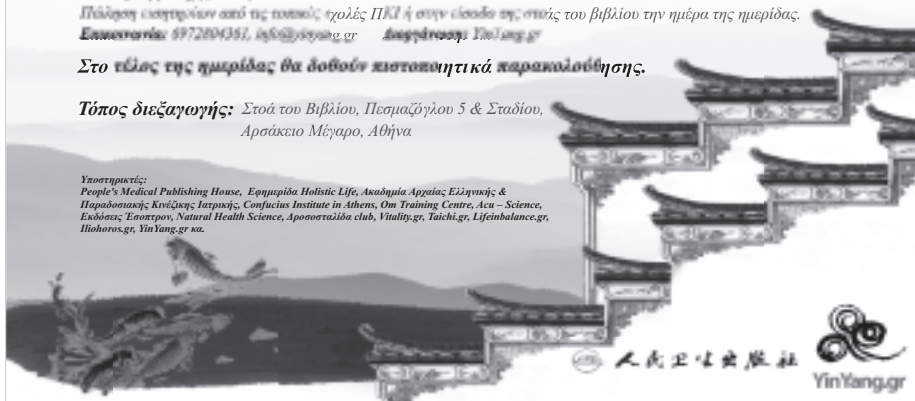
Πόλυση εισιτηρίων από τις τοπικές σχολές ΠΚΙ ή στην είσοδο της, στίβος του βιβλίου την ημέρα της ημερίδας.

Επικοινωνία: [972804351](tel:+30210435118), info@yinyang.gr www.yinyang.gr

Στο τέλος της ημερίδας θα δοθούν πιστοποιητικά παρακολούθησης.

Τόπος διεξαγωγής: Στοά του Βιβλίου, Πεσμαζόγλου 5 & Σταδίου, Αρσάκειο Μέγαρο, Αθήνα

Υποστηρικτές:
People's Medical Publishing House, Εφημερίδα Holistic Life, Ακαδημία Αρχαίας, Ελληνικής & Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής, Confucius Institute in Athens, Oim Training Centre, Acu - Science, Εκδόσεις Έσπερον, Natural Health Science, Αρροσστασία club, Vitality.gr, Taichi.gr, Lifeinbalance.gr, Hohoros.gr, YinYang.gr κ.α.



YinYang.gr

Διάλογοι μεταξύ Θεραπευτών

Από το παρόν τεύχος της Παιώνιας εγκαινιάζεται μια καινούργια στήλη, οι διάλογοι μεταξύ θεραπευτών. Ο στόχος της στήλης είναι να δημοσιοποιηθούν εμπειρίες από θεραπείες ασθενών, ώστε μέσα από την ενημέρωση αυτή, να προσθέσουμε ακόμα ένα λιθαράκι στο οικοδόμημα της συγκρότησής μας ως θεραπευτές.

Διευκρινίζω ότι δεν μας ενδιαφέρουν μόνο περιστατικά θετικής έκβασης που, συνήθως, δεν έχουν να διδάξουν πολλά. Μας ενδιαφέρουν επίσης περιστατικά δυσοίωνης έκβασης και η αναμενόμενη αυτοκριτική του θεραπευτή, που, πιστεύω, θα ωφελήσουν πολύ περισσότερο όλους. Κάθε τι ενδιαφέρον όμως είναι ευπρόσδεκτο.

Στο παρόν τεύχος δημοσιοποιούμε δύο αναφορές, μια από την Έλια Γαλετσιάν και μια από την Ζωή Παρχαρίδου, τις οποίες και ευχαριστώ για την ανταπόκρισή τους.

1. Επαφή με τα πόδια άρχισα με ποδολογία. Να αφαιρέσεις τους κάλους, να διορθώσεις παραμορφωμένα νύχια, σκληρές φτέρνες να τα φέρνεις σε μία φυσιολογική κατάσταση και να δεις την ανακούφιση του ανθρώπου από τον πόνο και την ένταση, διαπιστώνεις ότι τα πόδια "κρύβουν" πολλά. Αυτός ήταν ο λόγος που με οδήγησε στη ρεφλεξολογία – από περιποίηση μέχρι θεραπευτική τέχνη. Τι μας προσφέρει η ρεφλεξολογία το ξέρουμε. Θέλω μόνο να μοιραστώ κάποιες εμπειρίες μου.

Με τους κάλους και τις σκληρύνσεις στα πόδια μπορούμε να μάθουμε τι γίνεται στον οργανισμό μας, και να δώσουμε όσο γίνεται μια σωστή διάγνωση. Η μορφή του κάλου (πόσο σκληρός και βαθύς είναι) και οι σκληρές φτέρνες (υπερκεράτωση ή βαθιά σκίσματα) μας προειδοποιούν για οξεία ή χρόνια κατάσταση στα αντίστοιχα όργανα. Στην πατούσα, όπου υπάρχει πρόβλημα σε μορφή σκλήρυνσης αργά ή γρήγορα θα υπάρξει και στο αντίστοιχο όργανο. Αυτό το διαπίστωσα σε μια συνεδρία σε κατ'οικον επίσκεψη.

Ήταν Σάββατο βράδυ. Μετά τη συνεδρία η ασθενής μου, μου είπε ότι ο 15 χρόνος γιος της έχει μέρες που παραπονιέται ότι δεν ακούει καλά από το δεξί αυτί και εκείνη την ημέρα δεν άκουγε καθόλου. Επειδή δεν μπορούσε να βρει τον οικογενειακό τους γιατρό με ρώτησε αν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα με τη ρεφλεξολογία. Της απάντησα ότι μπορούμε να δοκιμάσουμε. Κάλεσε το παιδί, που παρεμπιπτόντως ασχολείται με τένις. Όταν ξάπλωσε, είδα ότι το 5-ο και το 4-ο δάχτυλο, και κάτω από ένα σημείο που αντιστοιχεί στην ευσταχιανή σάλπιγγα, υπήρχε ένας φαρδύς κάλος. (Ο κάλος συνήθως δημιουργείται από ακατάλληλο παπούτσι, από περπάτημα όταν το σώμα με το βάρος του στηρίζεται περισ-

σότερο κάποιο μέρος της παπούσας). Το παιδί είπε ότι όταν παίζει τένις, στηρίζεται στα δάχτυλα των ποδιών και στη δεξιά πλευρά των πελμάτων, και του αρέσει να φοράει σπορ παπούτσια με ψηλές σόλες. Επόμενο ήταν να έχει κάλο εκεί, παρόλο που είναι μόνο 15 χρονών. Τον ενοχλούσε αυτό, αλλά όπως είπε δεν έδινε σημασία.

Για να δουλέψω τα αντανakλαστικά σημεία του αυτιού, στην ευσταχιανή σάλπιγγα έφερα τον τροχό. Καθάρισα καλά από τον κάλο το κομμάτι αυτό που δεν ήταν πολύ βαθύ και ετοιμαζόμουν να αρχίσω τη συνεδρία της ρεφλεξολογίας. Δεν πρόλαβα να μαζέψω τα εργαλεία μου όταν το παιδί σηκώθηκε και άρχισε να φωνάζει χαρούμενο ότι ακούει. Προσπάθησα να τον πείσω να κάνουμε ρεφλεξολογία για να νιώθει καλύτερα, όμως δεν το κατάφερα, γιατί έφυγε μέσα στην τρελή χαρά. Παρόλο που δεν έκανα ρεφλεξολογία, και μόνο με έναν καθαρισμό της σκλήρυνσης το αντίστοιχο όργανο άρχισε να λειτουργεί φυσιολογικά.

Μεταφέρω την επιστημονική εξήγηση:

Η ευσταχιανή σάλπιγγα είναι πόρος (σωλήνας), με τον οποίο συγκοινωνεί το μέσο αυτί με το ρινοφάρυγγα. Έχει δύο στόμα, από τα οποία το ένα συγκοινωνεί με το φάρυγγα και το δεύτερο με το μέσο αυτί. Κύριος ρόλος της ευσταχιανής σάλπιγγας είναι η προστασία του τυμπάνου. Χωρίς την ευσταχιανή σάλπιγγα, ο αέρας δεν θα μπορούσε να περάσει στο μέσο αυτί, το οποίο θα απομονωνόταν από την ατμόσφαιρα, με αποτέλεσμα τη διαφορά πίεσης και την εύκολη καταστροφή του τυμπάνου (το κείμενο είναι διαθέσιμο υπό την Creative Commons Attribution/Share-Alike License).

Επίσης θέλω να μεταφέρω τα εξής: έχω παρατηρήσει ότι οι πελάτες που έχουν σκληρές φτέρες, ειδικά σκισμένες και βαθιά φθαρμένες, έχουν αιμορροΐδες.

Σε περίπτωση ισχιαλγίας, όταν μαζί με την πρώτη δουλεύω και την δευτερεύουσα ισχιακή περιοχή, που είναι στο μέσο της φτέρας, αυτό είναι πολύ ανακουφιστικό.

Στη συνεδρία της ρεφλεξολογίας εργαλεία δεν χρησιμοποιώ. Χρησιμοποιώ όμως πολύ τον τροχό. Νομίζω ότι με αυτή τη μέθοδο, δηλαδή τη χρήση του τροχού και με διάφορες τεχνικές, οι οποίες στηρίζονται σε συνεχή μελέτη και παρατήρηση, μπορούμε εμείς οι ρεφλεξολόγοι να οδηγήσουμε ένα βήμα μπροστά την εναλλακτική θεραπεία με αποτέλεσμα την εμπιστοσύνη στο πρόσωπο μας εκ μέρους των πελατών μας.

Με αγάπη προς τους συναδέλφους μου

Έλια Γαλετσόαν.

2. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΛΩΠΕΚΙΑΣΗΣ ΜΕ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟ

Πριν μισό χρόνο περίπου αντιμετώπισα ένα περιστατικό, σε νεαρή γυναίκα, μαζικής απώλειας τριχών στο τριχωτό της κεφαλής της. Η ιατρική διάγνωση ήταν γυροειδής αλωπεκία, εκτεταμένη σε περιοχές των κροτάφων, από το μισό πίσω τμήμα της κεφαλής μέχρι το σβέρο, "γυάλιζε όλη η περιοχή", με μικρές εστίες, διάσπαρτες στο κεφάλι, χωρίς τρίχες.

Αυτό άρχισε να εκδηλώνεται μετά από ένα αιφνίδιο κτύπημα που δέχτηκε η κυρία στον εκδοτικό της οίκο, μετά την εισβολή αγνώστου αλλοδαπού. Της μετακινήθηκε το ζυγωματικό κόκκαλο προς το μάτι, με αποτέλεσμα να νεκρωθεί το τριδύμο νεύρο και να προκληθεί τραυματικός καταρράκτης. Επειδή ήταν κοντά στο μάτι, οι γιατροί δεν προχώρησαν σε επέμβαση χειρουργική, άλλως έπρεπε να βάλουν ξένο σώμα ή κάτι τέτοιο, αλλά συνέστησαν απόλυτη ξεκούραση. Επί 8 μήνες και πλέον ήταν κλινήρης, ανάσκελα, χωρίς φως, γιατί ανέπτυξε παράλληλα φωτοφοβία, και πονοκεφάλους. Οι σκέψεις της για το ατυχές γεγονός την γέμισαν στενοχώρια και αυτό της

προκάλεσε τριχόπτωση στη αρχή, και στην συνέχεια μαζική απώλεια τριχών. Μέχρι εκείνη την στιγμή ήταν προικισμένη με πλούσια και μακριά κόμη, παράγων θαυμασμού.

Στην αρχή, σαν θεραπεία της συνέστησαν κορτιζονούχους αφρούς τοπικά, και χρησιμοποιούσε για δύο χρόνια κάποιες αμπούλες στα σημεία τοπικά, για να σταθεροποιήσει την κατάσταση και να αποφύγει περαιτέρω τριχόπτωση.

Όταν με επισκέφθηκε και σήκωσε τα λίγα μαλλιά που κάλυπταν την περιοχή, είδα ένα ξυρισμένο κεφάλι "γουλί, μόνο που δεν ήταν ξυρισμένο. Η θλίψη της ήταν μεγάλη.

Της πρότεινα τον βελονισμό σαν θεραπευτική, όχι μονομερής και επιφανειακή αλλά ολιστική. Της εξήγησα ότι θα κινηθούμε προσεγγίζοντας τρία στάδια.

1) Θα ήταν εύλογο να ξεχάσει το ατυχές γεγονός, βελονίζοντας τα σημεία της Καρδιάς, του Περικαρδίου και των Πνευμόνων, Σπλήνα και φυσικά τα σημεία ορίζοντα στο κεφάλι και τρίτο μάτι.

2) Καλό θα ήταν να μπορέσει να συγχωρέσει τον άγνωστο άνδρα που την κτύπησε, μέσω των σημείων του Ήπατος, Νεφρών, Π. εντέρου.

3) Τοπικά σημεία κυκλώνοντας τα σημεία με βελόνες και προκαλώντας αιμορραγία με το σφυράκι.

Τα αποτελέσματα ήταν θεαματικά σε λίγες μόνο θεραπείες. Από τις πρώτες κιόλας θεραπείες αντέδρασε καλά. Άρχισε να το ξεπερνάει και να βγάζει χνούδι στις πληγέντες περιοχές. Μετά από λίγους μήνες με επισκέφθηκε ξανά και η χαρά μου ήταν απερίγραπτη που η πλούσια κόμη της είχε ξαναγεννηθεί.

Ευχαριστώ από καρδιάς τον Δάσκαλο μου στην Ακαδημία που με έμαθε να αγγίζω τον ανθρώπινο πόνο με ευγένεια. Την ευγένεια που έχει η διδαχή του Ιπποκράτους να ξετρυπώνει το πρόβλημα και να το λύνει, αγκαλιάζοντας την ψυχή, την καρδιά και το σώμα σαν θεϊκή οντότητα.

Παρχαρίδου Ζωή,

βελονίστρια, απόφοιτος Ακαδημίας

ΤΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ

ΓΙΟΡΤΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ 2011

Γιορτάσαμε και φέτος τον Αη Γιάννη τον Κλήδονα και τα γενέθλια της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ. Η Σχολή μας ολοκλήρωσε την πρώτη επταετία της ζωής της και πέρασε στην δεύτερη. Το άναμμα και το πήδημα της φωτιάς διεξήχθησαν ομαλά. Οι άνθρωποι που προσήλθαν στην γιορτή της Σχολής μας, φέτος ξεπέρασαν κάθε προηγούμενο. Τους ευχαριστούμε όλους για αυτό. Μετά το σβήσιμο της φωτιάς το κέφι ζωήρεψε πολύ, κυρίως λόγω του D.J. Αλέξανδρου Ταβλαρίδη, ο οποίος βέβαια χρήζεται ως επίσημος D.J. της Σχολής, αλλά και της live μπάντας από Βούλγαρους πλανόδιους μουσικούς. Και του χρόνου να είμαστε καλά! Πρώτα ο Θεός.

Ο καθηγητής WANG YI JUN ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

Κατά τη διάρκεια του Μαΐου του 2011 υποδεχτήκαμε έναν σημαντικό Δάσκαλο της Κινέζικης Ιατρικής. Ο Wang Yijun, ηλικίας 48 ετών, ζει και εργάζεται στο Πεκίνο, ως καθηγητής και επόπτης τελειόφοιτων της Ιατρικής σχολής του Πεκίνου αλλά και ως διευθυντής του τμήματος Ρευματολογίας και Ανοσολογίας του Wangjing Hospital of Chinese Medical Sciences στο Πεκίνο. Άφησε τις καλύτερες εντυπώσεις σε όλους, μαθητές και συνεργάτες. Ο ίδιος έμεινε εντυπωσιασμένος από την χώρα μας. Μου ανέφερε ότι τον εντυπωσίαζε ακόμα και η καθαρότητα του αέρα και της ατμόσφαιρας της Αθήνας. Επισήμανε ότι η ενέργεια Qi της Αθήνας είναι αναζωογονητική και ότι ο ίδιος αισθανόταν ιδιαίτερα ενεργός, σε αντίθεση με το Πεκίνο, όπου αισθανόταν διαρκώς βαρύν και κουρασμένος. Εύχομαι η συνεργασία μας με τον Κινέζο φίλο και Δάσκαλο να ευοδωθεί και στο μέλλον.

Η ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Κατά την προηγούμενη ακαδημαϊκή χρονιά 2010-2011, είχαμε την χαρά να συνεργαστούμε για πρώτη φορά με τους αδελφούς μας στην Κύπρο. Οι Κύπριοι μαθητές μας παρακολούθησαν την Βασική Θεωρία της Παραδοσιακής Κινέζικης ιατρικής καθώς και Κινέζικη Βοτανοθεραπεία. Αξίζει να αναφέρουμε ότι αυτή που εμπνεύστηκε αλλά και επωμίστηκε το μεγαλύτερο βάρος της εκπαίδευσης των μαθητών μας στην Κύπρο είναι η Ένα Σιακφά, την οποία ευχαριστώ θερμά και συγχαίρω για το έργο που επιτέλεσε. Ο Κωνσταντίνος Γρίβας δίδαξε επίσης μέρος της ύλης των Κινέζικων βοτάνων. Αξιοσημείωτη επίσης ήταν η συμβολή του Ανδρέα Νεοφύτου, στην οργάνω-

ση και υλοποίηση αυτής της πρώτης εξωστρεφούς εκπαιδευτικής δραστηριότητας της Ακαδημίας. Ιδιαίτερη χαρά μας προσέφερε η παρουσία των Κυπρίων μαθητών μας κατά την απονομή των πτυχίων και διπλωμάτων στην γιορτή της Σχολής στις 23 Ιουνίου 2011. Εύχομαι και ελπίζω αυτή η πρώτη εκπαιδευτική απόπειρα να έχει και συνέχεια στο μέλλον. Ευχόμαστε επίσης καλές θεραπείες στους Κύπριους αδερφούς μας.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ (ΕΕΕΦ)

Ολοκληρώθηκε για δεύτερη συνεχή χρονιά ο ετήσιος κύκλος σπουδών που προσφέρει η Ακαδημία στα μέλη της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρίας Φυσιοθεραπείας. Η εκπαίδευση που προσφέρεται στους φυσιοθεραπευτές είναι εστιασμένη στην εκμάθηση της θεραπευτικής τέχνης του Βελονισμού. Η εκπαιδευτική ομάδα απαρτίζεται από τους Γιώργο Κουβάκη, Γιώργο Παπαδόσηφο, Μαρίνο Σιούφα, Γιάννη Γεωργαντάκη, Χρήστο Μπουκουβάλα, Σεβαστό Γιαννακίδη, Ανδρέα Καρούσο, Κατερίνα Καλαϊτσίδα και Νίκο Περαντωνάκη, τους οποίους ευχαριστούμε θερμά για το έργο τους. Η αλήθεια είναι ότι οι μαθητές αυτής της δεύτερης σειράς των φυσιοθεραπευτών εξέφρασαν αρκετά παράπονα, για τα οποία αναλαμβάνω πλήρως την ευθύνη ως υπεύθυνος εκπαίδευσης στην Ακαδημία. Οι δίκαιες αιτιάσεις τους θα ληφθούν υπ' όψιν ώστε να βελτιωθεί το επίπεδο της παρεχόμενης εκπαίδευσης προς τα μέλη της ΕΕΕΦ. Παρά τα λίγα προβλήματα που προέκυψαν κατά την συνεργασία μας με αυτήν την δεύτερη σειρά φυσιοθεραπευτών, η Ελληνική Επιστημονική Εταιρία Φυσιοθεραπείας ανανέωσε την εμπιστοσύνη της προς την ΑΚΑΔΗΜΙΑ και έτσι κατά την προσεχή εκπαιδευτική χρονιά ευχόμαστε να έχουμε και τρίτη σειρά φυσιοθεραπευτών στους κόλπους της Ακαδημίας.

ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ Ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ ΣΤΑ ΚΙΝΕΖΙΚΑ

Ο Bai Xinghua, ο καθηγητής που φιλοξενήσαμε πέρσι στην Ακαδημία, ολοκλήρωσε την μετάφραση του «Περί φύσιος ανθρώπου» του Ιπποκράτη στα Κινέζικα. Υπενθυμίζω ότι η Μάγια Ταμπακάκη μετέφρασε τον Ιπποκράτη από το αρχαίο κείμενο στα Αγγλικά. Ο Bai Xinghua παρέλαβε την αγγλική μετάφραση και την μετέφερε στα κινέζικα. Από όσο γνωρίζουμε

αυτό είναι κάτι που συμβαίνει για πρώτη φορά στην ιστορία της σχέσης των δύο πολιτισμών, Ελληνικού και Κινέζικου. Μετάφραση του Κίτρινου Αυτοκράτορα στα Ελληνικά υπάρχει, εδώ μάλιστα και τριάντα περίπου χρόνια. Η μετάφραση αυτή έχει γίνει από τον Φιλήμωνα Ρώσση, ο οποίος μετέφερε την Γαλλική μετάφραση του Κίτρινου Αυτοκράτορα στα Ελληνικά. Κάτι ανάλογο όμως σε σχέση με τον Ιπποκράτη δεν υπήρχε. Είναι μεγάλη η χαρά μας για το γεγονός αυτό αφού πράγματι αποδεικνύεται ότι ο τίτλος που φέρει η Σχολή μας ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ δεν είναι κενός περιεχομένου. Πράγματι, μέσα στην ΑΚΑΔΗΜΙΑ διεξάγεται ένα έργο σύνθεσης και αλληλεπίδρασης των δύο μεγάλων ιατρικών συστημάτων που ανέδειξε η ανθρωπότητα στην πορεία της ιστορίας. Αναμένουμε επίσης την μετάφραση του «περί ανέμων, υδάτων και τόπων» του Ιπποκράτη, από τον καθηγητή Chong Qiangwei. Ο απώτερος στόχος της προσπάθειάς μας είναι να μεταφραστεί όλο το Ιπποκρατικό έργο στα κινέζικα. Καλή συνέχεια Μάγια!

Το Νέο βιβλίο του Αλέξανδρου Τηλικίδη Κινέζικη Βοτανοθεραπεία (Βότανα και συνταγές)

Πολύ σύντομα από τις εκδόσεις ETRA πρόκειται να κυκλοφορήσει το νέο βιβλίο του Αλέξανδρου Τηλικίδη. Το βιβλίο περιέχει την ανάλυση 120 και πλέον Κινέζικων βοτάνων καθώς και 100 και πλέον συνταγές βοτάνων.

Το βιβλίο απευθύνεται σε βελονιστές και βοτανοθεραπευτές αλλά και σε όσους μελετούν και εφαρμόζουν την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική.

Νέα

από τον διεθνή χώρο πάνω στην εναλλακτική θεραπευτική

ΤΟ SANYINJIAO 6 ΣΠ. ΕΧΕΙ ΑΜΕΣΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΤΗ ΔΥΣΜΗΝΟΡΡΟΙΑ

Κινέζοι ερευνητές παρατήρησαν ότι ο ηλεκτροβελονισμός (ΕΑ) στο σημείο Sanyinjiao 6 ΣΠΛ, παρουσιάζει άμεσα, ευεργετικά αποτελέσματα στην δυσμηνόρροια, σε σύγκριση με το Xuanzhong 39 Χ.Κ. κι ένα παρακείμενο σημείο εκτός μεσημβρινού. Σε πενήντα-δύο (52) γυναίκες με πρωτογενή δυσμηνόρροια, εφαρμόστηκε μια από τις τέσσερις θεραπείες:

- Ηλεκτροβελονισμός (ΗΒ) στο βελονιστικό σημείο Sanyinjiao 6 Σπ.
- ΗΒ στο βελονιστικό σημείο Xuanzhong 39 Χ.Κ.
- ΗΒ σε παρακείμενο σημείο εκτός μεσημβρινού.
- Καθόλου βελονισμός (ομάδα αναμονής).

Εφαρμόστηκε μια 10λεπτη θεραπεία όταν ο εμμηνορροϊκός πόνος έφτασε >40/100mm VAS (Visual Analog Scale) και από μια 30λεπτη συνεδρία τις επόμενες δύο ημέρες. Το γκρουπ που εφαρμόστηκε ΗΒ στο Sanyinjiao 6 Σπλ, έδειξε μια σημαντική μείωση στις μετρήσεις της κλίμακας VAS, σε σύγκριση με την ομάδα που δεν εφαρμόστηκε ΗΒ (- 23,19mm), την ομάδα του βελονιστικού σημείου 39 Χ.Κ. (- 18,58mm) και την ομάδα που εφαρμόστηκε ΗΒ σε παρακείμενο σημείο εκτός μεσημβρινού (- 20,78mm).

Μια δεύτερη Κινέζικη ομάδα, παρατήρησε πως ο βελονισμός του σημείου Sanyinjiao 6 Σπλ μπορεί να βελτιώσει άμεσα τη ροή του αρτηριακού αίματος της μήτρας, σε ασθενείς με δυσμηνόρροια, ενώ το σημείο Xuanzhong 39 Χ.Κ. δεν παρουσιάζει τέτοια αποτελέσματα. Εξήντα-έξι (66) ασθενείς με πρωτογενή δυσμηνόρροια, επιλέχθηκαν με τυχαία σειρά, να λάβουν δυο θεραπευτικές συνεδρίες κατά την οξεία φάση του εμμηνορροϊκού πόνου. Στην μια ομάδα ο πόνος αντιμετωπίστηκε με βελονισμό του σημείου 6 Σπ. αμφοτερόπλευρα, ενώ στη δεύτερη εφαρμόστηκε βελονισμός του σημείου 39 Χ.Κ. επίσης αμφοτερόπλευρα. Η διάρκεια της συνεδρίας ήταν και στις δυο περιπτώσεις πέντε λεπτά. Στα επόμενα πέντε λεπτά μετά τη λήξη της θεραπείας, η ομάδα 6 Σπ. παρουσίασε σημαντική μείωση στην ένταση του εμμηνορροϊκού πόνου, uterine artery pulsatility index (PI), uterine artery resistance index (RI), και στην αναλογία μεταξύ της συστολικής και διαστολικής μέγιστης τιμής στην μητρική αρτηρία. Στην ομάδα 39 Χ.Κ. δεν παρατηρήθηκαν αλλαγές.

Τρίτη Κινέζικη ομάδα παρατήρησε πως ο βελονισμός σε ένα και μοναδικό σημείο, ήταν καλύτερος για την ανακούφιση της δυσμηνόρροιας από την μη εφαρμογή βελονισμού. Παρ' όλα αυτά, στην συγκεκριμένη μελέτη 196 γυναικών, δεν σημειώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ ηλεκτροβελονισμού στο 6 Σπλ, συμβατικού βελονισμού στο 39 Χ.Κ. και βελονισμού σε μη βελονιστικό σημείο. (*Pain Med*, 17 Dec. 2010)

Ο ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΟ ΚΛΑΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΛΙΚΟ ΣΤΑ ΒΡΕΦΗ

Σουηδοί ερευνητές, έδειξαν πως ο βελονισμός μπορεί να μειώσει την διάρκεια και την ένταση του κλάματος σε βρέφη με κολικό. Ενενήντα (90), κατά τ' άλλα υγιέστατα βρέφη (2-8 εβδομάδων) με κολικό, επιλέχθηκαν τυχαία ώστε να λάβουν είτε 6 θεραπείες βελονισμού σε μια περίοδο 3 εβδομάδων, είτε καθόλου βελονισμό. Οι γονείς δεν ήταν ενήμεροι για την κατανομή των βρεφών στις δυο ομάδες. Σ' εκείνα που επιλέχθηκαν για βελονισμό, εφαρμόστηκε μόλις για 2 δευτερόλεπτα στο Hegu 4 Π.Ε. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως σ' αυτά τα παιδιά υπήρξε βελτίωση από τον κολικό πιο γρήγορα από εκείνα που δεν εφαρμόστηκε βελονισμός. Επίσης τα βρέφη της ομάδας βελονισμού παρουσίασαν λιγότερο στρες, ανησυχία και κλάμα κατά την διάρκεια της επέμβασης. (*Acupuncture Med*, Dec. 2010)

Ο ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΑΠΟΤΡΕΠΕΙ ΤΗΝ ΕΠΑΝΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΑΡΡΥΘΜΙΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΑΤΑΞΗ

Μια Ιταλική ομάδα παρατήρησε πως η θεραπεία με βελονισμό αποτρέπει την επανεμφάνιση αρρυθμιών σε ασθενείς με επίμονη κολπική μαρμαρυγή (atrial fibrillation - AF). Μελέτησαν ογδόντα (80) ασθενείς που είχαν επίμονη κολπική μαρμαρυγή, μετά την επαναφορά του καρδιακού ρυθμού με ηλεκτρική ανάταξη. Είκοσι-έξι (26) από τους ασθενείς, που λάμβαναν ήδη θεραπεία με amiodarone (φάρμακο κατά της καρδιακής αρρυθμίας) αποτέλεσαν την ομάδα αναφοράς ΑΜΙΟ. Οι εναπομείναντες ασθενείς κατανεμήθηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες, βελονισμού (ACU), εικονικού βελονισμού (ACU-sham) και ομάδα ελέγχου χωρίς βελονισμό ή φαρμακευτική αγωγή (CONTROL). Οι ασθενείς στις δυο πρώτες ομάδες έλαβαν δέκα (10) εβδομαδιαίες συνεδρίες βελονισμού χρησιμοποιώντας τα σημεία Neiguan 6 Π, Shenmen 7 Κ και Xinshu 15 Ο.Κ. Κατά τη διάρκεια του επόμενου έτους η κολπική μαρμαρυγή επανεμφανίστηκε σε τριάντα-πέντε (35) ασθενείς. Τα ποσοστά επανεμφάνισης στις ομάδες ΑΜΙΟ, ACU, ACU-sham και CONTROL ήταν 27%, 35%, 69% και 54% αντίστοιχα. Σε σύγκριση με την ομάδα αναφοράς ΑΜΙΟ, τα ποσοστά επανεμφάνισης της κολπικής μαρμαρυγής ήταν παρόμοια στην ομάδα βελονισμού, αλλά σημαντικά υψηλότερα στις ομάδες ACU-sham και CONTROL. (*J Cardiovasc. Electrophysiol*. 30 Aug. 2010)

Ο ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΒΟΗΘΕΙ ΣΤΗΝ ΑΚΜΗ

Η θεραπεία της ακμής με βελονισμό μπορεί να μειώσει τον αριθμό των φλεγμονωδών φλυκταινών και να βελ-

τιώσει την ποιότητα ζωής των ασθενών. Κορεάτες ερευνητές επέλεξαν τυχαία τριάντα-έξι (36) ασθενείς με μέτρια ακμή να λάβουν βελονισμό 2 φορές την εβδομάδα για 6 εβδομάδες, είτε σε γενικά βελονιστικά σημεία, είτε σε γενικά βελονιστικά και σε ashī σημεία. Μετά από 12 συνεδρίες τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση σε σχέση με την αρχή της θεραπείας, στον αριθμό των φλεγμονωδών φλυκταινών της ακμής, στην ποιότητα ζωής, καθώς και σε υποκειμενικά συμπτώματα και στις δυο ομάδες.

(*Acupuncture Med, Sep. 2010*)

Ο ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ ΑΠΟ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΣΤΗΝ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

Μια Γερμανική μελέτη δείχνει πως ο βελονισμός είναι πιο αποτελεσματικός από την φαρμακευτική αγωγή για την θεραπεία της δυσκοιλιότητας σε ασθενείς σε κρίσιμη κατάσταση, που τρέφονται μέσω καθετήρα. Τριάντα ασθενείς στην μονάδα εντατικής θεραπείας, με μηχανική αναπνευστική υποστήριξη και συμπτώματα δυσκοιλιότητας (ορισμένη ως Gastric Residual Volume (GRV) > 500ml για >2 ημέρες), χωρίστηκαν σε μια ομάδα διέγερσης ενός βελονιστικού σημείου (acupoint stimulation group - ASG) και σε μια ομάδα που εφαρμόστηκε θεραπεία με συμβατικά φάρμακα (DTG - μετοκλοπραμίδη, σισαπρίδη, ερυθρομυκίνη) για έξι ημέρες. Οι ασθενείς της ομάδας ASG έλαβαν ηλεκτρική διέγερση αμφοτερόπλευρα στο βελονιστικό σημείο Neiguan 6 Περ. Επιτυχής θεραπεία (ανεκτικότητα στην τροφή) ορίστηκε η τιμή GRV < 200 ml ανά 24 ώρες. Μετά από πέντε ημέρες θεραπείας, το 80% των ασθενών της ομάδας ASG είχαν αναπτύξει μεγαλύτερη ανεκτικότητα στην τροφή, έναντι 60% της ομάδας DTG. Γενικά η τροφική ισορροπία βελτιώθηκε σημαντικά στην ομάδα ASG σε όλες τις ημέρες της θεραπείας, σε αντίθεση με την ομάδα DTG που δεν επέδειξε αύξηση της τροφικής ισορροπίας, παρά μόνο την έκτη ημέρα.

(*Anesth Analg, Jan. 2011*)

Ο ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΥΜΒΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΤΡΑΒΙΣΜΟ

Μια τυχαία, ελεγχόμενη δοκιμή που διεξάχθηκε στο Χονγκ Κονγκ έδειξε πως ο βελονισμός είναι αποτελεσματικός στη θεραπεία της ανισομετρικής αμβλυωπίας (στραβισμός) και βελτιώνει σημαντικά την όραση παιδιών με την συγκεκριμένη πάθηση. Ογδόντα-οκτώ παιδιά ηλικίας 7-12 ετών, με στραβισμό επιλέχθηκαν τυχαία, είτε να κλείσουν το υγιές τους μάτι για 2 ώρες καθημερινά (η συνήθης εφαρμοζόμενη θεραπεία), ή να λάβουν 5 ημερήσιες συνεδρίες βελονισμού ανά εβδομάδα, για 15 εβδομάδες. Η θεραπεία με βελονισμό αποτελούσαν από ένα πρωτόκολλο 5 βελονιστικών σημείων που αναπτύχθηκε ειδικά για την συγκεκριμένη μελέτη. Τα αποτελέσματα της θεραπείας, μετρώντας την οπτική οξύτητα του αμβλυωπικού ματιού, έδειξαν βελτίωση ίση και στις δυο ομάδες. Παρ' όλα αυτά, το ποσοστό των παιδιών των οποίων ο στραβισμός θεραπεύτηκε ήταν σημαντικά μεγαλύτερο στην ομάδα βελονισμού (16,7% στην ομάδα συμβατικής θεραπείας έναντι 41,5% του βελονισμού).

(*Arch Ophthalmol, Dec. 2010*)

Ο ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΥ

Μια σύντομη συνεδρία ηλεκτροβελονισμού (HB) μπορεί να βελτιώσει συγκεκριμένες λειτουργίες σε παιδιά με αυτισμό (autism spectrum disorder-ASD), ιδιαίτερα στην κατανόηση της γλώσσας και την επικοινωνία, καθώς και στην ικανότητα αυτοεξυπηρέτησης. Πενήντα-πέντε παιδιά με αυτισμό επιλέχθηκαν τυχαία και χωρίστηκαν σε δυο ομάδες, μια ομάδα HB και μια ομάδα εικονικού HB. Στην ομάδα HB επιλέχθηκαν τα εξής οχτώ σημεία: Sishencong, Yintang, Neiguan 6 Περ, Shenmen 7 K, Taichong 3 H, Sanyinjiao 6 Σπ, και στα σημεία του αυτιού Naodian και Shenmen. Στην ομάδα εικονικού HB χρησιμοποιήθηκαν εικονικά σημεία 3-5 mm από τα βελονιστικά σημεία που επιλέχθηκαν στην πρώτη ομάδα. Ο HB εφαρμόστηκε για 12 συνεδρίες, σε μια περίοδο 4 εβδομάδων. Στο τέλος των θεραπειών η ομάδα HB παρουσίασε σημαντική βελτίωση στην κατανόηση της γλώσσας και στην ικανότητα αυτοεξυπηρέτησης. Επιπλέον, αναφορές από τους γονείς έδειξαν πως η ομάδα HB επέδειξε σημαντικά βελτιωμένη κοινωνική αποδοχή, δεκτική επικοινωνία, κινητικές δεξιότητες, συντονισμό και μείωση έλλειψης συγκέντρωσης, από την ομάδα του εικονικού βελονισμού.

(*Altern Med Rev, July 2010*)

Ο ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΑΠΟ ΤΑ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΑΡΠΙΑΙΟΥ ΣΩΛΗΝΑ

Μια ομάδα από την Ταϊβάν απέδειξε πως η θεραπεία με σύντομης διάρκειας βελονισμό παρουσιάζει μακροπρόθεσμα αποτελέσματα στο σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα (carpal tunnel syndrome - CTS) και επίσης παρουσιάζει καλύτερα αποτελέσματα από τη θεραπεία με στεροειδή που χορηγούνται από το στόμα. Εβδομήντα-εφτά ασθενείς με ήπιο έως μέτριο ιδιοπαθές σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα (CTS) επιλέχθηκαν τυχαία για θεραπεία 4 εβδομάδων, είτε με χορήγηση prednisolone δια του στόματος, ή με συνεδρίες βελονισμού 2 φορές την εβδομάδα. Οι ασθενείς συνέχισαν να παρακολουθούνται κατά τον 7ο και 13ο μήνα, χρησιμοποιώντας την αξιολόγηση των παγκόσμιων μετρήσεων συμπτωμάτων (Global Symptom Scores - GSS) και μελέτες ηλεκτροφυσιολογικής, νευρικής αγωγιμότητας. Συγκρινόμενο με τα αρχικά επίπεδα, το ποσοστό των ασθενών που επέδειξαν καθόλου, μέτρια ή καλή βελτίωση ήταν σημαντικά διαφορετικό υπέρ του βελονισμού. Κατά τον 7ο μήνα τα ποσοστά για τον βελονισμό ήταν 10,5% καμία βελτίωση, 2,6% μέτρια βελτίωση και 86,8% καλή βελτίωση, έναντι 33,3%, 7,7% και 59% για τα στεροειδή. Αντίστοιχα κατά τον 13ο μήνα τα ποσοστά ήταν 15,8%, 2,6%, 81,6% για τον βελονισμό σε αντίθεση με 51,3%, 0,0% και 48,7% για τα στεροειδή. Η ομάδα βελονισμού επέδειξε σαφώς μεγαλύτερη βελτίωση στην αξιολόγηση GSS και στον περιφερικό, κινητικό και αισθητηριακό χρόνο ανταπόκρισης, σε σχέση με την ομάδα λήψης στεροειδών, καθ' όλη τη διάρκεια του ακόλουθου έτους.

(*J pain, 24 Nov. 2010*)

Ο ΣΠΟΡΟΣ ΤΗΣ KANNABΗΣ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

Το Ma Zi Ren Wan (χάπι από σπόρο κάνναβης, Hemp Seed Pill - HSP) μπορεί να βελτιώσει τα συμπτώματα σε

ασθενείς που υποφέρουν από δυσκοιλιότητα. Ερευνητές από το Χονγκ Κονγκ εκτέλεσαν μια καλοσχεδιασμένη, διμερή μελέτη για να εξακριβώσουν την αποτελεσματικότητα του κανναβόσπορου στην θεραπεία της δυσκοιλιότητας. Στην πρώτη δοκιμή που αποτελούνταν από 96 ασθενείς, η βέλτιστη δοσολογία προσδιορίστηκε μεταξύ τριών δόσεων (2,5g, 5,0g και 7,5g δυο φορές την ημέρα). Η δόση των 7,5g δυο φορές την ημέρα, έδειξε τα καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα κι επιλέχθηκε για σύγκριση με placebo. Στην συνέχεια της μελέτης, 120 ασθενείς που με τα κριτήρια της ΠΚΙ έπασχαν από δυσκοιλιότητα προκαλούμενη από ένα σύνδρομο υπερβολής, χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες, HSP και την ομάδα placebo. Τα ποσοστά ανταπόκρισης για τις δυο ομάδες (HSP vs placebo) ήταν 43,3% έναντι 8,3% στο τέλος οχτώ εβδομάδων θεραπείας και 30,0% έναντι 15,0% στις ακόλουθες οχτώ εβδομάδες μετά τη θεραπεία. Οι ασθενείς της ομάδας HSP παρουσίασαν βελτίωση από την άποψη της πλήρους, ελεύθερης κίνησης των περιττωμάτων μέσα στο έντερο, ανακούφιση από την δυσκοιλιότητα και την δυσκολία εκκένωσης, καθώς και αποτελεσματική μείωση της χρήσης της θεραπείας "rescue" συγκριτικά με την ομάδα placebo.

(*Am J Gastroenterol*, 2 Nov. 2010)

Η ΚΑΝΕΛΑ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ ΓΙΑ ΠΟΛΛΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Ο φλοιός της Κανέλας ενδέχεται να παίζει ρόλο στην πρόληψη πολλών ασθενειών, σύμφωνα με άρθρο αμερικανών συγγραφέων. Πρόσφατες in vitro και in vivo μελέτες, που έλαβαν χώρα έδειξαν ότι η κανέλα μπορεί να βελτιώσει πολλούς από τους παράγοντες που σχετίζονται με την ανάπτυξη του μεταβολικού συνδρόμου και του διαβήτη τύπου 2. συμπεριλαμβανομένης της αντίστασης στην ινσουλίνη, αυξημένου ζακχαρού και λιπιδία, φλεγμονές, μειωμένη αντιοξειδωτική δραστηριότητα, αύξηση βάρους και αυξημένη γλυκοζυλίωση πρωτεϊνών. Επιπλέον, η κανέλα φάνηκε να μετριάξει τους παράγοντες που σχετίζονται με τη νόσο Αλτσχάιμερ και το ισχαιμικό επεισόδιο. In vitro μελέτες έδειξαν επίσης πως συστατικά της κανέλας αποτρέπουν την αγγειογένεση που σχετίζεται με την εξάπλωση καρκινικών κυττάρων. Έρευνες σε ασθενείς με μεταβολικό σύνδρομο, διαβήτη τύπου 2 και σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών έδειξαν ευεργετικά ωφέλη ολόκληρης της κανέλας ή/και των υγρών εκχυλισμάτων της, στα επίπεδα της γλυκόζης και των λιπιδίων, την ευαισθησία στην ινσουλίνη, την κατάσταση των αντιοξειδωτικών στο σώμα, την πίεση του αίματος, την μυϊκή μάζα και την γαστρική κένωση.

(*J Diabetes Sci Technol*. 1 May 2010).

ΜΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕΙ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Ερευνητές από τις ΗΠΑ ανέφεραν πως μια συνεδρία μάλaxης μπορεί να προκαλέσει μετρήσιμες αλλαγές στο ανοσοποιητικό και ενδοκρινικό σύστημα υγιών ενηλίκων. Η ομάδα σύγκρινε 29 υγιείς ενήλικες που έλαβαν μια 45λεπτη συνεδρία τονωτικού μασάζ, με 24 υγιείς ε-

νήλικες που έλαβαν μια 45λεπτη συνεδρία ενός ηπιότερου τύπου μάλaxης. Δείγματα αίματος παραλήφθηκαν πριν και σε τακτά διαστήματα έως και 1 ώρα μετά τη συνεδρία. Τα αποτελέσματα έδειξαν θετικές αλλαγές σε πολλές παραμέτρους του ανοσοποιητικού, συμπεριλαμβανομένου μειωμένα επίπεδα κορτιζόλης και της αντιδουρητικής ορμόνης arginine-vasopressin (AVP), αυξημένα επίπεδα λεμφοκυττάρων και μειωμένα επίπεδα προ-φλεγμονοδών κυτταροκινών. Οι συγγραφείς αναφέρουν ότι τα ευρήματά τους μπορεί να έχουν σημασία για την διαχείριση φλεγμονοδών και αυτοάνοσων καταστάσεων.

(*J Altern. Complement. Med*, Sept. 2010)

SALVIA (ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ) ΓΙΑ ΤΟ ΕΜΦΡΑΓΜΑ

Το Dan Shen (Salvia Radix) είναι ένα κινέζικο βότανο το οποίο χρησιμοποιείται παραδοσιακά για την προαγωγή της κυκλοφορίας του αίματος και την θεραπεία καρδιακών ασθενειών. Δυο ερευνητές από την Ταϊβάν ανέλυσαν τα φαρμακολογικά αποτελέσματα του Dan Shen στο εγκεφαλικό επεισόδιο. Αναφέρουν πως το Dan Shen μπορεί να μειώσει ή να καθυστερήσει την ανάπτυξη της αρτηριοσκλήρωσης και μπορεί να έχει αντιφλεγμονώδη, αντιυπερτασική και αντιθρομβωτική δράση, οι οποίες βοηθούν να αποφευχθεί το εγκεφαλικό επεισόδιο. Το Dan Shen μπορεί να ενισχύσει την δραστηριότητα των αντιοξειδωτικών ενζύμων, όπως της συνθάσης ενδοθηλιακού νιτρικού οξέως (Nitric Oxide Synthase - NOS), αυξάνοντας έτσι την συλλογή δυνητικά επιβλαβών ελευθέρων ριζών οξυγόνου.

(*Chin. Med*, 21 June 2010)

Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΝΤΙΣΤΡΕΦΕΙ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

Μια Βρετανική ομάδα ερευνήσε κατά πόσον η τήρηση των οδηγιών του Καταλόγου Εναλλακτικής Υγιεινής Διατροφής (Alternative Healthy Eating Index – AHEI), μπορεί να βοηθήσει στην αντιστροφή του μεταβολικού συνδρόμου (ένα σύμπλεγμα παραγόντων επικινδυνότητας για καρδιακό έμφραγμα, εγκεφαλικό και διαβήτη τύπου 2). Ο κατάλογος AHEI είναι ένας διατροφικός οδηγός που δίνει έμφαση στην βρώση ολόκληρων κι όχι επεξεργασμένων δημητριακών, λευκού αντί κόκκινου κρέατος, πολλά φρούτα, λαχανικά και καρπούς. Οι ερευνητές μελέτησαν 339 ανθρώπους με μεταβολικό σύνδρομο που συμμετείχαν στην μελέτη Whitehall II, μια μακροχρόνια έρευνα σχετικά με την υγεία των Βρετανών δημοσίων υπαλλήλων. Μετά από πέντε (5) χρόνια, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι εκείνοι που τήρησαν τις οδηγίες του Καταλόγου Εναλλακτικής Υγιεινής Διατροφής (AHEI) είχαν τις διπλάσιες πιθανότητες να αντιστρέψουν το μεταβολικό σύνδρομο, ενώ όσοι τηρούσαν πιστά τον κατάλογο και τρέφονταν πιο υγιεινά είχαν σχεδόν τριπλάσιες πιθανότητες, σε σχέση με εκείνους που διατηρούσαν τις πιο ανθυγιεινές διατροφικές συμπεριφορές. Επιπλέον, τα οφέλη της υγιεινής διατροφής φάνηκαν πιο καθαρά στους ανθρώπους που στην αρχή είχαν υψηλά επίπεδα επιβλαβών τριγλυκεριδίων.

(*Diabetes Care*, Nov 2010).

ΠΕΡΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Μέχρι σήμερα στην Παιώνια έχουμε ακολουθήσει μια πάγια τακτική, ως προς την διαφήμιση, να αποφεύγουμε τις διαφημιστικές καταχωρήσεις. Οι λόγοι είναι πολλοί:

1ον οι διαφημιστικές καταχωρήσεις υποβαθμίζουν επί της ουσίας το έντυπο, αφού εγείρουν την υποψία ότι ο μοναδικός λόγος ύπαρξης του είναι αυτές.

2ον οι διαφημιστικές καταχωρήσεις υποβαθμίζουν την αισθητική του εντύπου (περιοδικού, εφημερίδας ή βιβλίου) αφού πάλι το υποχρεώνουν να προσαρμοστεί στις δικές τους αισθητικές απαιτήσεις.

3ον η σοβαρότητα των εντύπων δεν στηρίζεται πλέον στο περιεχόμενο των γραπτών τους κειμένων αλλά στις τιμές των διαφημιστικών καταχωρήσεων σε αυτά.

Όλα αυτά μας οδήγησαν στην απόφαση να κρατήσουμε την Παιώνια αγνή και καθαρή, μακριά από την συνδιαλλαγή αυτού του επιπέδου. Εφ' όσον η Παιώνια ως βότανο έχει ισχυρότατες θεραπευτικές ιδιότητες και η Παιώνια ως έντυπο οφείλει να στρέφεται προς την καθαρότητα και την αλήθεια, για να μπορέσει να τις διατηρήσει. Τέλος πάντων, αν υπάρχει και ένα περιοδικό χωρίς διαφημιστικές καταχωρήσεις, καταφύγιο για όσους τις απεχθάνονται.

Παρ' όλα αυτά όμως στο παρόν τεύχος της Παιώνιας θα προβούμε στην διαφήμιση πέντε προϊόντων. Όχι βέβαια γιατί οι παραγωγοί τους μας έχουν τάξει προμήθεια. Απλά γιατί τα προϊόντα αξίζουν, και τα συστήνουμε όπως ακριβώς και σε μια φιλική κουβέντα συστήνουμε έναν καλό υδραυλικό ή ένα καλό εστιατόριο για φαί. Επειδή τα δοκιμάσαμε, τα τσεκάρουμε και θα είναι προς όφελος όλων αν διαδοθούν.

A. Το πρώτο που συστήνουμε είναι το πιθάρι ανακύκλωσης. Τα πλεονεκτήματά του είναι πολλά:

1ον στην σημερινή συγκυρία που ο υπερκαταναλωτισμός μας έχει οδηγήσει στο να παράγουμε υπερβολικές ποσότητες σκουπιδιών, η ανακύκλωση οποιασδήποτε μορφής είναι θέμα μείζονος σημασίας και προτεραιότητας. Με το πιθάρι αυτό εξασφαλίζουμε ανακύκλωση μεγάλου μέρους των οργανικών αποβλήτων μας. Η ανακύκλωση των οργανικών μας αποβλήτων γίνεται από γαιοσκώληκες που περιέχονται μέσα στο πιθάρι.

2ον η αισθητική του και η δυνατότητα του να λειτουργήσει ως φυτώριο καλλωπιστικών, αρωματικών και άλλων φυτών.

3ον το πιο σημαντικό πλεονέκτημα αυτού του πιθαριού είναι το γεγονός ότι στον πάτο του διαθέτει ένα σύστημα συλλογής των υδάτων που χρησιμοποιούμε για να το ποτίσουμε. Τα νερά αυτά καθώς διαπερνούν τα χώματα μέσα στα οποία είναι φυτεμένα τα φυτά μας, παρασέρνουν μαζί τους τα πολύτιμα περιττώματα των γαιοσκωλήκων. Έτσι προκύπτει ένα υγρό, εμπλουτισμένο με τα περιττώματα των γαιοσκωλήκων, άριστη τροφή για τα φυτά μας. Το συγκεκριμένο υγρό το χρησιμοποιήσαμε ως λίπασμα για τα φυτά του κήπου της Σχολής και διαπιστώσαμε άριστα αποτελέσματα. Αυτό σημαίνει ότι κάποιος μπορεί να το χρησιμοποιήσει και ως παραγωγικό εργαλείο, αντικαθιστώντας τα ιδιαίτερα ακριβά χημικά λιπάσματα.

Πιστεύουμε ότι αυτό το πιθάρι θα πρέπει να υπάρχει σε κάθε σπίτι όπου υπάρχουν κάποια φυτά που έχουν ανάγκη ούτως ή άλλως λίπανσης και ταυτόχρονα το επίπεδο το επίπεδο της συνείδησης που κατανοεί την ανάγκη ανακύκλωσης στις μέρες μας.

Το πιθάρι το προμηθευτήκαμε από τον Κώστα Μπασούκο (τηλ. 6977506417) και εμπνευστής του είναι ο Μανώλης Παπαδημητρόπουλος (6909170079).

B. Το δεύτερο προϊόν που συστήνουμε είναι τα αιθέρια έλαια της Κατερίνας Παπακωνσταντίνου. Η Κατερίνα είναι συνεργάτης της Ακαδημίας από τα πρώτα βήματα της Σχολής. Διδάσκει το μάθημα της Αρωματοθεραπείας. Η Κατερίνα διαθέτει δικό της αποστακτήριο στην Αρχαία Ολυμπία στο οποίο παρασκευάζει από βότανα και φυτά του τόπου μας, τα δικά της αιθέρια έλαια. Όλα τα αιθέρια έλαια της είναι εκλεκτής ποιότητας και τα συστήνουμε ανεπιφύλακτα. Αυτά άλλωστε χρησιμοποιούμε και για τον αρωματισμό των χώρων της Σχολής. Τέλος σας ενημερώνουμε ότι στους μαθητές της Ακαδημίας η Κατερίνα προσφέρει τα προϊόντα της με έκπτωση 30%. Στοιχεία επικοινωνίας: aroma_kat@yahoo.gr και 6944141833

Γ. Το τρίτο προϊόν το οποίο συστήνουμε είναι τα σαπούνια του Πέτρου Βασιλείου και της Μαρίας Σκαρλή. Ο Πέτρος και η Μαρία, ζευγάρι με τρία παιδιά, άρχισαν να ασχολούνται με τα σαπούνια εδώ και 5 χρόνια. Μετά από 5 χρόνια εμπειρίας έχουν φτάσει σε ένα άριστο επίπεδο παραγωγής σαπουνιών. Χρη-

σιμοποιούν εκλεκτές πρώτες ύλες: βιολογικό ελαιόλαδο, βιολογικό κοκοφοινικέλαιο και αιθέριο έλαιο από την Κατερίνα Παπακωνσταντίνου. Κατά την Παρασκευή δε των σαπουνιών μεταχειρίζονται ψυχρές συνθήκες, ώστε να παραμείνει το αιθέριο έλαιο και να μην εξατμίζεται. Ελπίζουμε πως πολύ σύντομα ο Πέτρος και η Μαρία θα μοιραστούν τα μυστικά τους σε σεμινάριο που θα οργανώσει η Ακαδημία. Προς το παρόν μπορείτε να προμηθευτείτε τα σαπουνία στο εξής τηλέφωνο: 2221024930

Δ. Το τέταρτο προϊόν που θέλουμε να προβάλλουμε είναι το σκόπαστο της κας Ουρανίας Μουσέτη. Το σύκο είναι εθνικό προϊόν της χώρας μας κεφαλαιώδους σημασίας. Σήμερα που η αγροτική μας παραγωγή ασθμαίνει και καταναλώνουμε πολύ περισσότερα από ότι παράγουμε στην χώρα μας,

κάθε προσπάθεια προώθησης των εθνικών μας προϊόντων και ιδιαίτερα του σύκου, της σταφίδας και του χαρουπιού, αξίζει χιλίων επαίνων. Η κα Ουρανία Μουσέτη, λοιπόν, βρήκε έναν πολύ όμορφο τρόπο για να συντηρήσει το σύκο, παράγοντας μια εξαιρετική γλυκιά λιχουδιά. Το συστήνουμε ανεπιφύλακτα σε όλους. Σημειωτέον ότι είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό για όσους υποφέρουν από δυσκοιλιότητα. Τηλέφωνο επικοινωνίας της κας Μουσέτη 6974227489.

Ε. Τέλος, σας συστήνουμε ανεπιφύλακτα τα μελισσοκομικά προϊόντα που παρασκευάζει ο Μ. Καλαμπόκης, στην Σητεία της Κρήτης. Από τον κο Καλαμπόκη μπορείτε να προμηθευτείτε αγνό μέλι, γύρη και βάμμα πρόπολης. Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί του στο τηλέφωνο: 6977009059

**Ενημερώνουμε τους αναγνώστες της Παιώνιας
ότι στον χώρο της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ στο Θησείο,
θα συνεχίσουν να προσφέρονται θεραπευτικές υπηρεσίες
και κατά τη διάρκεια του χειμώνα.**

**Χειμερινό ωράριο λειτουργίας:
Δευτέρα έως Παρασκευή 11 - 15.30**

**Για πληροφορίες απευθυνθείτε:
Αμφικτύονος 12 & Πουλοπούλου - Θησείο
Τηλ.: 210 3421088**

**Η ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΛΟΣΙΑΚΗΣ 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
Αθανασίου Σταυρούλα	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Shiatsu, βελονισμός	Κατ' οίκον εντός Αττικής και στο χώρο της στο Θησείο	6979491086
Ανανιέβ Όλεγκ	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός	Κατ' οίκον νότια προάστια	6972718844
Ανδρέου Νίκος	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, ρεφλεξολογία	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	2103632232
Αντωνοπούλου Τιτή	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Shiatsu, Creative Healing, συμβουλές διατροφής, βοτανοθεραπεία	Κατ' οίκον βόρεια προάστια	2108049287 και 6944519885
Γαλετσιάν Έλια	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Ρεφλεξολογία, θεραπευτικό μασάζ, Βελονισμός	Δέχεται στο χώρο της	6945195043
Γιαννοπούλου Αθηνά	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός	Δέχεται στην Κηφισιά	2106254888, 6937040155
Καραδημήτρη Αγγελική	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, αρωματοθεραπεία, ρεφλεξολογία	Κατ' οίκον νότια προάστια	akarakimitri@yahoo.gr
Κατσάρα Σταματία	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός	Δέχεται στο χώρο της στη Βούλα	6932839971 st.katsara@katsara.gr
Κωνσταντινίδου Άννα	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, Creative Healing, βοτανοθεραπεία	Δέχεται στο χώρο της	2109702848
Λάκου Νάσια	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία	Κατ' οίκον νότια προάστια	6932456130
Λίβα Ελένη	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία	Δέχεται στο χώρο της στο Παγκράτι	210 7011489 και 6944707461 eleniliva@hotmail.com
Μαυρομάτη Αλεξάνδρα	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, ρεφλεξολογία, rejuvance	Κατ' οίκον εντός Αττικής	6944466595 alexma31@in.gr
Μελά Ευγενία	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία, αρωματοθεραπεία,	Δέχεται στο χώρο της στο Κολωνάκι	6976194624
Μιχαλακοπούλου Μαρία	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, Tuina, βοτανοθεραπεία, rejuvance	Κατ' οίκον εντός Αττικής	6947234732 yiati@hotmail.com
Μπόκαρη Μάρλεν	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία, διατροφής, ανθοιάματα Dr. Bach, τεχνική Bowen	Δέχεται στο χώρο της στην Αγία Παρασκευή	6944433753 6944433753@vodafone.gr
Νικολοπούλου Κατερίνα	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, αγιουρβεδικό μασάζ thai yoga massage, reiki	Δέχεται στο χώρο της στο Ν. Ηράκλειο	2130156716 και 6977591803
Παπαδογιάννη Έβα	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία	Κατ' οίκον βόρεια προάστια	6932920925 eva-papa@hol.gr
Πολυζωγόπουλος Δημήτρης	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, shiatsu, reiki, συμβουλές διατροφής	Δέχεται στο χώρο του στο Χολαργό	210 6528881 και 6944346789
Στεφάνου Χριστόφορος	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, NLP	Κατ' οίκον επισκέψεις στο κέντρο της Αθήνας	6932601759
Τσιτρίδου Αιμιλία	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, tuina massage	Δέχεται στο χώρο της στην Ηλιούπολη και στο Θησείο	6932639789 tsemilia61@hotmail.com
Φιλίππακη Μαρία	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ηλεκτροβελονισμός, ρεφλεξολογία, βοτανοθεραπεία	Δέχεται στον χώρο της στη Ν. Σμόρνη και κατ' οίκον εντός Αττικής	210 9328898 και 6974336708
Χατζόπουλος Αλέξανδρος	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία, αγιουρβεδικό μασάζ, Thai Massage, μυοχαλαρωτική σπονδυλοθεραπεία, rejuvance	Κατ' οίκον εντός Αττικής και στον χώρο του στο Χαλάνδρι	6934166121

ΟΝΟΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Αλεξίου Ενάγγελος	Δίπλωμα Ρεφλεξολογίας	Ρεφλεξολογία	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6977434967
Αράπογλου Γιώργος	Δίπλωμα Shiatsu και δίπλωμα Βελονισμού	Shiatsu, Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής και στο χώρο του Κηφισιά	6983307701
Βαφιά Κλειώ (μαία)	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις (περιοχή κέντρου και ευρύτερου κέντρου Αθηνών)	6948871078 kliovaf@hotmail.com
Εμμανουηλίδου Μαργαρίτα	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός, ηλεκτροβελονισμός, ρεφλεξολογία	Κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια και δυτικά προάστια	6992081955 margaritarefl@hotmail.com
Ζαγλάνης Ιωάννης-Χαραλάμπης	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός, Tuina, Ποδομάλαξη	Κατ' οίκον επισκέψεις	6937077799
Ζήση Θεοδώρα	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία	Δέχεται στο χώρο της και κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	6936278105 2102838175
Καμπουρόπουλος Έρασος	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις στο κέντρο Αθήνας	6972308909 erastok@yahoo.gr
Καστρινάκη Κατερίνα	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός, Tuina, Reiki	Δέχεται στο χώρο της και κατ' οίκον επισκέψεις	6938570491
Κουβάτσος Φύλιππος (Διατροφολόγος)	Δίπλωμα Βελονισμού	Διατροφή, Βελονισμός	Δέχεται στο χώρο του στην Παιανία	2106021750 (τηλέφωνο γραφείου)
Λαναρά Ειρήνη (φυσικοθεραπεύτρια)	Δίπλωμα Βελονισμού και δίπλωμα Ρεφλεξολογίας	Βελονισμός, Φυσικοθεραπεία, Ρεφλεξολογία	Κατ' οίκον επισκέψεις στα δυτικά προάστια	6979396535
Μακαρίου Ευρυδίκη	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός	Δέχεται στο χώρο της στην Πεντέλη και κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	6979982806 ntmakariou@yahoo.gr
Μασμανίδου Κατερίνα (ιατρός)	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός	Δέχεται στον χώρο της στα Μελίσια	6973038983
Μέριανος Γιάννης (φυσικοθεραπευτής)	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός, Φυσικοθεραπεία	Κατ' οίκον επισκέψεις στα νότια προάστια	6980366290
Μπατοή Νίκη	Δίπλωμα Ομοιοπαθητικής και δίπλωμα Βελονισμού	Ομοιοπαθητική, Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	6976760330
Μπαχαρίου Μαίρη	Δίπλωμα βελονισμού	Βελονισμός, ρεφλεξολογία	Κατ' οίκον επισκέψεις Κηφισιά και Καπανδριτί	6944711656
Μπούσιμπουλα Μαρία (φυσικοθεραπεύτρια)	Δίπλωμα Ρεφλεξολογίας και δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός, Φυσικοθεραπεία και Ρεφλεξολογία	Δέχεται στο χώρο της	6977275327
Ξύδη Δήμητρα	Δίπλωμα Βελονισμού και δίπλωμα Shiatsu	Βελονισμός, Shiatsu, reiki	Κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια και ανατολικά προάστια	6972001781
Παπαδάτου Χρυσούλα	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις στο κέντρο της Αθήνας	6936694520
Παρχαοίδου Ζωή	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός, Ρεφλεξολογία, Σπονδυλοθεραπεία, Αρωματοθεραπεία, Rejvance	Δέχεται στο χώρο της και κατ' οίκον επισκέψεις	6972718269
Πέππα Μαρία	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	6944469518
Πετίνης Ρόνι	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός, Reiki, Tuina, Shiatsu	Δέχεται στο χώρο του στην Καλλιθέα & Γλυφάδα και κατ' οίκον επισκέψεις	6934541394

ΟΝΟΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Routais Francoise	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός, Tuina, Qi Gong	Δέχεται στο χώρο της και κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	6945523739 mfproutays@hotmail.com
Σιδηροπούλου Αθηνά	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός, Thai foot massage	Δέχεται στο χώρο της και κατ' οίκον επισκέψεις στο κέντρο της Αθήνας	6944430202
Σοφικίτης Γιάννης	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός, Thai massage	Κατ' οίκον επισκέψεις εντός Αττικής	6972722649 yiansof@yahoo.gr
Σταμάτη Κωνσταντίνα	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις στο κέντρο της Αθήνας	6977451236
Στεφανάκη Αντωνία	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός, Λεμφικό μασάζ και Thai massage	Δέχεται στο χώρο της και κατ' οίκον επισκέψεις στα βόρεια προάστια	6937220910
Χαλαζιά Μαγδαληνή	Δίπλωμα Βελονισμού	Βελονισμός, Reiki	Δέχεται στο χώρο της στο Μαραθώνα	6970090454
Χατζηγιάννου Ακριβή	Δίπλωμα Ρεφλεξολογίας	Ρεφλεξολογία, Βελονισμός	Κατ' οίκον επισκέψεις	6948112606 akriviha@hol.gr

Β. ΕΚΤΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΟΝΟΜΑ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Βανταράκης Σπύρος	Δίπλωμα βελονισμού και δίπλωμα Ρεφλεξολογίας	Βελονισμός, ρεφλεξολογία	Κατ' οίκον επισκέψεις σε Πάτρα και Αθήνα	6972270612 s.vantar@gmail.com
Λαμπράκη Κατερίνα	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, αρωματοθεραπεία, ρεφλεξολογία, ποδολογία, rejuvance	Δέχεται στο χώρο της στο Γύθειο	2733021222 και 6974724004
Μιχαήλ-Λαμπροπούλου Χρυσούλα	Δίπλωμα Αρωματοθεραπείας	Αρωματοθεραπεία, Creative Healing	Δέχεται στο χώρο της στην Χαλκίδα	2221083840
Νεοφύτου Ανδρέας	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, Su Jock, Φυσιοπαθητική, Ρεφλεξολογία Νευρορεφλεξολογία	Δέχεται στο χώρο του (Λάτσια Λευκωσίας) και κατ' οίκον επισκέψεις	+35799643205
Παλιαρούτας Δημήτρης (οδοντίατρος)	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός, οδοντιατρική, βοτανοθεραπεία	Δέχεται στο χώρο του στο Κιάτο	2742023322
Περαντωνάκης Νίκος	Ζετές πτυχίο Ακαδημίας	Βελονισμός και φυσικοθεραπεία	Δέχεται στο χώρο του στην Ιεράπετρα Κρήτης	6932908293
Τσομπάνη 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
Αθανασοπούλου Γιάννα	Shiatsu	Shiatsu, Βελονισμός, Διατροφή, Meridian Massage, Ρεφλεξολογία	6949733694, 2130335422 www.yannashiatsu.gr
Βαζιργιαντζίκη Άννα	Shiatsu	Shiatsu	6973223654
Γεωργαντάκης Γιάννης	Βελονισμός	Προγράμματα φυσικής ιατρικής & αποκατάστασης -Βελονισμός	2106124389
Γιαννακίδης Σεβαστός	Βελονισμός	Βελονισμός, Shiatsu	6939249411 sevastosg@gmail.com
Γκόσμα Μαρία	Γονιότητα – Τοκετός	Φυσικός τοκετός & τοκετός στο σπίτι	6972059474
Γλαρός Αντώνης	Ομοιοπαθητική	Ομοιοπαθητική, συμβουλές διατροφής	6973480727
Δημητρίου Γιάννης	Tuina, Βασική Θεωρία Π.Κ.Ι και Ιατρικά	Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, φυσικοθεραπεία	2107700104 και info@yinyang.gr
Μαντζώρου Ελευθερία	Thai Massage	Thai massage, αρωματοθεραπεία, βοτανοθεραπεία	mantzorouefleria@yahoo.gr
Καραδήμος Αλέξης	Tai Chi & Qi Gong	ΤΧειροπρακτική μέθοδος Clark	210 6519139 και 6945751113
Καρνέζη Άρτεμις	Ρεφλεξολογία, Βασική Θεωρία Π.Κ.Ι και Βελονισμός	Βελονισμός, ρεφλεξολογία	210 6725921 και 6932608602
Καρούσος Ανδρέας	Βελονισμός	Βελονισμός, Thai Massage	6973698936
Κουβάκης Γιώργος	Βελονισμός	Βελονισμός και manual therapy	6942986634 (περιοχή Ιεράπετρας)
Κουκούτη Έβα	Shiatsu, Rejuvance	Shiatsu, rejuvance	2107623572
Κωνσταντόπουλος Κωνσταντίνος	Ομοιοπαθητική και Αστρολογία	Ομοιοπαθητική, ιριδολογία, ολιστικές θεραπείες	2109888592 και 6973700142
Μπουκουβάλας Χρήστος	Μελισσοθεραπεία	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, μελισσοθεραπεία	2108010111 και 6973374318
Οικονόμου Τάκης	Thai Yoga Massage	Thai Yoga Massage, βελονισμός, συμβουλές διατροφής, αγιουρβεδικό μασάζ, yoga	6972710516 (περιοχή Χαλκίδας)
Παπαδόσηφος Γιώργος	Βελονισμός	Φυσιοθεραπεία (manual therapy), βελονισμός	6977583380 (περιοχή Χανίων)
Παπακωνσταντίνου Κατερίνα	Αρωματοθεραπεία και Creative Healing	Αρωματοθεραπεία και Creative Healing	2106543289 και 6974992206
Παράσης Ανέστης	Ομοιοπαθητική	Ομοιοπαθητική	6998052884
Πεντάρη Άρτεμις	Βελονισμός	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία	2821044122 και 6977449898 (περιοχή Χανίων)
Περιφεράκης Κωνσταντίνος	Διάγνωση	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, ιριδολογία, οζονοθεραπευτική	210 5151908 και 6973383842
Ραοιάν Μουχιντίν	Διάγνωση	Βελονισμός	6945956990
Σαμαρίδης Νίκος	Ιπποκρατική Φυσιοπαθητική	Φυτοθεραπεία, ομοιοθεραπευτική, φυσιοπαθητική	2108847840 6980358822
Σιακφά Έβα	Κινέζικη Βοτανοθεραπεία	Βελονισμός, βοτανοθεραπεία, EMF, reconnection, aura soma, χρωμοβελονισμός, μασάζ	6946561336 και 6947842231
Σιναπλίδου Μαρία	Βελονισμός	Προγράμματα φυσικής ιατρικής & αποκατάστασης -Βελονισμός	2104320475 και 6974793239
Σιούφας Μαρίνος	Βελονισμός και ρεφλεξολογία	Βελονισμός, Βοτανοθεραπεία, Su Jock και Ρεφλεξολογία	6932891113
Σταματούρου Ζαχαρούλα	Αγιουρβεδική μάλαξη	Αγιουρβεδικές θεραπείες και βελονισμός	2108084492 και 6937054512
Τηλιγίδης Αλέξανδρος	Βελονισμός, Κινέζικη Βοτανοθεραπεία, Διατροφή, Διάγνωση	Βελονισμός, Κινέζικη Βοτανοθεραπεία, Διατροφή	2108010111