

ΠΑΙΩΝΙΑ

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Τεύχος 3ο, Ιούλιος - Δεκέμβριος 2005

Σημείωμα Εκδότη,

Το παρόν είναι το 3ο τεύχος της «ΠΑΙΩΝΙΑΣ». Στα δύο προηγούμενα τεύχη, η αρθρογραφία της «ΠΑΙΩΝΙΑΣ», στηρίχτηκε κατά κύριο λόγο σε μεταφράσεις άρθρων από το «JOURNAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE», το πιο αξιόλογο περιοδικό Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής στην Ευρώπη. Στο παρόν τεύχος κάνουμε μια προσπάθεια «απογαλακτισμού» από το JOURNAL OF TCM.

Έτσι έχουμε ένα **άρθρο της κας Νίκης Γουλανδρή** την οποία γνώρισα χάριν της αγάπης που τρέφουμε και οι δύο για την Παιώνια. Όταν κάποια στιγμή συναντηθήκαμε και της μίλησα για την «ΑΚΑΔΗΜΙΑ» μου ανέφερε πως είχε κάνει και αυτή, μια ανάλογη σύνδεση μεταξύ Αρχαίας Ελλάδας και Ανατολής, σε μια ομιλία της. Δεν χρειάστηκε να την πιέσω για να μου παραχωρήσει την ομιλία αυτή, για να την εκδώσω στην «ΠΑΙΩΝΙΑ». Την ευχαριστώ θερμά για την τιμή που μας έκανε.

Υπάρχει ακόμα στο παρόν τεύχος ένα **άρθρο σύνδεσης της Αρωματοθεραπείας με τον βελονισμό**, το οποίο προτάθηκε από την Κατερίνα Παπακωνσταντίνου (δασκάλα της Αρωματοθεραπείας και του Creative Healing), την οποία και ευχαριστούμε θερμά. Το άρθρο κατατέθηκε στο 1st International Symposium on Integrated Aromatic Medicine, (Crasse, France). Το άρθρο αυτό αποτελεί εργασία του THIERRY JEANNEAU. Προσπάθησα να επικοινωνήσω μαζί του για να διευκρινίσω τις πηγές που χρησιμοποίησε για να κάνει την σύνδεση αιθερίων ελαίων και σημείων βελονισμού. Δεν έγινε κατορθωτό. Ως προσπάθεια σύνδεσης δύο διαφορετικών θεραπευτικών μεθόδων αξίζει συγχαρητηρίων.

Η ντροπή σε αρκετές περιπτώσεις αποτελεί νοσογόνο συναίσθημα και πλήττει ιδιαίτερα την Καρδιά. Πέρα από παράγοντας ηθικής διαπαιδαγώγησης και εκδήλωσης σεβασμού, μπορεί εύκολα να μετατραπεί σε βασανιστικό συναίσθημα που διαταράσσει την ελεύθερη ροή της ενέργειας στο αιθέριο, αλλά και στο υλικό σώμα. Ένα άρθρο για το συναίσθημα της ντροπής στην Αρχαία Κίνα, αλλά και συνταγές βοτάνων για την αντιμετώπιση των δυσάρεστων διαταραχών από την υπερβολική ντροπή, νομίζω ότι έχει πάντοτε ένα ενδιαφέρον.

Τέλος στο άρθρο «ΠΕΡΙ ΓΑΛΑΚΤΟΣ» καταθέτω την προσωπική μου άποψη για τον χυμό αυτό του θηλυκού σώματος. Αν υπάρχει ορθότητα στις αιτιάσεις μου θα επιβιώσουν και θα διαδοθούν, αν υπάρχει λάθος πολύ σύντομα θα τις σκεπάσει η λήθη.

Κλείνω καλώντας τους συναδέλφους να πλαισιώσουν με άρθρα την «ΠΑΙΩΝΙΑ», αν διακρίνουν μέσα σε αυτή μια ποιότητα ενέργειας που αξίζει τον κόπο να υπάρχει.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΤΗΛΙΚΙΔΗΣ

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Σωκράτους 24, Κηφισιά 14561.
τηλ.: 210 8010111, 210 8010680, fax: 210 8088382
e-mail: info@akadimia.gr, website: www.akadimia.gr

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Ετήσια συνδρομή (2 τευχών): 10 ευρώ.

Περί copyright:

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

ΕΚΔΟΤΗΣ

Αλέξανδρος Τηλικίδης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ / ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Σοφία Σαμαρά Τηλικίδη, Σέτα Ζακιάν

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Ελευθερία Μαντζώρου

ΠΑΙΩΝΙΑ

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Τεύχος 3ο, Ιούλιος - Δεκέμβριος 2005

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ <i>Νίκη Γουλανδρή</i>	5
ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΕΣ (1st INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON INTEGRATED AROMATIC MEDICINE) <i>Thierry Jeanneau, MD</i>	9
Η ΑΠΟΛΟΓΗΤΙΚΗ ΚΑΡΔΙΑ ΝΤΡΟΠΗ, ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΒΕΙ ΔΙΕ ΣΤΗΝ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ <i>Sonia Pritzker & Yuan Bing</i>	16
ΠΕΡΙ ΓΑΛΑΚΤΟΣ <i>Αλέξανδρος Τηλικίδης</i>	24
ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΙΕΘΝΗ ΧΩΡΟ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ	27
ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ, ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ	31

ΠΟΙΗΜΑ ΤΟΥ ΤΣΕΝ ΧΑΟΣΟΥ*

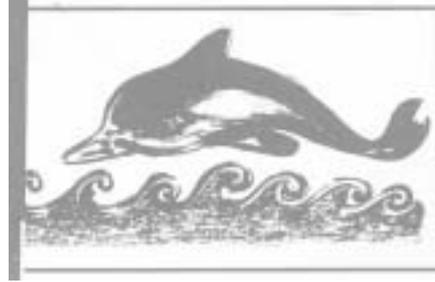
初到雅典

万里巡航我们来自远东
飞临雅典已是夜色朦胧
看不清碧海环绕的山冈
看见了彩灯装点的市容

神庙的残柱挺立在旷野
卫城的废墟高悬在夜空
三千年历史放射出祥光
欧罗巴文明耸立着高峰

走进了人类童年的摇篮
到处都寻得见神和英雄
按照人的形象塑造神明
古希腊的艺术巧夺天工

作一次时间的万里巡航
去探访神和英雄的行踪
当人类走向成熟的时候
永远珍惜这历史的光荣



Φθάνοντας στην Αθήνα

*Μ' αεροπλάνο από την Άπω Ανατολή
ταξίδι μακρινό δέκα χιλιάδες λι, φτάσαμε
Αθήνα ως έπεφτε πυκνό σκοτάδι.*

*Η θάλασσα η γαλανή στα πόδια των
βουνών κρυμμένη. Μονάχα η με
πολύχρωμα λαμπιόνια πόλη στολισμένη.*

*Σπασμένες στήλες ορθώνονται ναών
σ' ένα δασάκι και κρέμεται από τον
ουρανό λαμπρός ο Παρθενών, την
τρισχιλιετή ιστορία τους σεμνά
ακτινοβολώντας.*

*Ο Ευρωπαϊκός Πολιτισμός κει πάνω
κορυφώνεται.*

*Στης Ανθρωπότητας το λίκνο μπαίνοντας,
Θεούς παντού και Ήρωες το δρόμο μου
απαντώ. Θεούς με ανθρώπινες μορφές η
Ελλάδα δημιούργησε. Ξεπέρασε η τέχνη
της τους ίδιους τους Θεούς.*

*Ταξίδι μακρινό, δέκα χιλιάδες λι, ας
αρχίσουμε. Τα ίχνη των Θεών και των
Ηρώων ας ζητήσουμε. Τώρα που ο
άνθρωπος την ωριμότητα έφτασε, αυτής
της Ιστορίας την δόξα δεν ξεχνά.*

* Ο ΤΣΕΝ ΧΑΟΣΟΥ είναι Κινέζος διανοούμενος που υποστηρίζει ενεργά την Ελληνοκινέζικη φιλία. Το παρόν προέρχεται από μια συλλογή ποιημάτων του με τίτλο: "ΣΤΑ ΙΧΝΗ ΤΩΝ ΘΕΩΝ". Εκδόσεις: Ινστιτούτο Ανάπτυξης Ευρωκινέζικων Σχέσεων. Αθήνα 1995.

ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Από την Νίκη Γουλανδρή

Είναι τιμή μου που συμμετέχω στο 4^ο Διεθνές Συνέδριο για την Παραδοσιακή Ασιατική Ιατρική, ανάμεσα σε εξέχοντες εκπροσώπους Παραδοσιακών Ιατρικών Συστημάτων.

Μετά από πολλές μελέτες στους κλάδους της επιστήμης, των τεχνών και των κλασικών σπουδών, προσπάθησα να απελευθερωθώ από τους περιορισμούς της μονοπολιτιστικής νοοτροπίας και να προσεγγίσω τη συλλογιστική που σέβεται τα μοναδικά χαρακτηριστικά κάθε πολιτισμού.

Ενδιαφέρομαι ιδιαίτερα για το αντικείμενο που πραγματεύεται το παρόν Συνέδριο και θα προσπαθήσω να ιχνηλατήσω τη σκέψη που αναπτύχθηκε στην Ελλάδα ανά τους αιώνες, ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης ανθρώπου και φύσης. Επίσης, επιθυμώ να εξετάσω τον τρόπο με τον οποίο η σκέψη αυτή επιβίωσε μέχρι τις μέρες μας ως μια μορφή λαϊκής παράδοσης, αλλά και μέσα από θρύλους και σύμβολα.

Ανάλογα με την θέση που καταλάμβαναν μέσα στην Φύση, οι Έλληνες ανέκαθεν την ερμήνευαν μέσω μύθων. Την λάτρευαν μέσα από τις κοσμογονικές αλλαγές της εξέλιξης, πάσχιζαν να την κατανοήσουν μέσα από συμβολικές απεικονίσεις, την καλλιεργούσαν, την εξερευνούσαν, την εξυμνούσαν.

Ο εξαιρετικός πλούτος του Ελληνικού φυτικού βασιλείου, καθώς και το κάλλος και η ποικιλομορφία του τοπίου, αποτέλεσαν παράγοντες που επηρέασαν την αντίληψη και τη δημιουργικότητα των Ελλήνων. Επί χιλιάδες χρόνια, μέσα σε αυτό το περιβάλλον ήκμασε μια αρχαία κοινωνία, η οποία, σε μεταγενέστερα ιστορικά χρόνια, έμελλε να αποτελέσει εφελτήριο για τη δημιουργία του Ελληνικού πολιτισμού και της Ελληνικής σκέψης, αλλά και να ανοίξει τον δρόμο για την επιστημονική νοοτροπία.

Η στάση των αρχαίων Ελλήνων απέναντι στη φύση, διαμορφώθηκε από τις θρησκευτικές τους πεποιθήσεις. Η Ελληνική θρησκεία περιλάμβανε, κατά το πλείστο, λατρεία της φύσης και των Ελλήνων Θεών, που ουσιαστικά ήταν θεότητες της Φύσης. Οι Θεοί της αρχαίας Ελλάδας έκαναν αισθητή την παρουσία

τους μέσα από φυσικά φαινόμενα. Οι Θεοί εκδήλωναν την παρουσία τους σε σημεία φυσικού κάλλους και ιδιαίτερης σημασίας. Οι ναοί χτίζονταν σε πηγές, σπήλαια, δασύλλια, ποταμούς, και γενικά σε όμορφες τοποθεσίες που ενέπνεαν την ψυχή. Παραδείγματος χάριν, στο φυσικό αμφιθέατρο της Επιδαύρου είχε δημιουργηθεί Ασκληπιείο, καθώς και ένα μεγάλο θέατρο. Για τους Έλληνες, η θρησκεία δεν αποτελούσε ένα απομονωμένο κομμάτι της ζωής. Αντίθετα, περιλάμβανε τα πάντα. Η ηθική δεν στόχευε μόνο στην απόδοση δικαιοσύνης στην ανθρώπινη κοινωνία. Ήταν ο παράγοντας που διατηρούσε σε ισορροπία τις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων, αλλά και μεταξύ φύσης και Θεών – κάτι που προήγαγε την Συμπαντική ισορροπία.

Εμπνευσμένοι από το φυσικό κάλλος των ανθέων που φύονταν στον τόπο τους, οι αρχαίοι Έλληνες ανήγαγαν τη φυτική ζωή στη θείκη σφαίρα. Η Χλωρίς ήταν η θεά των ανθέων. Ευθυνόταν για την άνθιση που λάμβανε χώρα την εποχή της ανθοφορίας, ενώ οι κόρες του Διός, οι Ώρες, ρύθμιζαν τις περιόδους βλάστησης. Η Άρτεμις κυβερνούσε την πάχνη, ενώ ο αδερφός της Απόλλωνας (που ήταν και θεός του φωτός) το φως του ήλιου. Η Δήμητρα κυβερνούσε την ωρίμανση των καρπών και η κόρη της Περσεφόνη, η οποία είχε αρπαγεί από τον Άδη και ήταν καταδικασμένη να διαμένει το μισό έτος κάτω από την γη, εκδηλωνόταν με το φύτρωμα των σπόρων. Αυτοί ήταν οι ρυθμοί της φύσης, σύμφωνα με τους μύθους που διηγούνταν οι ποιητές.

Οι αρχαίοι Έλληνες ένιωσαν την ανάγκη να ερμηνεύσουν την οντολογική τάξη του σύμπαντος, του οποίου ο άνθρωπος αποτελεί ουσιώδες μέρος. Το ελληνικό τοπίο τους είχε προσφέρει το έδαφος στο οποίο ζούσαν, καθώς και τις απαραίτητες πλουτοπαραγωγικές πηγές που δεν θα εξαντλούνταν ποτέ. Ο Ήλιος χάριζε άπλετα το φως του από τον καταγάλανο ουρανό, δίνοντας ζωή και ενέργεια στο χώμα και στο υπέδαφος, στις θάλασσες και στις παραλίες. Επιβλητικά όρη, δάση, σκιερές ρεματιές και φαράγγια, βράχοι, λίμνες, ποταμοί και έλη, αποτελούσαν τον

βιότοπό τους, ο οποίος λειτουργούσε στο ανώτερο επίπεδο της οικολογικής κλίμακας (όπως θα έλεγαν οι σύγχρονοι οικολόγοι). Το σύμπαν διεπόταν από τάξη και αρμονία. Η ζωή ήταν μια αέναη διαδικασία γέννησης. Ακόμα και η ατομική συνείδηση είχε μια συλλογική διάσταση. Η σοφία ήταν και ένστικτο, τα οράματα πηγάζαν από τη διαίσθηση.

Όταν ο αέρας πλημμύριζε από τα αρώματα και τους ήχους της φύσης, οι βοτανοσυλλέκτες και οι ιερείς καταπιάνονταν με την θεραπεία του πόνου και των ασθενειών. Το ανθρώπινο γένος είχε κι αυτό την Αχίλλειο πέτρα του: Τη νόσηση και τον θάνατο. Τα ιερά βότανα παρείχαν ανακούφιση και ίαση.

Οι υψηλές κορυφές του Ολύμπου, οι απότομες βουνοπλαγιές των Δελφών και της Δωδώνης, ενέπνευαν δέος στα μάτια και στην ψυχή των πρώτων κατοίκων της ελληνικής γης, και τους παρακίνησαν να δημιουργήσουν μια μυθολογία μοναδική στον Δυτικό κόσμο. Ο Όλυμπος έγινε το μέρος όπου γεννήθηκαν τόσο οι θεοί, όσο και το σύμπαν, ενώ οι Δελφοί και η Δωδώνη στέγασαν τα φημισμένα μαντεία μέσω των οποίων ο Απόλλωνας και ο Δίας αποκαλύπτονταν στην ανθρωπότητα.

Το ερέθισμα που πυροδότησε τους μύθους, αλλά και την ερμηνεία των φυσικών φαινομένων, συμπεριλαμβανομένης της ίασης, δεν προήλθε από τη σφαίρα του υπερφυσικού. Μέχρι την εποχή του Ομήρου και του Ησίοδου πρέπει να είχε επιβιώσει μια μακρινή μνήμη για την θεραπεία του πόνου και των ασθενειών. Αυτό εξηγεί την αλληγορική, αλλά και τόσο ανάγλυφη ερμηνεία της αρμονίας που διέπει τη Φύση και την εξάρτηση του ανθρώπου από Αυτήν.

Πέρα από τις καταγεγραμμένες αναφορές σαν τις προαναφερθείσες, οι ανθρώπινες μνήμες αποτελούν πολύ σημαντική πηγή. Κάθε εποχή έχει τη δική της προϊστορία. Πολλά από τα σύγχρονα φάρμακα – εκχυλίσματα, έλαια, αλοιφές, σπόροι, φύλλα και ρίζες, φαρμακευτικά και αρωματικά σκευάσματα, ποτά, δηλητήρια και αντιδότα, ερωτικά ελιξίρια – είναι ήδη δοκιμασμένα από κάποιον μακρινό μας πρόγονο. Εκείνη την εποχή, ο κόσμος βασιζόταν στη θρησκευτική ανάταση, αλλά και σε μια αίσθηση εγκυρότητας η οποία είχε καλλιεργηθεί μέσα από αιώνες εφαρμογής.

Γνωρίζουμε ελάχιστα πράγματα για την απαρχή της Ελληνικής ιατρικής επειδή έχουν χαθεί πολλά στοιχεία. Τα πρώτα κείμενα προέρχονται από έμμεσες πηγές: από τα Ομηρικά έπη του 8^{ου} π.Χ. αιώνα, και αργότερα, από τις καταγραφές ατόμων ανειδίκευτων στην ιατρική. Υπάρχουν και κάποια αρχαιολογικά ευρήματα. Τα Ομηρικά έπη παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες και λεπτομερείς περιγραφές, στη-

ρίζοντας έτσι τη θεωρία που πρεσβεύει ότι ο Όμηρος καταγόταν από την οικογένεια των Ασκληπιάδων ή ότι ήταν ο ίδιος στρατιωτικός ιατρός.

Τα έπη της Ιλιάδας και της Οδύσσειας, συχνά αναφέρουν ιατρικά θέματα που αφορούν σε τραυματισμούς ή θανάτους ηρώων. Τα έπη βρίθουν από ιατρικές πληροφορίες. Η Ομηρική ιατρική διέπεται από τη θρησκεία σε μεγάλο βαθμό. Η οργή των θεών ήταν συχνά η αιτία μιας ασθένειας. Ωστόσο, οι θεοί κρατούσαν και τα κλειδιά της ίασης.

Όλοι οι θεοί βοηθούσαν τον ασθενή, αλλά ορισμένοι ήταν περισσότερο συνδεδεμένοι με την υγεία και την καταπολέμηση των παθήσεων. Ο Όμηρος περιγράφει θεούς, ημίθεους και ήρωες που διέθεταν θεραπευτικές ικανότητες. Ο Ασκληπιός ήταν η κύρια ιατρική μορφή που αργότερα αναγνωρίστηκε ως θεός-ιατρός σε όλη την Ελλάδα.

Στην Ιλιάδα, ο Όμηρος περιγράφει, συχνά με μεγάλη ακρίβεια, 141 πληγές. Επίσης φαίνεται πως γνωρίζει τη φυσιολογία πολλών οργάνων του ανθρώπινου σώματος και αναφέρεται σε 123 φυτά που χρησιμοποιούνταν για λατρευτικούς, συμβολικούς, θεραπευτικούς ή προφητικούς σκοπούς. Υπάρχουν συγκεκριμένες αναφορές στην οργάνωση της παροχής ιατρικής βοήθειας κατά τον Τρωικό πόλεμο, καθώς και στην απολύμανση των τραυμάτων. Από την Οδύσεια πληροφορούμαστε ότι την εποχή στην οποία αναφέρεται ο Όμηρος, υπήρχαν περιπλανώμενοι επαγγελματίες ιατροί που ταξίδευαν ανά τη χώρα, εξασκώντας τη γνώση τους. Αιώνες μετά την εποχή του Ομήρου, όταν η Ιατρική άρχισε να αναπτύσσεται σε επιστημονική βάση, πολλοί ιατροί ισχυρίζονταν ότι κατάγονταν από τη γενεαλογία κάποιου θεού, γεγονός που αποδεικνύει ότι η Ιατρική συνδεόταν με το υπερφυσικό στοιχείο.

Κατά την αρχαιότητα, υπήρχαν περισσότερα από 400 ιερά αφιερωμένα στον Ασκληπιό. Μερικά από αυτά ήταν ενεργά μέχρι και τον 6^ο μ.Χ. αιώνα. Ο υπερφυσικός χαρακτήρας της ίασης που λάμβανε χώρα στο άβατο των ναών, όπου οι ασθενείς διέμεναν μέχρι να αναρρώσουν ή υποβάλλονταν σε θεραπευτικό ύπνο, ήταν ιδιαίτερα έκδηλος. Όσοι θεραπεύονταν εξέφραζαν αμέσως την ευγνωμοσύνη τους αφιερώνοντας στον Θεό ομοιώματα του μέρους του σώματος τους που είχε ιαθεί. Αυτή η έκφραση ευλάβειας συνεχίστηκε μέχρι και την Χριστιανική εποχή, ενώ παρατηρείται μέχρι και σήμερα.

Απορρίπτοντας τις παραδοσιακές μυθολογικές και θρησκευτικές ερμηνείες του φυσικού κόσμου, οι Έλληνες φιλόσοφοι του 6^{ου} π.Χ. αιώνα, επικεντρώθηκαν στην ικανότητα του ανθρώπινου νου να ανακαλύπτει την αλήθεια για τη φύση με τη χρήση της λο-

γικής. Αντί για ένα μέρος γεμάτο πνευματικές οντότητες, ένα θέατρο των θεών, η φύση ήταν γι' αυτούς ένα αντικείμενο που έχρηζε λογικής ανάλυσης. Η λατρεία της φύσης μετατράπηκε σε μηχανικές τελετουργίες, αφού υποτίθεται πως είχε αντικατασταθεί από τη φιλοσοφική κατανόηση.

Ο Πυθαγόρας δίδασκε ότι όλες οι μορφές ζωής είναι άρρηκτα συνδεδεμένες και έχουν κοινή προέλευση. Η θεωρία του βασιζόταν σε μια άποψη της φύσης που ενέχει οργανική ενότητα και κυκλική ισορροπία μεταξύ των στοιχείων και των οντοτήτων που ζουν μέσα σε αυτήν. Ο Εμπειροκλής πρέσβευε μια θεωρία αρμονίας μεταξύ των οργανισμών και του φυσικού περιβάλλοντος, την οποία κάλλιστα θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε οικολογική. Η θεωρία του για την φυσική επιλογή στα πλαίσια της εξέλιξης ζώων και ανθρώπων, είναι ονομαστή.

Ο πρώτος που έδωσε μια επιστημονική βάση στην Ιατρική, ήταν ο Ιπποκράτης, ο οποίος έζησε τον 5^ο π.Χ. αιώνα. Εν τούτοις, ο Ιπποκράτης αναπαριστούσε όχι την αρχή, αλλά τη συνέχεια μιας μακράς παράδοσης η οποία, οπλισμένη με υπομονή και αδιάκοπη άσκηση, έμελλε να ανοίξει τον δρόμο για την έλευση της Επιστήμης. Ο Ιπποκράτης (460-370 π.Χ.) θεωρείται ο σημαντικότερος ιατρός της αρχαιότητας. Εξέλιξε την πρακτική ιατρική, η οποία μετέπειτα θα επηρέαζε όλη την Ιατρική επιστήμη. Το σημαντικότερο επίτευγμά του ήταν ότι απάλλαξε την ιατρική από τους περιορισμούς των φιλοσοφικών εικασιών και των μυθολογικών θεωριών που συνδέονταν με τη λατρεία των θεών. Με μεγάλη σοφία και προσοχή, εναρμόνισε τις ήδη υπάρχουσες πληροφορίες για την χρήση των θεραπευτικών φυτών, τα οποία χρησιμοποίησε μόνο όποτε το επέβαλλε η διάγνωσή του. Στα κείμενά του αναφέρονται 237 θεραπευτικά φυτά.

Στο έργο του «Περί Ανέμων, Υδάτων και Τόπων», ο Ιπποκράτης προσεγγίζει για πρώτη φορά την Ιατρική βάσει γεωγραφικών και μετεωρολογικών παραγόντων. Γράφει για την επίδραση που ασκεί το περιβάλλον (το κλίμα, οι εποχές, τα ύδατα) στον άνθρωπο, εισάγοντας παράλληλα τη θεωρία της εθνοψυχολογίας (δηλαδή, την επίδραση που ασκεί το έδαφος και τα καιρικά φαινόμενα στην ψυχολογία των λαών). Επιπλέον, ο Ιπποκράτης αναγνωρίζει ότι υπάρχουν όρια όσον αφορά στην κατανίκηση των ασθενειών και του θανάτου μέσω της Ιατρικής. Αποδέχεται ότι οι δυο κόσμοι – μικρόκοσμος και μακρόκοσμος – στηρίζουν ο ένας τον άλλο ενώ συγχρόνως θέτουν περιορισμούς τόσο στην Ιατρική επιστήμη, όσο και στην διαδικασία της ίασης. Η ίαση οφείλεται στη συμβολή της Φύσης, και πιο συγκεκριμένα, στη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Στόχος του

Ιπποκράτη ήταν να προάγει τη θεραπευτική δραστηριότητα της Φύσης. Η Φύση ήταν γι' αυτόν, ο θεραπευτής των παθήσεων.

Αργότερα, τον 4^ο αιώνα, ο Θεόφραστος (370-265 π.Χ.), μαθητής του Αριστοτέλη και ιδρυτής της βοτανικής επιστήμης, μελέτησε ενδελεχώς 500 φυτά, συμπεριλαμβανομένων των μορφολογικών ορισμών τους και των θεραπευτικών τους ιδιοτήτων. Πηγές του ήταν απλοί χωρικοί, σοφοί θεραπευτές ασχολούμενοι με την φαρμακογνωσία, καθώς και αναφορές από αξιωματικούς του στρατού του Μεγάλου Αλεξάνδρου.

Την μεγαλύτερη επιρροή στον τομέα της φαρμακολογίας κατά τους κλασικούς χρόνους, άσκησε ο Διοσκουρίδης, ο οποίος ήταν ιατρός (ενδεχομένως στρατιωτικός ιατρός). Το σημαντικότερο έργο του είναι γραμμένο στην Ελληνική γλώσσα και φέρει τον τίτλο «Περί Ύλης Ιατρικής». Το έργο του έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες, από Αγγλοσαξωνικές και Περσικές, μέχρι Αραβικές και Εβραϊκές. Περιλάμβανε 400 έγχρωμες εικονογραφήσεις φυτών. Ο Διοσκουρίδης αναφέρει περίπου 500 θεραπευτικά φυτά, από τα οποία 130 ήταν ήδη γνωστά και χρησιμοποιούνταν αιώνες πριν. Ο Δυτικός κόσμος εξακολούθησε να επηρεάζεται από τα κείμενα του Διοσκουρίδη μέχρι και τον 19^ο αιώνα.

Αργότερα, με την πτώση της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, οι επιστήμες μπήκαν στο περιθώριο. Το ιατρικό επάγγελμα σχεδόν εξαφανίστηκε, ενώ η βοτανοθεραπευτική παράδοση παρέμεινε μετά βίας ζωντανή χάρη σε κάποιους Χριστιανούς μοναχούς και Άραβες που αντέγραψαν και φύλαξαν τα κείμενα του Διοσκουρίδη.

Η προφορική παράδοση της διδασχίας των φαρμάκων από γενιά σε γενιά υφίσταται ακόμα, παρά την αδιάκοπη πρόοδο της επιστήμης. Η παραδοσιακή Ιατρική ουδέποτε αποτέλεσε προϊόν ασυλλόγιστης σκέψης της μάζας, σε αντίθεση με το επιστημονικό «αλάθητο» των πολύ λίγων.

Σε σχέση με τους θεραπευτικούς παράγοντες, δεν συναντάμε έντονες αντιφάσεις ούτε μεταξύ του προεπιστημονικού και του επιστημονικού στοιχείου, ούτε μεταξύ της παραδοσιακής και της σύγχρονης Ιατρικής. Ο άνθρωπος ανέκαθεν διέθετε μεγάλα αποθέματα μνήμης. Και κάθε εποχή χρειάζεται πανάκεια.

Κατά την αρχαιότητα, τα βότανα άγγιξαν τόσες πολλές όψεις της ανθρώπινης δραστηριότητας, ώστε αποτελούν κλάδο προσφερόμενο για έρευνα από κλασικιστές, βοτανολόγους, γεωπόνους, ιατρικούς ιστορικούς, ιατρούς και κοινωνιολόγους. Βότανο είναι ένα φυτό που θεωρείται πολύτιμο ανά τους αιώνες.

νες, επειδή χρησιμοποιείται στην Ιατρική, σε σπιτικά σκευάσματα και στη βιομηχανία.

Σήμερα, όπως άλλωστε και στην αρχαιότητα, ο Δυτικός άνθρωπος χρησιμοποιεί τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά που έχουν επιβιώσει από την εποχή του Ιπποκράτη και μεταδόθηκαν από γενιά σε γενιά μέσω της μυστικιστικής παράδοσης των βοτανολογικών. Η πλειοψηφία των βοτάνων που καλλιεργούνται στους βοτανικούς κήπους της Ευρώπης, της Βόρειας και της Νοτίου Αμερικής, είναι υπό τον αυστηρό έλεγχο της επιστήμης.

Ο πόνος και η νόσηση είναι τα μόνιμα βάσανα της ανθρωπότητας. Η φύση παραμένει η πρώτη και απώτατη καταφυγή για την πραγμάτωση της ίασης. Η ποικιλομορφία των πολιτισμών και το πλήθος των παραδόσεων αποτελούν κοινές αξίες που πρέπει να διαφυλαχθούν, να μελετηθούν και να χρησιμοποιηθούν για το καλό της ανθρωπότητας.

Το παρόν άρθρο εκφωνήθηκε ως ομιλία από την κα Νίκη Γουλανδρή, στο 4^ο Πανασιατικό Συνέδριο για την Παραδοσιακή Ιατρική που έγινε στο Τόκιο της Ιαπωνίας.

Η κα Νίκη Γουλανδρή, πρόεδρος του «Μουσείου Φυσικής Ιστορίας – Γουλανδρή», τρέφει ιδιαίτερη αγάπη για το φυτό Παιώνια και αυτός είναι και ο λόγος της παραχώρησης, της ομιλίας της αυτής, προς έκδοση από το περιοδικό «ΠΑΙΩΝΙΑ». Ως εκδότης την ευχαριστώ θερμά για την ευγενική της προσφορά.

Το άρθρο μεταφράστηκε από τα αγγλικά από την Ελευθερία Μαντζώρου.

ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Από τον Thierry Jeanneau, MD

**1st INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON
INTEGRATED AROMATIC MEDICINE
Crasse, France, March / 21 – 22 / 1998**

**Thierry Jeanneau, MD
4, rue Edouard VII
34070 Montpellier, France**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι θεραπευτές συχνά αντιμετωπίζουν ασθενείς που ακολουθούν πολλές θεραπευτικές αγωγές. Πολλοί από τους ασθενείς που καταφεύγουν στον βελονισμό, ακολουθούν παράλληλα ομοιοπαθητικές και συμβατικές αγωγές.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, εάν θεωρήσουμε δεδομένο ότι η ομοιοπαθητική έχει τη δυνατότητα να εξαλείψει ορισμένα συμπτώματα, τότε ο βελονιστής μπορεί να αποδώσει την επιτυχία της αγωγής που εφάρμοσε στην ορθή επιλογή των βελονιστικών σημείων, προβαίνοντας σε συγκεκριμένα συμπεράσματα τα οποία θα οδηγούσαν σε ανεπιτυχείς αγωγές στο μέλλον. Γι' αυτόν τον λόγο, είναι κατανοητό γιατί πολλοί ασθενείς προτιμούν τη μονοθεραπεία: κάνοντας ολόένα και περισσότερες συνεδρίες, προστίθενται νέα στοιχεία και σταδιακά προκύπτει μια τελεσφόρα αγωγή. Δυστυχώς, παρότι αυτή η προσέγγιση είναι προφανώς η καλύτερη και η ασφαλέστερη, δεν προτιμάται από την πλειοψηφία των ασθενών. Συνεπώς, ο επιμελής θεραπευτής αναγκάζεται να αναζητά συνδυαστικούς κρίκους και να κινείται από την μία μέθοδο στην άλλη.

Πολλά έχουν δημοσιευτεί σχετικά με τα σημεία σύγκλισης βελονισμού και ομοιοπαθητικής. Στόχος του παρόντος άρθρου είναι η εδραίωση αντιστοιχιών μεταξύ αρωματοθεραπείας και βελονισμού.

Τα αιθέρια έλαια προκύπτουν από την απόσταξη φυτικής ύλης. Μέσω μιας ενδελεχούς έρευνας όλων των διαθέσιμων πηγών, έχουν δημιουργηθεί τα βιοχημικά και ενεργειακά προφίλ των 160 συνηθέστερα χρησιμοποιούμενων αιθέριων ελαίων. Τα προφίλ αυτά δύναται να παραλληλιστούν με τα 160 σημεία βελονισμού που παρατίθενται στα έργα των Soulie de

Morant, Guillaume και Mach Chieu. Κατ' αυτόν τον τρόπο, θα δημιουργήσουμε αντιστοιχίες μεταξύ αιθέριων ελαίων και βελονιστικών σημείων.

Προτού αρχίσουμε, θα ήθελα να πω δυο λόγια για την Αρωματοθεραπεία. Πρόκειται για μια πανάρχαια ιατρική επιστήμη η οποία κατάγεται από την Αίγυπτο της εποχής των Φαραώ. Πολλά αρχαιοελληνικά κείμενα περιγράφουν τις κύριες ιδιότητες των αιθέριων ελαίων. Κατά τον Μεσαίωνα, η Αρωματοθεραπεία αποτέλεσε μέρος του «οπλοστασίου» του αλχημιστή. Η δε γνώση τους παρέμενε μυστική μέχρι και την Αναγέννηση, όταν εμφανίστηκαν στο προσκήνιο τα έργα του Παράκελσου (1493-1541), σύμφωνα με τον οποίο όλα τα φυτά αποτελούνται από τρία συστατικά:

- 1.Θείο, που αναπαριστά την ψυχή, το αιθέριο έλαιο του φυτού
- 2.Υδράργυρο, που αναπαριστά το πνεύμα, και εμφανίζει ασταθή κίνηση
- 3.Αλάτι, που αναπαριστά το σώμα, την ύλη, την ρίζα των αόρατων ενεργειών, και παρέχει στέγη στις άλλες δυο πιο λεπτοφυείς διαστάσεις του φυτού.

Οι θεωρίες των τριών προαναφερθέντων εννοιών οδήγησαν στην δημιουργία της αρωματοθεραπείας, της ομοιοπαθητικής και της φυτοθεραπείας αντιστοίχως. Ενώ η ενεργειακή όψη των φυτών είναι μη-αντιληπτή από τις αισθήσεις (όπως και τα ομοιοπαθητικά σκευάσματα δεν έχουν ανιχνεύσιμες χημικές ουσίες), η Αρωματοθεραπεία χρησιμοποιεί αιθέρια έλαια, ουσίες πολύ πιο απτές. Κατά συνέπεια, ακόμα και μια άπειρη μύτη μπορεί να προσδιορίσει την ποιότητα ενός αιθέριου ελαίου.

Το προϊόν μιας απόσταξης δύναται να αναλυθεί με τη χρήση του σύγχρονου χρωματογράφου και του φασματομέτρου. Όλα τα αιθέρια έλαια αποτελούνται, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, από υδρογονανθρακικά μονοτερπένια ή υδρογονανθρακικές σεσκουιτερπένες, φαινόλες, μονοτερπένια, σεσκουιτερπενικές ή διτερπενικές αλκοόλες, αλδεΐδες, κετόνες, διόνες, οξέα, εστέρες, οξειδία, κουμαρίνες, λακτόνες, φθαλίδες, άζωτο και θείο.

Συνεπώς, μέσω μιας απλής βιοχημικής ανάλυσης

ενος αιθέριου ελαίου, έχουμε τη δυνατότητα να εντοπίσουμε τις κύριες ιδιότητές του. Π.χ., εάν ένα αιθέριο έλαιο εμφανίζει υψηλή περιεκτικότητα μονοτερπενίων ή υδρογονοανθρακικών μονοτερπενίων (όπως συμβαίνει με τα εξωκάρπια των περισσότερων εσπεριδοειδών), θα έχει ισχυρή αντισηπτική δράση όταν διαχέεται στον χώρο με λύχνο ή και ως τοπικό αναλγητικό.

Οι σύγχρονες τεχνικές ανάλυσης μας επιτρέπουν να εντοπίσουμε αποκλίσεις στο βιοχημικό προφίλ ακόμα και ενός αιθέριου ελαίου που αποστάζεται από ένα φυτό με συγκεκριμένη βοτανική ονομασία (π.χ. το *Thymus vulgaris* - Θυμαρί) που λαμβάνεται από ένα συγκεκριμένο τμήμα του φυτού (τα άνθη του εν προκειμένω), καθορίζοντας έτσι τον χημικό του τύπο (CT). Συνεπώς, το αιθέριο έλαιο του θυμαριού μπορεί να εμφανίζει ποικίλες επικρατούσες βιοχημικές ουσίες: λιναλόλη (CT1), γερανιόλη (CT2), τερπινόλη (CT3), τουγιανόλη-4 (CT4), παραμυκίνη (CT5), θυμόλη (CT6) ή καρβακρόλη (CT7).

Οι πέντε συνηθέστερα χρησιμοποιούμενοι χημικοί τύποι του *Thymus vulgaris* είναι της λιναλόλης, της γερανιόλης, της θυγιανόλης-4, της θυμόλης και της καρβακρόλης. Καθένας από αυτούς αντιστοιχεί σε διαφορετικά βελονιστικά σημεία, δηλ. στα 5 T.Θ. - WAIGUAN, 5 Ren - SHIMEN, 3 H. - TAICHONG, 2 Σπ. - DADUN και 12 Π.Ε. - ERJIAN αντιστοίχως. Αντιθέτως, η γερανιόλη είναι η κύρια βιοχημική ουσία του θυμαριού (CT2) και της παλμαρόζα (από τα είδη του γένους *Cymbopogon*, στο οποίο υπάγεται η Κιτρονέλλα και άλλα φυτά με «λεμονίζον» άρωμα), και έτσι αυτά τα αιθέρια έλαια αντιστοιχούν στα σημεία 5 Ren - SHIMEN και 4 Ren - GUANYUAN αντιστοίχως.

Χρησιμοποιώντας αυτές τις αντιστοιχίες, τα βελονιστικά σημεία μας επιτρέπουν να καθορίσουμε με μεγαλύτερη ακρίβεια τα προφίλ ορισμένων αιθερίων ελαίων, γεγονός που μας διευκολύνει στη χρήση τους. Επίσης, η αρωματοθεραπεία μπορεί να αποσαφηνίσει ορισμένες ενδείξεις σημείων: Το σημείο 37 X.K. - GUANMING και το αιθέριο έλαιο του ψειρόχορτου τονώνει τη χοληδόχο κύστη, ενώ παράλληλα ηρεμεί την καρδιά. Το αιθέριο έλαιο του ψειρόχορτου χρησιμοποιείται ευρύτατα σε περιστατικά καθυστερημένης εφηβείας και στα δυο φύλα. Το 37 X.K., σύμφωνα με τον Soulie de Morant, ενδείκνυται για όσους έχουν μικρά άκρα. Ο βελονισμός σε αυτό το σημείο, για την καταπολέμηση περιστατικών καθυστερημένης εφηβείας, θα μπορούσε να έχει ενδιαφέροντα αποτελέσματα.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΙΑΣ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΑΣ: Παράδειγμα: 4 Π.Ε. - HEGU και *Eugenia caryophyllus* (μοσχοκάρφι)

Ο Soulie de Morant θεωρεί ότι στο ψυχολογικό προφίλ του 4 Π.Ε. δεσπόζει η ανεπάρκεια: νευρική ατονία, ακατάσχετη εφίδρωση οφειλόμενη σε αδυναμία, αϋπνία οφειλόμενη σε αδυναμία. Οι ρίζες του *Eugenia caryophyllus* σχετίζονται με την προετοιμασία για τον τοκετό. Ο όρος *Eugenia* αποτελεί συνδυασμό του *εν* και *γενία*: δηλ. της γέννησης. Ο Άγιος Ευγένιος εξακολουθεί να είναι ο προστάτης των μαιών. Ο χαρακτήρας της *Eugenia* είναι μια μαία, ευτραφής, πληθωρική, γεμάτη αυτοπεποίθηση όχι προσποιητή αλλά γνήσια, που μπορεί να λύσει όσα προβλήματα αντιμετωπίζει, ειδικά όσα αφορούν και άλλους ανθρώπους. Επειδή πιστεύει στη δουλειά της, η *Eugenia* εργάζεται χαμογελαστή. Το αιθέριο έλαιο του μοσχοκαρφιού είναι λοιπόν εξαιρετικό τονωτικό του εγκεφάλου και χρησιμοποιείται τόσο για πνευματική, όσο και για σωματική κόπωση. Επίσης χρησιμοποιείται για να προάγει την αναγέννηση και την αναζήτηση νέων στόχων.

Το αιθέριο έλαιο του μοσχοκαρφιού προκαλεί διαστολή του μυϊκού τοιχώματος της μήτρας και μπορεί να χορηγηθεί κατά την προετοιμασία για τον τοκετό. Σύμφωνα με τον Soulie de Morant, το σημείο 4 Π.Ε. ενδείκνυται για την ευόδωση του τοκετού και την αποβολή του πλακούντα.

Το *Eugenia caryophyllus* αποτελεί εξαιρετικό αναλγητικό και χρησιμοποιείται για ρευματισμούς, νευραλγίες και οδοντικές μολύνσεις. Σύμφωνα με τους Desoutter & Schnorrenberger, το 4 Π.Ε. ανακουφίζει από τον πόνο. Σύμφωνα με τον Soulie de Morant, ενδείκνυται για όλα τα προβλήματα οδόντων και φατνίων.

Το αιθέριο έλαιο του μοσχοκαρφιού είναι επίσης άφυσο και διεγείρει τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Συνεπώς, χορηγείται για πεπτική ατονία, μετεωρισμό, εντερικές δυσλειτουργίες, δύσσομα κόπρανα και χρόνια ή οξεία ζύμωση στον εντερικό σωλήνα. Το 4 Π.Ε. είναι το σημείο Yuan του Μεσημβρινού του Παχέως Εντέρου και χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση προβλημάτων που σχετίζονται με αυτό το όργανο. Ενδείκνυται για δυσκοιλιότητα οφειλόμενη σε άτονο περισταλισμό, σκληρά κόπρανα, φλεγμονές και διάρροια.

Το *Eugenia caryophyllus* είναι αντισηπτικό, βακτηριοκτόνο, αντικό και παρασιτοκτόνο και χρησιμοποιείται ευρύτατα στην καταπολέμηση πολλών μολύνσεων, ειδικά τροπικών ασθενειών, γαστρεντερικών λοιμώξεων, ανοσοανεπαρκειών, ακμής, αλλά και για την πρόληψη επιλόχειων μολυσματικών επιπλοκών. Σύμφωνα με τον Desoutter το 4 Π.Ε. απο-

βάλλει την Τοξική Φωτιά, καθαρίζει την επιφάνεια, αποβάλλει την Φωτιά και απομακρύνει τις φλεγμονές. Σύμφωνα με τον Soulie de Morant, ενδείκνυται για τυφοειδή πυρετό (υψηλό, παρατεταμένο πυρετό, διάρροια, εφίδρωση, εμετοί, οσφυαλγία), πυρετό συνοδευόμενο από ρίγη (και έντονο βήχα), διαλείπτοντες πυρετούς, ιλαρά, ερυθρά, οστρακιά και ακμή.

Τέλος, το αιθέριο έλαιο του μοσχοκαρφιού είναι εξαιρετικός αναισθητικός και παράγοντας. Το 4 Π.Ε. ενδείκνυται για αραιότητα αίματος και παρατεταμένη αιμορραγία.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΩΝ 161 ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΚΑΙ ΒΕΛΟΝΙΣΤΙΚΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ

1. Κέδρος άτλαντα (*Cedrus Atlantica*) 1 Πν. Zhong Fu
- 2.
3. Δενδρολίβανο (*Rosmarinus officinalis cineoliferum*) 3 Πν. Tian Fu
4. Κανέλλα (*Cinammon verum eugenoliferum*) 5 Πν. Chi Ze
5. Άνιθος (*Anethum graveolens*) 7 Πν. Lie Que
6. Ελίχρυσος (*Helichrysum italicum serotinum*) 9 Πν. Tai Yuan
7. Μαύρο πιπέρι (*Piper nigrum*) 10 Πν. Yu Ji
8. Τανατσέτο (*Tanacetum annuum*) 1 Π.Ε. - Shang Yang
9. Θυμάρι περιέχον CT7 καρβακόλη (*Thymus vulgaris carvacroliferum*) 2 Π.Ε. Er Jian
10. Λεμονόχορτο - Lemongrass (*Cymbopogon flexuosus citraliferum*) 3 Π.Ε. San Jian
11. Μοσχοκάρφι (*Eugenia caryophyllus*) 4 Π.Ε. He Gu
12. Τειόδεντρο ή νιαουλί περιέχον 3 CT νερολιδόλη (*Melaleuca quinquenervia nerolidolifera*) 5 Πν. Yang Xi
13. Γεράνιο Αιγυπτιακό (*Perlargonium X asperum cultivar Egypte*) 6 Π.Ε. Pian Li
14. Μπούτσου (*Agathosma betulina*) 8 Π.Ε. Xia Lian
15. Θαλασσία πεύκη (*Pinus pinaster bark*) 9 Π.Ε. Shang Lian
16. Έλεμι (*Elemi - Canarium luzonicum*) 10 Π.Ε. Shou San Li
17. Γεράνιο Bourbon (*Pelargonium X asperum cultivar Bourbon*) 11 Π.Ε. Qu Chi
18. Τειόδεντρο (*Melaleuca uncinata*) 13 Π.Ε. Wu Li
19. Calamintha nepeta nepeta 9 Στ. Ren Ying
20. Ίρις (*Iris pallida*) 10 Στ. Shui Tu
21. Μύρο (*Commiphora molmol*) 11 Στ. Qi She
22. Ύσσωπος (*Hyssopus officinalis officinalis*) 13 Στ. Qi Hu
23. *Copaifera officinalis* 14 Στ. Ku Fang
24. Στύρακας (*Styrax benzoe*) 15 Στ. Wu Yi
25. Τειόδεντρο (*Melaleuca linarifolia*) 16 Στ. Ying Chuang
26. Κάρδαμο (*Elettaria cardamomum mysorensis*) 20 Στ. Cheng Man
27. Εστραγκόν (*Artemisia dracuncululus*) 25 Στ. Tian Shu
28. Ormensis (*Ormenis mixta*) 28 Στ. Shui Dao
29. *Matricaria recutita* 29 Στ. Gui Lai
30. Εξωκάρπιο κίτρου (*Citrus limon*) 30 Στ. Qi Chong
31. Πατσουλί (*Pogostemon cablin*) 32 Στ. Fu Tu
32. Σπόρος σέλινου (*Apium graveolens dulce*) 33 Στ. Yin Shi
33. Λεμονόχορτο (*Cymbopogon citratus*) 36 Στ. Zu San Li
34. Ελαιορητήνη θαλασσίας πεύκης (*Pinus pinaster*) 37 Στ. Shang Ju Xu
35. *Litsea citrate* 39 Στ. Xia Ju Xu
36. Θούγια η Δυτική (*Thuja occidentalis*) 40 Στ. Feng Long
37. Τζίντζερ (*Zingiber officinale*) 41 Στ. Jie Xi
38. *Helichrysum gymnocephalum* 44 Στ. Nei Ting
39. Άγριο θυμάρι (*Thymus serpyllum*) 1 Στ. Yin Bai
40. Θυμάρι περιέχον CT6 θυμόλη (*Thymus vulgaris thymoliferum*) 2 Στ. Da Du
41. Εξωκάρπιο *Citrus limetta* 3 Στ. Tai Bai
42. Ιεροβότανο (*Salvia sclarea*) 4 Στ. Gong Sun
43. Γιασεμί (*Jasminium officinalis absolue*) 5 Στ. Shang Qiu
44. Μοσχοκάρυδο (*Myristica fragrans*) 6 Στ. San Yin Jiao
45. Μέντα (*Mentha longifolia*) 7 Στ. Lou Gu
46. Άρκευθος (*Juniperus communis communis terpineoliferum*) 9 Στ. Yin Ling Quan
47. Βετιβέρ (*Vetiveria zizanioides*) 10 Στ. Xue Hai
48. Bergamot mint *Mentha x citrate* - (*Mentha X citrata*) 14 Στ. Fu Jie
49. Χαμομήλι (*Chamaemelum nobile*) 15 Στ. Da Heng
50. Δυόσμος (*Mentha spicata*) 20 Στ. Zhou Rong
51. Λάριξ (*Larix decidua*) 21 Στ. Da Bao
52. Βασιλικός καμφορόδης (*Ocimum canum camphoriferum*) 4 K. Ling Dao
53. Βαλεριάνα (*Valeriana officinalis*) 6 K. Yin Zi
54. Τριαντάφυλλο (*Rosa damascena tringitepetala*) 7 K. Shen Men
55. Θρούμπη (*Satureja montana montana carvacrolifera*) 9 K. Shao Chong
56. Κύμινο (*Cuminum cyminum*) 3 Λ.Ε. Hou Xi

57. Νεπέτα (*Nepeta cataria citriodora*) 7 Λ.Ε. Zhi Zheng
58. Εξωκάρπιο περγαμόντο (*Citrus aurantium bergamia*) 10 Ο.Κ. Tian Zhu
59. Ραβενσάρα (*Ravensara aromatica*) 11 Ο.Κ. Da Zhu
60. Ευάλυπτος (*Ravensara aromatica*) 12 Ο.Κ. Feng Men
61. Λιβάνι (*Boswellia carterii*) 13 Ο.Κ. Fei Shu
62. Κάτζεπουτ (*Melaleuca cajuputi*) 14 Ο.Κ. Jue Yin Shu
63. Εξωκάρπιο γκρέιπ φρουτ (*Citrus paradisi*) 15 Ο.Κ. Xin Shu
64. Σολιντάγκο (*Solidago canadensis*) 16 Ο.Κ. Da Shu
65. Σπόρος καρότου (*Daucus carota sativa*) 17 Ο.Κ. Ge Shu
66. Μπόλντο (*Boldea fragrans*) 18 Ο.Κ. Gan Shu
67. Αχορος (*Acorus calamus calamus shyobunoniferum*) 19 Ο.Κ. Dan Shu
68. Κρεμμύδι (*Allium cepa*) 20 Ο.Κ. Pi Shu
69. Εξωκάρπιο κίτρου (*Citrus medica vulgaris*) 21 Ο.Κ. Wei Shu
70. Μαύρη ελάτη (*Picea mariana*) 23 Ο.Κ. Shen Shu
71. Βελόνες θαλασσίας πεύκης (*Pinus pinaster*) 25 Ο.Κ. Da Chang Shu
72. Μαστίχα (*Pistacia lentiscus*) 27 Ο.Κ. Xiao Chang Shu
73. *Thymus satureioides* 32 Ο.Κ. Ci Liao
74. Μαϊντανός (*Petroselinum sativum apioliferum*) 33 Ο.Κ. Zhong Liao
75. Ευκάλυπτος (*Eucalyptus polybractea cryptonifera*) 39 Ο.Κ. Wei Yang
76. Υλάνγκ-υλάνγκ (*Cananga odorata genuina totum*) 40 Ο.Κ. Wei Zhong
77. Ροδόξυλο (*Aniba rosaeodora amazonica*) 42 Ο.Κ. Po Hu
78. Ρίγανη (*Corydothymus capitatus*) 43 Ο.Κ. Gao Huang
79. Κιτρινόριζα (*Curcuma longa*) 48 Ο.Κ. Yang Gang
80. Μυρτιά περιέχουσα CT οξεική μυρτενύλη (*Myrtus communis myrtenylacetatiferum*) 57 Ο.Κ. Cheng Shan
81. Αψιθιά (*Artemisia arborescens*) 60 Ο.Κ. Kun Lun
82. Βασιλικός (*Ocimum basilicum basilicum*) 62 Ο.Κ. Shen Mai
83. Σγουρός μαϊντανός (*Petroselinum crispum*) 63 Ο.Κ. Jin Men
84. Ελάτη η βαλσαμική (*Abies balsamea*) 64 Ο.Κ. Jing Gu
85. Βάλσαμο του Περού (*Myroxylon balsamum percirae*) 65 Ο.Κ. Shu Gu
86. *Santolina chamaecyparissus* (*Santolina chamaecyparissus*) 67 Ο.Κ. Zhi Yin
87. Πιμέντο (*Pimenta dioica*) 1 N. Yong Quan
88. Κυπαρίσσι (*Cupressus sempervirens stricta*) 2 N. Ran Gu
89. Spike lavender with CTI cineole (*Lavandula latifolia cineolifera*) 3 N. Tai Xi
90. *Ravensara anisata* 5 N. Shui Quan
91. Φλοιός κανέλας (*Cinnamomum verum*) 6 N. Zhao Hai
92. Δενδρολίβανο καμφορώδες (*Rosmarinum officinalis camphoriferum*) 7 N. Fu Liu
93. Κινέζικη κανέλλα (*Cinnamomum cassia*) 10 N. Yin Gu
94. Τειϊόδεντρο (*Meleleuca altemifolia terpinene-4-o1ifera*) 13 N. Qi Xue
95. Βάλσαμο (*Hypericum perforatum*) 14 N. Si Man
96. Νάρδος 18 N. Shi Guan
97. Μάραθος (*Foeniculum vulgare capillacium var. dulce*) 19 N. Yin Du
98. Αγγελική (*Angelica archangelica*) 21 N. You Men
99. Ajowan (*Trachyspennum ammi*) 22 N. Bu Lang
100. Πράσινο γλυκάνισο (*Pimpinella anisum*) 26 N. Yu Zhong
101. *Lantana camara davanonifera* 27 N. Shu Fu
102. Λάβδανο (*Cistus ladaniferus pipeniferum*) 4 Περ. Xi Men
103. Μέλισσα (*Melissa officinalis officinalis citralifera*) 5 Περ. Jian Shi
104. Φύλλα νεραντζιάς (*Citrus aurantium aurantium*) 6 Περ. Nei Guan
105. Εξωκάρπιο νεραντζιού (*Citrus aurantium aurantium*) 7 Περ. Da Ling
106. Νερόλι – Άνθη νεραντζιάς (*Citrus aurantium aurantium*) 8 Περ. Lao Gong
107. *Satureja hortensis* (*Satureja hortensis*) 9 Περ. Zhong Chong
108. Θυμαράι (*Thymus vulgaris linaloferum*) 5 T.Θ. Wai Guan
109. Ινούλα (*Inula graveolens*) 6 T.Θ. Zhi Gou
110. Μύρτο (*Myrtus communis*) 10 T.Θ. Tian Jing
111. Ευκάλυπτος (*Eucalyptus dives piperitoniferum*) 21 T.Θ. Er Men
112. Μέντα (*Mentha arvensis piperascens*) 6 X.K. Xuan Li
113. Οποπόναξ (*Oporonax chironium*) 8 X.K. Shuai Gu
114. Λεβάντα (*Lavandula stoechas*) 19 X.K. Nao Kong
115. Σκόρδο (*Allium sativum*) 20 X.K. Feng Chi
116. Φασκόμηλο (*Salvia lavandulifolia*) 22 X.K. Yuan Ye
117. Αχιλλεία (*Achillea ligustica*) 24 X.K. Ri Yue
118. *Levisticum officinale* (*Levisticum officinale*) 25 X.K. Jing Men

110. Κιτρονέλλα (*Cymbopogon nardus*) 26 X.K. Dai Mai
 120. Ιαπωνική κιτρονέλλα (*Cymbopogon winterianus*)
 27 X.K. Wu Shu
 121. Λεβάντα (*Lavandula X Bumatii clone Reydovan*)
 28 X.K. Wei Dao
 122. Κίτρινη σημύδα (*Betula alleghaniensis*) 30 X.K. Huan
 Tiao
 123. Γωλθερία η κατακλινης (*Gaultheria procumbens*)
 34 X.K. Yang Ling Quan
 124. *Lavandula X Burnatii clone Super* (*Lavandula X*
Burnatii clone Super) 36 X.K. Wai Qiu
 125. Καναδικό ψειρόχορτο (*Coniza canadensis*) 37 X.K.
 Guang Ming
 126. Ύσσωπος (*Hyssopus officinalis var. decumbens*)
 38 X.K. Yang Pu
 127. Λεβάντα (*Lavandula angustifolia angustifolia*)
 39 X.K. Xuan Zhong
 128. Caraway (*Carum carvi*) 40 X.K. Qiu Xu
 129. Φασκόμηλο (*Salvia officinalis*) 41 X.K. Zu Ling Qi
 130. Φλισκούνι (*Mentha pulegium*) 44 X.K. Qiao Yin
 131. Εξωκάρπιο *Citrus hystrix* (zest) 2 H. Zing Jian
 132. Common thyme with CT4 thuyanol-4 (*Thymus vu*
lgaris thujanoliferum) 3 H.Tai Chong
 133. Γλυκάνισο (*Illicium verum*) 5 H. Li Gou
 134. Μαντζουράνα (*Origanum majorana*) 8 H. Qu Quan
 135. Brazilian sassafrass (*Ocotea pretiosa*) 10 H. Zu Wu Li
 136. Δάφνη (*Laurus nobilis*) 13 H. Zhang Men
 137. Δενδρολίβανο (*Rosmarinus officinalis*
verbenoniferum) 14 H. Qi Men
 138. Λουίζα (*Lippia citriodora*) 3 Ren Mai Zhong Ji
 139. Παλμαρόζα (*Cymbopogon Martinii var. motia*) 4 Ren
 Mai Guan Yuan
 140. Common thyme with CT2 geraniol (*Thymus vu*
lgaris geranioliferum) 5 Ren Mai Shi Men
 141. Κοριάνδρος (*Coriandrum sativum*) 6 Ren Mai Qi Hai
 142. *Ferula gummosa* 7 Ren Mai Yin Jiao
 143. Μέντα (*Mentha X piperita var. Franco-Mitchum*)
 12 Ren Mai Zhong Wan
 144. Εξωκάρπιο μανταρινιού (*Citrus reticulata var.*
mandarin) 14 Ren Mai Ju Que
 145. CT1 Νιαουλί (*Melaleuca quinquenervia cineolifera*)
 15 Ren Mai Jiu Wei
 146. *Laserpitium gallicum* 16 Ren Mai Zhong Ting
 147. Ευκάλυπτος ο σφαιροειδής (*Eucalyptus globulus*)
 17 Ren Mai Shan Zhong
 148. *Origanum compactum* 22 Ren Mai Tian Tu

149. Σανταλόξυλο (*Santalum album*) 1 Du Mai Chang
 Qiang
 150. Αχιλλεία (*Achillea millefolium*) 3 Du Mai Yao Yang
 Guan
 151. Γουαϊάκη (*Guajacum officinale*) 4 Du Mai Ming
 Men
 152. *Ocimum* (*Ocimum gratissimum eugenoliferum*) 6 Du
 Mai Ji Zhong
 153. Labrador tea (*Ledum groenlandicum*) 9 Du Mai Zhi
 Yang
 154. *Eucalyptus smithii* (*Eucalyptus Smithii*) 10 Du Mai
 Ling Tai
 155. Bishop's weed (*Ammi visnaga*) 11 Du Mai Shen Dao
 156. Σκωτσέζικο Πεύκο (*Pinus sylvestris*) 14 Du Mai Da
 Zhui
 157. Lemon eucalyptus (*Eucalyptus citriodora*
citronnellalifera) 16 Du Mai Feng Fu
 158. Pink geranium (*Pelargonium X asperum cultivar*
 China) 17 Du Mai Nao Hu
 159. Φύλλα Μανταρινιάς (*Citrus reticulata var. mandarin,*
Balady cultivar) 18 Du Mai Qiang Jian
 160. Φύλλο περγαμόντο (*Cirtus aurantium bergamia leaf*)
 20 Du Mai Bai Hui
 161. Άρκευθος (*Juniperus communis var. montana*
rameaux a baies) 26 Du Mai Shui Gou

Από την θαλασσία πεύκη λαμβάνονται τρία αιθέ-
 ρια έλαια – συγκεκριμένα, από τις βελόνες, τον
 φλοιό και την ρητίνη, τα οποία αντιστοιχούν στα ση-
 μεία 25 O.K.– Da Chang Shu, 19 Λ.Ε. – Shang Lian
 και 37 Στ. – Shang Ju Zu αντιστοίχως. Όλα τους συν-
 δέονται με το παχύ έντερο.

Από τη νεραντζιά λαμβάνονται τρία αιθέρια έ-
 λαια: από το εξωκάρπιο, τα φύλλα και τα άνθη, και
 αντιστοιχούν με βελονιστικά σημεία του Μεσημβρι-
 νού του Περικαρδίου (7 Περ. – Da Ling, 6 Περ. –
 Nei Guan, 8 Περ. – Lao Gong αντιστοίχως).

Το δενδρολίβανο έχει τρεις χημικούς τύπους, α-
 νάλογα με την περιοχή από την οποία λαμβάνεται.
 Στην επαρχία της Προβηγκίας π.χ., βρίσκουμε την
 καμφορώδη μορφή που συνδέεται με τον Νεφρό (17
 Ν. – Fu Liu). Το δενδρολίβανο της Κορσικής είναι
 πλούσιο σε οξεικό βορνύλιο και βερβενόνη. Ο συν-
 δυασμός του με το σημείο 14 Η. – Qi Men είναι πολύ
 ενδιαφέρον, αφού είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικός
 σε περιστατικά στάσιμου Qi Ήπατος. Ωστόσο, αυτός
 ο τύπος δενδρολίβανου είναι ο πιο ακριβός. Το δεν-
 δρολίβανο της Βορείου Αφρικής επιδρά στον Πνεύ-
 μονα (3 Πν. – Tian Fu).

Τα αιθέρια έλαια της κίτρινης σημύδας και της
 γωλθερίας της κατακλινοϋς έχουν πολλά κοινά – η

κύρια δραστική ουσία και των δυο είναι το σαλικυλικό μεθύλιο, ενώ και τα δυο επιδρούν στα σημεία 30 X.K. – Huan Tiao, 31 X.K. – Feng Shi και 34 X.K. – Yang Ling Quan. Ωστόσο, υπάρχει μια διαφορά μεταξύ τους, αν και λεπτοφυής: η κίτρινη σημύδα σχετίζεται περισσότερο με το 30 X.K. και η γωλθερία η κατακλιής με το 34 X.K.

Τέλος, πρέπει να σημειώσουμε ότι για τα σημεία Χί των Παράδοξων Μεσημβρινών μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα ίδια αιθέρια έλαια με αυτά που ενδείκνυνται για τα σημεία-κλειδιά τους. Συνεπώς, προκύπτουν οι παρακάτω αντιστοιχίες: 9 N. Zhu Bin – Petitgrain (Citrus aurantium), 8 N. Jiao Zin – Φλοιός κανέλας (Cinnamomum verum), 35 X.K. Yang Jiao – Θυμάρι λιναλόλης (Thymus vulgaris linaloferum) και 59 O.K. Fu Yang – Βασιλικός (Ocimum basilicum).

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΩΝ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΩΝ

Οι αντιστοιχίες αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν με πολλούς τρόπους.

1. Μετά από μια συνεδρία βελονισμού, ο ασθενής μπορεί να κάνει μασάζ με το αντίστοιχο αιθέριο έλαιο. Η τακτική αυτή μπορεί να εφαρμοστεί αρκετές φορές την εβδομάδα, στο επώδυνο βελονιστικό σημείο.

2. Το αντίστοιχο αιθέριο έλαιο μπορεί να ληφθεί δια του στόματος την ώρα του βελονισμού. Για παράδειγμα, για μια παθολογική κατάσταση που σχετίζεται με τον Dai Mai, ο ασθενής μπορεί να πάρει διά του στόματος λίγες σταγόνες αιθερίου ελαίου φασκόμηλου, μια φορά μηνιαίως (αντιστοιχεί στο 41 X.K. – Zu Ling Qi). Πιστεύω ότι αυτή η στρατηγική είναι ακόμα πιο ωφέλιμη εάν, παράλληλα με την εσωτερική λήψη του ελαίου, ο ασθενής εισπνέει το αιθέριο έλαιο κάθε εβδομάδα για λίγα δευτερόλεπτα. Αντιθέτως, η καθημερινή χορήγηση του αιθερίου ελαίου του φασκόμηλου, μπορεί να επιδεινώσει τη συμπτωματολογία που συνδέεται με τον Dai mai. Σε αυτή την περίπτωση, η αρωματοθεραπεία πρέπει να εφαρμόζεται με φειδώ.

3. Η εισπνοή ενός αιθερίου ελαίου προσφέρει πολλά περισσότερα από μια απλή ανακούφιση από τον πόνο. Η εισπνοή του αιθερίου ελαίου του τριαντάφυλλου (αντιστοιχεί στο 7 K. – Shen Men) αρκεί για να απομακρύνει τη σπασμωδική διάθεση.

4. Βάσει αυτών των αντιστοιχιών, οι κινησιοθεραπευτές και οι μασέρ μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα αιθέρια έλαια πιο αποτελεσματικά και σε μικρότερες ποσότητες. Είναι ωστόσο σημαντικό να γίνεται επιλογή αιθερίων ελαίων καλής ποιότητας.

5. Οι ασθενείς έχουν τη δυνατότητα να χρησιμο-

ποιήσουν τοπικά ορισμένα αιθέρια έλαια, με καλύτερα αποτελέσματα. Για την βρογχίτιδα, δεν είναι απαραίτητο να γίνονται εντριβές με αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου (ενδεχομένως αμφοβητίσιμης ποιότητας) σε όλον τον θώρακα. Ένα απαλό μασάζ με μια σταγόνα Ευκαλύπτου του σφαιροειδούς στο 17 Ren Mai – Shan Zhong είναι λιγότερο τοξικό και εξίσου αποτελεσματικό, εφόσον το αιθέριο έλαιο είναι καλής ποιότητας. Τα αξιόπιστα προϊόντα (που είναι ακριβότερα), όταν χρησιμοποιούνται σε μικρές ποσότητες και σε συγκεκριμένα σημεία (στην περιοχή του βελονιστικού σημείου) θα αποδειχθούν αποτελεσματικά όταν εφαρμοστούν τοπικά.

6. Τέλος, ο βελονιστής μπορεί, κατά την διάρκεια της συνεδρίας, να εμβαπτίσει τις βελόνες στα αιθέρια έλαια που αντιστοιχούν στα σημεία που επέλεξε. Προκειμένου να επιτευχθεί η μέγιστη αντίδραση (ή αλλιώς De Qi), ο βελονιστής πρέπει να είναι ιδιαίτερα ακριβής, εντός ενός τρίτου του χιλιοστού. Η διάχυση του αιθερίου ελαίου γύρω από την βελόνα θα προκαλέσει De Qi, ακόμα και αν η εισαγωγή της βελόνας δεν είναι ακριβής. Αυτό εξαρτάται από την ποιότητα της αντιστοιχίας μεταξύ ενός αιθερίου ελαίου και του αντίστοιχου σημείου του. Συνεπώς, για το 6 N. – Zhao Hai, η χρήση μιας βελόνας εμβαπτισμένης σε αιθέριο έλαιο από φλοιό κανέλας, μπορεί να προκαλέσει De Qi, ακόμα και αν η ακρίβεια δεν είναι εντός του φάσματος του ενάμιση χιλιοστού. Εν κατακλείδι, ελπίζω ότι πολλοί θεραπευτές θα εμπνευστούν να συνδυάσουν την άσκηση του βελονισμού με την αρωματοθεραπεία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Baudoux, Dominique, *2000 ans de decouvertes aromatherapiques pour une medicine d'avenir*. Enghien (Belgium): D. Baudoux, Editor, 1996.
- Ceron, Toni, *Spagyria, sante et equilibre, pour VEspirit, VAme et le Corps*. La Frette-sur-Seine: Editions Col du Feu, 1994.
- Desoutter, Bernard, *La revue des seminaires d'acupuncture de I'AFERA*, Volume 4. Functional Indications.
- Nimes: Association Francaise pour l'Etude des Reflexotherapies et de l'Acupuncture.
- Franchomme, Pierre and Daniel Penoel, *L'Aromatherapie exactement*. Limoges: Roger Jollois, Editor, 1990.
- Guillaume, Gerard and Mach Chieu, *Dictionnaire des points d'acupuncture*. Paris: Guy Tredaniel, Editor, Col. "La Tisserande," 1995, Vol. 2.
- Mailhebiau, Philippe, *La Nouvelle Aromatherapie. Characterologie des essences et temperaments humains*. Editions Jakin, 1994.
- Roulier, Guy, *Les huiles essentielles pour votre sante*. Paris: Edition Dangles, 1990.

Schnorrenberger, Claus, *Moderne medizinische Nomenklatur und Punktwirkung nach der chinesischen Medizin*. Translated by Dr. Françoise Huber and Ms. Renate Bary.

Soulie de Morant, Georges, *L'acupuncture chinoise*. Paris: Maloine S.A., Editor, 1957 and 1972.
Valnet, Jean, *L'Aromatherapie*. Paris, Maloine, S.A., Editor, 1964 and 1984.

Χαιρετισμός σε έναν εκλεκτό θεραπευτή

Η «ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ» και το περιοδικό «ΠΑΙΩΝΙΑ» εκφράζουν την βαθιά λύπη τους για την απώλεια ενός εκλεκτού θεραπευτή. Ο ΒΑC – PHONG TRAN υπήρξε από τους σκαπανείς του βελονισμού στην Ελλάδα και προσέφερε πολλά, τόσο στην διάδοση του βελονισμού, όσο και στην εδραίωση της εναλλακτικής θεραπευτικής στην χώρα μας. Με τις βελόνες του ανακούφισε και ενεργέτησε. Για όλα αυτά που προσέφερε στην χώρα μας του οφείλουμε ένα μεγάλο ευχαριστώ. Για την πίκρα με την οποία εμείς του ανταποδώσαμε την ενεργεσία, του οφείλουμε ένα ταπεινό συγγνώμη.

ΚΑΛΟ ΤΑΞΙΔΙ ΒΑC – PHONG TRAN ...

Η ΑΠΟΛΟΓΗΤΙΚΗ ΚΑΡΔΙΑ

Ντροπή, κατάθλιψη και Bei Die
στην Κινέζικη ιατρική και πολιτιστική παράδοση

Από τους *Sonya Pritzker & Yuan Bing*

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η ντροπή, οι ενοχές και η αίσθηση κατωτερότητας είναι συναισθήματα τα οποία συνδέονται με τη σύγχρονη διάγνωση της κατάθλιψης, αλλά σπάνια αναφέρονται στα κινέζικα ιατρικά κείμενα. Όποτε γίνεται αναφορά σε αυτά, υπάρχουν μεγάλες διαφορές μεταξύ των πηγών όσον αφορά τις ερμηνείες. Η ασυμφωνία αυτή οφείλεται εν μέρει στην ασάφεια που χαρακτηρίζει μια διαταραχή γνωστή ως bei die, ένα σύνδρομο ανεπάρκειας της ενέργειας κατά το οποίο ο πάσχων προτιμά να κάθεται σε σκοτεινά δωμάτια, φοβάται να συναντήσει άλλους ανθρώπους και αισθάνεται διαρκώς πως οφείλει να απολογηθεί για κάτι. Ερευνώντας την ιστορία, το παρόν άρθρο, αποκαλύπτει πώς το bei die αναπαριστά μια κλασική εικόνα ντροπής στην Κινέζικη Ιατρική, αλλά και πώς το bei die μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βάση για την αντιμετώπιση της διαταραχής που στην Δύση περιγράφεται ως κατάθλιψη.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Έχει ειπωθεί ότι η ντροπή «είναι, από βιολογική άποψη, ένα συναίσθημα που βιώνουν όλα τα θηλαστικά όντα»¹. Το λεξικό *American Heritage*² δίδει τον ακόλουθο ορισμό: «Είναι ένα οδυνηρό συναίσθημα το οποίο προκαλείται από μια έντονη αίσθηση ενοχής, κατωτερότητας και εξευτελισμού». Η ντροπή είναι ένα σύνθετο συναίσθημα που έχει απήχηση τόσο σε προσωπικό, όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο. Το ντροπαλό άτομο συχνά κατακλύζεται από αίσθηση ταπεινωτικής διαπόμπευσης, ανεπάρκειας και ενοχές, καθώς θεωρεί ότι υπολείπεται ορισμένων καθιερωμένων εσωτερικών ή εξωτερικών προϋποθέσεων*. Όπως δηλώνει ο παραπάνω ορισμός με την λέξη «οδυνηρή», αυτή η αίσθηση κατωτερότητας δεν είναι σε καμία περίπτωση μία αφηρημένη διανοητική εκτίμηση. Η ντροπή είναι μια εμπειρία που το άτομο βιώνει άμεσα τόσο σε σωματικό, όσο και σε διανοη-

τικό επίπεδο. Παρότι κάθε άτομο βιώνει διαφορετικά αυτή την εμπειρία ανάλογα με το περιβάλλον και το πολιτιστικό πλαίσιο στο οποίο ανήκει, η ντροπή συχνά συνδέεται με μια αίσθηση κατάρπτωσης ή μια επιθυμία κατάρπτωσης (το άτομο αισθάνεται πως καταρкулιάει σε μια τρύπα μέσα στο έδαφος) και με μια βασανιστική αίσθηση διαπόμπευσης που ωθεί το άτομο να θέλει να δραπετεύσει, να κρυφτεί ή να εξαρριστεί^{3,4}.

Η ντροπή ευλόγως αποτελεί ρυθμιστικό παράγοντα της κοινωνικής συμπεριφοράς και φέρει προσαρμοστικές χρήσεις, δημιουργώντας και επιβάλλοντας μια αίσθηση ευπρέπειας. Ωστόσο, στην ακραία της μορφή, η ντροπή είναι ένα τοξικό συναίσθημα, καθώς ο πάσχων νιώθει ότι δεν αξίζει τον έπαινο, ότι είναι κατώτερος των άλλων και τελικά ανίκανος να αντιμετωπίσει τον κόσμο. Αυτού του είδους η παθολογική ντροπή συνήθως συνοδεύεται από άγχος, κατάθλιψη και άλλα ψυχολογικά σύνδρομα που απαντώνται τόσο σε Κινέζους, όσο και Δυτικούς ασθενείς. Η *American Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, International Classification of Diseases, Tenth Edition*, και το *Chinese Classification of Mental Disorders, Third Edition*, όλα περιέχουν την έκφραση «αίσθηση αναξιοσύνης ή υπερβολική ή αδικαιολόγητη ενοχή» σαν κριτήριο για την διάγνωση της κατάθλιψης. Εν τούτοις, στην Κινέζικη Ιατρική, η ντροπή δεν περιλαμβάνεται στα επτά συναισθήματα και αναφέρεται σπάνια στην ταξινόμηση των συνδρόμων των Zang-Fu οργάνων.

Η έλλειψη μιας βασικής θεωρίας για την ντροπή αποδεικνύεται προβληματική για τα σύγχρονα κείμενα Κίνας και Δύσης που προσπαθούν να ερμηνεύσουν τη διαταραχή ως «κατάθλιψη», με κινέζικους ιατρικούς όρους, καθώς οι συγγραφείς αναγκάζονται να επεξηγήσουν τη ντροπή και τις ενοχές χωρίς να έχουν τη δυνατότητα να ανατρέξουν σε κλασικά κείμενα. Μερικά κλασικά κείμενα θεωρούν ότι η

ντροπή και οι ενοχές αποτελούν εκδηλώσεις ανεπάρκειας Σπλήνα^{7,8}, ενώ άλλα υποστηρίζουν πως τα συναισθήματα αυτά επηρεάζουν κατά κύριο λόγο την Καρδιά και το Νεφρό⁹. Άλλοι πάλι αποδίδουν τις ενοχές και τη ντροπή σε έναν συνδυασμό φθοράς που πλήττει την Καρδιά και τον Σπλήνα μέσω της υπερβολικής σκέψης και στενοχώριας (Huang, 1997)¹⁰. Τέλος, πολλά κείμενα που προσπαθούν να συσχετίσουν την ψυχιατρική με την Κινέζικη ιατρική, απλώς αποτυγχάνουν να ορίσουν επακριβώς βάσει της Κινέζικης ιατρικής ορολογίας, τη σημασία της ντροπής και των ενοχών που συνδέονται με την κατάθλιψη^{11,12,13,14,15,16,17}. Η ασυμφωνία μεταξύ αυτών των κειμένων, δημιουργεί σύγχυση σχετικά με την ερμηνεία και την θεραπεία της ντροπής και των ενοχών στα πλαίσια της Κινέζικης Ιατρικής.

Εξετάζοντας το σύνολο των συμπτωμάτων που ακούει στο όνομα bei die, καταφέρνουμε να αναπληρώσουμε εν μέρει το κενό που έχει δημιουργηθεί στη σύγχρονη κινέζικη ψυχολογία, όσον αφορά την κατανόηση της ντροπής. Σύμφωνα με το κινεζικό λεξικό Practical Dictionary of Chinese Medicine, το bei die είναι μια πάθηση κατά την οποία ο πάσχων νιώθει την ανάγκη να απολογείται συνέχεια, να βρίσκεται σε σκοτεινά δωμάτια και φοβάται τον κόσμο, σε βαθμό που θέλει να κρύβεται όταν αντικρίζει άλλους ανθρώπους¹⁸. Σύμφωνα με αυτόν τον ορισμό, η τάση συνεχούς απολογίας μπορεί να συνδεθεί με τη ντροπή. Η επιθυμία παραμονής σε σκοτεινά δωμάτια και ο φόβος θέασης άλλων ανθρώπων περιγράφουν ένα άτομο διακατεχόμενο από μια έντονη εσωστρέφεια παρακινούμενη από ντροπή. Τα σωματικά συμπτώματα που συνδέονται με το bei die περιλαμβάνουν την ανικανότητα κατανάλωσης τροφής και νερού, καθώς και σφιξίμο στον θώρακα¹⁸.

Η μελέτη της προέλευσης και της εξέλιξης του bei die μπορεί να μας οδηγήσει στο συμπέρασμα της σύνδεσης του bei die μ' αυτό που στην Δύση ονομάζουμε «κατάθλιψη». Στόχος του παρόντος άρθρου είναι η εδραίωση της σύνδεσης μεταξύ bei die και «κατάθλιψης».

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΒΕΙ DIE: ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΡΜΗΝΕΙΑ - ΑΝΑΛΥΣΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΩΝ

Ο πρώτος από τους δυο χαρακτήρες που απαρτίζουν τον όρο bei die είναι ο bei, ο οποίος προκύπτει από τους χαρακτήρες που αναπαριστούν την κούπα και το χέρι, και αναπαριστά μια κούπα που κρατιέται στο αριστερό χέρι. Παραδοσιακά το αριστερό χέρι θεωρούνταν κατώτερο του δεξιού¹⁹, ενώ το πλέον έ-

γκυρο κινεζικό λεξικό «Shuowen Jiezi», Xu Shen (30-124 μ.Χ.) εξηγεί πως η λέξη bei δηλώνει πράγματα ταπεινού χαρακτήρα. Ως ιατρικός όρος, το bei χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στο Shang Han Lun (Πραγματεία επί των Κρούων Νοσημάτων), περιγράφοντας μια κατάσταση που προκύπτει από ανεπάρκεια ying qi. Στην εποχή μας εξακολουθεί να δηλώνει κατωτερότητα και ταπεινότητα. Όταν, πριν από το bei προηγείται το ιδεόγραμμα zi, που σημαίνει «εαυτός», ο συνδυασμός δηλώνει την τάση να μισεί κανείς τον ίδιο του τον εαυτό. Αυτός ο συνδυασμός αναφέρεται εκτεταμένα στις σύγχρονες ψυχολογικές συζητήσεις περί «συμπλέγματος κατωτερότητας», ενώ χρησιμοποιείται συχνά από ψυχιατρικούς ασθενείς που περιγράφουν την αίσθηση ανεπάρκειας που βιώνουν¹⁸.

Ο δεύτερος χαρακτήρας, το die, δεν χρησιμοποιείται στην καθομιλουμένη, ούτε καν στα πλαίσια της ιατρικής ορολογίας. Αποτελείται από το σταθερό τμήμα της κλιτικής λέξης «καρδιά» και του φθόγγου ye και ερμηνεύεται ως «τρομαγμένος». Σε συνδυασμό με το ιδεόγραμμα xi που δηλώνει την αναπνοή, σημαίνει το κράτημα της αναπνοής (φαινόμενο που συνδέεται με τον φόβο). Το die χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στην ιατρική του διάσταση, στο Shang Han Lun, για να περιγράψει την κατάσταση που προκύπτει από την ανεπάρκεια της Αμυντικής Ενέργειας Wei Qi. Μεταγενέστερες ερμηνείες, οι οποίες πρόκειται να παρατεθούν παρακάτω, συνέδεσαν το die με την ταχυκαρδία που οφείλεται στον φόβο. Ο Zhang¹⁹ διαφωνεί με αυτή την ερμηνεία και υποστηρίζει ότι η πρωταρχική σημασία του die πηγάζει από έναν συνδυασμό του σταθερού τμήματος της κλιτικής λέξης «καρδιά», που προσδίδει στον όρο τη συναισθηματική του σημασία, και τον χαρακτήρα ye, που από μόνος του σημαίνει «λεπτός».

Χρησιμοποιώντας τις πρώτες ερμηνείες ως βάση συζήτησής του, ο Zhang¹⁹ δείχνει πώς το bei και το die ενώνονται δημιουργώντας μια εικόνα ενός «χαμηλού και λεπτού πράγματος». Δείχνοντας πώς μια παρόμοια φράση που επίσης προφέρεται bei die, χρησιμοποιούνταν για να δηλώσει έναν χαμηλό, λεπτό, «θηλυκό» τοίχο**, ο Zhang επιμένει ότι ο ιατρικός όρος προέκυψε από την έννοια του «χαμηλού και του λεπτού» και εξελίχθηκε καταλήγοντας να δηλώνει ένα άτομο με ανεπαρκές yi και zhi. Ξεχωριστά, το yi και το zhi μεταφράζονται ως «Σκέψη» και «Θέληση», αλλά μαζί δηλώνουν αυτό που η Elisabeth Rochat de la Valle περιγράφει ως «εσωτερικό προσανατολισμό» ενός ατόμου²⁰. Συνεπώς, η πάθηση bei die εμφανίζει μια εικόνα θεμελιώδους αδυναμίας και αποπροσανατολισμού, μια κατάσταση που ωθεί το ά-

τομο να απολογείται διαρκώς (κατωτερότητα – ντροπή) και να κλείνεται στον εαυτό του.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Η πρώτη χρήση του όρου bei die εμφανίζεται κατά τη Δυναστεία Ανατολικού Han (25-220 μ.Χ.) στο τμήμα του Shang Han Lun, που ασχολείται με την διάγνωση μέσω σφυγμού. Συγκεκριμένα, αναφέρεται, «Όταν η wei qi είναι ανεπαρκής, αυτό καλείται die. Όταν το ying qi είναι ανεπαρκές, αυτό καλείται bei. Η διαμάχη μεταξύ bei και die καλείται «φθορά»²¹. Το πρωτότυπο κείμενο αντιπαραβάλλει τον όρο «φθορά» με τον όρο «αρχή» (gang), ο οποίος λέγεται πως προκύπτει από την αλληλεπίδραση μεταξύ μιας πληθωρικής wei qi που καλείται gao (αυξημένη) και ενός εξίσου πληθωρικού ying qi που καλείται zhang (δομή). Κατά συνέπεια, το bei die ερμηνεύεται ως μια κατάσταση αδυναμίας και φθοράς, διαμετρικά αντίθετη με την έννοια της πληρότητας και της ανύψωσης.

Μέχρι την Δυναστεία Jin (1115-1234), όταν ο Cheng Wu Ji διατύπωσε για πρώτη φορά τη σχέση του με τον φόβο και τη ντροπή, το bei die ήταν ασυμφώνη, αφού οι ιατρικοί λόγιοι το θεωρούσαν μια μορφή εσωστρέφειας (dian) χαρακτηριζόμενη από γενικότερη ανεπάρκεια¹⁹. Ωστόσο, με την ερμηνεία του Cheng Wu Ji, η κατανόηση του bei die άλλαξε και συνδέθηκε περισσότερο με το zheng chong (ταχυκαρδία οφειλόμενη σε φόβο) αντί με το dian. Βασίζοντας την ερμηνεία του στο γεγονός ότι το Πνεύμα Shen πηγάζει από το Αίμα και ότι η wei qi δημιουργείται στον θώρακα, ο Cheng συμπεραίνει ότι «στο die, η καρδιά χτυπά γρήγορα με ντροπή, ενώ στο bei η καρδιά συχνά γνωρίζει τη ντροπή»²¹. Παρότι ο Zhang¹⁹ εντοπίζει ορισμένα σφάλματα στους ορισμούς του Cheng (τα οποία έγκεινται κυρίως στην υποτιθέμενη παρερμηνεία του που αφορά στο die, ως «ταχυκαρδία» αντί του «λεπτού τοίχου», ο χαρακτηρισμός του bei die ως μια διαταραχή φόβου με στοιχεία ντροπής και εσωστρέφειας αποτέλεσε το πρώτο βήμα εδραίωσης της μόνιμης κατάταξής του στην κατηγορία του φόβου.

Η σχέση bei die και φόβου μεταφέρθηκε στη Δυναστεία Qing (1644-1911) σε κείμενα όπως το Za Bing Yuan Liu Xi Zhu (Διεσδυτικό Φως στην Πηγή Διαφόρων παθήσεων)²² και το Lei Zheng Zhi Cai (Συστηματοποιημένα Πρότυπα με Σαφείς Στρατηγικές)²³. Η ενδεδειγμένη μελέτη του Za Bing Yuan Liu Xi Zhu αποκαλύπτει ότι το εν λόγω κείμενο αποδίδει τα συμπτώματα του bei die σε ανεπάρκεια Αίματος

Καρδιάς και το κατατάσσει στις διαταραχές zheng chong²². Τα συμπτώματα εσωστρέφειας, προτίμησης σκοτεινών χώρων, φόβου θέασης άλλων ανθρώπων, μόνιμης απολογητικής διάθεσης, ανικανότητας κατανάλωσης φαγητού και ποτού και σφιξίματος στον θώρακα, στη συγκεκριμένη περίπτωση συγκρίνονται με την ηλιθιότητα ή την μέθη. Η θεραπεία που συνιστάται αποτελείται από τρεις φόρμουλες: Ren Shen Yang Rong Tang (Αφέψημα με Τζίνσενγκ που θρέφει το επίπεδο της δομής), που απευθύνεται σε ανεπάρκεια qi και Αίματος Καρδιάς. Tian Wang Bu Xin Dan (Τονωτικό Ελιξίριο Καρδιάς του Ουράνιου Αυτοκράτορα), που ενδείκνυται για ανεπάρκεια yin Καρδιάς και Νεφρού²⁵, και Gu An Xin Shen Wan (Χάπι Αρχαίας Γυναικείας Μονής για την Καρδιά και τον Νεφρό), που επίσης απευθύνεται σε ανεπάρκεια Καρδιάς και Νεφρού²².

Εξετάζοντας αυτές τις φόρμουλες, διαπιστώνουμε ότι *** από το 1773, το bei die συνδεόταν άμεσα με την Καρδιά και τον Νεφρό, ενώ περιλάμβανε συμπτώματα άγχους, φόβου, θλίψης, αιπνίας και ανορεξίας. Το έργο Lei Zheng Zhi Cai που γράφτηκε το 1839 διατηρεί την ερμηνεία του Za Bing όσον αφορά στο bei die, αλλά δεν αναφέρει ότι η ανεπάρκεια Αίματος Καρδιάς είναι η προέλευση της πάθησης. Είναι εξίσου ενδιαφέρον ότι το Lei Zheng επιλέγει να εξετάσει την ουσιαστική ομοιότητα μεταξύ bei die και συνδρόμου εσωστρέφειας (dian). Το κείμενο εξηγεί ότι το bei die πρέπει να αντιμετωπίζεται ως μια μορφή ανεπάρκειας, με την χορήγηση της συνταγής Ren Shen Yang Ying Tang, που βασικά τονώνει το qi και το Αίμα²³.

Καθώς η συζήτηση για το bei die συνεχιζόταν, κι άλλοι ερμηνευτές του Shang han Lun των Δυναστειών Ming και Qing προσφέρουν εξαιρετικές διαγνωστικές οπτικές. Ο Wang Ken Tang που έζησε στη Δυναστεία των Ming προσεγγίζει την περιγραφή των σφυγμών του bei die τονίζοντας ότι ο σφυγμός του bei είναι βαθύς και αδύναμος, ενώ αυτός του die δυσδιάκριτος και ασθενικός. Επίσης λέει πως όταν bei και die συνυπάρχουν, προκύπτει φθορά εξαιτίας ανεπάρκειας yin και yang²¹. Ο Cheng Ying Hao που έζησε κατά την διάρκεια της Δυναστείας Qing εκτείνει τη συναισθηματική σημασία και τους σφυγμούς του bei die στο φάσμα της σωματικής έκφρασης. Στην ερμηνεία του, το die είναι η σύσπαση του κρανίου και των άκρων του σώματος, ενώ το bei η έλλειψη σθένους και η αδυναμία έγερσης. Αντιθέτως, το κεφάλι στο gao (πληθώρα wei qi) είναι ψηλά, ενώ στο zhang τα άκρα κοιτούν προς τα εμπρός. Σε όλα τα πρότυπα, ο σφυγμός αντανακλά την εξωτερική σωματική έκφραση. Στο bei die ο σφυγμός είναι αδύναμος, ενώ

στο gao zhang δυνατός. Η ικανότητα διαφοροποίησης συγκεκριμένων σφυγγών δεν είναι τόσο σημαντική, όπως πιστεύει ο Cheng, όσο η ικανότητα εντοπισμού της βασικής εξωτερικής έκφρασης αυτών των καταστάσεων. Επιπλέον, συνεχίζει, ακόμα κι ένας πολύ yang σφυγγός μπορεί να είναι αδύναμος σαν αυτόν που απαντάται στο bei die, όπως και ένας πολύ yin σφυγγός μπορεί να είναι δυνατός, σαν αυτόν του gao zhang ²¹. Βαδίζοντας στα χνάρια του Cheng, ο Zhang Nan επεκτείνει την κατανόηση της σωματικής έκφρασης του bei die, λέγοντας ότι στο bei die οι μύες είναι χαλαροί και λεπτοί και ο σφυγγός σχετικά αδρανής. Από όσο γνωρίζουμε, δεν υπάρχουν άλλες πρωτότυπες ερμηνείες όσον αφορά τη σημασία και την θεραπεία του bei die μετά την Δυναστεία Qing.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ανατρέχοντας στην ιστορία, διαπιστώνουμε ότι μέσω του αρχικού συσχετισμού με την ανεπάρκεια wei qi και ying qi, το bei die τελικά συνδέθηκε με τον φόβο, τη ντροπή, την κατάθλιψη, την αδυναμία, την ανορεξία, την ρηχή αναπνοή, τη συστολή, την κατάπτωση, την εσωστρέφεια, την μυϊκή χαλαρότητα και την αδράνεια. Σε συνδυασμό με τον βαθύ, αδύναμο σφυγγό, το bei die παραπέμπει στην εικόνα ενός ατόμου αποδυναμωμένου, κατακλυσμένου από φόβο και ντροπή, που αποτραβιέται όταν συναντά άλλους ανθρώπους. Ο όρος «απολογητική καρδιά» ολοκληρώνει την εικόνα, δίνοντας την εντύπωση ενός ατόμου βαθιά αναστατωμένου. Όπως έχουμε διαπιστώσει από τους πάμπολλους ορισμούς που έχουν δοθεί, πρόκειται για ανεπάρκεια σε πολλά επίπεδα, wei qi και ying qi, yin και yang, Αίματος και qi, εξωτερικού και εσωτερικού. Το bei die είναι, όπως το αποσαφηνίζει ο Zhang ¹⁹, μια αποδυνάμωση της Σκέψης yi και της Θέλησης zhi. Επίσης, είναι μια κατάπτωση του Πνεύματος shen που το άτομο βιώνει σε επίπεδο Πνεύμονα ως σφίξιμο στον θώρακα, σε επίπεδο Στομάχου ως ανορεξία και σε επίπεδο Καρδιάς ως καταβολή.

Η αδυναμία, η συστολή και η κατάπτωση του bei die αντιτίθενται με το σθένος, την διάταση και την άνοδο qi και Αίματος στο gao zhang. Βάσει του σφυγγού και της στάσης του σώματος, ο Cheng Ying Hao και άλλοι λόγιοι υποστηρίζουν ότι το bei die και το gao zhang είναι διαμετρικά αντίθετα πρότυπα των οποίων οι εκφράσεις αντανakλούν μια κατανόηση του σώματος, βασισμένη τόσο σε σωματικές εμπειρίες, όσο και στην εξωτερική εμφάνιση. Από αυτή την άποψη, η παθολογική ντροπή είναι μια σύνθετη σωματική και συναισθηματική εμπειρία, η οποία περιλαμβάνει την κατάπτωση, τη συστολή και την εσωστρέ-

φεια, ένα φαινόμενο που καλείται «λεπτό» και «χαμηλό», ως έναν τοίχο όχι πολύ ανθεκτικό, που δεν μπορεί να προσφέρει προστασία σε καμία του μεριά. Το αντίθετο της ντροπής εκφράζεται στην ευθυτενή στάση, στο σθένος, στην ετοιμότητα του ατόμου να μετάσχει στη ζωή, γεγονός που εκφράζεται με μια «θετική» κατάσταση της υγείας όπως αυτή αντανακλάται στον όρο gao (που σημαίνει «ψηλός»). Σε αυτή την περίπτωση, ο «τοίχος» είναι ανθεκτικός, ψηλός και ικανός να προσφέρει προστασία και θρέψη.

Οι μεταφορές που χρησιμοποιούνται σε αυτές τις κατηγορίες προσφέρουν αξιόλογες γλωσσολογικές επισημάνσεις για τον τρόπο με τον οποίο οι αρχαίοι Κινέζοι αντιλαμβάνονταν και εξέφραζαν τη ντροπή. Ωστόσο, αυτό που είναι ακόμα σημαντικότερο από κλινική άποψη, είναι ο τρόπος με τον οποίο αυτές οι μεταφορές βοηθούν τον θεραπευτή στην καταπολέμηση του bei die. Η εφαρμογή των θεραπευτικών μεθόδων που τονώνουν qi και Αίμα αποκτά μεγαλύτερη θεωρητική αξία όταν κατανοήσουμε επαρκώς τις μεταφορές που αφορούν στο bei die. Για να στηρίξουμε το Πνεύμα, οφείλουμε να τονώσουμε το qi και το Αίμα. Για να γίνει πιο ανθεκτικό το τείχος και να προάγουμε την οξύνοια, οφείλουμε να στηρίξουμε την wei qi και την ying qi. Για να παρακινήσουμε τον ασθενή να βγει έξω από τα σκοτεινά δωμάτια, πρέπει να του δώσουμε τη δύναμη να ορθοποδήσει, να αντιμετωπίσει τον κόσμο άφοβα και να επιθυμήσει ξανά την τροφή, βρίσκοντας έναν τρόπο εξισορρόπησης εσωτερικού και εξωτερικού. Όπως βλέπουμε στις τρεις φόρμουλες που απευθύνονται στο bei die, η τόνωση τελείται κυρίως μέσω της Καρδιάς και του Νεφρού, αλλά κατευθύνεται και στην wei και ying qi.

Βασίζοντας τη συζήτησή μας στις μεταφορές και στην φιλοσοφία της θεραπείας, διαπιστώνουμε ότι το bei die είναι ουσιαστικά ένα αρκετά διαφορετικό φαινόμενο από το zheng chong ή την διαταραχή ταχυκαρδίας οφειλόμενης σε φόβο που γενικά θεωρείται μια χρόνια αγχωτική πάθηση που περιλαμβάνει ταχυσφυγγίες οι οποίες ωστόσο δεν οφείλονται σε συναισθηματικούς παράγοντες ^{14,26}. Όπως τονίζει ο Zhang ¹⁹ τα συμπτώματα του bei die πηγάζουν από μια κατάσταση ριζικά διαφορετική από εκείνη που συνδέεται με την ανεπάρκεια qi Καρδιάς που απαντάται στο zheng chong. Στο bei die υπάρχει ανεπάρκεια wei qi, ying qi, yang, yin, qi και Αίματος. Επειδή το Πνεύμα shen τρέφεται από qi και Αίμα, ο Zhang υπογραμμίζει πως η ανεπάρκεια τους κατά το bei die οδηγεί, με ταξί άλλων, σε κατάπτωση του shen η οποία διαφέρει από τον πανικό και την διαταραχή της ταχυκαρδίας που οφείλεται σε φόβο (zheng chang).

Ανεξάρτητα από τις όποιες διαφορές, είναι λογικό να συνδέσουμε τη ντροπή και την εσωστρέφεια, την αίσθηση κατωτερότητας και την ανάγκη απολογίας που απαντάται στο *bei die*, με τον φόβο. Δεν αλλοιώνεται ο χαρακτήρας του συνδρόμου εάν το συνδέσουμε με τον φόβο, αφού όταν ντρεπόμαστε συχνά βιώνουμε ένα είδος πανικού παρόμοιο με τον φόβο. Ο Zhang, παρότι επιμένει στην αυτονομία του *bei die*, αναγνωρίζει την στενή αυτή σχέση. Εξαιτίας της άρρηκτης σχέσης μεταξύ *qi* και Αίματος, γράφει, το *bei die* ως ανεπάρκεια *qi* και Αίματος και το *zheng chong* ως ανεπάρκεια *qi* Καρδιάς, είναι δυο συγγενικά σύνδρομα που συχνά μετασχηματίζονται το ένα στο άλλο¹⁹. Εν τούτοις, είναι αναγκαίο να τα διαχωρίσουμε προκειμένου να κατανοήσουμε ότι το *bei die* αποτελεί μια αυτόνομη παθολογική οντότητα. Ειςάγοντας στη συζήτηση την διαταραχή που περιγράφεται στην Δύση με τον όρο «Κατάθλιψη», δεν πρέπει να μας εκπλήσσει το γεγονός ότι το περιεχόμενο που αποδίδεται στο *bei die* παραπέμπει σε μια εμπειρία αρκετά παρόμοια με αυτή που ορίζεται από τον βιοϊατρικό ψυχιατρικό όρο «κατάθλιψη». Οι μεταφορές περί κατάθλιψης στην Κινεζική και Αγγλική γλώσσα φέρουν μια αξιοσημείωτα παρόμοια τάση προς πτώση / κατάρρευση, καθώς και προς το σκοτάδι, την αδυναμία και τη συστολή^{29,28}. Σε αυτό το σημείο οι ομοιότητες δεν είναι συμπτωματικές και μπορεί να αποδοθούν στις κοινές αντιλήψεις περί ευτυχίας, που έχουν να κάνουν με τις έννοιες του φωτός και της ανύψωσης. Ασφαλώς και υπάρχουν διαφορές μεταξύ των εννοιών της κατάθλιψης και του *bei die*, έτσι όπως ορίζονται από την αγγλική και κινεζική γλώσσα, αντίστοιχα. Παρ' όλα αυτά υπάρχουν πολλά κοινά στοιχεία μεταξύ των δύο προσεγγίσεων, σε βαθμό που μας επιτρέπει να πούμε ότι μέσα από την κατανόηση του όρου *bei die*, μπορούμε να προσεγγίσουμε, διαγνωστικά και θεραπευτικά, αυτό που στην Δύση περιγράφεται ως «κατάθλιψη».

* Η διαφοροποίηση ντροπής και ενοχής έχει σύνθετη ιστορία στην Αμερικανική ψυχιατρική, αλλά έχει αποδειχτεί αβάσιμη για πολλούς πληθυσμούς³⁹. Οι ακριβείς παράμετροι αυτού του διαχωρισμού έγκεινται πέραν του φάσματος του παρόντος άρθρου, αλλά τόσο η Κινεζική γλώσσα και ιατρική, όσο και η Αγγλική γλώσσα, θεωρούν πως τα δυο αυτά συναισθήματα συνδέονται άμεσα.

** Ο χαμηλός τοίχος θεωρούνταν «θηλυκός» εξαιτίας του χαμηλού ύψους του σε σχέση με τους «αρσενικούς» τοίχους.

*** Όλα τα συστατικά και οι ενδείξεις των συνταγών παρατίθενται στο Παράρτημα Α.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α:

Συνταγές για την καταπολέμηση του *Bei Die*:

Ren Shen Yang Rong/Ying Tang (Αφέψημα με Τζίν-σενγκ που θρέφει το επίπεδο της δομής)

BaiShao (Radix Paeoniae Lactiflorae), ChenPi (Pericarpium Citri Reticulatae), Huang Qi (Radix Astragali), Gui Xin (Cortex Cinnamomi Cassiae), Ren Shen (Radix Ginseng), Bai Zhu (Rhizoma Atractylodis Macrocephalae), Gan Cao (Radix Glycyrrhizae Uralensis), Shu Di Huang (Radix Rehmanniae Glutinosae Conquिताe), Wu Wei Zi (Fructus Schisandrae Chinensis), Fu ling (Sclerotium Poriae Cocos), Yuan Zhi (Radix Polygalae Tenuifoliae).

Ενδείξεις: Κόπωση και αδυναμία από ανεπάρκεια, αίσθηση βάρους στα άκρα, ρηχή αναπνοής, αίσθηση σφιξίματος στην κάτω κοιλιακή χώρα, έντονος πόνος στην οσφυ, ταχυσφυγμίες οφειλόμενες σε ανεπάρκεια *qi* Καρδιάς, ξηροστομία, έλλειψη γεύσης σε τροφή και ποτό, θλίψη και μελαγχολία, τάση για κατάκλιση και ύπνο, χωρίς κινήσεις.

Tian Wang Bu Xin Dan (Τονωτικό Ελιξίριο Καρδιάς του Ουράνιου Αυτοκράτορα)

Sheng Di Huang (Radix Rehmanniae Glutinosae), Ren Shen (Radix Ginseng), Tian Men Dong (Tuber Asparagi Cochinchinensis), Mai Men Dong (Tuber Ophiopogonis Japonici), Xuan Shen (Radix Scrophulariae Ningpoensis), Dan Shen (Radix Slaviae Miltiorrhizae), Fu Ling (Sclerotium Poriae Cocos), Yuan Zhi (Radix Polygalae Tenuifoliae), Dang Gui (Radix Angelicae Sinensis), Wu Wei Zi (Fructus Schisandrae Chinensis), BaiZiRen (Semen Biotae Orientalis), Suan Zao Ren (Semen Ziziphi Spinosae), Jie Geng (Radix Platycodi Grandiflori), Zhu Sha (Cinnabaris).

Ενδείξεις: Αϋπνία, ταχυσφυγμία, άγχος, αϋπνία με διαταραχές ύπνου, αδυναμία συγκέντρωσης ακόμα και για μικρά χρονικά διαστήματα, ονειρώξεις, δέκατα, νυχτερινή εφίδρωση, ευερεθιστότητα, τάση του ατόμου να ξεχνά εύκολα, σπερματόρροια, ξηρά κόπρανα, άφθες στοματικής κοιλότητας²⁵.

Gu An Xin Shen Wan (Χάπι Αρχαίας Γυναικείας Μονής για την Καρδιά και τον Νεφρό)

Shu Di Huang (Radix Rehmanniae Glutinosae Conquिताe), Sheng Di Huang (Radix Rehmanniae Glutinosae), Shan Yao (Radix Dioscoreae

Oppositae), Fu Shen (Poriae Cocos Pararadicis Sclerotium), Ze Xie (Rhizoma Alismatis Plantago-aquaticae), Huang Bai (Cortex Phellodendri), Shan Zhu Yu (Fructus Corni Officinalis), Gou Qi Zi (Fructus Lycii Chinensis), Gui Ban (Plastrum Testudinis), Niu Xi (Radix Achyranthis Bidentatae), Huang Lian (Rhizoma Coptidis), Mu Dan Pi (Cortex Moutan Radicis), Lu Rong (Cornu Cervi Parvum), Gan Cao (Radix Glycyrrhizae Uralensis), Zhu Sha (Cinnabaris)²².

Gui Zhi Mu Li Long Gu Tang

Gui Zhi (Ramulus Chinnamomi Cassiae), Bai Shao (Radix Paeoniae Lactiflorae), Sheng Jiang (Rhizoma Zingiberis Officinalis Recens), Da Zhao (Fructus Zizyphi Jujubae), Zhi gan Cao (Honey – friend Radix Glycyrrhizae Uralensis), Long Gu (os Dragonis), Mu Li (Concha Ostrae).

Ενδείξεις: Αίσθημα ντροπής, κοκκίνισμα του προσώπου κατά την επαφή με τους ανθρώπους, ταχυκαρδία, ιδρώτας, αίσθημα αμηχανίας, σεξουαλικές διαταραχές εξ αιτίας της ντροπής και του αισθήματος κατωτερότητας (νευρωτικού τύπου σεξουαλικές δυσλειτουργίες), έλλειψη άνεσης με το σώμα (ιδιαίτερα με τα γεννητικά όργανα). Άγχος, αγωνία, ταχυκαρδία, πανικός πριν την εμφάνιση σε κοινό ανθρώπων (ηθοποιοί, τραγουδιστές, κ.λ.π.).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: Σύντομη συζήτηση για την ανθρωπολογική σημασία του bei die

Από την ανθρωπολογική οπτική, η μελέτη του bei die μας αποκαλύπτει την αντίληψη σχετικά με τη ντροπή, στην παραδοσιακή Κίνα. Εξετάζοντας την τρέχουσα ανθρωπολογική και ψυχολογική βιβλιογραφία, διαπιστώνουμε ότι υπάρχει μια τάση υποτίμησης της παθολογικής σημασίας της ντροπής στην Κίνα σε σχέση με την Δύση. Αυτή η συλλογιστική διατυπώνεται με σαφήνεια σε μια πρόσφατη έρευνα για τη ντροπή στην Κινεζική γλώσσα³¹. Ορισμένοι ισχυρίζονται ότι η Κίνα είναι ένας κολεκτιβιστικός πολιτισμός, σε αντίθεση με την ατομικιστική Δύση. Συνεπώς, η ντροπή χρησιμοποιείται περισσότερο σαν μια «τεχνική κοινωνικού ελέγχου και ανατροφής παιδιών»³². Οι Li, Wang & Fischer δείχνουν την αντίληψη της ντροπής στα πλαίσια της παραδοσιακής Κομφουκιανιστικής ηθικής, η οποία «σχηματίζει μια συγκεκριμένη έννοια περί ντροπής σαν ένα συναίσθημα και μια ανθρώπινη ικανότητα που κατευθύνει το άτομο έσωθεν με στόχο την αυτοεξέταση παρακι-

τώντας το σε κοινωνικές και ηθικές επιθυμητές αλλαγές»³³. Οι συγγραφείς της μελέτης συνεχίζουν υποστηρίζοντας ότι «η συνήθης Δυτική αντίληψη ότι η ντροπή είναι επιβλαβής για την υγεία του ατόμου ... δεν φαίνεται να αποτελεί μέρος της Κομφουκιανικού ιδεώδους»³³. Η ντροπή, επιμένουν, στην Κίνα δεν είναι απλά ένα συναίσθημα, αλλά «μια ηθική, ενάρετη ευαισθησία που αποτελεί επιθυμητό στόχο»³⁴. Παρότι αναγνωρίζουν ότι το σύμπλεγμα κατωτερότητας μπορεί να «δυσκολέψει το άτομο να αγαπήσει τον εαυτό του και να συνειδητοποιήσει τα συναισθήματά του»³⁵, οι Li, Wang & Fischer προβαίνουν σε μια ασυνήθιστη θεωρία σχετικά με τη φύση της αυτοεκτίμησης στην Κίνα. Αν ακολουθήσουμε τη συλλογιστική τους, συμπεραίνουμε ότι η ντροπή μάλλον προάγει την αυτοεκτίμηση στην Κίνα.

Η συζήτηση της Κινεζικής αντίληψης περί αυτοεκτίμησης είναι πέραν του φάσματος του παρόντος άρθρου, αλλά το ερώτημα του εάν η ντροπή αποτελεί μειονέκτημα ή αρετή για τον Κινεζικό πολιτισμό, έχει άμεση σχέση για την διαταραχή bei die. Όπως διαπιστώνουμε από τα προαναφερθέντα, το bei die θεωρούνταν παθολογική κατάσταση (και όχι ηθικό υπόδειγμα). Αυτό φανερώνει άλλα πράγματα σχετικά με το θέμα της ντροπής στην Κίνα. Η Κομφουκιανιστική εκδοχή της ταπεινότητας και η σημασία της εξωτερικής εμφάνισης στον Κινεζικό πολιτισμό μπορεί να διαφέρει από την Ιουδαϊκό-Χριστιανική άποψη περί ενοχής, ντροπής και αμαρτίας, και η ντροπή ενδέχεται να έχει διαφορετική θέση στον υποτιθέμενο «κολεκτιβιστικό» Κινεζικό πολιτισμό, αλλά από το bei die μαθαίνουμε ότι και στους δυο πολιτισμούς υπάρχει και υπήρχε ανέκαθεν μια διαχωριστική γραμμή μεταξύ επίκτητης ταπεινότητας και παθολογικής ντροπής-σμπλέγματος κατωτερότητας.

Στη σύγχρονη Κινεζική κλινική πρακτική π.χ., πολλοί εάν όχι όλοι οι ασθενείς που υποφέρουν από «κατάθλιψη» βιώνουν επίσης ντροπή, ανικανότητα και ενοχές. Το 1981 ο Cheung και οι συνάδερφοί του³⁶ ανέφεραν ότι το 61% των Κινέζων ασθενών που έπασχαν από κατάθλιψη που εισήχθησαν σε μια γενική κλινική του Χονγκ Κονγκ ανέφεραν ενοχές και τάση αυτομομφών, ενώ σε μια έρευνα του 1986 πάνω σε μορφές συναισθηματικής έκφρασης σε πάσχοντες από κατάθλιψη, οι ενοχές υπήρχαν σε περισσότερο από 75% των μετεχόντων³⁷. Σε μια πιο πρόσφατη έρευνα³⁸, 27 από τους 52 μετέχοντες (52%) ανέφεραν ότι βίωναν ενοχές, οι οποίες ερμηνεύτηκαν ως fan zuì gan, δηλ. κυριολεκτικά «αίσθηση ότι έχουν διαπράξει κάτι εσφαλμένο». Δέκα ασθενείς ανέφεραν αίσθηση κατωτερότητας η οποία κατέστρεψε την ικανότητά τους για κοινωνική καταξίωση (zibei gan) ενώ

δυο ασθενείς ανέφεραν ότι ένιωθαν πως όφειλαν να απολογηθούν σε μέλη της οικογένειάς τους ή άλλα άτομα για την κατάθλιψη / αίσθηση κατωτερότητας που βίωναν. Η ντροπή και οι ενοχές που βίωναν αυτοί οι ασθενείς δεν έχουν να κάνουν με την Κομφουκιανιστική άποψη περί ταπεινοφροσύνης και θεωρούνται σαφέστατα παθολογικές. Μπορεί να υπάρχει μια πολιτιστική διαφορά στον βαθμό με τον οποίο οι απολογίες που πηγάζουν από ντροπή απευθύνονται στην οικογένεια ή στον ίδιο τον εαυτό του ατόμου (στη Δύση, τα τροπαλά άτομα μπορεί να νιώθουν πιο άσχημα για το γεγονός ότι δεν αντεπεξήλθαν στα δικά τους ανεξάρτητα κριτήρια παρά σε αυτά της κοινωνίας και της οικογένειάς τους. Ωστόσο, και στις δυο περιπτώσεις έχουμε να κάνουμε με τη ντροπή σαν ένα εκφοβιστικό μέσο και όχι σαν έναν παράγοντα που ωθεί το άτομο σε μια ευτυχέστερη ζωή).

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ:

- 1 Casimire, M. J., & Schnegg, M. (2003). Shame across cultures: The evolution, ontogeny, and function of a "moral emotion." In H. Keller, Y. H. Poortinga, & A. Scholmerich (Eds.), *Between Culture and Biology: Perspectives on ontogenetic development*. Cambridge.: Cambridge University Press, (as cited in Li, Wang, & Fischer, 2003), p27.
- 2 Soukhanov, A., ed. (1992). *The American heritage dictionary* (3rded.). Boston: Houghton Mifflin Company.
- 3 Lewis, M. (1992). *Shame: The exposed self*. New York: The Free Press, (as cited in Li, Wang, & Fischer, 2003)
- 4 Tangney J. P. (1995). Shame-proneness, guilt-proneness, and psychological symptoms. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 343-367). New York: Guilford. (as cited in Li, Wang, & Fischer, 2003)
- 5 American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fourth Edition. Washington DC: American Psychiatric Association.
- 6 World Health Organization (1992). *ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders*. Geneva: World Health Organization.
- 7 Chen, Y.F., Ed. (2001). *Chinese Classification of Mental Disorders, Third Edition*. Jinan: Shandong Science and Technology Press.
- 8 Larre, C. Rochat de la Vallee, E. (1996). *The Seven Emotions: Psychology and health in ancient China*. Cambridge: Monkey Press.
- 9 Schnyer, R. N. & Allen, J.J.B. (2001). *Acupuncture in the treatment of depression: A manual for practice and research*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- 10 Maciocia, G. (1994). *The Practice of Chinese Medicine: The treatment of diseases With acupuncture and Chinese herbs*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- 11 Huang, YD. (1997). *Zhongyi Linchuang Zhiliao Jingshen Jibing (Chinese medical treatment of psychiatric disease)*. Shanghai: Shanghai Science and Technology Press.
- 12 Hammer, L. (1990). *Dragon Rises, Red Bird Flies: Psychology, energy, & Chinese medicine*. Barrytown: Station Hill Press.
- 13 Zhang, B.H. (1996). *Zhongyi Xinli Xue (Chinese medical psychology)*. Beijing: Scientific Press.
- 14 *Clinical psychiatry in Chinese and western medicine*. Beijing: Chinese Medicine Press.
- 15 Li, YD. & Zhou, X.F. (1998). *Zhongyi Jingshen Ke (Chinese medical psychiatry)*. Beijing: Ancient Chinese Medical Books Press.
- 16 Li, X.R., ed. (1998). *Shenjing Jingshen Jibing Gujin Xiaofang (Effective formulas for nervous and mental diseases: past and present)*. Beijing: Science Press.
- 17 Quan, S.J., ed. (2000). *Shenjing Guanneng Zheng: Zhong xi yi zhenliao yu tiaoying (The diagnosis and treatment of neurosis in Chinese and western medicine)*. Guangzhou: Guangdong Travel Press.
- 18 Flaws, B. & Lake, J. (2001). *Chinese Medical Psychiatry: A textbook and clinical manual*. Boulder: Blue Poppy Press.
- 19 Wang, X.L. & Wang, S., eds. (2001). *Shiyong Zhongyi Zidian (Fractional dictionary of Chinese medicine)*. Beijing: Xueyuan Press.
- 20 Zhang, G. (1997). *Zhong yi bai bing ming yuan kao (The origins of 100 disease names in Chinese medicine)*. Beijing: People's Health Press.
- 21 Rochat de la Valle, personal communication, 2004.
- 22 Nie, H.M., Wang, Z.G., & Gao, F. (2000). *Shang Han Lun Jijie (Collected explanations of the theory of On Cold Damage)*. Beijing: Xueyuan Press.
- 23 Shen, J. A. (1773). *Za Bing Yuan Liu Xi Zhu (Incisive light on the source of miscellaneous diseases)*. Beijing: Chinese Medicine Press.
- 24 Lin, P.Q. (1839). *Lei Zheng Zhi Cai (Systemized patterns with clear-cut treatments)*. Beijing: Chinese Medicine Press.
- 25 Zhu, B.X. & He, Z.Y. (1986). *Jingji Zheng Chong Zhuanji (Special collection on Fright and Fear)*. Shanghai: Shanghai Science and Technology Press.
- 26 Bensky, D. & Barolet, R. (1990). *Chinese Herbal Medicine: Formulas and strategies*. Seattle: Eastland Press.
- 27 Wiseman, N. & Feng, Y. (1998). *A Practical Dictionary of Chinese Medicine*. Brookline: Paradigm Publications.
- 28 McMullen, L.M. & Conway, J.B. (2002). Conventional metaphors for depression. In Susan R. Fussell, ed. *The Verbal Communication of Emotions: Interdisciplinary perspectives* (pp. 167-181). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- 29 Pritzker, S.E. (2003). *The Role of Metaphor in Culture, Consciousness, and Medicine: A preliminary inquiry into*

the metaphors of depression in Chinese and Western medical and common languages. *Clinical Acupuncture & Oriental Medicine*, Volume 4, No. 1, pp. 11-28.

30 Yu, N. (1998). *The contemporary theory of metaphor: a perspective from Chinese*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.

31 Sionneau, P. (2000). Mental depression due to liver depression: Gan yu. *Clinical Acupuncture and Oriental Medicine*, 167-173.

32 Li, J., Wang, L.Q., & Fischer, K.W. (2003). The Organization of Chinese Shame Concepts. [On-line] Available: <http://www.gse.harvard.edu/~ddl/articlesCopy/ShameRevisnFinalFigs.pdf>

33 Ibid. p. 5-6.

34 Ibid.p6.

35 Ibid, pp 6-7.

36 Ibid. p. 22.

37 Cheung, F. et al. (1981). Somatization among Chinese depressives in general practice. *International Journal of Psychiatry in Medicine* 10: 361-374.

38 Zheng, Y.P., Xu, L.Y., & Shen, Q.J. (1986). Styles of verbal expression of emotional and physical experiences: a study of depressed patients and normal controls in China. *Culture, Medicine, & Psychiatry* 10 (3): 231-243.

39 Pritzker, S.E. (n.d.). The experience and treatment of depression in China: 52 cases. Unpublished MS.

40 Kleinman, A. (1986). *Social Origins of Distress and Disease: Depression, neurasthenia, and pain in modern China*. New Haven: Yale University Press.

Η Sonya Pritzker τρέφει εδώ και καιρό ένα ζωηρό ενδιαφέρον για την Κίνα και την Κινέζικη ιατρική, το οποίο άρχισε όταν έμεινε επί έναν χρόνο στο Πεκίνο, το 1994, κατά την διάρκεια των προπτυχιακών της σπουδών στο UC Santa Cruz. Κατά την ολοκλήρωση του Bachelor της στην ψυχολογία και τις Κινεζικές σπουδές στο UC Santa Cruz, η Sonya σπούδασε για το Master της στην Κινεζική ιατρική στο Meiji College του Berkley της Καλιφόρνια. Το 2002, μέσω του προγράμματος ανταλλαγής Fulbright επέστρεψε στο Πεκίνο προκειμένου να συνεχίσει τις έρευνές της για την ψυχολογία στην Κίνα και την θεραπεία ψυχολογικών διαταραχών με την Κινεζική ιατρική. Στα τέλη του 2004 ολοκλήρωσε το διδακτορικό της πάνω στην ιατρική ανθρωπολογία στο UCLA.

Η Yuan Bing απέκτησε Master στην Κινέζικη ιατρική από την Κινέζικη Ακαδημία Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής του Πεκίνου (CATCM), όπου και ειδικεύτηκε στην ιστορία της παραδοσιακής Κινέζικης ιατρικής. Τώρα μένει στο Πεκίνο ερευνώντας την θεωρία της σύνθεσης συνταγών πριν τη Δυναστεία Song – ένα πρόγραμμα χρηματοδοτούμενο από την PRC State Administration of TCM.

Μετάφραση: Ελευθερία Μαντζώρου.

Το παρόν άρθρο μεταφράστηκε, τυπώθηκε και δημοσιεύτηκε με την ευγενή παραχώρηση του περιοδικού Journal of Chinese Medicine (www.jcm.co.uk)

ΠΕΡΙ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Από τον Αλέξανδρο Τηλικίδη

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όταν βρισκόμαστε μέσα στην κοιλιά της μητέρας μας, μέσα στην μήτρα (μήτρα = μη-τρα = μη-τέρα = τέρα = γη) μέσα στην γη δηλαδή, τότε τρεφόμαστε με το αίμα της μάνας. Αμέσως μετά την έξοδο του εμβρύου από την γη και το νερό (γη = το τοίχωμα της μήτρας και όλες οι θρεπτικές της διεργασίες, νερό = το αμνιακό υγρό μέσα στο οποίο πλεύουμε) και την εκτυφλωτική επαφή με την φωτιά (φως) και τον αέρα (αρσενικά στοιχεία) ενστικτωδώς το έμβρυο κατευθύνεται προς το στήθος της μητέρας του. Εκεί εκτελεί απομυζητικές κινήσεις στο στόμα του, οι οποίες δηλώνουν πως ήδη γνωρίζει πως στην περιοχή αυτή υπάρχει τροφή. Η τροφή αυτή την οποία ενστικτωδώς αναζητά το βρέφος είναι το γάλα. Το αίμα της ενδομήτριας ζωής μετατρέπεται σε γάλα στην εξωμήτρια ζωή.

Αμέσως μετά την έξοδο του εμβρύου από την μήτρα, διαδραματίζεται μια πολύ σημαντική τελετουργία: Η κοπή του ομφάλιου λώρου. Αυτή έχει σημασία τόσο για την μάνα όσο και για το βρέφος. Χωρίς αυτήν την διάρρηξη της σχέσης μεταξύ των δύο, κανένας από τους δύο δεν πρόκειται να επιβιώσει, ούτε η μάνα, ούτε το παιδί. Η κοπή του ομφάλιου λώρου σηματοδοτεί την ολοκλήρωση της ενδομήτριας ζωής και την διακοπή της θρέψης με αίμα. Η τόσο ισχυρή σύνδεση και εξάρτηση ταυτόχρονα, του καινούργιου ανθρώπου από την μάνα κόβεται και αυτό είναι απαραίτητο και για τους δύο. Στην πραγματικότητα δεν διακόπτεται εντελώς, αλλά αντικαθίσταται από το γάλα. Το γάλα λοιπόν και το γυναικείο στήθος (ως υλικός φορέας) εκφράζουν σ' αυτήν την πρώτη φάση της εξωμήτριας ζωής το νέο «ομφάλιο λώρο».

Το γάλα είναι ο χυμός που παράγει το μητρικό σώμα όταν επενδύεται τον υπέρτατο ρόλο της μητέρας – γης – τροφού. Η μάνα όταν έχει ανοιχτή Καρδιά και βιώνει την γυναικεία της φύση, αγάλλεται προσφέροντας το γάλα από το σώμα της στο βρέφος της. Σ' αυτήν την διαδικασία της θρέψης παίζει πολύ σημαντικό ρόλο η θέση του γυναικείου στήθους, το οποίο αποτελεί προεκβολή του θώρακα (και όχι της κοιλιάς όπως συμβαίνει στα ζώα) και κατ' επέκταση

μέσα από αυτό (το στήθος), το βρέφος εισπράττει ενέργεια: αέρα (από τους Πνεύμονες) και φωτιά από την (Καρδιά). Το βρέφος αγάλλεται πολλαπλάσια της μάνας γιατί του παρέχεται μέσα από το μητρικό στήθος ασφάλεια, βρεφική ηδονή, φροντίδα και τροφή. Δέχεται το μητρικό γάλα στον πεπτικό του σωλήνα, χωρίς όμως να μπορεί να δεχθεί άλλη τροφή. Κάποιες μανάδες ούτε νερό δεν δίνουν στα βρέφη τους. Είναι μια ιδανική φάση και για τους δύο. Για την μάνα ιδανική γιατί βιώνει και εκφράζει σε όλη της την μεγαλοπρέπεια την γήινη ποιότητα της θρέψης που είναι ο ενεργειακός προορισμός της γυναικείας φύσης, η έκφραση της γης μέσα από την θρέψη. Για το βρέφος ιδανική, γιατί γεύεται την καλύτερη τροφή που πρόκειται να φάει στην ζωή του, τόσο σε επίπεδο γεύσης, όσο και σε επίπεδο θρεπτικής αξίας. Η θρεπτική αυτή αξία αυξάνεται διότι μόνο γάλα βρίσκεται μέσα στον πεπτικό σωλήνα του βρέφους. Δεν υπάρχουν άλλες τροφές γιατί οι άλλες παρενοχλούν το χώνεμα του γάλακτος. Όλο αυτό όμως συμβαίνει για ένα και μοναδικό λόγο: Να θραφεί καλά το έμβρυο, όχι για να παχύνει, αλλά για να ορθοστατήσει και να βγάλει δόντια (η λευκή ενέργεια του γάλακτος κατευθύνεται στα οστά και επιταχύνει την ωρίμανσή τους), ώστε να μπορέσουν να κρατήσουν όρθιο το βρέφος. Και να ορθοστατήσει για ποιο λόγο; Για να μπορέσει να διαρρήξει για δεύτερη φορά τον «ομφάλιο λώρο», αυτήν την φορά του γάλακτος, ώστε να μπορέσει να αναζητήσει την τροφή του, και μέσα από την τροφή του τον ίδιο τον εαυτό. Το ίδιο βέβαια ισχύει και για την ανατολή των δοντιών (σηματοδοτούν την διακοπή του θηλασμού γιατί τα δόντια τείνουν να τραυματίσουν το στήθος) γιατί το γάλα δεν θέλει μάσημα. Ανακεφαλαιώνοντας λοιπόν τις παρατηρήσεις μας πάνω στην σχέση μητέρας τροφού και βρέφους μπορούμε να πούμε ότι:

- Μετά την γέννηση το βρέφος δεν είναι σε θέση να επιβιώσει μόνο του, χρειάζεται την τροφική συμπαράσταση της μητέρας. Η μάνα το τρέφει μέσα στην κοιλιά της (γη – νερό) με αίμα και έξω από την κοιλιά της με γάλα, το οποίο προέρχεται από το στήθος (φωτιά – αέρα).

- Ο μετασχηματισμός αυτός, από αίμα σε γάλα, της τροφικής ενέργειας που παρέχει η μάνα στο βρέφος, σηματοδοτεί το πέραςμα από την βαθειά - σκοτεινή - εσωτερική - yin φάση της κύησης (με τροφή το αίμα), στην επιφανειακή - φωτεινή - εξωτερική - yang φάση της γαλουχίας (με τροφή το γάλα). Τα παραπάνω στοιχειοθετούν την ανυπέροβλητη θρεπτική αξία του γάλακτος.
- Το γάλα λοιπόν θρέφει το βρέφος στο σύνολό του, η ενέργειά του όμως διαθέτει και μια εξειδικευμένη κατεύθυνση. Η λευκότητα αυτή (που σήμερα με βάση την βιοχημεία γνωρίζουμε ότι οφείλεται στο ασβέστιο) απευθύνεται στις αντίστοιχα λευκές δομές του βρέφους. Ο σκοπός αυτής της κίνησης είναι να θρέψει (yin) και να ορθώσει (yang) δυνατά οστά και δόντια. Τα οστά θα βοηθήσουν στην «ορθοστάτηση» και βάδιση και τα δόντια την κατανάλωση σκληρής τροφής. Η εξέλιξη αυτή στο σώμα του νεαρού πλάσματος σηματοδοτεί την απομάκρυνσή του από την μάνα – τροφό.
- Το ανακάτεμα του γάλακτος με άλλες τροφές, μέσα στον πεπτικό σωλήνα δυσχεραίνει το χώνεμά του. Τα πεπτικά ένζυμα που παράγονται μέσα στο σώμα από την στιγμή που θα εισέλθει άλλη τροφή εκτός από το γάλα, αλλάζουν. Αλλάζουν δε με έναν τρόπο που δίνει την αίσθηση ότι το γάλα πια είναι τροφή ανεπιθύμητη και επιβλαβής (γι' αυτό πολλοί το κάνουν εμετό). Στα ζώα είναι χαρακτηριστικό ότι όσο καιρό πίνουν γάλα και μόνο, παράγουν πεπτικά ένζυμα (πυτιά) που εμείς χρησιμοποιούμε για την παρασκευή των γαλακτοκομικών (τυριά, κ.λ.π.). Από την στιγμή που αρχίζουν να τρώνε χορτάρι, παύουν να παράγουν πυτιά.

Ο ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΟΜΦΑΛΙΟΣ ΛΩΡΟΣ

Ανάμεσα στην μητέρα - τροφό και το παιδί, ιδιαίτερα στο ανθρώπινο είδος, αναπτύσσεται εξαιτίας των τροφικών διεργασιών, μια ανυπέροβλητη σύνδεση, παρόμοια με εκείνη του ομφάλιου λώρου. Αυτός ο «δεύτερος» ομφάλιος λώρος δεν έχει υλική οντότητα άμεση και σαφή όπως ο πρώτος, υφίσταται περισσότερο στο αιθέριο επίπεδο, στο επίπεδο των συναισθημάτων και των ψυχικών παρορμήσεων. Δεύτερον δεν είναι ξεκάθαρη, όπως στον πρώτο, η ανάγκη της κοπής του. Αυτή η ανάγκη μπορεί να ειπωθεί μόνο με τα μάτια της ψυχής και μόνο από την πλευρά της μάνας. Η μάνα όμως, έχοντας βιώσει την υπέρτατη αγαλλίαση της θρέψης, που είναι η έκφραση της ποιότητας της γης που συμπυκνώνει το γυναικείο σώμα, δεν είναι διατεθειμένη να απολέσει αυτό το υπέρτατο προνό-

μιο. Συμπεριφέρεται λοιπόν, απ' αυτό το σημείο και μετά, σαν να μην γνωρίζει τίποτα για τον δεύτερο ομφάλιο λώρο, σαν να μην γνωρίζει τίποτα για την ανάγκη του παιδιού της να τον κόψει και να αναζητήσει μέσα από την επιλογή της τροφής τον δικό του εαυτό, πέρα από τις πεποιθήσεις της μητέρας του για το ποιός πρέπει να είναι ο εαυτός του παιδιού της.

Μ' αυτόν τον τρόπο η μάνα επιμηκύνει την φάση εξάρτησης του παιδιού της, αλλά ούτως η άλλως η ποιότητα της γης (η οποία παρέχει την θρέψη) εμπεριέχει αυτήν την ποιότητα: Αυτό που μας θρέφει, μας έλκει πάντα προς την γη και μας εμποδίζει να απελευθερωθούμε από τα δεσμά της ύλης. Η υλική έκφραση και το άλλοθι αυτής της εξάρτησης είναι το γάλα. Γι' αυτό οι μητέρες ωχριούν όταν τους λες ότι πρέπει να κόψουν το γάλα στο παιδί τους.

Τι συμβαίνει στον νέο άνθρωπο με το γάλα; Επειδή είναι πολύ θρεπτική τροφή, κάνει τον νέο να «τεμπελιάζει». «Αφού μπορώ να γεμίσω το Στομάχι μου με μια τροφή που με χορταίνει και με ικανοποιεί, γιατί ν' αναζητήσω άλλη; Άρα εμποδίζω την αφύπνιση του τροφικού μου ενστίχτου. Εμποδίζω δηλαδή την πιθανότητα να ανακαλύψω ολόπλευρα τον εαυτό μου, γιατί εκεί που θα με οδηγήσει το τροφικό μου ένστικτο (μακριά από την μητρική «ασφάλεια» του γάλακτος) βρίσκεται και η ποιότητα της τροφής που πραγματικά χρειάζομαι για ν' ανακαλύψω τον εαυτό μου και τα ταλέντα μου. Αν όμως μια ζωή είμαι χορτασμένος με γάλα, δεν πρόκειται να ανακαλύψω τίποτα.

Τι κάνει λοιπόν ασυνείδητα το σώμα κάποιων ανθρώπων που είναι προορισμένοι να κόψουν τον ομφάλιο λώρο του γάλακτος; Αδυνατεί να το χωνέψει (αφού αρχίσει να τρώει και άλλες τροφές, δηλαδή μετά την φάση του θηλασμού) και το κάνει εμετό (περίπου το 70% των Ελλήνων δεν μπορούν να χωνέψουν το γάλα και θυμούνται πολύ καλά την αναγούλα που είχαν στο Στομάχι τους, το πρωινό που το έπιναν). Η χρήση του γάλακτος στο διαιτολόγιο του παιδιού καθυστερεί την ωρίμανση και την ουσιαστική ενηλικίωσή του.

Η ΕΠΗΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΣΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Πώς επιδρά η χρήση του γάλακτος στις μέσες και μεγάλες ηλικίες; Οι άνθρωποι της μέσης ηλικίας δεν πίνουν ως επί το πλείστον (γύρω στο 70%) γάλα γιατί, για τους λόγους που εξήγησα παραπάνω, έχουν δυσανεξία σε αυτό. Συνήθως τρώνε γαλακτοκομικά (τυρί, βούτυρο, γιαούρτι, κ.λ.π.). Τα γαλακτοκομικά είναι πιο εύπεπτα από το γάλα και αυτό οφείλεται

στο γεγονός ότι για να τα παράγουμε χρησιμοποιούμε τα πεπτικά ένζυμα (πυτιά) των αρνιών «του γάλακτος» (ή άλλων βρεφών ζώων που πίνουν μόνο γάλα, δεν έχουν αρχίσει να τρώνε χορτάρι). Συγκεκριμένα, δίπλα στο Στομάχι των αρνιών που πίνουν μόνο γάλα και δεν τρώνε χορτάρι ή άλλη τροφή, υπάρχει ένας σάκος με πεπτικά ένζυμα (πυτιά) τα οποία το ζώο χρησιμοποιεί για να χωνέψει το γάλα που πίνει. Εμείς σφάζουμε το ζώο, παίρνουμε αυτήν την πυτιά και φτιάχνουμε γαλακτοκομικά. Άρα έχει επιδράσει η πεπτική ενέργεια του κατ' εξοχήν τροφοδότη μας με γάλα (των κατοικίδιων ζώων) και έτσι προκύπτουν τα γαλακτοκομικά και γι' αυτό είναι πιο εύπεπτα και άρα προτιμότερα από το γάλα.

Υπάρχει διαφορά μεταξύ της χρήσης γάλακτος και γαλακτοκομικών; Σε επίπεδο ενέργειας δεν υπάρχει καμιά διαφορά. Στην μέση ηλικία, όταν πίνεις γάλα ή/και τρως γαλακτοκομικά και είσαι πάσχων, είναι πολύ πιθανό, ακόμα και αν η αιτία της ασθένειας να μην είναι το γάλα ή τα γαλακτοκομικά, αν τα διακόψεις να θεραπευτείς. Ισχύει και εδώ, ότι ισχύει στην παιδική ηλικία. Το γάλα και τα γαλακτοκομικά κάνουν το σώμα να «τεμπελιάζει», το εμποδίζουν από το να αναζητήσει την τροφή που θα το ευεργετήσει. Καθώς το σώμα δεν αναζητά την θεραπεία του, μέσα από την τροφή, παραμένει παγιδευμένο στην αρρώστια.

Η ισόβια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών δεν αποτελεί διατροφική επιλογή. Δεν είναι ότι ακούγοντας το σώμα μου οδηγούμε εκεί και άρα αυτό είναι κάτι που με ωφελεί. Αντίθετα είναι μια κεκτημένη συνήθεια που σχετίζεται με την συναισθηματική ασφάλεια που προσφέρει το γάλα ως τροφή και άρα μας εφησυχάζει (το γάλα είναι καλό - δεν μπορεί το γάλα να κάνει κακό, αφού το πίνουν τα μωρά, κ.ο.κ.). Ταυτόχρονα η σύγχρονη βιομηχανία τροφής, έχοντας εντοπίσει αυτό το φαινόμενο, επενδύει πάρα

πολλά στην προώθηση γάλακτος και γαλακτοκομικών, πράγμα το οποίο υποβαθμίζει την ποιότητά τους, ενισχύοντας με διαφημιστικά μηνύματα τους αόρατους συναισθηματικούς δεσμούς που έχουμε όλοι με αυτήν τη τροφή.

Εν κατακλείδι, για τον άνθρωπο της μέσης ηλικίας, που είναι και ο κύριος καταναλωτής τροφής, το γάλα και τα γαλακτοκομικά αποτελούν σήμερα την κύρια διατροφική επιλογή. Αν λοιπόν ένας άνθρωπος μέσης ηλικίας ασθενεί, το κανάλι της θεραπείας περνά από την διακοπή γάλακτος και γαλακτοκομικών. Η διακοπή αυτή θα επιτρέψει στο σώμα να αναζητήσει εκείνη την ενέργεια μέσα στην τροφή που θα το ωφελήσει. Η διακοπή αυτή θα πυροδοτήσει μηχανισμούς αυτοϊασης, γιατί από τον πάσχοντα η αλλαγή των καθιερωμένων είναι το πρώτο βήμα για την θεραπεία.

Για τις μεγάλες ηλικίες, μετά τα 70, η σχέση με το γάλα και τα γαλακτοκομικά αποκτά μια άλλη σημασία. Και σε αυτές τις ηλικίες, ισχύει το γεγονός ότι όταν κάποιος ασθενήσει, ως πρώτο βήμα θεραπείας την διακοπή του γάλακτος και των γαλακτοκομικών. Λειτουργεί ακριβώς με τον ίδιο τρόπο όπως στις μέσες ηλικίες. Η σχέση με το γάλα αλλάζει όμως και ο λόγος της αλλαγής είναι τα δόντια. Όταν κανείς έχει δόντια μετά τα 70 και μπορεί να μασήσει σκληρή τροφή τότε πρέπει να αποφεύγει το γάλα και τα γαλακτοκομικά, γιατί η ανάμιξη μασημένων τροφών και γάλακτος δυσχεραίνει την πεπτική λειτουργία. Όταν όμως δεν έχει δόντια και δεν μπορεί να μασήσει τροφή τότε το γάλα και τα γαλακτοκομικά αποκτούν την σημασία που έχουν στην πρώτη περίοδο της ζωής, την βρεφική. Έτσι ο κύκλος κλείνει!

Νέα

από τον διεθνή χώρο πάνω στην εναλλακτική θεραπευτική

ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΓΟΝΑΤΟΥ

Η μεγαλύτερη και πιο μακρόχρονη ελεγχόμενη κλινική έρευνα βελονισμού φάσης III που έχει γίνει στα χρονικά, αποκάλυψε ότι ο βελονισμός βελτιώνει σε αξιοσημείωτο βαθμό τα συμπτώματα της αρθρίτιδας γονάτου. Η έρευνα διεξάχθηκε σε 570 ασθενείς στο Πανεπιστήμιο του Maryland School of Medicine. Οι ασθενείς υποβλήθηκαν τυχαία σε 23 συνεδρίες πραγματικού ή ψεύτικου (δηλαδή χωρίς εισαγωγή βελόνων) βελονισμού ή σε ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο σχετικό με την οστεοαρθρίτιδα γονάτου, διάρκειας 12 εβδομάδων. Στο τέλος της έρευνας, η ομάδα που είχε υποβληθεί σε πραγματικό βελονισμό, εμφάνισε την μεγαλύτερη μείωση (40%) στον πόνο γονάτου και την μεγαλύτερη βελτίωση (περί το 40%) στην λειτουργία του γονάτου. Χορηγοί της έρευνας ήταν το Εθνικό Κέντρο Συμπληρωματικής και Εναλλακτικής Ιατρικής (NCCAM) και το Εθνικό Ινστιτούτο Αρθρίτιδας και Μυοσκελετικών και Δερματικών Παθήσεων (NIAMS), αμφότερα μέλη των Εθνικών Ινστιτούτων Υγείας των ΗΠΑ. «Για πρώτη φορά, μια κλινική έρευνα στην οποία τηρήθηκαν αυστηρά οι κανόνες, είχε επαρκή διάρκεια και αριθμό ασθενών, απέδειξε πως ο βελονισμός μειώνει τον πόνο και τις λειτουργικές διαταραχές της οστεοαρθρίτιδας γονάτου», δήλωσε ο Stephen E. Straus, Διευθυντής της NCCAM. «Αυτά τα αποτελέσματα επίσης δείχνουν ότι ο βελονισμός δύναται να αποτελέσει αποτελεσματική συμπληρωματική θεραπεία στην καθημερινή αγωγή, καθώς και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των πασχόντων από οστεοαρθρίτιδα γονάτου». (Ann Intern Medicine, Dec 2004, 141, 901-910).

ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΓΟΝΑΤΟΥ 2

Σε μια άλλη Ισπανική έρευνα σχετικά με τα δυναμικά οφέλη του βελονισμού όσον αφορά στην καταπολέμηση της οστεοαρθρίτιδας γονάτου, 97 ασθενείς έλαβαν τυχαία βελονισμό και diclofenac ή ψεύτικο βελονισμό συν diclofenac (Voltaren). Ο αληθινός βελονισμός αποτελείται από εισαγωγή βελόνων (ακολουθούμενος από ηλεκτροβελονισμό σε τοπικά σημεία) στα Yanglingquan GB-34, Yinlingquan SP-9, Xiyuan (MN-LE-16), Zusanli ST-36, Taixi KID-3, Sanyinjiao SP-6, Hegu L.L.-4 και Fenglong ST-40 (όλα με deqi). Ο ψεύτικος βελονισμός διεξάχθηκε με πτυσσόμενες βελόνες (με κυλίνδρους) στα ίδια σημεία, ενώ χορηγήθηκε και ψεύτικος ηλεκτροβελονισμός. Και οι δυο ομάδες υποβλήθηκαν σε δώδεκα εβδομαδιαίες συνεδρίες. Στο τέλος της έρευνας, η ομάδα που είχε υποβληθεί σε πραγματικό βελονισμό εμφάνισε μεγαλύτερη μείωση πόνου και αναμψίας, καθώς και βελτιωμένη σωματική λειτουργία και ποιότητα ζωής.

ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΥΧΕΝΑΛΓΙΕΣ

Αυτή η πολύ μεγάλη Γερμανική έρευνα σύγκρινε την κατάσταση των ασθενών με χρόνια αυχεναλγία (για διάστημα μεγαλύτερο των έξι μηνών) οι οποίοι έλαβαν δεκαπέντε συνεδρίες βελονισμού μέσα σε τρεις μήνες, με αυτή των ασθενών που δεν έλαβαν βελονισμό. 1753 ασθενείς υποβλήθηκαν τυ-

χαία σε βελονισμό, ενώ η ομάδα ελέγχου αποτελείτο από 1698 άτομα. 10395 ασθενείς προτίμησαν να μην συγκαταλεχθούν τυχαία σε μια εκ των δυο παραπάνω ομάδων και επέλεξαν να λάβουν βελονισμό. Στο τέλος της τριμηνιαίας περιόδου θεραπείας, ο χρόνιος πόνος, ο βαθμός ανικανότητας και η ποιότητα ζωής βελτιώθηκαν σε αξιοσημείωτο βαθμό και στις δυο ομάδες που έλαβαν βελονισμό, ενώ δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά στις ομάδες που δεν έλαβαν βελονισμό. (11th Annual Symposium on Complementary Health Care 2004).

ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ, ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Μια έρευνα που διεξάχθηκε στο Reproductive Medicine and Fertility Centre του Colorado Springs στην Αμερική συγκρίνε τα ποσοστά εγκυμοσύνης 114 γυναικών, εκ των οποίων οι μισές υποβλήθηκαν σε βελονισμό πριν και μετά την εμφύτευση του εμβρύου. Οι άλλες μισές δεν υποβλήθηκαν σε βελονισμό πριν και μετά την εμφύτευση και αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου. Η ομάδα που υποβλήθηκε σε βελονισμό εμφάνισε ποσοστό εγκυμοσύνης 51% και αποβολής 8% σε σύγκριση με το 36% και 20% αντιστοίχως της ομάδας ελέγχου. Επίσης διαπιστώθηκε πως ο βελονισμός μειώνει τον κίνδυνο εξωμήτριας εγκυμοσύνης και αυξάνει το ποσοστό των ζωντανών εμβρύων.

Ο ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΕΛΑΤΤΩΝΕΙ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ

Σε αυτή την έρευνα, σε 286 γυναίκες χορηγήθηκε τυχαία είτε ηλεκτροβελονισμός συν παρα-τραχηλικός φραγμός είτε alfentanil (ένα ισχυρό αναλγητικό) συν παρα-τραχηλικός φραγμός κατά την διάρκεια της ωοκυτταρικής αποκατάστασης. Και οι δυο παρεμβάσεις επέφεραν επαρκή αναλγησία, αλλά η ομάδα που υποβλήθηκε σε ηλεκτροβελονισμό ανέφερε αξιοσημείωτα λιγότερο πόνο στην κοιλιακή χώρα και σε άλλα σημεία του σώματος, λιγότερη ναυτία και λιγότερο στρες από την άλλη ομάδα, ενώ χρειάστηκε αξιοσημείωτα λιγότερα αναλγητικά φάρμακα. (Hum Reproduction 2003 18: 1454-60)

ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ

Σε ένα νοσοκομείο του Χονγκ Κονγκ διεξήχθηκε μια διπλή-τυφλή, τυχαία και ελεγχόμενη με πλασέμπο έρευνα πάνω στον βελονισμό σε παιδιά που έπασχαν από αλλεργική ρινίτιδα. Οι ασθενείς ανήκαν στο τμήμα των εξωτερικών ασθενών και υποβάλλονταν σε πραγματικό ή ψεύτικο βελονισμό δυο φορές την εβδομάδα επί οκτώ εβδομάδες. Η ομάδα που υποβλήθηκε σε πραγματικό βελονισμό εμφάνισε αισθητά λιγότερα ποσοστά καθημερινής ρινίτιδας και ύφεση των συμπτωμάτων, τόσο κατά την θεραπεία, όσο και κατά την επακόλουθη περίοδο. Δεν παρατηρήθηκε αξιοσημείωτη διαφορά στα ποσοστά των ηωσινόφιλων, των IgE και των ρινικών ηωσινόφιλων. Οι συγγραφείς καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι «ο πραγματικός βελονισμός αποδείχθηκε αποτελεσματικότερος

του ψεύτικου όσον αφορά στην καταπολέμηση των συμπτωμάτων της αλλεργικής ρινίτιδας και την αύξηση των ημερών απουσίας συμπτωμάτων. Δεν εντοπίστηκαν σοβαρές παρενέργειες. Είναι απαραίτητο να διεξαχθεί μια εκτεταμένη έρευνα προκειμένου να επιβεβαιωθεί η ασφάλεια του βελονισμού για τα παιδιά». (Pediatrics 2004 Nov, 114 (5): 1242-7).

ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΓΧΕΙΡΗΣΗ ΜΑΣΤΟΥ

Οι γυναίκες που υποβλήθηκαν σε ηλεκτρική διέγερση του σημείου Neiguan 6 Περ., εμφάνισαν λιγότερη μετεγχειρητική ναυτία και εμετούς, ενώ ανέφεραν μειωμένο πόνο και γενικότερη καλή κατάσταση τις πρώτες 2-24 μετεγχειρητικές ώρες, σε σχέση με αυτές που έλαβαν Zofran (το κύριο φάρμακο για τα προαναφερθέντα συμπτώματα). Δυο ώρες μετά την εγχείρηση, το 77% των γυναικών που υποβλήθηκε σε βελονισμό ανέφερε απουσία συμπτωμάτων, σε σύγκριση με το 64% που έλαβε Zofran και το 42% που δεν υποβλήθηκε σε βελονισμό και δεν έλαβε Zofran. Μετά από 24 ώρες, τα ποσοστά ήταν 73%, 52% και 38% αντιστοίχως. (Anesth Analg 2004 99: 1070-1075).

ΠΡΟΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗ ΣΗΜΕΙΩΝ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

Σύμφωνα με την Ιαπωνική εφημερίδα Asahi Shimbun, η Ιαπωνία, η Νότια Κορέα και η Κίνα συνεργάζονται στα πλαίσια ενός σχεδίου προτυποποίησης των σημείων του βελονισμού. Μέχρι στιγμής έχουν εντοπιστεί διαφορές στις θέσεις 92 σημείων. Αναμένεται πως η προτυποποίηση όλων των σημείων θα ολοκληρωθεί στα μέσα του 2005. Ωστόσο, προκύπτει ένα πρόβλημα από το γεγονός ότι ενώ το Κινεζικό σύστημα βελονισμού διαιρεί το αντιβράχιο σε 12 ίσες μονάδες (cup), το Ιαπωνικό και Κορεατικό σύστημα το διαιρούν σε 10. Άλλα σημεία για τα οποία υπάρχουν ασυμφωνίες, είναι τα Qimen 14 H., Tianzhu 10 O.K. και Laogong 8 Περ.

Ο ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΙΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΔΑΠΑΝΕΣ

Σε αυτή την καινοτομική Ιαπωνική έρευνα συγκρίθηκαν οι ιατρικές δαπάνες δυο εταιρειών των οποίων οι υπάλληλοι είχαν παρόμοιο αντικείμενο απασχόλησης. Περίπου οι μισοί υπάλληλοι της μιας εταιρείας υποβλήθηκαν σε συνολικά οκτώ εβδομαδιαίες συνεδρίες βελονισμού για αυχεναλγίες, οσφυαλγίες και πόνους γονάτου. Κανένας από τους υπαλλήλους της δεύτερης εταιρείας (που ήταν η ομάδα ελέγχου) δεν υποβλήθηκε σε βελονισμό. Μετά τον βελονισμό, το 83% των περιστατικών που εμφάνιζαν αυχεναλγία, το 88% των περιστατικών που εμφάνιζαν πόνο γονάτου και το 77% των περιστατικών που εμφάνιζαν οσφυαλγία ανέφερε ότι ο πόνος ελαττώθηκε κατά 50%. (11th Symposium on Complementary Health Care 2004).

ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΝΗΣΜΟΣ

Αυτή η ενδιαφέρουσα μικρή έρευνα σύγκρινε την επίδραση του 1) βελονισμού στο σημείο Quchi 11 Π.Ε., 2) του ψεύτικου βελονισμού και 3) καθόλου βελονισμού σε κνησμό που είχε προκληθεί τεχνητά (με ερέθισμα ισταμίνης 1%). Ο βαθμός του κνησμού καταγράφηκε σε μια κλίμακα οπτικής αναλογίας, υποβοηθούμενη από έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως ο κνησμός ήταν σαφώς λιγότερος στην ομάδα που είχε υποβληθεί σε βελονισμό στο Quchi LI-11 σε σχέση με τις άλλες δυο ομάδες. Επίσης, η ομάδα που έλαβε πραγματικό βελονισμό είχε λιγότερες εξάψεις και πομφούς. (11th Symposium on Complementary Health Care 2004).

ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΠΟΝΟ ΣΤΗΝ ΠΥΕΛΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΣΦΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΥΟΦΟΡΙΑ

Σε αυτή την Σουηδική έρευνα, 72 εγκυμονούσες γυναίκες (24-37 εβδομάδων) που υπέφεραν από πόνο στην πύελο ή στην οσφυ, ταξινομήθηκαν τυχαία σε δυο ομάδες, η μια εκ των οποίων υποβλήθηκε σε βελονισμό, ενώ η άλλη αποτέλεσε την ομάδα ελέγχου. Ο βελονισμός έγινε σε παραδοσιακά σημεία βελονισμού και σημεία ahshi (με deqi) ανάλογα με τις εξατομικευμένες ανάγκες κάθε ασθενούς, μια ή δυο φορές εβδομαδιαίως μέχρι την εξαφάνιση των συμπτωμάτων ή τον τοκετό. Η θεραπευτική αγωγή διήρκεσε τουλάχιστον τρεις εβδομάδες και εφαρμόζονταν δυο φορές εβδομαδιαίως τις πρώτες δυο εβδομάδες και κατόπιν μια φορά εβδομαδιαίως. Η ομάδα ελέγχου δεν υποβλήθηκε σε καμία θεραπευτική αγωγή. Κατά την διάρκεια της έρευνας, ο πόνος υποχώρησε στο 60% των ασθενών που άνηκαν στην ομάδα που υποβαλλόταν σε βελονισμό, σε σύγκριση με το 14% της ομάδας ελέγχου. Τα ποσοστά μειώθηκαν στο 43% και 9% αντιστοίχως στο τέλος της έρευνας. (Acta Obstet Gynecol Scand 2004 83 (3): 246-50)

Ο ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΤΗΝ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

Σε μια έρευνα που διεξήχθη στην Ταϊβάν, 146 ασθενείς που υπέφεραν από οσφυαλγία ταξινομήθηκαν τυχαία σε δυο ομάδες. Η μια ομάδα υποβλήθηκε σε φυσικοθεραπεία και η άλλη σε βελονισμό. Κάθε συνεδρία βελονισμού είχε διάρκεια 15 λεπτά. Και οι δυο ομάδες υποβλήθηκαν σε έξι συνεδρίες μέσα σε τέσσερις εβδομάδες. Στο τέλος της έρευνας, ο μέσος όρος του πόνου είχε μειωθεί από 9.29 (βασικό όριο) σε 2.28 στην ομάδα που υποβαλλόταν σε βελονισμό, και από 7.68 σε 5.13 στην ομάδα που λάμβανε φυσικοθεραπεία. Το ενδιαφέρον είναι πως αυτή η μελέτη απεκάλυψε συν τοις άλλοις αυτό που γίνεται ολοένα και σαφέστερο στις έρευνες, δηλαδή πως οι ασθενείς εξακολουθούν να βιώνουν την ευεργετική επίδραση του βελονισμού για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά την κλινική μελέτη. Μετά από την εξαμηνιαία εξέταση, η ομάδα που υποβαλλόταν σε βελονισμό εμφάνισε βαθμό πόνου 1.08, ενώ η άλλη 3.15. (Preventive Medicine, Vol. 39, 2004, pp 168-76).

ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΟΙ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΙ

Αυτή η Γερμανική έρευνα σύγκρινε τις ημέρες μέτριου πονοκεφάλου που βίωναν δυο ομάδες χρόνιων πασχόντων. Η μια ομάδα έλαβε Κινέζικα βότανα και βελονισμό σε ένα νοσοκομείο Κινεζικής ιατρικής στο Kotzting της Γερμανίας και η άλλη δεν υποβλήθηκε σε καμία θεραπευτική αγωγή. 52% των ασθενών της ομάδας που υποβλήθηκε σε βελονισμό εμφάνισε μείωση των ημερών κατά τις οποίες υπέφερε από πονοκεφάλους, άνω του 50%, ενώ η ομάδα που δεν ακολούθησε καμία αγωγή εμφάνισε μείωση 16%. Οι ασθενείς που υπέφεραν από ημικρανίες εμφάνισαν μεγαλύτερη βελτίωση από αυτούς που υπέφεραν από χρόνιους πονοκεφάλους.

ΚΙΝΕΖΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΑΝΟΙΑ

Σε μια Ιαπωνική έρευνα, 33 ασθενείς με ήπια έως μέτρια άνοια, έλαβαν την φόρμουλα Ba Wei Di Huang Wan (Χάπι από Οκτώ Συστατικά και Ρεμάνια), 7.5γρ / ημέρα, ή πλασέμπο επί οκτώ εβδομάδες. Στο τέλος της μελέτης, η ομάδα που λάμβανε την φόρμουλα εμφάνισε σημαντική βελτίωση των διανοητικών λειτουργιών και της ικανότητας διεκπεραίωσης καθημερινών δραστηριοτήτων, ενώ η ομάδα που λάμβανε το πλασέμπο δεν εμφάνισε καμία βελτίωση. Επίσης,

διαπιστώθηκε πως τα βότανα αυξάνουν την ροή του αίματος στον εγκέφαλο. (Geriatrics and Gerontology International 4 (s1), S124-S128).

ΚΙΝΕΖΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΣΘΜΑ

Αυτή η έρευνα που έγινε με τη συνεργασία του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν και του Κέντρου Έρευνας Πνευμόνων και Αιμοφόρων Αγγείων του Πεκίνου, συγκρίνει 102 παιδιά που έλαβαν Κινέζικα βότανα για ήπιο διαλείπον άσθμα με 109 παιδιά που έπασχαν από την ίδια μορφή άσθματος και χρησιμοποιούσαν αποκλειστικά δυτικά φάρμακα. Τα παιδιά που έπαιρναν μόνο δυτικά φάρμακα εμφάνισαν τριπλάσιες πιθανότητες εισαγωγής στο νοσοκομείο ως επείγοντα περιστατικά, διπλάσιες πιθανότητες να αναφέρουν συμπτώματα και πενταπλάσιες πιθανότητες να χρησιμοποιήσουν βρογχοδιασταλτικούς παράγοντες, σε σύγκριση με τα παιδιά που έλαβαν Κινέζικα βότανα. (11th Annual Symposium on Complementary Health Care 2004).

ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ HIV (Ιος ανοσοανεπάρκειας ανθρώπου)

Μια Κινεζική φόρμουλα γνωστή ως "SH" η οποία έχει αποδειχθεί αποτελεσματική για την καταπολέμηση του HIV, αναμένεται να κυκλοφορήσει στην αγορά στις αρχές του 2005. Είναι το αποτέλεσμα 20ετούς έρευνας και συνεργασίας μεταξύ του Ινστιτούτου Βιολογίας Κουνμίνγκ και του Υπουργείου Υγείας της Ταϊλάνδης. Η φόρμουλα έχει περάσει μέχρι στιγμής από τρία επίπεδα κλινικών ερευνών στην Ταϊλάνδη και πρόσφατα τελεί υπό έγκριση από τον Οργανισμό Έγκρισης Φαρμάκων και Τροφίμων της Κίνας. Το εν λόγω φάρμακο έχει ήδη λάβει την έγκριση των Ταϊλανδικών ιατρικών αρχών για να κυκλοφορήσει στην αγορά.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΒΟΤΑΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΤΗΣ ΤΑΪΒΑΝ

Το Υπουργείο Υγείας της Ταϊβάν ανακοίνωσε πως από τον Μάρτιο του 2005, θα επιβάλλει κανονισμούς σε όλες τις εγχώριες εταιρείες που ασχολούνται με την παρασκευή βοτανικών σκευασμάτων. Οι κανονισμοί αποσκοπούν στην καταστολή των τακτικών που είναι επιζήμιες για την βιομηχανία, όπως η πώληση ύποπτων Κινέζικων συστατικών, η νοθεία βοτανικών σκευασμάτων με δυτικές φαρμακευτικές ουσίες και η διακίνηση βοτανικών σκευασμάτων στους δρόμους. Επίσης, στοχεύει στην μείωση δραστηριοτήτων όπως οι τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές διαφημίσεις που περιέχουν αβάσιμους ισχυρισμούς σχετικά με συγκεκριμένα σκευάσματα. Αυτή την περίοδο υπάρχουν 73 εταιρείες στην Ταϊβάν που ήδη εφαρμόζουν τους εν λόγω κανονισμούς, ενώ οι υπόλοιπες 95 παραδοσιακές φαρμακευτικές εταιρείες αναμένεται να τους εφαρμόσουν από την 1η Μαρτίου του 2005.

ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΑΠΟ ΑΡΚΟΥΛΕΣ

Η Παγκόσμια Εταιρεία για την Προστασία των Ζώων που εδρεύει στο Λονδίνο πρόκειται να παράγει ορισμένες συσκευές εντοπισμού οι οποίες θα ανιχνεύουν άμεσα προϊόντα που περιέχουν παράνομα μέρη αρκούδων όπως η χοληδόχος κύστη και η χολή. Το εμπόριο προϊόντων αρκούδας είναι εξαιρετικά προσοδοφόρο καθώς η χοληδόχος κύστη της αρκούδας κοστίζει 18 φορές το βάρος της σε χρυσάφι. Τα προϊόντα αρκούδας χρησιμοποιούνται ολοένα και περισσότερο σε προϊόντα όπου δεν θα περίμενε κανείς, όπως τα σαμπουάν. Το εμπόριο μερών αρκούδας έχει κηρυχτεί παράνομο από την Συνθήκη περί του Παράνομου Εμπορίου Ειδών Απειλούμενων με Εξάφάνιση. (CITES) (New Scientist 07 Δεκέμβριος 2004)

ΤΑΙ ΤΣΙ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

Σε μια μικρή έρευνα που διεξάχθηκε στις ΗΠΑ, 15 άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια συμφώνησαν να παρακολουθούν μια δίωρη τάξη Τάι Τσι δυο φορές την εβδομάδα επί 12 εβδομάδες, ενώ παράλληλα λάμβαναν την καθιερωμένη ιατρική περίθαλψη. Η ομάδα αυτή συγκρίθηκε με μια άλλη επίσης απαρτιζόμενη από 15 άτομα, τα οποία λάμβαναν μόνον ιατρική περίθαλψη. Όσοι ασκούνταν στο Τάι Τσι εμφάνισαν σημαντική αύξηση σε αποστάσεις εξάλεπτου βαδίσματος, ανέφεραν αναβάθμιση της ποιότητας της ζωής τους και είχαν αυξημένη εισροή οξυγόνου σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. (American Journal of Medicine, Οκτώβριος 2004).

ΤΑΙ ΤΣΙ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΚΑΙ ΠΤΩΣΕΙΣ

Σε αυτή την εξάμηνη μελέτη, 256 υγιείς, αγύμναστοι ενήλικες (ηλικίας 70-92 ετών) ταξινομήθηκαν τυχαία σε δυο ομάδες. Η μια ομάδα ασκούσαν στο Τάι Τσι και η άλλη σε απλή άσκηση και / ή stretching. Τα μέλη της ομάδας που ασκούσαν στο Τάι Τσι παρουσίασαν βελτίωση στον βαθμό ισορροπίας, η οποία συνοδευόταν από σημαντική μείωση του κινδύνου πτώσεων, σε σύγκριση με την άλλη ομάδα. (Medicine and Science in Sports and Exercise, 36 (12): 2046-2052).

ΤΑΙ ΤΣΙ ΚΑΙ ΥΠΝΟΣ

Σε αυτή την έρευνα, 118 αγύμναστοι αλλά υγιείς άντρες και γυναίκες ηλικίας 60-92 ετών που έπασχαν από ήπιες διαταραχές ύπνου, ταξινομήθηκαν τυχαία σε δυο ομάδες. Η μια ασκούσαν στο Τάι Τσι και η άλλη έκανε ήπιες ασκήσεις. Η ομάδα που ασκούσαν στο Τάι Τσι έμαθε ένα απλοποιημένο στυλ Yang, ενώ η άλλη διδάχτηκε ασκήσεις σε καθιστή στάση με έμφαση στην ελεγχόμενη αναπνοή, τις διατάξεις και την χαλάρωση (με λιγότερες σωματικές απαιτήσεις και λιγότερο διαλογισμό από την ομάδα που ασκούσαν στο Τάι Τσι). Και οι δυο ομάδες συναντιόνταν για μια ώρα, τρεις φορές την εβδομάδα, επί 24 εβδομάδες. Στο τέλος της έρευνας, η ομάδα που ασκούσαν στο Τάι Τσι ανέφερε σημαντική βελτίωση στους πέντε εκ των επτά παραμέτρων ύπνου, σε σύγκριση με την ομάδα που εφάρμοζε απλές, ήπιες ασκήσεις. Δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων όσον αφορά την φαρμακευτική αγωγή για τις αϋπνίες και τις δυσλειτουργίες, αλλά η ομάδα που ασκούσαν στο Τάι Τσι εμφάνισε καλύτερα ποσοστά σε όλες τις μετρήσεις και την κλίμακα ποιότητας ζωής. (J Am Geriatr Society 2004, 52, 892-900)

ΤΑΙ ΤΣΙ ΚΑΙ ΟΣΤΕΟΠΩΡΩΣΗ

Σε αυτή την έρευνα που διεξήχθη στο Χονγκ Κονγκ, 132 υγιείς γυναίκες που είχαν περάσει την φάση της εμμηνόπαυσης, ταξινομήθηκαν τυχαία σε δυο ομάδες. Η μια ασκούσαν σε Τάι Τσι υπό την καθοδήγηση ενός δασκάλου (45 λεπτά κάθε φορά, πέντε φορές την εβδομάδα επί έναν χρόνο) και η άλλη δεν ασκήθηκε στο Τάι Τσι, ακολουθώντας καθιστικό τρόπο ζωής. Στο τέλος της έρευνας, τα μέλη της ομάδας που ασκήθηκε στο Τάι Τσι εμφάνισαν χαμηλότερο βαθμό απώλειας οστικής μάζας (στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης, στο μηριαίο οστό και στο κνημιαίο οστό) και μειωμένο ποσοστό καταγμάτων. (Arch Phys Med Rehabil 2004, 85, 717-22).

ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ ΕΡΕΥΝΩΝ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΤΑΙ ΤΣΙ

Συστηματική επανεξέταση 74 ερευνών που διεξήχθησαν σχετικά με το Τάι Τσι, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το Τάι Τσι φαίνεται να έχει σωματικά και ψυχοκοινωνικά οφέλη, είναι ασφαλές και αποτελεσματικό όσον αφορά την βελτίωση της ισορροπίας, της ευλυγισίας και της καρδιοαγγειακής

υγείας σε ηλικιωμένα άτομα που υποφέρουν από χρόνιες παθήσεις. (Arch Intern Med 2004, 164, 493-501).

Η ΓΙΟΓΚΑ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ!

33 ενήλικες, κυρίως άντρες, 10 εκ των οποίων υπέφεραν από καρδιαγγειακές παθήσεις, παρακολούθησαν μαθήματα γιόγκα και διαλογισμού διάρκειας 90 λεπτών έκαστο, μια φορά την εβδομάδα επί έξι εβδομάδες. Υπήρξε σημαντική μείωση στην πίεση του αίματος, στον σωματικό όγκο και στις τιμές των παλμών, ενώ τα άτομα που έπασχαν από καρδιαγγειακά νοσήματα επίσης εμφάνισαν μεγάλη βελτίωση στην ενδοθηλιακή λειτουργία, καθώς τα τοιχώματα των αρτηριών έγιναν πιο ευλύγιστα. (American heart Association Meeting, 7η Νοεμβρίου, 2004).

ΚΟΡΤΙΚΟΣΤΕΡΕΟΙΔΗ ΚΑΙ ΚΡΑΝΙΑΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

Εδώ και 30 χρόνια, τα κορτικοστεροειδή χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση σοβαρών κρανιακών κακώσεων. Ωστόσο, μια έρευνα που έγινε σε 10.000 ενήλικες που είχαν υποστεί κρανιακές κακώσεις – η πρώτη κλινική μελέτη που ερευνήσε την επίδραση των κορτικοστεροειδών στην πρόληψη του θανάτου μετά από κάκωση στο κρανίο – διακόπηκε καθώς διαπιστώθηκε πως τελικά τα κορτικοστεροειδή αυξάνουν τον κίνδυνο του θανάτου. Οι συγγραφείς της μελέτης δήλωσαν πως περίπου 10000 ασθενείς μπορεί να έχουν πεθάνει ως αποτέλεσμα χορήγησης κορτικοστεροειδών κατά την κρανιακής κάκωσης. Τα στεροειδή χορηγούνται και για την καταπολέμηση των φλεγμονών σε τραυματισμούς σπονδυλικής στήλης, αλλά εν τούτοις δεν έχουν διεξαχθεί κλινικές μελέτες με πολλούς μετέχοντες προκειμένου να διαπιστωθεί εάν είναι ωφέλιμα ή επιβλαβή. (The Lancet, Volume 364, Number 9442, Οκτώβριος 2004).

...ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΝΕΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΦΑΡΜΑΚΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΕΣ

Έχει αποδειχτεί πως η συστηματική φλεγμονή συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εμφράγματος μυοκαρδίου. Εν τούτοις, η επίδραση των μη-στεροειδών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων (ΜΣΑΦ ή αλλιώς NSAIDs) στη συστηματική φλεγμονή δεν έχει μελετηθεί επαρκώς. Νέες έρευνες που ανέλυσαν τα ιστορικά 8688 πασχόντων από συστηματική φλεγμονή αποκάλυψαν ότι η αιφνίδια διακοπή των ΜΣΑΦ αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής εντός των πρώτων εβδομάδων σχεδόν κατά 50%. Για όσους ασθενείς λάμβαναν ΜΣΑΦ για λύκο ή ρευματοειδή αρθρίτιδα, ο κίνδυνος ήταν τριπλάσιος. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι τα εν λόγω αντιφλεγμονώδη φάρμακα μπορεί να έχουν καρδιοπροστατευτική δράση, αλλά ότι η αιφνίδια διακοπή της χορήγησής τους προκαλεί φλεγμονή και συσσωμάτωση αιμοπεταλίων με ιδιαίτερα γοργό ρυθμό. (Arch Intern Med. 2004, 164, 2472-2476).

ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

Μια έρευνα που έγινε σε ποντίκια που είχαν καρκίνο του προστάτη έδειξε ότι οι πολυφαινόλες του πράσινου τσαγιού καταπολεμούν τη νόσο σε πολλαπλά επίπεδα. Οι πολυφαινόλες μετατρέπουν το μονοπάτι που είναι παρόμοιο με την ινσουλίνη και συνδέεται με την ανάπτυξη των όγκων το οποίο απαντάται στις κακοήθεις νεοπλασίες του προστάτη, προκαλούν μειωμένη έκφραση των πρωτεϊνών που γνωρίζουμε ότι προάγουν την εξάπλωση του καρκίνου και ελαττώνουν την ποσότητα του αγγειακού ενδοθηλιακού παράγοντα ανάπτυξης των όγκων, μειώνοντας έτσι την παροχή αίματος και θρεπτικών ουσιών στον όγκο. (Cancer Res. 2004, 64, 8715-8722).

ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΩΟΘΗΚΩΝ

Σύμφωνα με μια Αυστραλιανή έρευνα σε Κινέζες ασθενείς, αποδείχτηκε πως η κατανάλωση πράσινου τσαγιού αυξάνει την επιβίωση ασθενών στους οποίους έχει γίνει διάγνωση επιθηλιακού καρκίνου ωοθηκών. Τρία χρόνια μετά την διάγνωση, το 77,9% των 104 ατόμων που κατανάλωναν πράσινο τσάι, ήταν ακόμα ζωντανοί, σε σχέση με το 47,9% των 140 ατόμων που δεν κατανάλωναν πράσινο τσάι. (Int J Cancer 2004, 112 (3): 465-9).

ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ ΚΑΙ ΑΛΤΖΧΑΙΜΕΡ

Τόσο το μαύρο, όσο και το πράσινο τσάι φαίνεται να εξουδετερώνουν τα εγκεφαλικά ένζυμα που συνδέονται με τη νόσο Αλτςχάιμερ. Και τα δυο τσάγια καταστέλλουν την δραστηριότητα της ακετυλχολινεστεράσης και της βουτυρυλχολινεστεράσης, αλλά μόνο το πράσινο τσάι κατέστειλε την δραστηριότητα της βήτα-σεκρετάσης. Ο καφές δεν εμφάνισε σημαντική επίδραση σε κάποιο από τα ένζυμα. (Phytotherapy Research, Vol. 18, Τεύχος 8: 624-27).

Ο ΚΑΦΕΣ ΒΛΑΪΠΤΕΙ!

Η συστηματική φλεγμονή συνδέεται ολοένα και περισσότερο με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης ενός ευρέος φάσματος παθήσεων όπως οι καρδιοπάθειες, η αρθρίτιδα, ο διαβήτης, ο καρκίνος του προστάτη και η κολπική μαρμαρυγή. Τώρα, μια Ελληνική έρευνα αναφέρει ότι η κατανάλωση περισσότερων από ένα φλιτζάνια καφέ ημερησίως, αυξάνει σημαντικά τα επίπεδα ενός παράγοντα που αυξάνει την φλεγμονή. (Αμερικανική Εφημερίδα Κλινικής Διατροφολογίας, Vol. 80, Οκτώβριος 2004, 862-67).

ΑΠΟΣΥΡΣΗ ΤΟΥ VIOXX

Το Vioxx, το φάρμακο που καταπολεμά την αρθρίτιδα και έχει σημειώσει ρεκόρ πωλήσεων, αποσύρθηκε από την αγορά μετά από μια έρευνα που δημιούργησε φόβους ότι ενδέχεται να ευθύνεται για 140.000 καρδιακές προσβολές μόνο στις ΗΠΑ, εκ των οποίων οι 60.000 οδήγησαν στον θάνατο. Οι αριθμοί αυτοί καθιστούν το φάρμακο το πλέον θανατηφόρο που έχει κυκλοφορήσει ποτέ στην αγορά. Έχουν εκφραστεί αμφιβολίες για το αν η Merck γνώριζε τις καρδιακές επιπλοκές του Vioxx. Η Merck ξόδεψε 100 εκατομμύρια δολάρια ετησίως για τη διοργάνωση μιας διαφημιστικής εκστρατείας που είχε στόχο τον εφησυχασμό του κοινού σχετικά με την ασφάλεια του Vioxx. Επίσης, έχει αμφισβητηθεί ο ρόλος του FDA (Food and Drug Administration) των ΗΠΑ και η σχέση του με τις φαρμακοβιομηχανίες. Εδώ και αρκετά χρόνια ήρθαν στο φως της δημοσιότητας στοιχεία σχετικά με πιθανές καρδιαγγειακές παρενέργειες του Vioxx, αλλά ο FDA δεν ζήτησε τη διεξαγωγή κλινικών ερευνών για την αποσαφήνιση του θέματος. Και σύμφωνα με ένα άρθρο της USA Today, ο FDA ήρθε σε επαφή με τον εκδότη της The Lancet σε μια προσπάθεια η οποία αποσκοπούσε, όπως υποστηρίζει ο David Graham, συγγραφέας ενός άρθρου που παραθέτει διεξοδικά τα αποτελέσματα της έρευνας, στην αποτροπή της δημοσίευσης του άρθρου. Η δημοσίευση της έρευνας θα μπορούσε να επηρεάσει αρνητικά την φήμη του FDA, ο οποίος έχει δεχτεί έντονες επικρίσεις για την ολιγωρία του να προειδοποιήσει έγκαιρα τους ασθενείς σχετικά με τους καρδιαγγειακούς κινδύνους του Vioxx.



Πρόγραμμα Σπουδών 2005-2006

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

I. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΒΑΣΙΚΟΣ ΚΟΡΜΟΣ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ

-Διδάσκει: Αλέξανδρος Τηλικίδης
-Ημερομηνίες: 8/10/2005, 5/11/2005, 3/12/2005, 28/1/2006, 25/2/2006, 1/4/2006, 20/5/2006

-Μαθήματα: Ένα Σάββατο το μήνα (εκτός Μαρτίου), 10:30 – 13:00

Ελεύθερη συμμετοχή για όλους, σπουδαστές και μη της «ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ»

Η ΒΑΣΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

-Διδάσκει: Αλέξανδρος Τηλικίδης
-Έναρξη: Δευτέρα 3/10/2005, Λήξη: 6/2/2006
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Δευτέρα, 17:00 – 21:00

ΙΑΤΡΙΚΑ

-Διδάσκουν: Ραούλ Μπαϊντάς, Ελένη Παγώνη, Μαρία Γκόσμα, Χαριτίνη Παπακυρίλλου
-Έναρξη: Παρασκευή 7/10/2005, Λήξη: 9/6/2006
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Παρασκευή 17:00 – 20:00

II. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

-Διδάσκουν: Αλέξανδρος Τηλικίδης, Ιωάννης Γεωργαντάκης
-Α' Έτος: Έναρξη: 10/1/2006, Λήξη: 20/6/2006
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Τρίτη, 17:00 - 21:00
-Β' Έτος: Τα μαθήματα του Β' Έτους γίνονται ένα Σαββατοκύριακο το μήνα, με πρόγραμμα που ανακοινώνεται

ΘΕΜΑΤΑ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΜΥΗΜΕΝΟΥΣ

-Διδάσκει: Vita Revelli*
-Ημερομηνίες: 14-15/1/2006, 11-12/2/2006, 11-12/3/2006, 8-9/4/2006, 6-7/5/2006, 17-18/6/2006
-Μαθήματα: Σάββατο και Κυριακή, 10:00 – 15:30

ΧΡΩΜΟΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ – BEAMER LIGHT PEN

-Διδάσκει: Μόσχα Σκόδρα
-Μαθήματα: 5 συνεχόμενες ημέρες, 10:00-17:00
-Ημερομηνίες: 9-10-11-12-13/11/2005

III. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΒΟΤΑΝΑ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΙΑΜΑΤΑ

ΜΥΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

- ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

-Διδάσκουν: Αλέξανδρος Τηλικίδης, Ελευθερία Μαντζώρου, Μάγια Μαυράκη
-Έναρξη: 2/11/2005, Λήξη: 7/6/2006
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Τετάρτη, 17:00 – 21:00

- ΔΥΤΙΚΗ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

-Διδάσκει: Παναγιώτης Βουλγουριδής
-Έναρξη: 6/10/2005, Λήξη: 25/5/2006
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Πέμπτη, 17:00 – 21:00

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

-Διδάσκει: Αλέξανδρος Τηλικίδης
-Ημερομηνίες: 9/10/2005, 6/11/2005, 4/12/2005, 29/1/2006, 26/2/2006, 2/4/2006, 21/5/2006
-Μαθήματα: 1 φορά το μήνα, εκτός Μαρτίου 2006, κάθε Κυριακή 10:30 – 17:00

ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΤΟΥΣ

-Διδάσκει: Μάριος Δεσύλλας
-Μαθήματα : 5 Σαββατοκύριακα 10:00 – 14:00
-Ημερομηνίες : 1-2/10/2005, 12-13/11/2005, 26-27/11/ 2005, 7-8/1/2005, 4-5/2/2006

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

-Διδάσκει: Κατερίνα Παπακωνσταντίνου
-Έναρξη: 4/10/2005, Λήξη: 6/6/2006
-Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα, κάθε Τρίτη, 17:00 – 21:00

* σχετικά με το βιογραφικό της *Kas Revelli* στον Οδηγό Σπουδών της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ, υπάρχει διόρθωση στα παρακάτω σημεία: «...Φεύγοντας από την Κίνα δίδαξα στο "London School of Chinese Herbal Medicine" (με τους M. Mc Intyre και G. Maciocia), στο "Medical University of Pavia" (σεμινάριο για καθηγητές και σπουδαστές) και στο "So-Wen TCM school" του Μιλάνου. *Είμαι ιδρυτικό μέλος του Ελληνικού συλλόγου Π.Κ.Ι...*»

IV. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

SHIATSU

- Διδάσκουν: Μόσχα Σκόδρα, Εύα Κουκούτση
- Α' Έτος: Έναρξη:17/11/2005, Λήξη: 8/6/2005
Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,
κάθε Πέμπτη, 17:00 – 21:00
- Β' Έτος: Έναρξη:17/10/2005, Λήξη: 5/6/2006
Μαθήματα: 1 φορά την εβδομάδα,
κάθε Δευτέρα, 17:00 – 21:00
- Γ' Έτος: Θ' ανακοινωθούν

THAI MASSAGE

- Διδάσκει: Ελευθερία Μαντζώρου
- Μαθήματα: 4 Σαββατοκύριακα 10:00 – 15:00
- 1ος κύκλος μαθημάτων: 1-2/10/2005, 22-23/10/2005, 12-13/11/2005, 10-11/12/2005
- 2ος κύκλος μαθημάτων: 14-15/1/2006, 11-12/2/2006, 11-12/3/2006, 8-9/4/2006

CREATIVE HEALING

- Διδάσκει: Κατερίνα Παπακωνσταντίνου
- Μαθήματα: 4 Σαββατοκύριακα 10:00 – 17:00
- Ημερομηνίες: 21-22/1/2006, 18-19/2/2006, 18-19/3/2006, 8-9/4/2006

V. ΕΝΟΤΗΤΑ: Ι CHING – ΑΡΙΘΜΟΣΟΦΙΑ

Ι CHING – ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ & ΤΗΣ ΑΜΕΤΑΒΛΗΤΗΣ ΑΡΧΗΣ

- Διδάσκουν: Μάγια Μαυράκη – Σοφία Σαμαρά Τηλικίδη
- Μαθήματα: Μία Κυριακή κάθε μήνα 11:00 – 15:00
- Ημερομηνίες θα ανακοινωθούν

ΑΡΙΘΜΟΣΟΦΙΑ - ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ

- Διδάσκει: Γιάννης Μωραΐτης
- Έναρξη: 4/11/2005, Λήξη: 26/5/2005
- Μαθήματα κάθε Παρασκευή, 17:00 - 21:00

VI. ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ - ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

5ΘΗΜΕΡΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

- με τον Liu Gong Wang,
- Ημερομηνίες: 14-15-16/12/2005, 17:00 - 21:00
και 17-18/12/2005, 10:00 - 14:00

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ FENG SHUI

- με τον Robert Gray
- ένα Σαββατοκύριακο, 3-4/6/2006, 10:00 – 17:00

Για οποιεσδήποτε πληροφορίες ή και για αποστολή του Οδηγού Σπουδών μας επικοινωνήστε μαζί μας στα τηλέφωνα: 210 80 10111, 210 8010680, fax: 210 8088 382.

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

