

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Στο ξεκίνημα αυτής της εργασίας νοιώθω την ανάγκη να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου και να ευχαριστήσω από τα βάθη της καρδιάς μου τους εξής ανθρώπους:

- Την κα Τσαούλα Ελεάνα, καθηγήτρια μου, για την ευκαιρία που μου έδωσε να ασχοληθώ με το συγκεκριμένο θέμα, καθώς και για την πολύτιμη βοήθεια, την καθοδήγηση και την συνεργασία της για να διεκπεραιωθεί αυτή η εργασία με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.
- Την κα Σαρρή Ειρήνη, μια εκπληκτική γυναίκα που υπήρξε πηγή έμπνευσης για την δημιουργία αυτής της εργασίας.
- Την Κυραμάριου Ειρήνη, συνάδελφο μα πάνω από όλα αγαπητή μου φίλη, την Ανδριοπούλου Ελένη, την Γιαννοπούλου Παναγιώτα και την Τρεμπέλα Μαρία, επιστήθιες φίλες μου για την ενθάρρυνση και την συμπαράσταση τους στην πραγματοποίηση αυτής της παραγωγικής δουλειάς.
- Και τέλος τους γονείς μου, Κωνσταντίνα και Γεώργιο, τόσο για την ηθική όσο και για την οικονομική τους αρωγή, καθώς και τα αδέρφια μου, Νίκολα και Θεοδώρα, για την πολύτιμη βοήθεια τους.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	5
Εισαγωγικό κεφάλαιο: εναλλακτικές θεραπείες	6
ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ	19
Κεφάλαιο 1 – Φυσιοπαθητική	14
Κεφάλαιο 2 – Θεραπείες Χαλάρωσης	17
Κεφάλαιο 3 – Οραματισμός	20
Κεφάλαιο 4 – Διαλογισμός	24
ΦΥΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	27
Κεφάλαιο 5 – Ομοιοπαθητική	28
Κεφάλαιο 6 – Βοτανική Ιατρική	33
Κεφάλαιο 7 – Ανθοθεραπεία / Ιάματα του Bach	39
ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΑΦΗΣ	46
Κεφάλαιο 8 – Μασάζ	47
Κεφάλαιο 9 – Σιάτσου	54
Κεφάλαιο 10 – Ρεφλεξολογία	60
Κεφάλαιο 11 – Αρωματοθεραπεία	64
ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ	68
Κεφάλαιο 12 – Χειροπρακτική	69
Κεφάλαιο 13 – Οστεοπαθητική	73

ΑΝΑΤΟΛΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	78
Κεφάλαιο 14 – Αγιουβέρδα	79
Κεφάλαιο 15 – Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική	85
Κεφάλαιο 16 – Βελονισμός	90
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	95
Κεφάλαιο 17 – Θεραπεία με τα χέρια	96
Κεφάλαιο 18 – Ψυχοθεραπεία	98
Κεφάλαιο 19 – Υπνοθεραπεία	104
ΕΙΚΑΣΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	108
Κεφάλαιο 20 – Χοροθεραπεία / Κινητική θεραπεία	109
Κεφάλαιο 21 – Μουσικοθεραπεία	114
Κεφάλαιο 22 – Εικαστική θεραπεία	119
Κεφάλαιο 23 – Χρωματοθεραπεία	123
Επίλογος	129
Βιβλιογραφία	130

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο όρος “εναλλακτική ιατρική” είναι ιδιαίτερα ευρύς αφού περιλαμβάνει πολλές και διαφορετικές μεθόδους προσέγγισης, όχι μόνο της κάθε φορά εμφανιζόμενης ασθένειας ή προβλήματος, αλλά και του ίδιου του ανθρώπου ως ύπαρξη και οντότητα. Πολλές από αυτές έχουν τις ρίζες τους στα βάθη των αιώνων, ενώ άλλες εμφανίστηκαν στην σύγχρονη εποχή, από άτομα που ασκούσαν την ιατρική. Όποιες κι αν είναι οι καταβολές τους, οι μέθοδοι αυτοί γεννήθηκαν και συνέχισαν να υπάρχουν μέχρι και σήμερα για έναν απλούστατο λόγο: γιατί υπήρχαν, υπάρχουν και θα υπάρχουν αναπάντητα ερωτήματα και αθεράπευτα νοσήματα.

Πολλές φορές οι μέθοδοι που περιγράφονται με τον όρο “εναλλακτικές θεραπείες” αντιμετωπίζονται με έντονη καχυποψία αφενός από ένα μέρος ιατρών και αφετέρου από μία μεγάλη μερίδα ανθρώπων. Το κυριότερο αίτιο είναι το γεγονός ότι συχνά οι θεραπευτικές αυτές μέθοδοι ασκήθηκαν από άτομα με όχι και τόσο καλές και αλτρουιστικές προθέσεις ή με όχι ικανοποιητική επιστημονική επάρκεια. Με άλλα λόγια αυτές οι μέθοδοι συνδέθηκαν με τον κομπογιαννισμό, την αγυρτεία, την προσπόριση χρήματος και τον προσωπικό πλουτισμό, πουλώντας πολύ ακριβά ένα “φτηνό” αγαθό: την ελπίδα. Τα πράγματα όμως δεν είναι μόνο έτσι...

Είναι καιρός να γκρεμιστούν οι προκαταλήψεις με τις οποίες συχνά αντιμετωπίζονται οι μέθοδοι αυτές ως σύνολο και να αποδοθούν “τα του Καίσαρος τω Καίσαρι”. Προσωπικά, θεωρώ ότι δεν είμαι ο πλέον κατάλληλος άνθρωπος για να “βάλει τα πράγματα στη θέση τους”. Γι αυτό και δεν σκοπεύω να κάνω κάτι τέτοιο. Σκοπός αυτής της εργασίας είναι η λεπτομερής αναφορά των πιο σημαντικών και αποτελεσματικών, από επιστημονικής πλευράς, εναλλακτικών θεραπειών. Θα αναπτυχθεί η κάθε μια ξεχωριστά και θα εξεταστεί ο ρόλος, η αξία, η σοβαρότητα, η αποτελεσματικότητα και η ασφάλεια της.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Κατά το πέρασμα των αιώνων, η Φυσική Ιατρική ή αλλιώς Εναλλακτική Ιατρική και η Κλασική Ιατρική φαινόταν σαν να είναι οι δυο όψεις του ίδιου νομίσματος, αλλά στην πραγματικότητα η μια συμπληρώνει την άλλη. Η εκδήλωση της ολιστικής στάσης ως προς την Ιατρική ωστόσο, ανιχνεύεται στο μακρινό πολιτισμικό παρελθόν της ανθρωπότητας. Ήδη 5000 χρόνια π. Χ. οι αρχαίες ινδικές και κινέζικες θεραπευτικές παραδόσεις τόνιζαν την ανάγκη ενός υγιούς τρόπου ζωής, σε αρμονία με την φύση.

Οι προϊστορικοί άνθρωποι πίστευαν πως οι ασθένειες είναι αποτελέσματα του θυμού των Θεών ή του Διαβόλου. Ο Ιπποκράτης, σπάζοντας αυτήν την αντίληψη, έγινε ο πρώτος Φυσικός Ιατρός που καταγράφηκε στην Ιστορία. Ο Ιπποκράτης και οι μεταγενέστεροι του πίστευαν πως οτιδήποτε στη φύση έχει μια λογική σειρά. Χρησιμοποίησαν τον εξής όρο: *vis medicatrix naturae*, που σημαίνει θεραπευτική δύναμη της φύσης, για να δηλώσουν την ιδιότητα του σώματος να αυτοθεραπευτεί.

Την Κλασική εποχή, στο διάλογό του περί Εγκράτειας ο Πλάτων περιγράφει τον Σωκράτη να διδάσκει ότι “δεν θα πρέπει να επιχειρεί κανείς να θεραπεύσει τα μάτια χωρίς το κεφάλι, ούτε το κεφάλι χωρίς το σώμα, ούτε λοιπόν να προσπαθεί να θεραπεύσει το σώμα χωρίς την ψυχή.... γιατί το μέρος δεν μπορεί ποτέ να είναι καλά εάν το όλον δεν είναι καλά”.

Ο Benedict Lust άρχισε να χρησιμοποιεί τον όρο Εναλλακτική Ιατρική το 1902, για να ονομάσει την εκλεκτική συλλογή της θεωρίας της Φυσικής Θεραπείας που θεώρησε ως το μελλοντικό πεδίο δράσης της Φυσικής ή Εναλλακτικής Ιατρικής. Σε ένα από τα πολλά βιβλία που έχει εκδώσει, “The principles, aim and program of nature cure”, περιγράφει την Εναλλακτική Ιατρική. Πραγματικά υπάρχει μια θεραπευτική δύναμη στη φύση, η έμφυτη ικανότητα των οργανισμών να αυτοθεραπεύονται.

Η Εναλλακτική Ιατρική αναπτύχθηκε στις Η.Π.Α., στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, μέχρι τα μέσα της δεκαετίας του 1930. Στην εποχή μας, ο όρος ολισμός χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Jan Christian Smuts στα 1926, για να δηλώσει ότι τα ζωντανά όντα είναι «οντότητες μεγαλύτερες και διαφορετικές από το άθροισμα των μερών τους». Πέρασαν αρκετά χρόνια όμως μέχρις ότου, κατά τη δεκαετία του 1970, ο όρος να γίνει μέρος του σύγχρονου λεξιλογίου μας.

Η ΕΝΝΟΙΑ, Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Ιατρικής (IOM) στις Ηνωμένες Πολιτείες Συμπληρωματική και Εναλλακτική Ιατρική (CAM) είναι ένα ευρύ πεδίο που θα περιλαμβάνει τα συστήματα υγείας, τις λεπτομέρειες και τις πρακτικές τους, που συνοδεύονται από θεωρίες και πεποιθήσεις, εκτός από εκείνες τις εγγενείς στο κυρίαρχο σύστημα υγείας της κοινωνίας και του πολιτισμού σε μία συγκεκριμένη ιστορική περίοδο. Η CAM περιλαμβάνει τέτοιες θεραπείες που γίνονται αντιληπτές από τους ασθενείς, οι οποίοι βλέπουν θετικά αποτελέσματα στην υγεία τους. Τα όρια CAM εντός και μεταξύ των CAM και του ήδη υπάρχοντος συστήματος δεν είναι πάντα ευδιάκριτα.

Ωστόσο, οι όροι εναλλακτική και συμπληρωματική θεραπεία, που πολλές φορές χρησιμοποιούνται σαν να είναι το ίδιο πράγμα, έχουν μια σημαντική μεταξύ τους διαφορά. Συμπληρωματική θεραπεία, σημαίνει ότι χρησιμοποιείται ταυτόχρονα και παράλληλα με μια συμβατική ιατρική θεραπεία και συχνά αποτελεί ένα συμπλήρωμα της δεύτερης. Ενώ εναλλακτική θεραπεία, σημαίνει διαφορετική προσέγγιση στο σύμπτωμα του ασθενή από αυτή της συμβατικής ιατρικής.

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ: Ο Ιπποκράτης χρησιμοποίησε τον εξής όρο “Vis medicatrix naturae” που σημαίνει θεραπευτική δύναμη της φύσης. Η πίστη στη δυνατότητα του σώματος να αυτοθεραπευτεί όταν του δίνεται η ευκαιρία, αποτελεί θεμελιώδη αρχή στην πρακτική της Εναλλακτικής Ιατρικής. Η αυστηρή απόρριψη αυτού, όπως ανέφερε κατά λέξη ο Ιπποκράτης είναι “να μην κάνεις κακό”. Έτσι θα πρέπει να αποφεύγονται πρακτικές που εξασθενούν την ικανότητα του σώματος για αυτοθεραπεία και θεραπείες που παρεμποδίζουν λειτουργίες του σώματος. Είναι περιττό να πούμε ότι αυτή η φιλοσοφία έχει και όρια, και ότι μερικές φορές το σώμα χρειάζεται κάτι παραπάνω από απλή υποστήριξη. Ο στόχος των Φυσικών Ιατρών σε αυτές τις περιστάσεις είναι η χρήση όσο το δυνατόν λιγότερων φαρμάκων που θα προκαλέσουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Αυτή η φιλοσοφική προσέγγιση απαιτεί ένα ευρύ φάσμα διαγνωστικών και θεραπευτικών ικανοτήτων.

Οι Φυσικοί Ιατροί βλέπουν τη ζωή σαν κάτι παραπάνω από το σύνολο των βιοχημικών διαδικασιών, και πιστεύουν ότι το σώμα έχει μια αρχική “εξυπνάδα” που πασχίζει για την υγεία. Ο βιταλισμός υποστηρίζει ότι τα συμπτώματα που σχετίζονται με τις ασθένειες δεν προκαλούνται κατευθείαν από τους νοσογόνους παράγοντες, όπως τα βακτήρια, αλλά είναι αποτέλεσμα της αντίδρασης στον παράγοντα αυτό, και της προσπάθειας του σώματος να αυτοθεραπευτεί. Έτσι ο ρόλος του ιατρού είναι να βοηθήσει το σώμα στις προσπάθειες του και όχι να αντικαταστήσει με φάρμακα τις σωματικές ενέργειες.

Η υγεία θεωρείται κάτι παραπάνω από την απουσία της ασθένειας, είναι η ζωτική δυναμική κατάσταση που επιτρέπει την ανάπτυξη του ατόμου και την προσαρμογή του στο περιβάλλον του. Ένας τυπικός άνθρωπος κατά την πορεία του στην ζωή, παρασύρεται από την καλή λειτουργία του οργανισμού του σε σταδιακές δυσλειτουργίες. Παρόλο που αυτή η πορεία θεωρείται ομαλή από την κοινωνία όσο αυξάνεται η ηλικία του ατόμου, αυτό δεν συμβαίνει στα άγρια ζώα ή στα λίγα τυχερά

άτομα που ζουν στο ιδανικό περιβάλλον. Αυτό σημαίνει, έλλειψη άγχους και μόλυνσης, σωστή σωματική εξάσκηση και άφθονη φυσική τροφή. Ο θάνατος εξακολουθεί να είναι αναπόφευκτος, έρχεται όμως με την ύπαρξη της φυσικής φθοράς.

ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΟΛΙΣΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ: Οι αρχές της ολιστικής προσέγγισης υπογραμμίζουν ότι:

- Ο άνθρωπος δεν είναι αποκλειστικά ένας βιολογικός οργανισμός που απλά εμφανίζει διανοητικές και συναισθηματικές εκδηλώσεις, αλλά μια πολυδιάστατη οντότητα που έχει σώμα, διανόηση, συναισθήματα και πνεύμα. Όλα αυτά τα επίπεδα αλληλεπιδρούν και αλληλοεπηρεάζονται. Υγεία είναι η κατάσταση αρμονίας μεταξύ των επιπέδων αυτών και προϋποθέτει εναρμόνιση της ζωής του ανθρώπου με τους νόμους της φύσης.
- Για να υπάρχει υγεία, δεν αρκεί η απουσία νόσου ή συμπτωμάτων. Η υγεία προϋποθέτει επίσης αυτοσυνειδησία, αίσθημα προσωπικής ευτυχίας και αυτοπραγμάτωσης. Γι αυτό το λόγο, δεν χαράζονται σαφή διαχωριστικά όρια μεταξύ αρρώστιας και υγείας, αλλά η υγεία θεωρείται μάλλον σαν μια πορεία προς όλο και υψηλότερα επίπεδα σωματικής και ψυχικής ευεξίας και λειτουργικότητας.
- Βασικός σκοπός της θεραπείας είναι ή όλο και πιο συνειδητή και ενεργός συμμετοχή του ανθρώπου στην απόκτηση της υγείας του και στη διατήρησή της. Προϋποθέτει λοιπόν, πέραν της τυπικής, μια πιο προσωπική και ισότιμη ανθρώπινη σχέση θεράποντος – θεραπευμένου, την θεώρηση κατά το δυνατόν του συνόλου των όψεων της ζωής του πάσχοντος και την πληροφόρησή του πάνω στη φύση του προβλήματος και τους τρόπους αντιμετώπισής του. Έτσι, ο άνθρωπος αναλαμβάνει όλο και περισσότερη ευθύνη για την υγεία του και για τον τρόπο ζωής του. Συγχρόνως η αρρώστια γίνεται το κίνητρο και η οδός για μια καλύτερη σχέση με τον εαυτό του.
- Στην υπηρεσία της υγείας, καμία μέθοδος δεν αποκλείεται, αλλά οι δυνατότητες τη κάθε μιας εξετάζονται προσεκτικά και αξιοποιούνται κατάλληλα. Έτσι, η ολιστική ιατρική μπορεί να χρησιμοποιεί όλες τις διαθέσιμες ιατρικές προσεγγίσεις, ανάλογα με τις ανάγκες της κάθε περίπτωσης

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Η σύγχρονη ιατρική, έχοντας κατακτήσει ένα πλήθος γνώσεων για τη μορφή και τον τρόπο λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού και στην προσπάθεια της να απομακρυνθεί από τις δογματικές και αντιεπιστημονικές θεωρήσεις για τον άνθρωπο, την αρρώστια και την υγεία, που επικράτησαν σε παλαιότερες εποχές και αποτέλεσαν για αιώνες τροχοπέδη για την επιστήμη, φαίνεται να έχει πέσει, όπως γίνεται συνήθως, στην αντίθετη υπερβολή: στο να θεωρήσει τον ανθρώπινο οργανισμό μία μηχανή, όπου ένα πλήθος πολύπλοκων λειτουργιών συμβαίνουν μηχανικά, απορρυθμίζονται τυχαία και βέβαια μπορούν να θεραπευτούν πάλι μηχανικά και εντοπισμένα στο σημείο όπου η αρρώστια εκδηλώνεται.

Για παράδειγμα, προοδεύοντας εντυπωσιακά σε ότι αφορά τις βιολογικές και βιοχημικές εκδηλώσεις μιας αρρώστιας, χάνει εντελώς από την προοπτική της τον ρόλο που μπορεί να παίζει η συνολική κατάσταση του ανθρώπου στη δημιουργία της αρρώστιας. Δεν προσπαθεί να παρατηρήσει πχ. το τι συναισθήματα βιώνει αυτός ο άνθρωπος και το πώς αυτά μπορεί να σχετίζονται με την εμφάνιση μιας συγκεκριμένης παθολογικής κατάστασης. Δεν μελετά το πώς ο τρόπος που σκέφτεται και οι πεποιθήσεις που διαμορφώνει για τη ζωή του μπορεί να καταλήγουν να δημιουργούν δυσλειτουργίες. Δεν λαμβάνει υπόψιν το μεγάλο ρόλο που παίζουν οι διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων στη δημιουργία της αρρώστιας, αναφέρεται ελάχιστα στη σημασία γενικότερων συνηθειών, πχ. διατροφικών, σχέσεις με το φυσικό περιβάλλον, κ.α. Και τέλος δεν ασχολείται καθόλου με την πνευματική πραγματικότητα και δεν μελετά και δεν κάνει χρήση των θεραπευτικών δυνατοτήτων που μπορούν να απορρεύσουν από αυτή.

Αναλύοντας και εξερευνώντας όλο και περισσότερο το μέρος (εξειδίκευση, τμηματοποίηση, «reductionism») και παραβλέποντας την ύπαρξη και τη σημασία του όλου (σύνθεση, ενοποίηση, «holism»), βλέπουμε μεν τα δέντρα αλλά χάνουμε το δάσος. Προοδεύουμε, αλλά ίσως στην πραγματικότητα απλά μεταθέτουμε τα προβλήματα. Καινούργιες ασθένειες μας επιβαρύνουν κάθε τόσο και οι παρενέργειες από τις θεραπείες δημιουργούν συχνά ασθένειες οι ίδιες. Και το κυριότερο ίσως, ο άνθρωπος, έστω και θεραπευμένος, δεν γίνεται πιο ευτυχισμένος. Επειδή οι προσπάθειές μας στρέφονται στην θεραπεία του σώματός του μόνο και όχι των βαθύτερων αιτιών που δημιούργησαν την αρρώστια, αιτιών που μπορεί να μην σχετίζονται αποκλειστικά με το σώμα του και που εξακολουθούν να τον ταλαιπωρούν.

Η “επιστροφή” πολλών εκατομμυρίων ασθενών σε μεθόδους παραδοσιακής ιατρικής δεν είναι τυχαία ούτε αδικαιολόγητη. Ο υπερσύγχρονος τρόπος αντιμετώπισης της νόσου και η “αυθεντία” των μηχανημάτων και των πολύπλοκων διαγνωστικών μεθόδων, έχουν αντικαταστήσει πλήρως την κλινική εξέταση και την προσωπική επαφή με τον ιατρό, με αποτέλεσμα η θεραπευτική διαδικασία να είναι απρόσωπη, ψυχρή και να απέχει από τον ουσιαστικό ρόλο της Ιατρικής, ως ανθρωποκεντρική επιστήμη.

Μετά από πολλούς αιώνες κατακτήσεων στην Ιατρική, που οδήγησαν σε εντυπωσιακές προόδους κατά των ασθενειών που παλαιότερα μάστιζαν την ανθρωπότητα, σήμερα η

έρευνα έχει φτάσει σε σημείο αναγνώρισης των λειτουργιών του ανθρώπινου σώματος σε μοριακό επίπεδο. Παρόλα αυτά, ο κόσμος αναζητά λύσεις σε θεραπείες που στηρίχθηκαν στην παρατήρηση και στην εμπειρία περασμένων εποχών στην ιστορία της ανθρωπότητας. Αυτή η συσσωρευμένη ανθρώπινη γνώση, προφανώς επειδή έχει μεταφερθεί κατά κανόνα προφορικά από γενιά σε γενιά, είναι ανακριβής και επικίνδυνη, αν χρησιμοποιηθεί ανεξέλεγκτα. Αυτή η πολύτιμη ανθρώπινη γνώση θα μπορούσε να αξιοποιηθεί μόνο κάτω από την αυστηρή επιστημονική μεθοδολογία.

Ο βασικός στόχος του Φυσικού Ιατρού είναι η κατανόηση των αιτιών των ασθενειών και, όταν κρίνεται απαραίτητη η θεραπεία, να χρησιμοποιούνται όσο το δυνατόν περισσότερα φυσικά μέσα. Αφού το άτομο θεραπευτεί, επιδιώκεται η ανάπτυξη μιας υγιεινής διατροφής και ενός σωστού τρόπου ζωής.

Η επιστήμη και η ιατρική τώρα έχουν στην κατοχή τους την τεχνολογία, αν και είναι εμφανής η αναγκαιότητα να εκτιμήσουν την αξία των φυσικών θεραπειών. Αν και ο όρος “φυσικές θεραπείες” δεν χρησιμοποιούνταν μέχρι τον 19^ο αιώνα, οι φιλοσοφικές του ρίζες μπορούν να εντοπιστούν πίσω στον Ιπποκράτη. Είναι ένα σύστημα το οποίο διατηρεί τον οργανισμό υγιή, και εμποδίζει την εμφάνιση ασθενειών. Αν και είναι πολύ αποτελεσματικά όταν χρησιμοποιούνται τα φάρμακα και οι εγχειρήσεις, έχουν ταυτόχρονα πολλά αρνητικά. Οι γιατροί δεν περιμένουν την εμφάνιση και την εξάπλωση της ασθένειας, αλλά παίρνουν μέτρα πρόληψης. Όσο περισσότερο μελετώνται τα αίτια των φυσιολογικών προβλημάτων υγείας ανάλογα με την ηλικία του κάθε ατόμου, γίνεται περισσότερο εμφανές το γεγονός ότι η Φυσική ή Εναλλακτική Ιατρική έχει περισσότερα να προσφέρει.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ

Η θεραπευτική προσέγγιση του φυσικού ιατρού κινείται σε δυο βασικά επίπεδα: να βοηθήσει τους ασθενείς να θεραπευτούν μόνοι τους και να τους πληροφορήσει ώστε να διαμορφώσουν ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Η τυπική πρώτη επίσκεψη σε ένα τέτοιο ιατρό διαρκεί μια ώρα. Ο στόχος είναι ο ιατρός να μάθει όσο περισσότερα γίνεται για τον ασθενή, χρησιμοποιώντας το ιστορικό του και διάφορες διαγνωστικές εξετάσεις. Συμπεριλαμβάνονται επίσης πληροφορίες για τον τρόπο ζωής του ασθενή. Από τη στιγμή που έχει κατανοηθεί πλήρως η υγεία και η ασθένεια, ο ιατρός και ο ασθενής συνεργάζονται ώστε να οριστεί το καταλληλότερο πρόγραμμα για την θεραπεία.

Η μόρφωση του Φυσικού Ιατρού είναι εκτενής. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που ακολουθεί είναι παρεμφερές με αυτό της Κλασικής Ιατρικής, με βασική διαφορά στο θέμα της θεραπείας. Έτσι οι σπουδές της Φυσικής Ιατρικής απαιτούν 4 ή και περισσότερα χρόνια. Κατά τα 2 από αυτά, δίνεται η μεγαλύτερη έμφαση στις βασικές πτυχές του επαγγέλματος, όπως η ανατομία, η φυσιολογία, η βιοχημεία, η παθολογία και η μικροβιολογία. Τα 2 επόμενα χρόνια αφιερώνονται στις κλινικές μελέτες της διάγνωσης και της θεραπείας. Παρόλο που οι καθιερωμένες διαγνωστικές τεχνικές διδάσκονται, αυτό που κάνει το πρόγραμμα μοναδικό είναι η έμφαση στην προληπτική διάγνωση.

ΜΟΡΦΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ ΚΑΙ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΟΥΣ

Έχουν καταγραφεί πάνω από 50 διαφορετικές μορφές εναλλακτικών / συμπληρωματικών θεραπειών (CAM). Μερικές από αυτές προσφέρουν ολοκληρωμένα συστήματα θεραπείας, ενώ άλλες συμπληρώνουν την συμβατική θεραπεία με διάφορες υποστηρικτικές τεχνικές. Μερικές έχουν αρχίσει να αναπτύσσουν μια βάση αποδείξεων ενώ άλλες όχι.

Στην έκθεση της επιστημονικής επιτροπής που διορίστηκε από τη Βουλή των Λόρδων στην Μ. Βρετανία προτείνονται τρεις ομάδες θεραπειών CAM:

Η πρώτη ομάδα περιλαμβάνει τα πιο οργανωμένα επαγγέλματα όπως η οστεοπαθητική, η χειροπρακτική, η ομοιοπαθητική, ο βελονισμός και η φυσική ιατρική.

Η δεύτερη ομάδα περιλαμβάνει θεραπείες οι οποίες είναι πιο καθαρά συμπληρωματικές της συμβατικής ιατρικής όπως οι θεραπείες χαλάρωσης, ο οραματισμός, ο διαλογισμός, τα ανθοιάματα του Μπάχ, το μασάζ, το σιάτσου, η ρεφλεξολογία, η αρωματοθεραπεία, η αγιουβέρδα, η υπνοθεραπεία και η ψυχοθεραπεία.

Η τρίτη ομάδα περιλαμβάνει θεραπείες για τις οποίες δεν υπάρχουν προς το παρόν τουλάχιστον πειστικές αποδείξεις αποτελεσματικότητας. Αυτή η ομάδα περιλαμβάνει δύο υποομάδες: η πρώτη υποομάδα περιλαμβάνει τα παραδοσιακά συστήματα υγείας όπως η αγιουβέρδα και η κινέζικη ιατρική. Η δεύτερη υποομάδα περιλαμβάνει άλλες εναλλακτικές μορφές που στερούνται αξιόπιστης έρευνας όπως η χοροθεραπεία, η μουσικοθεραπεία, η χρωματοθεραπεία και η εικαστική θεραπεία.

Σε αυτήν εδώ την εργασία οι θεραπείες διαχωρίζονται σε 7 ενότητες και είναι οι εξής:

- Η πρώτη ενότητα περιλαμβάνει τις θεραπείες του τρόπου ζωής όπως η φυσιοπαθητική, οι θεραπείες χαλάρωσης, ο οραματισμός και ο διαλογισμός.
- Η δεύτερη ενότητα περιλαμβάνει τις φυσικές θεραπείες όπως η ομοιοπαθητική, η βοτανική ιατρική και τα αιθέρια έλαια του Μπάχ.
- Η τρίτη ενότητα περιλαμβάνει τις θεραπείες χειρισμού όπως η χειροπρακτική και η οστεοπαθητική.
- Η τέταρτη ενότητα περιλαμβάνει τις θεραπείες αφής όπως το μασάζ, το σιάτσου, η ρεφλεξολογία και η αρωματοθεραπεία.
- Η πέμπτη ενότητα περιλαμβάνει τις ανατολικές θεραπείες όπως η αγιουβέρδα, η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική και ο βελονισμός.
- Η έκτη ενότητα περιλαμβάνει τις πνευματικές θεραπείες όπως την θεραπεία με τα χέρια, την υπνοθεραπεία και την ψυχοθεραπεία.

- Και τέλος, η έβδομη ενότητα περιλαμβάνει τις εικαστικές θεραπείες όπως η χοροθεραπεία, η μουσικοθεραπεία, η εικαστική θεραπεία και η χρωματοθεραπεία.

Ας τις γνωρίσουμε....

Κανένας
δεν μπορεί να απελπίζεται
όσο σοβαρή κι αν είναι
η πάθησή του,
γιατί η ψυχή
καθοδηγεί τον άνθρωπο,
όσο αυτός βρίσκεται στη ζωή
και δεν χάνει την ελπίδα της.

Dr. Edward Bach