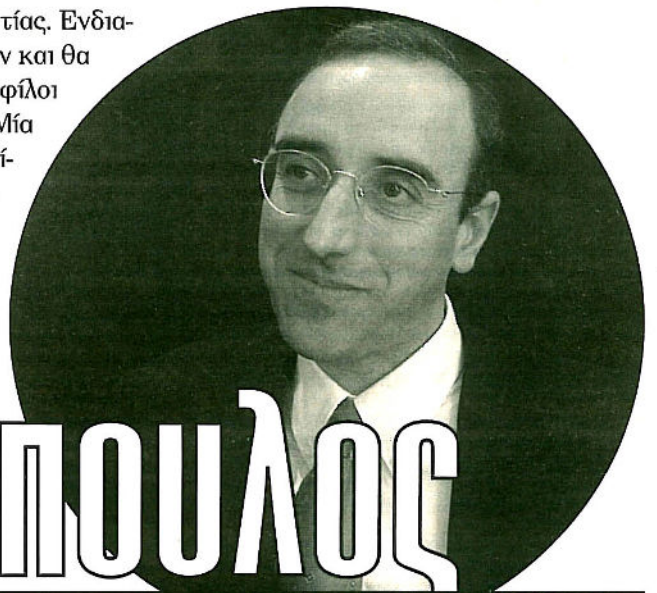


Το ντοκιμαντέρ μπορεί να στηρίξει την υγιή λειτουργία της δημοκρατίας. Ενδιαφέρεται, επίσης, και για την καλή υγεία των θεατών του. Οι γιατροί, αν και θα θέλαμε να τους αποφύγουμε, είναι αναγκαίοι, γι' αυτό πρέπει να είναι φίλοι μας. Ωστόσο, ανάμεσα στα ζώα της ζούγκλας γιατροί δεν υπάρχουν. Μία από τις ταινίες που συγκέντρωσαν το μεγάλο ενδιαφέρον του κοινού είναι η *Αγιουβέρδα: Η τέχνη της Υπαρξης*. Ένας από τους ήρωές της είναι ο δόκτωρας Νίκος Κωστόπουλος, ο οποίος υποστηρίζει πως ο γιατρός πρέπει να κερδίσει την καρδιά του ασθενούς και, επίσης, πως ο άνθρωπος πρέπει να είναι γιατρός του εαυτού του.



Νίκος Κωστόπουλος

Ο γιατρός πρέπει να έρχεται σε επαφή με την καρδιά του ασθενή του

Ένα από τα κύρια θέματα έρευνας που απασχολούν το Νίκο Κωστόπουλο είναι το άγχος, για το οποίο αναφέρει ότι, σήμερα, αποτελεί πρόβλημα που σχετίζεται με τις αιτίες πολλών σωματικών ασθενειών, όπως αλλεργίες, κρυολογήματα, λοιμώξεις του αναπνευστικού, κι επίσης πολλών ψυχολογικών προβλημάτων. Για παράδειγμα, η κατάθλιψη υπολογίζεται πως θα είναι η δεύτερη ασθένεια στη γη το 2010, και μία από τις αιτίες της είναι το άγχος. Επειδή στην κλασική ιατρική δεν υπάρχουν φάρμακα γι' αυτό το θέμα, ενδιαφέρονται να πάει στην Ινδία και να το ερευνήσει.

Τι σας προσέλκυσε στην εναλλακτική ιατρική;

Σπούδασα ιατρική στην Αθήνα. Είχα μια σίσθηση ότι η συμβατική ιατρική ήταν η ραχοκοκκαλιά των σπουδών μου, αλλά, στο δεύτερο έτος, το 1980, στο πανεπιστήμιο, γνώρισα τη σχολή ομοιοπαθητικής του Βυθούλα. Επειδή αισθανόμουν πως υπήρχε σ' αυτήν κάτι παραπάνω από τη συμβατική ιατρική, παρακολούθησα την τότε σχολή και πήρα το δίπλωμα. Όταν προχώρησα με την ομοιοπαθητική, είχα μια μικρή αμφιβολία. Τότε ίσχυε στην Ελλάδα ή το ένα ή το άλλο. Δεν πιστεύω όμως σ' αυτή την άποψη. Πιστεύω πως όταν υπάρχει στη γη κάτι χρήσιμο, θα πρέπει να εντοπίσει κάποιος αυτή τη χρησιμότητα και να προσπαθήσει να τη συνδυάσει με άλλες τέχνες, παρά να τις απορρίψει. Για μένα ήταν ξεκάθαρο πως και η μονάδα εντατικής θεραπείας είναι χρήσιμη, αλλά, ταυτόχρονα, υπάρχουν νοσήματα που η συμβατική ιατρική δεν μπορεί πραγματικά ν' αντιμετωπίσει.

Ποια είναι αυτά τα νοσήματα;

Νοσήματα που είναι χρόνια και τα οποία δε σχετίζονται με βλαβείς βλάβες οργάνων, όπως η κίρρωση ήπατος λόγω χάρη, αλλά πιο λειτουργικά. Στην περίπτωση των σταχτημάτων η συμβατική ιατρική είναι πολύ χρήσιμη, όπως και στις τεχνολογικές επεμβάσεις, αλλά από εκεί και πέρα το φάσμα της εξαντλείται. Δηλαδή, αν έχεις πονοκεφάλους και προβλήματα τα οποία οφείλονται στη δυσαρμονική λειτουργία των συστημάτων του οργανισμού, θα πάρεις παυσίπονα τα οποία, λόγω των παρενεργειών τους, δεν μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις για μεγάλο χρονικό διάστημα. Στον άνθρωπο υπάρχουν συστήματα τα οποία συνεργάζονται, όπως το νευρικό σύστημα, το ανοσοποιητικό σύστημα... Παλιό πιστεύαμε σε ξεχωριστές ειδικότητες, οφθαλμολογία, νεφρολογία, ανοσολογία κτλ. Τώρα στις ΗΠΑ και την Αγγλία έχουμε ειδικότητες που τις λέμε ψυχο-νευρο-ανοσοποιητικο-ενδοκρινολογία. Δεν βλέπουμε μόνο το πώς δουλεύει ένα σύστημα, αλλά το πώς διάφορα συστήματα αλληλεπιδρούν. Γι' αυτή την αλληλεπίδραση συστημάτων δεν έχουμε φάρμακα ακόμη, και νομίζω πως σ' αυτή την περίπτωση οι, σε παρένθεση, εναλλακτικές ιατρικές μπορούν να βοηθήσουν πολύ, και ειδικά η Αγιουβέρδα. Πορόλο που κατάγομαι από την Ελλάδα και θα έπρεπε να υποστηρίξω περισσότερο τον Ιπποκράτη, βλέποντας τα κείμενά του σε σύγκριση με αυτά της Αγιουβέρδα, ανακαλύπτω πως είναι πολύ πιο πρακτικά τα δεύτερα. Περιγράφουν ασθένειες, συγκεκριμένα φάρμακα, πορείες και αρχές θεραπείας με

μεγάλη λεπτομέρεια. Στην Ινδία υπάρχουν πανεπιστήμια τα οποία διδάσκουν Αγιουβέρδα και υπάρχει πρωτογενής περίθαλψη που ασχολείται με την Αγιουβέρδα.

Πού μπορεί να βοηθήσει η Αγιουβέρδα;

Συνοψίζοντας θα έλεγα πως η συμβατική ιατρική είναι πάρα πολύ χρήσιμη για οξείες καταστάσεις, σταχτήματα, κτλ. Αλλά για να διατηρήσεις την υγεία και για νοσήματα τα οποία είναι πιο πολύ καθημερινά τα κάνουμε; Δεν παθαίνουν όλοι οι φίλοι μας αυτοκινητικό στύχημα. Δεν έχουμε πολλά φάρμακα στη συμβατική ιατρική για νοσήματα που έχουν σχέση με το άγχος. Έχουμε ανακαλύψει πως το άγχος είναι σαν ένας παράξενος ψυχολογικός ιός, που διασπείνεται επικινοϊονία ανάμεσα στο νευρικό και το ανοσοποιητικό σύστημα. Δηλαδή, όλοι γνωρίζουμε στην καθημερινή μας εμπειρία ότι, αν είσαι στεναχωρημένος, αν περάσεις μια ψυχολογική δυσκολία, μπορεί λόγω χάρη να κρυολογήσεις πιο εύκολα. Έχουν βρεθεί πλέον οι ουσίες που συμβάλλουν στη δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Για παράδειγμα, αν κάποιος πάθει κατάθλιψη ή κρίσεις πανικού, στη ρίζα τους, πολλές φορές, είναι, πέρα από τη λάθος διατροφή και το λάθος τρόπο ζωής, μια επαναλαμβανόμενη κρίση άγχους, η οποία δεν ανταμειβόμαστε σωστά, εξάντλωσε το νευρικό σύστημα και μετά επήλθαν τα διάφορα νοσήματα που όλο και αυξάνονται. Σκεφτείτε πόσος κόσμος παίρνει πρεμιστικά χάπια για να νιώσει καλά. Σ' αυτή την περίπτωση, νομίζω πως οι εναλλακτικές ιατρικές μπορούν να βοηθήσουν πάρα πολύ.

Πώς εξηγείτε τον όρο Αγιουβέρδα;

Αγιουβέρδα είναι μια σασκρική λέξη. Υπάρχουν στην παράδοση της Ινδίας μερικά πολύ παλιά κείμενα που λέγονται Βέδες. Είναι τέσσερις αυτές οι Βέδες, οι οποίες ασχολούνται με την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με το περιβάλλον σε όλα τα επίπεδα: αστρονομία, κτηνοτροφία, κοινωνική ζωή, μαθηματικά. Ένα μέρος αυτής της τέταρτης βέδα είναι η Αγιουβέρδα. Η λέξη έχει δύο συστατικά, άγιου και βέρδα. Το άγιου σημαίνει ζωή και το βέρδα έχει σχέση με το αρχαίο ελληνικό οίδα και σημαίνει επιστήμη, βαθιά γνώση. Δηλαδή αγιουβέρδα σημαίνει η επιστήμη της ζωής. Σήμερα υπάρχουν επιστήμες, όπως η ομοιοπαθητική, η οστεοπαθητική ή η φυτοθεραπεία κι άλλες, που έχουν συνήθως στον τίτλο τους τον όρο θεραπεία. Στην Αγιουβέρδα πρέπει να ξέρουμε όλη την επιστήμη της ζωής, δηλαδή τι τύπος ανθρώπου είσαι, τι τρωάς ή πώς συμπεριφέρεσαι. Αν διαπιστωθούν όλα αυτά, τότε μπορεί κανείς ν' αποφανθεί με σωστό τρόπο για την προληπτική ιατρική που πρέπει ν' εφαρμοστεί σε κάθε περί-

πτωση. Δεύτερον, αν αρρωστήσει κάποιος, μπορεί επίσης ν' αποφανθεί, ποιες είναι οι πιο ήπιες μέθοδοι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν -φύτα, διατροφή- για να επανέλθει στην υγεία με τον πιο γρήγορο και φυσικό τρόπο.

Υπάρχει σχέση με την αρχαία ελληνική ιατρική;

Ο Ιπποκράτης μιλάει για τέσσερις χυμούς που τρέχουν στον οργανισμό μας και, αν υπάρχει ανισορροπία σ' αυτές τις ενέργειες, μόνο τότε μπορεί να ξεκινήσει μια ασθένεια. Η αρχή είναι περίπου ίδια, δηλαδή ότι η ασθένεια δεν είναι κάτι που πέφτει από τον ουρανό, στις 10.45 το πρωί, αλλά ότι μερικές ενέργειες στον οργανισμό μας για αρκετό καιρό βρισκόταν σε ανισορροπία και, καθώς πέρασαν ένα επίπεδο, επηρέασαν κάποια όργανα, και τότε εγκαθίσταται η ασθένεια. Ας μην ξεχνάμε πως οι ιοί υπάρχουν παντού, όπως και στην αίθουσα που βρισκόμαστε, αλλά για πιο λόγο από τα είκοσι άτομα οι δύο μόνο θ' αρρωστήσουν; Αν η αιτία ήταν μόνο ο ιός, τότε όλοι έπρεπε ν' αρρωστήσουμε. Έτσι, η βασική ιδέα είναι η διάγνωση της κατάστασης του οργανισμού πριν ασθενήσει. Ο Ιπποκράτης, εισάγοντας την ιδέα των χυμών στο σώμα, άγγιξε επίσης την ίδια αρχή.

Είμαστε δηλαδή όλοι ασθενείς;

Θυμίζω, ο άνθρωπος οργανισμός δεν είναι μια πολυθρόνα, είναι ένα δυναμικό σύστημα. Παράδειγμα: Κοιμηθήκαμε χθες το βράδυ, σήμερα το πρωί ξυπνήσαμε. Τι κάνουμε; Πόμο και παίρνουμε πρωινό. Ουσιαστικά θεραπεύουμε μια μικρή ασθένεια. Διψάμε λίγο, νιώθουμε λίγο κουρασμένοι, θέλουμε κάτι να μας δώσει υγρασία και κάποια μορφή καυσίμου. Έτσι, μπορεί να δει κανείς το ανθρώπινο σύστημα πως έχουμε μερικά στοιχεία μέσα μας, υπάρχουν κάποια στοιχεία έξω στο σύμπαν και ανταλλάσσεται μια αλληλεπίδραση, μια επικοινωνία. Τα μάτια μας βλέπουν συνεχώς, τ' αυτά μας ακούν, αυτή η συνέντευξη υποδηλώνει πως και από το επάγγελμά σου και ως άνθρωπος έχεις δίψα για γνώση κι εγώ ως γιατρός έχω επιθυμία να εξαπλώσω αυτό που κάνω. Κι έτσι θεραπεύουμε την επιθυμία που έχουμε για επικοινωνία.

Για την εξάπλωση της Αγιουβέρδα τι πιστεύετε;

Όταν ξεκίνησα Αγιουβέρδα, πριν από περίπου είκοσι χρόνια, τότε ήταν μια άγνωστη λέξη. Πήγαινα σε διαλέξεις του ινδού δασκάλου μου σε πανεπιστήμια της Αγγλίας και δε γνώριζαν τι είναι Αγιουβέρδα. Τώρα έχει γίνει ταινία, υπάρχουν προϊόντα στην αγορά. Νομίζω πως είναι μια ανάγκη του ανθρώπου. Σιγά-σιγά βλέπουμε άλλωστε τους περιορισμούς της συμβατικής ιατρικής. Για να εξαπλωθεί η Αγιουβέρδα χρειάζεται να γίνει σωστή έρευνα, σωστή τυποποίηση φαρμάκων από την πλευρά της Ινδίας, και να βοηθήσουμε σ' αυτή την έρευνα. Έλεος, να έχουμε ανοιχτό το νομικό, ώστε να μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα νομοθετικό πλαίσιο και να χρησιμοποιηθούν ανεμπόδιστα οι ουσίες που χρησιμοποιούνται για χιλιάδες χρόνια στην Ινδία. Οι νομοθεσίες υπάρχουν για να βοηθούν τους ανθρώπους να είναι πιο ευτυχισμένοι. Δε θα έβαζα τη νομοθεσία πρώτα και μετά μια νέα μορφή ιατρικής. Το θέμα είναι αν βοηθάει τους ανθρώπους να είναι καλά. Τότε πρέπει ν' αλλάξουμε τα νομοθετικά μας πλαίσια με απροκατάλητο τρόπο.

Συνέντευξη: Χρίστος Καλλιθέας

“Η ζωή δεν είναι απλώς κάτι στατικό ή μια απλή εξέταση αίματος, πόσο είναι το ζάχαρο και πόση η χοληστερίνη μου, αλλά ως άνθρωπος με ποιο τρόπο επικοινωνώ με όλο το σύμπαν. Αν η επικοινωνία πάει λάθος, τότε εγκαθίσταται κάποια ασθένεια.”