

ΔΙΟΝΥΣΙΩΤΕΣ και επαΐοντες

Ολιστική Ιατρική

Τα τελευταία δέκα περίπου χρόνια έχει υπάρξει μια ενδιαφέρουσα τάση στον τομέα της υγείας. Πολλοί ασθενείς ζητούν ανακούφιση σε ρεύματα ιατρικής που ονομάζονται με διάφορους όρους όπως εναλλακτική, συμπληρωματική, ολιστική, παραδοσιακή ιατρική.

Τι ακριβώς σημαίνουν αυτοί οι όροι δεν είναι πολλές φορές καθαρό.

Είναι αυτές οι μορφές ιατρικής εναντίον της ορθόδοξης ιατρικής όπως την γνωρίζουμε;

Υπάρχει κάποια έρευνα που να υποστηρίζει τη χρήση τους;

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν παράλληλα με την κλασική ιατρική;

του Δρα

Νικόλαου Γ. Κωστόπουλου*

Το περιοδικό Economist 2000 γράφει:

"Περισσότεροι από τα δυο πέμπτα των Αμερικανών θα χρησιμοποιήσουν κάποια μορφή εναλλακτικής ιατρικής. Το 1997 οι θεραπευτές εναλλακτικής ιατρικής δέχθηκαν 629 εκατομμύρια επισκέψεις, 46% περισσότερες από το 1990 και περίπου 60% περισσότερες επισκέψεις από τους ιατρούς της κλασικής ιατρικής.

Οι Αμερικανοί θα πληρώσουν περίπου \$30 δισ σε θεραπείες εναλλακτικής ιατρικής.

Στην Γαλλία, Αγγλία και Γερμανία θα υπάρξει ανάλογη αύξηση.

Σχεδόν 2/3 των Ιατρικών σχολών στην Αμερική διδάσκουν μαθήματα εναλλακτικής ιατρικής"

Το Nature Medicine (4.1348: 1998) αναλύοντας τον προϋπολογισμό υγείας στην Αμερική επισημαίνει:

"Την μεγαλύτερη αναλογικά αύξηση πήρε το Εθνικό Κέντρο της Συμπληρωματικής και Εναλλακτικής Ιατρικής, που εισπράττει \$68 εκατομμύρια ένα σημαντικό άλμα από τον αρχικό προϋπολογισμό των \$20 εκατομμυρίων πριν από δύο χρόνια".

Σε ένα σύντομο άρθρο δεν μπορεί κανείς να αναλύσει όλες τις μορφές της εναλλακτικής ιατρικής αλλά θα περιγράψω ποια κατά τη γνώμη μου είναι τα κύρια γνωρίσματα αυτής της τάσης στον χώρο της υγείας και για ποιον λόγο αυξάνεται η χρήση της στον διεθνή χώρο.

Ζούμε σε μία εποχή που την χαρακτηρίζει μια αντίφαση. Ποτέ πριν δεν υπήρχε τόσο μεγάλη πρόοδος και γνώση στα πεδία της χημικής και μοριακής έρευνας στην ιατρική και ποτέ πριν δεν υπήρχε τόσο μεγάλη συ-

χνότητα νοσημάτων ακριβώς σε αυτά τα πεδία που η ιατρική έχει προοδεύσει.

Η δεκαετία 1990-2000 είχε κυρίως δυο στόχους στην ιατρική έρευνα: Την ανακάλυψη και καταγραφή των γονιδίων και την έρευνα στο νευρικό σύστημα. Μαθαίνοντας περισσότερα στοιχεία για τα δυο βασικά συστήματα ελέγχου του ανθρώπινου οργανισμού ελπίζαμε ότι θα μαθαίναμε πώς λειτουργεί το ανοσοποιητικό και το νευρικό σύστημα.

Τα δυο αυτά συστήματα κρατούν τα μυστικά ασθενειών όπως οι αλλεργίες, το άσθμα, τα αυτοάνοσα νοσήματα, ο καρκίνος καθώς και η τελευταία επιδημία ψυχολογικών νοσημάτων που ξεκινούν από το απλό στρες ή άγχος και φθάνουν στην κατάθλιψη.

Αν παρατηρήσουμε το καθημερινό μας περιβάλλον θα δούμε ότι το στρες εισβάλλει όλο και περισσότερο στην ζωή μας. Κατάθλιψη, ναρκωτικά, ψυχοσωματικές ασθένειες, αυξάνονται συνεχώς και προσβάλλουν όλο και νεότερες ηλικίες.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προβλέπει ότι το έτος 2010 η κατάθλιψη θα είναι η δεύτερη ασθένεια μετά τα καρδιοαγγειακά νοσήματα.

Ένας από τους λόγους που η ιατρική δεν έχει δώσει πρακτικές λύσεις σε αυτά τα προβλήματα, είναι ότι όσο σημαντικά και αν είναι τα χημικά και βιολογικά στοιχεία που έχουμε ανακαλύψει, αντιπροσωπεύουν ένα μέρος της όλης αλήθειας, του πώς λειτουργεί το ανθρώπινο σύστημα.

Η σύγχρονη έρευνα δείχνει ότι η ανθρώπινη φυσιολογία είναι ένα σταυρόλεξο που χημικές ουσίες και λεπτές ενέργειες αλληλεπιδρούν και δεν υπάρχουν στεγανά διαμερίσματα όπως νομίζαμε παλιότερα.

Το σωματικό, νοητικό και τα βαθύτερα επίπεδα που στηρίζουν την καθημερινή ζωή, με ό,τι όνομα και αν τους δώσουμε -πνευματικό, θεϊκό, ενεργειακό- επηρεάζουν το ένα το άλλο με πολύ άμεσο και ριζικό τρόπο.

Αν υπάρχει στρες κυρολογούμε πιο εύκολα όπως έχει δείξει έρευνα στο New England Journal of Medicine. Αν έχουμε λανθασμένες συνήθειες στην διατροφή μας είμαστε πιο ευάλωτοι στο στρες. Η προσευχή ή η εσωτερική ηρεμία έχει επίδραση στο πώς το αμυντικό μας σύστημα αντιμετωπίζει επιθέσεις και κρίσιμες καταστάσεις.

Αυτές οι ενέργειες δεν μπορούν να μετρηθούν με μια εξέταση αίματος ούτε να απεικονισθούν σε μία ακτινογραφία. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι ιατρικές εξετάσεις δεν έχουν μια σημαντική θέση στην αντιμετώπιση των ασθενειών.

Σημαίνει όμως ότι αν ο ιατρός περιορισθεί μόνο στα αποτελέσματα των εξετάσεων για να θεραπεύσει και να βοηθήσει έναν ασθενή θα βρεθεί απομονωμένος σε ένα πολύ μικρό χώρο που δεν συμβαδίζει με τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα.

Εδώ βρίσκεται και μία αιτία για την ραγδαία ανάπτυξη της εναλλακτικής ιατρικής. Όλα τα ρεύματα της εναλλακτικής ιατρικής προσπαθούν να θεραπεύσουν τον ασθενή σαν ένα σύνολο και όχι αποσπασματικά. Αυτή η αντιμετώπιση ανταποκρίνεται στην κατανόηση του ασθενούς και υπηρετεί μία βαθύτερη τάση της κοινωνίας να ισορροπήσει το υλικό και τα λεπτότερα επίπεδα λειτουργίας της.

Μια άλλη αιτία είναι πολύ πιο πρακτική. Στην κλασική ιατρική για να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε μια ασθένεια πρέπει να έχουμε μια διάγνωση. Αυτό σημαίνει ότι το σύμπλεγμα των συμπτωμάτων του ασθενούς πρέπει να εμπίπτει σε μια συγκεκριμένη κατηγορία. Παρά την λογική αυτής της προσέγγισης υπάρχει ο περιορισμός ότι αν η ασθένεια δεν έχει δημιουργήσει κάποιες απτές διαταραχές, είτε κλινικές είτε εργαστηριακές δεν ξέρουμε τι να προτείνουμε στον ασθενή.

Παραδοσιακές μορφές ιατρικής και συγκεκριμένα η αγιουρβέδα ή η παραδοσιακή ινδική ιατρική, ξεπερνούν αυτό το πρόβλημα χρησιμοποιώντας την έννοια της ενέργειας.

Υπάρχει γραπτή η αρχή ότι ο ιατρός πρέπει να γνωρίζει πολύ καθαρά ποια είναι η ενέργεια που δημιουργεί ένα σύμπλεγμα συμπτωμάτων. Ακόμη και αν η διάγνωση δεν είναι καθαρή πρέπει να ισορροπήσει την ενέργεια προτείνοντας στον ασθενή συγκεκριμένες αλλαγές στην διαίτα, άσκηση και συμπεριφορά του.

Με αυτό τον τρόπο καταφέρνει να αντιμετωπίζει προληπτικά την διαταραχή στον ασθενή που αν συνεχισθεί θα δημιουργήσει ένα βαρύτερο νόσημα.

Άλλες αιτίες είναι προβλήμα-

τα που έχουμε αντιμετωπίσει πρόσφατα στην ιατρική και θα αναφέρω απλώς μερικά από αυτά:

Επάνοδο ασθενειών που νομίζαμε ότι είχαμε κατακινήσει όπως η φυματίωση και η ελονοσία.

Αυξημένη αντίσταση στα αντιβιοτικά που έχει δημιουργήσει η υπερβολική χρήση τους.

Ραγδαία αύξηση του κόστους της ιατρικής περιθαλψής που ωθεί όλα τα συστήματα υγείας να προσπαθούν να εφαρμόσουν αρχές προληπτικής ιατρικής.

Είναι όλες αυτές οι αιτίες που έχουν δημιουργήσει την άνοδο στην χρήση όλων των παραπάνω τρόπων εναλλακτικής θεραπείας. Στην Αγγλία όπου και έχω πιο πρακτική εμπειρία τα τελευταία δέκα χρόνια έχω δει μια συνεχή προσπάθεια για συνένωση όλων των μορφών ιατρικής.

Αρχικά υπήρχε η άποψη ότι η εναλλακτική ιατρική και η κλασική ιατρική δεν μπορούν να συνυπάρχουν. Τώρα γνωρίζουμε ότι η κλασική ιατρική με την τεχνολογία που την στηρίζει είναι εξαιρετικά αποτελεσματική για οξείες καταστάσεις και ασθένειες με βαρεία παθολογία.

Για χρόνια νοσήματα που χαρακτηρίζονται από λειτουργικές διαταραχές, δεν συνδέονται με προχωρημένες αλλοιώσεις οργάνων, και προκαλούνται από λανθασμένη διατροφή, έλλειψη άσκησης και κυρίως από στρες, η ολιστική ιατρική έχει περισσότερα μέσα για την αντιμετώπισή τους.

Στην Αγγλία και την Αμερική έχει ήδη ξεκινήσει αυτή η συνένωση της ιατρικής. Η επιστήμη προϋποθέτει ανοιχτό νου και είναι στα χέρια των σημερινών ιατρών να αντιμετωπίσουν αυτή την ενδιαφέρουσα θεραπευτική πρόκληση.

**Ο Δρ Νικόλαος Γ. Κωστόπουλος αποφοίτησε από την Ιατρική Σχολή του Παν/μίου Αθηνών. Εργάστηκε στην Αθήνα στο Ναυτικό Νοσοκομείο, στο Νοσοκομείο Πνευματικών Νοσημάτων και στην Μονάδα στο Μάντσεστερ της Αγγλίας. Σπούδασε ομοιοπαθητική εδώ και στην Αγγλία.*

Τα τελευταία 10 χρόνια ασκεί το επάγγελμα του ιατρού και συνδυάζει αγιουρβέδα (Ayurveda) και μοντέρνα ιατρική.

Σήμερα διευθύνει το Holistic Health Centre στην Αθήνα ενώ παράλληλα ερευνά τις ψυχοσωματικές ασθένειες και τη διαχείριση του στρες μέσω της Ayurveda.