

1.έχει γεμίσει ο τόπος μπουκαλάκια...

Η κατάσταση έχει ξεφύγει. Είναι η πρώτη φορά στην ιστορία του είδους που παρατηρείται τόσο μαζική κατανάλωση ουσιών, σε σημείο που λαμβάνει πλέον διαστάσεις επιδημίας. Φάρμακα, συμπληρώματα διατροφής, πολυβιταμίνες, ανθοϊάματα... Έχει γεμίσει ο τόπος μπουκαλάκια. Υγεία συμπυκνωμένη και πακεταρισμένη με μάρκα, τιμή, και ημερομηνία λήξης. Το ίδιο απλόχερα βέβαια με τα «αγαθά» προσφέρονται και οι σχετικές «υπηρεσίες» . Από τις ιδιωτικές ασφαλιστικές και τις κλινικές μέχρι τα γυμναστήρια και τα κέντρα ευεξίας , όλοι προσπαθούν να κόψουν και να ράψουν την υγείά στα μέτρα του καταναλωτή, να την χωρέσουν σε προγράμματα και πακέτα και να την προωθήσουν με τον πιο αποδοτικό τρόπο. Στεκόμαστε λοιπόν μπροστά σ' αυτή την πληθώρα αγαθών και υπηρεσιών χωρίς να έχουμε την απαραίτητη γνώση και κατά συνέπεια χωρίς την απαιτούμενη κριτική προσέγγιση και ανταποκρινόμαστε καταναλώνοντας, τις περισσότερες φορές αρκούμενοι στην αυθεντία του γιατρού, στην καλή προαίρεση τηςμανούλας, στην απλή σύσταση ενός φίλου ή τελικά στην αγνή προσωπική μας περιέργεια.

Αυτή η κατάσταση φανερώνει μια βασική παρανόηση στην προσέγγιση της υγείας ως έννοιας και μια εγγενή αδυναμία του καθενός από μας να πάρει την ευθύνη της διαχείρισής της. Σ' ένα μεγάλο βαθμό αυτό οφείλεται στην έλλειψη γνώσης σχετικά με τις λειτουργίες του οργανισμού, τις ασθένειες αλλά και τις πιθανές θεραπείες που θα μας καθιστούσε ικανούς να συμμετέχουμε ενεργά τόσο στη διαδικασία της διάγνωσης όσο και της θεραπείας και να πάρουμε την ευθύνη να αποφασίσουμε εμείς οι ίδιοι για τον εαυτό μας. Από τη στιγμή λοιπόν που αυτή η γνώση δεν υπάρχει αλλά ούτε και διεκδικείται, είμαστε αναγκασμένοι να αποδεχόμαστε την αυθεντία και το αλάθητο του κάθε γιατρού και να ανατροφοδοτούμε αυτή την εξουσιαστική σχέση υπακούοντας και εκτελώντας τις ιατρικές εντολές χωρίς ουσιαστικά να καταλαβαίνουμε και πολλά πράγματα.

Ακριβώς πάνω σ' αυτή την άγνοια και την αδυναμία μας να αυτοδιαχειριστούμε την υγεία μας έχει στηθεί ένα τεράστιο και ιδιαίτερα προσοδοφόρο παζάρι, που ορίζεται από τις φαρμακοβιομηχανίες, τις εταιρίες βιοτεχνολογίας, τις εταιρίες ιατρικού εξοπλισμού , τις ιδιωτικές ασφαλιστικές και τα ιδιωτικά νοσοκομεία και μας καθιστά κάθε φορά πιο εξαρτημένους από περισσότερα αγαθά και υπηρεσίες. Η ζωή αναλύεται σε διακριτές φάσεις, κάθε μία από τις οποίες απαιτεί εξειδικευμένη μεταχείριση και ανατίθεται στη δικαιοδοσία ενός ειδικού: η σύλληψη, η εγκυμοσύνη , ο τοκετός, η ανάπτυξη του παιδιού, η εφηβεία, η σεξουαλικότητα, η πρόληψη, διάφορα λειτουργικά προβλήματα σωματικά ή ψυχολογικά, η εμμηνόπαυση, το γήρας κ.ο.κ. Ακόμη, ορισμένες φυσιολογικές διεργασίες όπως π.χ. η εμμηνόπαυση, ανάγονται σε παθολογικές καταστάσεις που χρήζουν ιατρικής παρέμβασης. Και έτσι ο έλεγχος των «ειδικών» πάνω στις ζωές μας αυξάνεται σε βάρος του έλεγχου που ασκούμε εμείς οι ίδιοι πάνω σ' αυτές.

Και όσο περισσότερο αναπτύσσεται η επιχειρηματική δραστηριότητα τόσο υποβαθμίζεται η ποιότητα της υγείας, καθώς αυτή υποτάσσεται στους κανόνες της αγοράς. Οι φαρμακοβιομηχανίες, οι οποίες ελέγχουν σε μεγάλο βαθμό το εμπόριο της υγείας , έχουν τη δύναμη να επιβληθούν σε όλους τους τομείς. Σε συνεργασία με τις

εταιρείες βιοτεχνολογίας δημιουργούν κολοσσιαίες επιχειρήσεις που θέτουν τις κατευθυντήριες γραμμές της επιστημονικής έρευνας και προωθούν επιστημονικές θεωρίες που έχουν ως στόχο πρώτα απ' όλα τη διάνοιξη νέων αγορών και την αύξηση της κατανάλωσης. Μπορούν επίσης να ελέγχουν την εκπαίδευση των νέων γιατρών αλλά και την γνώση που παράγεται μέσα στα πανεπιστήμια χρηματοδοτώντας προγράμματα σπουδών και ερευνητικά. Ακόμη έχουν τη ικανότητα να επηρεάζουν τις επιτροπές υγείας που καθορίζουν το εύρος των φυσιολογικών τιμών για τις διάφορες σωματικές λειτουργίες με αποτέλεσμα να μπορούν επαναπροσδιορίζουν τα όρια πέρα από τα οποία μια κατάσταση θεωρείται παθολογική και να δημιουργούν φαινομενικούς ασθενείς. Έτσι παραδείγματος χάρη μειώνοντας το εύρος των φυσιολογικών τιμών για την αρτηριακή πίεση αυτόματα προκύπτουν νέοι «υπερτασικοί» και «υποτασικοί» καταναλωτές. Και τέλος έχουν την δυνατότητα να εξασφαλίζουν την εμπορική επιτυχία των χιλιάδων φάρμακων που παράγουν μέσα από πολυδάπανες διαφημιστικές καμπάνιες στα πλαίσια των οποίων περιλαμβάνεται και η στρατολόγηση των γιατρών στην προώθηση των φάρμακων μέσω ιατρικών επισκεπτών που υπόσχονται προμήθειες και δώρα.

Το μεγαλύτερο ποσοστό της ερευνάς και της εξέλιξης των χημικών φάρμακων έχει στηριχτεί στην παραδοχή πως υπάρχει ακριβής αντιστοιχία ανάμεσα στα φυσιολογικά συστήματα του ανθρώπου (π.χ. πεπτικό, νευρικό κτλ.) και σε αυτά των άλλων θηλαστικών πάνω στα οποία γίνονται τα πειράματα. Αν και αυτή η παραδοχή δεν ευσταθεί πλήρως, παρόλα αυτά οι επιστήμονες πιστεύουν πως μπορούν να εξάγουν ασφαλή συμπεράσματα για την απόκριση του ανθρώπινου οργανισμού σε μια χημική ουσία με μια απλή αναγωγή, χρησιμοποιώντας τα δεδομένα που προέκυψαν από πειράματα με την ίδια ουσία σε ποντίκια ή κουνέλια. Έτσι, στο όνομα της ανθρώπινης ευημερίας βασανίζονται και θανατώνονται καθημερινά χιλιάδες ζώα που περνούν ολόκληρη τη σύντομη ζωή τους σε ένα κλουβί αντιμετωπιζόμενα σαν αναλώσιμο πειραματικό υλικό.

Τα φάρμακα που προκύπτουν σίγουρα ανταποκρίνονται στη φυσιολογία των ποντικών, αλλά ίσως όχι και σ' αυτή των ανθρώπων. Σε ένα επόμενο στάδιο έλεγχου πραγματοποιούνται κλινικές δόκιμες και ερευνά με πραγματικούς ασθενείς. Σε πολλές περιπτώσεις οι δόκιμες αυτές γίνονται σε φτωχές χώρες της Ασίας ή της Αφρικής όπου δεν είναι ιδιαίτερα δύσκολο να χορηγηθούν οι σχετικές άδειες ακόμα και για μη εγκεκριμένα φάρμακα. Όποτε οι φαρμακοβιομηχανίες πριν διαθέσουν τα «ποντικοφάρμακα» τους στην αγορά των ανεπτυγμένων βόρειων χωρών, ελέγχουν την αποτελεσματικότητά τους στις χώρες του παγκόσμιου Νότου, χρησιμοποιώντας σαν πειραματόζωα ανθρώπους οι οποίοι δεν έχουν ενημερωθεί καν πως συμμετέχουν σε ένα πείραμα και σε καμία περίπτωση δεν έχουν συναίνεση. Έτσι, χωρίς ιδιαίτερα ηθικά κολλήματα πραγματοποιούνται μαζικοί εμβολιασμοί ή χορηγούνται σε ασθενείς φάρμακα η επίδραση των οποίων δεν έχει μελετηθεί αρκετά ή δεν μπορεί να προβλεφθεί, με αποτέλεσμα συχνά να οδηγούμαστε σε τραγωδίες.

Στα πλαίσια αυτού του παραλογισμού εντάσσεται και η πρακτική της κατοχύρωσης πατεντών. Οι φαρμακοβιομηχανίες επενδύουν τεράστια ποσά στην έρευνα για την ανακάλυψη νέων χημικών ουσιών από φυτά. Η όλη διαδικασία περιλαμβάνει τόσο τον πειραματικό έλεγχο των ιδιοτήτων του φυτού στο εργαστήριο όσο και τη μελέτη του στο φυσικό του περιβάλλον και τη διερεύνηση των παραδοσιακών του χρήσεων

από τους τοπικούς πληθυσμούς. Αφού λοιπόν συλλεχθούν οι απαραίτητες πληροφορίες, τα ενεργά συστατικά του φυτού πατεντάρονται και η εκάστοτε φαρμακοβιομηχανία οικειοποιείται πλήρως τα δικαιώματα διαχείρισής του φυτού, αξιώνοντας την αποκλειστικότητα στην παραγωγή και τη διάθεση του στην αγορά. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να αποκλείονται από αυτές τις διαδικασίες τοπικοί πληθυσμοί στις κοινότητες των οποίων, η καλλιέργεια του συγκεκριμένου φυτού παραδοσιακά παίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο είτε πολιτιστικό είτε οικονομικό.

Και τελικά τι είδους φάρμακα παράγονται μέσα από μια τόσο αρρωστημένη διαδικασία? Συνθετικά παρασκευάσματα αμφίβολης αποτελεσματικότητας που συνοδεύονται από ένα κατεβατό αντενδείξεις και παρενέργειες. Τα φάρμακα γενικά αποτελούνται από μία ή περισσότερες συνθετικές χημικές ουσίες που παράγονται στο εργαστήριο. Οι ουσίες αυτές κατά κανόνα είναι τοξικές για τον οργανισμό, δεν διασπώνται ούτε αποβάλλονται εύκολα από το σώμα με αποτέλεσμα να συσσωρεύονται σε όργανα όπως το συκώτι και τα νεφρά και να επιβαρύνουν τη λειτουργία τους. Τις περισσότερες φορές η κύρια δράση του φάρμακου συνοδεύεται από ένα σύνολο παρενεργειών που μπορεί να προκαλέσουν σοβαρότερα προβλήματα στον οργανισμό από αυτά τα οποία το φάρμακο καλείται να διορθώσει. Π.χ. τα αντιφλεγμονώδη εμποδίζουν τη σύνθεση προσταλαγιδινών που είναι υπεύθυνες για τη φλεγμονή, αλλά ταυτόχρονα μπορεί να προκαλέσουν γαστρική αιμορραγία, προβλήματα στα νεφρά και στην πήξη του αίματος. Επίσης τα αντιγριπικά που χρησιμοποιούνται για την αποσυμφόρηση της μύτης προκαλούν συστολή των αγγείων όχι μόνο στη μύτη αλλά γενικά σε ολόκληρο το σώμα με αποτέλεσμα να αυξάνεται η πίεση του αίματος, να προκαλείται πονοκέφαλος και ταχυκαρδία. Κάθε χρόνο χιλιάδες άνθρωποι εισάγονται στα νοσοκομεία λόγω των παρενεργειών της φαρμακευτικής αγωγής που ακολουθούν και πολλοί πεθαίνουν για τον ίδιο λόγο.

Αυτό φαίνεται ξεκάθαρα στην περίπτωση των αντιβιοτικών όπου κάθε χρόνο στην Ε.Ε. καταγράφονται 12 εκατομμύρια περιπτώσεις όπου παρατηρούνται παρενέργειες αλλά και περίπου 2000 περιστατικά θανάτων. Ακόμη, ιδιαίτερη ανησυχία προκαλεί το γεγονός ότι η αλόγιστη κατανάλωση των αντιβιοτικών έχει ως αποτέλεσμα με τον καιρό οι μικροοργανισμοί να αναπτύσσουν ανθεκτικότητα στις συγκεκριμένες ουσίες και κατά συνέπεια τα φάρμακα αυτά να καθίστανται αναποτελεσματικά στην καταπολέμησή τους. Έτσι, η ερευνά προχωρά συνεχώς προς την κατεύθυνση πιο ισχυρών φαρμάκων που εμφανίζουν εντονότερη τοξικότητα για τον οργανισμό.

Τέλος αξίζει να αναφερθεί και το γεγονός πως ορισμένα συμβατικά φάρμακα, κυρίως αυτά που χορηγούνται για ψυχολογικά προβλήματα και νευρικές διαταραχές προκαλούν συχνά εθισμό στους ασθενείς σε όλο και μεγαλύτερες δόσεις. Βλέπουμε λοιπόν πως σε πολλές περιπτώσεις τα φάρμακα όχι μόνο δεν βοηθούν στην αποκατάσταση της υγείας, αλλά αντίθετα μας δημιουργούν προβλήματα επιπρόσθετα σε αυτά που ήδη έχουμε. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας αυτή τη στιγμή διατίθενται στην αγορά 12000 φαρμακευτικά παρασκευάσματα από τα οποία μόνο τα 200 θεωρούνται αποτελεσματικά. Προφανώς όλα τα υπόλοιπα δεν κάνουν πολλά περισσότερα από το να μας προκαλούν εθισμούς και να μας φορτώνουν με τοξίνες. Παρ' όλα αυτά συνεχίζουν να κυκλοφορούν απλά για να διατηρούν την επιχειρηματική δραστηριότητα στα σημερινά υψηλά της επίπεδα.

Το σύστημα υγείας, σαν κομμάτι του καπιταλιστικού συστήματος είναι φυσικό να υπακούει στους ίδιους βασικούς κανόνες και να αναπαράγει τις ίδιες δομές. Η επιστημονική έρευνα εξελίσσεται με βάση το εν δυνάμει κέρδος από τη διάνοιξη νέων αγορών και όχι απαραίτητα τη βελτίωση της ποιότητας της υγείας. Η ιατρική γνώση παρουσιάζεται ιδιαίτερα σύνθετη, με εξειδικευμένο λεξιλόγιο ώστε να φαντάζει απρόσιτη και να αποθαρρύνεται η οικειοποίηση της από τον απλό κόσμο. Έτσι παραμένει στα χέρια των ειδικών με αποτέλεσμα να συντηρείται αυτή η ανισορροπία που δίνει στο γιατρό τη δύναμη να ασκεί εξουσία πάνω στον ασθενή. Οπότε ο ασθενής εξαρτημένος και αδύναμος να διαχειριστεί την υγεία του κατηγοριοποιείται με βάση το εισόδημα, την εθνικότητα, το φύλο, την σεξουαλικότητα, και την ηλικία του και αντιμετωπίζεται ανάλογα. Το υπάρχον ιατρικό μοντέλο αποδίδει όλες τις ασθένειες σε αόρατους μικροοργανισμούς, σε παράγοντες που δεν ελέγχονται όπως η κληρονομικότητα ή σε «άγνωστα αίτια», αγνοώντας επιδεικτικά κάθε σύνδεση της κατάστασης της υγείας μας με την πίεση που δεχόμαστε καθημερινά από τις αντίξοες κοινωνικές συνθήκες που αντιμετωπίζουμε.



2.αλληλεπιδράσεις

Το σώμα μας είναι μια ιδιαίτερα πολύπλοκη δομή, αποτελούμενη από όργανα και συστήματα τα οποία έχουν τη δυνατότητα να αλληλεπιδρούν και να συντονίζουν τη λειτουργία τους, έτσι ώστε να προσαρμοζόμαστε όσο το δυνατόν καλύτερα στις εξωτερικές συνθήκες και ταυτόχρονα να διατηρούμε το εσωτερικό μας περιβάλλον σταθερό. Καθημερινά καλούμαστε να επεξεργαστούμε και να ανταποκριθούμε σε εκατοντάδες ερεθίσματα σε μια έντονη σχέση αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον μας, όπως αυτό διαμορφώνεται τόσο από τα φυσικά φαινόμενα όσο και από τις κοινωνικές συνθήκες. Η καλή λειτουργία και κατ' επέκταση η βιωσιμότητα του οργανισμού στηρίζεται σε ένα σύστημα δυναμικών ισορροπιών ιδιαίτερα ευαίσθητο τόσο σε εσωτερικά όσο και εξωτερικά ερεθίσματα. Για να προσεγγίσουμε λοιπόν το θέμα της υγείας κάπως πιο ολοκληρωμένα θα πρέπει να την εξετάσουμε μέσα σ' αυτό το σύνθετο πλαίσιο αλληλεπιδράσεων συνυπολογίζοντας όλους τους παράγοντες που μπορεί να την επηρεάζουν σε φυσικό, κοινωνικό και διανοητικό επίπεδο.

Στους φυσικούς παράγοντες συμπεριλαμβάνονται όλες οι παράμετροι που σχετίζονται με τις κλιματικές συνθήκες αλλά και με την ποιότητα της τροφής και του νερού που καταναλώνουμε, τον αέρα που αναπνέουμε καθώς και τις φυσικές μας δραστηριότητες. Ο άνθρωπος έχει φτάσει πλέον σε σημείο να επεμβαίνει σε τόσο μεγάλο βαθμό στο περιβάλλον του, που αλλοιώνει τα φυσικά του χαρακτηριστικά (ρύπανση φυσικών οικοσυστημάτων, αυξημένες εκπομπές αέριων του θερμοκηπίου, γενετική τροποποίηση οργανισμών, καταστροφή της βιοποικιλότητας) και διαταράσσει τις οικολογικές ισορροπίες σε παγκόσμια κλίμακα. Δεδομένης της άρρηκτης σύνδεσης μας με τη φύση, η κατάσταση αυτή δεν μπορεί παρά να έχει άμεση επίδραση πάνω στην υγεία μας. Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής είναι ήδη εμφανείς σε μεγάλες ομάδες πληθυσμού κυρίως στις περιοχές κοντά στον ισημερινό όπου ακραία καιρικά φαινόμενα προκαλούν θανάτους και μαζικές

καταστροφές που δυσχεραίνουν τις συνθήκες διαβίωσης. Ακόμη, η έκθεση σε ακτινοβολίες και ηλεκτρομαγνητική ρύπανση αλλά και η συσσώρευση τοξικών ουσιών στον οργανισμό αυξάνουν την εμφάνιση εκφυλιστικών ασθενειών σε παγκόσμιο επίπεδο.

Καθημερινά τοξικές ουσίες εισέρχονται στο σώμα μας μέσω:

- των πνευμόνων: εντομοκτόνα , αναθυμιάσεις από χημικά οικιακής χρήσης, ρύποι από αυτοκίνητα και βιομηχανίες, καπνός από τσιγάρα ,κτλ.
- του δέρματος: φάρμακα, προϊόντα σωματικής υγιεινής
- του πεπτικού σωλήνα: νερό μολυσμένο από μικροοργανισμούς ή χημικές ουσίες, φάρμακα, ναρκωτικές ουσίες (νόμιμες ή παράνομες), συνθετικές ουσίες που περιέχονται στα τρόφιμα, συντηρητικά, εντομοκτόνα, φυτοφάρμακα , τοξικές ουσίες που παράγονται μέσα στο σώμα των ζώων μετά το θάνατο τους, τοξικές ουσίες που παράγονται μέσα στο στομάχι λόγω της σήψης των τροφών (το γεγονός αυτό είναι αποτέλεσμα της αδυναμίας πέψης της τροφής που κατά κύριο λόγο σχετίζεται με τις ποσότητες που καταναλώνουμε και τον κακό συνδυασμό διαφορετικών ειδών τροφής μεταξύ τους)

Όταν ο οργανισμός αδυνατεί να αποβάλλει αυτές τις ουσίες ,τις αποθηκεύει μαζί με το λίπος ή καταρατά νερό για να τις διαλύσει. Καθώς οι τοξικές ουσίες συσσωρεύονται στα κύτταρα, υποβαθμίζουν τη λειτουργία τους προκαλώντας σταδιακά βλάβες στους ιστούς. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στην πρόωγη γήρανση των ιστών, στη δημιουργία ελκών, στην εμφάνιση δερματικών προβλημάτων και στην εξέλιξη ασθενειών που οφείλονται σε αυτοάνωσες αντιδράσεις.

Στην πίεση που έχει να αντιμετωπίσει ο άνθρωπος από το φυσικό του περιβάλλον , η κοινωνική οργάνωση έρχεται να προσθέσει ένα τεράστιο φορτίο δυσχεραίνοντας ακόμα περισσότερο την ικανότητα του για προσαρμογή και επιβίωση. Σε καθημερινή βάση όλοι βιώνουμε τον έλεγχο και την πίεση που ασκούν πάνω μας θεσμοί και κοινωνικές δομές στις διάφορες εκφάνσεις της ζωής μας. Λανθασμένα πρότυπα που μας επιβάλλονται με διάφορους τρόπους (μέσω της οικογένειας, της εκπαίδευσης, της θρησκείας) περιορίζουν την ελευθερία και καταστέλλουν ένστικτα, συναισθήματα και δημιουργικές διεργασίες απαραίτητες για μια ισορροπημένη ψυχοσύνθεση. Σε διαπροσωπικό επίπεδο, η έλλειψη σεβασμού, εμπιστοσύνης , φροντίδας, η προσπάθεια επιβολής και η χρήση βίας φέρνει τον ένα αντιμέτωπο άλλο επιβάλλοντας τις φυσικές και ψυχολογικές συνέπειες που συνοδεύουν αυτές τις συμπεριφορές.

Η καθημερινότητα διαμορφώνεται με τέτοιο τρόπο, που οδηγεί στην απομόνωση, την αδιαφορία, την εξάρτηση όλο και περισσότερο από τα χρήματα. Δημιουργούνται συνήθειες και εξαρτήσεις όπως η κατανάλωση έντονα επεξεργασμένης τροφής, διεγερτικών και ναρκωτικών. Συνεχώς προκύπτουν νέες «ανάγκες» για διάφορα χημικά προϊόντα για την καθαριότητα ή τον καλλωπισμό και καθώς εξοικειωνόμαστε με τη χρήση τους, συσσωρεύουμε στον οργανισμό μας ένα μεγάλο αριθμό βλαβερών τοξικών ουσιών. Ακόμα, πολλοί άνθρωποι στη προσπάθεια τους να συντηρήσουν μια εικόνα του εαυτού τους αποδεκτή σύμφωνα με συγκεκριμένα πρότυπα, χρησιμοποιούν ρούχα και διάφορα αντικείμενα που ουσιαστικά περιορίζουν τη σωματική δραστηριότητα και επιβαρύνουν διάφορες δομές (όπως π.χ.

τα πέλματα, τον αυχένα, τη σπονδυλική στήλη κτλ.). Και ενώ ορισμένοι καταναλώνουν άκριτα αγαθά και υπηρεσίες στην προσπάθεια τους να διατηρήσουν ένα κενό lifestyle, έλλειψη πόρων αναγκάζει πολλούς άλλους να ζουν σε άθλιες συνθήκες που επιβαρύνουν ιδιαίτερα την υγεία (ψυχική και σωματική) και να στερούνται την πρόσβαση στα απαραίτητα για τη ζωή όπως τροφή ή ιατροφαρμακευτική περίθαλψη.

Στους χώρους εργασίας, η ανάγκη για προσαρμογή σε εξωτερικά επιβεβλημένες συνθήκες μας οδηγεί στο να υπερβαίνουμε τις αντοχές μας δουλεύοντας υπερωρίες, να καταπιέζουμε τις φυσικές μας ανάγκες και να κακομεταχειριζόμαστε το σώμα μας (καθισμένοι για ώρες στην ίδια άβολη στάση, στεκόμενοι για ώρες όρθιοι, σηκώνοντας βάρη , επαναλαμβάνοντας συνεχώς την ίδια κίνηση κτλ.), με αποτέλεσμα να καταπονούμε τον οργανισμό μας και να εξαντλούμε τα φυσικά του αποθέματα. Οι εξουσιαστικές σχέσεις και ο ανταγωνισμός διαμορφώνουν ένα περιβάλλον μέσα στο οποίο αναγκαζόμαστε να λειτουργούμε νευρωτικά και δημιουργούν ένταση που συσσωρεύεται και εξελίσσεται σε χρόνιο άγχος . Την ίδια στιγμή που εκατομμύρια άνθρωποι είναι αναγκασμένοι να υπομένουν καθημερινά ανθυγιεινές συνθήκες και εξοντωτικά ωράρια για ένα εξευτελιστικό μεροκάματο ενώ άλλοι δεν έχουν καν τη δυνατότητα να δουλέψουν για να καλύψουν τις βασικές τους ανάγκες.

Η ένταση και ποιότητα που χαρακτηρίζει την πίεση που υφίσταται ο καθένας από μας διαμορφώνεται ανάλογα με τη θέση του μέσα στο όλο σύστημα, η οποία καθορίζεται από ένα σύνθετο σύστημα ιεραρχίας και προκύπτει ως συνιστώσα της κοινωνικής τάξης, του εισοδήματος, του φύλου, της εθνικότητας, του πολιτισμικού υποβάθρου , της ηλικίας και της σεξουαλικής ζωής. Όσο χαμηλότερη είναι αυτή η θέση τόσο εντονότερη η πίεση και οι επιπτώσεις της πάνω στις ζωές μας.

Συσσωρευμένη αυτή η πίεση μπορεί σωματοποιηθεί και να οδηγήσει σε διαταραχές που επιβαρύνουν άμεσα την υγεία προκαλώντας την εμφάνιση διάφορων μυοσκελετικών προβλημάτων, σαν αποτέλεσμα των συνθηκών εργασίας και διαβίωσης . Επίσης μπορεί να επιδράσει στην ψυχοσύνθεση του ατόμου προκαλώντας άγχος, ένταση και διάφορες άλλες διανοητικές διαταραχές οι οποίες έμμεσα θα οδηγήσουν σε δυσλειτουργίες που θα εξελιχθούν σε ασθένειες: καρδιαγγειακά προβλήματα, υπέρταση, έλκη του πεπτικού ή εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος. Μπορεί να δημιουργήσει διάφορα ψυχολογικά συμπλέγματα όπως η έλλειψη αυτοεκτίμησης ή αυτοελέγχου που επηρεάζουν αρνητικά τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας, ή ακόμα να δημιουργήσει φοβίες και να διαμορφώσει αντιλήψεις που επηρεάζουν αρνητικά τον τρόπο με τον οποίο διαχειριζόμαστε ή διαθέτουμε το σώμα μας. Τέλος μπορεί να προκαλέσει την εξέλιξη βίαιων και αυτοκαταστροφικών συμπεριφορών όπως ο εθισμός σε ουσίες ή η κακομεταχείριση του εαυτού μας ή άλλων ανθρώπων.

Η επίδραση όλων αυτών των παραγόντων, φυσικών, κοινωνικών και διανοητικών πάνω στις ζωές μας συνθέτει μια αποκαρδιωτική εικόνα σχετικά με την ποιότητα της υγείας τόσο για τις πλούσιες ανεπτυγμένες βόρειες χώρες και όσο και για τις φτωχές χώρες του παγκόσμιου νότου. Στον παγκόσμιο βορρά, παρατηρείται από τη μια έξαρση ψυχοσωματικών ασθενειών, λόγω της πίεσης, του άγχους και της κοινωνικής

απομόνωσης που ο κόσμος βιώνει καθημερινά, και από την άλλη, έξαρση των καρδιαγγειακών δυσλειτουργιών και της παχυσαρκίας ως αποτέλεσμα της υπερκατανάλωσης έντονα επεξεργασμένης τροφής και του καθιστικού τρόπου ζωής. Στον παγκόσμιο νότο, ο καταστροφικός έλεγχος που ασκείται από τον παγκόσμιο βορρά, η στρατιωτική επιβολή, ο πόλεμος και οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής αποτελούν καθημερινή πραγματικότητα που απειλεί άμεσα τη ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων και οδηγεί σε μια γενικευμένη εξαθλίωση με αποτέλεσμα την ανεξέλεγκτη εξάπλωση επιδημιών και μολυσματικών ασθενειών.



3.περισσότερη αυτονομία

Η υγεία αποτελεί μια πολυδιάστατη έννοια που αφορά σε όλα τα επίπεδα της ύπαρξης και επηρεάζεται από ένα τεράστιο σύνολο παραγόντων, φυσικών διανοητικών και κοινωνικών, με αποτέλεσμα η διασφάλιση της να ξεφεύγει κατά πολύ από τις δυνατότητες της ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης. Μπαίνοντας σ' αυτή τη λογική θα πρέπει να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τις αλληλεπιδράσεις έτσι ώστε να μπορούμε να αντιμετωπίσουμε κάθε αρρώστια σαν συνέπεια μιας γενικής ανισορροπίας που έχει προκύψει στον οργανισμό και να την εξετάζουμε λαμβάνοντας υπ' όψη το γενικότερο πλαίσιο καθώς και όλους τους παράγοντες που το συνθέτουν. Έτσι, συνειδητοποιώντας τι είναι τελικά αυτό που πραγματικά μας βλάπτει μπορούμε να προσπαθήσουμε να το καταπολεμήσουμε τόσο σε ατομικό επίπεδο, στοχεύοντας ο καθένας στην προσωπική του βελτίωση όσο και σε συλλογικό επίπεδο, προσπαθώντας για την εξάλειψη της ευρέως εξαπλωμένης ασθένειας στην κοινωνία.

Είναι ξεκάθαρο πως ένα σύστημα υγείας τόσο καλά προσαρμοσμένο στις ανάγκες της αγοράς, που τροφοδοτεί την άγνοια και την εξάρτησή μας από όλο και περισσότερα αγαθά και υπηρεσίες δεν μπορεί να ανταποκρίνεται στις ανάγκες μας. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι μια αυτοοργανωμένη προσέγγιση από τα κάτω που θα προκύψει συλλογικά μέσα από τις ανάγκες μας και θα μας δώσει τη δυνατότητα να αποκτήσουμε περισσότερη αυτονομία και μεγαλύτερο έλεγχο πάνω στην υγεία μας. Για να μπορέσουμε να αμφισβητήσουμε την αυθεντία των ειδικών πρέπει πρώτα απ' όλα να επανακτήσουμε τη γνώση. Να την κάνουμε κατανοητή και εύχρηστη και να τη μοιραστούμε στήνοντας ομάδες και δίκτυα για την ανταλλαγή πληροφορίας, εμπειρίας και βιωμάτων. Να οικειοποιηθούμε το σώμα μας, τις δομές και τις λειτουργίες του, την ομορφιά και την πολυπλοκότητα του. Να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα σήματα που μας στέλνει και να τα σεβόμαστε, να εμπιστευόμαστε το ένστικτο, την ευφυΐα μας και την κοινή λογική. Να φτάσουμε σε ένα σημείο που να μπορούμε πλέον να εμπλεκόμαστε ενεργά στη διαδικασία της θεραπείας κατανοώντας το πρόβλημα και τις διαφορετικές εναλλακτικές και να αποφασίζουμε οι ίδιοι αν είναι απαραίτητο να ακολουθήσουμε κάποια αγωγή και ποια θα είναι αυτή.

Ο οργανισμός μας έχει τη δυνατότητα να διαχειριστεί από μόνος του τις περισσότερες από τις κοινές ασθένειες, αυξάνοντας τη λειτουργία των φυσικών φίλτρων και

ενεργοποιώντας τους μηχανισμούς αυτοάμυνας που διαθέτει. Σε αυτές τις περιπτώσεις το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να του δώσουμε το χρόνο που χρειάζεται και το περιθώριο να επικεντρωθεί σε αυτό μειώνοντας όσο γίνεται τις υπολοίπες πραγματικές και διανοητικές μας δραστηριότητες. Σε περιπτώσεις στις οποίες πραγματικά χρειάζεται να επέμβουμε με κάποια αγωγή καλό είναι να στρεφόμαστε προς ηπιότερες θεραπείες χρησιμοποιώντας όσο το δυνατόν φυσικές μεθόδους οι οποίες θα στοχεύουν στα βαθύτερα αίτια των ασθενειών και όχι απλά θα καλύπτουν τα συμπτώματα. Θεραπείες που θα παρέχουν τη δυνατότητα εξατομίκευσης και προσαρμογής στις ανάγκες και τις δυνατότητες του κάθε οργανισμού λαμβάνοντας υπ' όψη την ηλικία, το φύλλο, την ένταση της ασθένειας και τις ιδιαιτερότητες του κάθε ασθενή.

Η αυτοδιαχείριση της υγείας δεν συνεπάγεται την ολοκληρωτική άρνηση της ιατρικής επιστήμης ή των φαρμακευτικών παρασκευασμάτων (φυσικών ή συνθετικών). Υπάρχουν περιπτώσεις (όπως π.χ. ο καταρράκτης ή ο προστάτης) όπου η χειρουργική επέμβαση μπορεί να είναι απαραίτητη ή ακόμα περιπτώσεις (όπως π.χ. μια οξεία ασθματική κρίση) όπου η άμεση ιατρική παρέμβαση μπορεί να είναι σωτήρια. Ο στόχος είναι η ανάπτυξη κριτικής στάσης απέναντι στις ιατρικές πρακτικές και η ενσυνείδητη χρήση φαρμάκων που προκύπτει μέσα από μια διαδικασία σωστής πληροφόρησης και ουσιαστικής κατανόησης του προβλήματος, όποτε τελικά να μπορέσουμε να πετύχουμε μια ισορροπία ανάμεσα σε αυτά που μπορούμε να κάνουμε από μόνοι μας και σε αυτά που δεχόμαστε απ' έξω σαν αγαθά και υπηρεσίες.

Επίσης πρέπει να εστιάσουμε στη διατήρηση της υγείας. Να φροντίσουμε να διατηρούμε τις ζωτικές λειτουργίες του οργανισμού και τα αποθέματα του σε καλή κατάσταση και να βελτιώσουμε τις άμυνές του, έτσι ώστε να αντιστέκεται καλύτερα στις ασθένειες. Η κατάσταση της υγείας μας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τις συνήθειες μας και γενικά με τον τρόπο με τον οποίο που διαχειριζόμαστε το σώμα μας. Οι ασθένειες δεν προκύπτουν τυχαία, ξαφνικά. Στις περισσότερες περιπτώσεις πρόκειται για δυσλειτουργίες που επιδεινώνονται σταδιακά από τις συσσωρευτικές επιπτώσεις της καθημερινής μας δραστηριότητας. Η επικρατούσα άποψη της βιοιατρικής που αποδίδει τις ασθένειες σε άγνωστα αίτια ή παράγοντες που δεν μπορούν να ελεγχθούν, όπως η κληρονομικότητα, αποσκοπεί στο να αποτρέψει τον καθένα από μας από το να αναλάβει την ευθύνη για την υγεία του και να κινητοποιηθεί για τη βελτίωση της τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Μπαίνοντας σε μια λογική να ασχοληθούμε ενεργά με την κατάσταση της υγείας μας μπορούμε να γίνουμε λιγότερο ευάλωτοι τόσο σε ασθένειες όσο και σε εξωτερικές επιπτώσεις.

Η ενσυνείδητη κατανάλωση, η βελτίωση της διατροφής, της στάσης του σώματος, της αναπνοής, η τροποποίηση ορισμένων συνηθειών ώστε να επιβαρύνουμε λιγότερο το σώμα μας με βλαβερές ουσίες, αποτελούν σίγουρα σημαντικά βήματα. Προχωρώντας πιο πέρα μπορούμε σιγά σιγά να χτίσουμε σχέσεις και δομές που θα μας δώσουν μεγαλύτερη αυτονομία: δίκτυα παραγωγών – καταναλωτών που θα κάνουν πιο εύκολα διαθέσιμη σε όλους μας τροφή καλής ποιότητας με χαμηλότερο κόστος αλλά και θα μας δώσουν τη δυνατότητα να εμπλακούμε ενεργά στην παραγωγή της, αυτοοργανωμένα εργαστήρια για την επανοικιοποίηση και τη διάχυση

της γνώσης και αυτοοργανωμένα ιατροεία που να είναι σε θέση να παρέχουν πρώτες βοήθειες, συμβουλές και φυσικά γιατρικά για κοινές ασθένειες. Και μέσα από αυτές τις δομές να οργανωθούμε συλλογικά και να εναντιωθούμε σε οτι συμβαίνει γύρω μας και επιβαρύνει την υγεία μας , επιζητώντας αλλαγές σε ένα ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο.



4. φυσιολογικοί μηχανισμοί

Χάρη στη συντονισμένη δράση των επιμέρους οργάνων και συστημάτων, το σώμα μας είναι σε θέση να αντιλαμβάνεται εξωτερικά ερεθίσματα και να ανταποκρίνεται σε αυτά, να αυτορυθμίζεται για να κρατά το εσωτερικό του περιβάλλον σταθερό, να επεξεργάζεται την τροφή, να την αφομοιώνει, να αποβάλλει τα άπεπτα συστατικά και τις τοξικές ουσίες, να αναπτύσσεται, να επιδιορθώνει τις βλάβες του και να αμύνεται απέναντι σε διάφορες ασθένειες που το απειλούν. Αν και αγνούμε σε μεγάλο βαθμό πως ακριβώς συμβαίνουν όλες αυτές οι διαδικασίες , κατανοούμε πως πρόκειται για πολύπλοκους μηχανισμούς που απαιτούν μεγάλα ποσά ενέργειας αλλά και την παραγωγή ενός μεγάλου αριθμού χημικών ουσιών όπως ορμόνες, ένζυμα, πρωτεΐνες, νευροδιαβιβαστές, κτλ. Τόσο η διάσπαση ουσιών για την παραγωγή ενέργειας όσο και η σύνθεση είναι διεργασίες που συμβαίνουν μέσα στα κύτταρα και στο σύνολο τους αποτελούν τον κυτταρικό μεταβολισμό. Μέσα από αυτές τις διεργασίες, πέρα από τα επιθυμητά προϊόντα προκύπτουν και ορισμένες ουσίες όπως η ούρια, το ουρικό οξύ, η κρεατινίνη και το γαλακτικό οξύ οι οποίες είναι τοξικές για το κύτταρο. Υπό φυσιολογικές συνθήκες τα κύτταρα διοχετεύουν αυτές τις τοξικές ουσίες στο αίμα και στη συνέχεια καθώς το αίμα περνά από τα φυσικά φίλτρα του οργανισμού (νεφρά, συκώτι, δέρμα, πνεύμονες), οι ουσίες αυτές κατακρατούνται και αποβάλλονται από το σώμα με τα ούρα, τη χολή, τον ιδρώτα και την αναπνοή. Τον ίδιο δρόμο ακολουθούν και οι τοξικές ουσίες που εισέρχονται στο σώμα μέσω του αναπνευστικού του πεπτικού και του δέρματος.

Πολλές φορές όμως, ο ρυθμός με τον οποίο αυτές οι ουσίες συσσωρεύονται είναι μεγαλύτερο από το ρυθμό με τον οποίο αποβάλλονται από το σώμα. Αυτό συμβαίνει όταν καταναλώνουμε μεγάλες ποσότητες τοξικών ουσιών, όταν ο οργανισμός μας καταπονείται και αναγκάζεται να ξεπερνά τις φυσικές του αντοχές, τότε παράγονται μεγάλες ποσότητες τοξικών ουσιών μέσα στα κύτταρα σαν αποτέλεσμα της υπερβολικής τους δραστηριότητας, και φυσικά όταν δεν αφήνουμε στο σώμα μας το περιθώριο να ξεκουραστεί όσο χρειάζεται γιατί κατά κύριο λόγο η διαδικασία της αποτοξίνωσης συμβαίνει κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης. Έτσι οι τοξικές ουσίες συσσωρεύονται μέσα στα κύτταρα και ο οργανισμός μας στην προσπάθειά του να τις καταστήσει λιγότερο βλαβερές καταρατά νερό για να τις διαλύσει η τις αποθηκεύει μαζί με το λίπος. Η παραμονή αυτών των ουσιών μέσα στα κύτταρα για μεγάλα χρονικά διαστήματα υποβαθμίζει τη λειτουργία τους. Έτσι προοδευτικά οι ιστοί καταστρέφονται, με αποτέλεσμα να προκαλούνται δυσλειτουργίες που σιγά σιγά εξελίσσονται σε ασθένειες. Αυτή η διαδικασία πλήττει πιο έντονα τα σημεία εκείνα που ο καθένας μας έχει αδυναμία από κατασκευή. Η συσσώρευση τοξικών μέσα στα

κύτταρα είναι μια συνεχής διαδικασία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο με τον οποίο διαχειριζόμαστε το σώμα μας. Πέρα λοιπόν από τους τραυματισμούς σε ατυχήματα ή φυσικές καταστροφές, τις περισσότερες φορές η καταπόνηση του οργανισμού οφείλεται στις καθημερινές μας δραστηριότητες.

Σε περιπτώσεις έντονης συσσώρευσης τοξικών ο οργανισμός μας έχει τη δυνατότητα να απαλλαγεί από περιττό φορτίο μέσα από μια διαδικασία αποτοξίνωσης στα πλαίσια της οποίας ενεργοποιούνται ορισμένοι μηχανισμοί αυτοίασης, ενώ ταυτόχρονα εντατικοποιείται η λειτουργία των τεσσάρων φίλτρων που διαθέτει το σώμα για να απομακρύνει τις τοξικές ουσίες. Η διαδικασία αυτή προϋποθέτει την αύξηση της μεταβολικής δραστηριότητας και της κινητικότητας σε επίπεδο κυττάρων και απαιτεί αρκετή ενέργεια την οποία ο οργανισμός μας προσπαθεί να εξοικονομήσει περιορίζοντας σε ένα βαθμό ορισμένες από τις σωματικές και διανοητικές μας λειτουργίες.

Οι βασικοί μηχανισμοί αυτοίασης είναι ουσιαστικά τα συμπτώματα που συνοδεύουν όλες τις κοινές ασθένειες: ο πυρετός, η φλεγμονή, ο βήχας, η καταρροή, η διάρροια και ο εμετός. Πρόκειται για υγιείς αντιδράσεις του οργανισμού στην προσπάθεια του να απαλλαγεί από ανεπιθύμητους εισβολείς ή ξένα σώματα και να αποβάλλει τις τοξικές ουσίες που συσσωρεύονται στο σώμα.

- **Πυρετός:** Η θερμοκρασία του σώματος ανεβαίνει λόγω της αύξησης της μεταβολικής δραστηριότητας μέσα στα κύτταρα. Ταυτόχρονα ο καρδιακός ρυθμός και ο ρυθμός της αναπνοής γίνονται πιο έντονοι ενώ μειώνεται η φυσική δραστηριότητα. Σε περιπτώσεις που υπάρχει μόλυνση από ιούς ή βακτήρια ο πυρετός αποδεικνύεται ιδιαίτερα ωφέλιμος αφού η αύξηση της θερμοκρασίας αυξάνει τη δραστηριότητα ορισμένων ομάδων κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος αλλά και την παραγωγή ουσιών που ονομάζονται ιντερφερόνες που ουσιαστικά προειδοποιούν τα κύτταρα που δεν έχουν προσβληθεί για την ύπαρξη του ιού. Παράλληλα με την αύξηση της θερμοκρασίας, μειώνεται η συγκέντρωση του σιδηρού στο αίμα με αποτέλεσμα παρεμποδίζεται η δράση των βακτηρίων.
- **Φλεγμονή:** Αποτελεί μια από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους που χρησιμοποιεί ο οργανισμός είτε για να αποκαταστήσει μια βλάβη σε μια περιοχή είτε για να αποβάλλει βλαβερές ουσίες και ξένα σώματα. Χαρακτηρίζεται από κοκκίνισμα, πρήξιμο αλλά και αύξηση της θερμοκρασίας στην περιοχή ως αποτέλεσμα της έντονης ροής αίματος που έχει ως στόχο τη συσσώρευση στην περιοχή όλων εκείνων των συστατικών του αίματος που είναι απαραίτητα για την εξουδετέρωση του προβλήματος και την επιδιόρθωση της βλάβης. Η φλεγμονή μπορεί να προκληθεί τόσο στο δέρμα όσο και στη φυσική του συνέχεια προς το εσωτερικό του σώματος που ονομάζεται βλεννογόνο. Ο βλεννογόνο καλύπτει την εσωτερική επιφάνεια όλων των κοιλοτήτων του σώματος, του πεπτικού σωλήνα αλλά και όλων των υπόλοιπων κοίλων οργάνων. Γενικά μια φλεγμονή στο βλεννογόνο οποιοδήποτε οργάνου συνοδεύεται από αυξημένη παραγωγή βλέννας και άλλων εκκρίσεων που βοηθούν στην αποβολή των βλαβερών ουσιών. Ανάλογα με το όργανο και το σύστημα στο οποίο εμφανίζεται, η φλεγμονή μπορεί να έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά π.χ. μια φλεγμονή στο αναπνευστικό σύστημα συνοδεύεται από βήχα και καταρροή ενώ μια φλεγμονή του πεπτικού

συνοδεύεται από διάρροια και εμετό. Σε κάθε περίπτωση αναφερόμαστε σε μια φλεγμονή με την κατάληξη -ίτιδα. Π.χ. όταν πρόκειται για φλεγμονές του πεπτικού: γαστρίτιδα, οισοφαγίτιδα, γαστρεντερίτιδα, κτλ. ή όταν πρόκειται για το ουροποιητικό: κυστίτιδα, ουρηθρίτιδα κτλ.

- **Βήχας** : Αποτελεί ένα μηχανισμό που έχει αναπτυχθεί με σκοπό να αποβάλλονται οι εκκρίσεις και τα ξένα σώματα από τις αναπνευστικές οδούς. Ο αέρας βγαίνει από τους πνεύμονες υπό πίεση με μεγάλη ταχύτητα (120-160 km/h) παρασύροντας βλέννες και σωματίδια μακριά από τους βρόγχους και την τραχεία.
- **Καταρροή**: Σχετίζεται με την παραγωγή βλέννας και υγρού μέσω των οποίων αποβάλλονται άχρηστες και βλαβερές ουσίες αλλά και ξένα σωματίδια.
- **Διάρροια**: Αποτελεί ένα μηχανισμό που έχει αναπτυχθεί έτσι ώστε να διατηρείται καθαρός ο πεπτικός σωλήνας και συνήθως ενεργοποιείται σε περίπτωση τροφικής δηλητηρίασης ή λοίμωξης από βακτήρια. Όταν υπάρχει ανάγκη να αποβληθούν τοξικές ουσίες, αυξάνεται η κινητικότητα στο λεπτό έντερο με αποτέλεσμα το περιεχόμενο του να αδειάζει στο παχύ έντερο πολύ γρήγορα με ρυθμό που υπερβαίνει την ικανότητα του παχέος εντέρου να απορροφά το νερό και τα άλατα. Αυτή η διαδικασία συνοδεύεται από πόνους και κράμπες στην κοιλιά .
- **Εμετός**: Είναι ένας ακόμα μηχανισμός που έχει αναπτυχθεί για την αποβολή βλαβερών ουσιών από τον πεπτικό σωλήνα . Η περισταλτική κίνηση στον πεπτικό σωλήνα αντιστρέφεται με αποτέλεσμα το περιεχόμενο του λεπτού εντέρου να αδειάζει στο στομάχι και στην συνέχεια να προωθείται απότομα προς τα πάνω.

Παράλληλα με την ενεργοποίηση αυτών των μηχανισμών αυτοίσσης , εντείνεται και η λειτουργία των φυσικών φίλτρων του οργανισμού, μέσω των οποίων αποβάλλεται η περίσσεια των αχρήστων τοξικών ουσιών. Η αύξηση της δράσης των τεσσάρων φίλτρων μπορεί να γίνει αντιληπτή με ορισμένα χαρακτηριστικά συμπτώματα και ενοχλήσεις.

- **Στα νεφρά** :Τα ούρα που αποβάλλονται είναι ιδιαίτερα φορτωμένα με τοξίνες, έχουν πιο σκούρο χρώμα και εντονότερη οσμή και μερικές φορές προκαλούν ερεθισμό στους αγωγούς του ουροποιητικού και την ουρήθρα καθώς περνούν προς τα έξω. Επίσης συχνά εμφανίζονται ενοχλήσεις και πόνοι στα νεφρά.
- **Στους πνεύμονες**: Οι τοξίνες που αποβάλλονται μέσω του αναπνευστικού κάνουν την αναπνοή να μυρίζει έντονα και άσχημα . Ακόμη από τους βλεννογόνους του αναπνευστικού εκκρίνεται υγρό και βλέννα που βοηθά την αποβολή των τοξικών ουσιών αλλά και παγιδεύει ξένα σώματα και τα ωθεί προς τα έξω.
- **Στο δέρμα**: Ο ιδρώτας που παράγεται έχει έντονη μυρωδιά και μπορεί ακόμα και να ερεθίζει το δέρμα. Ακόμη μπορεί να παρουσιαστεί ακμή ή άλλα δερματικά προβλήματα
- **Στο συκώτι**: Ενοχλήσεις ή πόνοι στο συκώτι , κολικοί στη χοληδόχο κύστη εμετός με πικρή γεύση ή διάρροια.

Οι διαδικασίες αυτές είναι ιδιαίτερα ενεργοβόρες οπότε για να μπορέσει ο οργανισμός μας να θέσει σε λειτουργία αυτούς τους μηχανισμούς χρειάζεται να εξοικονομήσει

ενέργεια περιορίζοντας στο ελάχιστο άλλες λειτουργίες . Το σώμα αποζητά τη μείωση της σωματικής και διανοητικής δραστηριότητας και την ξεκούραση ώστε να μπορέσει να επικεντρωθεί στην αποτοξίνωση και την αποκατάσταση των βλαβών. Ορισμένα από τα χαρακτηριστικά συμπτώματα που μπορούμε να παρατηρήσουμε είναι τα εξής:

- Η μυϊκή αδυναμία και η υπόταση, επιβάλλει την ξεκούραση σε οριζόντια θέση έτσι ώστε το σώμα να μην είναι υποχρεωμένο να ξοδεύει ενέργεια για μυϊκή δραστηριότητα
- Η έλλειψη όρεξης, η δυσκολία στην πέψη αλλά και η δυσκοιλιότητα υποδηλώνουν πως ο οργανισμός μας έχει περιορίσει την ενεργεία που διοχετεύει στο πεπτικό σύστημα
- Τα χέρια και τα πόδια παγώνουν σαν αποτέλεσμα του περιορισμού της κυκλοφορίας του αίματος προς την περιφέρεια
- Εμφανίζεται ξηροδερμία και τριχόπτωση
- Η περίοδος καθυστερεί και εξαφανίζεται η ερωτική διάθεση

Η διαδικασία της αποτοξίνωσης και της αποθεραπείας δεν είναι σε καμία περίπτωση ευχάριστη. Η ενεργοποίηση αυτών των μηχανισμών προκαλεί διάφορες ενοχλήσεις και συχνά είναι επώδυνη. Όταν εμφανίζονται τα παραπάνω συμπτώματα, πιο συνηθισμένη αντίδραση είναι να προσπαθούμε να τα καταπιέσουμε και να τα καλύψουμε με φάρμακα στην προσπάθεια μας να βγούμε από τη δύσκολη θέση όσο πιο γρήγορα γίνεται. Αυτό που κάνουμε λοιπόν είναι ουσιαστικά να καταπολεμάμε τους ίδιους τους μηχανισμούς που λειτουργούν για την θεραπεία του οργανισμού και να μπλοκάρουμε τη διαδικασία της αποτοξίνωσης. Οπότε μπορεί τα συμπτώματα βραχυπρόθεσμα να εξαφανίζονται αλλά αυτό δεν σημαίνει πως το σώμα απαλλάσσεται από την αιτία που προκάλεσε την ασθένεια. Έτσι το πρόβλημα παραμένει και επιδεινώνεται με την περαιτέρω συσσώρευση τοξικών, οπότε τελικά γίνεται χρόνιο και η κατάσταση υποτροπιάζει. Σε βάθος χρόνου ο οργανισμός χάνει σταδιακά την ικανότητα του να ενεργοποιεί τους μηχανισμούς που διαθέτει για να αποτοξινώνεται και να αυτοθεραπεύεται και τελικά καταλήγει να συσσωρεύει τοξικές ουσίες οι οποίες προοδευτικά μπορεί να προκαλέσουν διάφορες εκφυλιστικές ασθένειες.

Καλό θα ήταν λοιπόν να μην καταπιέζουμε αυτούς τους μηχανισμούς και να αφήνουμε στον οργανισμό μας τα περιθώρια και το χρόνο που χρειάζεται επεμβαίνοντας όσο γίνεται λιγότερο με φάρμακα, εκτός βέβαια και αν τα συμπτώματα είναι τόσο έντονα που δεν μπορούμε να τα αντέξουμε ή διαρκούν για μέρες οπότε υπάρχει κίνδυνος να προκαλέσουν άλλου είδους προβλήματα. (π.χ. όταν εμφανίζεται διάρροια μπαίνουμε στη διαδικασία να την ελέγξουμε αν παρατείνεται για παραπάνω από 2-3 μέρες οπότε και υπάρχει κίνδυνος ο οργανισμός μας να αφυδατωθεί.)



5. μια εισαγωγή στη χρήση των θεραπευτικών φυτών

Προτού καθιερωθεί μονοπωλιακά η συμβατική ιατρική όπως τη γνωρίζουμε σήμερα, οι θεραπευτικές πρακτικές στηρίζονταν σε ηπιότερες φυσικές μεθόδους και τα γιατρικά παρασκευάζονταν κατά κύριο λόγο από φυτικές πρώτες ύλες. Οι λαϊκοί θεραπευτές είχαν κατακτήσει βιωματικά ένα υψηλό επίπεδο κατανόησης του θεραπευτικού δυναμικού των φυτών και είχαν στη διάθεσή τους έναν αριθμό από δοκιμασμένα γιατρικά για μια μεγάλη γκάμα ασθενειών. Η συσσωρευμένη γνώση φιλτραρισμένη μέσα από την καθημερινή εμπειρία διαδοχικών γενεών αποτέλεσε τη βάση των διαφορετικών βοτανοθεραπευτικών παραδόσεων, οι οποίες αν και διαφοροποιούνται αρκετά στο χώρο και το χρόνο, χαρακτηρίζονται από μια κοινή λογική που διέπει τις βασικές θεωρίες και τις πρακτικές τους. Η μετάβαση από τις παραδοσιακές θεραπευτικές πρακτικές στο σύγχρονο ιατρικό μοντέλο σε καμία περίπτωση δεν προέκυψε αβίαστα ως μια φυσική συνέπεια της εξέλιξης της επιστημονικής σκέψης. Αντίθετα η συμβατική ιατρική επιβλήθηκε με τη βία μέσα από απαγορεύσεις, πονίες και διωγμούς. Ο πόλεμος εναντίον της παραδοσιακής φυσικής ιατρικής διήρκεσε αρκετά χρόνια και προκάλεσε τον αφανισμό χιλιάδων παραδοσιακών θεραπειών σε πολλές χώρες της Ευρώπης με αποτέλεσμα ένα μεγάλο μέρος της γνώσης να χαθεί μαζί με τους κατόχους της.

Η συμβατική ιατρική εδραιώθηκε και εξελίχθηκε εντελώς διαχωρισμένη από τις παραδοσιακές βοτανοθεραπευτικές πρακτικές. Ωστόσο σε ένα μεγάλο βαθμό στηρίχθηκε στα βότανα. Από τις αρχές του 19^{ου} αιώνα μέχρι σήμερα εκατοντάδες φυτά έχουν μελετηθεί στα εργαστήρια όπου απομονώνονται τα ενεργά τους συστατικά και στη συνέχεια παρασκευάζονται συνθετικά για τη δημιουργία των συμβατικών φαρμάκων. Τα φυτά δεν αντιμετωπίζονται πλέον σαν οντότητες με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και θεραπευτικό δυναμικό, αλλά σαν πηγή καινούριων απομονωμένων δραστικών ουσιών. Η σύγχρονη ιατρική σκέψη αδυνατεί να συλλάβει την έννοια της συνέργειας, της δραστικής αλληλεπίδρασης ανάμεσα στα συστατικά του φυτού μέσω της οποίας διαμορφώνεται το τελικό θεραπευτικό αποτέλεσμα. Η δράση ενός φυτού στο ανθρώπινο σώμα εξαρτάται από το σύνολο και τις συγκεκριμένες αναλογίες των ουσιών που το αποτελούν, και όχι απλά από τα ενεργά του συστατικά. Π.χ. υπάρχουν ουσίες που περιορίζουν ή ενισχύουν την απορρόφηση των ενεργών συστατικών από το έντερο, τροποποιώντας την επίδραση τους στο σώμα. Επίσης υπάρχουν άλλες ουσίες που επιβραδύνουν την απευθερωμένη των ενεργών συστατικών από πρόδρομες ενώσεις, εξισορροπώντας έτσι την τοξικότητα τους.

Η θεραπευτική δράση ολοκλήρου του φυτού μπορεί να διαφέρει αρκετά από τη δράση κάποιου απομονωμένου χημικού συστατικού του και στις περισσότερες περιπτώσεις είναι περισσότερο ισορροπημένη και καλύτερα ανεκτή από τον ανθρώπινο οργανισμό. Π.χ. το φυτό *Raufofia serpentina* χρησιμοποιείται παραδοσιακά στις θεραπευτικές πρακτικές της Ινδίας για τη νευρική ένταση και τους πονοκεφάλους. Στην Ευρώπη το βότανο αυτό χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα ως ηρεμιστικό αλλά και για τη θεραπεία της υψηλής πίεσης του αίματος. Επίσης ενσωματώθηκε σε θεραπείες για τη σχιζοφρένεια και τις ψυχώσεις. Κάποια στιγμή απομονώθηκε ένα ενεργό συστατικό του φυτού, η ρεζερπίνη και διατέθηκε στην αγορά με τη μορφή συνθετικού

φαρμάκου για την υπέρταση. Η δράση της ρεζερπίνης στον ανθρώπινο οργανισμό συνοδευόταν από σοβαρές παρενέργειες, όπως μη φυσιολογική επιβράδυνση της καρδιακής συχνότητας και βαριά κατάθλιψη. Οι παρενέργειες αυτές δεν είχαν παρουσιαστεί ποτέ κατά τη χρησιμοποίηση ολοκλήρου του φυτού.

Δεν είναι οτι τα γιατρικά από βότανα δεν μπορούν να προκαλέσουν ανεπιθύμητες παρενέργειες. Σίγουρα ένα βότανο που περιέχει εκατοντάδες χημικές ενώσεις δεν μπορεί να προκαλεί μία και μοναδική αντίδραση μέσα στο σώμα. Ταυτόχρονα με τη επιθυμητή αντίδραση συμβαίνουν διαφορές άλλες αντιδράσεις άσχετες με την ασθένεια, άλλες επιθυμητές και άλλες όχι. Σε κάθε περίπτωση όμως αυτό το σύμπλεγμα φυτικών χημικών ουσιών είναι αρκετά ισορροπημένο ως προς την θεραπευτική του δράση και την τοξικότητα του και δρα με ηπιότερο τρόπο απ' ότι το αντίστοιχο συνθετικό παρασκεύασμα για την ίδια ασθένεια προκαλώντας πολύ λιγότερες (ή και καθόλου) ανεπιθύμητες παρενέργειες. Είναι σίγουρα περισσότερο ασφαλές και πολύ καλύτερα ανεκτό από τον ανθρώπινο οργανισμό μιας και το σώμα μας μετά από μια μακρόχρονη πορεία συνεξέλιξης με τους φυτικούς οργανισμούς έχει πλέον προσαρμοστεί τόσο στην αφομοίωση όσο και την αποβολή των χημικών ουσιών που περιέχουν.

Τα βότανα μπορούν να χρησιμοποιηθούν μεμονωμένα είτε να συνδυαστούν σε μείγματα με σκοπό να πετύχουμε ένα πιο ισχυρό θεραπευτικό αποτέλεσμα. Πολλές φορές κατά την ανάμιξη διαφορετικών φυτών φαίνεται η δράση του ενός να ενισχύει τη δράση του άλλου και τελικά από κοινού να πετυχαίνουν ένα θεραπευτικό αποτέλεσμα διαφορετικό από το απλό άθροισμα των ιδιοτήτων τους. Αυτό έχει μελετηθεί και εφαρμόζεται εκτεταμένα στις βοτανοθεραπευτικές παραδόσεις της Ασίας όπου συχνά συναντάμε συνταγές που αποτελούνται από ένα άθροισμα 2 έως 50 βοτάνων.

Πολύ σημαντικό ρόλο στο τελικό θεραπευτικό αποτέλεσμα ενός γιατρικού από βότανα παίζει ο τρόπος παρασκευής αλλά και η δοσολογία. Υπάρχουν διαφορετικές τεχνικές ανάλογα με το τμήμα του φυτού που μεταχειριζόμαστε και τις ουσίες που μας ενδιαφέρει να εκχυλίσουμε από αυτό. Σε κάθε περίπτωση πρόκειται για απλές διαδικασίες που δεν απαιτούν εξειδικευμένες γνώσεις ή εξοπλισμό. Ο καθένας μπορεί να ασχοληθεί και να φτιάξει τα δικά του φάρμακα (κρέμες, σιρόπια, κάψουλες ή αλοιφές) και έτσι να εμπλακεί ενεργά στη διαδικασία της θεραπείας του αλλά και να εξοικειωθεί με τα βότανα ως θεραπευτικά μέσα. Αν και τα περισσότερα από τα ευρέως χρησιμοποιούμενα βότανα είναι αρκετά ασφαλή σε θεραπευτικές δόσεις είναι καλό να ακολουθούνται οι οδηγίες παρασκευής και η δοσολογία και να λαμβάνονται υπ' όψη τυχόν προφυλάξεις που σχετίζονται με τη χρήση του βοτάνου.



6. σύντομη ιστορία της βοτανοθεραπευτικής

Η χρήση των βοτάνων για την αντιμετώπιση διαφόρων παθήσεων αποτελεί μια πρακτική που εφαρμόζεται από τις αρχές της ανθρώπινης ιστορίας και η αξία της ως θεραπευτικής μεθόδου μπορεί σ' ένα βαθμό να αποδειχθεί από αυτή καθ' αυτή την αχρονικότητά της. Αρχικά η χρήση των βοτάνων στηρίχτηκε στο ένστικτο και την παρατήρηση. Σε αυτή τη διαδικασία διερεύνησης του κόσμου των φυτών πιστεύεται ότι έπαιξε σημαντικό ρολό η παρατήρηση της συμπεριφοράς των άλλων ζώων σε σχέση με τα φυτά. Υπάρχουν π.χ. ζώα που σκάβουν και ξεθάβουν ρίζες και τις χρησιμοποιούν ως εμετικά, για να καθarisουν το στομάχι τους σε περίπτωση τροφικής δηλητηρίασης. Επίσης είναι χαρακτηριστικό ότι τα φυτοφάγα ζώα αποφεύγουν συστηματικά ορισμένα δηλητηριώδη φυτά και τα μονοπάτια που διαγράφουν τα κοπάδια δεν περνούν ποτέ δίπλα από συγκεκριμένους θάμνους. Ο πειραματισμός με τα βότανα σίγουρα επεφύλασσε στους ανθρώπους πολλές εκπλήξεις και απογοητεύσεις. Πολλές φορές συνέβη άνθρωποι να υποφέρουν ή ακόμα και να πεθάνουν καταναλώνοντας δηλητηριώδη φυτά. Μετά λοιπόν από ένα μεγάλο χρονικό διάστημα διερεύνησης η συσσωρευμένη εμπειρία οδήγησε στη δημιουργία ενός απλοϊκού συστήματος το οποίο με την πάροδο του χρόνου εμπλουτιζόταν εξελισσόμενο παράλληλα με τον ανθρώπινο πολιτισμό.

Στις παραδοσιακές κοινωνίες η βοτανοθεραπεία ήταν απόλυτα συνυφασμένη με την καθημερινή ζωή και οι άνθρωποι κατείχαν ένα τεράστιο όγκο πληροφορίας σχετικά με τον κύκλο ζωής και τη θεραπευτική δύναμη των φυτών. Η γνώση προέκυπτε βιωματικά από την ελεύθερη συλλογή των βοτάνων, την καλλιέργεια και την παρασκευή των σπιτικών γιατρικών. Η πληροφορία ήταν διάχυτη μέσα στις κοινότητες, διαθέσιμη σε όλους και μεταβιβαζόταν από γενιά σε γενιά μέσω της καθημερινής εμπειρίας. Σε ορισμένα πολιτισμικά πλαίσια τα φυτά αντιμετωπιζόνταν ως έμψυχα και τους αποδίδονταν υπερφυσικές ιδιότητες. Σε πολλές περιπτώσεις επίσης τα φυτά συνδέονταν με διαφορές θεότητες και χρησιμοποιούνταν σε τελεουργίες.

Οι αρχαίοι πολιτισμοί της μέσης Ανατολής, της Αιγύπτου, της Ινδίας και της Κίνας έκαναν τις πρώτες προσπάθειες να οργανώσουν και να συστηματοποιήσουν αυτή τη γνώση και να την αποτυπώσουν σε γραπτά κείμενα. Ταυτόχρονα η βοτανοθεραπεία άρχισε να αποστασιοποιείται από τις μυστικιστικές της καταβολές. Έτσι σιγά σιγά άρχισαν να διαμορφώνονται οι πιο σημαντικές βοτανοθεραπευτικές παραδόσεις και να εξελίσσονται σε πολύπλοκα συστήματα φυσικής ιατρικής. Παρά τις προφανείς διαφορές που εντοπίζονται ανάμεσα σε αυτά συστήματα, σε κάθε περίπτωση είναι κοινή η προσέγγιση της ασθένειας ως μιας ανισορροπίας των συστατικών στοιχείων του σώματος και η θεραπεία στοχεύει στην αποκατάσταση της χαμένης ισορροπίας με τη χρήση φυσικών φαρμάκων που συνήθως προέρχονται από φυτά.

Στην Ευρώπη, το πρώτο σύστημα φυσικής ιατρικής διαμορφώνεται στην Ελλάδα επηρεασμένο από ανατολικές παραδόσεις και στη συνέχεια εξελίσσεται στις ιατρικές σχολές της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας. Τα έργα που γράφονται εκείνη την περίοδο επικρατούν στην ευρωπαϊκή επιστημονική σκέψη μέχρι το 17^ο αιώνα και διδάσκονται

αυτούσια στα πανεπιστήμια. Μετά την πτώση της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας το κέντρο της κλασικής γνώσης μεταφέρεται στην Ανατολή όπου η ρωμαϊκή ιατρική συγχωνεύεται με την αιγυπτιακή βοτανολογική παράδοση και τις λαϊκές πρακτικές και μερικούς αιώνες αργότερα ξαναμπαίνει στην Ευρώπη με τους αραβικούς στρατούς. Από το 10^ο αιώνα αρχίζουν να ιδρύονται ιατρικές σχολές και πανεπιστήμια. Η ιατρική αυτονομείται και αναπτύσσεται πλέον ως ανεξάρτητη επιστήμη αποστασιοποιημένη από τις παραδοσιακές θεραπευτικές πρακτικές υπό τους αυστηρούς περιορισμούς που θέτει η καθολική εκκλησιά.

Η γνώση που παράγεται μέσα στα πανεπιστήμια δεν είναι διαθέσιμη στον απλό κόσμο, τον κόσμο της υπαίθρου, ο οποίος συνεχίζει να στηρίζεται στις παραδοσιακές πρακτικές. Κάθε κοινότητα εμπιστεύεται την υγεία της στους θεραπευτές της, οι οποίοι εφαρμόζουν εμπειρικές μεθόδους τόσο για τη διάγνωση όσο και για τη θεραπεία μακριά από της συμβάσεις της σχολαστικής ιατρικής παιδείας. Οι άνθρωποι αυτοί, μέσω της καθημερινής βιωματικής εμπειρίας έχουν κατακτήσει ένα υψηλό επίπεδο κατανόησης τόσο θεραπευτικού δυναμικού των φυτών όσο και της ανθρώπινης ανατομίας. Στην πλειοψηφία τους ήταν γυναίκες: θεραπεύτριες, σοφές και μάγισσες. Είχαν στη διάθεση τους εκατοντάδες δοκιμασμένες συνταγές για ένα μεγάλο φάσμα ασθeneιών και είχαν εξελίξει ιδιαίτερα την τέχνη της μαιευτικής. Επίσης είχαν αναπτύξει τεχνικές αντισύλληψης ενώ παράλληλα μπορούσαν να προκαλούν εκτρώσεις, γεγονός που έδινε στις γυναίκες ένα μεγάλο βαθμό αυτονομίας και ελέγχου πάνω στο σώμα τους και κατ' επέκταση στις ζωές τους.

Σύντομα η συμβατική ιατρική επιστήμη με τη σύμπραξη κράτους και εκκλησίας θα στραφεί ενάντια στη λαϊκή θεραπευτική τέχνη και θα επιδιώξει να εξαλείψει τις παραδοσιακές πρακτικές και να εδραιωθεί μονοπωλιακά. Ήδη από το 15ο αιώνα ψηφίζονται νόμοι που απαγορεύουν την άσκηση της ιατρικής από οποιονδήποτε μη επαγγελματία (απόφοιτο σχολής συμβατικής ιατρικής) και οι πρακτικοί θεραπευτές των αστικών κέντρων διώκονται και τιμωρούνται με πρόστιμα και φυλάκιση. Με το πέρασμα του χρόνου η πίεση εντείνεται και εξελίσσεται σε ένα γενικευμένο διωγμό που επικεντρώνεται κατά κύριο λόγο στις γυναίκες θεραπεύτριες. Για περισσότερο από 2 αιώνες χιλιάδες θεραπεύτριες και μαιές συλλαμβάνονται, δικάζονται, βασανίζονται και εκτελούνται κατηγορούμενες ως μάγισσες στα πλαίσια της Ιερής Εξέτασης. Το κράτος και η εκκλησία αναθέτουν στον άντρα επιστήμονα γιατρό να καθορίσει τα κριτήρια σύμφωνα με τα οποία καταδικάζονται οι γυναίκες θεραπεύτριες, ανάγοντας έτσι την ιατρική επιστήμη σε ένα ανώτερο πνευματικό επίπεδο από τις παραδοσιακές πρακτικές και ταυτόχρονα νομιμοποιώντας το γιατρό ως επαγγελματία.

Η εξόντωση των λαϊκών θεραπευτριών και ο αφανισμός του μεγαλύτερου μέρους της πολύτιμης εμπειρικής γνώσης που υπήρχε διάχυτη μέσα στα δίκτυα τους, ανάγκασε τον κόσμο, ελλείψει εναλλακτικής, να αποδεχθεί τις πολύπλοκες εξεζητημένες και συχνά ιδιαίτερα ακριβές συμβατικές θεραπείες. Με αυτό τον τρόπο το κунήγη των μαγισσών δημιούργησε τις κατάλληλες συνθήκες για την εδραίωση της νέας ιατρικής επιστήμης, η οποία προάγοντας εξουσιαστικές δομές και σχέσεις εξάρτησης, αποτέλεσε ένα πολύ καλό εργαλείο για τον έλεγχο και τον περιορισμό της αυτονομίας της μεσαιωνικής αγροτικής κοινωνίας.

Την ίδια περίοδο αρχίζουν να εμφανίζονται στην Ευρώπη σοβαρές θανατηφόρες επιδημίες ως αποτέλεσμα της γενικής παρακμής και των αθλών συνθηκών διαβίωσης που επικρατούσαν στις ευρωπαϊκές πόλεις (υπερπληθυσμός, ανοιχτοί υπόνομοι, ορδές ποντικών). Οι γιατροί αρχίζουν να εξοικειώνονται όλο και περισσότερο με τη χρήση ανόργανων φαρμάκων όπως ο υδράργυρος, το αντιμόνιο και το αρσενικό. Αρχίζουν να δημιουργούνται τυποποιημένα χημικά σκευάσματα και να εφαρμόζονται θεραπείες συχνά χειρότερες από τις ασθένειες, με πολλούς ασθενείς να πεθαίνουν και ακόμα περισσότερους να υποφέρουν για χρόνια από τις συνέπειες της δηλητηρίασης από τον υδράργυρο. Παράλληλα παραγκωνίζονται βασικές έννοιες που ως τότε χαρακτήριζαν τις θεραπευτικές πρακτικές, όπως η έννοια της ζωτικής δύναμης και της ενίσχυσης των μηχανισμών αυτοίασης που διαθέτει ο οργανισμός. Υιοθετείται πλέον μια πιο ορθολογιστική προσέγγιση στην αντιμετώπιση των ασθενειών και η επιστημονική έρευνα προσανατολίζεται προς την μελέτη και την κατανόηση των σωματικών λειτουργιών τόσο σε φυσιολογικό όσο και σε βιοχημικό επίπεδο.

Ωστόσο, στο σύνολο τους οι συμβατικές πρακτικές αποδεικνύονται λιγότερο αποτελεσματικές από τις παραδοσιακές θεραπείες και αυτό γίνεται ιδιαίτερα εμφανές κατά την περίοδο της αποικιοκρατίας, όταν οι ευρωπαίοι έρχονται σε επαφή με παραδοσιακές κοινωνίες άλλων ηπείρων και συστήματα φυσικής ιατρικής που έχουν εξελιχθεί στα πλαίσια διαφορετικών πολιτισμών. Πολλές φορές οι πρακτικές σαμάνων και παραδοσιακών θεραπειών αν και στερούνται επιστημονικής ερμηνείας αποδεικνύονται σαφώς ανώτερες στην αντιμετώπιση διαφόρων παθήσεων, σώζοντας τη ζωή πολλών ευρωπαίων σε διάφορα μέρη του κόσμου.

Από το 19ο αιώνα και μετά η ιατρική επιστήμη επικεντρώνεται στην απομόνωση και τη μελέτη των ενεργών συστατικών που περιέχονται στα φυτά και σύντομα είναι σε θέση να παράγει ουσίες συνθετικά στο εργαστήριο. Τα φυτά δεν αντιμετωπίζονται πλέον σαν αυτοτελείς οντότητες με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και θεραπευτικές ιδιότητες αλλά ως ένα τεράστιο αποθεματικό χημικά ενεργών ουσιών, εν δυνάμει αξιοποιήσιμων για την παραγωγή νέων συνθετικών φαρμάκων. Τα νέα φάρμακα έχουν εντονότερη δράση και καταφέρνουν να ελέγξουν με επιτυχία διάφορες λοιμώξεις και μολυσματικές ασθένειες. Ο κόσμος δεν αργεί να πειστεί από τα «θεαματικά επιτεύγματα» της σύγχρονης ιατρικής και να εξοικειωθεί με τις νέου τύπου θεραπείες που καταλήγουν άμεσα σε βραχυχρόνια βελτίωση, πολλές φορές απλά καταπιézοντας τα συμπτώματα, χωρίς απαραίτητα να βελτιώνουν την κατάσταση της υποκείμενης υγείας.

Όταν βέβαια στην πορεία ο κόσμος αρχίζει και συνειδητοποιεί πως εξίσου «θεαματικές» με τις επιτυχίες είναι και οι τραγωδίες που συνδέονται με τις παρενέργειες των χημικών φαρμάκων (τερατογεννήσεις, μόνιμες βλάβες σε ζωτικά όργανα ακόμα και θάνατοι), παρατηρείται μια στροφή προς ηπιότερες και πιο ασφαλείς εναλλακτικές. Η αυξανόμενη δυσπιστία στα χημικά φάρμακα ωθεί όλο και περισσότερο κόσμο τα τελευταία χρόνια στην επανεκτίμηση του θεραπευτικού δυναμικού των φυτών και στην επανοικιοποίηση της χρήσης τους.



7. καταχωρήσεις θεραπευτικών βοτάνων

Εδώ παρουσιάζονται ενδεικτικά ορισμένα από τα πιο γνωστά βότανα που χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς. Περιγράφονται οι βασικές τους ιδιότητες όπως προκύπτουν μέσα από τις διάφορες βοτανολογικές παραδόσεις αλλά και από εργαστηριακά πειράματα και οι προφυλάξεις που τυχόν συνοδεύουν τη χρήση τους. Σε γενικές γραμμές τα βότανα αυτά είναι ιδιαίτερα ασφαλή σε θεραπευτικές δόσεις και χρησιμοποιούνται ευρέως σε κλασικές βοτανοθεραπευτικές συνταγές που καλύπτουν ένα μεγάλο φάσμα διαφορετικών παθήσεων.

■ **Σκόρδο (*Allium sativum*):** Το φυτό προέρχεται από την κεντρική Ασία αλλά πλέον καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο. Πολυετές βολβώδες με άσπρα ή ανοιχτόχρωμα ροζ άνθη. Φτάνει από 30 εκ. έως 1 μέτρο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: βολβός

Ιδιότητες: Είναι ισχυρό αντιβιοτικό και αντισηπτικό ενώ ταυτόχρονα ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Χρησιμοποιείται για μολύνσεις του αναπνευστικού και του πεπτικού αλλά και για δερματικές μυκητιάσεις.

Μειώνει την πίεση και την πυκνότητα του αίματος και μπορεί να ωφελήσει στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων αλλά και τη ρύθμιση διαταραχών του κυκλοφοριακού όπως η υπέρταση. Επίσης ελαττώνει τη χοληστερίνη και τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.

■ **Χιλιόφυλλο (*Achillea millefolium*):** Είναι φυτό ιθαγενές της Ευρώπης και της δυτικής Ασίας.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: τα υπέργεια τμήματα του φυτού και το αιθέριο έλαιο

Ιδιότητες: Είναι πικρό τονωτικό βότανο και βοήθα στην αντιμετώπιση της δυσπεψίας και άλλων στομαχικών διαταραχών. Έχει την ικανότητα να συσφίγγει τους βλεννογόνους και να σταματά τις αιμορραγίες. Παραδοσιακά χρησιμοποιείται για την επούλωση των πληγών. Ακόμη έχει αντισπασμωδικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Βοήθα στη ρύθμιση του εμμηνορροϊκού κύκλου καταπραΰνει τους πόνους της περιόδου και μειώνει την έντονη αιμορραγία. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος στις φλέβες και περιορίζει τους κρισούς.

■ **Άρνικα (*Arnica Montana*):** Το βότανο φύεται στα ορεινά δάση της Ευρώπης, της Σιβηρίας και της βόρειας Αμερικής.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: άνθη, ρίζωμα

Ιδιότητες: Είναι αντιφλεγμονώδες, αναλγητικό και βοήθα στην επούλωση των πληγών. Βελτιώνει την τοπική κυκλοφορία του αίματος και προκαλεί επαναπορροφήση της εσωτερικής αιμορραγίας σε μελανιές και κακώσεις των αρθρώσεων.

*Μην χρησιμοποιείτε το βότανο εσωτερικά γιατί μπορεί να εμφανίσει τοξικότητα ακόμα και σε μικρές δόσεις

■ **Αλόη (*Aloe vera*):** Φυτό ιθαγενές της ανατολικής και νότιας Αφρικής. Είναι αυτοφυές στους τροπικούς αλλά καλλιεργείται εκτεταμένα σε όλο τον κόσμο. Είναι

πολυετές με σαρκώδη φύλλα που φτάνουν σε μήκος τα 60 εκ. και ένα στάχυ με κίτρινα η πορτοκαλί άνθη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: το διαυγές πήκτωμα (gel) από τα φύλλα και ο πικρός κίτρινος χυμός που παράγεται από τα φύλλα.

Ιδιότητες: Gel:επουλωτικό, μαλακτικό, ενυδατικό. Χρησιμοποιείται για εγκαύματα από καυτά υγρά ή από τον ήλιο, για εκδορές και για όλα σχεδόν τα δερματικά προβλήματα. Επιταχύνει το ρυθμό επουλώσης και ελαττώνει τον κίνδυνο μολύνσεων.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και εσωτερικά για έλκη του πεπτικού

Χυμός: σε μικρές δόσεις δρα ως πικρό τονωτικό διεγείροντας τη διαδικασία της πέψης καθώς και την έκκριση χολής. Σε μεγαλύτερες δόσεις λειτουργεί ως ισχυρό καθαρτικό προκαλώντας έντονες συσπάσεις στο κόλον. Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις βραχυχρόνιας δυσκοιλιότητας.

■ **Καλέντουλα (Calendula officinalis):** Φυτό ιθαγενές της δυτικής Ευρώπης , καλλιεργείται στις εύκρατες περιοχές σε όλο τον κόσμο. Είναι μονοετές και φτάνει τα 60 εκ. Τα άνθη του έχουν έντονο πορτοκαλί χρώμα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: άνθη

Ιδιότητες: Αντιφλεγμονώδες , αντισηπτικό, επουλωτικό. Αποτρέπει την εξάπλωση της μόλυνσης και επιταχύνει το ρυθμό αποκατάστασης. Χρησιμοποιείται για κοψίματα, εκδορές, πληγές, μικροεγκαύματα και ερεθισμένο δέρμα καθώς και για μυκητοπάθειες όπως η τριχοφυτία, τα ποδιά του αθλητή, κολπικές μυκητιάσεις κτλ. Μπορεί να ληφθεί εσωτερικά για την αντιμετώπιση φλεγμονών του πεπτικού όπως η γαστρίτιδα και τα πεπτικά έλκη.

Καθαριστικό και αποτοξινωτικό βότανο, λαμβάνεται εσωτερικά για την αντιμετώπιση λοιμώξεων που οφείλονται σε συσσώρευση τοξινών καθώς και συστηματικών δερματολογικών προβλημάτων όπως η ακμή και το έκζεμα.

Διεγείρει ελαφρά την παραγωγή οιστρογόνου και χρησιμοποιείται για να μειώσει τους πόνους τις περιόδου και να ρυθμίσει την εμμηνόρροια.

■ **Γαϊδουράγκαθο (Carduus marianum):** Φυτό ιθαγενές της μεσογείου, αναπτύσσεται κυρίως σε χερσότοπους σε ολόκληρη την Ευρώπη. Είναι διετές και φτάνει σε ύψος το 1. 5 μέτρο. Έχει αγκαθωτά φυλά με άσπρες γραμμές κυρίως κατά μήκος των νεύρων και βυσσινί άνθη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: άνθη και σπόροι

Ιδιότητες: Προστατεύει τα κύτταρα του συκωτιού και βοηθά στην ανανέωση τους. Χρησιμοποιείται ως τονωτικό σε διάφορες περιπτώσεις όπου το συκώτι καταπονείται από λοιμώξεις, υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ η χημειοθεραπείες αλλά και για τη θεραπεία παθήσεων όπως η ηπατίτιδα και ο ίκτερος. Χρησιμοποιείται ως αντίδοτο σε δηλητηρίαση απόμανιτάρια της οικογένειας amanita αλλά και για τη θεραπεία πεπτικών διαταραχών.

Επίσης έχει αντικαταθλιπτικές ιδιότητες. Διεγείρει την έκκριση χολής και μειώνει τα αέρια και τον τυμπανισμό.

■ **Χαμομήλι (Chamomilla recutita):** Είναι αυτοφυές της Ευρώπης αλλά καλλιεργείται σε εύκρατες περιοχές σε όλο τον κόσμο. Είναι μονοετές , και φτάνει μέχρι τα 60 εκ., έχει λεπτοκαμωμένα φύλλα και λευκά άνθη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: άνθη

Ιδιότητες: Είναι ήπιο πικρό τονωτικό, χρησιμοποιείται για διαταραχές του πεπτικού (δυσπεψία, οξύτητα, κολικοί, τυμπανισμός, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου κτλ.) Αντισπασμωδικό, χαλαρωτικό, απομακρύνει την ένταση και βοήθα στην αύπνια και τους πόνους της περιόδου. Έχει αντιαλλεργικές και επουλωτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται εξωτερικά για δερματικά προβλήματα ερεθισμούς, φλεγμονές και φαγούρα.

■ **Κράταιγος (Cratagus monogyna, C. oxyacantha):** Το φυτό αναπτύσσεται σε όλες τις εύκρατες περιοχές του βόρειου ημισφαιρίου. Είναι φυλλοβόλο αγκαθωτό δέντρο με λευκά Ανθή που φτάνει τα 8 μέτρα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: άνθη και μούρα

Ιδιότητες: Βελτιώνει την καρδιακή λειτουργία και σταθεροποιεί την πίεση του αίματος. Περιέχει ισχυρά αντιοξειδωτικά που δρουν προστατευτικά για τα αιμοφόρα αγγεία ενώ παράλληλα βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος. Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της καρδιακής ανεπάρκειας ήπιας μορφής και της στηθάγχης.

■ **Κούρκουμα (Curcuma longa):** Είναι ιθαγενές φυτό της Ινδίας και της δυτικής Ασίας. Φτάνει μέχρι τα 90 εκ., τα φύλλα του έχουν σχήμα λόγχης και οι ρίζες του σχηματίζουν κονδύλους .

Χρησιμοποιούμενα μέρη: ρίζωμα

Ιδιότητες: Είναι ισχυρό αντιβακτηριδιακό και χρησιμοποιείται στη θεραπεία διάφορων δερματικών παθήσεων όπως τα ποδιά του αθλητή και οι μυκητιάσεις. Επίσης είναι αντιφλεγμονώδες και έχει σημαντικές αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Διεγείρει την έκκριση χολής και έχει προστατευτική επίδραση στο συκώτι. Αυξάνει την έκκριση βλέννας στο στομάχι και χρησιμοποιείται σε διαταραχές του πεπτικού ή (γαστρίτιδα, οξύτητα κτλ.). Μειώνει τα επίπεδα της χοληστερίνης, αραιώνει το αίμα και χρησιμοποιείται για την πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων .

■ **Εχινάτσα (Echinacea angustifolia, E. Purpurea):** Είναι ιθαγενές φυτό της κεντρικής βόρειας Αμερικής, αλλά πλέον καλλιεργείται και στην Ευρώπη. Είναι πολυετές φυτό με ροζ ή κόκκινα Ανθή που φτάνει τα 50 εκ.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: η ρίζα και τα άνθη

Ιδιότητες: Διεγερτικό του ανοσοποιητικού, αυξάνει την αντίσταση σε μολύνσεις από βακτήρια και ιούς. Χρησιμοποιείται στη θεραπεία χρόνιων λοιμώξεων, για δερματικών παθήσεων, μολύνσεων του λαιμού (αμυγδαλίτιδα , φαρυγγίτιδα κτλ.) και γενικότερα προβλημάτων του αναπνευστικού.

Βοηθάει στην αντιμετώπιση λοιμώξεων του ουρογεννητικού συστήματος. Χρησιμοποιείται για τα στοματικά έλκη και τις φλεγμονές των δοντιών. Εξωτερικά χρησιμοποιείται ως αντισηπτικό και επουλωτικό.

■ **Ελευθερόκοκκος (Eleuthrococcus senticosus) :** Είναι ιθαγενές φυτό της Ανατολικής Ρωσίας , της Κινάς και της Κορέας. Φυλλοβόλος ανθεκτικός θάμνος που φτάνει σε ύψος τα 3 μέτρα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: το ρίζωμα

Ιδιότητες: Είναι τονωτικό, διεγερτικό και ενισχύει τα συστήματα προσαρμογής του οργανισμού. Αυξάνει την αιμάτωση του εγκεφάλου και βελτιώνει τη συγκέντρωση και

τη διανοητική ευστροφία. Τονώνει το ανοσοποιητικό, αυξάνει τη ζωτικότητα του οργανισμού και βοηθά σε περιπτώσεις παρατεταμένης εξάντλησης και ατονίας που προέρχονται από υπερβολική εργασία και άγχος.

■ **Γκίνγκο(Gingko biloba):** Θεωρείται το αρχαιότερο δέντρο του πλανήτη. Είναι αυτοφυές της Κινάς αλλά πλέον καλλιεργείται τόσο στην Ευρώπη όσο και στη βόρεια Αμερική. Είναι ένα φυλλοβόλο δέντρο που φτάνει τα 30 μέτρα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: τα φύλλα

Ιδιότητες: Διεγείρει τη λειτουργία του κυκλοφοριακού και χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση κρισών και φλεβίτιδας

Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο, ενισχύει τη μνήμη και τη συγκέντρωση .

Μειώνει τις ελεύθερες ρίζες προστατεύοντας τους ιστούς από τη γήρανση.

Έχει αντιαλλεργικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και χρησιμοποιείται στη θεραπεία του άσθματος.

■ **Αμαμελίδα (Hamamelis virginiana) :** Το φυτό είναι ιθαγενές του Καναδά και των Ανατολικών ΗΠΑ αλλά πλέον καλλιεργείται εκτεταμένα και στην Ευρώπη. Είναι δασόβιο δέντρο με τραχεία οδοντωτά φύλλα και φτάνει σε ύψος τα 5 μέτρα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: φλοιός, φύλλα

Ιδιότητες: Είναι καταπραυντικό και στυπτικό βότανο και βοηθά στην αντιμετώπιση της αιμορραγίας. Έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και χρησιμοποιείται για δερματικά προβλήματα που προκαλούν φλεγμονή και ερεθισμό, όπως το έκζεμα. Ακόμη σε συνδυασμό με αλλά βότανα χρησιμοποιείται για την επιπεφυκίτιδα και άλλες φλεγμονές στα μάτια. Βοηθά στη σύσφιξη των διογκωμένων φλεβών και αποκαθιστά την κανονική τους δομή. Επίσης βοηθάει στην αντιμετώπιση των αιμορροΐδων και την ανακούφιση του πόνου που προέρχεται από αυτές.

■ **Λυκίσκος (Humulus lupulus):** Το φυτό απαντάται αυτοφυές τόσο στην Ευρώπη όσο και στην Ασία. Είναι πολυετές, αναρριχώμενο και φτάνει τα 7 μέτρα . Τα φυτά διαφοροποιούνται σε θηλυκά και αρσενικά.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: τα θηλυκά άνθη

Ιδιότητες: Έχει ηρεμιστική υπνωτική και αντισπασμωδική δράση. Σε συνδυασμό με αλλά βότανα χρησιμοποιείται για το άγχος τη νευρική ένταση τους πονοκεφάλους και για τους πόνους της περιόδου. Είναι τονωτικό του πεπτικού, αυξάνει τις εκκρίσεις του στομάχου και βοηθά στην αντιμετώπιση των κολικών.

* Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε περίπτωση που υποφέρετε από κατάθλιψη.

■ **Βαλσαμόχορτο (Hypericum perforatum):** Απαντάται αυτοφυές σε ολόκληρη την Ευρώπη και στην ανατολική Ρωσία. Τα φύλλα του φέρουν πολλά μικροσκοπικά στίγματα και άνθη που έχουν έντονο κίτρινο χρώμα και σχηματίζουν επίπεδες ταξιανθίες στην κορυφή του βλαστού.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: οι ανθοφόρες κορυφές

Ιδιότητες: Είναι τονωτικό του νευρικού συστήματος και χρησιμοποιείται για το άγχος την ένταση την αύπνια και την κατάθλιψη. Επίσης βοηθά στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με τις ορμονικές αλλαγές κατά την κλιμακτήριο.

Το έλαιο που παράγεται με έγχυση από τα Άνθη είναι αντισηπτικό, αντιικό, αντιφλεγμονώδες και έχει επουλωτικές ικανότητες. Εξωτερικά χρησιμοποιείται για πληγές, εγκαύματα και μήκους πόνους. Εσωτερικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για γαστρικές φλεγμονές και πεπτικά έλκη.

* Σε ορισμένες περιπτώσεις έχει παρατηρηθεί φωτοευαισθησία. Συμβαίνει σε ορισμένους ανθρώπους να εμφανίζονται λεκέδες στο δέρμα μετά την κατανάλωση του φυτού αν το δέρμα εκτεθεί στον ήλιο .

■ **Παναγιόχορτο (Leonurus cardiaca):** Είναι ιθαγενές βότανο της κεντρικής Ασίας , αλλά έχει πλέον εγκλιματισθεί στο μεγαλύτερο μέρος της Ευρώπης και της βόρειας Αμερικής . Είναι πολυετές βότανο με οδοντωτά φύλλα και φτάνει σε ύψος το 1.5 μέτρο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: τα υπέργεια τμήματα του φυτού

Ιδιότητες: Είναι ηρεμιστικό, αντισπασμωδικό και μειώνει ελαφρώς την πίεση του αίματος. Βοήθα στη χαλάρωση του νευρικού συστήματος και στην αντιμετώπιση του άγχους και άλλων νευρικών διαταραχών.

Ενισχύει τη λειτουργία της καρδιάς και βοηθάει στην αντιμετώπιση αρρυθμιών νευρικής προέλευσης αλλά και σε περιπτώσεις ανεπάρκειας.

Διεγείρει τους μύες της μήτρας και χρησιμοποιείται για την καθυστέρηση της περιόδου, την προεμμηνορροϊκή ένταση και τους πόνους της περιόδου.

* Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κατά την εγκυμοσύνη και αν η αιμορραγία της περιόδου είναι έντονη

■ **Λεβάντα (Lavandula officinalis):** είναι αυτοφυές της δυτικής Μεσογείου και πλέον καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο για το αιθέριο έλαιο που εξάγεται από τα άνθη της. Είναι ένας πολυετής θάμνος με στάχια από βιολετί άνθη που εκτείνονται πάνω από το φύλλωμα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: άνθη, αιθέριο έλαιο

Ιδιότητες: Έχει ηρεμιστική επίδραση στο νευρικό σύστημα και χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του άγχους, της αϋπνίας και των πονοκεφάλων. Επίσης είναι πικρό τονωτικό του πεπτικού και χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση της δυσπεψίας και των αερίων. Το αιθέριο έλαιο είναι ισχυρά αντισηπτικό και αντιβακτηριδιακό και διεγείρει τοπικά την κυκλοφορία του αίματος. Μειώνει τον πόνο και τη φλεγμονή και βοηθά την επούλωση σε πληγές και εγκαύματα.

■ **Μελισσόχορτο (Melissa officinalis):** Είναι φυτό με ευρεία εξάπλωση και συναντάται αυτοφυές στη νότια Ευρώπη, τη δυτική Ασία και τη βόρεια Αφρική. Είναι πολυετές φυτό με τετραγωνισμένο βλαστό, οδοντωτά φύλλα και μικροσκοπικά λευκά άνθη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: τα υπέργεια τμήματα

Ιδιότητες: Είναι τονωτικό του νευρικού συστήματος και παράλληλα έχει ηρεμιστική δράση. Χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης, άγχους της νευρικής έντασης και της ταχυπαλμίας νευρικής φύσεως. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση του επιχειλίου έρπη.

■ **Μέντα (Mentha piperita):** Συνολικά υπάρχουν πάνω από 30 είδη μέντας και ορισμένα από αυτά καλλιεργούνται μαζικά. Το φυτό εμφανίζεται από πολύ παλιά σε

διαφορετικές βοτανοθεραπευτικές παραδόσεις αλλά η προέλευση του δεν έχει διευκρινισθεί. Είναι μονοετές φυτό με τετραγωνισμένο βλαστό και οδοντωτά φύλλα και φτάνει τα 80 εκ.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: τα υπέργεια τμήματα

Ιδιότητες: Είναι τονωτικό του πεπτικού, αυξάνει την έκκριση πεπτικών υγρών και χολής και βοηθά στη δυσπεψία και τον τυμπανισμό. Έχει αντισπασμωδική δράση πάνω στους μύες του πεπτικού και χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση κολικών και πόνων στα έντερα. Το αιθέριο έλαιο έχει αναλγητικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται για να ανακουφίζει μυϊκούς πόνους και πονοκεφάλους. Ακόμη είναι αντισηπτικό και χρησιμοποιείται σε λοιμώξεις του αναπνευστικού.

■ **Βασιλικός (Ocimum basilicum):** Προέρχεται από την Ινδία, αλλά έχει πλέον εγκλιματισθεί σε παρά πολλά μέρη και καλλιεργείται εκτεταμένα. Το φυτό είναι ετήσιο και φτάνει τα 70 εκ.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: τα υπέργεια τμήματα

Ιδιότητες: Είναι τονωτικό βότανο και ενισχύει τα συστήματα προσαρμογής του οργανισμού. Μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα και χρησιμοποιείται στη θεραπεία του διαβήτη. Ακόμη χρησιμοποιείται ως γιατρικό για προβλήματα του αναπνευστικού (βήχας, βρογχίτιδα, κτλ.)

■ **Πασифλώρα (Passiflora incarnata):** Είναι φυτό ιθαγενές της βόρειας και κεντρικής Αμερικής αλλά πλέον καλλιεργείται και στην Ευρώπη, κυρίως στις μεσογειακές χώρες. Το φυτό είναι αναρριχητικό και φτάνει τα 3 μέτρα. Έχει μεγάλα εντυπωσιακά άνθη και φύλλα με 3-5 λοβούς.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: τα υπέργεια τμήματα του φυτού

Ιδιότητες: Έχει ηρεμιστική και αντισπασμωδική δράση και χρησιμοποιείται για διαταραχές του νευρικού συστήματος αλλά και για τους πόνους της περιόδου και τους πονοκεφάλους. Μειώνει τη νευρική υπερδραστηριότητα και βοηθά στην αντιμετώπιση της αϋπνίας.

■ **Δεντρολίβανο (Rosmarinus officinalis):** Είναι αυτοφυές της Μεσογείου, αλλά πλέον καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο. Είναι έντονα αρωματικός αιθαλής θάμνος που φτάνει τα 2 μ.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: φύλλα, αιθέριο έλαιο

Ιδιότητες: Είναι μια πολύ καλή πηγή αντιοξειδωτικών και έχει αντιφλεγμονώδη και ήπια αντισηπτική δράση. Διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος προς τον εγκέφαλο ενισχύοντας τη μνήμη και την συγκέντρωση. Επίσης βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος στο τριχωτό της κεφαλής και ενισχύει την τριχοφυΐα. Είναι νευροτονικό και χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του χρόνιου άγχους και της κατάθλιψης.

■ **Φασκόμηλο (Salvia officinalis):** Είναι αυτοφυές της Μεσογείου αλλά πλέον καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο. Είναι αιθαλές και φτάνει τα 80 εκ. Έχει τετράγωνους βλαστούς και γκριζοπράσινα φύλλα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: τα φύλλα

Ιδιότητες: Είναι αντισηπτικό και έχει την ικανότητα να συσφίγγει τους βλεννογόνους. Χρησιμοποιείται για στοματικά και πεπτικά έλκη και για ερεθισμένα ούλα. Ακόμη το φασκόμηλο έχει οιστρογονική δράση και χρησιμοποιείται για τις ανωμαλίες της περιόδου αλλά και προβλήματα της εμμηνόπαυσης, όπως οι εξάψεις και οι νυχτερινές

εφιδρώσεις. Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά έχει τονωτική δράση στο νευρικό και στο πεπτικό σύστημα. Δεν θα πρέπει όμως να χρησιμοποιείται σε μεγάλες ποσότητες γιατί ένα από τα ενεργά συστατικά του φασκόμηλου, η θουγιόνη σε μεγάλες δόσεις είναι τοξική.

■ **Χρυσόβεργα (Solidago virgaurea):** Είναι ιθαγενές φυτό της Ευρώπης και της Ασίας αλλά πλέον έχει εγκλιματιστεί και στη βόρεια Αμερική. Είναι πολυετές, με οδοντωτά φύλλα και στάχυα από κίτρινα άνθη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: τα υπέργεια τμήματα του φυτού

Ιδιότητες: Είναι ένα στυπτικό βότανο με αντιοξειδωτική και διουρητική δράση και χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των προβλημάτων του ουροποιητικού. Σε συνδυασμό με άλλα βότανα χρησιμοποιείται για την αποβολή των λίθων από τα νεφρά και την χοληδόχο κύστη. Περιέχει ουσίες που δρουν συγκεκριμένα κατά του μύκητα Candida και χρησιμοποιείται για κολπικές πλύσεις για τη μυκητίαση και ως στοματικό διάλυμα για τις άφτρες.

■ **Σύμφυτο (Symphytum officinale):** Είναι φυτό ιθαγενές της Ευρώπης αλλά έχει πλέον εγκλιματισθεί σε όλες τις εύκρατες περιοχές του κόσμου. Είναι πολυετές φυτό και φτάνει σε ύψος το ένα μέτρο. Τα φύλλα είναι μεγάλα και χνουδωτά και τα άνθη είναι ροζ-μοβ και μοιάζουν με καμπανάκια.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: κατά κύριο λόγο η ρίζα αλλά και τα φύλλα.

Ιδιότητες: Είναι αντιφλεγμονώδες στυπτικό και μαλακτικό. Διεγείρει το σχηματισμό νέων κυττάρων, επουλώνει τις πληγές και βοηθάει στην αποκατάσταση των κατεστραμμένων ιστών. Χρησιμοποιείται για την αποκατάσταση εκδορών, μωλώπων και διαστρεμμάτων. Ακόμη βοηθά στη θεραπεία της ακμής, των καλόγερων και της ψωρίασης. Χρησιμοποιείται κυρίως εξωτερικά με τη μορφή αλοιφής ή καταπλάσματος.

■ **Τανατσέτο (Tanacetum parthenium):** Είναι αυτοφυές της νοτιοανατολικής Ευρώπης αλλά πλέον έχει εγκλιματιστεί και στη βόρεια Αμερική. Είναι ποώδες πολυετές φυτό και τα άνθη του μοιάζουν με μαργαρίτες.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: τα φύλλα και τα άνθη

Ιδιότητες: Έχει αναλγητικές ιδιότητες και αποτελεί ένα αποτελεσματικό γιατρικό για την πρόληψη της ημικρανίας και τους πονοκεφάλους. Επίσης θεωρείται τονωτικό του γυναικείου γεννητικού συστήματος και χρησιμοποιείται για την ρύθμιση του κύκλου.

* σε ορισμένους ανθρώπους η κατανάλωση νωπών φύλλων έχει προκαλέσει στοματικά έλκη. Μην χρησιμοποιείτε το βότανο κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.

■ **Θυμάρι (Thymus vulgaris):** Είναι ιθαγενές φυτό της νότιας Ευρώπης αλλά πλέον καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο. Είναι αρωματικός θάμνος με ξυλώδεις βλαστούς και φτάνει σε ύψος τα 40 εκ.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: τα υπέργεια τμήματα του φυτού και το αιθέριο έλαιο

Ιδιότητες: Έχει τονωτική επίδραση στον οργανισμό ενισχύοντας τις φυσιολογικές λειτουργίες και ιδιαίτερα το ανοσοποιητικό σύστημα. Είναι ισχυρό αντισηπτικό και αντιμυκητιακό και χρησιμοποιείται στη θεραπεία μολύνσεων του στήθους όπως η βρογχίτιδα και ο κοκίτης. Είναι αποχρεμπτικό και είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στην περίπτωση του ξερού ερεθιστικού βήχα. Επίσης έχει τονωτική επίδραση στο πεπτικό και βοηθά στην αντιμετώπιση της δυσπεψίας και του τυμπανισμού. Εξωτερικά

χρησιμοποιείται για μυκητιάσεις όπως τα ποδιά του αθλητή και η στοματίτιδα, αλλά και για τα τσιμπήματα των εντομών και τις ψείρες. Ακόμη, τοπικά μπορεί να ανακουφίσει μυϊκούς και ρευματικούς πόνους.

■ **Τσουκνίδα (*Urtica dioica*):** Απαντάται σε όλες τις εύκρατες περιοχές του πλανήτη. Τα φυτά φτάνουν σε ύψος το 1.5 μέτρο και έχουν λογχοειδή φύλλα με τρίχες που περιέχουν ερεθιστικές για το δέρμα ουσίες και κατά την επαφή προκαλούν τη γνωστή αλλεργική αντίδραση. Τα φυτά διαφοροποιούνται σε θηλυκά και αρσενικά.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: τα φύλλα, οι βλαστοί και η ρίζα

Ιδιότητες: Είναι καθαριστικό και αποτοξινωτικό βότανο. Αυξάνει την παραγωγή ούρων και την αποβολή άχρηστων προϊόντων. Έχει αντιαλλεργιογόνο δράση και χρησιμοποιείται για την αλλεργική καταρροή, το άσθμα και τις δερματικές παθήσεις που προκαλούν φαγούρα. Επίσης έχει στυπτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται για την έντονη αιμορραγία της περιόδου. Η τσουκνίδα έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε σίδηρο αλλά και σε βιταμίνη c που διευκολύνει την απορρόφησή του και χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις αναιμίας. Η ρίζα έχει καθιερωθεί πλέον μετά από έρευνες ως φάρμακο για τη θεραπεία του προστάτη και παραδοσιακά χρησιμοποιείται για την πιτυρίδα και την τριχόπτωση.

■ **Λυγαριά (*Vitex agnus – castus*):** Είναι αυτοφυές της ανατολικής Μεσογείου και της δυτικής Ασίας. Έχει εγκλιματιστεί και καλλιεργείται σε υποτροπικές περιοχές σε ολόκληρο τον κόσμο

Χρησιμοποιούμενα μέρη: τα μούρα

Ιδιότητες: Έχει ορμονική δράση και χρησιμοποιείται για την εξισορρόπηση προγεστερόνης και οιστρογόνων και την ρύθμιση του ανώμαλου εμμηνορροϊκού κύκλου. Ακόμη χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου (φούσκωμα, πρήξιμο και ερεθισμός του στήθους, οξυθυμία και κατάθλιψη) αλλά και για τη θεραπεία άλλων προβλημάτων που μπορεί να συνδέονται με την περίοδο όπως οι ημικρανίες ή η ακμή.

■ **Τζίντζερ (*Zingiber officinale*):** Είναι ιθαγενές φυτό της Ασίας αλλά καλλιεργείται πλέον σε όλες τις τροπικές περιοχές. Είναι πολυετές φυτό που φτάνει τα 60 εκ, με φύλλα σε σχήμα λόγχης και λευκά άνθη που σχηματίζουν στάχια.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: το ρίζωμα

Ιδιότητες: Είναι τονωτικό του πεπτικού διευκολύνει την πέψη λιπών και σακχάρων. Χρησιμοποιείται εκτεταμένα για τη δυσπεψία και τον τυμπανισμό, αλλά και για την αντιμετώπιση της πρωινής ναυτίας και της ναυτίας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Είναι αντισηπτικό και αντιφλεγμονώδες και χρησιμοποιείται για γαστρεντερικές λοιμώξεις. Επίσης είναι θερμαντικό και καταπραυντικό για το βήχα και χρησιμοποιείται για τα κρυολογήματα και τα προβλήματα του αναπνευστικού. Τέλος βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος προς την επιδερμίδα και χρησιμοποιείται για τις χιονίστρες και την αντιμετώπιση της κακής κυκλοφορίας στα άκρα.



8. μέθοδοι παρασκευής γιατρικών από βότανα

Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι επεξεργασίας των φυτών ανάλογα με τις ουσίες που μας ενδιαφέρει να εξάγουμε από αυτά αλλά και το τμήμα του φυτού που μεταχειριζόμαστε. Υπάρχουν ουσίες που διαλύονται εύκολα σε νερό ενώ άλλες που διαλύονται σε αλκοόλ ή λάδι. Επίσης υπάρχουν ουσίες ιδιαίτερα πτητικές που εξατμίζονται σε θερμοκρασίες χαμηλότερες από το σημείο βρασμού του νερού, ενώ άλλες που εκχειλίζονται από το φυτό μόνο μετά από παρατεταμένο βρασμό. Σε κάθε περίπτωση η διαδικασία είναι απλή που ακολουθούμε είναι απλή και μπορεί να πραγματοποιηθεί σε οποιαδήποτε κουζίνα.

■ **έγχυμα:** είναι ο απλούστερος τρόπος επεξεργασίας και είναι κατάλληλος για ευπαθή τμήματα των φυτών που συνήθως περιέχουν αρκετές πτητικές ουσίες (άνθη και φύλλα). Για κάθε φλιτζάνι τσαγιού χρησιμοποιούνται 5 γραμμάρια αποξηραμένου βοτάνου ή 10 γραμμάρια νωπού βοτάνου. Βάζουμε το βότανο σε ένα δοχείο με νερό που μόλις έχει βράσει (και βρίσκεται σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 100°) και το σκεπάζουμε έτσι ώστε να αποφύγουμε την εξάτμιση των πτητικών ουσιών. Το αφήνουμε για δέκα λεπτά πριν το σουρώσουμε. Ένα έγχυμα μπορεί να διατηρηθεί μέχρι και 24 ώρες σε δροσερό μέρος ή στο ψυγείο.

■ **αφέψημα:** Για την εξαγωγή των θεραπευτικών ουσιών από ρίζες φλοιούς και κλωνάρια συνήθως απαιτείται πιο ισχυρή επεξεργασία. Τα φυτά προστίθενται σε νερό που βράζει σε χαμηλή φωτιά και σιγοβράζονται για 20 λεπτά περίπου ώσπου το νερό στο σκεύος να ελαττωθεί κατά το ένα τρίτο. Χρησιμοποιούνται 20 γραμμάρια αποξηραμένου ή 40 γραμμάρια νωπού βοτάνου για 750 ml νερού, που μετά το βρασμό μειώνονται στα 500. Σε ορισμένες κλασσικές βοτανοθεραπευτικές συνταγές ο βρασμός παρατείνεται για περισσότερη ώστε να επιτευχθεί μεγαλύτερη συγκέντρωση των ενεργών συστατικών στο τελικό παρασκεύασμα. Ένα αφέψημα μπορεί να διατηρηθεί σε δροσερό μέρος ή στο ψυγείο μέχρι και 48 ώρες

■ **έμβρεγμα:** σε ορισμένες περιπτώσεις όπου τα ενεργά συστατικά του φυτού είναι ευαίσθητα στη θερμότητα, η εξαγωγή των θεραπευτικών ουσιών από το φυτό γίνεται σε κρύο νερό και η διαδικασία διαρκεί αρκετές ώρες. Χρησιμοποιούμε 25 γραμμάρια βοτάνου για 500ml νερό, το αφήνουμε όλη τη νύχτα και το σουρώνουμε το επόμενο πρωί. Μπορεί να διατηρηθεί ως και 24 ώρες σε δροσερό μέρος ή στο ψυγείο

■ **βάμμα:** Είναι ένα αρκετά ισχυρό παρασκεύασμα με βάση το αλκοόλ. Το βότανο τοποθετείται σε ένα γυάλινο δοχείο με καπάκι μαζί με το αλκοόλ σε αναλογία 1:5 (ένα μέρος βοτάνου σε 5 μέρη αλκοόλ). Όταν πρόκειται για νωπό βότανο η αναλογία είναι 1:3 (π.χ. 100 γραμμάρια βοτάνου σε 300 γραμμάρια αλκοόλ) Συνήθως χρησιμοποιείται βότκα περιεκτικότητας 35-40% ή ρούμι το οποίο έχει επιπλέον το πλεονέκτημα ότι μπορεί να συγκαλύπτει πικρές ή δυσάρεστες γεύσεις. Μέσα στο δοχείο το αλκοόλ θα πρέπει να καλύπτει εντελώς τα βότανα. Αφού κλείσουμε το δοχείο το αναταράσσουμε και το αφήνουμε σε ένα σκοτεινό και δροσερό μέρος για 2 εβδομάδες. Κάθε 1 ή 2 μέρες θα πρέπει να αναταράσσουμε καλά το δοχείο. Όταν πλέον το βάμμα είναι έτοιμο, το σουρώνουμε με λεπτό φίλτρο η ύφασμα και το

βάζουμε σε ένα μπουκάλι από σκουρόχρωμο γυάλι Το βάμμα μπορεί να διατηρηθεί έως και 2 χρόνια σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

■ **έλαιο από βότανα:** Για να παρασκευάσουμε ένα λάδι από βότανα βάζουμε σε ένα γυάλινο βάζο 250 γραμμάρια αποξηραμένου βοτάνου και 750 γραμμάρια λάδι. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ελαιόλαδο, σουσαμέλαιο, αμυγδαλέλαιο ή οποιοδήποτε άλλο λάδι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στο φαγητό. Για ορισμένα φυτά όπως η καλέντουλα, το βαλσαμόχορτο και ο μελίλωτος η εκχύλιση είναι καλύτερα να γίνεται στο φως του ήλιου. Το βάζο τοποθετείται σε ένα ηλιόλουστο σημείο για 40 μέρες. Τα υπόλοιπα φυτά τοποθετούνται σε ένα δροσερό σημείο προστατευμένο από την άμεση ηλιακή ακτινοβολία για ένα μήνα. Θα πρέπει να αναταράσσουμε το βάζο κάθε 1-2 μέρες. Όταν πλέον το λάδι είναι έτοιμο το σουρώνουμε με ένα κομμάτι ύφασμα πιέζοντας για να βγει όσο το δυνατόν περισσότερο λάδι. Το λάδι μπορεί να διατηρηθεί έως και ένα χρόνο σε σκουρόχρωμο γυάλινο μπουκάλι.

■ **αλοιφή από βότανα:** Η αλοιφή σχηματίζει ένα λεπτό προστατευτικό στρώμα στην επιφάνεια του δέρματος και είναι κατάλληλη για περιοχές του δέρματος που έχουν υποστεί τραυματισμό ή φλεγμονή και για καταστάσεις που απαιτούν προστασία από την επιπρόσθετη υγρασία. Για να την παρασκευάσουμε χρησιμοποιούμε έλαια από βότανα, αιθέρια έλαια και φυσικό κερί μέλισσας. Τοποθετούμε ένα γυάλινο μπολ μέσα σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει σε χαμηλή φωτιά και ρίχνουμε μέσα 100 γραμ. λάδι και 10-15 γραμ. κερί. Ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να λιώσει το κερί και στη συνέχεια το βγάζουμε από τη φωτιά και το βάζουμε σε γυάλινα βαζάκια. Αφού κρυώσει λίγο προσθέτουμε τα αιθέρια έλαια.

■ **κάψουλες:** Μπορούμε να γεμίσουμε άδειες κάψουλες από ζελατίνη ή φυτικές πρώτες ύλες με βότανα σε σκόνη. Χύνουμε τη σκόνη σε ένα δίσκο και σέρνουμε σιγά τα δυο μισά της κάψουλας το ένα κοντά στο άλλο. Όταν τα δυο μισά γεμίσουν με σκόνη βάζουμε το ένα μέσα στο άλλο προσέχοντας να μη χυθεί το περιεχόμενο τους έξω. Οι κάψουλες μπορούν να διατηρηθούν σε δοχείο από σκουρόχρωμο γυάλι έως και 4 μήνες.

■ **σιρόπι:** Πρόκειται για ένα πολύ συμπυκνωμένο έγχυμα ή αφέψημα αναμεμιγμένο με μέλι ή μαύρη ζάχαρη σε ίσες ποσότητες. Φτιάχνουμε ένα έγχυμα ή ένα αφέψημα χρησιμοποιώντας 50 γραμμάρια βοτάνου για 500ml νερού. Το σουρώνουμε πιέζοντας το σουρωτήρι ώστε να βγει όσο το δυνατόν περισσότερο υγρό. Στη συνέχεια προσθέτουμε το μέλι ή τη ζάχαρη το τοποθετούμε σε σιγανή φωτιά και το ανακατεύουμε συνεχώς ώσπου το μείγμα να αποκτήσει υφή σιροπιού. Το βγάζουμε από τη φωτιά και αφού κρυώσει το βάζουμε σε ένα σκουρόχρωμο γυάλινο μπουκάλι. Το σιρόπι θα υποστεί ζύμωση οπότε θα ήταν καλύτερα το μπουκάλι να έχει πώμα από φελλό ώστε να μπορούν να διαφεύγουν τα αέρια που θα σχηματίζονται. Το σιρόπι μπορεί να διατηρηθεί σε σκοτεινό και δροσερό μέρος ή στο ψυγείο μέχρι και 6 μήνες.

■ **αιθέριο έλαιο:** Παράγεται με απόσταξη και απαιτεί ειδικό εξοπλισμό και μεγάλες ποσότητες βοτάνων. Συνήθως κατά μέσο όρο παράγονται 5 ml αιθερίου ελαίου για κάθε κιλό βοτάνου που χρησιμοποιείται. Αυτό το απόσταγμα περιέχει πτητικές

αρωματικές ουσίες και ενεργά συστατικά και είναι ιδιαίτερα δραστικό . Συνήθως δεν χρησιμοποιείται εσωτερικά και δεν πρέπει να συγχέεται με το λάδι που παράγεται με έγχυση και περιγράφεται παραπάνω



9. ασθένειες ανά σύστημα – γιατρικά

Νευρικό σύστημα

■ **Κατάθλιψη:** Είναι η πιο συνηθισμένη πνευματική διαταραχή και μπορεί να οφείλεται τόσο σε ενδογενείς όσο και σε εξωγενείς παράγοντες. Στις περισσότερες περιπτώσεις ο άνθρωπος κλαίει με ευκολία χωρίς να ανακουφίζεται, νιώθει αδύναμος, άχρηστος και αποκλεισμένος από τον υπόλοιπο κόσμο. Επίσης παρατηρείται απώλεια συγκέντρωσης, απάθεια διαταραχές στον ύπνο και τη διατροφή. Για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης χρησιμοποιούνται τονωτικά βότανα που υποστηρίζουν τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και συντελούν στη διατήρηση διανοητικής και συναισθηματικής ισορροπίας

1)μείγμα βοτάνων

Βαλσαμόχορτο 50g
Μελισσόχορτο 50g
Βασιλικός 50g
έγχυμα, 5g για κάθε κούπα

2)βάμμα

Μελισσόχορτο 50g
Νταμιάνα 50g
30 σταγόνες, 3 φορές την ημέρα

3)κάψουλες

Βαλσαμόχορτο 250 mg
Βρώμη 100 mg
Ελευθερόκοκκος 50 mg
Γκίνγκο 100mg
κάψουλα no 50, τρεις την ημέρα

■ **Ημικρανία:** χαρακτηρίζεται από συχνούς και έντονους πονοκεφάλους . Τα πρώτα συμπτώματα είναι μικρές οπτικές διαταραχές (φωτεινά στίγματα ή μικρές σκοτεινές κηλίδες) λόγω σύσπασης των αρτηριών. Στη συνέχεια οι αρτηρίες διαστέλλονται και εμφανίζεται πόνος με τη μορφή σπασμών που σε ορισμένες περιπτώσεις συνοδεύεται από ναυτία. Τα βότανα που χρησιμοποιούνται έχουν αναλγητικές και ηρεμιστικές ιδιότητες και λειτουργούν ως νευροτονωτικά. Βοηθούν στην πρόληψη της ημικρανίας και την θεραπεία των συμπτωμάτων.

κάψουλες

Τανατσέτο 100 mg

Γκίνγκο 150 mg

Κράταιγος 150 mg

Μελισσόχορτο 100 mg

κάψουλα no 100, τρεις την ημέρα

Ημικρανία σχετιζόμενη με την εμμηνόπαυση ή την περίοδο:

κάψουλες

Λυγαριά 50 mg

Καπνόχορτο 50 mg

Τανατσέτο 100 mg

Μελισσόχορτο 100 mg

Παπαρούνα 100 mg

Τρεις κάψουλες την ημέρα

■ **Πονοκέφαλος** : Είναι ένα από πιο τυπικά συμπτώματα που συνοδεύουν διάφορες ασθένειες και για την αντιμετώπιση του θα πρέπει σε κάθε περίπτωση να αναζητούμε το υποκείμενο αίτιο. Συχνότερα οφείλεται σε άγχος , ένταση στον αυχένα, προβλήματα των δοντιών, καταπόνηση των ματιών ή και μέθη.

Για τη συμπτωματική αντιμετώπιση του πονοκέφαλου χρησιμοποιείται το αιθέριο έλαιο της λεβάντας .Ρίχνουμε μερικές σταγόνες αιθέριου ελαίου σε μια κουταλιά ελαίου βάση (π.χ. ελαιόλαδο) και τρίβουμε τους κροτάφους.

Εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί βάμμα από το φλοιό Ιτιάς (*Salix alba*) ως ένα αποτελεσματικό παυσίπονο. Η Ιτιά είναι η κύρια πηγή σαλικυλικού οξέος από το οποίο παράγεται η ασπιρίνη.

■ **Πονοκέφαλος από αλκοόλ**: Υπό την επίδραση του αλκοόλ τα αιμοφόρα αγγεία διαστέλλονται με αποτέλεσμα να αυξάνεται η ροή του αιματος και να προκαλείται αυτό το χαρακτηριστικό αίσθημα ζεστασιάς που έχουμε όταν πίνουμε. Στο κεφάλι όμως η διαστολή των αγγείων από κάποιο σημείο και πέρα ερεθίζει τα νεύρα του πόνου. Επίσης η συγκέντρωση οξέων στο αίμα αλλά και η απώλεια υγρών που προκαλείται από τη δράση του αλκοόλ επιτείνουν τις αρνητικές του επιπτώσεις πάνω στο νευρικό σύστημα. Σε αυτή την περίπτωση χρησιμοποιούνται βότανα με αναλγητικές ιδιότητες αλλά και πικρά αποτοξινωτικά βότανα που θα βοηθήσουν στην αποβολή των τοξινών από το αίμα.

1)μείγμα βοτάνων

Ιτιά 25g

Πασιφλώρα 50g

Λεβάντα 25 g

έγχυμα, 5g για κάθε κούπα

2)μείγμα βοτάνων

Ταραξάκο (ρίζα) 50g

Γαϊδουράγκαθο(σπόροι) 50g

αφέψημα: βράζουμε 5g από το μείγμα για 5 λεπτά και το αφήνουμε σκεπασμένο για 10 λεπτά πριν το σουρώσουμε

■ Άγχος

1) μείγμα βοτάνων

Λυκίσκος 20g

Κράταιγος 30g

Μελισσόχορτο 30g

Παπαρούνα 20g

έγχυμα, 5g μείγματος για κάθε κύπα

2) μείγμα βοτάνων

Βαλεριάνα 25g

Κράταιγος 25g

Πασιφλώρα 25g

Παπαρούνα 25g

έγχυμα, 5g μείγματος για κάθε κύπα

3) μείγμα βοτάνων

Άνη πορτοκαλιάς 50g

Μελισσόχορτο 50g

Τίλιο 50g

έγχυμα, 5g μείγματος για κάθε κύπα

■ **Αϋπνία:** Είναι ένας ευρύς όρος που περιλαμβάνει κάθε είδους δυσκολία με τον ύπνο. Μπορεί να οφείλεται σε άγχος ή υπερδιέγερση που δημιουργείται σαν αποτέλεσμα της καθημερινής δραστηριότητας. Ακόμη σε διανοητικές δυσλειτουργίες όπως η κατάθλιψη, ή σε οργανικά αιτία όπως π.χ. το άσθμα ή η άπνοια

1) μείγμα βοτάνων

Παπαρούνα 20g

Μελισσόχορτο 20g

Πασιφλώρα 20g

Τίλιο 10g

Λεβάντα 10g

Κράταιγος 20g

έγχυμα, 5g μείγματος για κάθε κύπα

2) μείγμα βοτάνων

Λυκίσκος 50g

Χαμομήλι 50g

Πασιφλώρα 50g

έγχυμα, 5g μείγματος για κάθε κύπα

■ **Κακή μνήμη:** τα παρακάτω βότανα αποτελούν τονωτικά του νευρικού συστήματος, βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος στο κεφάλι και την οξυγόνωση των ιστών.

1)βάμμα

Γκίνγκο 50g

Ελευθερόκοκκος 50g

30 σταγόνες σε ένα ποτήρι νερό, 3 φορές την ημέρα

2)μείγμα βοτάνων

Γκίνγκο 50g

Κράταιγος 50g

Γαρούφαλλο 25g

έγχυμα, 5g μείγματος για κάθε κύπα

Πεπτικό σύστημα

■ **Δυσπεψία:** Πολλές φορές δεν σχετίζεται με κάποια δυσλειτουργία του στόμαχου αλλά με την ποσότητα ή τους συνδυασμούς των τροφών που καταναλώνουμε. Όταν το στομάχι είναι υπερβολικά γεμάτο με πολύ σύνθετες ή επεξεργασμένες τροφές περισταλτικές κινήσεις δεν γίνονται σωστά και τα πεπτικά υγρά που εκκρίνονται δεν επαρκούν με αποτέλεσμα οι τροφές να παραμένουν άπεπτες, να «σαπίζουν» και τελικά να παράγονται ουσίες τοξικές για τον οργανισμό. Σε πολλές περιπτώσεις λοιπόν η δυσπεψία μπορεί να αντιμετωπιστεί με ορισμένες αλλαγές στα πρότυπα διατροφής. Σε περιπτώσεις που όντως υπάρχει λειτουργικό πρόβλημα χρησιμοποιούνται βότανα που ενισχύουν την έκκριση πεπτικών υγρών και την κινητικότητα στον πεπτικό σωλήνα.

1) μείγμα βοτάνων

Αγγελική 60g

Γεντιανή 20g

Κύμινο 20g

έγχυμα, 5g μείγματος για κάθε κύπα, 3 φορές την ημέρα μετά το φαγητό

2)μείγμα βοτάνων

Μέντα 25 g

Μελισσόχορτο 25 g

Αγγελική 25 g

Μαραθόσπορος 25 g

έγχυμα, 5g μείγματος για κάθε κύπα, 3 φορές την ημέρα μισή ώρα πριν το φαγητό

3)μείγμα βοτάνων

Μελισσόχορτο 20g

Τσάι του βουνού 20g

Χαμομήλι 20g

Χιλιόφυλλο 20g

Γλυκάνισο 20g

έγχυμα, 5g μείγματος για κάθε κύπα, 3 φορές την ημέρα μισή ώρα πριν το φαγητό

4)βάμμα

Γεντιανή 50g

Κιχχόνη 50g

Τζίντζερ 50g

30 σταγόνες σε ένα ποτήρι νερό, 3 φορές την ημέρα πριν το φαγητό.

■ **Αέρια- τυμπανισμός** : προκαλείται όταν το πεπτικό αδυνατεί να διασπάσει κάποιες ουσίες και αυτές περνώντας στο έντερο υφίσταται ζύμωση από βακτήρια που ζουν εκεί με αποτέλεσμα την παραγωγή αέριων. Τέτοιες ουσίες μπορεί να είναι η λακτόζη που περιέχεται στα γαλακτοκομικά ,η γλουτένη που περιέχεται στο σιτάρι και κατ' επέκταση σε όλες τις τροφές που προέρχονται από σταρένιο αλεύρι αλλά και ορισμένοι δύσπεπτοι υδατάνθρακες (π.χ. ραφινόζη και σταχιόζη) που περιέχονται σε μεγάλες ποσότητες στα όσπρια (φασόλια, σόγια, αρακάς, κτλ.)

1)μείγμα βοτάνων

Γλυκάνισο 25 g

Μάραθο 25 g

Κύμινο 25 g

Θρούμπη 25 g

αφέψημα: βράζουμε 5g από το μείγμα για 5 λεπτά και το αφήνουμε σκεπασμένο για 10 λεπτά πριν το σουρώσουμε.

3 φορές την ημέρα μετά το φαγητό

2) μείγμα βοτάνων

Γλυκάνισο 20 g

Μάραθο 20 g

Αλταία 20 g

Κύμινο 20 g

Αγγελική 20 g

αφέψημα: βράζουμε 5g από το μείγμα για 5 λεπτά, το αφήνουμε σκεπασμένο για 10 λεπτά και μετά το σουρώνουμε.

3 φορές την ημέρα μετά το φαγητό

■ **Έλκος**: Είναι μια πληγή στον εσωτερικό του στομάχου ή του δωδεκαδάκτυλου, τις περιοχές δηλαδή που η εσωτερική επένδυση του πεπτικού (ο βλεννογόνος) είναι εκτεθειμένοι στα πεπτικά ένζυμα. Σε ένα βαθμό το έλκος έχει συσχετιστεί με τη μόλυνση από το βακτήριο *Helicobacter pylori*. Επίσης συχνά προκαλείται ως παρενέργεια των αντιφλεγμονωδών φαρμάκων. Τα βότανα που χρησιμοποιούνται κατά κύριο λόγο ενισχύουν το βλεννογόνο του στομάχου και μειώνουν τις γαστρικές εκκρίσεις.

1) μείγμα βοτάνων

Φιλιπέντουλα 50g

Αλταία 50g

Χαμομήλι 50g

έγχυμα, 5g μείγματος για κάθε κύπα, 2 φορές την ημέρα

■ **Γαστρίτιδα**: Πρόκειται για φλεγμονή στον εσωτερικό βλεννογόνο του πεπτικού. Επιδεινώνεται με το αλκοόλ, το κάπνισμα , το άγχος και τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα.

Βάμμα Γλυκόριζας

30 σταγόνες σε ένα ποτήρι νερό, 2 φορές την ημέρα

*να μη χρησιμοποιείται συνεχόμενα για πάνω από 6 εβδομάδες

■ **Δυσκοιλιότητα:** Συνήθως είναι αποτέλεσμα της ανεπαρκούς κατανάλωσης φυτικών ινών (φρέσκα φρούτα, λαχανικά, αναποφλοιώτα δημητριακά), σε ορισμένες περιπτώσεις όμως μπορεί και να οφείλεται σε ψυχολογικά αίτια (άγχος, ένταση, κτλ.)

1) μείγμα βοτάνων

Γλυκόριζα	20 g
Μέντα	20 g
Τζίντζερ	20 g
Μαραθόσπορος	20 g
Λάπαθο	20 g

αφέψημα: βράζουμε 5g από το μείγμα για 10 λεπτά, το πίνουμε πριν τον ύπνο

3) μείγμα βοτάνων

Ψύλλιο	100 g
Λιναρόσπορος	40 g
Κύμινο	10 g

έμβρεγμα: βάζουμε 10 g από το μείγμα σε ζεστό νερό και το αφήνουμε να μουλιάσει για 2 ώρες, το σουρώνουμε και το πίνουμε πριν τον ύπνο

4) κάψουλες

Ψύλλιο	150 mg
Αλταία	150 mg
Σέννα	100 mg
Βουρβουλιά	100 mg

Τρεις κάψουλες την ημέρα

■ **Διάρροια:** αποτελεί έναν από τους μηχανισμούς που διαθέτει ο οργανισμός για να αποβάλλει τοξικές ουσίες από τον πεπτικό σωλήνα, οπότε γενικά θα ήταν καλό να μην επέμβουμε για να τη σταματήσουμε. Μπαίνουμε στη διαδικασία να την ελέγξουμε όταν παρατείνεται για μέρες και υπάρχει σοβαρός κίνδυνος αφυδάτωσης. Χρησιμοποιούνται στυπτικά βότανα που ξεραίνουν και συσφίγγουν τον εσωτερικό βλεννογόνο του εντέρου. Δεν πρέπει να γίνεται παρατεταμένη χρήση γιατί παρεμποδίζουν την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών

μείγμα βοτάνων

Αγριμόνια	50 g
Φασκόμηλο	50 g
Βατομουριά	50 g

έγχυμα, 5g μείγματος για κάθε κύπα, 3 φορές την ημέρα

Αναπνευστικό σύστημα

■ **Βήχας:** αποτελεί έναν από τους μηχανισμούς άμυνας του οργανισμού και εμφανίζεται σαν αντίδραση σε ερεθιστικές ουσίες στους βρογχικούς σωλήνες.

1) Νευρικός βήχας, χωρίς παραγωγή φλεμάτων

Αλταία 50g

Βήχιο 50g

Θυμάρι 50g

έγχυμα, 5 g για καθε κούπα

2) Ξερόβηχας: ερεθιστικός, χωρίς παραγωγή φλεμάτων

Πεύκο 20 g

Ισλανδικός λειχήνας 20 g

Αλταία 20 g

Πλαντάγκο 20 g

Θυμάρι 20 g

έγχυμα, 5 g για καθε κούπα

3) βήχας από το στήθος με φλέματα

Βερμπάσκο 20 g

Πρίμουλα 20 g

Θυμάρι 20 g

Μαραθόσπορος 20 g

έγχυμα, 5 g για καθε κούπα. Πρέπει να το σουρώσουμε με λεπτό φίλτρο γιατί το Βερμπάσκο μπορεί να ερεθίσει τους εσωτερικούς βλεννογόνους προκαλώντας βήχα.

■ **Βρογχίτιδα:** εμφανίζεται όταν υπάρχει φλεγμονή στον εσωτερικό βλεννογόνο των αεραγωγών των πνευμόνων. Προκαλεί βήχα από το στήθος και συχνά δύσπνοια και πυρετό.

μείγμα βοτάνων

Κυπαρίσσι 20 g

Κέδρος 20 g

Αλταία 20 g

Ευκάλυπτος 20 g

Ύσσωπος 20 g

έγχυμα, 5 g για καθε κούπα

■ **Γρίπη-Κρυολόγημα:** Είναι ιογενείς λοιμώξεις που εκδηλώνονται συνήθως όταν ο οργανισμός είναι ιδιαίτερα καταπονημένος ή υποφέρουμε από άγχος και ένταση. Το κρυολόγημα είναι ηπιότερο και προσβάλλει κυρίως τη μύτη και το λαιμό. Η γρίπη προκαλεί πιο έντονη εξασθένηση και εκδηλώνεται με πυρετό, πονοκεφάλους, μυϊκούς πόνους και ναυτία.

1) μείγμα βοτάνων

Κουφοξυλιά 20 g

Κόνυζα 20 g

Αλταία 20 g
Φιλιπέντουλα 20 g
Πεύκο 20 g
έγχυμα ,5 g για καθε κούπα

2) μείγμα βοτάνων

Ευκάλυπτος 20 g
Θυμάρι 20 g
Πολύγαλα 20 g
Μολόχα 20 g
Βήχιο 20 g
έγχυμα ,5 g για καθε κούπα

3) μείγμα βοτάνων

Σκόρδο 1 σκελίδα
Τζίντζερ 1 κομμάτι ανάλογου μεγέθους
Λεμόνι

συνθλίβουμε το σκόρδο και το τζίντζερ, τα ανακατεύουμε με το χυμό του λεμονιού και προσθέτουμε ένα ποτήρι ζεστό νερό .

■ **Πυρετός:** αποτελεί έναν από τους μηχανισμούς άμυνας του οργανισμού. Καλό θα ήταν να επεμβαίνουμε μονό σε περιπτώσεις που είναι ιδιαίτερα υψηλός, ή τα συμπτώματα παρατείνονται για μέρες.

1) μείγμα βοτάνων

Χιλιόφυλλο 50g
Ευπατόριο 50g

αφέψημα: αναμειγνύουμε 5 g με μισό κουταλάκι τριμμένο τζίντζερ (φρέσκο ή αποξηραμένο) και μαύρο πιπέρι και το βράζουμε για 5 λεπτά

2) φύλλα Ελιάς

αφέψημα: βράζουμε 5 g για 5 λεπτά

3)βάμμα

Αψιθιά 50g
Γεντιανή 50g

30 σταγόνες σε ένα ποτήρι νερό, 3 φορές την ημέρα

Ανοσοποιητικό σύστημα

Τα παρακάτω βότανα λειτουργούν ως τονωτικά - διεγερτικά του ανοσοποιητικού συστήματος

1) μείγμα βοτάνων

Ελευθερόκοκκος 50g
Γλυκόριζα 50g
Κανέλα 50g

5 g για κάθε κούπα. Βράζουμε το μείγμα για 3 λεπτά και το αφήνουμε σκεπασμένο για άλλα 5 λεπτά πριν το σουρώσουμε

2)μείγμα βοτάνων

Θυμάρι 30g

Γλυκόριζα 20g

Γεντιανή 20g

Φραγκοστάφυλο 30g

5 g για κάθε κούπα. Βράζουμε το μείγμα για 3 λεπτά και το αφήνουμε σκεπασμένο για άλλα 5 λεπτά πριν το σουρώσουμε

3) βάμμα **Εχινάτσεας** ή κάψουλες

30 σταγόνες σε ένα ποτήρι νερό ή αντίστοιχα 3 κάψουλες την ημέρα

Η Εχινάτσεα δεν πρέπει να χρησιμοποιείται προληπτικά ή για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

■ **Αλλεργίες:** Η αλλεργική αντίδραση μπορεί να εμφανιστεί με τη μορφή αλλεργικού πυρετού, εξανθήματος ή ρινίτιδας και φαγούρας . Το ανοσοποιητικό σύστημα αντιδρά σε μια ερεθιστική ουσία και διεγείρεται για να αποβάλλει τον εισβολέα δημιουργώντας φλεγμονή, βλέννα και ερεθισμό. Σε ένα μακροπρόθεσμο πλαίσιο, η χαρακτηριστική αυτή αλλεργική αντίδραση μπορεί να μετριαστεί επαναφέροντας την ισορροπία του ανοσοποιητικού συστήματος και μειώνοντας την επαφή με το αλλεργιογόνο . Τα παρακάτω βότανα μειώνουν σταδιακά την αλλεργική αντίδραση, τονώνουν το βλεννογόνο του αναπνευστικού και περιορίζουν τις φλεγμονές και τις ρινικές εκκρίσεις.

1)μείγμα βοτάνων

Τσουκνίδα 50 g

Κουφοξυλιά 50 g

Χρυσόβεργα 50g

έγχυμα, 5g μείγματος για κάθε κούπα, 3 φορές την ημέρα

1)βάμμα

Ευφραζία 50 g

Κουφοξυλιά 50 g

30 σταγόνες σε ένα ποτήρι νερό, 3 φορές την ημέρα

Κυκλοφορικό σύστημα

■ **Αναιμία:** Υπάρχουν διάφοροι τύποι αναιμίας. Μια αρκετά κοινή περίπτωση, η σιδηροπενική αναιμία, μπορεί να αντιμετωπιστεί με βότανα που βελτιώνουν την απορρόφηση των θρεπτικών και περιέχουν μεγάλες ποσότητες σιδηρού

1) μείγμα βοτάνων

Ελευθερόκοκκος 20 g

Μοσχοσίταρο (φενογκρέκο) 20 g

Λύθρο 20 g

Εχινάτσα 20 g
Γλυκάνισο 20 g
έγχυμα, 5g μείγματος για κάθε κύπα, 3 φορές την ημέρα

2) μείγμα βοτάνων

Πολυκόμμι 20 g
Ελευθερόκοκκος 20 g
Τσουκνίδα 20 g
Λύθρο 20 g
Γλυκάνισο 20 g

5 g για καθε κύπα. Βράζουμε το μείγμα για 3 λεπτά και το αφήνουμε σκεπασμένο για
αλλα 10 λεπτά πριν το σουρώσουμε

3) κάψουλες

Ελευθερόκοκκος 200 mg
Μοσχοσίταρο (φενογκρέκο) 100 mg
Τσουκνίδα 50 mg
Μαγιά μύρας 1 00 mg
Φραγκοστάφυλο 50 mg

3 κάψουλες, 3 φορές την ημέρα

■ Ταχυπαλμίες- Κρίσεις πανικού: Οι ταχυπαλμία συνήθως προκαλείται από νευρική
ένταση και άγχος. Είναι το βασικό σύμπτωμα των κρίσεων πανικού που ξαφνικά
έντονα αισθήματα φόβου και άγχους. Χρησιμοποιούνται βότανα με ηρεμιστικές
ιδιότητες και τονωτικά της καρδιακής λειτουργίας.

1) βάμμα

Κράταιγος 50 g
Μελισσόχορτο 50 g
Βαλεριάνα 50 g

30 σταγόνες σε ένα ποτήρι νερό, 3 φορές την ημέρα

2) βάμμα

Κράταιγος 50 g
Παναγιόχορτο 50 g
Φλαμούρι 50 g

30 σταγόνες σε ένα ποτήρι νερό, 3 φορές την ημέρα

■ Υπέρταση: Γενικά ορίζεται ως η πίεση που υπερβαίνει το 140/90. Τα βότανα που
χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της υπέρτασης, ενισχύουν την καρδιακή
λειτουργία, αραιώνουν το αίμα και βελτιώνουν την κυκλοφορία μειώνοντας
παράλληλα την πίεση του αίματος.

1) μείγμα βοτάνων

Κράταιγος 25 g
Τζίντζερ 25 g
Βαλεριάνα 25 g

Παναγιόχορτο 25 g

Αφέψημα: βράζουμε 5g από το μείγμα για 5 λεπτά, 3 φορές την ημέρα

2)βάμμα

Ελιά (φύλλα) 20 g

Κράταιγος 20 g

Τίλιο 20 g

Πασιφλώρα 20 g

άνθη Νεραντζιάς 20 g

30 σταγόνες σε ένα ποτήρι νερό, 3 φορές την ημέρα

■ **Κιρσοί:** Εμφανίζονται όταν οι βαλβίδες στις φλέβες που εμποδίζουν το αίμα να ρέει προς τα πίσω δεν λειτουργούν κανονικά με αποτέλεσμα το αίμα να λιμνάζει. Στα σημεία αυτά οι φλέβες και τα τριχοειδή φουσκώνουν και το αίμα διαρρέει σταδιακά στους γύρω ιστούς. Όταν οι φλέβες βρίσκονται κοντά στην επιφάνεια του δέρματος παρατηρούνται μελανές γραμμές και σημάδια.

1)μείγμα βοτάνων τονωτικό για τις φλέβες

Γκίνγκο 20 g

Κράταιγος 20 g

Ιβίσκος 20 g

Χιλιόφυλλο 20 g

Μάραθος 20 g

έγχυμα ,5 g για καθε κούπα

2) βάμμα

Αμαμελίδα 25 g

Κράταιγος 25 g

Ρούσκο (αγριομερσίνη) 25 g

Μελίλωτος 25 g

30 σταγόνες σε ένα ποτήρι νερό, 3 φορές την ημέρα

3)κρέμα για εξωτερική χρήση

Σε 100 g κρέμα βάση προστίθενται 50 σταγόνες από το καθένα από τα αιθέρια έλαια:

Κέδρος- Δεντρολίβανο-Κυπαρίσσι

■ **Αιμορροΐδες:** Οι αιμορροΐδες δημιουργούνται ακριβώς με τον ίδιο τρόπο που δημιουργούνται και οι κιρσοί, τις περισσότερες φορές σε άτομα που αντιμετωπίζουν πρόβλημα δυσκοιλιότητας. Η επαναλαμβανόμενη πίεση που ασκείται στα αγγεία του πρωκτού κατά την αφόδευση προκαλεί τη διόγκωση των φλεβών και το λίμνασμα του αίματος με αποτέλεσμα τα αγγεία αυτά να εμφανίζονται μονίμως πρησμένα και προκαλούν πόνο και φαγούρα.

1)μείγμα βοτάνων (σε σκόνη)

Σύμφυτο 50 g

Πλαντάγκο 50 g

Αμαμελίδα 50 g

αναμειγνύουμε 5 g από τη σκόνη με λίγο νερό ώστε να σχηματιστεί μια ομοιόμορφη πάστα και τοποθετήστε το στην προσβεβλημένη περιοχή.

2) Εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα μείγμα από λάδι σύμφυτου και λάδι αμαμελίδας σε ίσα μέρη. Κάνουμε επάλειψη 1-2 φορές την ημέρα.

Ουροποιητικό σύστημα

■ **Κατακράτηση υγρών:** Αποτελεί ένα από τα πιο κοινά συμπτώματα που συνοδεύουν διαφορές παθολογικές καταστάσεις και αντιμετωπίζεται με διουρητικά βότανα.

1) μείγμα διουρητικών βοτάνων

Σημύδα 50 g

Καλαμπόκι 50 g

Φράξο 50 g

Παλαμωνίδα 50 g

έγχυμα, 10 g για κάθε κούπα 3 φορές την ημέρα

2) μείγμα διουρητικών βοτάνων

Καλαμπόκι 20 g

Τσάι του βουνού 20 g

Πολυκόμμι 20 g

Γλυκάνισο 20 g

Τσουκνίδα 20 g

έγχυμα, 10 g για κάθε κούπα 3 φορές την ημέρα

■ **Ουρολοίμωξη:** Αναφέρεται στη λοίμωξη της ουροδόχου κύστης (κυστίτιδα) και των σπληνίσκων του ουροποιητικού συστήματος. Είναι μια βακτηριακή μόλυνση που σε πολλές περιπτώσεις προκαλείται από μικροοργανισμούς που ζουν στην πρωκτική περιοχή. Συνοδεύεται από δυσκολία και πόνο στην ούρηση αλλά και ένα αίσθημα πως η κύστη δεν αδειάζει ποτέ. Εμφανίζεται συχνότερα στις γυναίκες γιατί αυτές έχουν πιο κοντή ουρήθρα και είναι πιο εύκολο για τους μικροοργανισμούς να ταξιδέψουν ως την κύστη. Σε ορισμένες από αυτές η ουρολοίμωξη μπορεί να εξελιχθεί σε χρόνια επαναλαμβανόμενη μόλυνση, η οποία επιδεινώνεται με το κρύο, το άγχος, τη σεξουαλική επαφή και τα νάιλον εσώρουχα.

1) μείγμα βοτάνων

Αρκουδοστάφυλο 50 g

Χρυσόβεργα 50 g

Καλαμπόκι 50 g

Θυμάρι 50 g

10 g για κάθε κούπα. Βράζουμε το μείγμα για 5 λεπτά και το αφήνουμε σκεπασμένο για άλλα 20 λεπτά πριν το σουρώσουμε

1) βάμμα

Αρκουδοστάφυλο 50 g

Καλλύνη 50 g

Αμαμελίδα 50 g

30 σταγόνες σε ένα ποτήρι νερό, 3 φορές την ημέρα

Μυϊκό σύστημα

■ **Μυϊκοί πόνοι και διαστρέμματα** : Σε κάθε περίπτωση ο πόνος υποδεικνύει πως πρέπει να περιορίσουμε τη σωματική δραστηριότητα ώστε να αφήσουμε στο σώμα μας τα περιθώρια να ασχοληθεί με την αποκατάσταση του προβλήματος. Χρησιμοποιούνται βότανα με μυοχαλαρωτική δράση που περιορίζουν τις φλεγμονές και βοηθούν στην επιδιόρθωση της βλάβης.

1) **Αναλγητικό λάδι για εντριβή**: Σε 50g **Βαλσαμόλαδου** προσθέτουμε 20 σταγόνες αιθέριο έλαιο (α.ε) **Μέντας** και 20 σταγόνες **Wintergreen**.

2) **κρέμα**:

λάδι **Άρνικας** 50 g

α.ε. **Τζίντζερ** 20 σταγόνες

α.ε. **Καγιέν** 20 σταγόνες

φυσικό κερύ μέλισσας

3) **κρέμα**: διεγείρει επιδερμικά την κυκλοφορία του αίματος προκαλώντας κοκκίνισμα και θέρμανση της περιοχής.

Βαλσαμόλαδο 50 g

α.ε. **Κανέλας** 15 σταγόνες

α.ε. **Ανά** 15 σταγόνες

α.ε. **Δεντρολίβανο** 15 σταγόνες

α.ε. **Τζίντζερ** 15 σταγόνες

φυσικό κερύ μέλισσας

■ **Φλεγμονές**:

1) Αντιφλεγμονώδεις κάψουλες

Αρπαγόφυτο 200mg

Φιλιπέντουλα 100mg

Ανανάς (βρωμελίνη) 150mg

Ταραξάκο 50mg

3 κάψουλες την ημέρα

Δέρμα

■ **Πληγές**:

1) Για το πλύσιμο των πληγών φτιάχνουμε έγχυμα **Χιλιόφυλλου** ή **Αμαμελίδας**

2)επουλωτικό λάδι

λάδι Σύμφυτου 50g

λάδι Καλέντουλας 50g

α.ε Μελαλεύκης 40 σταγόνες

α.ε Μύρρου 40 σταγόνες

Κάνουμε επάλειψη αρκετές φορές την ημέρα

3)Συχνές επαλείψεις με τζέλ **Αλόης** επιταχύνουν την επούλωση

■ **Μώλωπες – Αιματώματα:** Προκαλούνται μετά από ένα τραυματισμό από το αίμα που διαρρέει από τα τριχοειδή αγγεία ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του δέρματος

Κρέμα:

λάδι Άρνικας 50g

λάδι Αμαμελίδας 50g

φυσικό κερί μέλισσας

Κάνουμε επάλειψη αρκετές φορές την ημέρα

■ Εγκαύματα:

1)Τζελ Αλόης

Κάνουμε επάλειψη στην προσβεβλημένη περιοχή αρκετές φορές την ημέρα.

2)Επουλωτικό λάδι

λάδι Καλέντουλας 50g

Χαμομηλέλαιο 50g

α.ε Λεβάντας 40 σταγόνες

α.ε Τριαντάφυλλου 40 σταγόνες

■ **Έκζεμα:** φλεγμονή του δέρματος που μπορεί να συνδέεται με αλλεργίες, διανοητική πίεση ή ερεθιστικές χημικές ουσίες. Το δέρμα ερεθίζεται ,κοκκινίζει και παρουσιάζει φολιδωτές μικροσκοπικές φουσκάλες.

επουλωτικό λάδι

Αμυγδαλέλαιο 50 g

λάδι Ονάγρας 10 g

λάδι Καλέντουλας 10 g

Χαμομηλέλαιο 10 g

Βαλσαμόχορτο 20 g

■ **Έρπης:** Πρόκειται για μια ευκαιριακή μόλυνση από τον ίο του απλού έρπητα και τείνει να υποτροπιάζει όταν το ανοσοποιητικό ασθενεί από λοιμώξεις, κόπωση η διανοητική πίεση. Εντοπίζεται κυρίως γύρω από τα χείλη με μικρές φουσκάλες που προκαλούν πόνο και αίσθηση μυρμηγκιάσματος.

1)επουλωτικό λάδι:

Βαλσαμόλαδο 50 g

α.ε. Δενδρολίβανο	10 σταγόνες
α.ε Θυμάρι	10 σταγόνες
α.ε Φασκόμηλο	10 σταγόνες
α.ε Μελισσόχορτο	20 σταγόνες

2)κατάπλασμα

Τρίβουμε μια σκελίδα σκόρδο και ένα κομμάτι από ρίζα τζίντζερ, προσθέτουμε λίγο χυμό λεμονιού και εναποθέτουμε το μείγμα στην προσβεβλημένη περιοχή.

■ **Ακμή:** Φλεγμονή των σμηγματογόνων αδένων του δέρματος που συχνά σχετίζεται με συσσώρευση τοξινών στον οργανισμό. Μπορεί να ξεκινά με μαύρα στίγματα και να εξελίσσεται σε φλεγμονώδεις φλύκταινες ενώ το δέρμα σε κάθε περίπτωση είναι υπερβολικά λιπαρό. Εξωτερικά χρησιμοποιούνται βότανα με αντισηπτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες αλλά και βότανα που επιταχύνουν το ρυθμό αποκατάστασης του δέρματος. Εσωτερικά χρησιμοποιούνται βότανα με αντιβακτηριδιακές, αποτοξινωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

1)βάμμα

Λυκίσκος	25 g
Πλαντάγκο	25 g
Εχινάτσα	25 g
Αρπαγόφυτο	25 g

30 σταγόνες σε ένα ποτήρι νερό, 3 φορές την ημέρα

2)επουλωτική κρέμα:

λάδι Σύμφυτου	70 g
Χαμομηλέαιο	30 g
α.ε. Καλέντουλα	30 σταγόνες
α.ε Φασκόμηλο	30 σταγόνες
α.ε Μελαλεύκη	30 σταγόνες

■ **Ψωρίαση :** Το δέρμα εμφανίζει κόκκινες φολιδωτές κηλίδες σε διάφορα μεγέθη, στο κρανίο ,χαμηλά στη μέση και πάνω από τους αγκώνες τα γόνατα και τις αρθρώσεις. Στα σημεία αυτά τα κύτταρα του δέρματος ανανεώνονται με ένα ρυθμό 5-10 φορές πιο έντονο από το φυσιολογικό με αποτέλεσμα να συσσωρεύοντας αυτές οι κηλίδες. Τα αιτία της ψωρίασης δεν έχουν ακόμη προσδιοριστεί. Μπορεί να συνδέεται με κάποια δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού και επιδεινώνεται από το άγχος και τη στενοχώρια.

1) επουλωτικό λάδι:

λάδι Άρκτιου	50 g
λάδι Καλέντουλας	50 g
λάδι Αρπαγόφυτου	50 g

2-3 φορές την ημέρα

■ **Μυκητιάσεις-Πόδια του αθλητή:** Είναι μια επιφανειακή μόλυνση που προκαλείται από ένα μύκητα που αναπτύσσεται ανάμεσα και κάτω από τα δάχτυλα προκαλώντας

σκάσιμο, ξεφλούδισμα και έντονη φαγούρα .Ο μύκητας αυτός χρειάζεται υγρασία και σκοτάδι για να αναπτυχθεί οπότε το πρώτο βήμα για την αντιμετώπιση του είναι το να κρατάμε τα πόδια στεγνά και όσο το δυνατόν ακάλυπτα.

1)επίθεμα βοτάνων

λάδι Καλέντουλας 30g

Κούρκουμα σε σκόνη 15 g

α.ε. Μελαλεύκη 30 σταγόνες

Αναμειγνύουμε το λάδι με τη σκόνη ώσπου να γίνει μια ομοιόμορφη πάστα και προσθέτουμε το α.ε. Τρίβουμε με αυτό τα δάχτυλα πρωί – βράδυ. Αντί για λάδι Καλέντουλας μπορεί να χρησιμοποιηθεί λάδι Σκόρδου.

Γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα

■ **Ανώμαλος κύκλος:** Συνήθως συνδέεται με ορμονική ανισοροπία. Τα βότανα που χρησιμοποιούνται έχουν ορμονική δράση και βοηθούν στην εξισορρόπηση προγεστερόνης και οιστρογόνων.

1)Βάμμα: Λυγαριά

1,5ml σε ένα ποτήρι νερό κάθε πρωί. Η θεραπεία διαρκεί για 2 μήνες τουλάχιστον.

2)μείγμα βοτάνων

Καλέντουλα 100 g

Φασκόμηλο 100 g

Χιλιόφυλλο 100 g

έγχυμα ,5 g για καθε κούπα 3 φορές την ημέρα. Λαμβάνεται στο δεύτερο μισό κάθε κύκλου (για δυο εβδομάδες)

■ **Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο:** Συνδέεται με την ανισοροπία στην παραγωγή ορμονών πριν την εμμηνόρροια και χαρακτηρίζεται από διαφορά συμπτώματα όπως φούσκωμα της κοιλιάς, διόγκωση του στήθους, κατακράτηση υγρών, ευερεθιστότητα, συναισθηματική ένταση και ήπιας μορφής κατάθλιψη .

1)μείγμα βοτάνων

Παναγιόχορτο 50 g

Σταυροβότανο 50 g

Φλαμούρι 50 g

2)βάμμα

Πασιφλώρα 50 g

Λυγαριά 50 g

30 σταγόνες σε ένα ποτήρι νερό, 3 φορές την ημέρα, για 10 μέρες πριν από την περίοδο

■ Πόνοι περιόδου

μείγμα βοτάνων

Πασιφλώρα 50 g
Χιλιόφυλλο 50 g
Λάμιο 50 g

έγχυμα ,5 g για καθε κούπα 3 φορές την ημέρα.

■ Έντονη αιμορραγία:

μείγμα βοτάνων

Λύθρο 20 g
Αμαμελίδα 20 g
Καψέλα(το δισάκι του βοσκού) 20 g
Πολυκόμπι 20 g
Κυπαρίσι 20 g

έγχυμα ,5 g για καθε κούπα

■ **Συμπτώματα κλιμακτηρίου:** Οι ορμονικές μεταβολές που συνοδεύουν την εμμηνόπαυση έχουν ως αποτέλεσμα την εμφάνιση διαφόρων συμπτωμάτων όπως π.χ. ακανόνιστη περίοδος, εξάψεις και νυχτερινές εφιδρώσεις, εναλλαγές στη διάθεση και κατάθλιψη.

1)βάμμα

Φασκόμηλο 50 g
Λυγαριά 50 g
Πασιφλώρα 50 g

30 σταγόνες σε ένα ποτήρι νερό, 3 φορές την ημέρα,

2)κάψουλες ή βάμμα Τσιμισιφούγκας (Cimicifuga racemosa)

■ **Κολπική μυκητίαση:** συνήθως προκαλείται από μια ομάδα μυκήτων του γένους candida που ζουν στον κόλπο σε μικρούς αριθμούς και υπό φυσιολογικές συνθήκες δεν δημιουργούν προβλήματα .Όταν ο αριθμός τους αυξάνεται υπερβολικά εμφανίζονται τα τυπικά συμπτώματα της μόλυνσης. Τα αντιβιοτικά, τα στεροειδή και τα αντιφλεγμονώδη χάπια προκαλούν υπερτροφία αυτών των ζυμομυκήτων με αποτέλεσμα η κολπική μυκητίαση να εμφανίζεται συχνά ως παρενέργεια πολλών συμβατικών θεραπειών με τέτοιου είδους ουσίες. Μπορεί επίσης να συνδέεται με μια γενικότερη εξασθένηση του οργανισμού οπότε στην περίπτωση αυτή παράλληλα με τα αντισηπτικά βότανα που θα καταπολεμήσουν τους μύκητες, πρέπει να λαμβάνονται και βότανα που θα ενισχύσουν τις άμυνες του οργανισμού.

1)μείγμα βοτάνων για εξωτερική χρήση (κολπικές πλύσεις)

Καλέντουλα 50 g
Χρυσόβεργα 50 g

έγχυμα ,10 g σε ένα λίτρο νερό για 10 λεπτά. Αφού κρυώσει προσθέτουμε 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο **Μελαλεύκης ή Δεντρολίβανου.**



...★ εργαστήριο αυτομόρφωσης για την αυτοδιαχείριση της υγείας

για επικοινωνία:

**botana@lists.espiv.net
asalvarloslobos@yahoo.gr**