

Εναλλακτική Ιατρική



Η εναλλακτική ιατρική προσελκύει όλο και περισσότερο το ενδιαφέρον των ανθρώπων συγκεκριμένα την τελευταία δεκαετία καταγράφεται παγκοσμίως γεωμετρική αύξηση των ασθενών που απευθύνονται σε μία εναλλακτική ιατρική θεραπευτική μέθοδο.

Με τον όρο "εναλλακτική" ιατρική εννοούμε όλες εκείνες οι διαγνωστικές και θεραπευτικές μεθόδους, που διαφοροποιούνται τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο από την κλασική ιατρική σκέψη. Επίσης, έχουν χρησιμοποιηθεί οι όροι "μη συμβατική" και "ανορθόδοξη" ιατρική, προκειμένου να διαχωριστούν οι μέθοδοι αυτές από τη σύγχρονη, συμβατική ιατρική.

Στην εναλλακτική ιατρική παρέχονται φυσικά θεραπευτικά γιατρικά(αέρας, βότανα, φυσική τροφή, νερό, βιταμίνες, οργανικά άλατα κλπ) Που σε συνδυασμό με άλλου είδους θεραπείες όπως η μουσικοθεραπεία, ο βελονισμός , η ομοιοπαθητική, κ.τ.λ., διότι αυτά προέρχονται από τη μητέρα γη με την οποία ο άνθρωπος είναι ενωμένος ,προσαρμοσμένος και άρρηκτα συνδεδεμένος, μπορούν να προσφέρουν μια εναλλακτική θεραπεία σε κάποιον που αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα υγείας .

Πρόκειται κυρίως για παραδοσιακές θεραπευτικές μεθόδους και σύγχρονες παραλλαγές τους. Περισσότερες από 150 τέτοιες μέθοδοι έχουν καταγραφεί μέχρι σήμερα, ενώ η αποτελεσματικότητα των περισσότερων δύσκολα μπορεί να αποδειχθεί με αυστηρά επιστημονικά κριτήρια, αφού δεν υπάρχουν ορθά σχεδιασμένες μελέτες που να τεκμηριώνουν την αποτελεσματικότητά τους και την υπεροχή τους έναντι του φαινομένου placebo. Κάποιες άλλες όμως, όπως ο βελονισμός, έχουν πλέον καταξιωθεί στην συνείδηση του ιατρικού κόσμου, ασκούνται από γιατρούς σε επίσημες νοσηλευτικές μονάδες,την αποτελεσματικότητά τους αποδεικνύουν μελέτες που έχουν σχεδιασθεί με αυστηρά επιστημονικά κριτήρια και έχουν δημοσιευθεί σε έγκυρα ιατρικά περιοδικά.



*ο κάθε άνθρωπος είναι ...
... Ίσος με άλλους.
... Ίσος με μερικούς άλλους
... Διαφορετικός από όλους!*



Όσο και αν οι εναλλακτικές - συμπληρωματικές θεραπευτικές μέθοδοι θεωρούνται ακίνδυνες , είναι επικίνδυνη η αλόγιστη άσκησή τους από άτομα με ελλιπή η αμφίβολη εκπαίδευση. Με δεδομένο τον κίνδυνο που προκύπτει για τη δημόσια υγεία από τη μη

έγκαιρη διάγνωση μιας νόσου, αλλά και για να διασφαλιστούν τόσο οι ασθενείς όσο και οι θεραπευτές - ενασχολούμενοι με τις τεχνικές αυτές, γίνονται προσπάθειες από διεθνείς επιτροπές, προκειμένου να οριστούν οι ενδείξεις εφαρμογής και οι προϋποθέσεις άσκησης όλων αυτών των μεθόδων

Τι μπορεί να προσφέρει μια εναλλακτική θεραπεία σε κάποιον που αντιμετωπίζει μια βαριά ασθένεια;

Πρώτα απ' όλα, να βοηθήσει τον οργανισμό του να κινητοποιήσει τις δικές του δυνάμεις αυτοθεραπείας, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα. Να βοηθήσει το σώμα να αντιμετωπίσει ορισμένα δυσάρεστα συμπτώματα με ήπιο τρόπο, χωρίς επιπλέον φάρμακα, που μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες και αλληλεπιδράσεις μεταξύ τους. Για παράδειγμα, τα ισχυρά παυσίπονα που δίνονται σε χρόνιους πόνους προκαλούν δυσκοιλιότητα και κατ' επέκταση κατάχρηση υπακτικών, που διαιωνίζουν την αδράνεια του εντέρου. Τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη σε κατάχρηση μπορεί να προκαλέσουν γαστρεντερική αιμορραγία. Κι αν μην ξεχνάμε ότι στις ανίατες, επώδυνες καταστάσεις η έλλειψη του πόνου και των λοιπών ενοχλημάτων μπορεί να κάνει ΟΛΗ τη διαφορά στην ποιότητα ζωής και την ψυχολογία του ασθενή. Η αντιμετώπιση όλων αυτών των «παράπλευρων» συμπτωμάτων που συνοδεύουν μια κατάσταση μπορεί να γίνει με εναλλακτικούς τρόπους. Με την προϋπόθεση όμως ότι δεν θα υποκαταστήσουν την κανονική αγωγή, αλλά θα υποδειχτούν και θα παρακολουθούνται από άτομα που έχουν την ανάλογη εκπαίδευση.

Ας δούμε κάποιες από αυτές τις θεραπείες:

Βελονισμός



Η αποδεκτή και από την κλασική ιατρική δράση του είναι η αναλγητική. Οι «στρατηγικά» τοποθετημένες βελόνες του καταπολεμούν πόνους οποιασδήποτε αιτιολογίας σε όλο το σώμα. Όμως, πέρα από την αναλγησία, ο βελονισμός βοηθά στην αντιμετώπιση καταστάσεων που προέρχονται από δύσκολες θεραπείες, όπως από τη ναυτία της χημειοθεραπείας και την αποτοξίνωση των εσωτερικών οργάνων από βαριές φαρμακευτικές αγωγές μέχρι τη γενικότερη κόπωση, το στρες και την κατάθλιψη που συνοδεύουν συχνά τις σοβαρές ασθένειες.

Ομοιοπαθητική

Είναι από μόνη της ένα ολοκληρωμένο θεραπευτικό σύστημα, ωστόσο μπορεί κάλλιστα να λειτουργήσει συμπληρωματικά σε περιπτώσεις όπου επιλέγεται ή επιβάλλεται μια κλασική θεραπεία. Τα ομοιοπαθητικά σκευάσματα μπορούν να



βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των ενοχλήσεων και των παρενεργειών που συνδέονται με μια κατάσταση καθώς και στη θεραπευτική αντιμετώπισή της. Επίσης, έχουν πολύ μικρές περιεκτικότητες ενεργού ουσίας, καθώς λειτουργούν με το ενεργειακό «ίχνος» των συστατικών τους, ώστε να μην υπάρχουν επικίνδυνες αλληλεπιδράσεις με τη φαρμακευτική αγωγή.

Μουσικοθεραπεία

Είναι γνωστή και προφανής η θετική επίδραση μιας χαλαρωτικής μουσικής στην ψυχολογική κατάσταση κάποιου που υποφέρει, αμβλύνοντας την αίσθηση του πόνου και ενισχύοντας τις αυτοθεραπευτικές δυνάμεις του οργανισμού. Στη χώρα μας το Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο έχει από καιρό εντάξει τη μουσικοθεραπεία στις αγωγές των Τεχνικών χαλάρωσης - αυτοϋπνώσης, διαλογισμού και οραματισμού, βοηθούν να μειώσει κανείς σημαντικά την αίσθηση του πόνου αλλά και να αντιμετωπίσει το στρες και την κατάθλιψη που συνδέονται με την ασθένειά του. Ορισμένες απλές τεχνικές οραματισμού πιστεύεται ότι μπορεί να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σύστημα, λειτουργώντας στη βάση ότι η νοητική στάση επηρεάζει άμεσα τις σωματικές αντιδράσεις.



ενισχύοντας τις αυτοθεραπευτικές δυνάμεις του οργανισμού. Στη χώρα μας το Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο έχει από καιρό εντάξει τη μουσικοθεραπεία στις αγωγές των Τεχνικών χαλάρωσης - αυτοϋπνώσης, διαλογισμού και οραματισμού, βοηθούν να μειώσει κανείς σημαντικά την αίσθηση του πόνου αλλά και να

αντιμετωπίσει το στρες και την κατάθλιψη που συνδέονται με την ασθένειά του. Ορισμένες απλές τεχνικές οραματισμού πιστεύεται ότι μπορεί να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σύστημα, λειτουργώντας στη βάση ότι η νοητική στάση επηρεάζει άμεσα τις σωματικές αντιδράσεις.

Ψυχολογική υποστήριξη

Διάφορες τεχνικές ψυχοθεραπείας μπορεί να προσφέρουν σημαντική βοήθεια όχι μόνο στο να αντιμετωπίσει κανείς την ψυχολογική επιβάρυνση, αλλά και να εξερευνήσει την ουσία και τη σύνδεση των προβλημάτων υγείας του με τη στάση του απέναντι στη ζωή. Παράλληλα να ενισχύσει την αισιοδοξία του. Η θεραπευτική ύπνωση, η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία, η ψυχανάλυση είναι μερικές προσεγγίσεις που μπορεί να βοηθήσουν.



Ενεργειακές θεραπείες



Αν και οι περισσότερες εναλλακτικές θεραπείες δουλεύουν ενισχύοντας την ενέργεια του οργανισμού, εδώ αναφερόμαστε σε εκείνες που επιδρούν στη ροή της ενέργειας του σώματος, με τη χρήση είτε μόνο των χεριών του θεραπευτή, όπως στο ρέικι ή στο healing, είτε με ειδικά μηχανήματα, όπως στο βιοσυντονισμό. Στην πρώτη περίπτωση το αποτέλεσμα εξαρτάται από την ικανότητα του θεραπευτή και τη (νοητική) δεκτικότητα του θεραπευόμενου. Στη δεύτερη, οι ειδικές

συσκευές αποσκοπούν στην τόνωση των οργάνων και των συστημάτων του σώματος αλλά και στην αποβολή της τοξικότητας που μπορεί να έχει προκληθεί από ισχυρά φάρμακα.

Βοτανοθεραπεία

Οι ουσίες των βοτάνων αποτελούν τη βάση της σύγχρονης φαρμακευτικής, οπότε η χρήση στην «καθαρή» μορφή τους μπορεί να βοηθήσει σημαντικά την ίαση. Ωστόσο, το γεγονός ότι προέρχονται από τη φύση δεν σημαίνει ότι δεν έχουν χημική δράση, ακριβώς όπως τα φάρμακα. Επιπλέον, μπορεί να αποδειχτούν τοξικά υπό ορισμένες προϋποθέσεις. Γι αυτό δεν θα πρέπει να λαμβάνονται χωρίς τη σύμφωνη γνώμη του ειδικού, ο οποίος θα πρέπει να έχει γνώση των φαρμάκων που παίρνετε για να εκτιμήσει τις αλληλεπιδράσεις. σθενών



Αρωματοθεραπεία



Αποτελεί μια αρχαία μέθοδος χρήσης επιλεγμένων αιθέριων ελαίων, με σκοπό τη ενδυνάμωση και διατήρηση της ομορφιάς και της καλής υγείας για τον άνθρωπο. Πηγή γαλήνης και απόλαυσης, μια μικρή καθημερινή πολυτέλεια που δίνει νότες χαλάρωσης στη πολυτάραχη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου. Η ιστορία της χρήσης των αιθέριων ελαίων χρονολογείται από το 2.000 Π.Χ. Η χρήση τους ήταν ευρέως διαδεδομένη στην αρχαία Αίγυπτο για αισθητικούς κυρίως λόγους. Οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι ήταν αυτοί που διέδωσαν τη χρήση τους στην υπόλοιπη Ευρώπη. Στα Χριστιανικά ιερά κείμενα, αναφέρονται οι χρήσεις τους στις τελετουργίες και στην ιατρική. Τα αιθέρια έλαια αποτελούν την «πηγή» των φυσικών αρωματικών στοιχείων των φυτών, τα οποία βοηθούν στην γονιμότητα και στην ομαλή τους βιοχημική λειτουργία.

Επιμέλεια : Μαρία Maniana